



Soziale Phobien

Was ist das?

Eine soziale Phobie ist geprägt von der Angst vor Situationen, in denen man mit anderen Menschen zu tun hat. Dies äußert sich fast immer durch starke Angst vor diesen Situationen, begleitet von physischen Manifestationen der Angst wie z.B. Magenprobleme, Übelkeit, Zittern, Schwitzen, Drang zum Wasserlassen oder Schwindel. Nicht selten berichten die Patienten zuerst von diesen Symptomen, und erst danach von der Angst ("Wenn ich nicht immer so schwitzen und zittern würde, wäre es schon okay..."). Wann immer es geht, vermeiden die Betroffenen die angstbesetzten Situationen. Eine soziale Phobie kann ernste Folgen, bis zur Arbeitsunfähigkeit oder völliger sozialer Isolation haben.

Wie fühlt es sich an?

Wären Sie von sozialer Phobie betroffen, hätten Sie große Angst vor anderen Menschen, was diese von Ihnen denken oder was diese tun oder sagen könnten. Jede soziale Situation kann da gefährlich sein: Vorträge halten wird nach und nach unmöglich, Geschäftsreisen ein wahrer Alptraum, mit Freunden ins Kino gehen oder feiern gehen wäre für Sie belastender als unterhaltsam. Sie würden Sie nach und nach zurückziehen und nur noch Familie oder enge Freunde treffen. In starken Fällen könnten Sie das Haus ohne Hilfe nichtmehr verlassen, Einkaufen oder Verreisen wäre Ihnen vor lauter Sorge nichtmehr möglich.

Was macht man da?

Soziale Phobien sind im Allgemeinen gut behandelbar. Wir besprechen gemeinsam, was ihre Befürchtungen und Sorgen sind, und überprüfen diese dann mit praktischen Experimenten und Verhaltensübungen. Nach und nach nähern wir uns dabei immer mehr dem "gesunden" Verhalten an, und gehen manchmal auch darüber hinaus. Parallel dazu üben wir, wie Sie soziale Situationen besser meistern können, und Ihren Zielen und Bedürfnissen in diesen Situationen besser gerecht werden. Das ist - wie jede Angstbehandlung - stellenweise etwas anstrengend. Schließlich muss man Sachen versuchen, die einem zuvor Angst gemacht haben. Aber gemeinsam versuchen wir ein Tempo zu finden, in dem Sie das selbstsicher bewältigen können.