Citrusthinking

Psychologin Solveig Cornelia Ziemens

Whitepape - Soziale Angststörung -

PS-2.4· Wissenschaftlich fundierte Psychoedukation

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen über:

Soziale Angststörung

Mit unseren Whitepapern möchten wir Betroffene, Angehörige und Interessierte über typische Beschwerden, Ursachen, Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten einzelner psychischer Erkrankungen und Störungsbilder im Erwachsenenalter informieren.
Ziel ist es, Zusammenhänge verständlich zu erklären, Unsicherheiten abzubauen und Wege aufzuzeigen, wie eine wirksame Behandlung und ein selbstbestimmter Umgang mit der Erkrankung gelingen können.

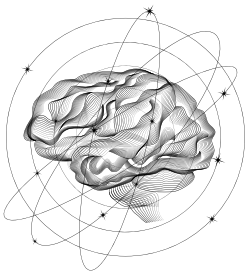
Dieser Whitepaper beantwortet folgende Fragen:

- Was ist: Soziale Angststörung
- Woran erkenne icheine soziale Angsstörung
- Was passiert im Gehirn?
- Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten
- Behandlungsmöglichkeiten
- Was kann ich selbst tun?
- Psychologischer Blick
- Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick
- Weiterführende Informationen
- Initiativen und Anlaufstellen



Citrusthinking

Psychologin Solveig Cornelia Ziemens



Wenn die Angst vor Bewertung das Leben kleiner werden lässt

„Nicht die Begegnung mit anderen Menschen ist das Problem – sondern die Angst davor, wie wir auf sie wirken könnten.“

Was ist - Soziale Angststörung -

Die soziale Angststörung – auch soziale Phobie genannt – ist eine psychische Erkrankung, bei der soziale Situationen oder Situationen, in denen eine Person von anderen beobachtet oder bewertet werden könnte, ausgeprägte Angst auslösen.

Im Mittelpunkt steht häufig die Befürchtung:
„Andere könnten mich negativ beurteilen, mich ablehnen oder bemerken, dass ich unsicher bin.“

Betroffene erleben beispielsweise Angst vor Gesprächen, Präsentationen, Telefonaten, dem Essen in Gesellschaft, Begegnungen mit fremden Menschen oder davor, im Mittelpunkt zu stehen.

Entscheidend ist nicht einfach eine gewisse Schüchternheit. Eine soziale Angststörung kann das alltägliche Leben deutlich einschränken – etwa Beziehungen, berufliche Entwicklung, Freizeitaktivitäten oder die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Sie müssen nicht erst selbstsicher sein, um sich zu zeigen. Selbstsicherheit entsteht oft genau dadurch, dass wir uns zeigen – auch dann, wenn wir noch unsicher sind.

Merkmale einer Sozialen Angststörung

Die Beschwerden können auf mehreren Ebenen auftreten.

Typische körperliche Symptome

- Herzklopfen oder Herzrasen
- Erröten
- Schwitzen
- Zittern
- trockener Mund
- Magen-Darm-Beschwerden
- Muskelanspannung
- Schwindel oder Benommenheit
- Atemveränderungen

Emotionale Symptome

- intensive Angst
- Scham
- Unsicherheit
- Anspannung
- Hilflosigkeit

Im Denken

- „Alle schauen mich an.“
- „Ich werde mich blamieren.“
- „Man wird merken, dass ich nervös bin.“
- „Ich könnte etwas Falsches sagen.“
- „Die anderen werden mich ablehnen.“
- starkes Nachdenken über die eigene Wirkung

Im Verhalten

Häufig versuchen Betroffene, angstauslösende Situationen zu vermeiden oder möglichst schnell zu verlassen. Manche sprechen wenig, vermeiden Blickkontakt, bereiten Gespräche übermäßig vor oder versuchen, ihre körperliche Anspannung möglichst gut zu verbergen. Das Problem: Kurzfristig kann Vermeidung erleichtern. Langfristig verstärkt sie jedoch häufig die Angst.

Wie entsteht Soziale Angststörung

Eine soziale Angststörung entsteht in der Regel nicht durch eine einzelne Ursache. Verschiedene biologische, psychologische und soziale Faktoren können zusammenwirken.

Eine Rolle spielen können:

- angeborene Ängstlichkeit oder erhöhte Sensibilität
- belastende Erfahrungen mit Zurückweisung, Kritik oder Beschämung
- Mobbing oder soziale Ausgrenzung
- hohe Ansprüche an sich selbst
- ausgeprägter Perfektionismus
- negative Erfahrungen in wichtigen Entwicklungsphasen
- ungünstige Lernprozesse
- ein besonders kritischer Blick auf die eigene Person

Auch die eigene Interpretation sozialer Situationen ist bedeutsam. Eine neutrale Reaktion anderer Menschen kann beispielsweise als Ablehnung interpretiert werden.

So kann sich über die Zeit ein Kreislauf entwickeln:
Angst → Selbstbeobachtung → negative Bewertung → Vermeidung → kurzfristige Erleichterung → langfristig mehr Angst

Was geschieht im Gehirn

Bei sozialer Angst reagiert das Angst- und Stresssystem besonders empfindlich auf soziale Bewertung oder mögliche Zurückweisung.
Eine wichtige Rolle spielt die Amygdala, die emotionale Reize bewertet und insbesondere bei wahrgenommener Bedrohung eine schnelle Alarmreaktion auslösen kann.
Beteiligt sind außerdem weitere Netzwerke des Gehirns, unter anderem:

- Amygdala: schnelle Bewertung emotionaler und potenziell bedrohlicher Reize
- präfrontaler Cortex: Einordnung, Bewertung und Regulation von Emotionen
- anteriorer cingulärer Cortex: unter anderem Verarbeitung von Konflikten und sozial bedeutsamen Reizen
- Insula: Wahrnehmung und Verarbeitung körperlicher Empfindungen
- Hippocampus: Zusammenhang von Erfahrungen, Erinnerungen und Kontext

Bei sozialer Angst kann zudem die Selbstaufmerksamkeit stark zunehmen. Die Person beobachtet sich selbst besonders genau: Wie wirke ich? Wie klingt meine Stimme? Sehen die anderen meine Nervosität?
Dadurch werden normale körperliche Reaktionen schnell als Beweis für die eigene Unsicherheit interpretiert – und die Angst verstärkt sich.

Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten

Soziale Angst beeinflusst nicht nur einzelne Situationen, sondern kann langfristig das gesamte Erleben verändern.

Denken
Die Aufmerksamkeit richtet sich stark auf mögliche Fehler und negative Bewertungen. Neutrale Situationen werden eher negativ interpretiert.

Gefühle
Angst und Scham können miteinander verbunden sein. Häufig entsteht zusätzlich das Gefühl, „anders“ oder „nicht gut genug“ zu sein.

Verhalten
Vermeidung und sogenannte Sicherheitsstrategien können zunehmen. Dazu gehören beispielsweise wenig zu sprechen, Gespräche gedanklich vorzubereiten oder Situationen möglichst schnell wieder zu verlassen.

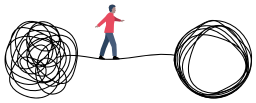
Alltag:
Wenn soziale Situationen zunehmend vermieden werden, kann der persönliche Lebensraum immer kleiner werden.

Behandlungsmöglichkeiten

Die soziale Angststörung ist gut behandelbar.
Als besonders wichtige psychotherapeutische Behandlung gilt die kognitive Verhaltenstherapie.
Dabei geht es unter anderem darum,

- angstauslösende Gedanken zu erkennen und zu überprüfen,
- Vermeidungsverhalten abzubauen,
- soziale Situationen schrittweise wieder aufzusuchen,
- neue Erfahrungen zu ermöglichen,
- einen realistischeren Umgang mit Bewertung und Fehlern zu entwickeln.

Ein zentraler Bestandteil kann die Exposition sein: Angstauslösende Situationen werden gezielt und schrittweise aufgesucht, anstatt sie zu vermeiden.
In bestimmten Fällen können auch Medikamente eingesetzt werden. Dies sollte individuell ärztlich abgeklärt werden.



Was kann ich selbst tun?

Der erste Schritt besteht häufig darin, Vermeidung nicht mit Sicherheit zu verwechseln.
Hilfreich können sein:

- soziale Situationen bewusst in kleinen Schritten aufsuchen
- eigene Gedanken überprüfen
- weniger auf körperliche Angstsymptome achten
- Fehler und Unsicherheit als menschlich akzeptieren
- nicht jede Reaktion anderer Menschen persönlich interpretieren
- nach sozialen Situationen nicht stundenlang analysieren
- realistische statt perfekte Ansprüche an sich selbst stellen
- schwierige Situationen nicht grundsätzlich vermeiden

Ein wichtiger Perspektivwechsel lautet:
Es geht nicht darum, nie wieder nervös zu sein. Es geht darum, trotz Nervosität handeln zu können.

Psychologischer Blick & Vorgehen

In meiner psychologischen Arbeit steht zunächst das Verstehen des individuellen Angstkreislaufs im Mittelpunkt.

Dabei betrachten wir gemeinsam:

- Was löst die Angst aus?
- Welche Gedanken entstehen?
- Was passiert körperlich?
- Wie wird die Situation bewertet?
- Was wird anschließend getan – und was wird vermieden?

Darauf aufbauend werden die persönlichen aufrechterhaltenden Faktoren identifiziert und Schritt für Schritt verändert.
Besonders wichtig ist mir dabei ein fundiertes, nachvollziehbares Vorgehen:
Psychoedukation, individuelle Diagnostik, die Arbeit an belastenden Gedanken und schrittweise Konfrontation mit angstauslösenden Situationen werden miteinander verbunden.
Ziel ist nicht, soziale Situationen „perfekt“ zu bewältigen.
Ziel ist, wieder mehr Freiheit im eigenen Leben zu gewinnen.