



Pharma

**Hans-Ulrich Wittchen**

**Esther Beloch**

**Ela Garczynski**

## **Ratgeber: Soziale Phobie**

*Wege aus der Sozialen Phobie*



# Wege aus der Sozialen Phobie

H.-U. Wittchen  
E. Beloch  
E. Garczynski

unter Mitarbeit von:

D. Baier  
B. Bandelow  
R. Buller  
M. Gastpar  
H.-P. Kampfhammer  
R. Liesenfeld  
J. Markgraf  
H.-J. Möller  
J. von Schroetter  
G. Ziegler

# Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung</i>	4
<i>Beispiele für Soziale Phobie</i>	5
<i>Eine kleine Leseanleitung</i>	6
<b>Teil 1</b>	
<i>Was Sie schon immer über Angst und Soziale Phobie wissen wollten</i>	7
<i>Was ist Angst?</i>	8
Angst hat viele Gründe	9
Wozu haben wir Angst?	10
Wie äußert sich Angst?	12
Angst- und Streßreaktionen	13
<i>Was ist eine Soziale Phobie?</i>	16
Wie entstehen Soziale Phobien?	17
Der Teufelskreis der Sozialen Phobie	22
Was geschieht, wenn die Soziale Phobie unbehandelt bleibt?	23
<i>Wie kann die Soziale Phobie behandelt werden?</i>	26
Die medikamentöse Behandlung	26
Die psychotherapeutische Behandlung	31
<b>Teil II</b>	
<i>Wege aus der Sozialen Phobie – Ihr M-U-T-Programm</i>	33
<i>Vorbemerkung zum Übungsprogramm</i>	34
<i>Die M-Stufe: Medikamente nach ärztlicher Anweisung regelmäßig einnehmen</i>	36
1. Aufgabe: Das Medikament einnehmen	37
2. Aufgabe: Den Ratgeber Soziale Phobie lesen	39
3. Aufgabe: Einen Therapiekalender führen	41
4. Aufgabe: Eine Liste mit Problemsituationen erstellen und bewerten	47
5. Aufgabe: Eine erste Zwischenbilanz ziehen	49



<i>Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen</i>	<b>50</b>
Vorbemerkungen zur U-Stufe	<b>51</b>
1. Aufgabe: Übungssituationen auswählen	<b>53</b>
2. Aufgabe: Ein Entspannungsverfahren erlernen	<b>65</b>
3. Aufgabe: Gedankliche Übungen durchführen	<b>75</b>
4. Aufgabe: Selbstsicheres Verhalten lernen	<b>83</b>
Meine Bilanz am Ende der U-Stufe	<b>90</b>
<i>Die T-Stufe: Therapieerfolge stabilisieren und Rückfälle verhindern</i>	<b>91</b>
Medikamenteneinnahme	<b>92</b>
Führen Sie weiter Ihr Angsttagebuch!	<b>92</b>
Ziehen Sie alle vier Wochen eine weitere Zwischenbilanz!	<b>92</b>
Übungen	<b>93</b>
Lernen, mit kleinen und großen Rückfällen fertig zu werden!	<b>93</b>
Wann können die Medikamente abgesetzt werden?	<b>94</b>
Komme ich ohne Medikamente aus?	<b>95</b>
Meine Bilanz am Ende der T-Stufe	<b>95</b>
<b>Teil III</b>	
<i>Fragen und Antworten</i>	<b>96</b>
<i>Anschriften der Autoren</i>	<b>100</b>

Die Abbildungen und Grafiken dieses Buches wurden mit freundlicher Genehmigung des Autors, Herrn Prof. Hans-Ulrich Wittchen, Max-Planck-Institut, München, in veränderter Form entnommen aus seiner Publikation «Wenn Angst krank macht» erschienen im Mosaik Verlag.

Vorübergehende Angst, Unsicherheit und Nervosität in sozialen Situationen gehören zur Erfahrung jedes Menschen. Da sie zumeist nur kurz andauern und keine allgemeinen Veränderungen unseres Lebensablaufs bedingen, stellen solche vorübergehenden Erlebnisse zumeist keine nachhaltige Belastung dar.

Wenn aber die Angst, Unsicherheit und Nervosität überhandnehmen, man vor lauter Angst an nichts anderes mehr denken kann, rot wird, keinen Ton mehr herausbringt und schließlich immer häufiger soziale Situationen vermeidet, ist jedoch Hilfe erforderlich. Dann hat sich das Problem nicht nur in unseren Gedanken und Gefühlen verfestigt und unser normales Alltagsverhalten verändert, sondern meist auch zu einer Störung ausgeweitet, die unsere körperlichen Funktionen und unseren Stoffwechsel beeinträchtigt. Wenn dies geschieht, sprechen wir von einer Sozialen Phobie.

Die Soziale Phobie ist eine ernstzunehmende Erkrankung!

Man erkennt sie an der überwältigenden Angst vor sozialen Situationen. Die Soziale Phobie beeinflusst sowohl den Körper wie auch das Denken, Fühlen und Verhalten. Sie beeinträchtigt zumeist schwerwiegend das Alltagsleben, das schulische und berufliche Fortkommen und die Freizeitgestaltung.

Obwohl die Soziale Phobie keine seltene Erkrankung ist – fast 8% aller Jugendlichen und Erwachsenen sind davon betroffen – sprechen viele Betroffene aus Scham, Unsicherheit und Unwissenheit nicht über ihre Angstprobleme und begeben sich deshalb oft erst in Behandlung, wenn bereits vielfältige Komplikationen aufgetreten sind. Dabei kann die Soziale Phobie – gerade wenn sie frühzeitig erkannt wird – mit neuen wissenschaftlich überprüften medikamentösen und psychologischen Therapieverfahren erfolgreich behandelt werden.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie über die Entstehung und Erscheinungsformen der Sozialen Phobie sowie über die Ziele und Vorgehensweisen einer erfolgreichen Behandlung informieren. Darüber hinaus geben wir Ihnen Anregungen zur praktischen Hilfe sowie viele praktische Übungen\*.

---

\*Noch ein Hinweis: Manche Menschen, die unter Sozialer Phobie leiden, lehnen Hilfe durch Ärzte oder Psychologen aus unterschiedlichen Gründen vollständig ab. Hierbei spielen meist ablehnende Grundeinstellungen, wie „Ich bin doch nicht verrückt“, „Ich gehe doch nicht zum Psychiater“, „Die machen Menschen doch erst recht krank“, eine Rolle.

Wenn Sie derartige Barrieren empfinden, ist es trotzdem möglicherweise hilfreich, mit den folgenden Übungen selbst einen Ausweg zu finden. Dieser Hinweis gilt übrigens auch für Betroffene, die in ihrem Wohnort keinen Arzt oder Psychologen finden.

## Beispiele für Soziale Phobie

### **Anna H.,**

34 Jahre alt, kaufmännische Angestellte, ledig:

*„Als ich bei einer anderen Bankfiliale Geld für mich abheben sollte, bekam ich so starke Angst, daß ich kein Wort sprechen konnte und davonlief. Das gleiche spielte sich am selben Tag bei der Post, in der Apotheke und beim Friseur ab. Vor lauter Angst kann ich schon seit Monaten nur noch mit großer Überwindung in Supermärkten einkaufen. Das geht nicht mehr so weiter!“*

### **Erich S.,**

22 Jahre alt, Verkäufer, verheiratet:

*„Wenn mehrere Kunden an meine Theke kamen, fürchtete ich mich so sehr, diese anzusprechen und zu bedienen, daß ich sofort auf die Toilette rennen mußte. Weil das in den letzten Jahren immer öfter vorkam, wurde ich zuerst versetzt und dann entlassen. Ich weiß nicht, wie es mit meiner Arbeit und meiner Familie weitergehen wird.“*

### **Katharina P.,**

28 Jahre alt, Studentin, ohne Partner:

*„Ich leide seit Beginn meines Studiums unter Höllenangst, vor anderen Kommilitonen Referate zu halten. Es ist mir nur anfangs mit viel Geschick gelungen, die Dozenten dazu zu bringen, die Seminararbeiten in schriftlicher Form zu akzeptieren. Jetzt muß ich aber meine mündliche Abschlußprüfung absolvieren. Diese schiebe ich seit zwei Jahren vor mir her. Ob ich mein Studium jemals beenden kann?“*

### **Winfried von L.,**

53 Jahre alt, Produktmanager, verheiratet, 2 Kinder:

*„Wenn ich ein Produkt auf einer Messe oder auf einer Tagung präsentieren sollte, war ich immer furchtbar nervös und angespannt, weil ich schreckliche Angst hatte, mich vor den anderen zu blamieren. Ich trank zur Aufmunterung kurz davor einen Schluck Cognac oder einen Mintlikör auf der Toilette. Wenn aber die Wirkung des Alkohols nachgelassen hatte, begann das große Problem mit Schwitzen, Kurzatmigkeit, trockenem Mund, Angst, die Kontrolle zu verlieren oder sogar zu sterben. Das alles konnte ich unter extremer Angst ertragen, aber jetzt droht mir meine Frau mit der Scheidung, wenn ich mit dem Alkohol nicht aufhöre. Was kann ich tun, damit die Angst nicht so stark ist?“*

## *Eine kleine Leseanleitung*

Als erstes sollten Sie den ersten Teil des Ratgebers „Was Sie schon immer über Angst und Soziale Phobie wissen wollten“ aufmerksam lesen. Hier werden Ihnen zunächst grundlegende Informationen vermittelt, damit Sie Ihre Angstprobleme besser verstehen und Sie sich darüber klar werden, wie man die Soziale Phobie erfolgreich behandeln kann.

Der zweite Teil des Buches „Wege aus der Sozialen Phobie – Ihr M-U-T-Programm“ enthält spezielle Aufgaben und Hilfen, die Sie mit oder ohne eine medikamentöse Behandlung nutzen können.

**Was Sie schon  
immer über Angst  
und Soziale Phobie  
wissen wollten**





Angst ist an sich ein völlig normales Gefühl, das bei jedem Menschen auftritt, genauso wie z.B. Zorn, Wut, Freude und Traurigkeit. Angst tritt zumeist in Situationen auf, die als bedrohlich, ungewiß und unkontrollierbar eingeschätzt werden. Angst wird oft als unangenehm erlebt, ist aber trotz der ablaufenden körperlichen Veränderungen und Beschwerden nicht gefährlich.

Angst ist eine natürliche und biologisch in unserem Organismus festgelegte Reaktionsform und dient der schnellen und konsequenten Reaktion auf eine äußere oder innere Gefahr. Während bestimmter Phasen unserer Entwicklung treten Ängste sogar regelhaft auf: Denken Sie z.B. an die Angst von Kleinkindern vor Fremden (das sogenannte Fremdeln). Einige andere grundlegende Ängste, die alle Menschen teilen, sind die vor Krankheit, Schmerzen, Behinderung, Dunkelheit, Einsamkeit, Trennung und Verlust.

Fast alle Menschen haben vermutlich auch schon einmal plötzliche Angst-Schreck-Reaktionen erlebt, z.B. in einer gefährlichen Situation im Straßenverkehr. Weit verbreitet sind auch vorübergehende Angstgefühle vor möglicherweise unangenehmen Situationen, z.B. die Angst vor einer schwierigen Prüfung. Hier steigert sich die Angst meist schrittweise, je näher die Situation rückt, und ist eher durch

vielfältige vorübergehende ängstliche Befürchtungen, z.B. zu versagen, und körperliche Probleme, z.B. Nervosität, Unruhe, Schlafstörungen, gekennzeichnet, die allerdings nach dem Ereignis wie weggeblasen sind.

Nicht nur bestimmte Umweltveränderungen, Belastungen und konkrete Situationen können Angstreaktionen auslösen, sondern auch bestimmte, sich wiederholende und eigentlich unerklärliche Körperempfindungen, wie z.B. das Gefühl, nicht richtig durchatmen zu können, Schwindelgefühle, Flimmern vor den Augen, Taubheits- und Kribbelgefühle.

- **Angst ist ein normaler und notwendiger Teil unseres Lebens.**
- **Angst tritt in der Regel als Reaktion auf bedrohlich beurteilte Ereignisse auf.**
- **Angst äußert sich in unserem Verhalten, unseren Gedanken und Gefühlen sowie in körperlichen Reaktionen.**
- **Angstreaktionen können unterschiedliche Ausmaße und Formen annehmen.**

## Angst hat viele Gründe

Angst kann also viele verschiedene Gründe haben. Angst kann in gefährlichen Situationen, bei neuen Erfahrungen, bei belastenden Lebensereignissen, Lebenskrisen und Sorgen auftreten.

Eine erhöhte generelle Angstbereitschaft kann aber häufig auch – praktisch von Geburt an – im Organismus angelegt sein oder, wie die Forschung gezeigt hat, durch bestimmte Lernerfahrungen in der Kindheit erworben und verfestigt werden und so später im Zusammenspiel mit Lebensereignissen und Krisen zu einer Angsterkrankung führen.

Ängste können letztlich auch im Zusammenhang mit körperlichen Erkrankungen auftreten. Als Beispiele seien hier die Angstbeschwerden bei einer Überfunktion der Schilddrüse oder bei einer Herzerkrankung genannt. Dies ist zwar seltener, dennoch sollten auch diese möglichen Ursachen von Angstbeschwerden bei einer ärztlichen Untersuchung abgeklärt werden.

Zumeist werden Ängste allerdings durch bestimmte Erfahrungen erlernt. So kann ein unangenehmes oder beängstigendes Erlebnis, z.B. wenn bereits eine angeborene erhöhte Angstbereitschaft besteht oder viele schwierige Lebensprobleme zusammenkommen, dazu

**Frau P. war in ihrer Schulzeit eigentlich eine gute Schülerin gewesen, besonders bei schriftlichen Prüfungen. Mündliche Prüfungen sind allerdings in ihrem Leben zu einem immer größeren Problem geworden. Sie erinnert sich:**

*„Als Kind hatte ich in der Schule eine mündliche Prüfung an der Tafel. Ich war zwar gut vorbereitet, hatte aber kurz vorher mit einer Mitschülerin getuschelt und die Frage nicht verstanden. So konnte ich die Fragen des Lehrers nicht beantworten. Der Lehrer wurde ärgerlich und beschimpfte mich. Anstatt zu sagen, daß ich die Frage nicht verstanden hatte, schwieg ich aus Scham. Meine Mitschüler lachten mich aus. Ich wurde rot, die Situation war mir schließlich so peinlich, daß ich aus dem Klassenzimmer lief. Seitdem hatte ich ständig Angst vor mündlichen Prüfungen, auch wenn ich gut gelernt hatte. Ich wurde so nervös, daß ich in der Prüfung alles vergaß und manchmal sogar kein Wort mehr herausbrachte.“*



## Angst ist sinnvoll und notwendig als...

- ...Alarmsignal
- ...Vorbereitung des Körpers auf schnelles Handeln
- ...Alarmreaktion

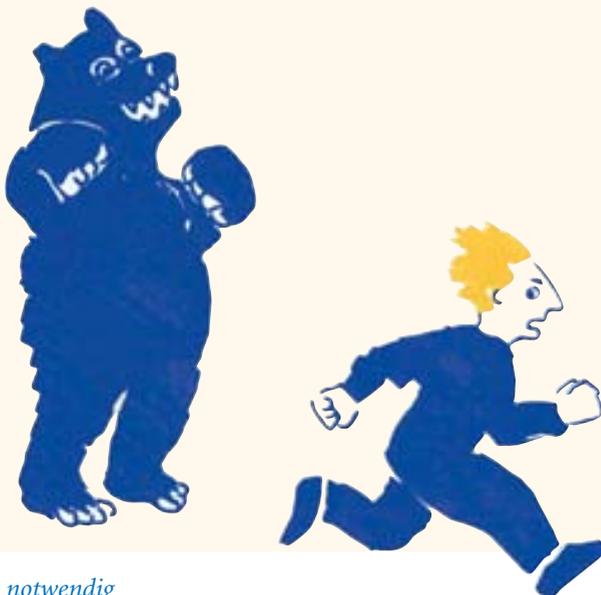


Abb. 1: Angst ist sinnvoll und notwendig

führen, daß man von diesem Tag an ähnlichen Situationen aus dem Weg geht oder sie nur noch mit massiven Angstbeschwerden durchleidet.

Auch die Soziale Phobie kann „erlernt“ sein. Meist spielen aber mehrere Faktoren bei ihrer Entstehung eine Rolle (siehe S. 17).

## Wozu haben wir Angst?

Warum ist das so? Wozu haben wir überhaupt Angst?

Während des menschlichen Wandergangs entwickelte sich die Angst als eine Reaktion mit hohem Überlebenswert. Als die Menschen noch in der freien Natur lebten, war Angst fast unablässig lebensnotwendig als Vorbereitung auf Flucht (schnelles Weglaufen) oder Kampf.

Angst ist aber auch heute noch sinnvoll und notwendig als automatische, also unbewußte und extrem schnelle „Alarmreaktion“. Wenn beispielsweise beim Überqueren einer Straße ein Auto laut hupend und mit großer Geschwindigkeit auf Sie zukommt, läßt diese

automatische Angstreaktion Sie ohne weiteres Nachdenken zur Seite springen und rettet Ihnen so möglicherweise das Leben. Ein gewisses Maß an Angst hilft und motiviert uns, uns auf Situationen vorzubereiten und uns zu bewähren. Die typischen und extrem schnell eintretenden körperlichen Veränderungen, die mit Angst verbunden sind, werden über bestimmte Strukturen unseres Gehirns vermittelt und dienen der Vorbereitung des Körpers auf schnelles Handeln: z.B., wie in der Abb. 1 dargestellt, ermöglicht die Muskelspannungserhöhung ein

rasches Weglaufen, wenn man einen möglicherweise lebensgefährdenden Fehler gemacht hat. Dabei erhöht sich blitzschnell unser Aktivierungsniveau, und Hunderte von Körperveränderungen werden ausgelöst. Beispielsweise beschleunigt sich der Herzschlag, und die Muskeln werden angespannt, so daß man schnellstmöglich der Gefahr entkommen kann.

Des weiteren bewirkt die Angst, daß Alarmsignale den Organismus warnen, unser Denken und Fühlen auf Gefahr ausgerichtet und die Aufmerksamkeit



Abb. 2: Angst hat immer drei Anteile



erhöht wird. Befinden wir uns in gefährlichen Situationen, z.B. bei entscheidenden Prüfungen oder beim Autofahren auf Glatteis, so sendet unser Körper Signale aus, die uns vor abträglichen Handlungen bewahren. Unser Herz klopft schneller, und wir verhalten uns vorsichtiger und konzentrierter. Vor Prüfungen bewegt uns letztendlich die Angst dazu, uns ausreichend vorzubereiten. Schauspieler berichten, daß sie ohne ein bestimmtes Maß an Lampenfieber nicht „gut“ seien.

Wenn die Angst allerdings ein gewisses Ausmaß überschreitet, bringt sie mehr Nachteile als Vorteile mit sich. Überstarke Angst schränkt unser Denken und Verhalten ein und verringert beispielsweise die Konzentrationsfähigkeit. Wenn Sie also vor Prüfungen oder Gesprächen mit Fremden extrem nervös und ängstlich sind, bringen Sie möglicherweise kein Wort heraus oder sind so mit der Angst beschäftigt, daß Sie sich nicht mehr auf das Gespräch und das, was Sie sagen wollen, konzentrieren können.

### Wie äußert sich Angst?

Angst ist nicht einfach ein Gefühl! Angst hat immer einen körperlichen Anteil (Stoffwechsel und Körperfunktion), wie Herzklopfen, Schwitzen und Verspannung der Muskeln, Übelkeit oder Mundtrockenheit, einen gedanklichen und gefühlsmäßigen Anteil, wie z.B. die Furcht davor daß etwas Peinliches geschehen könnte oder die Kontrolle zu verlieren, und drittens hat die Angst einen Verhaltensanteil. Sie wenden sich z.B. aus Angst ab, flüchten oder gehen kritischen Situationen von vornherein aus dem Weg.

Die drei Anteile treten jedoch nicht immer gleichzeitig oder gleich stark auf. Manche Menschen nehmen eher die körperlichen Anteile wahr, andere eher die gedanklichen oder die Verhaltensanteile. Alle drei Anteile spielen jedoch eine Rolle – sowohl bei der Entstehung als auch bei der Aufrechterhaltung der Angst. Finden Sie doch einmal heraus, wie sich die Angst bei Ihnen persönlich ausdrückt. Versuchen Sie sich zu erinnern, wie Sie Angst empfinden. Denken Sie an die letzte Situation zurück, in der Sie Angst empfunden haben. Vergewärtigen Sie sich so genau wie möglich alle körperlichen Empfindungen, Ihre Wahrnehmungen und Gedanken und wie Sie darauf reagiert haben.

## Angst- und Streßreaktionen

Angstreaktionen sind durchaus vergleichbar mit dem, was wir im Alltagsleben auch als Streß bezeichnen, wie z.B. Ärger am Arbeitsplatz, Streit mit Kollegen oder dem Ehepartner, Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme, Prüfungen, unangenehme Gespräche.

Angst, Streß, unser gesamtes Verhalten, unsere Gefühle und unsere Gedanken sind immer mit regelhaften Vorgängen in unserem Körper verbunden. Diese Vorgänge sind biologischer oder biochemischer Natur und werden über bestimmte Vorgänge in unserem Gehirn gesteuert, den sogenannten Gehirnstoffwechsel. Bei der Sozialen Phobie, wie auch bei den meisten anderen psychischen Erkrankungen, gehen wir davon aus, daß bestimmte Stoffwechselforgänge im Gehirn in besonderer Weise verändert sind. Diesen Veränderungen können viele Faktoren zugrunde liegen, die im einzelnen noch nicht bekannt sind. Um Angst besser zu verstehen und erfolgversprechender behandeln zu können, ist es hilfreich, auch zu verstehen, was passiert, wenn wir „gestresst“ sind.

Wir erleben jeden Tag eine Vielzahl von kurzen oder länger andauernden, geringen oder stärkeren Belastungen. Wie aus Abb. 3 ersichtlich, kommt es nach

*Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, daß an der Aufrechterhaltung und/oder Entstehung von Angsterkrankungen sogenannte Botenstoffe (Neurotransmitter) im Zentralen Nervensystem wesentlich beteiligt sind.*

*Die Informationsübertragung zwischen den Zellen (Neuronen) des Gehirns erfolgt über Botenstoffe (Neurotransmitter). Während die Reizweiterleitung in den Neuronen physikalisch (d.h. wie in einem Stromkabel) erfolgt, kann die Erregung von einem Neuron auf das andere nur mittels solcher Neurotransmitter erfolgen. Aus einem erregten Neuron werden diese Botenstoffe ausgeschüttet und treffen an einem nahegelegenen anderen Neuron u.a. auf bestimmte Stellen (Rezeptoren), die durch diese Botenstoffe erregt werden können. Die somit übertragene Erregung wird nunmehr in dem zweiten Neuron weitergeleitet und ggf. auf weitere Neuronen nach dem gleichen Mechanismus übertragen.*

*Die wichtigsten Neurotransmitter für unsere Fragestellung sind Noradrenalin, Serotonin und Dopamin.*

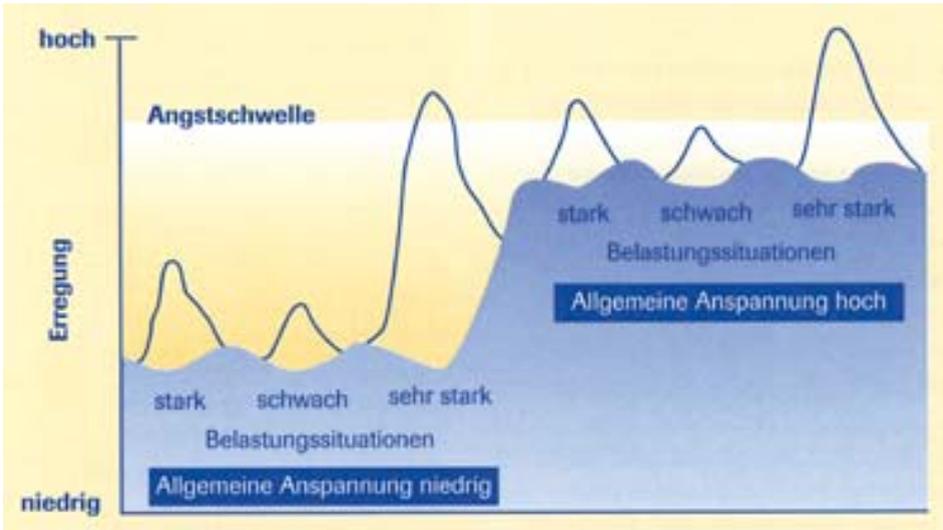


Abb. 3: Stress- und Angstreaktionen

dem Eintreten von Belastungssituationen schnell und automatisch zu einer Beschleunigung bzw. Verstärkung vieler Körperreaktionen, wie z.B. einer Erhöhung der Herzfrequenz und zu einer Anspannung der Muskulatur. Das Ausmaß dieses Erregungsanstiegs ist dabei abhängig von dem Ausmaß der Belastung, d.h., von unserer ganz persönlichen Einschätzung ihrer Bedrohlichkeit – also unseren Gedanken. Wenn Frau P. also erwartet, daß in der Prüfung etwas Furchtbares oder Peinliches, also etwas sehr Bedrohliches geschehen wird, wird sie schon vorher sehr erregt

sein, auch wenn andere das gar nicht sehen.

Starke Belastungssituationen führen in der Regel zu **stärkeren Stressreaktionen**, geringere Belastungssituationen zu automatisch ablaufenden, **schwachen Stressreaktionen**, die wir bewußt oft gar nicht wahrnehmen. Diese Erhöhung der Erregtheit dient vor allen Dingen der Vorbereitung des Körpers auf schnelles Handeln. Sobald die Belastung nachgelassen hat oder deren Ursache bewältigt ist, fällt unsere Erregung automatisch mehr oder minder schnell wieder ab. Der Körper reguliert sich also selbst. Bei

starken Streßreaktionen dauert dies eher länger, bei schwachen Streßreaktionen erfolgt die Rückkehr zum normalen Erregungsniveau sehr schnell.

Jeder von uns erlebt täglich unzählige kleinere und größere Belastungssituationen. Manche sind eher kurz, wie z.B. Schreckreaktionen beim Autofahren, und manche dauern länger an, z.B. wenn wir in großer ängstlicher Anspannung eine wichtige berufliche Beurteilungssituation durch Vorgesetzte (z.B. Gehaltsverhandlung) erwarten. Wichtig für unser Verständnis von Angst ist nun, daß wir erkennen, daß ein und dieselbe Belastung unterschiedlich stark erlebt werden kann. Denn abhängig vom jeweiligen Zustand des Organismus, d.h. also unserem allgemeinen Ausgangsniveau, fallen die Streßreaktionen und deren Erleben unterschiedlich stark aus.

An der Abb. 3 sehen Sie, daß bei geringer bis starker Streßreaktion die Schwelle zum Angsterleben nicht erreicht wird. Erst bei sehr starken Belastungssituationen – denken Sie z.B. an das eingangs zitierte Beispiel des Produktmanagers, der etwas auf der Messe präsentieren muß – kommt es zu einem so ausgeprägten Erregungsanstieg, daß wir diesen als überwältigende Angst erleben. Im rechten Teil der Abbildung sehen Sie aber, daß bei einem hohen allgemeinen

Ausgangsniveau bereits eine mittelstarke Streßreaktion die kritische Schwelle erreicht.

Fassen wir zusammen: Sind wir ausgeglichen und befindet sich unser Organismus in einer niedrigen Anspannungssituation, z.B. nach einem erholsamen Urlaub, wird möglicherweise die gleiche Belastungssituation eine schwächere Streßreaktion auslösen, die von uns leicht bewältigt werden kann. Bei hoher Anspannung werden wir hingegen bereits bei kleinen Ereignissen Ängste und Sorgen empfinden und uns überfordert fühlen.

Das Ausmaß der Grundanspannung ist nicht nur von der Summe aller Umweltereignisse und der Zeitspanne bestimmt, in der sie auftreten, sondern auch vom uns angeborenen „Nervenkostüm“ und, damit verbunden, unserer allgemeinen Belastbarkeit, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist.

Menschen mit grundsätzlich hohem Anspannungsniveau sind also anfälliger für überschießende Angst-Streß-Reaktionen.



### Beispiel für Angst- und Stresssituationen bei Sozialer Phobie

Herr M. lebt seit seiner Kindheit in einer Kleinstadt. Die Schulzeit war ohne Probleme verlaufen. Er war ein gewissenhafter, guter Schüler, der allerdings mündliche Prüfungen, wenn möglich, angstvoll vermied. Nach seiner Lehrzeit in einer Firma am Ort war er drei Jahre in der Finanzbuchhaltung tätig, wo er alleine – mit nur wenigen Kontakten zu anderen Mitarbeitern – in seinem Zimmer arbeitete. Er war mit dieser Situation mehr als zufrieden, weil er noch nie gerne viel mit anderen Leuten zu tun hatte. Vor allem sei es ihm schon immer schwer gefallen, anderen offen ins Auge zu sehen und mit anderen locker zu reden.

Vor sechs Monaten wurde er zu seiner Verwunderung erstmals zum Personalchef gerufen und mußte fast eine halbe Stunde warten. In dieser Wartezeit gingen ihm plötzlich alle möglichen Gedanken durch den Kopf „Warum werde ich überhaupt gerufen, habe ich Fehler gemacht?“, und er wurde zusehends nervöser und aufgeregter. Als er schließlich in das Büro gerufen wurde, überfiel ihn plötzlich Angst – sein Herz raste, die Hände wurden schweißnaß, und er glaubte zu zittern. Als er den Raum mit unsicherem Gang betrat und sich der Personalchef erhob, bekam er einen Hitzeschauer und spürte, wie sein Gesicht feuerrot anlief. Die dargebotene Hand des Personalchefs schüttelnd, schämte er sich seiner schweißnassen Hände. Die eigentlich freudige Nachricht einer Beförderung und eines neuen Arbeitsplatzes mit Verantwortung über mehrere andere Mitarbeiter bekam er nur unklar mit, da er sich nicht mehr konzentrieren konnte. Sein Personalchef nahm dies wahr und fragte freundlich, ob ihm nicht gut sei – was alles viel schlimmer machte. Er bedankte sich stammelnd und ging „wie im Traum“ aus dem Zimmer.

Seit diesem Ereignis änderte sich sein Leben. Die Erinnerung an diese für ihn unendlich peinliche Situation ließ ihn weder tags noch nachts los. Noch mehr als früher vermied er nun fast alle Kontakte mit anderen, lief zumeist mit gesenktem Kopf herum, um keinen Blickkontakt aufnehmen zu müssen und fühlte sich nur zu Hause und bei seinen Eltern wohl.

Als zwei Wochen später die berufliche Änderung anstand, wurde es so schlimm, daß er sich krank meldete, um nicht wieder derartige Situationen zu erleben.

## Wie entstehen Soziale Phobien?

Angst „an sich“ ist eigentlich etwas Notwendiges und Sinnvolles. Die Angst-erkrankung **Soziale Phobie** ist allerdings etwas anderes. Denn bei der Sozialen Phobie kommt es zu einer **Entgleisung** der an sich normalen und biologisch festgelegten Angstläufe, die durch soziale Situationen und Gedanken an solche Situationen ausgelöst werden können (siehe das Beispiel von Herrn M.).

Dabei spielen möglicherweise angeborene Störungen in unserem „Nervenkostüm“ wie auch aktuelle Fehlsteuerungen der Angst-Streß-Reaktion eine entscheidende Rolle. Diese „Entgleisung“, die sich auch in unserem Hirnstoffwechsel ausdrückt, ist nicht kurz und schnell vorübergehend, sondern andauernd belastend und beeinträchtigend.

Das Beispiel von Herrn M. verdeutlicht, daß die **Entgleisung** in mehrfacher Hinsicht auftritt: hinsichtlich seiner körperlichen Reaktion, seines Denkens und Fühlens und schließlich der Vermeidung.

Durch das unerwartete Ereignis des Beförderungsgesprächs entsteht bei Herrn M. – durch eine Verkettung von Gedanken und körperlichen Reaktionen – eine überwältigende Angstreaktion, die

sich dann in der Situation aufschaukelt. Die Erwartungsangst, sich zu blamieren und zu versagen, wird dabei so stark, daß er nicht mehr klar denken kann und die ganze Situation „wie im Traum“ als schrecklich und überwältigend erlebt. Er sieht nur Vermeidung – und Vermeidung –, damit so etwas nie wieder passiert.

In der Folge können selbst die Gedanken an solche Situationen ähnlich starke Angstreaktionen auslösen, denen Herr M. wiederum nur durch Vermeidung (wie z.B. seine Krankschreibung) aus dem Weg gehen kann.

Warum passiert ihm dies? Bei Herrn M. spielt mit Sicherheit die seit der Kindheit bestehende Neigung eine Rolle, soziale Kontakte als grundsätzlich schwierig zu erleben. Diese Neigung ist wahrscheinlich angeboren oder vererbt. Deshalb ist Herr M. anfälliger als andere Menschen für derartige Situationen. Dazu kommt eine sich im Laufe der Zeit entwickelnde Angstbereitschaft, die sich durch Vermeiden noch weiter aufbaut.

**Flucht und Vermeidung** solcher Situationen und Erlebnisse haben kurzfristig den angenehmen Effekt, daß die überwältigend starken Angstreaktionen während Vorstellungsgesprächen und



ähnlichen Situationen nicht aufkommen. Langfristig kann Herr M. aber auch nicht die Erfahrung machen, daß solche Situationen, also Gespräche mit Vorgesetzten, an sich zu bewältigen sind. Je mehr Herr M. solche Situationen vermeidet, um so mehr steigert sich seine ängstliche Erwartungs- und Anspannungshaltung, und um so mehr können entsprechende Gedanken und Gefühle die Situation aufschaukeln.

In der Zukunft treten allein schon beim Denken oder bei der Erinnerung an solche Situationen ganz automatisch massive körperliche Angstreaktionen und verstärkte Flucht- und Vermeidungsreaktionen auf. Hiermit haben wir den typischen Teufelskreis von Angst, körperlichen Reaktionen und Vermeidung bei der Sozialen Phobie beschrieben.

Wenn diese Merkmale vorliegen, ist eine fachliche Beratung unbedingt angezeigt!

Die Soziale Phobie als Erkrankung ist also – ganz allgemein – durch anhaltende und unangemessen starke Angst vor Situationen gekennzeichnet, in denen die Person im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer steht oder sich der kritischen Beobachtung durch andere Menschen ausgesetzt fühlt. Die Angst bezieht sich meist auf fremde Menschen, Personen des anderen Geschlechts und Menschen in

gehobener Stellung, d.h. Personen, deren Reaktionen nicht sicher vorhersehbar sind oder von denen weitreichende Konsequenzen ausgehen.

Die Hauptbefürchtung besteht darin, daß etwas Peinliches, Demütigendes oder Beschämendes passieren könnte. Die Angst geht mit körperlichen Symptomen wie Zittern, Herzklopfen, Hitzewellen oder Kälteschauern, Mundtrockenheit oder Übelkeit einher.

Die meisten Betroffenen vermeiden solche Situationen oder stehen sie nur unter intensiver Angst durch. Beides, sowohl die Vermeidung als auch das Durchstehen der Situationen unter starker Angst, beeinträchtigt das Leben der Betroffenen erheblich. Typischerweise beginnen Soziale Phobien bereits in der frühen Jugend schleichend und kaum merklich. Erste Anzeichen dieser Angststörung zeigen sich oft als ausgeprägte Schüchternheit oder Zurückhaltung.

### Wann ist es keine Soziale Phobie?

Die Grenze zwischen Sozialer Phobie und extremer Schüchternheit ist oft fließend.

Wenn Sie schon seit frühester Kindheit eher schüchtern waren, diese Schüchternheit Ihre Lebensqualität aber nicht schwerwiegend beeinträchtigt, handelt es sich wahrscheinlich nicht um eine Soziale Phobie. Es gibt stille, schüchterne Men-

schen, die unangenehme Situationen durchaus auf sich nehmen, wenn es nötig ist. Bei ausgeprägter Schüchternheit ist es allerdings immer angeraten, nach Lösungswegen zu suchen. Denn Schüchternheit kann natürlich die Anfälligkeit für die Erkrankung Soziale Phobie erhöhen.

Wenn die sozialen Ängste nur einmalige kurzzeitige Situationen betreffen (z.B. Prüfungssituationen, auf die Sie nicht gut vorbereitet sind), sprechen wir nicht von einer Sozialen Phobie.

Die Beantwortung des Fragebogens auf der nächsten Seite kann Ihnen einen ersten Anhalt geben, ob Sie möglicherweise an einer Sozialen Phobie leiden.

**Eine Soziale Phobie ist also dann zu erkennen, daß sie im Unterschied zu Schüchternheit oder kurz andauernden schwierigen sozialen Situationen**

- *unangemessen intensiv und häufig auftritt,*
- *zu lange andauert,*
- *dazu führt, daß wir sozialen Situationen zunehmend aus dem Weg gehen, sie vermeiden,*
- *Einschränkungen im Leben verursacht,*
- *mit dem Verlust der Kontrolle über das Auftreten und Andauern verbunden ist und starkes Leiden verursacht.*



**Bitte beantworten Sie folgende Fragen. Die Beantwortung der Fragen kann Ihnen einen ersten Anhaltspunkt geben, ob eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt.**

**Leiden Sie unter unbegründet starker Angst und Unsicherheit, etwas in Gegenwart anderer zu tun oder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit anderer zu stehen, wie z.B.:**

- |   | ja                       | nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. mit anderen Menschen zu reden oder sie etwas zu fragen?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. vor anderen, z.B. einer kleinen Gruppe, zu sprechen?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. andere, Ihnen unbekannte Menschen anzusprechen?              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. an Veranstaltungen oder Treffen teilzunehmen?                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. zu essen oder zu trinken, wenn andere Ihnen dabei zuschauen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. zu schreiben, wenn andere Ihnen dabei zuschauen?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Prüfungen zu absolvieren, obwohl sie gut vorbereitet sind?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. vor anderen sozialen Situationen?                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Wenn Sie alle Fragen verneint haben, brauchen Sie die weiteren Fragen nicht zu beantworten. Wenn Sie auch nur eine Frage bejaht haben, sollten Sie auch die nächsten Fragen beantworten.**

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 9. Vermeiden Sie oft wegen Ihrer Angst solche Situationen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

**Wenn Sie in solchen Situationen waren oder daran dachten, befürchten Sie, daß...**

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 10. Ihnen etwas Peinliches oder Beschämendes passieren würde? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Sie vor Scham oder Aufregung erröten könnten?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Wenn Sie in solchen Situationen waren oder daran dachten,**

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 12. zitterten oder bebten Sie vor Angst?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. hatten Sie starkes Herzklopfen oder Herzrasen?         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. schwitzten Sie stark?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. hatten Sie Atemnot oder waren Sie kurzatmig?           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. war Ihnen dabei übel oder hatten Sie Magenbeschwerden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Haben Sie mindestens eine der Fragen von 1-8 mit «ja» beantwortet und zusätzlich eine oder mehrere der Fragen 9-16? Dann haben Sie möglicherweise eine Soziale Phobie. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!**

Viele Betroffene stellen sich die Frage, warum gerade sie an einer Sozialen Phobie erkrankt sind.

Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, daß fast immer mehrere Faktoren zusammenkommen. So wird das alleinige Auftreten eines belastenden Ereignisses (z.B. eine unangenehme Erfahrung wie bei Herrn M. oder eine Prüfungssituation) nur selten direkt zum Ausbruch einer Sozialen Phobie führen, solange nicht weitere begünstigende Faktoren vorliegen.

Begünstigende Faktoren für die Entstehung einer Sozialen Phobie sind:

- eine wahrscheinlich anlagebedingte, erhöhte Angstbereitschaft (erhöhte Reagibilität), die vermutlich auch den Hirnstoffwechsel betrifft,
- ein ängstlich-beschützender Erziehungsstil durch einen oder beide Elternteile,
- mangelnde soziale Kompetenz
- sowie fehlende soziale Fertigkeiten im Umgang mit anderen und sozialen Situationen.

Diese Einflüsse nennen wir auch Vulnerabilitätsfaktoren. Sie können im Zusammenspiel mit bestimmten unangenehmen Erfahrungen oder schrecklichen Erlebnissen zu dem Beginn einer Krankheitsentwicklung führen.

Hinzukommen können auch plötzliche oder lang anhaltende Belastungen – also z.B. Streß und Überarbeitung im Alltagsleben und möglicherweise auch ein ungesunder Lebensstil (wenig körperliche Bewegung, wenig Schlaf, Alkohol und Nikotin).

Wie bei einem Faß, das durch viele Tropfen voll wird und dann überläuft, kann es – bei manchen Menschen langsam und schleichend, bei anderen durch ein plötzliches Ereignis ausgelöst – zur Entwicklung einer Sozialen Phobie kommen. Welcher Tropfen letztendlich das Faß zum Überlaufen brachte, d.h. die Krankheit auslöste, ist in vielen Fällen nicht eindeutig zu klären.

Dies ist für eine erfolgreiche Behandlung der Sozialen Phobie aber auch nicht unbedingt notwendig, denn in erster Linie kommt es in der Therapie darauf an, zu lernen, den überwältigenden Teufelskreis in den Abläufen der Sozialen Phobie zu durchbrechen.



## Warum ich?

**Die Gründe für die Entstehung einer Sozialen Phobie sind von Person zu Person unterschiedlich. Meist kommen mehrere Dinge zusammen:**

- *unangenehme Erfahrungen, wie z.B. Angst während einer Prüfungssituation,*
- *Mangel an sozialen Fertigkeiten, z.B. nie gelernt haben, sich durchzusetzen,*
- *Veranlagung („Meine Eltern waren auch so!“),*
- *Erziehung („Meine Eltern haben mich immer behütet“),*
- *anhaltende Belastung, wie z.B. Stress, Überlastung, Überforderung.*

## Der Teufelskreis der Sozialen Phobie

In Abb. 4 sehen Sie den Angstkreis, der in „Wahrnehmung“, „Gedanken“, „Angst“, „körperliche Veränderungen“ und „körperliche Symptome“ eingeteilt ist. Der Kreis macht deutlich, daß körperliche Symptome der Angst deutlich stärker werden, wenn man besonders konzentriert und möglicherweise furchtsam auf sie achtet. Auch starke Erregungszustände können körperliche Symptome und damit Angst hervorrufen.

Wenn Herr M. z.B. beim Sprechen mit einer Autoritätsperson besonders auf seinen Herzschlag und seine Atmung achtet oder darauf, ob er im Gesicht rot wird, und dann bemerkt, daß Herzschlag und Atmung schneller werden, so daß er glaubt, keine Luft mehr zu bekommen, entsteht Angst. Durch die Angst werden

die Angstsymptome seines Körpers (Herzklopfen und Kurzatmigkeit) Erröten) stärker, er fängt an zu schwitzen. Er nimmt die stärkeren Angstsymptome wahr und denkt, daß er gleich die Kontrolle verlieren und umfallen wird. Seine Angst verstärkt sich weiter. Als er seinem Personalchef die inzwischen schweißnasse Hand reicht, wird seine Angst nun auch noch offensichtlich, und das Ganze schaukelt sich weiter hoch.

Dieser Teufelskreis der Angst kann von verschiedenen Faktoren ausgelöst werden, z.B. durch die Wahrnehmung von körperlichen Veränderungen oder durch die Gedanken, daß etwas Schreckliches passieren könnte. Jedes der Elemente – körperliche Reaktion, Gedanken, Gefühle und das aktuelle Verhalten – kann das Aufschaukeln weiter fördern.

Aber der Teufelskreis kann an ver-



Abb. 4: Angstkreis

schiedenen Stellen durchbrochen werden, und zwar durch Veränderungen der körperlichen Vorgänge (z.B. durch die Normalisierung fehlregulierter Stoffwechselfvorgänge). Dies kann durch Medikamente geschehen oder durch Veränderungen in den Gedankengängen und der Gefühle (z.B. durch Einüben neuer Verhaltensweisen in Angstsituationen). Auch Übungsprogramme, bei denen eine bessere soziale Kompetenz erlernt wird, helfen. Alle diese Methoden werden wir etwas ausführlicher im zweiten Teil des Ratgebers besprechen. Mit ihnen ist eine umfangreiche Behandlung der Sozialen Phobie möglich.

### Was geschieht, wenn die Soziale Phobie unbehandelt bleibt?

Viele Menschen hoffen, daß ihre sozialen Ängste von allein wieder verschwinden. Dies ist allerdings nur selten der Fall. Die Forschung zeigt, daß bei vielen Betroffenen die Ängste zwar manchmal für einige Zeit weniger belastend sind, dann allerdings in massiverer Form zurückkehren.

Wenn uns eine Situation angst macht, erscheint es zunächst nur natürlich, daß wir dies als unangenehm empfinden und versuchen, ihr aus dem Weg zu gehen, sie also zu vermeiden. Mit der Vermeidung kann aber der Teufelskreis der Angstent-



wicklung in Gang kommen. So besteht einerseits die Gefahr, daß sich die Vermeidung auf mehr und mehr Lebensbereiche ausweitet, und andererseits entgeht uns so die Möglichkeit, durch Lerneffekte bestimmte Situationen zu meistern.

Denken Sie an unser Beispiel mit der Prüfungsangst. Diese Angst kann sich auf ähnliche Situationen übertragen, so daß auch ein normales Gespräch mit einem Lehrer oder Professor Ängste hervorruft, weil man befürchtet, etwas Falsches zu sagen oder daß andere über einen lachen könnten. Man fühlt sich zunehmend hilflos.

In der Folge werden auch das Berufsleben und der Freizeitbereich durch die Vermeidung beeinträchtigt. Beispielsweise werden Bewerbungsgespräche zunehmend schwieriger, weil man befürchtet, rot zu werden. Oder man sagt seine Meinung nicht mehr oder kann keine Telefonate mehr erledigen, weil man befürchtet, daß die Stimme zittern könnte. Möglicherweise kann man in kein Restaurant mehr gehen, keine Theater- oder Kinobesuche mehr machen, weil man die Aufmerksamkeit anderer Menschen fürchtet.

Bei manchen Menschen kommt es aufgrund der Sozialen Phobie zu Vereinsamung, weil die Betroffenen häufig nicht mehr in der Lage sind, einen Lebenspartner zu finden. Menschen mit Sozialer

## Was geschieht, wenn ich nichts gegen die Angst unternehme?

*Der Kreis von Angst und Vermeidung*

- Zunehmende Vermeidung
- Hilflosigkeit
- Zunehmende Beeinträchtigung von Partnerschaft, Beruf und Freizeit
- Alkohol- und Medikamentenmißbrauch
- Traurigkeit, Verstimmung, Depression

Phobie sind in ihren Freundschaften und ihrem sozialen Leben erheblich eingeschränkt. Auch die berufliche Leistungsfähigkeit und die Karriere werden durch die Soziale Phobie oft beeinträchtigt.

Ein weiteres Risiko besteht darin, in der Verzweiflung unkontrolliert zu vermeintlichen Hilfsmitteln zu greifen, wie Alkohol oder Medikamente, die nicht spezifisch vom Arzt verordnet werden. Hieraus können sich Abhängigkeit oder weitergehende Probleme entwickeln.

Eine wichtige und leider nicht seltene Komplikation kann durch die Entwicklung einer Depression entstehen. Aus der neueren Forschung wissen wir heute, daß die Soziale Phobie ein wichtiger Risikofaktor für eine spätere Depression sein kann. Mehr als 30 % aller langwierigen, d.h. über Jahre andauernden Sozialen Phobien münden in eine zusätzliche depressive Erkrankung.

Lesen Sie dazu auch den Ratgeber „Depressionen erkennen und helfen lernen“, den Sie bei Ihrem Arzt bekommen oder unter folgender Adresse anfordern können:

Hoffmann-La Roche AG  
Service «Ich und Du»  
Stichwort: Broschüre Depression  
Postfach 120  
79630 Grenzach-Wyhlen

Ein weiterer Ratgeber «Depression – Wenn Traurigkeit krank macht» von Prof. Dr. H.-U. Wittchen wird im Buchhandel angeboten.

### Was ist eine Depression?

*Gelegentliche Gefühle der Traurigkeit gehören zum alltäglichen Leben. Wenn Menschen jedoch stark ausgeprägte Gefühle von Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verzweiflung zeigen, diese über mehrere Wochen unverändert anhalten und die Lebensführung erschweren, bezeichnen wir dies als Depression. Depressionen können durch eine Lebenskrise, wie Tod eines geliebten Menschen, Scheidung, aber auch durch lang andauernde Angsterkrankungen wie z.B. die Soziale Phobie und die daraus entstehenden Komplikationen ausgelöst werden. Eine depressive Störung ist eine Erkrankung, die die Lebensperspektive eines Menschen und sein Alltagsleben nachhaltig beeinträchtigt. Menschen mit einer depressiven Störung fühlen sich traurig, müde und interesselos. Sie schlafen schlechter, haben weniger Appetit, können sich nicht mehr konzentrieren und fühlen sich wertlos. Einst gern verrichtete Dinge sind nicht mehr von Interesse. Eine depressive Störung kann sich auch verschlimmern oder gar chronisch werden. Wird sie nicht behandelt, kann sie bei manchen Menschen über viele Jahre anhalten. Sie kann während eines Lebens mehrmals auftreten und sogar zum Selbstmord führen. Wenn Sie bemerken, daß Ihre Angstprobleme zusammen mit derartigen depressiven Symptomen auftreten, sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder einem Psychotherapeuten Kontakt aufnehmen. Sowohl die Angst wie auch die Depression können erfolgreich mit Medikamenten, Psychotherapie oder in einer Kombination von beidem behandelt werden.*

# Wie kann die Soziale Phobie behandelt werden?



## Die Soziale Phobie kann erfolgreich behandelt werden mit

- a) *Medikamenten, deren Wirksamkeit bei der Sozialen Phobie geprüft worden ist und die nicht zur Gewöhnung führen oder abhängig machen,*
- b) *Psychotherapie, insbesondere der Verhaltenstherapie, deren Wirksamkeit bei der Sozialen Phobie ebenfalls wissenschaftlich belegt ist,*
- c) *der Kombination von medikamentösen und verhaltenstherapeutischen Behandlungsmaßnahmen.*

### **Beachten Sie:**

**Die erfolgreiche Behandlung der Sozialen Phobie erfordert immer auch Ihre aktive Mitarbeit und entsprechende Übungen.**

## Die medikamentöse Behandlung

### Wie wirken Medikamente?

Angst, Streß, unser gesamtes Verhalten, unsere Gefühle und Gedanken sind, wie wir gezeigt haben, immer mit regelhaften Vorgängen in unserem Körper verbunden. Diese Vorgänge sind biologischer oder biochemischer Natur und werden über bestimmte Areale unseres Gehirns gesteuert. Diese Vorgänge nennt man Gehirnstoffwechsel.

Bei der Sozialen Phobie, wie auch bei die meisten anderen psychischen Erkrankungen, sind bestimmte Stoffwechselvorgänge im Gehirn verändert. Die Veränderungen können durch viele Faktoren ausgelöst werden, die im einzelnen noch

nicht bekannt sind. Meist liegt eine erhöhte Empfindlichkeit einzelner Hirnsysteme zugrunde, die dafür sorgen, daß bestimmte soziale Situationen oder auch Gedanken erheblich gesteigerte und angstvolle Reaktionen auslösen, die sich auch körperlich zeigen. Diese Fehlsteuerungen (Störungen) in den biochemischen Vorgängen können durch bestimmte angstlösende Medikamente verändert werden, indem die fehlregulierten Stoffwechselfvorgänge normalisiert werden.

An den Angstreaktionen im Gehirn sind mehrere Systeme des Hirnstoffwechsels beteiligt. Einige Systeme sind für die aktuelle (schnelle) Angstreaktion verantwortlich, andere für die langfristige Bereitschaft, mit Angst zu reagieren. Auf das System der akuten Angstreaktion wirken

die Tranquilizer, wie z.B. Benzodiazepine. Diese können aber die langfristige Fehlregulation nicht aufheben. Sie sind daher nur für die kurzfristige, meist nur akute Behandlung geeignet. Die langfristige Bereitschaft, mit Angst zu reagieren, läßt sich dagegen gut z.B. mit reversiblen MAO-Hemmstoffen behandeln. Diese bewirken ebenso wie selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer und trizyklische Antidepressiva (nach ihrer chemischen Struktur so benannte Medikamente) eine Anreicherung bestimmter Botenstoffe im Gehirn (hauptsächlich Serotonin und Noradrenalin). Ein Mangel dieser Botenstoffe kann zum Auftreten von Angsterkrankungen und Depressionen führen. Diese Medikamente müssen aber über einen längeren Zeitraum bis zur Normalisierung der Stoffwechselforgänge eingenommen werden. Auch wenn eine deutliche Besserung des Befindens eingetreten ist, kann die fortgesetzte Einnahme dieser Medikamente sinnvoll sein, um den Zustand zu stabilisieren.

Medikamente können also bewirken, daß Sie weniger ängstlich, angespannt und verzweifelt sind. Sie reduzieren also Ihre Angst. Es werden zwar viele unterschiedliche Medikamente gegen die Soziale Phobie verschrieben, aber nur wenige von ihnen wurden speziell untersucht auf mögliche Wirkung, Nebenwirkungen und ihre langfristige Erfolgswahrscheinlichkeit bei Sozialer Phobie. Die Tab. 1 auf S. 28 gibt Ihnen einen Überblick. Wenn Sie weitergehende Fragen zu diesen oder anderen Medikamenten haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt und lesen Sie ggfs. den Beipackzettel.

Die medikamentöse Behandlung wird oftmals nur als bloße Einnahme von Arzneimitteln mißverstanden. Die Behandlung mit Medikamenten stellt aber ebenso wie die Verhaltenstherapie (siehe nachfolgende Seiten) einen sorgfältigen Prozeß dar, in dem die Besonderheiten des jeweiligen Einzelfalls und der jeweilige Behandlungsfortschritt zu jedem Zeitpunkt überprüft werden.

*Das Verständnis für die Veränderungen der Hirnstoffwechselforgänge (Neurobiologie) bei der Sozialen Phobie ist noch sehr begrenzt. Die bisher vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen lassen jedoch Veränderungen bei zwei wesentlichen Neurotransmittersystemen vermuten: dem dopaminergen und dem serotonergen System.*

*Arzneimittel, die eines dieser beiden Systeme – besser aber beide zusammen – in geeigneter Weise beeinflussen, lassen daher eine gute Wirksamkeit bei der Sozialen Phobie erwarten.*

# Wie kann die Soziale Phobie behandelt werden?



Tab. 1: Medikamentengruppen in der Angstbehandlung und ihre Wirkungen und Risiken

Medikamentengruppe	Wirkungen und Risiken
reversible MAO-Hemmer	<ul style="list-style-type: none"><li>· Wirksamkeit bei Sozialer Phobie in umfangreichen Studien nachgewiesen</li><li>· führen nicht zu Abhängigkeit</li><li>· Wirkungseintritt nach zwei Wochen</li></ul>
irreversible MAO-Hemmer	<ul style="list-style-type: none"><li>· Wirksamkeit bei Sozialer Phobie nachgewiesen</li><li>· schwerwiegende Neben- und Wechselwirkungen</li><li>· spezielle Diät erforderlich</li><li>· führen nicht zu Abhängigkeit</li><li>· Wirkungseintritt nach zwei Wochen</li></ul>
selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)	<ul style="list-style-type: none"><li>· Wirksamkeit bisher nur in kleinen Studien gezeigt</li><li>· Wirkungseintritt nach zwei Wochen</li></ul>
trizyklische Antidepressiva	<ul style="list-style-type: none"><li>· Wirkung bei Sozialer Phobie nicht geprüft</li><li>· anticholinerge Nebenwirkungen</li></ul>
Benzodiazepine	<ul style="list-style-type: none"><li>· Wirkung bei Sozialer Phobie bisher nur in kleineren Studien nachgewiesen</li><li>· Wirkungseintritt sofort</li><li>· können bei längerer Einnahme abhängig machen</li></ul>
Beta-Blocker	<ul style="list-style-type: none"><li>· bei Sozialer Phobie wirkungslos</li></ul>
Neuroleptika	<ul style="list-style-type: none"><li>· Wirkung bei Sozialer Phobie nicht geprüft</li><li>· können bei längerem Gebrauch Spätdyskinesien hervorrufen</li></ul>
pflanzliche Mittel	<ul style="list-style-type: none"><li>· Wirkung bei Sozialer Phobie nicht nachgewiesen</li></ul>

Tab. 2: Inhalte der medikamentösen Therapie

Therapieschritt	Was ist das Ziel?
1. Ausführliche Gespräche mit Ihrem Arzt	Sie dienen dazu, herauszufinden: <ul style="list-style-type: none"><li>- welche Angsterkrankung Sie haben,</li><li>- wie sich die Angst äußert,</li><li>- wann und wie Ihre Angststörung angefangen hat,</li><li>- und auszuschließen, daß Ihre Soziale Phobie auf andere psychische Erkrankungen zurückzuführen ist.</li></ul>
2. Körperliche Untersuchung	Sie dient der Abklärung von möglichen körperlichen Ursachen für die Angststörung.
3. Information über das Krankheitsbild	Der Patient soll verstehen, welche Erkrankung er hat und wie sie behandelt wird.
4. Information über die Behandlung	Dem Patienten soll der Ablauf der nachfolgenden oder laufenden Behandlung bekannt sein. Insbesondere ist er aufzuklären über <ul style="list-style-type: none"><li>- die Behandlungsart,</li><li>- die zu erwartenden Wirkungen und Veränderungen,</li><li>- mögliche Nebenwirkungen und Risiken,</li><li>- die voraussichtliche Behandlungsdauer.</li></ul>
5. Unterstützende Maßnahmen	Die medikamentöse Behandlung kann durch geeignete Maßnahmen unterstützt werden. Diese sind abhängig von der Erscheinungsform und dem Schweregrad der Erkrankung.

## Wie kann die Soziale Phobie behandelt werden?



*Eine medikamentöse Behandlung allein bedeutet allerdings nicht, daß von heute auf morgen alle Probleme gelöst sind. Wenn man jahrelang unter Sozialer Phobie gelitten und bestimmte Situationen immer wieder gemieden hat, verändert sich das Leben so tiefgreifend, daß eine Behandlung, welcher Art auch immer, Ihr Leben nicht „über Nacht“ verändern kann.*

*Die durch ein Medikament erzielbare Verminderung Ihrer Angst kann Sie aber in die Lage versetzen, soziale Situationen anzugehen, die Sie vorher nur noch angstvoll meiden konnten.*

Bei der Therapie der Sozialen Phobie kommt es entscheidend darauf an, die empfohlenen Medikamente über längere

Zeit (mindestens mehrere Wochen) hinweg regelmäßig einzunehmen. Auch Medikamente benötigen einige Zeit, um stabile und bleibende Änderungen herbeizuführen.

Sie müssen gleichzeitig aber auch selbst etwas tun. Sie sollten den Schutz der Medikamente nutzen, um angstausslösende Situationen erneut aufzusuchen, sie zu üben und so langsam wieder die Aktivitäten aufzunehmen, die Sie lange gemieden haben.

Das ist leichter gesagt als getan. Wie kann man das erreichen? Einige Vorstellungen bekommen Sie sicher, wenn Sie mehr zur Wirkweise eines zweiten bewährten Ansatzes, nämlich der Verhaltenstherapie, erfahren.

### Wie wirken Medikamente, die zur Behandlung von Sozialer Phobie eingesetzt werden?

*Medikamente, die heute bei Angsterkrankungen eingesetzt werden und nicht das Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung haben, bewirken über eine erhöhte Verfügbarkeit von Botenstoffen an den Rezeptoren eine stärkere Erregung nachfolgender Neurone. Diese stellen sich auf die erhöhte Verfügbarkeit der Botenstoffe ein, z.B. indem ihre Empfindlichkeit gegenüber den Botenstoffen oder die Anzahl der Rezeptoren (s. S. 26) verringert wird. Durch diese Vorgänge werden die Stoffwechselprozesse im Gehirn so verändert, daß die Angstreaktion nicht mehr so überwältigend und unkontrollierbar über den Patienten hereinbricht.*

*Diese Medikamente erlauben es daher oftmals, daß unter ihrem Schutz erstmals wieder angstauslösende Situationen aufgesucht werden können und deren Bewältigung erlernt werden kann.*

## Die psychotherapeutische Behandlung

Wie wissenschaftliche Studien gezeigt haben, kann die Soziale Phobie auch erfolgreich mit Psychotherapie, insbesondere mit der Verhaltenstherapie, die gut mit Medikamenten kombinierbar ist, behandelt werden. Unter Verhaltenstherapie versteht man eine psychotherapeutische Behandlungsform, die meist in mehreren aufeinanderfolgenden Schritten verläuft:

Verhaltenstherapeutische Methoden basieren auf ausführlichen Gesprächen zwischen Patient und Therapeut, der sogenannten **Verhaltensanalyse**. Dabei wird zunächst innerhalb weniger Sitzungen geklärt, welche Bedingungen und Auslöser die Soziale Phobie mitverursacht und ausgelöst haben, welche Faktoren die Probleme jetzt aufrechterhalten und welche Komplikationen dadurch entstanden sind. Dabei wird in der Regel die gesamte Lebenssituation in die Gespräche einbezogen.

Eine wichtige Hilfe stellen bei der Verhaltensanalyse und dem Therapieverlauf die Angsttagebücher dar, mit denen Sie lernen sollen, diese Bedingungen und Auslöser zu erkennen und im späteren Verlauf Ihre Übungen zu strukturieren.

Entsprechend der jeweiligen Problemlage des einzelnen Patienten (vgl. S. 17)

sowie den Rahmenbedingungen, z.B. der zur Verfügung stehenden Zeit, dem Schweregrad der Sozialen Phobie und der Wahl der Medikamente, kommen dann recht unterschiedliche Therapiemaßnahmen zum Einsatz, die in unterschiedliche Weise an verschiedenen Aspekten der Sozialen Phobie und den daraus entstandenen Komplikationen ansetzen können

Die wichtigsten Elemente einer erfolgreichen Psychotherapie bestehen darin,

- mittels praktischer Übungen (**Exposition**) zu lernen, wie man den Teufelskreis von Angst und Vermeidungsverhalten durchbrechen kann,
- mittels gedanklicher Übungen (= **kognitive Therapie**) zu lernen, wie man den Teufelskreis von Gedanken, Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhalten aktiv bewältigen kann,
- Strategien zu lernen, wie man sich selbst beim **Umgang** mit akuten Angstgefühlen helfen kann und
- gegebenenfalls **Entspannungsverfahren** zu lernen, um die erhöhte Angstbereitschaft zu senken sowie
- Übungen durchzuführen, die zu einer verbesserten **sozialen Kompetenz** führen.

# Wie kann die Soziale Phobie behandelt werden?



Hier finden Sie noch einmal die Therapieschritte einer Psychotherapie zusammengefaßt.

Therapieschritte	Was ist das Ziel?
1. Ausführliche Gespräche mit Ihrem Therapeuten	Herausfinden, welches Ihre Angstsituationen sind, wie sich die Angst äußert, wann und wie Ihre Angststörung angefangen hat und warum Sie Angst haben.
2. Auslöser und Bedingungen erkennen	Erkennen, welche Situationen welche Reaktionen auslösen. Selbstbeobachtung lernen und Ihre Angstproblematik verstehen lernen.
3. Praktische Übungen	Aufsuchen verschiedener sozialer Angstsituationen, um zu lernen, wie und mit welchen Hilfsmitteln (Medikamente, Entspannungsübungen etc.) diese bewältigt werden können.
4. Expositionsverfahren	Erfahren, daß die Ängste wieder abklingen und daß man selbst die Situationen, Gedanken und Gefühle aktiv beeinflussen kann.
5. Entspannungsverfahren	Lernen, die Erwartungsangst zu senken und die Entspannungsübungen gezielt im Alltag einzusetzen.
6. Kognitive Übungen	Lernen, durch bestimmte Gedanken den Teufelskreis zu durchbrechen und soziale Angstreaktionen realistisch zu bewerten.
7. Soziales Kompetenztraining	Selbstsicheres Verhalten einüben.

**Wege aus der  
Sozialen Phobie –  
Ihr M-U-T-Programm**





Sie haben durch das Lesen dieses Ratgebers bereits viel über das Wesen von Angst und speziell über die Soziale Phobie gelernt.

Jetzt möchten wir Ihnen im zweiten Teil konkrete Hilfestellungen geben. Diese Hilfestellungen sind in erster Linie als Begleitprogramm für die medikamentöse Therapie mit den reversiblen MAO-Hemmstoffen entwickelt worden. Aber auch wenn Ihr Arzt Ihnen keine derartige Behandlung verschrieben hat, kann dieses kleine Übungsprogramm für Sie hilfreich sein.

Versuchen Sie Schritt für Schritt die Anleitungen zu befolgen. Die einzelnen Aufgaben sind stufenweise aufgebaut. Ehe Sie eine Stufe nicht erfolgreich absolviert haben, sollten Sie nicht zu der nächsten, zumeist schwereren Stufe übergehen. Sonst kann es leicht passieren, daß Sie Mißerfolge und Rückschläge erleben, die Sie entmutigen können.

Sollten Sie merken, daß diese Übungen zu schwer sind, daß sie Sie überfordern und Sie auch nach 4–6 Wochen mit diesem Programm keine deutliche Besserung verspüren, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er wird Ihnen weitere Hilfe anbieten können und Ihnen gegebenenfalls auch eine begleitende Psychotherapie vermitteln.

Bevor wir nun das Übungsprogramm

genauer beschreiben, wollen wir Ihnen einen Überblick geben, was Sie erwartet.

Das Programm hat drei Stufen, die aufeinander aufbauen, die sogenannten M-U-T-Stufen.

**M** *Medikamente nach ärztlicher Anweisung regelmäßig einnehmen*

**U** *Übungen und Umgang mit der Angst*

**T** *Therapieerfolge stabilisieren und Rückfälle verhindern*

Das M-U-T-Programm wird Sie während der Therapie über viele Wochen begleiten. Die einzelnen Stufen bauen aufeinander auf. Wir werden Ihnen in jeder Stufe zunächst einen Überblick geben und dann die einzelnen Aufgaben und Hilfestellungen im Detail beschreiben.

Dabei wiederholen wir immer wieder in Form von „Merksätzen“, die Schlüsselaufgaben der vorangehenden Stufen. Denn wenn Sie eine Stufe durchgearbeitet haben und zur nächsten Übungsstufe übergehen, heißt dies nicht, daß Sie die alten Übungen weglassen sollten. Viel-

mehr sollten Sie auch in einer neuen Übungsstufe die alten Aufgaben, Hilfestellungen und Übungen stets beibehalten.

Nur Übung macht den Meister! Die Bewältigung der Sozialen Phobie und ihrer Folgen ist ein schrittweiser Prozeß es gibt keine Lösung über Nacht!

Bevor wir mit der ersten Behandlungsstufe beginnen, ist es notwendig, Ihr jetziges Befinden und Leiden zu beurteilen. Diese Beurteilung werden Sie im Verlauf der Behandlung mehrmals wiederholen. So können Sie immer wieder vergleichen, in welchem Ausmaß sich Ihr Befinden verändert hat.

### Meine erste Beurteilung

Datum:.....

*Beurteilen Sie Ihren Zustand mit einer Zahl von 1 bis 10, wobei «1» gar nicht und «10» sehr stark bedeutet.*

#### Wie stark litten Sie in den letzten Tagen

#### Meine Beurteilung:

- unter körperlichen Angstbeschwerden (z.B. Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Atembeschwerden),
- unter Gedanken und Gefühlen, die mit Ihrer Angstproblematik zusammenhängen,
- unter Vermeidungsverhalten, d.h., wie oft mußten Sie bestimmten Situationen aus dem Weg gehen?

Jetzt beginnen wir mit der Beschreibung der M-Stufe, also den Medikamenten. Wir wünschen Ihnen einen guten Start!

# M

## Die M-Stufe: Medikamente nach ärztlicher Anweisung regelmäßig einnehmen



In der M-Stufe geht es vor allem darum, den richtigen Gebrauch von Medikamenten zu erlernen. Medikamente sind für viele Patienten eine entscheidende Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Therapie.

Dazu kommen andere **Hilfen und Übungsaufgaben**, welche die Medikamentenwirkung unterstützen, für eine erste Entlastung sorgen und Sie vor allem auf die folgenden Wochen vorbereiten sollen. Deshalb sollten Sie, auch wenn Sie

keine Medikamente erhalten, unbedingt dieses Kapitel sorgfältig in den nächsten Wochen durcharbeiten.

Die folgende Übersicht informiert Sie über das, was in diesen ersten Wochen passiert. Auf den folgenden Seiten werden wir jede dieser Aufgaben Punkt für Punkt beschreiben und erklären.

### Übersicht über die M-Stufe: Medikamentöse Therapie

#### Was erwartet Sie in den ersten drei Wochen?

*Ihr Arzt wird Ihnen zunächst ein speziell bei der Sozialen Phobie wirksames Medikament verschreiben. In der M-Stufe sollen Sie folgendes tun:*

- *Ihr Medikament regelmäßig exakt in der ärztlich verschriebenen Dosierung einnehmen.*
- *Informieren Sie sich sorgfältig über die Erkrankung, die Ursachen, den Behandlungsplan und die einzelnen Übungen, indem Sie diesen Ratgeber vollständig lesen. Lesen Sie besonders die Seiten 37–48 durch, in denen Ihnen einige Hilfen angeboten werden, die Ihnen vielleicht eine unmittelbare Erleichterung bringen.*
- *Führen Sie täglich ein Angsttagebuch (Therapiekalender), um dadurch Ihre Probleme in sozialen Situationen und die Veränderungen in Ihrem Verhalten zu beobachten.*
- *Und erstellen Sie dann in der zweiten und dritten Woche mit Hilfe des Therapiekalenders und unserer Anleitung eine Liste schwieriger und leichter Problemsituationen, in denen Ihre Angstbeschwerden auftreten.*

Die zur Behandlung der Sozialen Phobie empfohlenen Medikamente

- sind gut verträglich,
- sind ohne Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung,
- entfalten ihre Wirkung langsam,
- müssen mindestens mehrere Wochen eingenommen werden.

Weiterführende Informationen entnehmen Sie bitte den Beipackzetteln.

Eine Besserung tritt nicht sofort, sondern erst nach einigen Wochen ein. Lassen Sie dem Medikament Zeit, seine Wirkung zu entfalten, und halten Sie diese erste Zeit durch! Dieser langsame Wirkungseintritt ist vor allem für Patienten ein Problem, die zuvor in anderen Behandlungsversuchen die unmittelbar entlastende Wirkung von Beruhigungsmitteln kennengelernt haben.

### **Merksätze: Umgang mit dem Medikament**

- *Nehmen Sie das Medikament regelmäßig und nach Vorschrift ein! So kann das Medikament am besten wirken.*
- *Teilen Sie Ihrem Arzt sämtliche Beschwerden mit; die während der Einnahme auftreten! Nur der Arzt kann diese Probleme entsprechend beurteilen und Lösungen finden.*
- *Setzen Sie das Medikament nicht eigenmächtig ab, selbst wenn Sie sich besser fühlen! Nur ein Arzt soll die Dosierung dieses Medikaments ändern oder durch ein anderes Medikament ersetzen. Nur er kann darüber entscheiden, wie und wann das Medikament allmählich reduziert werden kann, falls das angezeigt ist.*
- *Lassen Sie sich von Vorbehalten und unzutreffenden Vorstellungen gegenüber Medikamenten, die in der Öffentlichkeit bestehen, nicht verunsichern! Die heute empfohlenen Medikamente zur Behandlung der Sozialen Phobie bewirken keine Persönlichkeits-, Wesens- oder Eigenschaftsveränderungen.*
- *Wenn Sie Fragen in bezug auf die Medikamente haben, stellen Sie diese einem Arzt Ihres Vertrauens!*



## Die M-Stufe: Medikamente nach ärztlicher Anweisung regelmäßig einnehmen



### Wie wirken eigentlich die Medikamente?

*Die Erhöhung der Verfügbarkeit von Botenstoffen (s. S. 13 und 26f.) erfolgt im wesentlichen durch zwei Mechanismen. Eine Gruppe von Medikamenten bewirkt dies über die Blockade der Wiederaufnahme der Botenstoffe in das ausschüttende Neuron. Die andere Gruppe blockiert den Abbau der Botenstoffe, so daß eine größere Menge dieser Stoffe verfügbar bleibt. Den letzteren Mechanismus nennt man Monoaminoxidase (MAO)-Hemmung. Die Monoaminoxidase ist ein körpereigenes Enzym, durch das die wichtigsten Botenstoffe abgebaut werden.*

*Die erste Generation derartiger MAO-Hemmstoffe hemmte die Aktivität dieses Enzyms langdauernd, d.h., die Wirkung hielt noch lange nach der letzten Einnahme an. Deshalb brachte die Behandlung mit diesen Substanzen einige Probleme mit sich. So mußten die Patienten z.B. eine spezielle Diät einhalten, und die richtige Dosierung war nicht immer leicht zu finden.*

*Die neue Generation dieser Arzneimittel hemmt das Enzym nur vorübergehend (reversibel). Eine spezielle Diät ist nicht mehr erforderlich, und sie lassen sich auch leicht dosieren.*

Medikamente zur Behandlung der Sozialen Phobie bewirken schrittweise eine Normalisierung der entgleisten und fehlgesteuerten Hirnstoffwechselvorgänge und senken so stufenweise auch Ihr allgemeines Streß- und Angst-Anspannungsniveau. Bei regelmäßiger Einnahme über einige Wochen wird somit die „Angstbereitschaft“ vermindert und die Möglichkeit zu einer Auseinandersetzung mit sozialen Angstsituationen, die man bislang vermeiden mußte, erleichtert.

Dieser Vorgang führt nicht – wie oft befürchtet – zu einer Abhängigkeit, Persönlichkeits- oder Wesensverände-

rung. Jede Behandlung mit Medikamenten kann nur erfolgreich sein, wenn die Dosierung ausreichend ist, das Medikament hinreichend lange eingenommen und nicht vorzeitig abgesetzt wird. Deswegen dürfen Sie keinesfalls ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt die Einnahmemenge oder -häufigkeit verändern.

Teilen Sie Ihrem Arzt auch mit, ob Sie weitere Medikamente, z.B. wegen anderer Erkrankungen, einnehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über alle Probleme und Fortschritte, und lesen Sie auch den Beipackzettel sowie den Informationskasten auf dieser Seite!

Dort finden Sie weitere Informationen über den richtigen Umgang mit dem Medikament.

Die meisten Betroffenen lesen diese Broschüre über die Soziale Phobie zunächst einmal vollständig durch, um sich einen ersten Gesamteindruck zu verschaffen.

Jetzt in der M-Phase sollten Sie diesen Ratgeber nochmals Seite für Seite und Übung für Übung systematisch durcharbeiten. Nur so bleiben die vielen Informationen in Ihrem Gedächtnis haften und – was noch wichtiger ist – nur so können Sie in den kommenden Wochen Ihren persönlichen Behandlungsablauf planen.

Der Ratgeber sollte also die nächsten Monate ein täglicher Begleiter werden. Nutzen Sie ihn als Arbeitsbuch und Therapiehilfe!

Bevor Sie allerdings jetzt weitermachen, sollten Sie ganz genau überprüfen,

ob Sie wissen, was Soziale Phobie ist, ob Sie detailliert über die Merkmale, Gründe und Folgen dieser Erkrankung informiert sind.

Nur auf der Grundlage dieses Wissens werden Sie eine neue Einstellung zu der Erkrankung entwickeln und oft schon eine erhebliche Entlastung erfahren. Dieses Wissen wird Ihnen auch dabei helfen, zu verstehen, warum es von so großer Bedeutung ist, selbständig ein Tagebuch (Therapiekalender) zu führen, denn das ist unsere nächste Aufgabe.

Besonders möchten wir in diesem Zusammenhang auf die „10 Regeln im Umgang mit der Angst“ (S. 40) hinweisen. Sie sind die Grundlage, auf der alle folgenden Übungen aufbauen.

Viele der Merksätze werden Ihnen am Anfang der Behandlung fremdartig vorkommen, aber verinnerlichen Sie diese, indem Sie sie öfter laut vorlesen.



## 10 Regeln im Umgang mit der Angst

1. *Angstgefühle und körperliche Beschwerden sind übermäßige, aber „an sich“ normale Stressreaktionen.*
2. *Meine Angstgefühle und körperlichen Beschwerden sind nicht schädlich für meine Gesundheit.*
3. *Wenn ich Angst habe, beobachte und beschreibe ich im Geiste oder durch lautes Aussprechen oder Aufschreiben ganz genau, was wirklich geschieht – ich bleibe in der Realität.*
4. *Ich bleibe in der Realität und belaste mich nicht durch übertriebene und unwahrscheinliche Phantasien und Katastrophenvorstellungen.*
5. *Ich nehme mir Zeit und bleibe ganz bewußt in der Situation, bis die Angst wieder abklingt.*
6. *Ich beobachte bewußt, wie meine Angst nach einiger Zeit von alleine abklingt.*
7. *ich vermeide keine Situationen, in denen ich befürchte, Angst zu bekommen.*
8. *Ich setze mich – gegebenenfalls nach Schwierigkeitsgrad abgestuft – allen Situationen aus, die mir Angst machen.*
9. *Ich bin stolz auf kleine Erfolge – auch auf die ganz kleinen.*
10. *Ich setze mich nicht unter Druck und nehme mir in allen Angstsituationen Zeit.*

Die wissenschaftliche Forschung hat gezeigt, daß die Mehrzahl aller Betroffenen eine erhebliche Entlastung erfährt, wenn sie täglich eine Art von Angsttagebuch führen. Wie in einem richtigen Tagebuch schreiben Sie täglich auf, ob, wann und wie stark Sie unter ihren Angstproblemen gelitten haben, wie stark Ihre körperlichen Angstgefühle waren, welche Gedanken und Gefühle Ihnen dabei erinnerlich waren und wie Sie sich verhalten haben, also was Sie an diesem Tage getan und was Sie vermieden haben.

Wir haben ein solches Tagebuch als Therapiekalender für Sie vorbereitet. Sie können es von Ihrem Arzt oder über folgende Adresse beziehen.

Hoffmann-La Roche AG  
Service , «Ich und Du»  
Stichwort: Therapiekalender  
Postfach 120  
79630 Grenzach-Wyhlen

Es enthält für jeden Tag eine Reihe von Stichworten, zu denen Sie entweder eine konkrete Bemerkung schreiben oder ganz einfach ankreuzen sollen, was auf Sie zutrifft (z.B. wie schlimm am heutigen Tag Ihre Angst oder das Vermeiden von sozialen Situationen war).

### Warum ein Therapiekalender?

Das tägliche Führen des Therapiekalenders hilft nicht nur, Veränderungen und kleine Fortschritte im Verlauf der Therapie zu erkennen, sondern hat noch viele andere Vorteile.

In schwierigen Zeiten zweifelt man oft daran, ob man es je schaffen wird, die Soziale Phobie zu bewältigen. In solchen Situationen hilft es, die Aufzeichnungen noch einmal durchzublättern und sich die Veränderungen vor Augen zu führen. Dies gibt oft wieder Lebensmut und Kraft weiterzumachen.

Der Therapiekalender hilft auch herauszufinden, in welchen Situationen die Probleme besonders schwerwiegend sind und welche Situationen noch ganz gut gehen. So kann man gezielter den Tagesablauf und seine beruflichen und Freizeitaktivitäten planen.

Ein Therapiekalender hilft auch dabei, zu erkennen, warum man manchmal „gute“ und manchmal „schlechte“ Tage hat. Nach einigen Wochen mit täglichen Eintragungen kann man auch besser erkennen, wie man seine Angstprobleme selbst beeinflussen kann.

Der Therapiekalender dient natürlich auch dazu, Probleme und Veränderungen zu notieren, die Sie mit dem Arzt oder Psychotherapeuten besprechen wollen



(z.B. Nebenwirkungen, gute wie auch schlechte Veränderungen).

Nicht zuletzt hilft der Therapiekalender während der Behandlung dabei, die eigenen Probleme deutlicher zu erkennen und mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten zu besprechen.

### Einen Therapiekalender führen – aber wie?

Es ist am Anfang oft nicht einfach, sich anzugewöhnen, einmal am Tag eine kleine Ruhepause einzulegen und sich mit dem Therapiekalender zu beschäftigen.

Wir empfehlen dafür den Abend, wenn der Tag abgeschlossen ist und Sie für einige Momente ungestört sein können. Aber grundsätzlich ist es nur wichtig, daß Sie sich auf einen bestimmten Zeitpunkt festlegen.

Jede Information und Beobachtung, an die Sie sich erinnern können, ist gut und wichtig. Genauso wichtig ist es, einzuschätzen, wie Ihre Befindlichkeit an dem jeweiligen Tag war und in welcher Situation oder unter welchen Umständen die Angst am schlimmsten auftrat.

Natürlich ist niemand perfekt! Auch Sie werden es sicherlich manchmal vergessen, den Therapiekalender auszufüllen. Wenn dies passiert, tragen Sie gleich am nächsten Tag ihre Aufzeichnungen nach. Vergessen Sie allerdings häufiger Ihre Eintragungen, überlegen Sie, ob Sie nicht etwas bewußter eine bestimmte Zeit am Tag fest einplanen können, in der Sie sich Ihrem Therapiekalender widmen.



**Beispiel Katharina P.:**

„An diesem Tag arbeitete ich wie üblich im Büro. Mit einer Ausnahme hatte es eigentlich keine besonders schwierige Situation gegeben. wie immer versuchte ich, Arbeitskollegen aus dem Weg zu gehen und möglichst alles telefonisch zu erledigen.

Es geschah, als ich am Nachmittag in der Bäckerei meine Einkäufe machte. Ich hatte mir vorgenommen, Brot und einige Brötchen für den Abend zu besorgen. Ich freute mich, als ich beim Betreten des Geschäfts sah, daß keine weiteren Kunden anstanden. Als ich gerade der Verkäuferin meine Wünsche mitteilen wollte, betraten zwei weitere Kundinnen den Laden. Ich fühlte gleich beim Ton der Türglocke Angst und Anspannung in mir aufsteigen und dachte sofort: «0 Gott, hoffentlich werde ich nicht rot, hoffentlich sieht das keiner.»

Ich war so durcheinander, daß ich nur die Brötchen kaufte, aber das Brot vor Aufregung vergaß. Danach fühlte ich mich «schlecht» und grübelte nur noch darüber nach, warum ich nicht einmal so etwas Einfaches schaffe.“

Wenn Sie sich das Beispiel anschauen, sehen Sie, daß Katharina P. an diesem Tag (3)

- ihre Angstgedanken und -gefühle als „mittelstark“
- ihre körperliche Angst als „stark“
- ihre Vermeidung aber als „sehr stark“ eingeschätzt hat.

Therapiekalender

Bemerkungen/Übungen von Katharina P.:

Tag 1 Problem nur morgens beim Einkaufen

Tag 2 Viel zu Hause und gelesen – guter Sonntag

Tag 3 Einkauf in Bäckerei

Therapiekalender		Bemerkung	Übung	SA	SO	MI
				1	2	3
1. Wie stark waren Ihre gedankliche Angst/ Ihre Angstgefühle	sehr stark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	stark	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	mittelstark	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	nicht vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
2. Wie stark war Ihre körperliche Angst?	sehr stark	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	stark	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	mittelstark	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	nicht vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
3. Wie stark war Ihre Vermeidung?	sehr stark	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	stark	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	mittelstark	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	nicht vorhanden	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



Jetzt versuchen Sie selbst, sich an eine für Sie am heutigen Tag schwierige soziale Angstsituation zu erinnern und eine Übungsspalte auszufüllen.

Am Anfang ist es oft schwierig, gute Stichworte zu finden, um die Situation, die Vermeidung und andere Probleme zu beschreiben. Beispiele für Situationsstichworte finden Sie bei den Eintragungen Tag 1–Tag 3 der Katharina P. Aber Sie werden sehen, daß dies nach einigen Tagen schon viel besser geht.

Schreiben Sie anfangs täglich eine für Sie besonders bedeutsame oder einschneidende Situation auf. Es können aber auch besonders belastende Gedanken sein, die Sie notieren – dann ist es zusätzlich wichtig, wann und in welcher Situation diese auftraten.

Mit Hilfe dieser Methode werden Sie bald in der Lage sein, genauer zu unterscheiden, was sich in Ihrem „Körper“ abspielt, was Sie denken und fühlen, und wie Sie sich verhalten.

Wenn Sie Ihre ersten Erfahrungen im Führen des Therapiekalenders gesammelt haben, können Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Eintragungen anschauen und versuchen herauszufinden,

- ob sich etwas an Ihren Angstbeschwerden – körperlichen wie auch an Ihren Gedanken und Gefühlen – verändert hat,
- ob es noch andere Situationen gab, die Ihnen unangenehm waren,
- unter welchen Umständen (z.B. Tageszeit, Stimmung, Tätigkeit, Anwesenheit von welchen Personen) Ihre Ängste stärker oder weniger stark sind,
- welche Situationen besonders starke Angstprobleme auslösen.

Nachdem die erste Stufe der Behandlung nun langsam zu Ende geht, geht es jetzt darum, die nächste Behandlungsstufe vorzubereiten.

Es soll eine Liste der schwierigen und weniger schwierigen Situationen erstellt werden. Um Ihnen dies zu erleichtern, können Sie zunächst den folgenden Fragebogen auf S. 47 ausfüllen. Er hilft Ihnen bei einer möglichst vollständigen Beurteilung aller möglichen Situationen, die bei der Sozialen Phobie von Bedeutung sind.

Wenn Sie alle Situationen beurteilt haben, prüfen Sie, ob es noch weitere für Sie besonders problematische Situationen gibt.

Tragen Sie nun in der Liste auf S. 48 zunächst die für Sie persönlich schwierigsten sozialen Situationen ein – möglichst mit der schlimmsten beginnend und dann im unteren Teil weitere leichter zu bewältigende Problemsituationen.

Anschließend beurteilen Sie jede Situation noch einmal von 1–10.

1 bedeutet nahezu keine Probleme und 10 extrem schwierig.

Wählen Sie vor allem Situationen aus, die Ihnen in Ihrer konkreten Lebenssituation besonders wichtig erscheinen. Es ist wichtig, die Situation möglichst genau und detailliert in Stichworten zu beschreiben.

Der Eintrag „Einkaufen“ ist zum Beispiel nicht hilfreich – besser wäre: „Um 8:00 Uhr, wenn viele Leute anstehen, Brot beim Bäcker an der Ladentheke einkaufen“, denn es könnte ja sein, daß solche Situationen in einem kleinen Geschäft, in dem man laut und deutlich vor anderen seine Bestellung aufgeben muß, schwieriger ist, als sich in einem Supermarkt am Regal selbst zu bedienen.





# M

## Die M-Stufe: Medikamente nach ärztlicher Anweisung regelmäßig einnehmen



Bevor nun die zweite, die U-Stufe beginnt, ist es Zeit, Zwischenbilanz der ersten Wochen zu ziehen. Dies werden wir übrigens immer wieder im weiteren Verlauf tun, und zwar am Ende der U- wie auch T-Phase.

Sie haben nun die M-Stufe fast vollständig durchgearbeitet. Sie haben genau nach ärztlicher Verordnung Ihre

Medikamente eingenommen, sich an das tägliche Ausfüllen des Therapiekalenders gewöhnt und alle bisherigen Aufgabenschritte hinter sich gebracht. Jetzt ist es Zeit, den Therapiekalender durchzusehen und dann folgende Fragen zu beantworten, die Sie auch mit Ihrem Arzt und Therapeuten besprechen sollten.

**Meine Bilanz nach drei Wochen**

Datum:.....

Beurteilen Sie Ihren Zustand mit einer Zahl von 1 bis 10, wobei «1» gar nicht und «10» sehr stark bedeutet.

Wie stark litten Sie in den letzten Tagen	Meine aktuelle Beurteilung:	Zum Vergleich meine Eintragung von S. 35:
• unter körperlichen Angstbeschwerden (z.B. Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Atembeschwerden),	<input type="text"/>	<input type="text"/>
• unter Gedanken und Gefühlen, die mit Ihrer Angstproblematik zusammenhängen,	<input type="text"/>	<input type="text"/>
• unter Vermeidungsverhalten, d.h., wie oft mußten Sie bestimmten Situationen aus dem Weg gehen?	<input type="text"/>	<input type="text"/>

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



### Die U-Stufe:

*Beachten Sie:*

*Auch in der U-Stufe sollen Sie Ihre ärztlich verordnete Medikamenteneinnahme fortsetzen.*

*Nehmen Sie das Medikament weiterhin genau nach Vorschrift.*

*Teilen Sie weiterhin Ihrem Arzt sämtliche Beschwerden mit, die während der Einnahme auftreten.*

*Setzen Sie das Medikament nicht unvermittelt ab, selbst wenn Sie sich besser fühlen.*

*Nur ein Arzt soll die Dosierung des Medikaments ändern oder, falls notwendig, durch ein anderes Medikament ersetzen.*

*Führen Sie weiterhin Ihren Therapiekalender.*

*Der Ratgeber Soziale Phobie soll Ihr täglicher Begleiter werden. Wiederholen Sie die Übungen täglich und regelmäßig.*

Durch die Lektüre des Ratgebers Soziale Phobie haben Sie erfahren, wie wichtig es ist, sich der Angst vor sozialen Situationen zu stellen, um diese Angst zu durchbrechen und zu bewältigen.

Sie wissen jetzt durch Ihre Therapiekalenderaufzeichnungen auch genauer, wie sich Ihre Angst zeigt, **in welchen** Situationen Sie Angst haben, **wann** Ihre Angst besonders schlimm ist und unter **welchen Bedingungen** Sie die Angst besser aushalten.

In dieser Phase der Behandlung hat sich außerdem die Wirkung des Medikaments so weit entfaltet, daß Sie wahrscheinlich eine Besserung verspüren. Behalten Sie unbedingt die Einnahme wie von Ihrem Arzt verschrieben bei.

All dies bedeutet jedoch noch nicht, daß Ihre Erkrankung jetzt „weg“ ist. Sie werden aufgrund der Medikamentenwirkung mehr Antrieb haben, neue Situationen auszuprobieren, und aktiver werden. Es wird Sie aber immer noch Überwindung kosten, sich in schwierige soziale Situationen zu begeben. Sie werden allerdings feststellen, daß es Ihnen leichter fällt als noch zu Beginn der Behandlung. Voraussetzung für eine langfristige Besserung ist es nun, daß Sie unter dem Schutz der Medikamentenwirkung soziale Problemsituationen ausprobieren und mit bestimmten Hilfestellungen gezielt

und systematisch üben. Je länger Sie schon unter einer Sozialen Phobie gelitten haben, und je mehr und je länger Sie soziale Situationen vermieden haben, um so ausführlicher sollten Sie sich diesen Übungen widmen. Dabei wird es gute und schlechte Tage geben, Erfolge und Mißerfolge. Lassen Sie sich durch kleine Rückschläge nicht entmutigen, sondern seien Sie stolz auf die kleinen Erfolge! Nur regelmäßige Übung macht den Meister.

Die folgende Übersicht informiert Sie zunächst wieder über das, was Sie erwartet.



## Obersicht über die U-Stufe:

### Übungen

*Unter dem Schutz der Medikamentenwirkung geht es nun schrittweise um eine Veränderung Ihres Tagesablauf. Anhand von vorgeschlagenen – kleinen und größeren, leichteren und schweren – Übungsaufgaben sollen Sie sich den sozialen Situationen aussetzen, die Sie bisher vermieden oder nur mit großer Angst durchgestanden haben. Damit dies gelingt, gehen wir Ihnen eine Reihe von bewährten Übungshilfen.*

- 1. Auswahl von Übungssituationen und -aufgaben. Aus einer Liste von Übungssituationen sollen Sie zunächst die für Sie persönlich passenden herausuchen. Wählen Sie dann für die erste Woche zwei bis drei leichtere Übungen aus, die Sie mindestens einmal täglich ausprobieren. Um Ihnen die Durchführung dieser Übungen zu erleichtern, geben wir Ihnen eine Reihe von zusätzlichen Hilfen, die Sie schrittweise erlernen und dann ausprobieren sollten.  
Eine dieser Hilfen kennen Sie schon: Es sind die **10 Regeln im Umgang mit der Angst**.*
- 2. Lernen Sie ein Entspannungsverfahren, Entspannungsverfahren senken bei regelmäßigem Üben nicht nur die Angstbereitschaft, sie können auch langfristig einen insgesamt gelasseneren und ruhigeren Umgang mit Belastungssituationen bewirken. Aber bedenken Sie: Bevor Sie Entspannungsverfahren in Angstsituationen einsetzen, müssen Sie das Verfahren gelernt haben. Dies dauert mindestens ein bis zwei Wochen.*
- 3. Gedankliche Übungen dienen dazu, den Teufelskreis der Angst hinsichtlich der Gedanken und Gefühle zu durchbrechen. Versuchen Sie einige der vorgeschlagenen Übungen.*
- 4. Und schließlich geben wir Ihnen einige Hinweise zu selbstsicherem Verhalten im Umgang mit anderen.*

Erfahrungen aus erfolgreichen Therapien bei der Sozialen Phobie haben gezeigt, daß es am Anfang wichtig ist mit einigen leichteren Standardübungen zu beginnen und erst dann schwierigere soziale Situationen auszuwählen. Erst nach einigen Wochen, in denen Sie bei Standardsituationen zufriedenstellenden Erfolg hatten, sollten Sie zu den für Sie persönlich schwierigeren Übungsaufgaben übergeben. Die Übungsaufgaben müssen sehr sorgfältig geplant werden, um Mißerfolge zu vermeiden. Gehen Sie bei der Auswahl in drei Aufgabenschritten vor.

**Ihr erster Schritt** ist es, auf den folgenden Seiten die ersten fünf Gruppen von **Standard-Übungssituationen** durchzulesen und zu prüfen, wie schwierig diese Situationen für Sie wären. Es handelt sich um verschiedene Alltagssituationen, die nach Schwierigkeitsgrad geordnet sind. Diese betreffen folgende Bereiche:

- Straße
- öffentliche Verkehrsmittel
- Geschäfte
- Lokale, Restaurants Cafés
- Kino, Konzert, Theater, Kirche
- Sonstiges

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



### I. Auf der Straße:

- a) *Gehen Sie ca. 20 Minuten auf der Straße spazieren, wenn wenig Menschen unterwegs sind. Gehen Sie langsam, beobachten Sie ganz bewusst andere Personen, und weichen Sie ihnen nicht aus. Gehen Sie aufrecht und mit erhobenem Kopf.*
- b) *Wiederholen Sie die 1. Übung, wenn viele Menschen auf der Straße sind. Gehen Sie z.B. in die Innenstadt am Samstagvormittag.*
- c) *Sprechen Sie fremde Menschen auf der Straße an, um eine kurze Auskunft zu erfragen, z.B. die Uhrzeit oder wo eine Straße ist („Entschuldigen Sie, können Sie mir..?“) Suchen Sie sich Personen aus, bei denen Ihnen das Ansprechen leichter fällt. Gehen Sie möglichst direkt auf die Person zu – halten Sie den Kopf hoch und schauen Sie die Person direkt an. Sprechen Sie vor allem das erste Wort besonders laut und deutlich aus.*
- d) *Wiederholen Sie die 3. Übung, aber sprechen Sie Personen an, bei denen es Ihnen schwerer fällt, z.B. eine Person anderen Geschlechts, eine gleichaltrige oder besonders attraktive Person.*
- e) *Versuchen Sie, fremde Personen auf der Straße in ein kurzes Gespräch zu verwickeln, indem Sie mehrere Fragen stellen, z.B. nach einer Ihnen bekannten, aber weiter entfernten Haltestelle oder einem bekannten Lokal: „Können Sie mir sagen, wie ich am besten von hier zur Bahn-Linie 5 (oder Bus, Lokal) komme?“ Nach der Erklärung des Angesprochenen nochmals nachfragen: „Also, da vorne links und dann...?“*
- f) *Suchen Sie Blickkontakt zu einer fremden Person auf der Straße, und lächeln Sie die Person kurz an.*

## II. Öffentliche Verkehrsmittel:

- a) *Gehen Sie an eine Bushaltestelle, an der nur wenige Personen warten, und halten Sie sich dort ca. 10 Minuten auf, ohne in einen Bus zu steigen. Beobachten Sie die anderen Personen.*
- b) *Schauen Sie sich die Menschen an, die auch warten, und achten Sie darauf, ob jemand Sie beobachtet. Gehen Sie auf und ab, fragen Sie nach der Uhrzeit.*
- c) *Wiederholen Sie die gleiche Übung, wenn viele Menschen an der Haltestelle stehen.*
- d) *Steigen Sie in ein relativ leeres öffentliches Verkehrsmittel mit einer Ihnen bekannten Fahrstrecke, setzen Sie sich in die Nähe einer mitfahrenden Person. Fahren Sie mehrere Stationen, und beobachten Sie die anderen Fahrgäste. Lenken Sie sich nicht durch Lesen ab, und blicken Sie nicht aus dem Fenster. Fragen Sie dann die am nächsten sitzende Person nach einer Ihnen bekannten Haltestelle („Entschuldigen Sie, wissen Sie, wo ich aussteigen muß, wenn ich zum Rathaus will“).*
- e) *Fahren Sie in einem überfüllten Verkehrsmittel mehrere Stationen. Beobachten Sie die anderen Fahrgäste. Lenken Sie sich nicht durch Lesen ab, und blicken Sie nicht aus dem Fenster. Fragen Sie wiederum nach einer ihnen bekannten Haltestelle.*
- f) *Setzen Sie sich in Bus, U-Bahn, Straßenbahn oder Zug gegenüber oder neben eine fremde Person. Fragen Sie nach einer Haltestelle, sehen Sie dabei die Person an.*
- g) *Steigen Sie in einen Bus ein, und fragen Sie den Busfahrer, ob er zu einer bestimmten Station fährt oder wieviel die Fahrt kostet. Sprechen Sie laut und deutlich. Entschuldigen Sie sich nicht (z.B. „Können Sie mir sagen, wieviel Streifen ich abstempeln muß, um nach X zu kommen?“).*
- h) *Gehen Sie durch einen überfüllten Bus oder ein überfülltes Abteil von vorn nach hinten oder umgekehrt. Bitten Sie andere Personen, sie durchzulassen (z.B. „Darf ich bitte mal vorbei?“). Wiederholen Sie das mehrmals.*

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



### III. In Geschäften:

- a) *Gehen Sie in ein Selbstbedienungsgeschäft, z.B. einen Supermarkt, und schauen Sie sich dort 20 Minuten um. Beobachten Sie das Verhalten anderer, und kaufen Sie dann eine Kleinigkeit.*
- b) *Gehen Sie in ein überfülltes Selbstbedienungsgeschäft, fragen Sie eine andere Person nach der Obstabteilung.*
- c) *Betreten Sie ein kleineres Bekleidungsgeschäft, das fast leer erscheint und in dem man bedient wird, und schauen Sie sich um. Wenn ein(e) Verkäufer(in) Sie fragt, was Sie wünschen, sagen Sie, daß Sie sich nur umsehen wollen. Bleiben Sie mindestens 15 Minuten in dem Geschäft.*
- d) *Gehen Sie in ein kleines Geschäft, und lassen Sie sich beraten. Sprechen Sie einen Verkäufer an (z.B. „Guten Tag. Ich suche einen Radiowecker. Können Sie mir bitte helfen?“). Lassen Sie sich mehrere Modelle zeigen, bedanken Sie sich, und verlassen Sie den Laden. Vermeiden Sie Entschuldigungen und Rechtfertigungen (z.B. „Ich überlege es mir noch mal ich komme später noch einmal vorbei.“)*
- e) *Lassen Sie sich in einem Geschäft mehrere verschiedene Waren zeigen. Beschäftigen Sie den Verkäufer mindestens eine halbe Stunde lang. Probieren Sie beispielsweise verschiedene Kleidungsstücke an, lassen Sie sich die Kleidungsstücke in verschiedenen Farben und Größen zeigen. Seien Sie freundlich, aber bestimmt zu dem Verkäufer. Nachdem Sie anprobiert haben, bedanken Sie sich bei dem Verkäufer, verabschieden sich und verlassen das Geschäft, ohne etwas zu kaufen.*
- f) *Reklamieren Sie etwas, was Sie am Vortag schon mit dem Wissen gekauft haben, daß Sie es umtauschen werden (z.B. eine etwas zu enge Jacke oder Hose). „Ich habe gestern diese Hose bei Ihnen gekauft. Zu Hause habe ich festgestellt, daß sie nicht zu meiner Jacke paßt. Ich möchte die Hose umtauschen.“ Beachten Sie unbedingt, den Kassenbon aufzubewahren und nicht Waren zu kaufen, die deutlich gekennzeichnet vom Umtausch ausgeschlossen sind.*

#### IV. Lokale, Restaurants, Cafes:

- a) *Gehen Sie für einige Minuten in ein Lokal, Restaurant oder Café; wenn es relativ leer ist. Schauen Sie sich um, als ob Sie jemanden suchen würden, und verlassen Sie das Lokal dann wieder.*
- b) *Wiederholen Sie die Übung, wenn das Lokal voll besetzt ist.*
- c) *Setzen Sie sich in einem Lokal allein an einen Tisch, bestellen Sie sich etwas zu trinken, und schauen Sie sich im Lokal um. Versuchen Sie sich einzuprägen, welche Kleidung die anderen Menschen tragen, welche Haarfarbe sie haben, wie sie aussehen. Lenken Sie sich nicht durch Lesen ab. Bleiben Sie mindestens eine halbe Stunde sitzen.*
- d) *Wiederholen Sie die Übung, wenn das Lokal voller Menschen ist, und setzen Sie sich in die Mitte des Lokals.*
- e) *Machen Sie die gleiche Übung, warten Sie aber nicht, bis der Ober oder die Kellnerin zu Ihnen kommt. Rufen Sie die Bedienung vorher, indem Sie zuerst herausfinden, wo sie sich befindet, richten Sie sich etwas auf heben Sie leicht die Hand, und rufen Sie die Bedienung laut und deutlich herbei (z.B. „Herr Ober... ich würde gern bestellen.“)*
- f) *Lassen Sie sich vom Ober etwas auf der Karte erklären (z.B. „Haben Sie auch ein vegetarisches Gericht auf der Karte? Welche Beilagen gibt es zu diesem Gericht?“).*
- g) *Stehen Sie, wenn Sie im Lokal sitzen, auf und gehen Sie auf die Toilette. Achten Sie darauf daß Ihr Platz nicht zu nahe an der Toilette ist, so daß Sie quer durch das Lokal gehen müssen.*
- h) *Setzen Sie sich in einem überfüllten Lokal zu einem Fremden an den Tisch (z.B. „Entschuldigen Sie, ist bei Ihnen noch ein Platz frei?“). Bleiben Sie mindestens eine halbe Stunde an dem Tisch sitzen.*

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



### V. Theater, Kino, Konzert, Kirche:

- a) *Gehen Sie zu einer ruhigen Zeit in eine Veranstaltung (z.B. im Kino in die Nachmittags- oder Spätvorstellung). Suchen Sie sich einen Platz, wo Sie keinen Nebenmann haben und wo Sie leicht raus können (z.B. am Rand).  
Wenn es Ihnen leichter fällt, können Sie jemanden mitnehmen.*
- b) *Besuchen Sie eine Veranstaltung, wenn dort viele Menschen sind. Setzen Sie sich in die Mitte neben andere Personen.*
- c) *Kommen Sie etwas später, so daß andere aufstehen und Sie vorbeilassen müssen, damit Sie auf Ihren Platz kommen.*
- d) *Stehen Sie während der Veranstaltung auf und verlassen Sie kurz den Raum. Kommen Sie dann wieder, und nehmen Sie Ihren Platz wieder ein.*

Ihr zweiter Schritt ist es nun, jede dieser Situationen auf der folgenden Tabelle zusammenfassend zu beurteilen. Sie haben sicher gemerkt, wie wichtig es ist, jede Übungssituation ganz genau zu beschreiben.

Beurteilen Sie in der folgenden Übersicht jede der aufgeführten Situationen, wie schwierig Ihnen eine Situation derzeit erscheint. Stellen Sie sich am besten vor, Sie müßten diese Situation in einigen Minuten durchleben.

Beurteilen Sie die Schwierigkeit von 1–10 (1 = keine Schwierigkeit; 5 = mittel; 10 = extrem schwierig). Wie Sie sehen, gibt es am Ende noch Platz für weitere Situationen.

Gruppe	Situation	Schwierigkeit
<p><b>Bitte tragen Sie eine Zahl von 1-10 ein:</b>            Beurteilung: 1 = keine Schwiengkeit, 5 = mittlere Schwierigkeit,            10 = extreme Schwierigkeit</p>		
I. Straße	unter fremden Menschen sein fremde Menschen beobachten fremde Menschen ansprechen Personen in ein Gespräch verwickeln andere anlächeln	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
II. Öffentliche Verkehrsmittel	an der Bushaltestelle stehen in einem leeren Bus fahren in einem überfüllten Bus fahren sich einer anderen Person gegenübersetzen den Busfahrer etwas fragen einen vollen Bus durchqueren	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
III. Geschäfte	in einem Selbstbedienungsgeschäft ziellos herumschauen in einem Selbstbedienungsgeschäft etwas erfragen sich in einem kleinen Geschäft umschaun sich in einem Geschäft beraten lassen sich mehrere Produkte zeigen lassen und nichts kaufen etwas reklamieren	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
IV. Lokale	in ein Lokal gehen und sich umschaun, wenn es leer ist in ein Lokal gehen und sich umschaun, wenn es voll ist sich allein an einen Tisch setzen und etwas zu trinken bestellen den Ober rufen sich vom Ober etwas auf der Speisekarte erklären lassen vom Tisch aufstehen und zur Toilette gehen sich zu einem Fremden an den Tisch setzen	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
V. Theater, Kino, Konzert, Kirche	in einer Veranstaltung einen Platz am Rand einnehmen einen Platz in der Mitte einnehmen etwas später kommen, so daß einige Personen aufstehen müssen, um Sie durchzulassen während der Veranstaltung kurz aufstehen und den Raum verlassen, dann wiederkommen	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
andere Situationen, die Sie fürchten .....		<input type="text"/>



Ihr dritter Schritt besteht darin, jeden Tag eine oder zwei dieser Übungen auszuprobieren.

Beginnen Sie Ihr Übungsprogramm mit einfacheren Übungen, also Übungen, die Sie mit einem Schwierigkeitsgrad von 1–5 (keine bis mittel) angekreuzt haben. Tragen Sie nun in die folgende Liste ein, welche der Standardübungen Sie ab heute ausprobieren wollen.

Überlegen Sie gut, und tragen Sie auch ein, wann und wo Sie diese Übungen machen wollen.

### Was muß ich bei der Durchführung der Übungssituationen beachten?

1. Die Grundvoraussetzung für den Erfolg ist das tägliche Üben.
2. Hierzu ist es nötig, sich an feste Zeiten zu gewöhnen und genügend Zeit zur Verfügung zu haben. Da die Übungen oft länger als 20 Minuten dauern, empfiehlt es sich, mindestens eine Stunde einzuplanen. Dieser Zeitrahmen erlaubt es auch, gegebenenfalls Übungen zu wiederholen oder Zwischenübungen einzufügen, wenn man merkt, daß die Übung zu schwer ist.
3. Zwischenübungen können darin bestehen, daß man z.B. die vorgenommene Übung in Teilschritten durchführt, nicht so lange wie geplant oder zunächst einmal in Begleitung einer vertrauten Person.
4. Bedenken Sie ferner, daß während der Übungen durchaus Angstreaktionen auftreten können. Dies ist sogar ausdrücklich erwünscht, denn Sie sollen lernen, mit der Angst umzugehen – sie zu bewältigen. Diese Angstreaktionen werden vor allem im Zusammenhang mit Situationen auftreten, die Sie lange Zeit vermieden haben. Gerade bei solchen Situationen gehen einem dann Gedanken und Gefühle durch den Kopf wie: „Schaffe ich das? O Gott, was könnte da alles schiefgehen!“ Diese angespannten Angstgefühle und -gedanken sind ganz natürlich und treten bei allen neuen und ungewohnten Herausforderungen auf. Wenden Sie in solchen Situationen konsequent die 10 Angstregeln an!
5. Entscheidend ist ferner, daß Sie eine sorgfältig geplante Übung zu Ende bringen und nicht abbrechen. Geht es beim ersten Mal schief, machen Sie nach einer kleinen Pause noch einen Versuch!

**Für die erste Übungswoche nehme ich mir folgende Übungssituationen vor:**

*Übungsnummer*                      *Beschreibung*                      *Wann (welche Uhrzeit) und wo?*

*(z.B.: 1/1)*

*(fremde Menschen  
beobachten)*

*(Dienstag, 17.00 Uhr,  
Linie 10)*

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....

8. ....

9. ....

10. ....

11. ....

12. ....

13. ....

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



### Allgemeine Hinweise für die Übungen:

- *Fangen Sie mit der für Sie einfachsten Situation an ...und steigern Sie die Schwierigkeit nach und nach.*
- *Üben Sie jeden Tag.  
Überwinden Sie sich dazu, auch wenn Sie einmal einen schlechten Tag haben.*
- *Üben Sie ausreichend lange.  
Sie sollten eine Übung so lange und so oft durchführen, bis Ihre Angst vor dieser Situation erheblich geringer ist. Als Richtlinie gilt, eine Übung ca. dreimal zu wiederholen.*
- *Setzen Sie sich vor der Übung klare und konkrete Ziele.  
Planen Sie Ihre Übung so genau wie möglich, z.B. „Ich gehe in eine kleine Boutique, spreche die Verkäuferin an, probiere verschiedene Kleidungsstücke an und kaufe nichts. Ich bleibe eine halbe Stunde in dem Geschäft.“*
- *Brechen Sie nicht ab, bevor Sie zumindest ein Teilziel erreicht haben,  
...nur dann werden Sie langfristig erfolgreich sein.*
- *Sollten Sie keinen Erfolg haben, überlegen Sie sich Zwischenübungen,  
...dann geht die Krise schneller vorbei.*
- *Wenn Ihnen eine Übung zu schwer fallen sollte, können Sie anfangs mit einer vertrauten Person üben,  
...aber machen Sie sich nicht abhängig, versuchen Sie es spätestens am nächsten Tag auch allein.*
- *Rechnen Sie während der Übungssituationen mit leichteren Angstreaktionen. Stehen Sie diese durch,  
...nur so lernen Sie, die Soziale Phobie zu bewältigen.*

## Warum muß ich eigentlich solche Übungen machen?

Soziale Angst wird meist durch die Erwartung aufrechterhalten, daß in der jeweiligen Situation etwas Schreckliches oder Peinliches passieren könnte. Wenn Sie solche Situationen vermeiden, werden Sie aber nicht die Erfahrung machen, daß in Wirklichkeit nichts Schlimmes passiert. Die einzige Möglichkeit, dies zu erfahren, besteht darin, in die Situation hineinzugehen, auch wenn sie Ihnen unangenehm ist. Erinnern Sie sich an den Teufelskreis der Angst (s. S. 23). Nur durch eine Verhaltensänderung ist ein Durchbrechen des Angstkreises möglich; also schwierige Situationen nicht mehr vermeiden, sondern sie aufsuchen, um sie durchzustehen. Denken Sie daran, daß der Sinn der Übungen darin besteht, die Erfahrung zu machen, daß die Angst ganz von allein abnimmt, wenn Sie nicht flüchten.

## Seien Sie stolz auf Ihren Erfolg!

Wenn Sie sich überwunden haben, eine **schwierige Situation** zu bewältigen, ist das ein großer Schritt für Sie. Wenn Sie eine Übung erfolgreich beendet haben, sollten Sie auch zufrieden mit sich sein und **sich selbst loben**. Sagen Sie sich:

„Das hast Du gut gemacht! Weiter so!“ Sie sollten auch ganz kleine Erfolge feiern, denn schließlich überwinden Sie sich, Dinge zu tun, die Sie seit langer Zeit vermieden oder nur unter großen Schwierigkeiten durchgestanden haben.

Sie können sich auch Zwischenziele setzen und sich dann belohnen, wenn Sie eines dieser Ziele erreicht haben, indem Sie sich etwas gönnen, z.B. eine CD oder ein schönes Buch kaufen oder etwas Angenehmes tun.

Aber überfordern Sie sich anfangs nicht. Wenn Sie Ihre Ziele zu hoch stecken, wird die Überwindung zu groß. Möglicherweise vermeiden Sie dann die Situation und haben das Gefühl, daß es gar nicht klappt. Setzen Sie sich Ihre Ziele so, daß Sie sich auch zutrauen, es zu schaffen, und seien Sie dann stolz auf sich, wenn Sie es geschafft haben.

Wenn Sie sich in sozialen Situationen befinden, wie z.B. auf der Straße, in Geschäften, Lokalen, an Ihrer Arbeits- oder Ausbildungsstätte, in öffentlichen Verkehrsmitteln, können Sie **selbstsicheres Verhalten** üben. Wenden Sie dabei die Tips für selbstsicheres Verhalten an (s. S. 86).

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



### Was tun, wenn Hindernisse auftreten?

Es kann passieren, daß Ihnen an einem schlechten Tag eine Übung mißlingt, obwohl Sie sie vor wenigen Tagen noch geschafft haben. Versuchen Sie es trotzdem. Wenn es gar nicht geht, versuchen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt, oder überlegen Sie sich einige Zwischenschritte. Wenn Sie z.B. merken, daß Ihre Übung, Fremde auf der Straße anzusprechen und nach der Uhrzeit zu fragen und die Person direkt anzusehen (Übung 3 „auf der Straße“) zu schwer ist, lassen Sie doch einfach zunächst den zweiten Teil des direkten Anschauens weg. Es geht auch so! **Geben Sie nicht auf!** Wenn Sie an einem schlechten Tag eine Übung geschafft haben, wird Ihr Erfolgserlebnis um so größer sein.

Wichtig ist, daß Sie nicht die ganze Behandlung in Frage stellen und völlig den Mut verlieren. Jeder kann mal einen schlechten Tag haben. Am nächsten Tag geht es sicher wieder besser, und die Übungen werden Ihnen auch wieder gelingen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!

### Welche Hilfen kann ich einsetzen?

Wie wir schon erwähnt haben, gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich diese Übungssituationen zu erleichtern und so die Angst besser zu bewältigen. Im folgenden beschreiben wir Ihnen drei derartige Hilfen:

- bestimmte **Entspannungstechniken**,
- einige **gedankliche Übungen**, um die ängstlichen Gedanken und Befürchtungen zu verändern,
- Übungen zur Verbesserung der **Selbstsicherheit**.

Eine Möglichkeit, besser mit Angst umzugehen, ist das Erlernen eines Entspannungsverfahrens. Sicherlich haben Sie schon beobachtet, wie sich Ihre Muskeln anspannen, wenn Sie nervös oder ängstlich sind. Wenn Sie keine Angst haben und sich ausgeglichen fühlen, sind Ihre Muskeln dagegen entspannt.

Durch gezieltes Anspannen und Lockerlassen einzelner Muskelgruppen kann man den Unterschied zwischen angespanntem und entspanntem Körper bewußt erkennen. Mit Hilfe der folgenden Übungen – **entwickelt in Anlehnung an die Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson)** – können Sie also lernen, Ihren Körper bewußter wahrzunehmen. Dabei kommt es zunächst nicht darauf an, „entspannter“ zu werden, sondern zunächst nur durch die Übungen seinen Körper und die Muskeln besser kennenzulernen.

Der entscheidende Vorteil dieser Methode im Vergleich zu den vielen anderen Entspannungsverfahren ist, daß sie sehr leicht erlernbar und praktisch überall einsetzbar ist. Sie kann also nach einer Übungszeit sowohl zur Senkung der Erwartungsangst bei bevorstehenden sozialen Situationen eingesetzt werden als auch zum leichteren Einschlafen abends vor dem Zubettgehen.

Diese Entspannungsmethode hilft Ihnen aber nur dann, wenn Sie täglich

üben – **am besten zweimal am Tag**. Wir empfehlen Ihnen, einmal am Tag eine kurze Übung von ca. fünf Minuten und einmal die vollständige Übung durchzuführen. Die kurze Übung (s. S. 73) können Sie praktisch in jeder Situation einsetzen, die längere erfordert einen ungestörten Zeitraum für etwa 30 Minuten.

**Merke:**

Regelmäßiges Üben ist wichtiger als häufiges Üben!

*Vielleicht tragen Sie sich Ihre persönlichen Übungszeiten in Ihren Therapiekalender ein, dann vergessen Sie die Übungen nicht so leicht! Ein geeigneter Zeitpunkt für die längere Übung könnte die Zeit vor dem Schlafengehen sein. Sie werden merken, daß das tägliche Üben eine deutliche Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens mit sich bringt. Auf der folgenden Seite finden Sie eine Reihe von Merksätzen mit allgemeinen Anleitungen zur Durchführung der Progressiven Muskelentspannung.*

Ab Seite 68 geben wir Ihnen eine ausführliche – und von Ihnen laut zu lesende – Anweisung! **Beim lauten Lesen prägt sich der Ablauf der Übung schneller ein.**



## Merksätze zur Durchführung der Progressiven Muskelrelaxation

### 1. Üben Sie täglich:

*am besten einmal die Kurz- und einmal die Langübung.*

### 2. Nehmen Sie sich Zeit für die Übungen:

*Die Kurzübung dauert ca. 5 Minuten, die Langübung 30 Minuten. Immer zur gleichen Zeit üben!*

### 3. Suchen Sie sich einen ungestörten Übungsplatz. Sorgen Sie dafür, nicht gestört zu werden!

*Stellen Sie das Telefon ab, und hängen Sie ein Schild „Bitte nicht stören!“ vor die Tür. Der beste Platz zum Üben ist ein bequemer Stuhl am besten an einem Tisch –, auf dem Sie gerade sitzen können, so daß Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Die Hände können Sie leicht angewinkelt auf die Oberschenkel legen. Lehnstühle sind dann geeignet, wenn die Armlehne ein lockeres Auflegen der Arme und Hände ermöglicht. Üben Sie möglichst immer am gleichen Platz und anfangs nicht im Liegen!*

### 4. Lassen Sie die Augen möglichst offen!

*Für die Entspannung ist es wichtig, daß Sie die Anleitung laut lesen und dabei die Übungen durchführen. Sie sollen die Übungen ganz bewußt und wach machen – nur so lernen Sie das Verfahren! Wenn Sie mit den Übungen so*

*vertraut sind, daß Sie die Anleitung nicht mehr lesen müssen, können Sie die Augen ruhig zufallen lassen!*

### 5. Spüren Sie wach und bewußt den Empfindungen Ihrer Muskulatur nach!

*Das Grundprinzip ist, eine genau beschriebene Muskelgruppe fest anzuspannen, einige Sekunden diese Anspannung zu empfinden und dann plötzlich wieder locker zu lassen und einige Sekunden auf die veränderte Entspannung zu achten. Durch den wiederholten Wechsel von Anspannung und Entspannung lernen Sie schrittweise Kontrolle! Die Anleitung ist so geschrieben, daß Sie beim lauten Lesen automatisch den richtigen Zeitrhythmus finden.*

### 6. Lassen Sie sich Zeit, um den Unterschied zwischen angespannten und entspannten Muskeln wahrzunehmen:

*Jeder hat eine etwas andere Geschwindigkeit, in der die Übungen durchgeführt werden. Finden Sie heraus, was Ihnen am besten gefällt. Wichtig ist nur, daß Sie sich genug Zeit für die Wahrnehmungen Ihrer Muskelempfindungen lassen.*

### 7. Beenden der Übung:

*Atmen Sie am Ende der Übung einige Male tief durch, und strecken Sie noch einmal alle Ihre Glieder, ehe Sie wieder aufstehen.*

## Ihre Anleitung zum Erlernen eines Entspannungsverfahrens

Im folgenden sind die Anleitungen in der Ich-Form formuliert, z.B. „Ich ballte meine rechte Hand fest zur Faust ...“. Die Punkte innerhalb der Sätze fordern Sie auf, einen Moment innezuhalten und sich auf die Empfindungen zu konzentrieren! Die „Ich“-Form soll Ihnen helfen, die Anleitung als eigene Gedanken zu empfinden. Nur Sie selbst können eine Veränderung erreichen – auf Ihre aktive Mitarbeit kommt es an!

### Der Beginn der Übung

Setzen Sie sich zunächst so bequem wie möglich auf einen Stuhl. Legen Sie die Übungsanleitung so vor sich hin, daß Sie ohne große Anstrengung und Körperveränderung den Text ablesen können.

Ihre Beine stehen fest auf dem Boden, der Rücken ist angelehnt (ganz nach hinten rutschen!) und der Oberkörper gerade. Der Kopf ist aufrecht – so als ob Ihnen jemand gegenüber sitzt, den Sie offen anschauen! Die Arme hängen locker von den Schultern herunter.

Versuchen Sie zunächst eine angenehme Position für Ihre Hände zu finden. Sollte Ihr Stuhl keine Armlehne haben, legen Sie die Hände leicht angewinkelt und locker – ohne Ihre Schultern anzu-

spannen – auf die Oberschenkel. Wenn Sie eine Armlehne haben, legen Sie die Hände locker auf die Armlehne!

Sie sollten die Augen nicht schließen – es ist besser, sich einen Punkt im Raum zu suchen (einen Fleck an der Wand, den Ausschnitt eines Bildes oder ähnliches), der ca. 3–5 Meter entfernt ist und den man im Blick behält. Wenn die Augen allerdings während der Übung müde werden, können Sie sie später zufallen lassen.

### Jetzt kann es losgehen!

Wenn Sie das Gefühl haben, so bequem wie möglich zu sitzen, lassen Sie ihre Aufmerksamkeit zunächst zur rechten Hand wandern.

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



### **HAND- und ARMMUSKULATUR** (nach Schuster und Wittchen)

*Ich balle die rechte Hand zur Faust • Ich achte auf die Spannung in den Fingern, der Faust, dem Handrücken und im Unterarm • Ich halte die Spannung, beobachte die Anspannungsempfindungen • Nun lasse ich die rechte Hand wieder locker, ganz locker • Ich achte auf die veränderten Empfindungen in den Fingern, der Hand, dem Handrücken und im Unterarm •*

*Ich wiederhole die Übung:*

*Ich balle meine rechte Hand zur Faust • Ich achte auf die Spannung in den Fingern, der Faust, dem Handrücken und im Unterarm • Ich halte die Spannung, beobachte die Anspannungsempfindungen • Nun lasse ich die rechte Hand wieder locker, ganz locker • Ich achte auf die veränderten Empfindungen in den Fingern, der Hand, dem Handrücken, im Unterarm • Ich achte auf den Übergang von Anspannung und Entspannung •*

*Ich lasse nun meine Aufmerksamkeit zur linken Hand wandern:*

*Ich balle die linke Hand zur Faust • Ich achte auf die Spannung in den Fingern, der Faust, dem Handrücken und im Unterarm • Ich halte die Spannung, beobachte die Anspannungsempfindungen • Nun lasse ich die linke Hand wieder locker, ganz locker • Ich achte auf die veränderten Empfindungen in den Fingern, der Hand, dem Handrücken, im Unterarm...*

*Ich wiederhole die Übung:*

*Ich balle meine linke Hand zur Faust • Ich achte auf die Spannung in den Fingern, der Faust, dem Handrücken und im Unterarm • Ich halte die Spannung, beobachte die Anspannungsempfindungen • Nun lasse ich die linke Hand wieder locker, ganz locker • Ich achte auf die veränderten Empfindungen in den Fingern, der Hand, dem Handrücken und im Unterarm • Ich achte auf den Übergang von Anspannung und Entspannung...*

*Ich lasse nun meine Aufmerksamkeit den Arm hinaufwandern zum Oberarm und zu den Schultern • Ich lege beide Oberarme an den Körper, die Ellenbogen sind angewinkelt, der Oberarm(Bizeps)muskel ist angespannt • Ich halte und beobachte die Spannung in den Oberarmen • Ich lasse die Arme wieder locker herabsinken und entspanne so den Oberarmmuskel • Ich beobachte alle Empfindungen der entspannten Muskulatur in den Armen •*

*Ich wiederhole:*

*Ich lege beide Oberarme an den Körper, die Ellenbogen sind angewinkelt, der Oberarm- (Bizeps)muskel ist angespannt • Ich halte und beobachte die Spannung in den Oberarmen • Ich lasse die Arme wieder locker herabsinken und entspanne so den Oberarmmuskel • Ich beobachte alle Empfindungen der entspannten Muskulatur in den Armen •*

*Ich strecke nun beide Arme in Schulterhöhe nach vorne aus und drehe dabei die Unterseite der Arme nach oben • Ich spüre, wie sich die Anspannungsempfindungen auf der Unterseite der Arme immer mehr verstärken • Ich entspanne nun, indem ich die Arme wieder ruhig in die Ausgangsstellung zurücksinken lasse • Ich beobachte die Entspannungsempfindungen im ganzen Arm von den Oberarmen bis in die Finger •*

*Ich wiederhole:*

*Ich strecke beide Arme in Schulterhöhe nach vorne aus und drehe dabei die Unterseite der Arme nach oben • Ich spüre, wie sich die Anspannungsempfindungen auf der Unterseite der Arme immer mehr verstärken • Ich entspanne nun, indem ich die Arme wieder ruhig in die Ausgangsstellung zurücksinken lasse • Ich beobachte die Entspannungsempfindungen im ganzen Arm von den Oberarmen bis in die Finger.*

## **SCHULTER und KOPF**

*Von den Oberarmen wandert die Aufmerksamkeit zu den Schultern. Ich ziehe die Schultern hoch – fast bis zu den Ohren – und achte auf die unangenehme Spannung, die dabei entsteht • Ich lasse die Schultern wieder locker herabsinken • Ich achte jetzt nur auf das Nachlassen der Spannung und auf die Empfindungen, die beim Entspannen der Muskulatur wahrzunehmen sind •*

*Ich wiederhole:*

*Ich ziehe die Schultern hoch – fast bis zu den Ohren – und achte auf die unangenehme Spannung, die dabei entsteht • Ich lasse die Schultern wieder locker herabsinken und achte jetzt nur das Nachlassen der Spannung und auf die Empfindungen, die beim Entspannen der Muskulatur wahrzunehmen sind •*

*Die Aufmerksamkeit wandert von den Schultern zum Hinterkopf • über die Kopfdecke zur Stirn.*

*Ich ziehe die Augenbrauen fest zusammen, so daß auf der Stirn zwischen den Augen Querfalten entstehen • Ich halte und empfinde bewußt die Anspannung • Ich entspanne*

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



*die Stirn wieder • lasse die Stirn glatt werden und beobachte die Entspannungsempfindungen •*

*Ich wiederhole:*

*Ich ziehe die Augenbrauen fest zusammen, so daß auf der Stirn zwischen den Augen Querfalten entstehen • Ich halte und empfinde bewußt die Anspannung • Ich entspanne die Stirn wieder • lasse die Stirn glatt werden und beobachte die Entspannungsempfindungen bis in die Schläfenpartie hinein •*

*Nun ziehe ich die Augenbrauen nach oben, so daß Querfalten auf der Stirn entstehen • Ich halte und beobachte die Anspannungsempfindungen • Ich entspanne die Stirn, so daß diese glatt wird und sich die Entspannung der Muskulatur bis in die Kopfdecke hinein ausbreiten kann •*

*Ich wiederhole:*

*Ich ziehe die Augenbrauen nach oben, so daß Querfalten auf der Stirn entstehen • Ich halte und beobachte die Anspannungsempfindungen • Ich entspanne die Stirn, so daß diese glatt wird und sich die Entspannung der Muskulatur bis in die Kopfdecke hinein ausbreiten kann •*

*Nun presse ich die Augenlider ganz fest zusammen • Ich halte die Anspannung der Augenmuskulatur • Ich nehme die unangenehme Spannung in den Augen, den Augenlidern und der Stirn genau wahr • Ich entspanne die Augenlider, indem ich langsam den Druck von den Lidern nehme, bis die Augen in einem leicht geschlossenen Ruhezustand stehenbleiben • Ich beobachte dabei die Empfindungen der entspannten Muskulatur •*

*Ich wiederhole:*

*Ich presse die Augenlider ganz fest zusammen • Ich halte die Anspannung der Augenmuskulatur • Ich nehme die unangenehme Spannung in den Augen, den Augenlidern und der Stirn genau wahr • Ich entspanne die Augenlider, indem ich langsam den Druck von den Lidern nehme, bis die Augen in einem leicht geschlossenen Ruhezustand stehenbleiben •*

*Die Aufmerksamkeit wandert jetzt zur Nase und zu den Nasenflügeln • Ich spanne die Nasenmuskulatur an, indem ich so stark wie möglich die Nase rümpfe, und halte die unangenehme Spannung • Ich entspanne die Nase und beobachte einen Moment, wie die Luft beim Aus- und Einatmen an den Nasenflügeln vorbeiströmt •*

*Nun presse ich die Lippen fest aufeinander • Ich halte und beobachte die Spannung der Lippen und der Wangenpartie • Ich entspanne wieder • und lasse die Lippen ganz locker*

*und leicht geöffnet • Ich beobachte die Entspannungsempfindungen •*

*Ich wiederhole:*

*Ich presse die Lippen fest aufeinander • Ich halte und beobachte die Spannung der Lippen und der Wangenpartie • Ich entspanne wieder und lasse die Lippen ganz locker und leicht geöffnet • Ich beobachte die Entspannungsempfindungen •*

## **KOPF-HALS-NACKEN**

*Die Aufmerksamkeit wandert weiter zum Hals und Nackenbereich:*

*Ich lasse meinen Kopf langsam nach hinten in den Nacken fallen • Ich spüre die unangenehme Anspannung im Hals- und Nackenbereich • Ich entspanne, indem ich mit dem Kopf wieder in eine aufrechte ruhige Mittelstellung zurückkomme • und ihn langsam, kaum merklich auspendle • Ich achte darauf daß meine Schultern, Arme und Hände ruhig und schwer nach unten fallen •*

*Ich wiederhole diese Übung:*

*Ich lasse meinen Kopf langsam nach hinten in den Nacken fallen • Ich spüre die unangenehme Anspannung im Hals- und Nackenbereich • Ich entspanne, indem ich mit dem Kopf wieder in eine aufrechte ruhige Mittelstellung zurückkomme • und ihn langsam, kaum merklich auspendle • Ich achte darauf daß meine Schultern, Arme und Hände ruhig und schwer nach unten fallen •*

*Nun lasse ich den Kopf nach vorn fallen, so daß das Kinn gegen die Brust drückt • Ich halte und beobachte wieder die eintretende Spannung im Hals und im Nacken • Ich hebe den Kopf wieder und beobachte das Nachlassen und die Veränderung der Anspannung •*

*Ich wiederhole:*

*Ich lasse ich den Kopf nach vorn fallen, so daß das Kinn gegen die Brust drückt • Ich halte und beobachte wieder die eintretende Spannung im Hals und im Nacken • Ich hebe den Kopf wieder und beobachte das Nachlassen und die Veränderung der Anspannung •*

*Ich pendle mit ganz leichten Bewegungen – kaum merklich und sichtbar – den Kopf in einer ruhigen Mittelstellung aus • ein wenig nach vorne • und zurück • nach hinten • und zurück • zur linken • dann zur rechten Seite • und zurück • Ich beobachte wieder alle Empfindungen der Hals- und Nackenmuskulatur •*

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



### BRUST-BAUCH-ATMUNG

*Die Aufmerksamkeit wandert nun hinunter zur Brust und zum Bauch • Ich drücke beim Einatmen den Bauch nach außen • halte dabei die Luft an • spüre die Spannung im Brust- und Bauchbereich • Ich entspanne wieder beim Ausatmen durch den geöffneten Mund • Ich achte auf den Übergang von Anspannung und Entspannung •*

*Ich wiederhole:*

*Ich drücke beim Einatmen den Bauch nach außen • halte dabei die Luft an • spüre die Spannung im Brust- und Bauchbereich • Ich entspanne wieder beim Ausatmen durch den geöffneten Mund • Ich achte auf den Übergang von Anspannung und Entspannung •*

*Nun spanne ich die Bauchmuskeln an, indem ich den Bauch stark einziehe • Ich halte und beobachte die Anspannungsempfindungen im Brust- und Bauchbereich • Ich entspanne bei geöffnetem Mund, • lasse den Brust- und Bauchbereich wieder locker •*

*Ich achte jetzt auf die Atmung und atme bei leicht geöffnetem Mund ruhig, aber hörbar ein • und aus • ein • und aus • Ich beobachte, wie sich beim Einatmen der Brust- und Bauchbereich jedesmal leicht anspannt • und beim Ausatmen entspannt. Einatmen = Anspannung. Ausatmen = Entspannen.*

### SITZMUSKULATUR – BEINE – FÜSSE UND ZEHEN

*Die Aufmerksamkeit wandert jetzt über den Rücken zur Sitzmuskulatur.*

*Ich spüre, wie ich mit dem ganzen Gewicht meines Körpers auf dem Stuhl ruhe • Ich spüre meinen Rücken an der Rückenlehne • Ich spüre wieder mein ganzes Gewicht auf dem Stuhl •*

*Ich drücke jetzt die Fersen so fest wie möglich auf den Boden – die Zehen nach oben angespannt • Ich halte und beobachte die Anspannung in den Unter- und Oberschenkeln • Ich entspanne wieder Zehen und Beine • und beobachte die Entspannung in den Beinen und Füßen •*

*Nun drücke ich nochmals die Fersen so fest wie möglich auf den Boden – diesmal aber die Zehen nach unten angespannt • Ich halte und beobachte die veränderte Anspannung in den Unter- und Oberschenkeln • und entspanne wieder Zehen und Beine • Ich beobachte*

*die Entspannung in den Beinen und Füßen • Ich spüre, wie die Füße nun ganz fest auf dem Boden aufruhren •*

### **ABSCHLIESSENDE „REISE DURCH DEN KÖRPER“ (Kurzübung)**

*Bevor ich die Übung beende, wandere ich noch einmal aufmerksam, aber entspannt und ohne Muskelübungen, durch den ganzen Körper und versuche, alle Empfindungen wahrzunehmen. Wann immer ich Anspannungsempfindungen feststelle, versuche ich, diese zu reduzieren, ehe ich zur nächsten Region komme.*

*Ich beginne meine Reise durch den Körper wieder bei den Händen.*

*Meine Aufmerksamkeit wandert von den Fingerspitzen über die Finger zum Handrücken • zur Handinnenfläche • von dort zu den Unterarmen •*

*Über die Ellbogen geht es weiter zu den Oberarmen • hinauf zu den Schultern • von dort zum Hinterkopf und hinauf zur Kopfdecke • zur Stirn und zu den Augen • über die Nase zu den Lippen, Wangen und zum Kiefer • Der Mund ist leicht geöffnet • Ich spüre, wie die Luft durch Mund und Nase ein- • und ausströmt • ein- • und ausströmt •*

*Die Aufmerksamkeit wandert zum Hals und Nacken • Ich lasse den Kopf unmerklich auspendeln, so daß kaum noch Anspannungsgefühle spürbar sind •*

*Ich konzentriere mich jetzt auf Brust und Bauch • Ich spüre, wie sich beim Einatmen Brust und Bauch heben und leicht anspannen • und beim Ausatmen entspannen • Mein Körper befindet sich in einem fortwährenden Wechsel von An- und Entspannung •*

*Es geht weiter zur Sitzmuskulatur, zu Beinen und Füßen • Die Beine ruhen fest auf dem Boden • Ich ruhe mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl • Ich spüre die Schwere meines Körpers •*

*Bereiten Sie sich nun langsam auf das Ende der Übung vor.*

*Atmen Sie einige Male tief durch.*

*Spannen Sie die Hände langsam an, strecken Sie Arme und Beine und reckeln Sie sich.*

*Wenn Sie die Augen geschlossen haben, öffnen Sie diese langsam.*

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



Aus Ihren Angstreaktionen und Therapiekalenderaufzeichnungen kennen Sie die belastenden Gefühle und Gedanken, die immer dann nahezu automatisch entstehen, wenn Sie an bestimmte soziale Situationen denken, Ihnen eine solche Situation bevorsteht oder wenn Sie sich gerade darin befinden. Sie wissen auch, daß diese Gedanken dann alles noch schlimmer machen und Sie schnell in den

„Teufelskreis der Sozialen Phobie“ treiben können. In diesem Übungsabschnitt wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie mit diesen Angstgedanken und -gefühlen in Zukunft besser umgehen können. Diese Übungen sind meist nicht ohne Anleitung eines Therapeuten durchzuführen. Aber ein Versuch kann ja nicht schaden. Probieren Sie es einmal aus!

### Das ABC der Angstgedanken und -gefühle bei der Sozialen Phobie

*Die typischen automatischen Angstgedanken und -gefühle kann man schrittweise verändern, und zwar über eine Übung, die auf dem ABC der Emotionen aufbaut. Dabei steht:*

#### **A – für das konkrete Ereignis**

*also etwas, was ganz zweifelsfrei und objektiv geschieht (was man filmen und fotografieren kann), passiert ist, gehört oder gesehen wurde,*

#### **B – für das Gefühl**

*Gefühle sind manchmal schwer von Gedanken abzugrenzen. Es gibt zwar viele Gefühle, aber sie lassen sich in fünf große Bereiche aufteilen: 1. Liebe, Freude, Sympathie, 2. Wut, Ärger, 3. Traurigkeit, Gefühl des Verlusts, 4. Stolz, Gefühl des Habens, 5. Eifersucht, Neid, Mißgunst.*

#### **C – für die Gedanken**

*also das, was Sie ganz konkret denken, interpretieren oder schlußfolgern.*

#### **Ein Beispiel zur Verdeutlichung:**

*Stellen Sie sich vor, Sie haben sich um 20:00 Uhr mit einer guten Freundin zum Abendessen verabredet. Als Sie auf die Uhr schauen, ist es schon 20:20 Uhr, und Ihre Freundin ist noch nicht da (A = Ereignis).*

*(B = Gefühl) Menschen können in dieser Situation sehr unterschiedliche Gefühle entwickeln. Zum Beispiel: „Eva ist doch sonst immer so pünktlich, da muß etwas passiert sein ... vielleicht hatte sie einen Unfall?“ (C = Gedanke). In diesem Fall wird man sicher ängstlich und besorgt (B = Gefühl) sein. Oder...*

*„Eva kümmert sich doch nie darum, Termine einzuhalten, wie ich es hasse, wenn andere unpünktlich sind! Ich bin einfach nicht wichtig genug für sie!“ Hier wird man sicherlich ärgerlich sein und sich minderwertig fühlen.*

Jetzt sollten Sie selbst einmal versuchen, einige für Sie typische Situationen, in denen Ihre Soziale Phobie auftritt, mit

dem ABC zu beschreiben. Um es Ihnen zu erleichtern, haben wir ein Beispiel von Katharina P. gewählt.

### Beispiel: Katharina P.

<i>Datum</i>	<i>8. August, 19:00 Uhr</i>
<i>A – Ereignis</i>	<i>Ein Treffen im Haus der Eltern des Freundes steht kurz bevor.</i>
<i>B – Gefühl</i>	<i>Ängstlich, unruhig, angespannt (Stärke 9).</i>
<i>C – Gedanke</i>	<i>Ich werde sicherlich rot werden und keinen Ton rausbringen oder mich komplett blamieren. Sie werden mich sicher für blöd und nicht gut genug halten.</i>

### Eigenes Beispiel:

<i>Datum</i>	.....
<i>A – Ereignis</i>	..... .....
<i>B – Gefühl</i>	..... .....
<i>C – Gedanke</i>	..... .....

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



Sie sehen, daß zunächst immer die Gefühle und dann erst die Gedanken abgefragt werden. Das liegt daran, daß Gefühle – ebenso wie Ereignisse – schneller erinnert werden als die Gedanken, die zumeist etwas mehr Nachdenken erfordern.

Hilfreich ist es auch für die nächsten Schritte, wenn Sie die Stärke Ihres Gefühls gleich mitbeurteilen. Machen Sie dies am besten wieder mit den Zahlen 1–10.

eher gering

mittel

sehr stark

1 . . . . . 2 . . . . . 3 . . . . . 4 . . . . . 5 . . . . . 6 . . . . . 7 . . . . . 8 . . . . . 9 . . . . . 10

Katharina hat übrigens ihr Gefühl in dem Beispiel mit 9 eingestuft, also als starke, überwältigende Angst und Unruhe.

Wenn Sie an dieser ABC-Methode und den Beispielen Spaß gehabt haben, können Sie in einer selbst erstellten

Tabelle nach dem dargestellten Muster weitere Situationen notieren. Dies ist eine gute Übung und hilft Ihnen bei dem nächsten Schritt – nämlich beim Überprüfen der Gedanken und Gefühle.

Als nächstes geht es darum zu überprüfen, ob Ihre Gedanken „logisch“ sind; d.h. realistisch, der Situation angemessen und gut begründbar. Diese Überprüfung gelingt auch ohne Übung schon ganz gut, indem Sie sich die Frage stellen:

**„Wie wahrscheinlich ist es eigentlich, daß das passiert, was ich in meinen Gedanken annehme?“**

In dem Beispiel kommt Katharina zu folgendem Ergebnis: „Na ja, so ungefähr 50 %, weil das wirklich schwierig sei mit den Eltern meines Freundes. Aber manchmal habe es doch in der Vergangenheit recht gut geklappt, ohne daß es zur „Katastrophe“ gekommen sei“.

**Aufgabe:**

*Beurteilen Sie doch auch einmal Ihre Beispiele mit Prozentzahlen von 1 bis 100 %, indem Sie überlegen: „Wie wahrscheinlich ist denn meine Befürchtung wirklich gewesen, wie angemessen und logisch war der Gedanke?“ Geben Sie niedrige Zahlen für Gedanken, die Ihnen nicht voll berechtigt erscheinen.*

Wir sehen an diesen Beispielen, daß unsere automatischen Gedanken oft voreilig, unangemessen und übertrieben sind. Die verspätete Freundin im ersten Beispiel hatte keinen Unfall, sie kommt mit einem schönen Blumenstrauß, auf den sie beim Gärtner hat warten müssen. In einem anderen Beispiel bemerkt ein Betroffener, daß während eines unvermeidlichen Empfangs seine Hand mit dem Mineralwasser zittert. Er glaubt, daß es alle sehen, aber in Wirklichkeit hat es niemand mitbekommen.

Wie können Sie Ihre Gedanken auf solche automatischen, unangemessenen Übertreibungen und Verallgemeinerungen hin überprüfen, die gemeinhin als „Denkfehler“ bezeichnet werden?

Im Kasten auf S. 78 finden Sie einige Fragen zur Einschätzung Ihrer Gedanken.



### Fragen zur Erkennung von „Denkfehlern“:

- 1. Wenn ich alle meine bisherigen Lebenserfahrungen in solchen Situationen überdenke, ist diese Gedankenverknüpfung wirklich angemessen?*
- 2. Was habe ich eigentlich wahrgenommen, wenn diese Situation anderen passiert ist?*
- 3. Habe ich jemals in einer Fernsehsendung, einem Buch oder von einer anderen Person gehört, daß dieser Gedanke zutrifft und absolut richtig ist?*
- 4. Gibt es irgendwelche offensichtlichen Hinweise, daß mein Gedanke unzutreffend, falsch oder übertrieben ist?*
- 5. Würden andere oder eine bestimmte Person das gleiche denken?*
- 6. Würde ich das gleiche denken, wenn ich mein Gegenüber oder ein Beobachter wäre?*
- 7. Wenn es einem anderen wie mir erginge, wie könnte ich seine Angst entkräften, was würde ich ihm sagen? Und vor allem:*
- 8. Gibt es irgend etwas anderes, was ich in solchen Situationen denken könnte? Vielleicht etwas, das weniger Angst und Anspannung in mir auslöst?*

Jetzt haben Sie schon einen großen Schritt gemacht! Denn jetzt können Sie versuchen, Ihre Gedanken konkret auf wenig hilfreiche und angstverstärkende Fehler hin zu überprüfen.

Sie werden entdecken, daß eigentlich jeder Mensch solche „Denkfehler“ macht und, was noch wichtiger ist, wie häufig Sie persönlich diesen Denkfehlern erliegen, die für Ihre Soziale Phobie typisch sind. Meist handelt es sich um folgende drei Arten:

- willkürliche Schlußfolgerungen ohne einen hieb- und stichfesten Beweis,
- Verallgemeinerungen, also von einem Ereignis auf alle Situationen schließen,
- Über- oder Untertreibungen.

Im folgenden zählen wir einige typische, aus der Therapieforschung bekannte Denkfehler auf, die häufig zur Entwicklung der Sozialen Phobie beitragen:

1. Sie glauben, daß ein bestimmtes Problem (Zittern, Rotwerden, keinen Ton herausbringen) zwangsläufig immer wieder auftritt.
2. Sie glauben, daß andere Menschen Ihre persönlichen Probleme oder Auffälligkeiten (z.B. Rotwerden) auf jeden Fall wahrnehmen.
3. Sie glauben, daß andere dies für negativ oder für ein Zeichen von Schwäche etc. halten.
4. Sie glauben, daß andere Sie für unsicher, minderwertig, nicht liebenswert, dumm oder unattraktiv halten.
5. Sie glauben, daß es etwas ganz Schreckliches ist, wenn jemand eine schlechte Meinung von Ihnen hat (wenn jemand Sie nur wegen Ihrer sozialen Unsicherheit so einschätzt, ist er es sowieso nicht wert) oder Sie als selbstunsichere Person einschätzt (selbstunsichere Personen werden von der Mehrzahl aller Menschen für liebenswerter und interessanter gehalten als selbstsichere).

Sie sehen, **alle diese Auffassungen sind fast nie zu 100 % logisch, begründbar und richtig.** Darüber hinaus sind diese Gedanken auch wenig hilfreich, belastend und zerstören Ihr Selbstwertgefühl!

Also warum nicht Alternativen suchen? Andere, vielleicht wesentlich hilfreichere Gedanken, mit denen Sie dem Teufelskreis der Sozialen Phobie entkommen können, finden Sie am besten, indem Sie vor allem die drei letzten Fragen zur Erkennung von Denkfehlern (s. Liste S. 78) immer wieder auf konkrete Situationen anwenden.

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



6. Würde ich das gleiche denken, wenn ich mein Gegenüber oder ein Beobachter wäre?
7. Wenn es einem anderen wie mir erginge, wie könnte ich seine Angst entkräften, was würde ich ihm sagen?
8. Gibt es irgend etwas anderes, was ich in solchen Situationen denken könnte? Vielleicht etwas, das weniger Angst und Anspannung in mir auslöst?

So finden Sie vielleicht schon bald neue, hilfreiche und entlastende Gedanken.

Nun geht es ans Üben. Zur Erleichterung zeigen wir Ihnen zunächst zwei Beispiele auf S. 81. Danach finden Sie Platz, um ihre Beispiele und Probleme niederzuschreiben.

**Beachten Sie, daß eine Veränderung der Gedanken und Gefühle nur gelingen kann, wenn Sie regelmäßig eine halbe Stunde pro Tag daran arbeiten!**

<b>Ereignis (A) und Gefühl (B)</b>	<b>Alte Gedanken (C)</b>	<b>Mögliche neue Gedanken</b>
<p>A Ereignis: <i>Gleich muß ich ein Referat im Seminar halten</i></p> <p>B Gefühl: <i>Angst, Anspannung, Panik (Stärke 8)</i></p>	<p>1. <i>Ich werde sicher keinen Ton herausbringen und herumstammeln und dann durchfallen.</i></p> <p>2. <i>Ich werde vor Nervosität zittern und rot werden, mich unsterblich blamieren.</i></p> <p>3. <i>Alle werden denken, ich sei dumm!</i></p>	<p>1. <i>Ich habe gut gelernt und eine Chance durchzukommen; wenn ich den Faden verliere, was soll's? Auch mein Professor verliert manchmal den Faden!</i></p> <p>2. <i>Alle haben in Prüfungen Angst, es ist ganz natürlich, ängstlich und nervös zu sein. Nur Rotwerden oder nervös zu sein ist keine Blamage! Außerdem, wer sagt denn, daß überhaupt jemand sieht, daß ich nervöser bin als andere.</i></p> <p>3. <i>Keiner wird mich wegen meiner Nervosität für dumm halten, selbst wenn ich einen kleinen Blackout habe, kann nicht viel passieren; das kann ja jedem mal passieren!</i></p>
<p>A Ereignis: <i>Im vollen Lokal die Bedienung rufen</i></p> <p>B Gefühl: <i>Angst, Nervosität</i></p>	<p>1. <i>Der hört mich ja doch nicht, und dann gucken alle Leute zu mir und denken: „Guck mal, wie blöd der sich anstellt!“</i></p>	<p>1. <i>Andere rufen doch auch laut nach dem Kellner, warum ich nicht! Sollen die anderen doch denken, was sie wollen, ich will jetzt bestellen. Außerdem – ich finde das sogar toll, wenn jemand einfach laut und deutlich seine Wünsche äußert!</i></p>

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



<i>Ereignis (A) und Gefühl (B)</i>	<i>Alte Gedanken (C)</i>	<i>Mögliche neue Gedanken</i>
<i>A Ereignis:</i> .....	1. ....	1. ....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
<i>B Gefühl:</i> .....	2. ....	2. ....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	3. ....	3. ....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
<i>A Ereignis:</i> .....	1. ....	1. ....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
<i>B Gefühl:</i> .....	2. ....	2. ....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	3. ....	3. ....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Viele Menschen mit einer Sozialen Phobie leiden schon so lange unter ihren Angstproblemen, daß sie bestimmte Verhaltensweisen im Umgang mit anderen Menschen zwischenzeitlich wegen der Vermeidung verlernt haben oder zumindest sehr unsicher geworden sind. Manche haben auch wegen ihrer Sozialen Phobie bestimmte Fertigkeiten nie gelernt – benötigen diese aber in ihrer jetzigen Lebenssituation. Wieder andere sind auch einfach nur unsicher darüber geworden, ob sie sich in häufig gemiedenen Situationen überhaupt noch „richtig“ verhalten.

All diese Problembereiche können unter selbstsicherem Verhalten zusammengefaßt werden. Mit diesem Begriff beschreiben wir eine Reihe von Fähigkeiten wie z.B.

- eigene Interessen, Bedürfnisse und Wünsche offen aussprechen zu können,
- Kontakte mit anderen herstellen, erhalten, aber auch wieder beenden zu können,
- sich der öffentlichen Beachtung anderer aussetzen zu können (z.B. beim Bestellen in einem Café oder Restaurant, bei einer Feier, Prüfung oder einem kleinen Vortrag),
- sich Fehler erlauben zu können,
- Kritik ertragen zu können und
- auch einmal „Nein“ sagen zu können.

Menschen unterscheiden sich ganz extrem, was das Ausmaß des selbstsicheren Verhaltens angeht. Und jeder Mensch muß im Laufe seines Lebens auch herausfinden, welches Verhalten am besten zu ihm paßt. Denn nicht jeder Mensch muß gelassen und gewandt Vorträge halten oder andere wortgewandt überreden können. Auch ist es geradezu angenehm, daß viele Menschen nicht immer selbstsicher auftreten. Denken Sie einmal darüber nach, wie viele schüchterne und selbstunsichere Personen Sie alleine in Ihrem Bekanntenkreis kennen. Selbstunsicherheit oder Schüchternheit ist an sich keineswegs ein Makel oder eine behandlungsbedürftige Schwäche, sondern im Gegenteil durchaus auch verführerisch, attraktiv und charmant.

Unabhängig davon gibt es allerdings einige Bereiche, bei denen ein „Zuviel an Selbstunsicherheit“ nicht nur Probleme im Alltag bereiten kann, sondern vor allem eine Soziale Phobie mitauslösen kann oder, was häufiger ist, eine Soziale Phobie verschlimmert (vergleichen Sie Teil I, S.18 f.).

Im folgenden möchten wir einige Hinweise geben, wie Sie Ihr Verhalten genauer überprüfen können, und Ihnen Anregungen zum Erlernen „selbstsicheren Verhaltens“ geben. Auch hier gilt es allerdings zwei Dinge zu beachten:

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



- Veränderungen treten erfahrungsgemäß nur langsam und nach längerer (Wochen!) Zeit konsequenten Übens auf. Erwarteten Sie also keine Wunder!
- Die folgenden Übungen sind nur einige Anregungen, die Sie ausprobieren und durchdenken können. Wenn Sie aber merken, daß diese Übungen Sie überfordern und verwirren, oder sogar Ihre Probleme scheinbar verschlimmern, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt oder einem Psychotherapeuten besprechen. Sie werden Ihnen weitergehende Hilfen vermitteln können.

Wir möchten Sie auch darauf hinweisen, daß viele Volkshochschulen Trainingskurse in Selbstsicherheit anbieten – nutzen Sie diese Angebote.

### **Selbstsicheres Verhalten und soziale Fertigkeiten: Was ist das?**

Sie haben vermutlich schon öfter erfahren, daß es nicht nur darauf ankommt, **was** man sagt, sondern vor allem, wie man etwas sagt. Das „Wie“ kann man in folgende Bereiche unterteilen, die für selbstsicheres Verhalten wichtig sind:

#### **Blickkontakt**

Blicken Sie eine Person an, wenn Sie sie ansprechen, und nehmen Sie im Verlauf

eines Gesprächs immer wieder einmal kurz Blickkontakt auf. Starren Sie eine Person aber nicht krampfhaft an, wenn Sie ihr zuhören. Schauen Sie ihr lieber öfter, aber nur kurz in die Augen.

#### **Gesichtsausdruck**

Ihr Gesichtsausdruck und Ihre Mimik sollten zum Inhalt des Gesprochenen passen. Es irritiert z.B., wenn Sie lächeln und gleichzeitig etwas Trauriges erzählen oder ärgerlich sind. So etwas passiert häufig dann, wenn man unsicher ist und zwanghaft versucht, sich „richtig“ zu verhalten. Am besten verschwenden Sie gar keine Gedanken darüber, was Sie gerade für einen Gesichtsausdruck machen. Besser und leichter ist es hier, sich bei einem Gespräch ganz bewußt auf den anderen einzustellen, d.h., sich ihm zuzuwenden, ihn anzuschauen und genau hinzuhören, und dem Gesprächspartner durch Nachfragen („Ach ja, hm, hm,“ und Nicken) zu zeigen, daß man interessiert ist. Dabei braucht man gar nicht bewußt auf seinen eigenen Gesichtsausdruck zu achten, weil man bei interessiertem Zuhören „ganz automatisch“ einen der Situation angepaßten Gesichtsausdruck zeigen wird.

#### **Körperhaltung**

Versuchen Sie grundsätzlich locker zu sein, d.h., sich im Kontakt mit anderen

immer wieder einmal an einzelne Entspannungsübungen zu erinnern. Wenn Sie dann merken, wie verkrampft Ihre Hände und Arme sind, setzen Sie die Kurzübungen immer wieder einmal kurz ein – dann kommt eine entspannte und lockere Körperhaltung von ganz allein. Hilfreich ist es auch, sich jeden Tag einmal eine halbe Stunde vorzunehmen, bei Besorgungen auf der Straße und in Geschäften bewußt und etwas übertrieben aufrecht zu gehen und den Kopf aufrecht und nicht gesenkt zu halten. Gehen Sie dann festen und schnellen Schrittes, und schauen Sie Entgegenkommenden anfangs kurz, später, wenn es schon gut klappt, bewußt ein wenig länger in die Augen. Sie werden merken, daß Ihnen dies nach einigen Tagen ein gutes, selbstbewußtes Gefühl gibt, gerade dann, wenn Sie bemerken, daß andere auch mal unsicher werden und Ihrem Blickkontakt ausweichen. Eine aufrechte, zugewandte Körperhaltung ist auch grundsätzlich beim Ansprechen von Personen wichtig!

### **Sprache**

Sprechen Sie vor allem zu Beginn einer Unterhaltung oder eines Gesprächs bewußt laut – und lauter, als Sie es normalerweise tun. Versuchen Sie klar und deutlich zu sprechen. Und „spielen“ Sie mit Ihrem Tonfall! Probieren Sie mit

einer eingeweihten und Ihnen vertrauten Person, die auch diesen Ratgeber gelesen hat, einige dieser Übungen einmal durch – das bringt Sicherheit und macht sogar Spaß!

### **Einige Übungshinweise**

All diese Hinweise sind auf unzählige Situationen anwendbar und oft von großer Bedeutung. Auf alle können wir hier nicht eingehen, aber lassen Sie uns einige der wichtigen Bereiche aufzählen, aus denen Sie Anregungen für einige Übungen entnehmen können.

### **Eine Unterhaltung beginnen mit Alltagsthemen**

Eine Unterhaltung beginnt zumeist damit, daß man Blickkontakt mit der Person aufnimmt. Der Gesprächsbeginn kann irgend etwas ganz Alltägliches sein – es muß nicht interessant sein! (Beispiele: „Das Wetter ist heute wieder schrecklich.“ – „Könnten Sie mir mal das Buch herüberreichen.“ – „Es ist ziemlich überfüllt hier. Von wem sind Sie denn eingeladen worden?“). Dann können Sie die Antwort des anderen als Anknüpfungspunkt für eine oder zwei Nachfragen oder Feststellungen nehmen (Beispiele: „...und ich habe auch noch meinen Schirm vergessen.“ – „Danke ... wissen Sie, wo ich hier die Reisebücher finde?“ – „... ach, ich

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



auch, aber wir haben uns noch nie getroffen, oder?“).

### Eine Unterhaltung weiterführen – zuhören können

Das wichtigste an einer interessanten Unterhaltung ist das gute Zuhören. Angeregt und aufmerksam zuhören ist für unsere Gesprächspartner etwas außerordentlich Angenehmes. Sie müssen

gar nicht viel selbst sagen, es reicht oft ein Anschauen, interessiertes Nicken (hm, hm) und Lächeln, ein Aha oder Hm, und gelegentliche Nachfragen wie: „Was, wirklich! Ach erzählen Sie mir doch mehr darüber“ usw. Kurzum, Fragen nach dem Wer, Wie, Wann, Wo und Warum! Nach einiger Zeit, wenn die Spannung nachläßt, kann man dann auch einmal seine eigene Meinung oder Erfahrung zum Thema ansprechen („Also mir ging das auch mal so!“).

### Tips für selbstsicheres Verhalten

- *Schauen Sie beim Sprechen und Zuhören Ihr Gegenüber öfter einmal direkt an!*
- *Versuchen Sie sich im Gespräch in den anderen einzufühlen. Beobachten Sie ihn – dann kommt Ihr Gesichtsausdruck von ganz alleine!*
- *Versuchen Sie wie in den Entspannungsübungen ab und zu Ihren Körper zu entspannen, lassen Sie die Schultern fallen und die Arme locker.*
- *Sprechen Sie klar, deutlich und nicht zu leise! Wenn Sie Ihre Meinung äußern, sprechen Sie in der Ich-Form (z.B. „ich finde, daß ..“, oder „meiner Meinung nach ...“)!*

### Ein Gespräch beenden

Für manche Menschen ist das Beenden eines Gesprächs schwierig, weil sie nicht wissen, was sie sagen sollen. Wenn Sie ein Gespräch beenden wollen, ist es wichtig, den Gesprächspartner nicht zu lange anzuschauen – dies ist eher ein Zeichen dafür, daß Sie weiterreden wollen. Kurze Aussagen erleichtern das „Aussteigen“ aus einer Konversation (z.B.: „Das war sehr interessant, aber jetzt muß ich mir etwas zu trinken holen“, oder „Ich muß mal eben ein Telefonat fahren“, oder „auf die Toilette“).

### Etwas bestellen oder fordern

Hier ist es besonders wichtig, mit erhobener Kopfbesonders deutlich und laut zu sprechen – ohne große Entschuldigungen oder Abschwächungen, z.B. „Ich hätte

gern 200 Gramm von dem Gouda“, „Herr Ober, die Rechnung bitte!“, oder „Ich hätte gern noch einen Kaffee!“ – „Ich muß einmal dringend telefonieren, wo hier das Telefon?“ – „Würden Sie mich bitte um 10:00 Uhr anrufen!“ – Reden Sie wenn möglich in der Ich-Form („Ich möchte gern; ich wäre Ihnen dankbar; mir wäre es lieber“). Und denken Sie beim Fordern an eine aufrechte Haltung einen erhobenen Kopf und eine laute Stimme!

### **Kritik äußern oder etwas zurückweisen**

Dies ist schon eine schwierige Aufgabe. Nehmen Sie sich grundsätzlich einen Moment Zeit, um sich zu entscheiden, was Sie ganz persönlich wirklich wollen dann fällt es leichter, eindeutig Kritik zu äußern oder etwas zurückzuweisen! Wenn Sie etwas zurückweisen oder ablehnen, benutzen Sie die Ich-Form ohne größere Entschuldigungen („Nein, das will ich nicht“, statt „lieber nicht“ oder „eigentlich nicht“). Beispiele: „Nein danke – ich mag nicht mehr“, „Nein, das gefällt mir überhaupt nicht – allein die Farbe“, „Danke für die Einladung, aber morgen kann ich wirklich nicht“.

### **Und wie kann ich das alles lernen?**

Auch selbstsicheres Verhalten will gelernt sein, am besten mit leichten Übungen

beginnen und sich langsam steigern. Dabei empfiehlt es sich, im Therapiekalender für jeden Tag einen Vermerk zu machen (z.B. Blickkontakt Straße), um sich immer wieder daran zu erinnern, jeden Tag eine Übung durchzuführen. Schwierigere Übungen erfordern aber mehr Vorbereitung. Wie geht man dabei vor?

### **Ein erstes Beispiel:**

Stellen Sie sich vor, Herr H. muß bei einer kleinen Familienfeier in einigen Wochen eine kurze Rede vor ca. 20 Gästen halten. Ein schrecklicher Gedanke für ihn. Wie könnte er sich darauf vorbereiten? Herr H. macht sich folgende Übungsliste für die nächsten Tage:

1. Ich stelle mir zunächst einmal – nach einer Entspannungsübung – in aller Ruhe und entspannt den Raum und die Menschen vor.
2. Dann stelle ich mir vor, wie mich die anderen anschauen und mir zuhören.
3. Dann wähle ich mir ein Thema aus und sage ganz laut drei bis vier Sätze.
4. Dann übe ich jeden Tag nach meiner Entspannungsübung diese Sätze laut und stelle mir dann in der Entspannung wieder meine Zuhörer vor. Wenn die Angst hochkommt, konzentriere ich mich sofort auf die Entspannungs-



übung („Ich ruhe mit dem ganzen Gewicht auf dem Stuhl“).

5. Jetzt versuche ich mir einmal vorzustellen, wie ich überhaupt anfangen werde. Also nach dem Hauptgang klopfe ich mit der Gabel ans Glas und stehe auf und sage ... und so fort.

In dieser Form übt Herr H. immer wieder die Situation. Die Feier selbst war natürlich trotz dieser Vorbereitungen eine große Belastung. Herr H. schwitzte und war schrecklich nervös. Aber er hielt seine kleine Rede, und trotz seiner Angst und Nervosität haben alle laut geklatscht und fanden es wohl irgendwie gut. Er war stolz und zufrieden mit sich, daß er das geschafft hatte. Seine Frau hat ihm sogar zugeflüstert: „Mensch, das war toll – ich hätte mich das nie getraut!“

Sie sehen, kleine vorbereitende Übungen, verbunden mit Entspannungsübungen, können die Erwartungsangst herabsetzen und ein Erfolgserlebnis auslösen. Aber Aufregung und Nervosität gehören immer zu solchen Übungen – die Überwindung ist wichtig.

### Ein zweites Beispiel:

Sie wollen einer Arbeitskollegin bei einer wichtigen beruflichen Angelegenheit widersprechen, trauen sich aber nicht – was könnte man tun?

1. Formulieren Sie zunächst Ihre Kritik schriftlich und in Ruhe zu Hause.
2. Stellen Sie sich vor, wie Sie diese Sätze aussprechen.
3. Sprechen Sie die Kritik zunächst zu Hause alleine, dann vielleicht mit einer oder einem Bekannten aus und fragen Sie ihn oder sie, wie es war. – Setzen Sie dabei Entspannungsübungen ein.
4. Versuchen Sie, Fragen zu formulieren, die Sie stellen könnten (z.B. „Können Sie mir das noch einmal genau erklären, wie Sie das meinen?“).
5. Kritisieren Sie in Frageform: „Könnte es sein, daß Sie...?“
6. Kritisieren Sie in Form von Sorgen: „Ich befürchte, daß...“.
7. Kritisieren Sie in Form von Vermutungen: „Ich glaube, daß...“.
8. Deutliche Kritik: „Ich bin aber der Meinung, daß...“.
9. Überlegen Sie sich jetzt einen geeigneten Zeitpunkt, und sprechen Sie Ihre Kollegin an (z.B. „Du, ich muß mit Dir unbedingt noch einmal diese Sache X besprechen. Setzen wir uns doch kurz zusammen“).

In diesem zweiten Beispiel kommt es mehr auf die Inhalte an, denn es handelt sich um ein berufliches, ein sachbezogenes Problem. Hier ist es wichtig, sich

durch das Aufschreiben der Kritikpunkte und das Einüben verschiedener Kritikformen zunächst Sicherheit darüber zu verschaffen, „was“ man sagen möchte. Wenn es dann soweit ist, kommt es darauf an, direkt und ohne Umschweife die Arbeitskollegin anzusprechen – ohne

Entschuldigung und ohne Abschwächung (also nicht sagen: „Hättest Du vielleicht einmal einen Moment Zeit, um zu...“). Auch hier geht es nicht ohne ängstliche Anspannung und Nervosität – die gehört dazu. Wichtig ist, sich zu überwinden und es immer wieder zu versuchen.

### Merksätze

- 1. Übungen zum selbstsicheren Verhalten sind immer aufregend – sie machen fast immer etwas nervös.*
- 2. Fangen Sie mit leichteren Übungen an.*
- 3. Üben Sie schwierige Situationen anfangs zusammen mit Entspannungsübungen.*
- 4. Üben Sie, wenn möglich, in Form eines Rollenspiels mit einer oder einem Vertrauten.*
- 5. Nur Übung macht den Meister! Lieber jeden Tag eine kleine Übung als alle zwei Wochen eine schwierige.*
- 6. Das wichtige an den Übungen ist, „sich zu überwinden“ und die Angst und Nervosität durchzustehen. Die anderen werden entweder ihre Nervosität gar nicht bemerken oder sie ganz normal finden.*
- 7. Verschlimmern Sie ihre Angst nicht durch Katastrophengedanken. – Setzen Sie Ihre gedanklichen Übungen ein.*
- 8. Nutzen Sie das Angsttagebuch, um die Übungen zu planen und regelmäßig durchzuführen.*

# U

## Die U-Stufe: Umgang mit der Angst – Unternehmungen und Übungen



### Meine Bilanz am Ende der U-Stufe

Datum:.....

Beurteilen Sie Ihren Zustand mit einer Zahl von 1 bis 10, wobei „1“ gar nicht und „10“ sehr stark bedeutet.

Wie stark litten Sie in der letzten Woche	Meine aktuelle Beurteilung	Zum Vergleich meine Eintragung von S. 35	Zum Vergleich meine Eintragung von S. 49
• unter körperlichen Angstbeschwerden (z.B. Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Atembeschwerden),	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
• unter Gedanken und Gefühlen, die mit Ihrer Angstproblematik zusammenhängen,	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
• unter Vermeidungsverhalten, d.h., wie oft mußten Sie bestimmten Situationen aus dem Weggehen?	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## Die T-Stufe: Therapieerfolge stabilisieren und Rückfälle verhindern

T

Seit dem Beginn der Behandlung sind nun sicherlich 12 Wochen vergangen. Manche brauchen eher einige Wochen mehr, andere werden schneller die Umsetzung der einzelnen Übungen in der U-Stufe erreichen. Aber es kommt selten vor, daß es Betroffene schaffen, in drei Monaten ihre soziale Angst zu bewältigen.

Fortschritte bemerkt aber fast jeder, der die ersten zwei Stufen konsequent

geübt und bewältigt hat. Fast alle Betroffenen können auch schon viel mehr, können sich besser überwinden, trauen sich mehr zu und haben nicht mehr so häufig Angstbeschwerden und Angstgedanken.

Die T-Phase vervollständigt das M-U-T- Programm. Denn jetzt geht es darum, das Erlernte **konsequent und regelmäßig weiter einzusetzen** und die Spielräume zu erweitern!

### Die Ziele der T-Stufe

*Durch die vorausgegangenen Maßnahmen (medikamentöse Behandlung und Übungen) haben Sie bereits einige Fortschritte gemacht.*

*Jetzt geht es darum, die für Sie persönlich wichtigsten Übungen zu bestimmen und konsequent in den nächsten Monaten weiterzumachen! Nur so gelingt die Bewältigung der Sozialen Phobie:*

- 1. Setzen Sie die Medikamenteneinnahme fort, bis Ihr Arzt die Medikamente – möglicherweise schrittweise – absetzt!*
- 2. Führen Sie weiter Ihr Angsttagebuch!*
- 3. Ziehen Sie alle vier Wochen eine weitere Zwischenbilanz (s. S. 92 und 95).*
- 4. Üben Sie weiterhin die Überwindung des Vermeidungsverhaltens mit Hilfe der Entspannungsübungen, der gedanklichen Übungen und der Übungen zum selbstsicheren Verhalten.*
- 5. Lernen Sie, mit kleinen und großen Rückfällen fertig zu werden!*

# T

## Die T-Stufe: Therapieerfolge stabilisieren und Rückfälle verhindern



### Medikamenteneinnahme

Sie haben das von Ihrem Arzt gegen Ihre Soziale Phobie verschriebene Medikament gewissenhaft eingenommen. Mit Hilfe der medikamentösen Unterstützung haben Sie auch viele Übungen gemacht, sind mit dem M-U-T-Programm Ihrer Angst begegnet und haben festgestellt, daß sich Ihr Umgang mit schwierigen sozialen Situationen schrittweise etwas verbessert hat.

Beachten Sie, daß die medikamentöse Behandlung möglicherweise auch noch Monate, nachdem Ihr Gesundheitszustand von Ihnen oder Ihrem Arzt als deutlich gebessert eingeschätzt wurde, fortgesetzt wird. Die Behandlung der Sozialen Phobie ist grundsätzlich eine langfristige Behandlung. Die „normale“ Dauer bewegt sich in der Größenordnung von Monaten. Werden Sie also nicht ungeduldig. Die medikamentöse Behandlung sollte lieber etwas länger als zu kurz erfolgen, um eine ausreichende Stabilisierung zu erreichen und keine vermeidbaren Rückfälle zu riskieren. Viele Ärzte werden möglicherweise durch eine Reduzierung der Medikamente oder mittels gezielter Absetzversuche überprüfen, ob die Medikation noch erforderlich ist. Das Absetzen oder Reduzieren sollte auf keinen Fall ohne Ihren Arzt erfolgen.

### Führen Sie weiter Ihr Angsttagebuch!

Wir hoffen, daß das Angsttagebuch Ihr täglicher Begleiter bleibt. Patienten, die sich durchringen können, das Angsttagebuch regelmäßig – auch über das Ende der Therapie hinaus – weiterzuführen, sind erfahrungsgemäß besser vor Rückschlägen geschützt, und die Wahrscheinlichkeit ist größer, daß sie weitere Fortschritte machen! Überwinden Sie sich!

### Ziehen Sie alle vier Wochen eine weitere Zwischenbilanz!

Zwischenbilanzen, bei denen man in Ruhe die vergangene Woche überdenkt, seine Eintragungen schriftlich macht und sie mit früheren Beurteilungen vergleicht, sind wichtig. Nur so ist man gegen schleichende Verschlechterungen und Selbsttäuschungen geschützt. Wenn Sie feststellen, daß sich Ihre Beurteilungen wieder verschlechtern, überdenken Sie zunächst, woran es liegen könnte. Nehmen Sie sich zuviel vor? Planen Sie Ihren Tagesablauf und die Übungen noch genau genug? Brauchen Sie zusätzliche Hilfen? Sollten Sie diese Probleme mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten besprechen? Dies sind einige Fragen, die

Sie regelmäßig in der T-Stufe überdenken sollten.

## Übungen

Auch in der T-Stufe sollten Sie weiterhin die Überwindung des Vermeidungsverhaltens mit Hilfe der Entspannungsübungen, der gedanklichen Übungen und der Übungen zum selbstsicheren Verhalten trainieren. Zwingen Sie sich dazu, denn nur Übung hilft bei der Überwindung der Sozialen Phobie!

*In jeder Phase der Behandlung kann es zu Rückschlägen kommen. Unabhängig davon, ob Sie sich gerade in der M-, U- oder T-Stufe der Behandlung befinden, gilt es:*

- *sich nicht entmutigen zu lassen,*
- *die vorgeschlagenen Schritte fortzusetzen,*
- *Durchhaltevermögen zu zeigen,*
- *in sozialen Situationen MUT zu zeigen und nicht zu vermeiden.*

## Lernen, mit kleinen und großen Rückfällen fertig zu werden!

Kleine und große Rückfälle gehören zur Behandlung der Sozialen Phobie. Was sich über zumeist viele Jahre entwickelt hat, kann nicht von heute auf morgen „abgestellt“ werden. Das Ziel des M-U-T-Programms ist, Ihnen MUT zu machen: Mut zu machen für die leichten und schwierigen Aufgaben, Mut zu machen, durchzuhalten und Mut zu machen, auch bei Rückfällen nicht aufzugeben.

Rückfälle sind Bewährungsproben! Bewährungsproben, bei denen Sie unter Beweis stellen sollen, ob Sie gelernt haben, mit dem Wiederauffiammen der Sozialen Phobie zurechtzukommen. Folgende Schritte haben sich als hilfreich erwiesen:

1. Sie können noch einmal überprüfen, ob Sie mit der erforderlichen Sorgfalt die Patientenbroschüre gelesen haben und das Geschriebene über die Soziale Phobie auch verstanden und inzwischen verinnerlicht haben. Vielen hilft es, den Ratgeber und die Übungen nochmals zu lesen und Anregungen für eine Problemlösung zu bekommen.
2. Ist der Rückfall auf besonders gravierende Ereignisse oder Herausforde-



rungen zurückzuführen? Dann kann ein Beratungsgespräch bei Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten vielleicht einen Ausweg aufzeigen. Oder haben Sie einfach in der Zwischenzeit die Zügel schleifen lassen und das sorgfältig geplante Üben aufgegeben? Dann nutzen Sie wieder intensiv und täglich das Tagebuch und die sorgfältige Aufgabenplanung.

3. Möglicherweise wurde das Medikament zu früh abgesetzt oder die Dosierung reduziert. Dann wäre es sinnvoll, daß Sie das Ihrem Arzt mitteilen, damit er Sie beraten kann.
4. Erst dann, wenn dies alles nicht zum gewünschten Erfolg führt, sollten Sie Ihren Hausarzt nach einer Empfehlung zu einer weiterführenden Verhaltenstherapie bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten fragen.

Sollte keine der Strategien für Sie hilfreich sein, wurde möglicherweise die Diagnose der Sozialen Phobie falsch gestellt, oder Sie leiden unter einer anderen körperlichen oder psychischen Erkrankung. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen.

Wir wünschen Ihnen nun für die T-Stufe viel Erfolg und hoffen, Ihnen hilfreiche Anregungen gegeben zu haben.

### Wann können die Medikamente abgesetzt werden?

Wir sprechen dann von Stabilität, wenn Sie im Alltag alle wichtigen Aktivitäten und Ziele angstfrei bewältigen konnten. Wenn Sie auch Belastungen, vor allem in unerwarteten Situationen, angstfrei bewältigen und positiv erleben konnten, sind Sie belastungsstabil. Dies erst ist der richtige Zeitpunkt, den Versuch zu unternehmen, auch ohne Medikamente auszukommen. Wenn Sie nach wiederholtem Erleben solcher Situationen den Mut haben, auf das Medikament zu verzichten, sollten Sie dies – bitte nur in Absprache mit Ihrem Arzt – langsam tun, indem Sie die Dosierung pro Woche um ein Viertel reduzieren. Der Grund dafür liegt darin, daß man eine Stabilisierung der ursprünglich gestörten Stoffwechselfvorgänge (und damit Ihre Gesundheit) nicht objektiv messen kann. Die langsame Dosisreduktion baut den medikamentösen Schutz nur langsam ab und erlaubt damit auszuprobieren, wie es ohne diesen Schutz geht, ohne sofort völlig auf ihn verzichten zu müssen.

### Komme ich ohne Medikamente aus?

Auch dann, wenn Sie kein Medikament mehr einnehmen, ist es sehr wichtig, daß Sie Ihr individuelles Übungsprogramm weiter fortsetzen. So werden Sie Ihren Therapieerfolg stabilisieren. Diese Vorgehensweise beruht auf dem gleichen

Prinzip wie z.B. das Autofahren. Wenn Sie das Autofahren gelernt und Ihre Führerscheinprüfung bestanden haben, müssen Sie weiterhin fahren, um sicherer zu werden und die neu erlernte Fähigkeit zu festigen. Ansonsten würden Sie sich nach kurzer Zeit nicht mehr trauen, einen Wagen zu lenken. Nur Übung macht den Meister!

### Meine Bilanz am Ende der T-Stufe

Datum:.....

Beurteilen Sie Ihren Zustand mit einer Zahl von 1 bis 10, wobei «1» gar nicht und «10» sehr stark bedeutet.

Wie stark litten Sie in den letzten Tagen	Meine aktuelle Beurteilung	Zum Vergleich meine Eintragung von S. 35
• unter körperlichen Angst- beschwerden (z.B. Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Atem- beschwerden),	<input type="text"/>	<input type="text"/>
• unter Gedanken und Gefühlen, die mit Ihrer Angstproblematik zusammenhängen,	<input type="text"/>	<input type="text"/>
• unter Vermeidungsverhalten d.h., wie oft mußten Sie bestimmten Situationen aus dem Weggehen?	<input type="text"/>	<input type="text"/>

## **Fragen und Antworten**



**Frage:**

Komme ich eigentlich später ohne Medikamente aus?

**Antwort:**

Ja. Zwar kann die Behandlung mit Medikamenten lange – ja sogar über ein Jahr andauern, aber zumeist wird ein Absetzen früher möglich sein, ohne daß es zu einem Rückfall kommt. Aber auch dann, wenn Sie kein Medikament mehr einnehmen, ist es sehr wichtig, daß Sie Ihr individuelles Übungsprogramm weiter fortsetzen. So werden Sie Ihren Therapieerfolg stabilisieren. Diese Vorgehensweise beruht auf dem gleichen Prinzip wie z.B. das Autofahren. Wenn Sie das Autofahren gelernt und Ihre Führerscheinprüfung bestanden haben, müssen Sie trotzdem weiter Auto fahren, um sicherer zu werden und die neu erlernte Fähigkeit zu festigen. Ansonsten würden Sie sich nach kurzer Zeit nicht mehr trauen, einen Wagen zu lenken. Nur das Fortsetzen der Übung macht den Meister!

**Frage:**

Werde ich nach der Beendigung des Programms „angstfrei“ leben?

**Antwort:**

**Nein.** Am Anfang der Behandlung wünschen sich viele Betroffene, zukünftig

„angstfrei leben zu können“. Wenn die Angst vor sozialen Situationen stark ausgeprägt, immer wiederkehrend und unerträglich geworden ist, kann man diesen Wunsch nachvollziehen und verstehen. „Angstfrei zu leben“ oder anders ausgedrückt „keine Angst zu haben“ – bedeutet aber eigentlich, keine Schreckreaktion/Furcht/Angst vor einem herannahenden Fahrzeug, vor Feuer oder lebensbedrohlichen Situationen zu empfinden. Jetzt können Sie nachvollziehen, daß der erfüllte Wunsch nach einem „angstfreien Leben“ eine wirkliche Bedrohung unserer Existenz bedeuten würde.

Das Ziel für die Zukunft heißt deswegen **„lernen, mit einem gewissen, der Situation angepaßten Ausmaß von Angst zu leben“.**

Denken Sie darüber immer wieder nach, und Sie werden mit Staunen feststellen, daß das Leben mit der Angst spannend, abwechslungsreich und lehrreich ist.

**Frage:**

Wie können mich meine Angehörigen unterstützen?

**Antwort:**

Angehörige – besser aber noch Freunde oder vertraute Eingeweihte – können



wirksame Hilfestellung geben. Sie können Sie bei Ihren Bemühungen, gesund zu werden, unterstützen, indem sie:

- sich über die Ursachen der Sozialen Phobie mit Hilfe dieses Ratgebers informieren,
- zur Kenntnis nehmen, daß Soziale Phobie nicht nur eine Art von Schüchternheit ist, sondern eine Erkrankung darstellt,
- erkennen, daß Soziale Phobie weder eine selbstverschuldete Krankheit

### Anleitung für Angehörige und Freunde

- *Ermutigen Sie den Betroffenen, die Übungen dreimal zu wiederholen oder mindestens eine Stunde täglich zu üben.*
- *Überlassen Sie dem Betroffenen, welche Situationen er oder sie üben möchte. Sie sollen einerseits Ihren Angehörigen nicht überfordern, andererseits sollten Sie ihn ermutigen, nicht mit den Übungen aufzuhören oder diese für längere Zeit zu unterbrechen. Sie können Ihrem Angehörigen Anerkennung aussprechen, ein kleines Geschenk machen oder etwas Schönes mit ihm unternehmen.*
- *Stehen Sie dem Betroffenen bei, wenn beim Üben irgendwelche Schwierigkeiten auftreten. Meist verlaufen die Übungen besser als erwartet.*
- *Sie können anfangs bei den Übungen dabei sein, wenn es dem Betroffenen allein zu schwerfallen sollte; später sollte er allein üben.*
- *Verunsichern Sie den Betroffenen nicht durch voreilige Zweifel an der Richtigkeit der Behandlung. Alle hier vorgeschlagenen Maßnahmen sind wissenschaftlich umfangreich untersucht und haben sich bei vielen Patienten praktisch bewährt.*

Das wichtigste zum Schluß:

*Falls Sie mit einem Angehörigen zusammenleben, der unter Sozialer Phobie leidet, dürfen Sie auf keinen Fall Ihren eigenen Lebensstil dem des Betroffenen anpassen, d.h. ebenfalls die Situationen vermeiden, die von Ihrem (Ehe-)Partner/Freund/Angehörigen gemieden werden. Lassen Sie sich nicht durch die Tränen und die Ängste des Ihnen nahestehenden Menschen einengen. Bleiben Sie SIE SELBST.*

*Nur so können Sie zeigen, daß die Ängste des Betroffenen unrealistisch sind, und nur so können Sie vorführen, daß man ohne diese Ängste leben kann.*

noch ein Zeichen des Schicksals ist, was es zu ertragen gilt, sondern eine Erkrankung, die behandelt werden kann,

- Verständnis für Ihre Probleme zeigen und offen mit Ihnen über Ihre Ängste und Befürchtungen sprechen,
- Ihnen dabei helfen, professionelle Hilfe bei einem Arzt oder Psychologen zu finden. Sie können Sie unterstützen, den ersten Schritt zu machen, indem sie Sie bei einem Besuch in die Praxis begleiten,
- falls zu Beginn der Therapie unangenehme Nebenwirkungen der Medikamente auftreten – durch Verständnis und Fürsorge helfen, diese anfänglichen Probleme zu überwinden, ohne daß die Dosis verändert oder der behandelnde Arzt gewechselt wird.

Ihre Angehörigen können wesentlich zu Ihrem Erfolg beitragen, auch dann, wenn Sie bereits mit Ihren Übungen begonnen haben.

**Frage:**

Können bei der Einnahme der Medikamente Nebenwirkungen auftreten?

**Antwort:**

Die heute zur Behandlung der Sozialen Phobie empfohlenen Medikamente werden sehr gut vertragen. Wie bei allen Arz-

neimitteln können sich aber bei einigen Patienten Nebenwirkungen einstellen. Nebenwirkungen sind eine Reaktion des Organismus auf das Medikament. Insbesondere zu Beginn der Medikamenteneinnahme treten bei manchen Patienten Nebenwirkungen auf, z.B.

- Probleme beim Einschlafen, veränderte Schlafdauer,
- Kopfschmerzen,
- Schwindelgefühle (Benommenheit im Stehen) oder
- Übelkeit.

**Beachten Sie jedoch,** daß die empfohlenen Medikamente wirksam sind und Ihnen in der Anfangsphase helfen, die Angst zu bewältigen.

**Frage:**

Was kann ich tun, wenn Nebenwirkungen auftreten?

**Antwort:**

Sollten Sie Beschwerden bei sich beobachtet haben, informieren Sie Ihren Arzt. Er wird Sie gerne beraten und kennt Möglichkeiten, die Nebenwirkungen zu vermindern. Andererseits sollten Sie wissen, daß die meisten dieser Beschwerden im Laufe der Behandlung nachlassen oder ganz verschwinden.

## *Anschriften der Autoren*

Dipl.-Psych. Elzbieta Garczynski  
Max-Planck-Institut für Psychiatrie  
Kraepelinstr. 2 · 80804 München

Dipl.-Psych. Esther Beloch  
Max-Planck-Institut für Psychiatrie  
Kraepelinstr. 2 · 80804 München

Prof. Dr. Hans-Ulrich Wittchen  
Max-Planck-Institut für Psychiatrie  
Kraepelinstr. 2 · 80804 München

Dr. Dieter Baier  
F. Hoffmann-La Roche AG  
Emil-Barell-Straße 1  
79639 Grenzach-Wyhlen

PD Dr. Borwin Bandelow  
Georg-August-Universität  
Psychiatrische Universitätsklinik  
Robert-Koch-Straße 40  
37075 Göttingen

Dr. Raimund Buller  
F. Hoffmann-La Roche AG  
Grenzacher Straße  
CH-4002 Basel

Prof Dr. Markus Gastpar  
Rhein. Landes- und Hochschulklinik  
Psychiatrische Universitätsklinik  
Virchowstraße 174  
45147 Essen

PD Dr. Dr. Hans-Peter Kapfhammer  
Ludwig-Maximilians-Universität  
Psychiatrische Universitätsklinik  
Nußbaumstraße 7 · 80336 München

Dr. Rudolf Liesenfeld  
Facharzt für Neurologie  
und Psychiatrie, Psychotherapie  
Solenanderstraße 26  
40225 Düsseldorf

Prof Dr. Jürgen Margraf  
Technische Universität  
Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Hohe Straße 53  
01187 Dresden

Prof Dr. Hans-Jürgen Möller  
Ludwig-Maximilians-Universität  
Psychiatrische Universitätsklinik  
Nußbaumstraße 7 · 80336 München

Josias von Schroetter  
Arzt für Neurologie und Psychiatrie  
Neufchâteaustraße 2  
59077 Hamm

Dr. Dr. Gismar Ziegler  
Facharzt für Allgemeinmedizin/  
Psychotherapeut  
Institut für Psychosomatische Forschung  
Käte-Hamburger-Weg 14  
70569 Stuttgart