

Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang
Dipl. Lebens- und Sozialberatung



Abbildung 1: Porträtfoto Andreas Kruisz

Analyse und Vergleich unterschiedlicher Methoden zur Überwindung von Sozialer Phobie - am Beispiel von drei verschiedenen Biografien

Autor:	Kruisz, Andreas
Anschrift	Wasagasse 21/2/3, 1090, Wien
Kurs:	lsbwwh17
Eingereicht am:	31.01.2020

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel Analyse und Vergleich unterschiedlicher Methoden zur Überwindung von Sozialer Phobie - am Beispiel von drei verschiedenen Biografien selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

[Wien, am 31.01.2020]



[Unterschrift mit Titel, Vorname, Nachname]

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	1
1.1.	Motivation	1
1.2.	Ziele & Forschungsfragen.....	2
1.3.	Methodische Vorgehensweise	4
2.	Theoretische Grundlagen	6
2.1.	Angst & Phobie	6
2.2.	Soziale Phobie	10
2.2.1.	Wissenschaftliche Behandlungsmethoden bei Sozialer Phobie	16
2.3.	Vorstellung der drei Biografien	21
2.3.1.	Tobias J. Aktins	22
2.3.2.	Marion Goeken.....	24
2.3.3.	Mutiger Angsthase	26
3.	Analyse der drei Biografien	30
3.1.	Tobias J. Atkins	30
3.2.	Marion Goeken.....	33
3.3.	Mutiger Angsthase	36
4.	Vergleich der drei Biografien	41
4.1.	Unterschiede & Gemeinsamkeiten der Methoden.....	41
4.2.	Interpretation der Ergebnisse	44
5.	Analyse & Vergleich anhand der Biografie des Autors und dessen Methoden	47
5.1.	Biografie	47
5.2.	Methoden & Interpretation	52
6.	Zusammenfassung & Fazit	57
6.1.	Reflexion der Vorgehensweise.....	57
6.2.	Beantwortung der Forschungsfragen	58
6.3.	Kritische Betrachtung & Ausblick	60
7.	Literaturnachweis.....	62
8.	Abbildungsverzeichnis.....	64
9.	Tabellenverzeichnis	65
10.	Anhang	66

1. Einleitung

1.1. *Motivation*

Angst – kaum ein anderes seelisches Leiden steht derzeit mehr im Fokus des Interesses und auch der Wissenschaft. Denn obwohl der Angst eine bedeutende Überlebensfunktion zufällt, nimmt sie oft übertriebene Ausmaße an.¹ Derzeit leiden in Deutschland etwa 15 Prozent der gesamten Bevölkerung, ca. 9,8 Millionen Menschen, im Alter zwischen 18 und 75 Jahren an einer Angststörung. Näher betrachtet leiden 2,7 Prozent der gesamten deutschen Bevölkerung, etwa 1,7 Millionen Menschen, an einer spezifischen Ausprägungsform davon, nämlich an einer Sozialen Phobie.²

Aufgrund einer hohen Dunkelziffer lässt sich sogar annehmen, dass nahezu jeder Zehnte darunter leidet. Männer und Frauen sind im gleichen Maße davon betroffen, es gibt also keine Geschlechterabhängigkeit. Meist tritt die Soziale Phobie bereits in jungen Jahren auf und kann ein Leben lang bestehen bleiben, was einen erheblichen Einschnitt in die Lebensqualität der Betroffenen darstellt. Manchmal lässt sich der genaue Beginn aber auch nicht feststellen.³

Diese Entwicklung ist insofern von wissenschaftlichem Interesse, als dass viele Betroffene nach einer Lösung für diesen Umstand suchen, die nicht nur gut funktioniert, sondern auch im besten Falle ein Leben lang anhält. Dabei gilt es sowohl den Ursprung herauszufinden, um diese Angststörung besser zu verstehen, als auch geeignete und effektive Maßnahmen zu erörtern, damit die Lebensqualität der Betroffenen wieder steigt und sie ein Leben ohne übertriebene Angst führen können.

¹ Faust, „Angststörungen“.

² Jacobi u. a., „Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung“, 80.

³ Consbruch und Stangier, *Ratgeber Soziale Phobie*, 9.

In dieser wissenschaftlichen Arbeit wird die Soziale Phobie als einzige Form der Angststörung behandelt. Es werden etwaige anderen Formen, wie z.B. Panikstörungen, Agoraphobie (Platzangst) oder generalisierte Angststörungen nur kurz herangezogen, wenn dies im Hinblick auf die Forschungsfragen sinnvoll erscheint. Jedoch werden diese nicht im Detail erläutert. Deren Inkludierung würde den Rahmen dieser Arbeit bei weitem sprengen. Infolgedessen liegt der Schwerpunkt auf den leichten bis mittleren Ausprägungsarten der Sozialen Phobie. Auf sehr schwere Formen, deren Behandlung eine tiefgehende Psychotherapie mit langem Medikamenteneinsatz verlangen, wird nicht eingegangen. Dies liegt auch nicht im Beratungskontext des Lebens- und Sozialberaters und ist deshalb an dieser Stelle nicht relevant. Dennoch wird auch auf psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen eingegangen, im Hinblick dazu, dass erfolgreiche Maßnahmen bei schweren Fällen auch bei leichteren Fällen gut wirksam sein können.

Die vorliegende Arbeit möchte anhand der Analyse und des Vergleichs von drei verschiedenen Betroffenen unterschiedlichen Alters und mit verschiedenen Lebenssituationen herausfinden, ob Gemeinsamkeiten hinsichtlich der angewendeten Methoden bestehen, die zur Besserung der Sozialen Phobie geführt haben. Aus diesem Grund wird sehr genau auf diese Methoden eingegangen und die Herangehensweise bzw. das Ergebnis dieser verglichen, wenn Ähnlichkeiten darin auffallen. Als möglichen Erkenntnisgewinn kann sich eine gravierende Ähnlichkeit der Problemlösung herausstellen, die darauf hindeutet, dass diese Lösung auch für andere Betroffene sinnvoll sein kann. Es könnte sich ein Methodenpool etablieren, der eine effektive Hilfe im Umgang mit Sozialer Phobie darstellt und der in verschiedenen Situationen Anwendung finden kann.

1.2. Ziele & Forschungsfragen

Aus der bisherigen Darstellung ergeben sich hinsichtlich der zu betrachtenden Thematik folgende Forschungsfragen:

1. Was zählt zu Sozialer Phobie und wie ist die Abgrenzung zu „Schüchternheit“?

Aufgrund vieler Erfahrungen mit Ängsten in sozialen Situationen stellt sich dem Autor die Frage, ab wann man von Sozialer Phobie spricht und welche Fälle normalerweise darunter gereiht werden. Zu klären ist auch, ob Situationen wie Lampenfieber oder im Volksmund sehr gebräuchliche Ausdrücke wie „schüchtern“ oder „introvertiert“ eine Form von Sozialer Phobie darstellen oder etwas gänzlich anderes sind.

2. Mit welchen Methoden lässt sich die Soziale Phobie erfolgreich überwinden?

Die vorliegende Arbeit legt ihren Schwerpunkt besonders auf die Sammlung von Methoden, die Klienten anwenden können, um ihre Soziale Phobie zu überwinden. Es soll herausgearbeitet werden, ob es solche Methoden gibt und welche sich als sehr wirksam herausgestellt haben. Dabei lässt sich annehmen, dass Methoden, die bei schwereren Fällen wirken, wohl auch bei leichteren Fällen eine Wirksamkeit zeigen werden.

3. Stoßen Menschen trotz unterschiedlicher Biografien intuitiv auf dieselben Methoden?

Es soll anhand von drei verschiedenen Case Studies geklärt werden, ob es Gemeinsamkeiten in der Bewältigung von Sozialer Phobie gibt und auch der individuelle Lösungsfindungsprozess herausgestrichen werden. Das dient dem Verständnis, ob die Beschäftigung mit diesem Problem intuitiv zu ähnlichen Lösungen führt.

4. Gibt es Ähnlichkeiten zur Biografie des Autors und dessen Erlebnissen?

Anhand einer Innenschau und Reflexion werden die im Vorfeld erfassten Ergebnisse mit dem Leben und den Erfahrungen des Autors verglichen, der sich bereits jahrelang mit dieser Thematik beschäftigt. Somit wird eine weitere Case Study hinzugeholt, um mögliche neue Erkenntnisse und Methoden dem vorhandenen Pool hinzuzufügen.

1.3. *Methodische Vorgehensweise*

Zur Beantwortung der aufgestellten Forschungsfragen wird folgende methodische Vorgehensweise gewählt:

Es wird mittels einer Literaturrecherche eine genaue Analysierung des wissenschaftlichen Status Quo, als auch der vorhandenen Biografien durchgeführt. Diese Case Studies stellen Sachbüchern über Soziale Phobie dar. Es werden drei verschiedene Bücher herausgesucht, die speziell einen biografischen Stil vorweisen und deshalb genau auf das Leben des jeweiligen Autors eingehen und von dessen Erfahrungen berichten. So lässt sich feststellen, welche Gedanken und Erlebnisse der jeweilige Autor hatte, die zu einer erfolgreichen Lösung geführt haben.

Danach wird von dieser Literatur ein Vergleich gezogen und die gefundenen Methoden gegenübergestellt, damit sich mögliche Ähnlichkeiten oder Unterschiede herausstellen können. Auf diesem Wege wird ein Methodenpool erstellt, der bei Sozialer Phobie erfolgreich anzuwenden ist. Dieser Umstand ist für die Beantwortung der Forschungsfragen von zentraler Bedeutung.

Die wissenschaftliche Arbeit gliedert sich in vier Abschnitte: im ersten Abschnitt „Theoretische Grundlagen“ werden die wissenschaftlichen Definitionen von Angst, Sozialer Phobie und Schüchternheit erarbeitet. Danach werden die drei Autoren der Case Studies vorgestellt und ihre Lebensgeschichte kurz beschrieben, um einen groben Eindruck von ihren Erlebnissen zu bekommen.

Der zweite Bereich „Analyse der drei Biografien“ beschäftigt sich intensiv mit diesen Case Studies und analysiert die Erfahrungen, mögliche Irrwege und gefundenen Lösungen der jeweiligen Autoren.

Im nächsten Teil „Vergleich der drei Biografien“ werden die gefundenen Methoden gegenübergestellt und alle Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgearbeitet. Dabei wird festgestellt, ob unterschiedliche Erfahrungen und Erlebnisse zu ähnlichen Lösungen führen können.

Im vierten und letzten Abschnitt wird die Biografie des Autors dieser wissenschaftlichen Arbeit herangezogen. Es wird beschrieben, wie dieser seine sozialen Ängste wahrnimmt und mit ihnen umgehen lernte. Zusätzlich werden dessen Methoden zusammengetragen und an geeigneter Stelle mit dem bereits vorhandenen Methodenpool verglichen.

Im Folgenden werden nun zunächst die theoretischen Grundlagen betrachtet, die zum Verständnis und zur Durchführung der geplanten methodischen Vorgehensweise notwendig sind.

2. Theoretische Grundlagen

In diesem Abschnitt wird nun näher auf die Begriffe Angst und Phobie eingegangen, um ein genaueres Verständnis und eine Differenzierung zu ermöglichen. Außerdem werden damit assoziierte und einhergehende Begriffe definiert, die auch umgangssprachlich oft verwendet werden. Danach folgt eine genaue Beschreibung der Sozialen Phobie und eine Darstellung der derzeit gängigen wissenschaftlichen Behandlungsmethoden. Abschließend erfolgt eine Einleitung über die drei Case Studies dieser Arbeit und eine kurze Beschreibung dieser Personen.

2.1. *Angst & Phobie*

Angst beeinflusst die Menschen bereits seit Urzeiten und ist eng verwoben mit dem Leben. Sie äußert sich in vielen Formen von der Geburt bis zum Tod und sieht sich vielen Versuchen gegenüber, ihr Einhalt zu gebieten, sie zu verringern oder sogar gänzlich zu beseitigen. Dies wird durch Magie, Religion und Wissenschaft angestrebt, damit sie erträglich und sogar hilfreich für die eigene Entwicklung wird. Jedoch ist es laut Riemann illusorisch zu glauben, dass es ein Leben völlig frei von Angst geben kann.⁴

In der Antike haben sich Philosophen wie Aristoteles Gedanken über das Gefühl der Angst gemacht, um es einordnen zu können. Sie betrachteten Angst als körperliche Reaktion auf ein bestimmtes Objekt. Sprachwissenschaftlich lässt sich Angst ebenfalls als körperliche Reaktion beschreiben. Der Begriff kommt aus dem lateinischen Wort „angustus“ und wird mit Beengtheit und Enge übersetzt. „Angor“ bedeutet in diesem Fall Würgen und „angere“ die Kehle zuschnüren. Angst lässt sich demnach als emotionalen Zustand des Körpers beschreiben. Es ist also der Organismus, der Angst hat und dieses biologische Reaktionsmuster

⁴ Riemann, *Grundformen der Angst*, 7.

zeigt. Dabei sind die körperlichen Reaktionen dieselben, egal ob es dafür eine nachvollziehbare Grundlage gibt oder nicht.⁵

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden oft die beiden Begriffe „Angst“ und „Furcht“ verwendet. In vielen Fällen bedeutungsgleich, unterscheiden sich die beiden jedoch in ihrem Auftreten und deshalb ist es wichtig sie voneinander abzugrenzen:

Das **Angstgefühl** kommt zum Vorschein als Reaktion auf ein Ereignis. Dieses Geschehnis muss nicht unbedingt real stattfinden, sondern es reicht aus, wenn es von den Betroffenen erwartet wird. Somit ist es die Vorstellung von einer Situation, welche Angst auslöst.⁶

Furcht stellt im Gegensatz dazu eine eindeutige Reaktion auf einen real erlebten Reiz dar. Bellt uns zum Beispiel ein freilaufender Hund an und knurrt er womöglich auch noch, dann entsteht mit großer Sicherheit ein Gefühl von Furcht. Dies lässt sich als Reaktion auf eine tatsächliche Bedrohung oder ein bevorstehendes Übel erklären und ist mit einem Fluchtreflex verbunden. Wenn man abends durch dunkle Gassen spaziert und sich vorstellt, dass jeden Moment ein knurrender Hund hervorspringen könnte, ist diese Vorstellung noch nicht realitätsbehaftet. Hier wird von Angst gesprochen, denn man erwartet etwas, das möglicherweise eintreten könnte. Ein Nebeneffekt dieses „Erwartens“ ist es auch, dass der Körper das Spannungsgefühl länger aufrechterhalten kann, als im Zuge des Furchtgefühls. Man bleibt wachsam und „auf der Hut“. Furcht tritt eher plötzlich und unerwartet auf und lässt auch schneller nach, normalerweise dann, wenn der auslösende Reiz wieder weg ist.⁷

Neben Angst und Furcht gibt es auch noch andere Begriffe, die für diese Arbeit von Bedeutung sind:

Unter **Ängstlichkeit** (engl. Trait anxiety) wird ein langfristig anhaltendes Angstgefühl mit geringerer Intensität verstanden. Oft geht es einher mit gesteigerter Angstbereitschaft. Sie

⁵ Moser, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, und Abt. Maudrich, *Angst?*, 19.

⁶ Moser, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, und Abt. Maudrich, 19.

⁷ Moser, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, und Abt. Maudrich, 19f.

kann als Anlage zu Angstreaktionen verstanden werden und ist häufig zu beobachten als Erwartungsangst bei Phobien. Betroffene verspüren möglicherweise ständige Unsicherheit und Unruhe, Reizbarkeit und Schreckhaftigkeit.⁸

Panik ist ein plötzlich auftretender und meist auch unbegründeter Angstanfall, der nach etwa 15-20 Minuten abklingt und den Körper in einen starken Erschöpfungszustand versetzt. Symptome sind oftmals Todesangst, Erstickungsgefühl, Depersonalisationserleben, Herzrasen und Übelkeit.⁹

Biologisch gesehen ist die angeborene Angstreaktion essentiell zur Aktivierung von Fluchtinstinkten bzw. Kampfverhalten. Diese dient der Sicherung des eigenen Körpers und der eigenen Psyche und erhält deren Existenz. Sogar bei manchen Körperfunktionsstörungen wie Blutzuckerabfall oder Herzinfarkt entsteht dieses Angstgefühl, um die Gefahr der Situation zu verdeutlichen und zum Handeln zu animieren. Diese Angst entsteht in der Amygdala und bleibt komplett aus, wenn diese zerstört wird. Es führt zur sogenannten Angstlosigkeit.¹⁰

Vermehrte Aktivität in der Amygdala führt zu angeborenen, spezifischen Reaktionen wie Beschleunigung des Herzschlags und Ausschüttung von Stresshormonen. Diese Geschehnisse dienen dafür, eine rasche Entfernung aus der Gefahrensituation zu ermöglichen oder sich gut verteidigen zu können. Außerdem signalisieren Symptome wie das Aufstellen der Haare anderen Beobachtern die Existenz einer Gefahr. Diese körperlichen Reaktionen laufen unbewusst ab. Das wirkliche Erleben des Angstgefühls wird durch die Aktivität anderer, jüngerer Hirnregionen wie dem Neocortex vermittelt. Dort finden dann die notwendigen kognitiven Bewertungsprozesse statt.¹¹

Neuhaus beschreibt drei grundlegende Angstarten, die auf drei Hauptbedrohungen zurückgehen:

⁸ Payk, *Psychopathologie*, 217.

⁹ Payk, 218.

¹⁰ Payk, 216.

¹¹ Harding, *Topmanagement und Angst*, 24f.

Eine Art der Bedrohung ist die **Existenzangst**. Darunter wird die Besorgtheit hinsichtlich einer Existenzbedrohung beschrieben, zum Beispiel bei wirtschaftlicher Not, gesundheitlichen Problemen oder Tod. Diese geht zurück auf die erlernte Bedrohung der körperlichen Gesundheit.

Mit der **sozialen Angst** ist die Besorgtheit gemeint, sich zu blamieren, von anderen ausgeschlossen oder negativ bewertet zu werden. Oftmals geht sie einher mit Schamgefühlen oder Minderwertigkeitsgefühlen. Der umgangssprachliche Begriff „Lampenfieber“ fällt hier hinein.

Der dritte Punkt, die **Leistungsangst**, tritt bei Leistungsanforderungen auf, die als Bedrohung des eigenen Selbstwerts gesehen werden. Sie wird stark empfunden, wenn eine hohe Wahrscheinlichkeit des eigenen Versagens besteht. Da Leistung oft im sozialen Kontext erbracht wird, sind sich soziale Angst und Leistungsangst sehr ähnlich.¹²

Phobie

Phobien gehören zur Gruppe der Angststörungen, welche, mit einer Auftretenswahrscheinlichkeit von 30% über das gesamte Leben gesehen, die häufigsten psychischen Störungen überhaupt darstellen. Phobien treten immer objektbezogen auf, das bedeutet, dass bestimmte Objekte oder Situationen die Angst auslösen. Im Gegensatz dazu gibt es generalisierte Angststörungen, bei denen ein ständiges Gefühl von Angst besteht.¹³

Das Wort Phobie (griech. *phobos* = Furcht) beschreibt eine übersteigerte Furchtreaktion, die sich situationsunangemessen und krankhaft darstellt. Wenn Furcht im generellen Sinne wie im Vorfeld beschrieben zur Phobie wird, dann ist ihre Funktion zur Überlebenssicherung verlorengegangen. Der Körper wird in hohe Anspannung versetzt, obwohl keine objektive Gefahr gegeben ist und diese wird noch zusätzlich durch Erwartungsängste an eine kommende Bedrohung aufrechterhalten. Dieser Zustand verbraucht erhebliche körperliche und geistige

¹² Neuhaus, *Angstbewusste Führung*, 39.

¹³ Caspar, Pjanic, und Westermann, *Klinische Psychologie*, 66.

Ressourcen. Ausgelöst wird die spezifische Phobie durch die räumliche und zeitliche Nähe zu einer bestimmten Situation oder einem Objekt, das Angst auslöst. Dies geschieht regelmäßig, solange keine Intervention unternommen wird. Verstärkt werden diese Phobien durch zwei Faktoren: Betroffene vermeiden diese angstausslösenden Situationen permanent. Dadurch kann es zu keinen Erfolgserlebnissen kommen, die die Furcht allmählich lindern. Außerdem werden, zusätzlich zum Vermeidungsverhalten, ausgedehnte Kontrollmechanismen eingesetzt, um derartige Situationen nicht mehr entstehen zu lassen. Dies führt zur weiteren Aufrechterhaltung der Phobie.¹⁴

Um die Diagnose *Phobie* stellen zu können, reicht es nicht aus, nur das bloße Vorhandensein von Angst als Maßstab herzunehmen. Außerdem lässt sich auf diesem Weg auch keine Unterscheidung zwischen den unterschiedlichen Angststörungen herstellen. Es zeigt sich nämlich, dass eine Differenzierung zwischen dem „normalen“ Auftreten von Angst und einer pathologischen Angstreaktion, die als Phobie eingestuft wird, oftmals schwierig sein kann. Aus diesem Grund ist es erforderlich, spezifisch auf die emotionale Belastung bzw. die konkrete Beeinträchtigung der Betroffenen einzugehen und so ein genaueres Bild der Lage zu erhalten.¹⁵

2.2. Soziale Phobie

Die Soziale Phobie zählt innerhalb der Angststörungen zur Gruppe der Phobien und ist deshalb ebenfalls objekt- bzw. in diesem Fall situationsbezogen. Die Betroffenen leiden unter ausgeprägter Angst und Unruhe in interaktions- oder leistungsbezogenen Situationen. Von zentraler Rolle ist die Furcht vor negativer Bewertung und Ablehnung durch andere Personen. Aus diesem Grund sind typische angstausslösende Situationen Vorträge und Referate, aber

¹⁴ Morschitzky und Patmos Verlag, *Wenn Furcht zur Phobie wird Ein Selbsthilfeprogramm - Spezifische Phobien verstehen und bewältigen*, 18.

¹⁵ Berking und Rief, *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor*, 72.

auch alltägliche Momente wie Essen in der Öffentlichkeit, ein Gespräch mit dem Vorgesetzten, Kontakt mit Personen des anderen Geschlechts oder auch telefonieren. Wenn sich die sozialen Ängste auf wenige Situationen beschränken, dann handelt es sich um eine spezifische Form der Sozialen Phobie. Bei einer generalisierten Ausprägung führen beinahe alle sozialen Interaktionen zu einem Auslösen der Angst.¹⁶

Daneben existiert auch noch eine dritte Form der Sozialen Phobien, nämlich die ängstlich vermeidende Persönlichkeitsstörung. Hier sind die Symptome am stärksten ausgeprägt und es ist eine sehr starke Angst vor Ablehnung in gänzlich allen Beziehungen wahrnehmbar. Daraus resultiert ein stark negatives Selbstbild der Betroffenen.¹⁷

Es kann ein breites Spektrum an Angstsymptomen auftreten und auch von der Intensität individuell stark variieren. Manche Menschen leiden nur unter selbsterlebter Angst, die von außen kaum sichtbar ist. Bei anderen wiederum treten Panikattacken mit auffälligen körperlichen Symptomen, wie Zittern oder starkes Erröten, auf. In der Regel fürchten sich Betroffene vor genau diesem Umstand und glauben, dass bei Fehlern oder sichtbarer Angst dies von anderen Menschen wahrgenommen und sofort negativ bewertet wird. Interessanterweise sehen die Betroffenen ihre Befürchtungen oft selbst als übertrieben an, vermeiden es aber dennoch z. B. vor einer Gruppe zu sprechen. Durch Sicherheitsverhalten, wie dem Auswendiglernen von Gesprächsfloskeln, dem Tragen bestimmter Kleidung, um Schweißflecken zu verbergen oder der Auswahl eines wenig frequentierten Platzes in der Ecke eines Restaurants, wird versucht, diese Angstsymptome vor der Öffentlichkeit zu verbergen. Weil damit die Aufmerksamkeit nur noch intensiver auf die Angst gelegt wird, tragen sie langfristig zu einer Aufrechterhaltung der Sozialen Phobie bei. Langfristig tritt meist auch eine Abwertung des Selbstbildes auf, da sich Betroffene nach einer solchen angstausslösenden Situation besonders an vermeintliche eigene Fehler erinnern und es dadurch zu einer Abwärtsspirale kommt, in der positive Aspekte kaum mehr wahrgenommen werden.¹⁸

¹⁶ Berking und Rief, 77.

¹⁷ Renneberg und Ströhle, „Soziale Angststörungen“, 1124.

¹⁸ Berking und Rief, *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor*, 77f.

Um Soziale Phobie eindeutig zu diagnostizieren, sind nach ICD-10 oder DSM-IV zahlreiche Kriterien verankert, die allesamt zutreffen müssen. Im Folgenden sind nun die Kriterien gemäß DSM-IV aufgelistet, die beinahe identisch mit denen nach ICD-10 sind.

Kriterien der Sozialen Phobie gemäß DSM-IV

A	Ausgeprägte und anhaltende Angst vor einer oder mehreren sozialen oder Leistungssituationen; der Betroffene fürchtet, gedemütigt zu werden oder sich peinlich zu verhalten.
B	Die Konfrontation mit der gefürchteten Situation ruft fast immer eine unmittelbare Angstreaktion hervor, die das Erscheinungsbild einer Panikattacke annehmen kann.
C	Die Person erkennt, dass die Angst übertrieben und unvernünftig ist.
D	Die gefürchteten Situationen werden vermieden oder unter intensiver Angst ertragen.
E	Das Vermeidungsverhalten, die ängstliche Erwartungshaltung oder das starke Unbehagen in den gefürchteten Situationen beeinträchtigen deutlich die Lebensführung, oder die Phobie verursacht erhebliches Leiden.
F	Ausschluss der direkten Verursachung der Angst durch eine Substanz (z. B. Medikament) oder einen anderen medizinischen Krankheitsfaktor; die Symptomatik kann nicht besser durch eine andere Achse-I-Störung erklärt werden.
G	Eventuell vorliegende andere psychische Störungen oder ein medizinischer Krankheitsfaktor stehen nicht im Zusammenhang mit der Angst (z. B. bei Anorexia nervosa ein abnormes Essverhalten zu zeigen).

Tabelle 1: Kriterien der Sozialen Phobie gemäß DSM-IV¹⁹

Damit Soziale Phobie bei Betroffenen festgestellt werden kann, setzt man sogenannte diagnostische Interviews, Fragebögen oder Skalen ein, um all die Kriterien gemäß DSM-IV abhandeln und beantworten zu können. Dazu gehört z. B. die Liebowitz-Skala, die eine Bewertung über den Schweregrad der Phobie ermöglicht.²⁰ Ein Auszug aus möglichen Interviewfragen ist in Tabelle 2 zu sehen.

¹⁹ Wittchen und Hoyer, *Klinische Psychologie & Psychotherapie*, 954.

²⁰ Wittchen und Hoyer, 954f.

Fragen an Betroffene bei Verdacht auf Vorliegen einer sozialen Phobie

Haben Sie Angst vor Situationen, in denen Sie kritisch beurteilt werden könnten, z. B. bei einem Bewerbungsgespräch?

Machen Sie sich manchmal über einen Gang zu einer Behörde schon tagelang vorher Gedanken?

Hätten Sie Angst, mit einem Vorgesetzten, Lehrer usw. zu sprechen?

Hätten Sie Angst, einen Mann (bzw. eine Frau) anzusprechen, weil Sie ihn/sie gern kennenlernen möchten?

Hatten Sie heute Angst, in die Praxis/Klinik zu kommen und über Ihr Problem zu sprechen?

Hätten Sie Angst, vor mehreren Menschen eine Rede zu halten, einen Witz zu erzählen oder ein Lied zu singen?

Hätten Sie Angst, in einem Restaurant zu essen, aus Angst, dabei beobachtet zu werden?

Hätten Sie Angst, dass Ihnen jemand Ihre Angst bei persönlichen Gesprächen anmerken könnte, weil Sie erröten oder an den Händen schwitzen?

Tabelle 2: Fragen an Betroffene bei Verdacht auf Vorliegen einer Sozialen Phobie²¹

Die Soziale Phobie ist eine der am häufigsten auftretenden Angststörungen und betrifft im Laufe ihres Lebens 7-12 % aller Menschen. Bei Männern und Frauen tritt sie gleich häufig auf und zeigt sich grundsätzlich im Jugendalter, also zwischen 10 und 16 Jahren, zum ersten Mal. Der übliche Verlauf dieser Angststörung zieht sich meist über viele Jahre hin und durchschnittlich sind die Betroffenen etwa 30 Jahre alt, wenn sie zum ersten Mal Hilfe suchen. Das ist problematisch, da sich so die Phobie bereits über mehr als 10 Jahre stetig manifestiert hat und immer schwieriger zu verringern ist. Es bleibt auch festzuhalten, dass eine Soziale Phobie nur sehr selten spontan und ohne jegliche Hilfe von außen zurückgeht, sondern im Laufe der Zeit eher noch andere psychische Probleme hinzukommen. So kommt es bei ca. 40% aller Betroffenen oftmals zusätzlich zu einer Depression. Im Gegensatz zu anderen Angststörungen tendieren Betroffene auch öfter zu Selbstmordhandlungen.²²

²¹ Bandelow und Wedekind, „Soziale Phobie“, 637.

²² Berking und Rief, *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor*, 80.

Wohl jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens soziale Ängste. Diese werden meist mit dem Begriff „Schüchternheit“ umschrieben und auch bagatellisiert. Es stellt sich die Frage, wo die Grenze zur Angststörung liegt und welche Ängste oder Schweregrade notwendig sind, um von einer Sozialen Phobie zu sprechen?

Sogenannte „milde“ soziale Ängste, beispielsweise das Gefühl der Nervosität und Angespanntheit bei Vorträgen, fallen in die Kategorie der Schüchternheit (siehe Abbildung 2). Die Diagnose Soziale Phobie wird ausschließlich dann verwendet, wenn die erfahrenen Ängste übermäßig stark sind, häufig auftreten, lange andauern und aus diesem Grund derartige soziale Situationen vermieden werden. Wenn man nur nervös oder schüchtern ist, dann leidet man meist unter der Unvorhersehbarkeit der Situation. Dieses Angstgefühl flacht jedoch bereits nach ein paar Minuten ab, da erkannt wird, dass sie keine wirkliche Gefahr bedeutet. Im Unterschied dazu, wird der Leidensdruck bei einer Sozialen Phobie umso intensiver, je länger die Situation andauert.

Es sind hier große Einschränkungen in der Lebensführung zu bemerken, um ein erneutes Auftauchen dieser Ängste zu vermeiden. Aus diesem Grund wird ein Fokus auf den Leidensdruck gelegt, den soziale Ängste im Leben der Betroffenen auslösen. Erst wenn ein subjektiv empfundener Leidensdruck festzustellen ist, kann von einer Sozialen Phobie die Rede sein.²³

²³ Renneberg und Ströhle, „Soziale Angststörungen“, 1125.

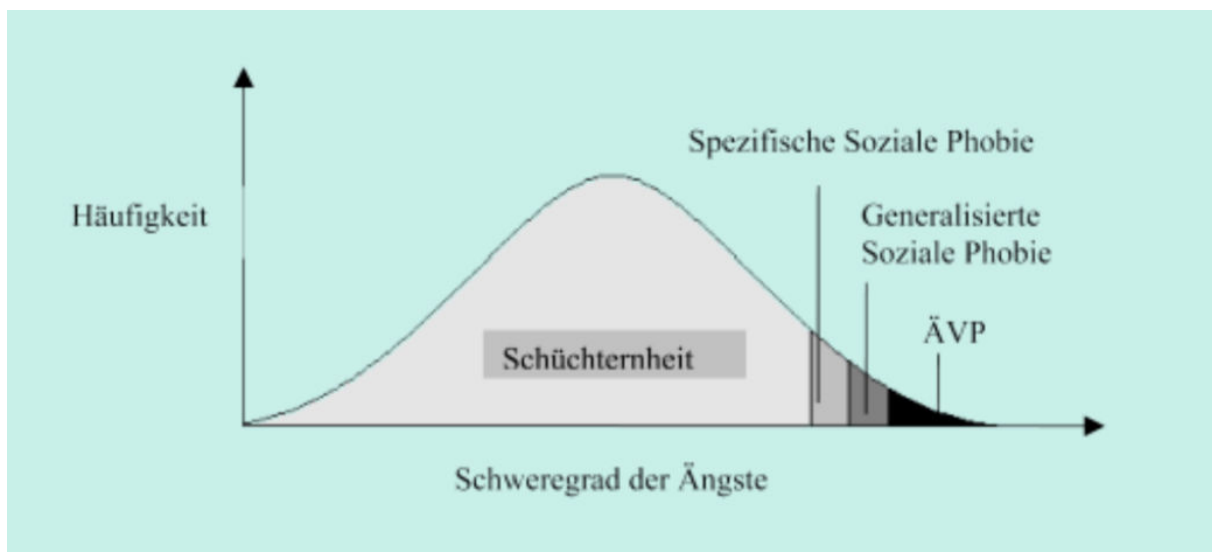


Abbildung 2: Kontinuum sozialer Ängste²⁴

Es lässt sich derzeit nur lückenhaft beschreiben, wie es zu einer Sozialen Phobie kommt und welche Risikofaktoren in der Begünstigung eine Rolle spielen. Es ist möglich, dass es eine genetische Komponente geben könnte – dies wurde in Zwillingsuntersuchungen nachgewiesen – jedoch sind die Ergebnisse aufgrund methodischer Schwächen mit Vorsicht zu interpretieren. Studien lassen ebenfalls darauf schließen, dass das Vorhandensein psychischer Störungen innerhalb des Familienverbandes auch eine Soziale Phobie im Kind begünstigen könnte.

Dennoch gibt es etwaige psychologische Risikofaktoren, die nun näher erläutert werden.²⁵

In den Fokus der Aufmerksamkeit ist hier besonders die **kindliche Verhaltenshemmung** gerückt. Diese bezeichnet die Tendenz in neuen, unbekannten Situationen mit einer anfänglichen Zurückhaltung und starker körperlicher Stressaktivierung zu reagieren. Es konnte ein Zusammenhang zwischen dieser Verhaltenshemmung im Kindesalter und der Entwicklung von Angststörungen generell, also auch der Sozialen Phobie, festgestellt werden. Das betrifft Kinder, die von ihrer Familie oft als sehr scheu beschrieben werden.²⁶

²⁴ Renneberg und Ströhle, 1125.

²⁵ Wittchen und Hoyer, *Klinische Psychologie & Psychotherapie*, 957.

²⁶ Wittchen und Hoyer, 957f.

Auch eine **Überbehütung** der Kinder, umgangssprachlich spricht man hier von „Helikoptereltern“, kann eine Soziale Phobie begünstigen. Wird dies noch zusätzlich mit oftmaliger **Kritik und Zurückweisung** seitens der Eltern verbunden, dann verstärkt sich dieser Risikofaktor nochmals. Dies tritt dann auf, wenn Eltern ihren Kindern beispielsweise alltägliche Erledigungen ständig abnehmen und bei kleineren Verfehlungen diese Unterstützung wieder entzogen wird.²⁷

Obwohl es zur Zeit noch keine Studien bezüglich **Modelllernen** bei sozialen Ängsten gibt, stellen Ergebnisse von anderen Angststörungen in Aussicht, dass Kinder soziale Ängste der Eltern „lernen“ könnten und deren Verhalten in sozialen Situationen auf diese Weise nachahmen. Wenn ängstliche Eltern ihre Kinder vor fremden Menschen warnen, können hinderliche Glaubenssätze, beispielsweise „Der Kontakt mit Fremden stellt eine Gefahr dar“, entstehen.²⁸

2.2.1. Wissenschaftliche Behandlungsmethoden bei Sozialer Phobie

In der Psychotherapie werden verschiedene Verfahren angewendet, um Soziale Phobie zu behandeln. Diese sind jedoch bisher nur sehr unzureichend mit Wirksamkeitsstudien belegt. Hinweise zur Wirksamkeit lassen sich bei der interpersonellen Psychotherapie und auch bei der psychodynamischen Gruppentherapie finden. Die eindeutig beste empirisch getestete Behandlungsmethode stellt die Gruppe der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Verfahren dar. Diese Maßnahmen zeigen eine erfolgreiche Behandlungsrate von 72%. Somit hat die kognitive Verhaltenstherapie nicht nur absolut, sondern auch im Vergleich zu anderen Behandlungsformen einen großen Effekt. Dieser Behandlungsansatz geht zurück auf Clark und Wells.²⁹

²⁷ Wittchen und Hoyer, 958.

²⁸ Wittchen und Hoyer, 958.

²⁹ Renneberg und Ströhle, „Soziale Angststörungen“, 1126f.

Clark und Wells haben ein kognitives Modell erstellt, welches zentrale Mechanismen der Sozialen Phobie beschreibt, die zur Chronifizierung dieser Angststörung beitragen (siehe Abbildung 3). Es legt zugrunde, dass bereits vor einer angstausslösenden Situation meist negative Grundannahmen aktiviert werden, beispielsweise „Ich bin nicht gut genug“, und diese verstärken somit die subjektiv empfundene Gefahr, die von dieser Situation ausgeht. Hervortretende Angstsymptome werden nun als Bestätigung der Gefahr gesehen. Betroffene legen ihren Fokus besonders stark auf das Selbst und damit auf ihre eigenen Fehler und körperlichen Reaktionen. In der Folge macht das nun eingesetzte Sicherheitsverhalten zur Vermeidung möglicher negativer Bewertungen anderer dieses Verhalten nur noch auffälliger. Zusätzlich wird der Erfolg, nach einer gemeisterten Situation, nicht auf sich selbst gerichtet, sondern auf das Sicherheitsverhalten geschoben (z. B. „Ich habe den Vortrag nur gut gemeistert, weil ich vorher alles auswendiggelernt habe“). Ein Misserfolg bestätigt ebenfalls die Bedrohung der Situation. Aufgrund dieser Mechanismen wird die Soziale Phobie bei Betroffenen immer wieder bestätigt und mitunter noch verstärkt. Dieses Modell bedient sich der Annahme, dass wir Menschen schon seit Urzeiten bestrebt sind gut in eine Gruppe integriert zu sein und von den anderen gemocht zu werden. Denn ein sozialer Fehltritt könnte fatale Folgen für unser Überleben haben.³⁰

³⁰ Berking und Rief, *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor*, 80f.

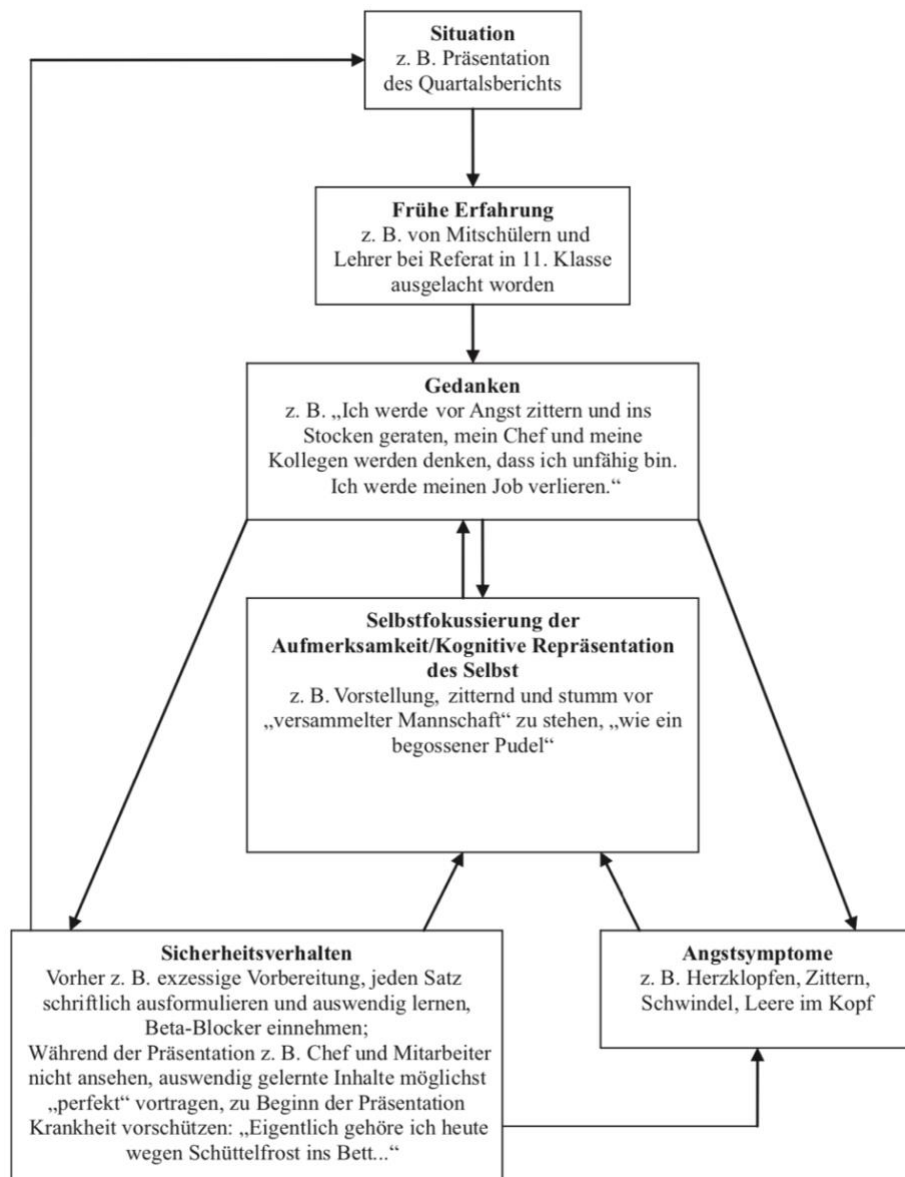


Abbildung 3: Das kognitive Modell der Sozialen Phobie nach Clark und Wells³¹

Mit diesem kognitiven Modell einhergehend, gibt es drei Hypothesen zur Entstehung Sozialer Phobie:

1. Sie werden durch angelernte physiologische Überreaktionen verursacht, die die Methode der Expositionsverfahren erfordern.

³¹ Thomas Heidenreich, „Soziale Angststörungen“, 169.

2. Sie entstehen aufgrund sozialer Verhaltensdefizite, welche durch übende Intervention verbessert werden können.
3. Sie resultieren aus unzureichender Informationsverarbeitung, die kognitive Therapiemaßnahmen erfordern.

Es ist von einem Zusammenwirken aller drei Hypothesen auszugehen, da keine als alleiniger Ursprung der Sozialen Phobie bei Betroffenen auszumachen ist. Aus diesem Grund werden in der kognitiven Verhaltenstherapie alle drei Entstehungsarten angesprochen.³²

Vor einer näheren Beschreibung der Behandlungsabschnitte dieser Therapiemaßnahme, sollen nun die einzelnen Phasen kurz skizziert werden.

- | | |
|---------|---|
| Phase 1 | Diagnostik und Ableitung eines individuellen Störungsmodells. Abklärung, ob neben der Sozialen Phobie noch andere psychische Störungen vorhanden sind. |
| Phase 2 | Vorbereitung auf Expositionsübungen. Wichtigkeit von Sicherheitsverhalten und Selbstaufmerksamkeit herausfinden und Übungen zum Abbau dieses Verhaltens wählen. Arbeit mit Videofeedback. |
| Phase 3 | Konfrontationsübungen im Alltag und Überprüfung negativer Selbstannahmen. |
| Phase 4 | Kognitive Übungen, um negative Gedanken und Überzeugungen zu verbessern. Weitere Exposition zur Verbesserung des situationellen Verhaltens. |
| Phase 5 | Therapieschluss und Rückfallprophylaxe ³³ |

In Phase 1 der kognitiven Verhaltenstherapie wird Wissen über Soziale Phobien vermittelt und das Entstehungsmodell erklärt, um die wichtigsten Entstehungsfaktoren und Mechanismen zu erkennen. Das Ziel ist es hier, dass die Betroffenen sich ihres Sicherheitsverhaltens und dessen ungünstigem Effekt auf ihre Phobie bewusstwerden und bemerken, dass sie der Sozialen Phobie nicht hilflos ausgeliefert sind. Sie bekommen ein Tagebuch, in dem sie ihre

³² Pfingsten, „Soziale Ängste“, 662.

³³ Wittchen und Hoyer, *Klinische Psychologie & Psychotherapie*, 960.

Eindrücke niederschreiben können. All dies stellt ein Heranführen an die kommenden Expositionsübungen dar.³⁴

Diese sind der Fokus in den Phasen 2 und 3 und mit kleinen Schritten werden hier Übungen immer größer werdenden Ausmaßes herangezogen. Diese werden zuerst mittels Rollenspiels geübt und per Video aufgenommen. Diese Arbeitsweise lässt bereits eine neue Perspektive auf die eigene Selbstwahrnehmung zu und es kann ein kognitiver Veränderungsprozess beginnen. Dann wird mittels kleiner Expositionsübungen, die im Zeitverlauf vermehrt in vivo, also in der Öffentlichkeit, stattfinden, das tägliche Üben und die Wiederholung in den Vordergrund gestellt. Hierbei ist das Ergebnis nicht von Bedeutung. Die Betroffenen sollen beispielsweise jemanden grüßen, den sie schon immer begrüßen wollten, einen Anruf tätigen, den sie üblicherweise aufschieben würden oder an der Kassa eine Frage zu stellen.³⁵

Phase 4 ist geprägt von der Arbeit an der Selbstverbalisation und den kognitiven Prozessen, die während den angstausslösenden Situationen passieren. Die Betroffenen werden sich ihrer negativen Gedanken immer mehr bewusst und können diese, sobald sie sie erkennen, mit positiveren Gedanken gegensteuern. Hier bietet sich als Intervention der Sokratische Dialog an, der hilft, logische Fehler und Verzerrungen im Denken hervorzubringen. Gleichzeitig werden die Konfrontationsübungen weitergeführt und durch ständiges Feedback neue Verhaltensvorsätze geschaffen, die in zukünftigen Übungen durchgeführt werden sollen.³⁶

Abschließend wird in Phase 5 den Betroffenen eine Anleitung mitgegeben, mit deren Hilfe sie die Übungen im Alleingang fortsetzen können. Es wird die Gefahr eines Rückfalls besprochen und wie in diesem Fall am besten vorzugehen ist. Regelmäßige Folgetermine lassen den Behandlungsverlauf überwachen.³⁷

³⁴ Pfingsten, „Soziale Ängste“, 662ff.

³⁵ Pfingsten, 664f.

³⁶ Pfingsten, 666f.

³⁷ Pfingsten, 667.

Die kognitive Verhaltenstherapie hat sich in der Behandlung sozialer Ängste bewährt und stellt die laut derzeitigen empirischen Untersuchungen wirksamste Behandlungsform dar. Speziell dieser expositionszentrierte Ansatz ist zur Verbesserung einer Sozialen Phobie elementar. In der Regel stellt sich der Erfolg nach 12-30 Therapiestunden ein, der dann auch über Jahre anhält.³⁸

Neben dieser Therapieform gibt es beispielsweise noch medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten, die jedoch zur Beantwortung der Forschungsziele nicht notwendig sind und daher in dieser wissenschaftlichen Arbeit auch nicht näher behandelt werden sollen.

2.3. *Vorstellung der drei Biografien*

Im folgenden Abschnitt werden nun die drei Case Studies kurz vorgestellt, deren Geschichten und Methoden zur Analyse herangezogen und in weiterer Folge miteinander verglichen werden. Es wird die Person und deren Lebensgeschichte mit Sozialer Phobie skizziert, um einen Überblick über den Leidensweg und den individuellen Umständen zu bekommen.

Es wird jeweils das gesamte Buch als Quelle herangezogen und deshalb zur besseren Lesbarkeit nur die erste Überschrift zitiert und in dem folgenden Text von Zitationen abgesehen. Alle behandelten Informationen sind ausschließlich aus den jeweiligen Biografien der genannten Autoren genommen.

³⁸ Pfingsten, 668.

2.3.1. Tobias J. Aktins³⁹

Tobias Atkins beschreibt sich in seinem Buch bereits als Kind sehr schüchtern und zurückhaltend. Außerdem hat er schlecht Kritik vertragen und reagierte auf diese meist mit Tränen und ganz aufgelöst. Immer auf Harmonie bedacht, waren ihm Streitigkeiten und Auseinandersetzungen zuwider. Es zeigten sich damals schon Ängste, vor allem im Bereich Gesundheit, da er bei den kleinsten körperlichen Symptomen bereits an Tumore oder schlimmere Krankheiten glaubte. Dies führte daraufhin auch zu Panikattacken bereits im Kindesalter.

Die ersten sozialen Ängste beschreibt er in der Oberstufe, als er ein Referat halten musste und aus großer Nervosität kein Wort herausbrachte. Aufgrund dessen wurde er bald zum Gespött der Klasse und immer wieder gemobbt. Er fühlte sich schnell unwohl in sozialen Situationen, sowohl mit Fremden, als auch mit Freunden und Familie. Seine sozialen Ängste bereiteten ihm Schwierigkeiten einkaufen zu gehen und in der Warteschlangen zu stehen. Ebenso auf Partys täuschte er oft wichtige Anrufe vor, nur um sich aus diesen Situationen zu befreien. Um Gespräche führen zu können, musste er viel Alkohol trinken oder anderen Drogen nehmen. Dies führte zu einer Drogenabhängigkeit.

Immer wieder rief er sich seine subjektiven Fehler, die er – seiner Meinung nach – gerade begangen hatte, ins Gedächtnis und bestrafte sich. Sein Glaubenssatz lautete „Entweder du hast es oder du hast es nicht“ und damit sah er es unmöglich an, etwas an dieser Situation zu ändern. Aufgrund seines Vermeidungsverhaltens und der Konfliktscheue war er defizitär im Bereich der sozialen Kompetenz und seine sozialen Ängste wurden dadurch noch stärker. Auch von seinem Umfeld kam keine Hilfe, denn sie verstanden seine Reaktionen oftmals nicht. Als er im Alter von 24 Jahren noch immer keine Freundin hatte, wollte er das nicht länger hinnehmen und suchte sich zum ersten Mal Hilfe bei einem Psychiater.

Dieser verschrieb ihm Medikamente und verstärkte seinen Glaubenssatz damit noch mehr, dass etwas einfach nicht mit ihm stimmte und es keine „Heilung“ gibt. Den absoluten

³⁹ Atkins, *How I Overcame Social Anxiety (and How You Can Too!)*.

Tiefpunkt erlebte er auf der Universität. Er hatte sich ein grandioses Bild des Studentenlebens ausgemalt, doch die Wirklichkeit sah gänzlich anders aus: er hatte keinerlei Kontakt mit seinen Kommilitonen, saß immer alleine in der Ecke des Vorlesungssaals und verbrachte die meiste Zeit zuhause. Dies führte dazu, dass er sich sehr einsam fühlte und mehrmals Selbstmordgedanken hegte.

Eines Tages lernte er jemanden kennen, der seine Soziale Phobie überwunden hatte. Nach diesem Gespräch bekam er zum ersten Mal Mut und Hoffnung. Dieser Kontakt war der Anfang der Besserung und half ihm sehr, denn nun hatte einen Beweis vor Augen, dass es möglich sei diese Ängste zu überwinden. Er begann wie besessen sämtliche Bücher, Kurse, Berater, Psychologen und Ressourcen zu suchen und alle Methoden auszuprobieren, die er fand.

Dies half ihm nur bedingt und als Grund gibt er an, dass er ein „Allheilmittel“ finden wollte, es dieses aber seiner Meinung nach nicht gibt. Daraufhin hat er die bei ihm wirksamsten Methoden von unterschiedlichen Bereichen (u.a. kognitive Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Meditation, NLP und EFT) kombiniert.

Er sagt, dass ihm heute niemand mehr glaubt, dass er einmal schüchtern war und spricht nun gerne Fremde an, geht zu Partys und ist in der Lage gänzlich nüchtern lange, intensive Gespräche führen. Er hat sich einen Traum erfüllt und wurde Club DJ, was seiner Meinung nach mit einer Sozialen Phobie unmöglich gewesen wäre. Außerdem fand er viele Freunde und auch eine Freundin. Die vielen negativen Gedanken von früher sind wie weggeblasen und er genießt das Leben in vollen Zügen.

Es ist auch sehr interessant anzumerken, dass Tobias Atkins in weiterer Folge nun auch beruflich Menschen mit großer Schüchternheit oder Sozialer Phobie hilft, ihre Ängste zu überwinden. Sein Buch hat er teils als Biografie und teils als Ratgeber geschrieben, um Betroffenen zu zeigen, dass es möglich ist diese Krankheit zu behandeln. Erg gibt ihnen gleichzeitig seine wichtigsten Methoden mit, die bei ihm und seinen Klienten gut funktioniert haben.

2.3.2. Marion Goeken⁴⁰

Marion Goeken beschreibt sich in ihrem Buch ebenfalls als schüchtern und zurückhaltend in ihrer Kindheit. Es entstanden nur Freundschaften, wenn die anderen Kinder auf sie zukamen und mit ihr spielen wollten. Sie selbst ist nur selten auf jemanden aktiv zugegangen. Im Gymnasium begann für sie eine schreckliche Zeit, da sie aufgrund ihrer vielen Pickel im Gesicht von ihren Mitschülern ständig gemobbt wurde. Dieses schwere Mobbing, von dem sie erzählt, führte in weiterer Folge dazu, dass sie körperliche Symptome wie Herzrasen oder Schwindel bekam. Zuerst in der Schule und bald auch zuhause, wenn es an der Zeit war wieder in die Schule zu gehen. Sie fühlte sich nur mehr alleine richtig wohl und sicher.

Aufgrund dieser Situation kam sie mit 14 Jahren in eine Kinder- und Jugendpsychiatrie. Dort wurden mit ihr viele Expositionsübungen gemacht und nach ein paar Wochen schien die Angst deutlich reduziert zu sein und sie konnte wieder in die Schule gehen. Ein halbes Jahr später stirbt ihre Mutter plötzlich und aufgrund der großen Trauer kamen ihre Ängste wieder zurück. Diesmal kam auch die Angst ihre Ängste zu zeigen dazu, denn sonst würde sie womöglich wieder eingeliefert werden. Trotzdem kam sie um einen erneuten Aufenthalt in der Psychiatrie nicht herum. Sie beschreibt in dieser Zeit einen Klassenausflug nach England, bei dem sie plötzlich jegliche Angst verlor. Diese neue Umgebung, in der sie niemand kannte, war für sie wie ein „Wunderland“ und sie reiste im Laufe ihres bisherigen Lebens öfters dorthin.

Auch später in der Ausbildung wurde sie von ihren Kollegen gemobbt und das verschlimmerte ihre Ängste. Alltägliche Erledigungen wie Bankgeschäfte oder Einkaufen wurden zu einer unüberwindbaren Hürde. In dieser Zeit hörte sie zum ersten Mal ihre Diagnose „Soziale Phobie“, die die Ärzte zuvor unter Verschluss gehalten haben. Sie war sehr überrascht, dass es eine Krankheit ist, die sie so leiden lässt und nicht ihr Charakter selbst.

Sie beschreibt ihre Soziale Phobie so, als dass sie ständig an Gefahr dachte, sobald sie aus dem Haus gehen, dem Postboten aufmachen oder Lebensmittel einkaufen gehen wollte. Aus diesem Grund blieb sie meist zuhause, hinter verschlossenen Türen. Falls sie ein Gespräch führen musste, wurde ihr schnell übel und sie wurde so angespannt, dass ihr das Atmen

⁴⁰ Goeken, *ICH WILL es schaffen. ICH KANN es schaffen. ICH WERDE es schaffen.*

schwerfiel. Diese Reaktion führte zu einem Teufelskreis aus Angst vor der negativen Bewertung von anderen, denen, ihrer Meinung nach, diese Dinge sofort auffallen würden und sie diese missbilligen.

Aus diesem Grund hat sie in einem Zeitraum von 4 Jahren nicht alleine das Haus verlassen und sich eine Scheinwelt aufgebaut, in der sie so tat, als würde sie mit Sängern zusammenleben.

Von einer Psychologin bekam sie nach diesen Schilderungen gesagt, dass es fast unmöglich sei sie zu therapieren und ihre größte Karrieremöglichkeit der Einstieg in eine Behindertenwerkstätte sei. Dies hat sie sehr verunsichert, aber sie schreibt, dass sie nicht aufgeben wollte. Es war ja „nur“ eine Krankheit und nicht sie selbst. Sie surfte auch in mehreren einschlägigen Internetforen, in denen Betroffene sich gegenseitig halfen und fand dort viele Hinweise auf exzessiven Alkoholkonsum als gutes Hilfsmittel. Jedoch dachte sie bereits weiter und wollte keine Alkoholsucht als zusätzliches Problem zu ihrer Sozialen Phobie entwickeln und verzichtete zur Gänze auf Alkohol.

Als Anfang der Besserung beschreibt sie den Termin bei einer Psychologin, die sie gefunden hat und die sie als erste wirklich verstand. Ihre zwei belastendsten Ereignisse der Vergangenheit – das Mobbing und die Trauer um ihre Mutter – konnte sie mit ihr aufarbeiten und so abschließen.

Diese Therapie half ihr sehr und sie fühlte sich bald bereit ihren Traum wahrzumachen und Floristin zu werden. Auch die Ausbildung half als Therapieform, da sie gezwungen war, viele kleine Expositionsübungen zu machen und Small Talk mit Fremden zu führen.

Gefestigt durch diese Erfolge begann sie das leidige Thema „Dating“ in Angriff zu nehmen. Online fand sie bald eine Beziehung, die jedoch schnell in die Brüche ging. Diese Situation beschreibt sie folgendermaßen, als dass die alte Marion am Boden zerstört gewesen wäre, aber die neue Marion einfach wieder aufstand und weitersuchte.

Ihre Suche war erfolgreich und sie lernte ihren jetzigen Mann kennen, mit dem sie bald zusammenzog und diese Selbständigkeit und die Führung des Haushalts als sehr wohltuend

angibt. Es half ihr mehr und mehr auf eigenen Beinen zu stehen und auch die verständnisvolle Art ihres Mannes gab ihr viel Kraft, wenn es ihr schlecht ging.

Die Abschlussprüfung zur Floristin meisterte sie mit Bravour, fand jedoch keinen Job als Floristin. Nach einer kurzen Überlegzeit sah sie diesen Umstand als Zeichen, das Fotografieren von ihrem Hobby zu ihrem Beruf zu machen. Die vielen Kundenkontakte beschreibt sie als gute Übungen, um im Schwung zu bleiben und ihre ehemals stark einschränkende Soziale Phobie im Zaum zu halten. Sie heiratete ihren langjährigen Freund und erfüllte sich damit auch ihren lang gehegten Traum von der Ehe, den sie früher als für sie gänzlich unmöglich betrachtet hat. Auch sagt sie, dass es ihr noch vor ein paar Jahren nicht möglich gewesen wäre, derart im Mittelpunkt zu stehen, wie sie es auf ihrer eigenen Hochzeit musste. Heute bemerkt sie, dass Schüchternheit und soziale Ängste in manchen Situationen einfach zum Leben dazugehören und es normal ist, diese zu spüren. Wichtig sei aber, dass ihre Ängste sie nicht aufhalten.

2.3.3. Mutiger Angsthase⁴¹

Dieser Autor möchte anonym bleiben und nennt sich selbst „Mutiger Angsthase“. Den ersten Teil seiner Kindheit verbrachte er in Hamburg und beschreibt ihn als tolle Zeit. Er hatte viele Freunde, viel Spaß in der Schule und erlebte zuhause auch ein positives Umfeld aufgrund seiner Mutter, Großeltern und Geschwister. Seinen Vater nennt er in seinem Buch durchgehend einen schrecklichen Menschen, den er ihm gegenüber oft als gewalttätig erlebte und der ihn mobbte.

Nach dem Umzug nach Berlin fand er keinen Anschluss mehr in der Schule. Er wurde immer verschlossener und vermied es früh nachhause zu gehen, da dort aufgrund seines Vaters ein Klima der Angst herrschte. Mit der Zeit bekam er psychosomatische Symptome wie Magenkrämpfe und depressive Verstimmung. Mithilfe eines Psychotherapeuten konnte er

⁴¹ Mutiger Angsthase, *Soziale Phobie: Die Krähe und der Papagei*.

wieder mehr Selbstvertrauen fassen und seine sozialen Kontakte vermehrten sich. Auch in der Schule lief es wieder besser und er konnte das Leben mehr genießen.

Leider gab es immer wieder Rückschläge wegen seinem Vater, der ihn daheim ständig hänselte und bei den kleinsten Vergehen prügelte. Diese Situation trieb ihn mehrmals zu Selbstmordgedanken. Mit 17 Jahren konnte er es nicht mehr ertragen und versuchte sich zu erhängen, was er dann aber doch nicht übers Herz brachte. Mit 18 Jahren begann er Dope zu rauchen und dieser Exzess in Kombination mit dem Klima zuhause führte zu den ersten Panikattacken in der Schule.

Den Ausbruch seiner Sozialen Phobie erlebte er nach einer Reise nach Irland. Diese machte er kurz vor Ende des Zivildienstes mit ein paar Freunden und gibt an, ständig Alkohol getrunken und Marihuana geraucht zu haben. Als er wieder zuhause war, kam die Soziale Phobie mit einem Schlag. Von einem Moment auf den anderen hatte er Angst vor sämtlichen sozialen Interaktionen. Dies galt generell für alle Menschen, sogar bei seiner engsten Familie. Er konnte nicht mehr ruhig am Tisch sitzen und reden. Er fühlte sich mit seinen 20 Jahren innerlich gebrochen und nahm den Alkohol als einziges Hilfsmittel, um Gespräche führen zu können.

Interessanterweise beschreibt sich der Autor als recht abenteuerlustig und trotz dieser starken Sozialen Phobie machte er gerne Reisen alleine und reiste am liebsten per Anhalter. Diese kann man als Expositionsübungen sehen und sie halfen ihm, die Soziale Phobie etwas zu lindern.

Auch hatte er immer wieder Freundinnen und studierte. Während dieser Zeit ging er immer wieder zu Psychiatern oder Psychologen und machte beispielsweise eine Gesprächstherapie, die aber nicht half. Die ihm verschriebenen Medikamente zeigten jedoch Wirkung. Auch eine Nepalreise, die er als waghalsiges Abenteuer beschreibt, bei dem ihm ein Gewehrlauf an die Schläfe gesetzt worden ist, bewältigte er trotz Sozialer Phobie. Dabei gibt er immer wieder an, dass er viel Alkohol trank, um die Situationen zu meistern.

Er besuchte verschiedene Selbsthilfegruppen, hat diese aber schnell als abstoßend empfunden, da sich, seiner Meinung nach, die Menschen dort nur „gegenseitig bemitleiden“. Seit dem Ausbruch dieser Krankheit war in ihm ständig der Wunsch da, etwas dagegen tun zu wollen. Er versuchte sich jeden Tag neue Hilfe und Anregungen zu holen, die ihm dabei helfen konnten. Sein recht extrovertierter Charakter kommt ebenfalls gut zum Vorschein, als er nach dem Studium eine Zeit lang bei den Autonomen lebte und viele Prügeleien anzettelte.

Zu seiner Überraschung half ihm sein Vater dann eine Therapie gegen seine Angst zu finden. Er fand einen stationären Platz in einer psychosomatischen Klinik und wurde mittels kognitiver Verhaltenstherapie behandelt. Nach vielen Konfrontationsübungen war seine Angst deutlich reduziert und er konnte wieder in den Alltag zurückkehren. Er fand nach seinem Studium einen Job als Institutsmitarbeiter, wurde jedoch zum Alkoholiker, da seine Soziale Phobie bald wieder zurückgekehrt war.

Er beschreibt die Zeit, als er seine jetzige Frau kennenlernte, als sehr erfüllend. Es klappte plötzlich viel mehr als vorher und die Beziehung half ihm sehr, mit seiner Sozialen Phobie zurechtzukommen. Als sich die beiden jedoch entschieden haben zusammenzuziehen und ein Haus zu bauen, kam die Soziale Phobie zurück und wurde so stark wie nie zuvor. Der Druck wegen dem Hausbau und den zu zahlenden Raten hat sie deutlich verschlimmert und er fiel in eine Depression. Außerdem hegte mehrmals Selbstmordgedanken. Dazu kam eine Sucht nach seinen Medikamenten, die ihm in dieser Zeit als einziges Mittel zur Linderung dienten. Der ständige Gedanke „Ich muss, ich muss...“, aufgrund des Hausbaus, beschreibt er als besonders destruktiv. Er fing an sich mit seinem Schicksal zu arrangieren, was ihm davor völlig undenkbar erschien.

Nach einiger Zeit war er dann das erste Mal stationär in der Psychiatrie. Der dortige Medikamentenentzug und die Therapie halfen ihm sehr. Es wurde zum ersten Mal das Thema mit seinem Vater geklärt und dieser hat sich dann überraschenderweise auch selbst bei ihm entschuldigt für sein Verhalten. Er spürte einen Aufwärtstrend.

Nach diesem Aufenthalt bekam er einen Platz in einer Spezialklinik für Soziale Phobie. Dort behandelten sie ihn mittels einer dialektischen Verhaltenstherapie, in der das Verstehen und die Akzeptanz der Krankheit, sowie eine Selbst- und Stresstoleranz, im Vordergrund steht. Dort wurde auch die Diagnose „Soziale Phobie mit Merkmalen von narzisstischer, emotional-instabiler und ängstlich-vermeidender Persönlichkeitsstörung“ gestellt und die Therapeutin erklärte ihm, dass seine bisherigen Therapien fehlgeschlagen sind, weil sie nur die Diagnose Soziale Phobie gestellt hatten. Das änderte somit die Therapie und hatte einen durchschlagenden Erfolg.

Nach mehrmonatiger stationärer Therapie hatte er seine Angst angenommen und verspürte zum ersten Mal wieder ein Gefühl der Leichtigkeit im Alltag. Heute beschreibt er sich noch immer als hin und wieder unsicher oder eingeengt, aber sieht das nun als völlig normal an und kennt jetzt auch gute Methoden, um diese Situationen zu bewältigen.

Über das gesamte Buch zeichnete er das Bild der Krähe und des Papageis auf seiner Schulter. Die Krähe steht seine Soziale Phobie und der Papagei für seine pure Lebensfreude. Er beendet das Buch damit, dass er nun nicht mehr nur die Krähe oder den Papagei alleine sieht, sondern beide spielen nun gemeinsam im Garten – die Krähe mit gestutzten Federn wohlgemerkt.

Im nächsten Abschnitt werden nun diese drei Biografien genauer analysiert und die jeweiligen Methoden herausgestrichen, die die einzelnen Autoren als besonders erfolgreich ansehen, um eine Soziale Phobie zu bekämpfen.

3. Analyse der drei Biografien

Es folgt eine Methodenanalyse, bei der die vorher beschriebenen Biografien auf ihre wirksamen Methoden hin analysiert werden. Diese sollen hier überblicksartig dargestellt werden. Es sind nur diese angeführt, bei denen die Autoren mit Nachdruck betonen, dass sie ihnen besonders hilfreich waren und noch immer sind.

Bei der Recherche fiel auf, dass sämtliche Methoden in 2-3 bestimmte Kategorien fallen, nämlich „Mental“, „Handeln“ und „Lebensstil“. Erkenntnisse bezüglich des Lebensstils gaben nur 2 von 3 Autoren an und dies wird in weiterer Folge auch nur bei diesen angeführt. Aus diesem Grund werden nun sämtliche Übungen und Methoden in diese 3 Kategorien vorsortiert und die beschriebene Methode im Text fett hervorgehoben.

3.1. Tobias J. Atkins⁴²

Tobias Atkins reiht seine Methoden in die Bereiche „Mentales“, „Handeln“ und „Lebensstil“ ein und sagt, dass es von großer Wichtigkeit sei, alle drei Themen gleichzeitig zu behandeln und zu verbessern. Einer alleine reicht nicht aus. Dennoch sieht er persönlich den mentalen Bereich, als den wichtigsten an. Dieser habe bei ihm die größten Auswirkungen gehabt und half ihm, auch die anderen Themen zu verbessern.

Mentales

Als lebensverändernd sieht er gewisse **Glaubenssätze** an, die er sich im Laufe seiner Suche nach Heilung angeeignet hat. Ein Zitat, das er besonders herausstreicht, lautet *„Soziale Ängste und Schüchternheit sind keine lebenslange Freiheitsstrafe“*. Dieses gab ihm die Hoffnung, dass auch er etwas tun kann und seinem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert ist. Gleichzeitig betont er die Wichtigkeit, sich von der Sozialen Phobie zu distanzieren und Hilfe anzunehmen. Er erkannte bei sich selbst und bei seinen Klienten zwei negative Glaubenssätze, die eine Heilung sehr schwierig machen, nämlich *„Ich bin so geboren und kann nichts dagegen tun“* und

⁴² Atkins, *How I Overcame Social Anxiety (and How You Can Too!)*.

„Veränderung ist leicht für andere, aber meine Situation ist anders und viel schlimmer“. Seiner Meinung nach ist Veränderung nur möglich, wenn man auch daran glaubt.

In die gleiche Kerbe schlägt die **positive Selbstverbalisation** als nächste Methode. Hier geht es darum negative Gedanken sofort zu erkennen und sie in positive umzuwandeln. Durch seine Soziale Phobie hatte er beispielsweise ständig Angst vor negativen Bewertungen von anderen und davor, selbst einen Fehler zu machen. Diese Gedanken hat er sukzessive geblockt und nur positive durchgelassen, was die Situationen immer erträglicher gemacht hat.

Gleichzeitig hält er die **Akzeptanz** der Krankheit und eine daraus entstehende **Selbstliebe** für elementar. Hierbei akzeptiert man die derzeitige Situation und die Soziale Phobie und nimmt sie an. So verhindert man ein ständiges Gegen-Sich-Ankämpfen. Natürlich will man noch immer die Soziale Phobie loswerden, jedoch geschieht dies daraufhin mit mehr Ruhe. Ein hohes Maß an Selbstliebe komplementiert dies im besten Falle und man wird seinen eigenen Bedürfnissen gegenüber aufmerksamer. Gewisse Dinge nur für sich selbst zu tun, hilft gut in dieser Zeit der Lösungssuche und auch danach.

Lösungsorientiertes Denken spielt ebenfalls eine große Rolle. Dabei sieht man sich selbst nicht als Opfer mit lauter Problemen, sondern bekommt die Fähigkeit nach einer Lösung zu diesen Problemen zu suchen und diese in weiterer Folge zu finden.

Es hat ihm auch sehr geholfen das **Worst-Case-Szenario** auszumalen und zu Ende zu denken. Jedes Mal, wenn er Angst vor einem Gespräch oder ähnlichen Situation hatte, dachte er diese zu Ende und überlegte, was das Schlimmste sein könnte, das passieren kann. Dies führte dazu, dass er seine Ängste immer wieder rational als unsinnig einstufte und deren Schrecken geringer wurde.

Visualisation setzt er häufig ein, um Situationen vorwegzunehmen und in seiner Vorstellung sämtliches Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten abzulegen und diesen einfach so zu begegnen. Mittels dieser Methode konnte er Handlungen üben, die er sich so in der Realität nie getraut hätte und es hatte einen großen Effekt.

Als besonders wirksam stellt er das sogenannte **EFT** vor. Englisch für „Emotional Freedom Techniques“ wird diese Methode im deutschsprachigen Raum auch oft als „Klopftechnik“ bezeichnet. Hier werden bestimmte Meridianpunkte gelehrt, welche in angstausslösenden Situationen mittels Klopfens stimuliert werden sollen. Laut dem Autor senkt diese Stimulation seine Ängste und körperlichen Symptome erheblich und er wagt Dinge, die er sonst nie getan hätte.

Handeln

Tobias Atkins sieht das Handeln und die damit einhergehenden Expositionsübungen als essentiell an, um Fortschritte zu machen. Hier streicht er die Wichtigkeit eines **starken Warums** hervor. Nur wenn man weiß, warum man sich seinen Ängsten stellen will, wird man es wagen, meint er.

Diese Motivation hinauszugehen, kann auch von der **Sterbebett-Übung** kommen. Hier stellt man sich vor, dass man am Sterbebett liegt und blickt zurück auf das Leben: wie hat es ausgesehen, wenn man sich NICHT verändert hat? Wie würde das Leben in 20 Jahren aussehen, wenn nichts geschieht? Damit bekam er die nötige Energie, um an seiner Zukunft etwas zu ändern.

Er nahm es sich vor, innerhalb eines bestimmten Zeitraums **mit jedem zu reden**, dem er begegnete. Dies waren Baristas in Cafés, Taxifahrer und Kassierer, also alle Menschen, mit denen er im Alltag einen kurzen Wortwechsel führen konnte. Diese regelmäßigen Kontakte halfen ihm dabei, seine subjektiv empfundene Gefahr zu verringern. Hierbei war es essentiell, im Vorfeld genug Motivation gesammelt zu haben, denn sonst hätte er diese kräftezehrenden Gespräche nie geführt.

Abschließend meint er, dass er jede Situation als **losgelöst vom Ergebnis** ansah. Egal was passiert, es war ein voller Erfolg, dass er sich überhaupt in diese Situation begeben hat. Gleichzeitig sah er jede dieser Momente als Übung an. Es war egal, wie lange er ausgehalten hatte oder ob er beispielsweise stark geschwitzt hat oder nicht. Dies half ihm ebenso den Schrecken zu nehmen.

Lebensstil

Neben diesen mentalen und verhaltensorientierten Methoden sieht er auch **Ernährung** als wichtigen Faktor in der Linderung der Sozialen Phobie an. Er stellte seinen übermäßigen Fleisch- und Zuckerkonsum ein und aß viel mehr Obst und Gemüse. Nach dieser Umstellung erlebte er eine deutliche Verringerung seiner sozialen Ängste.

Ebenfalls begann er seinen **Stress zu reduzieren** und seine Tage voranzuplanen, um nicht hinterher noch überrascht zu werden, was seine Stresspegel deutlich reduzierte.

In die gleiche Kerbe schlägt auch sein Rat weniger oder **keine Nachrichten zu lesen**. Seitdem er das macht, erlebt er wesentlich weniger Stress und spürt mehr Lebensfreude. Die nahezu ausschließlich negativen Nachrichten in Zeitung und Internet erhöhten sein subjektives Erleben von Gefahr in der Außenwelt, was seine Sozialen Phobie verstärkt hat.

Ausdauersport und Training sieht er als immens wichtigen Faktor an. Die Glücksgefühle, die er nach einem Lauf oder Workout verspürte, linderten seine Angstsymptome auf ähnliche Weise, wie es die Medikamente taten, die bei ihm jedoch nie sonderlich geholfen haben. Sport hat, im Gegensatz dazu, bei ihm eine langanhaltende Wirkung.

Außerdem führt er noch **Meditation** als gute Möglichkeit an, um die Achtsamkeit über seine Gedanken zu fördern und diese kontrollieren zu lernen. Täglich für 20-30 Minuten zu meditieren, hat ihm ebenfalls gut geholfen.

3.2. **Marion Goeken⁴³**

Bei Marion Goeken findet sich ebenfalls eine Gliederung nach mentalen und verhaltensorientierten Methoden. Im Gegensatz zu Tobias Atkins oder Mutiger Angstphase macht sie jedoch keinerlei Angaben zu Maßnahmen betreffend Lebensstil.

⁴³ Goeken, *ICH WILL es schaffen. ICH KANN es schaffen. ICH WERDE es schaffen.*

Mentales

Wie der Titel ihres Buches schon zeigt, sieht sie ihren Glaubenssatz bzw. ihr **Lebensmotto** als den ausschlaggebendsten Faktor an. Dieses ist „*Ich will. Ich kann. Ich werde*“. Sie hat sich das immer wieder vorgesagt, besonders in jenen Zeiten, in denen sie ihre Hoffnung schon fast aufgegeben hatte. Dies gab ihr die Kraft weiter nach einer Lösung zu suchen und sie konnte sich damit von der Opferrolle abwenden, hin zu einer aktiven Rolle.

Außerdem hat sie im Laufe ihrer Suche nach einer Lösung entdeckt, dass Angst in Wahrheit nicht der Feind ist, den es zu bekämpfen gilt. In Wirklichkeit ist die **Angst ein Freund** und wenn man zusammenarbeitet, dann erreicht man auch mehr. Sie sieht das ähnlich wie das Zusammenleben in einer WG, bei der es klare Regeln geben muss, um miteinander gut auszukommen.

Sie gibt an, dass ihr auch eine große **Willenskraft** geholfen hat die Soziale Phobie zu überwinden. Durch diese Kraft konnte sie sogar Situationen, die sehr große Angst ausgelöst haben, meistern, denn sie wusste, dass sie sie nicht umbringen werden. Dank ihrer Willenskraft ist sie durch jede dieser Momente erfolgreich durchgegangen.

Positive Gedanken zu fördern nennt auch sie eine elementare Fähigkeit und dies besonders in jenen Momenten, in denen wieder die Angst hochkommt und sie ständig daran denkt, welche Fehler sie machen könnte. Anstatt sich auf das Negative zu fokussieren, polt sie die destruktiven Gedanken einfach um und sagt sich „Nächstes Mal mache ich es besser“. Dadurch fällt auch der Druck abperfekt sein zu müssen und sie kann sich schrittweise verbessern. Gleichzeitig ruft sie jedes Mal, wenn sie einen negativen Gedanken bemerkt, laut in ihrem Kopf „Halt die Schnauze!“. Damit stoppt sie einen möglichen Teufelskreis an Grübeleien auf der Stelle und es ist Platz für einen besseren Gedanken.

Ihre **eigenen Bedürfnisse zu priorisieren** und auch gerne **Nein zu sagen**, sieht sie als sehr wirksam und wichtig an. Im Zuge des Leidensweges bei einer Sozialen Phobie kann es schnell passieren, dass man auf sich selbst wütend wird und den Fokus komplett auf die Außenwahrnehmung richtet. Auf den eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu hören, ist jedoch nicht nur für das Lebensgefühl positiv, sondern es bewirkt auch einen gutmütigeren

Umgang mit sich selbst. Ist man aufmerksam dahingehend, was man selbst gerade braucht, ist man auch besser in der Lage zu etwaigen Bitten der anderen Nein zu sagen, wenn es die eigenen Bedürfnisse untergraben würde.

Autogenes Training und in dieser Hinsicht die **Visualisation** und Vorstellungskraft, hat ihr ebenfalls geholfen eine Linderung der Sozialen Phobie zu erzielen. Sich positive Bilder auszumalen, wäre ihr andernfalls nicht in den Sinn gekommen, da sie immer nur die Angst und die Gefahr gesehen hat. Sich in angstausslösenden Situationen als stark und kompetent vorzustellen, hat bewirkt, dass sich die subjektiv erlebte Gefahr schrittweise reduziert hat. Zusätzlich dazu macht sie immer wieder eine **Fantasiereise** an einen Ort, an dem sie sich zu 100% wohlfühlt und frei von jeglichen einengenden Gefühlen leben kann. Dies half besonders bei hochkommenden negativen Gefühlen. Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit diese schlechten Gefühle in eine **Holzkiste** zu sperren und einzuschließen. Mit dieser Methode ist es auch möglich, sich dieser Negativität zu entledigen.

Sie hat sich ebenfalls oft das **Worst-Case-Szenario ausgemalt** und hat jedes Mal gesehen, wie wenig in Wahrheit passieren kann und wie sehr sie die Gefahr subjektiv vergrößert hat. Diese Übung stellt sie als guten Weg dar, um die eigene Reaktion auf angstausslösende Situationen zu überdenken und in weiterer Folge zu verändern.

Handeln

Damit sich die Soziale Phobie verringern kann und im besten Falle kaum mehr wahrnehmbar ist, war es für sie unumgänglich, regelmäßig hinaus zu gehen und **Expositionsübungen** durchzuführen. Sie suchte dabei aktiv Gespräche und ging auf Leute zu. Beispielsweise wäre sie normalerweise nicht in eine Cafeteria gehen, um etwas zu kaufen. Jedoch sah sie es als Übung an, um ihre Phobie zu verringern und motivierte sich dadurch hinzugehen.

Wenn sie sich zu solchen Übungen motivierte, dann sah sie die angstausslösenden Situationen wie eine Art **Trainingscamp**. Angespornt von einem Siegeswillen, sagte sie sich daraufhin vor „Ich gehe als Sieger vom Platz“. Mit dieser Einstellung war es ihr deutlich leichter möglich sich aktiv der Angst auszusetzen.

Während dieser Zeit führte sie auch ein **Erfolgstagebuch**, in das sie jeden noch so kleinen Erfolg oder Fortschritt, den sie hatte oder an sich bemerkte, hineinschrieb. Sie sagt, dass es ihr sonst leicht passiert, dass sie ihre Fortschritte vergisst oder gar nicht wahrnimmt, weil sie manchmal recht langsam geschehen. Mit dieser Methode hatte sie ihre Erfolgsmomente immer schwarz auf weiß vor Augen und sie konnte immer wieder zurückblättern und den Weg erkennen, den sie bereits gegangen ist.

Speziell für diese Momente, wenn sie die Angst wieder überkommt, hat sie in ihrer Tasche einen **Hämatit als Kraftquelle**. Diesen Stein nimmt sie dann in die Hand und reibt ihn bzw. hält ihn fest und ihrer Meinung nach hilft ihr das, die körperlichen Symptome zu verringern. Er ist eine Art Glücksbringer bzw. Talisman für sie geworden.

3.3. *Mutiger Angsthase*⁴⁴

Auch die Methoden des Autors Mutiger Angsthase lassen sich in die bereits genannten drei Bereiche einteilen. Für ihn steht das Handeln an erster Stelle und dafür hat er auch eine Methode entdeckt, die bei ihm große Erfolge bewirkt hat. In der Prioritätenliste folgt darauf direkt die mentale Stärke, die auch er als sehr wichtigen Punkt betrachtet.

Mentales

Sein **Denkmuster zu verändern** setzt er an vorderster Stelle im Bereich mentale Stärke. Seine ständigen negativen Bewertungen in angstausslösenden Situationen polte er ins Positive um, damit sie ihn nicht mehr hinderten, sondern in zur Aktivität antrieben. Dieses kognitive Modell, dass er einsetzte, beschreibt er so: wenn er in einem Café ein Gespräch führte, erinnerte es ihn möglicherweise an eine frühere Begegnung, in der er bloßgestellt wurde. Vorher noch von den aufkommenden Angstgefühlen eingenommen, nahm er diese jetzt als ein Ergebnis früherer Denkweisen an. Diese ließ er einfach wieder ziehen und achtete nicht auf sich selbst, sondern auf die Umgebung, frei von Beurteilung. Damit konnte er seine Ängste

⁴⁴ Mutiger Angsthase, *Soziale Phobie: Die Krähe und der Papagei*.

besser kontrollieren und es half ihm sogar Gefallen an diesen Situationen zu finden und sie öfter aufzusuchen. Ohne negative Bewertung des eigenen Handelns und mit dem Glaubenssatz „*Ich bin ok, so wie ich bin*“, konnte er schrittweise Fortschritte machen.

Ein anderer **Glaubenssatz**, der ihm große Dienste erwiesen hat, war „*Wo die Angst ist, ist der Weg*“. Dies half ihm in der aktiven Rolle zu bleiben und sich nicht als Opfer der Angst zu fühlen. Er hatte immer die Lösung im Blick und war somit offen für mögliche Hilfe.

Als Rat meint er in seinem Buch, man solle **schlechte Botschaften bei den anderen lassen**. Damit meint er sich ein Stück weit abzugrenzen vom Lob oder Tadel der anderen, denn sie bestimmen nicht den eigenen Wert.

Gleichzeitig sieht auch er den eigenen **Selbstwert zu stärken** als sehr wichtig an. Deshalb tat er oft Dinge einfach nur für sich selbst. Dieses Ohr für die eigenen Bedürfnisse gab ihm ebenfalls Kraft in den schwierigen Zeiten. Er sah es als eine Art Belohnung an, nach kräftezehrenden Expositionsübungen.

Radikale Akzeptanz der Sozialen Phobie war ebenfalls ein Auslöser zur Besserung. Damit konnte er sich freimachen von Schuldgefühlen oder Opferdenken und die Krankheit und ihre derzeitigen Auswirkungen auf sein Leben annehmen. Dies gab ihm eine Art Ruhe und er tat sich daraufhin deutlich leichter, neue Wege und Lösungen zu finden die Soziale Phobie zu verringern.

Ähnlich wirkte auch die **Vergebungsarbeit**, die er machte, um mit Geschehnissen in seiner Vergangenheit abzuschließen. Hier war vor allem sein Vater noch immer sehr stark präsent und durch die Vergebungsarbeit konnte er ihm verzeihen und ihn so annehmen, wie er ist. Interessanterweise rief ihn kurz danach sein Vater aus heiterem Himmel an und entschuldigte sich offen bei ihm für sein Verhalten.

Handeln

Auch der Autor Mutiger Angsthase ist ein starker Befürworter von **Expositionsübungen**, um die Soziale Phobie zu verringern. Speziell für diese Übungen hat er eine Methode gelernt, die er die **Bämm-Methode** (siehe Abbildung 4) nennt und die bei ihm den allergrößten

Unterschied ausgemacht hat: seine tiefliegende Grundannahme war, dass er sich jedes Mal stark abwertete, wenn Angstsymptome in ihm hochkamen, die möglicherweise auch für Außenstehenden sichtbar sind. Er erlebte das als pure Scham und Kränkung und er dachte, dass etwas mit ihm grundlegend falsch sei. Dieses Gefühl nennt er den „Bämm“. Daneben liegen auf einer anderen Ebene seine Stärken. Damit er diesen „Bämm“ nicht erleben musste, wendete er Sicherheitsverhalten an, setzte sich also eine Maske auf. Diese, seinen Worten nach, „Ich-zeige-keine unangenehme-Gefühle“-Fassade, laugte ihn aber jedes Mal komplett aus. Die einzige Lösung war es, diesen „Bämm“ zu erleben und sich den anderen Menschen so zu zeigen, wie man wirklich ist. Er nahm dabei jegliche Ablehnung in Kauf und fragte sich währenddessen auch immer, ob es gerade wirklich so schlimm sei, wie er es sich zuvor ausgemalt hat. Nachdem er die Angst richtiggehend provozierte und den „Bämm“ erlebt hat, fing die Selbstwertarbeit an. Er stärkte sich, sprach sich Mut zu und aktivierte seinen Befürworter.

Dies machte er bei allen angstausslösenden Situationen und konnte seine Soziale Phobie vor allem mit dieser Methode drastisch reduzieren.

Auch die **Achtsamkeit** in diesen Situationen und die Fähigkeit auf sich selbst zu achten – sich nicht zu überfordern – sieht er als sehr wichtig an. Immer nur so weit aus der Komfortzone wagen, wie man verträgt und nicht zu viel zu schnell wollen. Ist der Anspannungslevel gerade zu groß, dann aus der Situation aussteigen und ihn reduzieren.

Auch er führte ein **Erfolgstagebuch** und schrieb darin seine täglichen Erfolge wie auch Ziele auf. Dies gab ihm eine Form der Verantwortlichkeit und er konnte schnell erkennen, ob er Fortschritte machte.

Als sehr wirksam erachtet er die **EFT** Methode und setzte sie in Momenten ein, in denen seine Angst hochkam und ihn die Symptome zu übermannen schienten. Durch das Stimulieren der Druckpunkte trat immer eine sofortige Linderung der Angstgefühle auf.

Zusätzlich dazu hatte er in seiner Tasche immer ein Paar **Qigong-Kugeln** dabei und rieb sie aneinander, wenn er Angst verspürte. Seiner Meinung nach haben sie ihn immer beruhigt und

dies führt er darauf zurück, dass sie durch das Reiben die innere Energie im Körper wieder frei fließen lassen und der Körper die Angstsymptome somit besser ableiten kann.

Sicherheitsverhalten "Maske", Es darf nichts "Schlimmes" passieren, bloß keinen BÄMM!!!

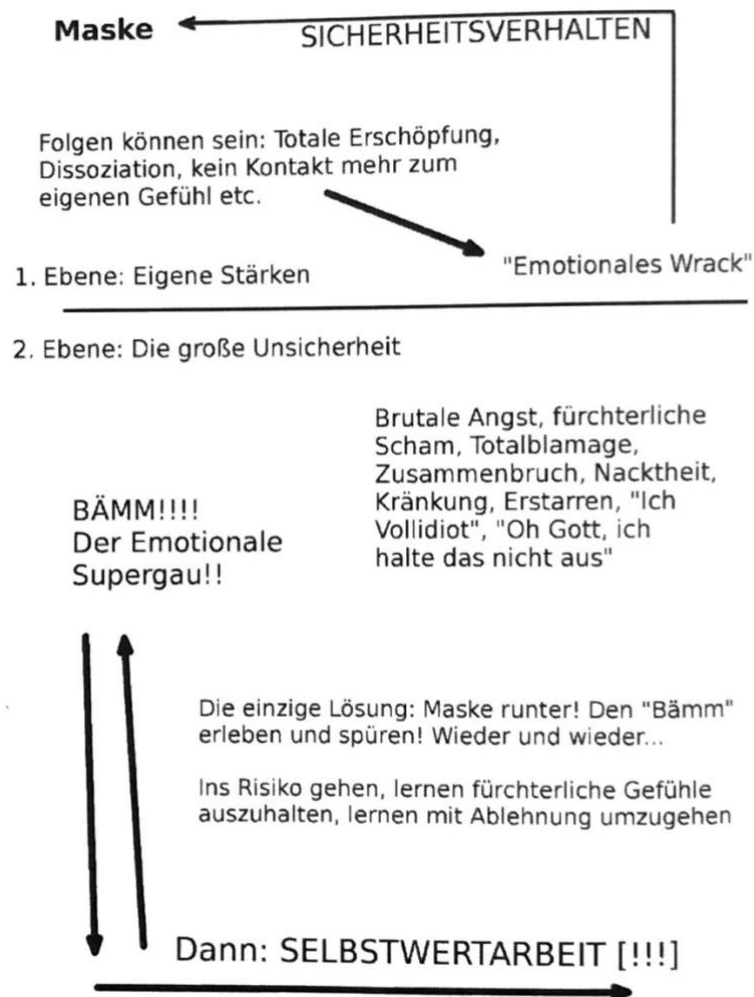


Abbildung 4: Souveränität vs. Unsicherheit⁴⁵

⁴⁵ Mutiger Angsthase, 128.

Lebensstil

Zusätzlich zu den mentalen und verhaltensorientierten Übungen hat er auch regelmäßig **Ausdauersport** betrieben und dieser gab ihm jedes Mal für mehrere Stunden eine Art Hochgefühl und er spürte in dieser Zeit deutlich weniger Angst, als es normalerweise der Fall gewesen wäre. Regelmäßig laufen zu gehen, half ihm deshalb auch bei der Verringerung der Sozialen Phobie sehr weiter.

Im nächsten Teil werden alle bisher behandelten Methoden und Übungen miteinander verglichen und die Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten angeführt. Es soll damit sichtbar gemacht werden, inwieweit dieselben Maßnahmen bei allen drei Personen gewirkt haben oder ob es große individuelle Unterschiede gibt.

4. Vergleich der drei Biografien

Dieser Teil der wissenschaftlichen Arbeit soll nun mittels Vergleich Antworten darauf liefern, inwieweit gewisse Methoden einen allgemeingültigen Anspruch haben könnten oder sie doch sehr individuell auf die Person zugeschnitten sein müssen. Es soll geklärt werden, ob gewisse Methoden wirksamer sind als andere. All das mit dem erklärten Ziel, einen Methodenpool zusammenzufassen, der sich im Hinblick auf die Linderung einer Sozialen Phobie möglicherweise als hilfreich erweist.

4.1. *Unterschiede & Gemeinsamkeiten der Methoden*

Nach eingehender Analyse zeigt sich, dass es deutlich mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede unter den angewandten Methoden gibt. Ohne Absprache und Kenntnis der beschriebenen Personen untereinander, haben die Betroffenen ähnliche Übungen als besonders wirksam herausgestrichen und durch die regelmäßige Anwendung derer, einen besonders guten Erfolg gefeiert. Zuerst sollen diejenigen Gemeinsamkeiten besprochen werden, die bei allen drei Case Studies präsent waren. Danach werden Ähnlichkeiten behandelt, die bei zwei von drei Personen aufgetreten sind und abschließend wird auf die Unterschiede eingegangen.

Gemeinsamkeiten 3/3

Alle drei Biografien machen deutlich, dass eine erfolgreiche Linderung der Sozialen Phobie nur dann möglich wird, wenn insbesondere ein **bestimmter Glaubenssatz** vorhanden ist: „*Ich kann etwas ändern*“. Alle drei Personen haben ihre sozialen Ängste zuerst auf sich selbst und ihren Charakter projiziert und waren überrascht, dass sie in Wirklichkeit an einer psychischen Krankheit litten. Durch diesen Glaubenssatz konnten sie somit aus der Opferrolle heraustreten und damit wurde die fortlaufende Suche nach Hilfe erst möglich.

Einen starken Fokus legen sie ebenfalls darauf, die eigenen Gedanken in angstauslösenden Situationen zu erkennen und ihre **Denkmuster zu verbessern**. Ihnen wurde im Laufe der Zeit

bewusst, wie viele negative Gedanken ihnen in diesen Momenten durch den Kopf gingen und dass diese ihnen nicht dabei halfen, ihre Ängste zu verringern. In Wirklichkeit förderten diese Gedanken ihre Ängste nur noch mehr. Mittels mentaler Übungen berichten alle von einem sehr großen Erfolg und einer Eindämmung der Angstsymptome.

Vordergründig ist bei allen ein **starkes Warum** zu vernehmen. Sie alle wollten unbedingt angstfrei werden und das so schnell wie möglich. Das Leben wieder zu genießen und nicht von dieser Angst kontrolliert zu werden, war ein starker Antrieb, diesen jahrelangen Weg zu gehen und bei Rückschlägen nicht aufzugeben, sondern wieder aufzustehen und weiterzumachen.

Dieses starke Warum half ihnen auch sehr bei den vielen **Expositionsübungen**, die sie regelmäßig gemacht haben. Aktiv auf Menschen zuzugehen und immer einen kleinen Schritt aus der Komfortzone zu kommen, hatte, ähnlich wie die mentale Komponente, den durchschlagendsten Erfolg. Sich ihren Ängsten sukzessive zu stellen und hautnah zu erleben, was wirklich passierte und was nur Einbildung war, brachte ihnen deutliche Fortschritte. Nach diesen Übungen wurde die Soziale Phobie immer etwas geringer und sie spürten ihre Zuversicht steigen.

Ebenfalls deutlich wird ihre **Akzeptanz der eigenen Krankheit**. Erst als sie sich nicht länger selbst bekämpfen wollten, sondern ihre Symptome und vermeintlichen Fehler angenommen haben, veränderte sich die Beziehung zu der Sozialen Phobie. Sie wurde nicht mehr als übermächtiger Feind gesehen, den es auszulöschen galt, sondern als derzeitigen Weggefährten. Interessanterweise betonen alle drei, dass eine Akzeptanz nicht bedeute, die Linderung aufzugeben. Dies wird möglicherweise von einigen Menschen damit assoziiert. Sie haben danach noch viel intensiver nach einer Lösung gesucht und berichten von einer anderen Art der Suche. Eine, die viel ruhiger und mit weniger Druck abläuft.

Auch ist die **Achtsamkeit** in angstausslösenden Situationen in jeder dieser Biografien ein großer Punkt. Damit konnten sie sich in diesen Momenten von den eigenen Gedanken und Angstsymptomen ein Stück weit entfernen und den Fokus auf die Außenwelt legen: was

gerade passiert und wie die Umgebung aussieht. Diese Präsenz half ihnen Gespräche oder andere Situationen besser zu meistern.

Alle drei Personen erachten auch den eigenen **Selbstwert** als besonders wichtig an. Dinge nur für sich zu tun und auf die eigenen Bedürfnisse Acht zu geben, hat ihnen in dieser Zeit ebenfalls sehr geholfen. Aufgrund vieler negativer Gedanken im Hinblick auf eigene mögliche Fehler, erzählen sie, dass es leicht passieren kann, dass man sich ständig bestraft und sich nichts Schönes gönnt. Den eigenen Selbstwert höherzustellen wirkt dem entgegen. Außerdem ist es auf diese Weise leichter möglich Nein zu sagen und Bitten, denen man derzeit nicht nachgehen will, auszuschlagen.

Abschließend haben alle drei gemeinsam, dass sie sich oft das **Worst-Case-Szenario** ausgemalt haben. Durch diese Methode konnten sie der auftretenden Angst auf die Spur kommen und eine Szenario-Planung durchführen. Sie haben erkannt, dass ihre Ängste eigentlich unbegründet sind, denn auch der schlimmste Fall, der eintreten könnte, war gar nicht so furchterregend, wie sie es sich ausgemalt haben.

Gemeinsamkeiten 2/3

Zwei von drei Personen geben an, dass ihnen Sport – und in der Hinsicht vor allem **Ausdauersport** – sehr geholfen hat. Sie haben jedes Mal nach dem Laufen einen Anstieg von Glücksgefühlen verspürt, der mehrere Stunden angehalten hat. In dieser Zeit berichteten sie auch von weniger Angstgefühlen als normalerweise, da die positiven Gefühle überwiegen. Sie verglichen diesen Zustand mit der Medikamenteneinnahme, die ihnen ähnliche Glücksgefühle bescherte, jedoch weit seltener effektiv war.

Auch ein **Erfolgstagebuch** zu schreiben, war für zwei der betrachteten Personen eine gute Hilfe, um sich ihre Fortschritte regelmäßig vor Augen zu führen. Sie schrieben darin alle kleinen Erfolge auf und konnten so die vergangenen Wochen und Monaten miteinander vergleichen.

EFT wird auch zweimal als effektive Maßnahme während einer angstausslösenden Situation beschrieben. Diese Klopftechnik linderte die Symptome schnell und kann beinahe überall durchgeführt werden. Das macht sie zu einem guten Werkzeug für genau diese Momente.

Als gute Ressource wird auch die **Visualisation** beschrieben. Durch verschiedene Vorstellungsübungen haben zwei Personen ihre Ängste reduzieren können und sich gravierenden Situationen stellen können, das ihnen in der Realität eventuell nicht möglich gewesen wäre.

Abschließend machen zwei der drei Angaben dazu, dass sie immer einen **Gegenstand als Kraftquelle** in ihrer Tasche herumtragen. Dies zeigt sich in Form eines Hämatits oder einem Paar Qigong-Kugeln. Wenn sie spüren, dass in ihnen die Angst hochkommt, dann nehmen sie diese Gegenstände in die Hand und verspüren eine Linderung der Symptome.

Unterschiede

Es gibt nicht viele Methoden, die nur eine der drei Personen wirksam angewendet hat. Eine Übung davon ist es **keine Nachrichten** zu lesen. Auf diese Weise konnte die Person ihren Stresspegel reduzieren und gab an, weniger ängstliche Gedanken zu haben. Es scheint, als hätten diese Nachrichten die Ängste noch weiter verstärkt, da sie meist nur von Gefahren berichten.

Auch nur einmal vorgekommen ist die **Meditation** als Hilfe gegen die Soziale Phobie. Durch regelmäßiges meditieren konnte die Person ihre Gedanken besser kontrollieren und es war ihr danach leichter möglich, negative Gedanken zu erkennen. Diese Übung hilft möglicherweise auch, um die Achtsamkeit zu erhöhen.

4.2. *Interpretation der Ergebnisse*

Der Autor dieser wissenschaftlichen Arbeit ist überrascht, wie ähnlich die angewendeten Methoden der drei analysierten Personen sind. Möglicherweise in der genauen Ausführung

unterschiedlich, fallen jedoch alle behandelten Übungen in die drei Bereiche „Mentales“, „Handeln“ und „Lebensstil“. Der Fokus auf diese drei Gebiete und eine regelmäßige Verbesserung dieser, lässt auf eine erfolgreiche Linderung der Sozialen Phobie schließen.

Interessant ist auch anzumerken, dass die drei Personen jeweils sehr unterschiedliche Angaben dazu machen, was genau nun in ihrem Fall den größten Unterschied ausmachte und ihre Soziale Phobie am erfolgreichsten reduziert hat.

Tobias Atkins nennt den Kontakt zu derjenigen Person, die selbst ihre Soziale Phobie überwunden hatte, als wegweisend für seine späteren Erfolge. Dieser Beweis, dass es wirklich möglich sei, gab ihm einen wichtigen Glaubenssatz und viel Kraft.

Marion Goeken nennt die Beziehung zu ihrer Psychologin als ausschlaggebenden Faktor. Erst als sie bei jemanden in Behandlung war, der sie wirklich verstand und auf ihre Bedürfnisse einging, konnten die weiteren Erfolge überhaupt erst entstehen.

Mutiger Angsthase im Gegenzug beschreibt in seinem Buch die „Bämm-Methode“ sehr ausführlich und attestiert dieser den allergrößten Erfolg gegen seine Soziale Phobie. Sich regelmäßig und aktiv seinen schlimmsten Ängsten zu stellen und diese Situationen ohne Sicherheitsverhalten auszuhalten, hat ihm den größten Erfolg gebracht.

In dieser Hinsicht sind die Wege wirklich sehr individuell und es lässt sich nicht verallgemeinern, welcher Pfad nun der beste für Betroffene der Sozialen Phobie sei.

Es zeigt sich deutlich, dass mentale und verhaltensorientierte Methoden die größten Auswirkungen auf soziale Ängste haben. Indem man die eigenen Gedanken kontrolliert und ins Positive umwandelt und regelmäßig aktiv angstausslösende Situationen aufsucht, wird die Soziale Phobie über kurz oder lang erfolgreich reduziert. Dies geht aus allen drei Biografien hervor. Dieses Ergebnis geht einher mit dem wissenschaftlichen Konsens. Die Angst vor negativen Bewertungen durch andere lässt viele negative Gedanken entstehen und der Fokus wird in weiterer Folge verstärkt auf diese gelegt. Mit mentalen Methoden ist es möglich, den Fokus auf die Lösung und nicht die Probleme zu legen und dem entgegenzuwirken. Die Wichtigkeit der Expositionsübungen unterstreicht die validierte Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie, in der diese Konfrontationsübungen ein wesentlicher Bestandteil sind.

Außerdem berichten alle drei Personen von intensivem Mobbing während der Schulzeit oder Ausbildung. Dieses Mobbing hat ihre Ängste entweder ausgelöst oder noch weiter verstärkt und somit stark zu ihrer Sozialen Phobie beigetragen. Dieser Umstand ist interessant, da von wissenschaftlicher Seite her keine Angaben dazu gemacht werden. Es erscheint jedoch im Hinblick auf die Entstehungsgeschichte der Sozialen Phobie logisch. Da die Angst vor negativen Bewertungen durch andere im Zentrum dieser Krankheit steht, ist es gut möglich, dass intensives Mobbing diese Ängste entstehen lässt. Oft fühlen sich die Betroffenen aus einer Gruppe ausgestoßen oder nicht gut genug und dieser Umstand kann in weiterer Folge dazu führen, dass die, durch das Mobbing zutage kommenden negativen Bewertungen durch andere, Ängste vor weiteren negativen Handlungen schüren.

Besonders spannend sieht der Autor die Tatsache, dass alle drei analysierten Personen ihre Beziehungen zu ihren Partnern als besonders hilfreich zur Linderung ihrer Sozialen Phobie erlebt haben. Dies hat möglicherweise mehrere Gründe. Einerseits wird das verständnisvolle Zuhören des Partners öfters thematisiert und dies kann ähnlich therapeutisch wirken, wie eine Beratungssitzung oder eine Sitzung bei einem Psychotherapeuten. Menschen mit Sozialer Phobie tun sich schwerer einen Partner zu finden bzw. erachten es sogar als gänzlich unmöglich. Ist man in dieser Hinsicht jedoch erfolgreich, dann kann man dieses selbstaufgelegte Stigma ablegen, was das eigene Selbstvertrauen und den Selbstwert erhöht. Ebenfalls möglich ist die Tatsache, dass man durch den Partner gezwungenermaßen in Situationen kommt, die Ängste auslösen, denen man aber nicht so leicht entkommen kann. Dies kann als besondere Expositionsübung gesehen werden. Außerdem kann es auch helfen, zu wissen, dass man nicht alleine auf dieser Reise ist. Der Partner geht den Weg im besten Falle mit und unterstützt, sodass man hier eine zusätzliche Kraftquelle vorfindet.

Im nächsten Teil wird der Autor dieser wissenschaftlichen Arbeit seine eigene Biografie und Erlebnisse mit sozialen Ängsten darlegen und berichten, welchen Methoden und Übungen er selbst als sehr wirksam erlebt hat.

5. Analyse & Vergleich anhand der Biografie des Autors und dessen Methoden

Im folgenden Abschnitt legt der Autor dieser Diplomarbeit seine eigenen Erfahrungen mit sozialen Ängsten dar. Er beleuchtet zuerst seine Biografie und wie er soziale Ängste bisher erlebt hat. Danach behandelt er die Methoden, die er zur erfolgreichen Reduzierung dieser Ängste angewendet hat. Dies erfolgt aus der Ich-Perspektive. Dem Autor ist bewusst, dass dies in wissenschaftlichen Arbeiten nicht zum Usus gehört, jedoch wählt er diese Herangehensweise zwecks besserer Lesbarkeit.

5.1. *Biografie*

Ich kann mich erinnern, dass ich schon als Kind recht schüchtern war. Ich hielt mich eher zurück auf jemanden zuzugehen, aber wenn ich erst einmal im Gespräch war, dann fand ich schnell Freunde. Meine Eltern haben sich sehr liebevoll um mich gekümmert und mir fehlte es an nichts. Erst in meinen 20ern fiel mir auf, dass sie sich – speziell meine Mutter – zu sehr um mich gekümmert hatten und mir zu viele Aufgaben einfach so abnahmen. Aber dazu später mehr.

In der Volksschule hatte ich schon eine große Freundesgruppe und dies zog sich auch ins Gymnasium weiter. Die meiste Zeit verbrachte ich jedoch eher mit einem kleinen Kreis davon und tat mich schwer mit manchen anderen zu reden, insbesondere meinen „coolen“ Mitschülern, da ich keine gemeinsamen Gesprächsthemen fand. Mit Mädchen ging das schon in der Volksschule nicht, jedoch fiel es mir nicht sonderlich auf. Ich wurde seit der Vorschule bis in die 2. Klasse Gymnasium regelmäßig gemobbt. Dieses Mobbing nahm in der Vor- und Volksschule teilweise sehr schlimme Ausmaße an. Als ich in die 2. Klasse Gymnasium kam, hatte ich schon ein paar Jahre Judo gelernt. Dies wandte ich erfolgreich an, als ich wieder gemobbt wurde und brachte meinen Mobber mit einer Judo-Technik zwei Mal zu Boden. Ab diesem Zeitpunkt hörte das Mobbing auf, es passierte nie mehr.

Meine sozialen Ängste fielen mir das erste Mal mit 13 Jahren so richtig auf. Ich war in ein Mädchen aus meiner Klasse verliebt und wollte sie unbedingt für mich gewinnen. Aber so sehr ich es auch wollte, ich brachte vor ihr kein Wort heraus. Ich verstand plötzlich die Welt nicht mehr. Davor habe ich alles gemacht, wozu ich Lust hatte, wann immer ich Lust hatte. Und plötzlich will ich etwas unbedingt, aber eine unsichtbare Kraft hält mich auf. Nachdem ich tagelang gegrübelt habe und es immer und immer wieder versuchte, habe ich mir geschworen, dass ich eine Lösung dafür finde.

Die Lösung kam kurze Zeit danach in Form von Deutschrap. Ich war schon seit Jahren ein begeisterter Deutschrap-Fan. Als ich eines Abends das neueste Bushido-Album hörte, pausierte ich plötzlich die CD, nahm mir einen Zettel und Stift zur Hand und schrieb in zwei Stunden meinen allerersten Song. Ich war sprachlos. Plötzlich hatte ich diese Fähigkeit und ich schrieb mir all den Frust und all meine Wünsche und Hoffnungen von der Seele. Musik gab mir die Fähigkeit zu sprechen. Etwas, das ich anders nicht konnte.

Es folgten viele Auftritte. Ich wurde vom schüchternen Streber zum Rapper der Schule. Heute weiß ich, dass das ganz viele Expositionsübungen waren, die mich weiter und weiter aus der Komfortzone brachten und meine sozialen Ängste Stück für Stück verringerten. Mit Mädchen konnte ich zwar erst ein paar Jahre später besser umgehen, doch als ich dann mit 18 Jahren meine erste Beziehung hatte – sie hat mich auf der Bühne gesehen – fühlte ich mich wie Gott. Das Maturajahr war das schönste Jahr meines Lebens bis zu diesem Zeitpunkt.

Ich habe mir vorgenommen, meine damals größten Wünsche wahrzumachen und entschied „Ich werde entweder Rapper oder Arzt“.

Mein Medizinstudium habe ich nach zwei Jahren abgebrochen – es war nicht das Richtige für mich. Doch professioneller Rapper zu werden, war mir dann auch zu unsicher. Ich wollte es zwar sehr, aber ich traute mich dann doch nicht. Ich beschloss etwas Ähnliches zu studieren und wählte Tontechnik und gleichzeitig BWL. BWL schließe ich nun dieses Jahr ab. Tontechnik ist bereits abgeschlossen, jedoch musste ich einsehen, dass ich mich wieder vertan habe. Auch als Studiotechniker wollte ich nicht arbeiten. Ich kam wieder auf meine eigene Musik zurück, aber das habe ich mich noch immer nicht getraut.

Das Studium an der Wirtschaftsuniversität Wien war lange Zeit ein recht einsames. Obwohl sich dort tausende Studenten aufhalten, fand ich keinen richtigen Anschluss. Nach zwei Jahren hatte ich noch immer keinen wirklichen Freund dort. Eines Tages war es mir zuwider und ich beschloss daran etwas zu ändern. Ich ging von nun an aktiv auf meine Kommilitonen zu. Beispielsweise setzte ich mich in der Mensa einfach neben jemanden, der auch alleine aß und fing ein Gespräch an. Aufgrund meiner Schüchternheit brauchte ich dazu natürlich immer mehrere Anläufe, da ich mich oft einfach nicht traute und mich nur auf einen leeren Platz setzte, alleine aß und mich währenddessen ganze Zeit ärgerte, dass ich wieder so ein Angsthase war. Jedoch gab ich nicht auf, ich traute mich immer öfter und fand auf diesem Wege viele wundervolle Freunde.

Während dieser Zeit fing ich zum ersten Mal an in das Thema Persönlichkeitsentwicklung einzutauchen. Ich las sehr viele Bücher, kaufte Kurse und besuchte Seminare. Diese Ressourcen halfen mir, meine negativen Gedanken, die ich aufgrund meiner Schüchternheit sehr oft hatte, zu erkennen und ich bemerkte, dass es nicht unbedingt so sein muss. Ich erkannte, dass ich auch anders denken und handeln konnte und diese Erkenntnis gab mir mehr und mehr Selbstvertrauen.

Etwa 2 Jahre später gelang es mir einen lang gehegten Traum zu erfüllen: zuzunehmen und muskulöser zu werden. Ich hatte immer eine schlaksige Statur und war sehr dünn. Jedes Mal, wenn ich jemanden sah, der so breit und muskulös war, wie ich es auch gerne sein wollte, wurde ich extrem neidisch. Mehr als sieben Jahre lang probierte ich alles aus – ohne Erfolg. Ich konnte weder Muskeln noch Fett zulegen, egal wie viel ich auch aß. Als ich es mit der Hilfe eines Personal Trainers dann endlich geschafft hatte und über 10 kg zugenommen hatte, war das ein riesiger Schub für mein Selbstvertrauen. Ich dachte bis zu diesem Zeitpunkt, dass es für mich schier unmöglich wäre, dass es an meinen Genen lag. Doch nun habe ich es geschafft. Ich erinnere mich auf diesen Glaubenssatz, den ich bis heute mit mir trage: *„Ich habe das nun wirklich geschafft. Jetzt ist ALLES möglich!“*.

Zwei Jahre darauf erlebte ich ein Beziehungsauflösung, das mir eine andere, große Baustelle aufzeigte: ich konnte immer noch nicht mit Frauen reden bzw. flirten. Mein neues Single-

Leben zwang mich dazu, mich mit dieser Thematik zu beschäftigen. Mithilfe von Büchern und Kursen und vielen kleinen Experimenten und Ansprechübungen konnte ich meine Ängste Schritt für Schritt ablegen. Es war die härteste Aufgabe in meinem Leben bis zu diesem Zeitpunkt, denn noch nie habe ich mit einem Thema von mir gearbeitet, das so große Ängste in mir ausgelöst hat. Mir gelang es meine Angst vor Frauen komplett abzulegen. Auch die allgemeine Ansprechangst, beispielsweise auf einem Networking-Event, war nicht mehr da. Ich ging nun einfach auf diese Menschen zu, mit denen ich reden wollte. Ich fühlte mich wie ein anderer Mensch.

Der Drang mich selbstständig zu machen, wurde in den Jahren seit dem abgebrochenen Medizinstudium immer größer. Ich spürte, dass ich anderen Menschen helfen wollte, ihre sozialen Fähigkeiten zu verbessern und ihre Ängste abzulegen. Ich fing schließlich die Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater an. Diese Ausbildung tat rückblickend viel mehr, als mir nur Zugang zum reglementierten Gewerbe zu geben. Durch all die selbstreflektierenden Übungen wurden mir die möglichen Gründe meiner Ängste zum ersten Mal bewusst. Ich sah, dass die Überbesorgtheit meiner Eltern, die mir alle Unannehmlichkeiten abnahmen, meine Unsicherheit damit leider noch verstärkt haben. Ich lernte nie, eigenständig in dieser Welt zu agieren. Insbesondere Wege, die viel Kontakt mit fremden Menschen erforderten, wie Bewerbungen oder Behördenwege, wurden mir gerne abgenommen. Es war ein angenehmes Gefühl es nicht selber machen zu müssen, aber wie ich dann später einsehen musste, gerade in meinem Fall der falsche Weg. Außerdem war das Klima daheim ständig von Angst geprägt. Nicht von intensiver Angst, wie Existenzangst oder ähnliches, sondern von vielen kleineren Ängsten, beispielsweise die Angst, dass jemandem etwas passiert sein könnte, weil er sich noch nicht gemeldet hat. Dieser Umstand hat wohl auch eine Rolle gespielt, warum ich ebenfalls Ängste entwickelt habe.

Die Ausbildung brachte mich auch meiner nächsten sehr großen Angst näher – mich wirklich selbstständig zu machen und nicht nur davon zu träumen. Sie gab mir die nötige Kraft, letztendlich diesen Schritt zu machen.

Heute kann ich sagen, dass ich all diese Dinge täglich mache, die ich mich vor Jahren noch nicht getraut hätte. Ich vereine nun alle meine Fähigkeiten zu einem Beruf: ich bin einerseits

professioneller Rapper und andererseits helfe ich schüchternen Menschen dabei, ihre Bühnen zu erobern. Wir alle erleben Momente in unserem Leben, in denen wir uns fühlen, als würden wir gleich auf eine Bühne vor tausenden von Leuten steigen: wenn wir unsere Traumfrau/ unseren Traummann entdecken und ansprechen wollen; wenn wir in eine Gruppe von fremden Leuten gestoßen werden und jetzt mit diesen Small Talk führen müssen; wenn wir uns selbstständig machen wollen und uns nun überall präsentieren müssen. Als Gründer von **Rapper Sozial**⁴⁶ erkenne ich dabei insbesondere all die verschiedenen sozialen Ängste, die in all diesen Aktivitäten hochkommen werden und die von anderen Beratern einfach nicht ernst genommen werden. Für schüchterne Menschen mit solchen sozialen Ängsten reichen rationale Informationen wie „*Tu dies. Mach das.*“ nicht aus. Die Person bleibt trotzdem auf der Stelle und glaubt im schlimmsten Fall auch noch, dass etwas mit ihr nicht stimmt. Dabei liegt der Grund ganz woanders. Erst wenn die darunterliegenden Ängste begriffen und angesprochen werden, können die Informationen in die Tat umgesetzt werden. All meine Erfahrungen und Erlebnisse und das Leid, durch das ich selber durchgegangen bin, kann ich nun einsetzen, um diesen Menschen nicht nur Hoffnung zu bieten, sondern lebensverändernde Ergebnisse, die sie sich noch gar nicht vorstellen können.

Heute würde mich niemand mehr als schüchtern bezeichnen. Jedoch kommen meine sozialen Ängste noch immer besonders dann hervor, wenn ich etwas zum ersten Mal mache. Ich habe mich auch aus einem bestimmten Grund dafür entschieden, Unternehmer zu werden: diese Arbeit zwingt mich, mich jeden Tag meinen Ängsten zu stellen. So habe ich mich beispielsweise schwer getan auf potentielle Kunden zuzugehen und meine Dienstleistungen zu präsentieren. Ich hatte zu sehr Angst vor einer möglichen Ablehnung. Aber wenn ich auf niemanden zugehe, werde ich am Ende des Tages auch kein Geschäft machen. Deshalb musste ich mich dieser Angst stellen. Ich bin mittlerweile bereit, mich jeder einzelnen Angst, die ich habe, zu stellen. Denn ich weiß nun, dass ich auf diese Weise am stärksten wachse. Und ich kenne nun die Methoden, mit denen das möglich ist.

⁴⁶ Kruisz, Andreas, „Rapper Sozial“.

5.2. Methoden & Interpretation

An dieser Stelle möchte ich die wirksamsten Methoden vorstellen, mit denen ich erfolgreich meine sozialen Ängste verringert habe und dadurch mein Selbstvertrauen in diesen Situationen stark erhöht habe. Auch ich kann diese Maßnahmen in die drei Bereiche „Mentales“, „Handeln“ und „Lebensstil“ untergliedern und werde das in weiter Folge tun.

Mentales

Seitdem ich mich ausgiebig mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftige, habe ich an mir große, positive Veränderungen bemerkt. Dabei war eine Sache für mich immer ausschlaggebend: **viel zu lesen**. Durch Biografien, Ratgeber und Sachbücher lernte ich die Lebensgeschichten von beeindruckenden Menschen kennen und dies hat meinen eigenen Horizont deutlich erweitert. Ich habe immer wieder festgestellt, wie mir Zitate aus Büchern einfach so in den Sinn kommen und meist genau dann, wenn ich sie gerade gut gebrauchen kann. Mittels Buchzusammenfassungen und Hörbüchern kann ich mir in kurzer Zeit Wissen aneignen, welches mir in weiterer Folge mit meinen Ängsten weiterhelfen kann.

Ich bin sehr achtsam, was meine Gedanken angeht und bin stets bemüht, **negative Denkmuster zu stoppen**. Immer, wenn ich einen negativen Gedanken bemerke – negativ sehe ich jeden Gedanken an, der mich daran hindert, mich einer Angst zu stellen bzw. mein Selbstwertgefühl verringert – nehme ich ihn an und wandle ihn gleichzeitig in etwas Positiveres um. Dabei reicht es auch oft aus ihn ins Gegenteil zu drehen. So ist es mir beispielsweise öfters passiert, dass ich spazieren gehe und es sieht mich eine Person an, die auf mich zugeht. Dabei schossen zuerst negative Gedanken in meinen Kopf, wie „*Hm, habe ich etwas im Gesicht und habe das beim Rausgehen nicht bemerkt?*“ oder „*Habe ich mich heute komisch angezogen?*“. Diese Gedanken führten dazu, dass ich mich mehrmals am Tag selbst kritisierte und mein Selbstwertgefühl somit verringerte. Als ich das bemerkte, zwang ich mich in diesen Situationen nur mehr folgendes zu denken: „*Ah, anscheinend sehe ich heute wieder toll aus*“ oder „*Ich denke ich gefalle ihr*“. Auf diese Weise stieg mein Selbstvertrauen mehrmals pro Tag leicht an und über mehrere Monate hatte dies einen großen, kumulierten Effekt.

Als besonders wirksam sehe ich den Glaubenssatz an, dass Angst kein Stopp-Signal bedeutet, sondern **Angst ein Zeichen ist es zu tun**. Jedes Mal, wenn ich etwas machen will, aber eine Angst mich daran hindert den Schritt zu tun, denke ich an diesen Satz. Ich schaffe es vielleicht nicht gleich in diesem Moment meine Angst zu überwinden. Aber es gibt mir das Zeichen, dass diese Handlung mir nicht nur wirklich wichtig ist, sondern mich auch persönlich weiterbringt. Ich kann das mit Sicherheit behaupten, denn immer, wenn ich meine Angst überwunden und es trotzdem getan habe, hat sich in meinem Leben etwas positiv verändert.

Im Laufe der Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater hat sich außerdem die Beziehung zu meiner Angst verändert. Bis dorthin war ich der felsenfesten Überzeugung, dass meine Angst ein Feind ist, den es auszulöschen galt. Ich wollte keinerlei Angst mehr verspüren, dann war ich am Ziel. Durch eine bestimmte Übung aus der Gestalttherapie, dem Elternschirm, wurde mir bewusst, dass die Angst nicht mein Feind ist, sondern ein Freund. Sie zeigt mir, wie bereits oben erwähnt, dass mir diese Sache sehr wichtig ist. Durch diese Veränderung fiel großer Druck von mir ab und das war der Reduzierung meiner sozialen Ängste sehr förderlich.

Abschließend war auch die Arbeit an meiner **Selbstliebe** von großer Bedeutung. Fanatisch meine Ängste zu überwinden, hatte den Effekt, dass ich meine körperlichen und seelischen Bedürfnisse kaum noch wahrgenommen habe. Der Fokus lag gänzlich woanders. Mehr Achtsamkeit auf meinen Körper zu legen und meine Bedürfnisse im Moment wahrzunehmen und mir diese auch zu gönnen, war elementar, um nicht irgendwann auszubrennen. Dadurch konnte ich mich für die harte Arbeit auch gut belohnen.

Handeln

Ich legte den Fokus immer auf **Expositionsübungen**, da ich allein durch mentale Arbeit nicht zum Ziel gelangen konnte. Wenn ich beispielsweise eine Freundin haben möchte, musste ich zwangsläufig irgendwann mit einer Frau sprechen. Mich meinen Ängsten in der Realität zu stellen, half mir dabei einzusehen, dass in Wahrheit nichts Schlimmes passieren wird. Selbst das Worst-Case-Szenario einer Ablehnung oder ähnliches, tut möglicherweise ein paar Stunden weh, aber mehr dann auch nicht. Dies war elementar in der Überwindung meiner sozialen Ängste.

Außerdem sah ich alle diese Übungen als **Experimente** an. Ich fühlte mich in der Hinsicht wie ein Forscher, der wissenschaftliche Studien durchführt und konnte auf diese Weise unterschiedliche Dinge, die ich vorher beispielsweise in einem Buch gelesen habe, ausprobieren und sehen was passiert. Ich beobachtete in dieser Hinsicht auch immer die Reaktionen meiner Gesprächspartner und konnte so feststellen, ob ich die Veränderung beibehalten möchte oder nicht.

Der Fokus lag bei meinen Konfrontationsübungen immer im Überwinden der Angst, das **Ergebnis war egal**. Wenn ich es beispielsweise geschafft hatte, hinzugehen und eine Frau anzusprechen, dann war das bereits ein Erfolg. Ob ich die Telefonnummer bekam oder nicht, war zweitrangig. Das half mir ebenfalls den Druck zu verringern, denn es musste nicht perfekt klappen, um als Erfolg zu zählen.

Während all dieser Übungen habe ich eine spannende Entdeckung gemacht. Ich habe an mir selbst immer wieder bemerkt, dass ich immer dann den Schritt tue und das mache, wovor ich eigentlich Angst habe, wenn der **Schmerz es nicht zu tun größer ist, als der Schmerz es zu tun**. Dieses Prinzip fiel mir bei mir selbst, als auch bei vielen anderen auf und ist sehr hilfreich im Verständnis der Angst. Wenn man sich nicht traut, dann ist der Schmerz es nicht zu tun noch nicht groß genug. Es bedeutet, dass man noch einen Vorteil daraus zieht, die Angst nicht zu überwinden. Erst wenn ein Zurückziehen keinen Vorteil mehr bringt und der Schmerz in diesem Fall größer wäre, macht es keinen Sinn mehr und man traut sich den Schritt zu machen.

Lebensstil

Verschiedene Lebensstil-Veränderungen haben bei mir einen großen Effekt auf meine wahrgenommenen Ängste gehabt. Hier hebe ich besonders den **Sport** – in meinem Fall das Gewichtheben – als sehr wirksam hervor. Nicht nur hat die Veränderung meines Körpers hin zu einer muskulöseren und, in meinen Augen, männlicheren Statur große Auswirkungen auf mein Selbstvertrauen gehabt. Auch das Trainieren an sich gab mir jedes Mal eine Dosis an Glücksgefühlen und Hormonen, die mehrere Stunden angehalten hat und in denen ich weniger Ängste als normalerweise gespürt habe.

Den **Nachrichtenkonsum einzuschränken** hatte ebenfalls einen positiven Effekt. Ich kam erst auf diese Idee, als ich in mehreren Büchern davon gelesen habe. Davor wäre es mir absurd vorgekommen: „Natürlich lese ich die Nachrichten. Ich will ja wissen, was in der Welt passiert.“. Als ich dann jedoch einen mehrwöchigen Hiatus machte und jegliche Formen von Schlagzeilen mied, stellte ich fest, wie viel glücklicher ich geworden bin. Ohne es zu bemerken, färbten die negativen Schlagzeilen und Nachrichten auf mich ab und senkten meine Laune mehrmals am Tag ein kleines Stück. Außerdem wurden meine Ängste auch immer wieder bestätigt, da es doch so viele Gefahren auf dieser Welt gibt. Es hat mir sehr geholfen, diese Erfahrung zu machen und nun lese ich meist nur noch die Schlagzeilen, um zu wissen, was gerade in der Welt los ist. Mit mehr Negativität möchte ich mich nicht befassen.

Meditation ist eine Form des Achtsamkeitstrainings und gab mir die Fähigkeit stärker auf meine Gedanken zu achten und diese kontrollieren zu lernen. In dieser Zeit hat es mir sehr geholfen und gab mir eine Ruhe und innere Kraft, die ich aufgrund vieler angstausslösenden Situationen dringend brauchte. Regelmäßig zu meditieren hilft mir auch jetzt, eine Gelassenheit zu entwickeln, die mir in meinem Alltag von großer Bedeutung ist. Ich habe bemerkt, dass ich kaum ängstlich bin, wenn ich mich gelassen fühle. Deshalb ist Meditation für mich sehr zentral geworden.

Meine gefundenen Methoden weisen viele Parallelen zu den Maßnahmen der drei oben genannten Autoren auf. Auch meine Lebensgeschichte ist in vielen Punkten ähnlich und besonders diese Tatsache hat mich überrascht. Auch ich war als Kind schon schüchtern und zurückhaltend. Auch ich habe in der Schule Mobbing erlebt und dies hatte zweifelsohne Auswirkungen auf die Manifestation meiner sozialen Ängste. Wenn ich ebenfalls einen Wendepunkt in meinem Leben ausmachen müsste, dann wäre es jener Abend, an dem ich meinen allerersten Song schrieb. Diese Fähigkeit gab mir dermaßen viel Kraft und zwang mich zusätzlich mich der Öffentlichkeit zu präsentieren, dass es elementar für alle meine späteren Erfolge war.

Besonders interessant finde ich, dass auch ich meine Beziehungen zu meinen Partnerinnen als sehr hilfreich empfunden habe. Ich hatte immer das Gefühl, dass ich ein besserer Mensch sei, wenn ich in einer Beziehung war. Nicht von einem altruistischen Standpunkt aus gesehen, sondern weil ich dadurch eine gewisse Sicherheit erlangt hatte. Ich hatte eine Weggefährtin, die mich begleitete und der ich alles erzählen konnte und zu der ich nach kräftezehrenden Tagen immer zurückkommen konnte. Diese Sicherheit gab mir die Kraft, in anderen Lebensbereichen große Risiken einzugehen, beispielsweise auf der Uni auf fremde Menschen zuzugehen.

Es folgt nun im letzten Abschnitt eine Zusammenfassung der vorliegenden Diplomarbeit und ein Ausblick auf zukünftige Entwicklungen.

6. Zusammenfassung & Fazit

Ziel dieser wissenschaftlichen Arbeit war es, einen Überblick über das Themengebiet der sozialen Ängste zu geben und einen geeigneten Methodenpool an wirksamen Übungen zu erarbeiten, um deren stärkste Ausprägungsform, die Soziale Phobie, erfolgreich lindern zu können. Es wurde angenommen, dass mit diesen Maßnahmen auch den schwächeren Ausprägungsformen von sozialen Ängsten, die im Beratungskontext der Lebens- und Sozialberatung vorkommen, erfolgreich begegnet werden kann.

6.1. *Reflexion der Vorgehensweise*

Es wurde folgende methodische Vorgehensweise gewählt, um die Forschungsfragen zu beantworten:

Mittels Literaturrecherche sollte der derzeitige wissenschaftliche Stand zur Angst generell und zur Sozialen Phobie im Speziellen wiedergegeben werden. Dabei lag der Fokus auch in der Abgrenzung zu gängigen alltäglichen Ausdrücken wie „Schüchternheit“ und in der Erläuterung der zurzeit wirksamsten Methoden in der Behandlung dieser Angststörung.

Um einen großen Methodenpool zu generieren, wurden drei Case Studies in Buchform von Personen mit Sozialer Phobie herangezogen. Es wurden jene Bücher gewählt, die einen starken biografischen Bezug aufwiesen, in denen der jeweilige Autor im Detail auf seine Lebensgeschichte einging. Gleichzeitig haben diese Personen ihre Soziale Phobie erfolgreich überwunden – denn das war der Grund für ihr Werk – und dienen somit als gute Forschungskandidaten.

Diese drei Bücher wurden nach ihren wirksamen Methoden hin analysiert. Danach wurden diese jeweiligen Methoden verglichen und dahingehend untersucht, inwiefern es Unterschiede bzw. Gemeinsamkeiten zwischen diesen Maßnahmen gibt.

Quantitative Empirie wurde angedacht, jedoch hat sich der Autor dagegen entschieden, da sie nicht so detailreich ausgefallen wäre, wie jene qualitative Herangehensweise. Wie gehofft,

gaben die drei Personen in ihren Büchern viele Methoden an, die in ihrem Fall wirksam waren und es konnte viel Material gesammelt werden.

Dementsprechend wurde die vorliegende Diplomarbeit in vier Abschnitte gegliedert.

Der erste Abschnitt „Theoretische Grundlagen“ behandelte zunächst die wichtigen allgemeinen Begriffe wie Angst und Phobie. Dabei blieb festzuhalten, dass eine Phobie eine Reaktion auf ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Situation darstellt und größere Ähnlichkeiten mit dem Begriff „Furcht“ als mit Angst hat. Danach wurde explizit auf die Soziale Phobie eingegangen und die derzeit wirksamste Behandlungsmethode, die kognitive Verhaltenstherapie, erklärt. Der Abschnitt schloss mit der Vorstellung der drei Personen – Tobias J. Atkins, Marion Goeken und Mutiger Angsthase – und einer Zusammenfassung der Lebensgeschichte dieser drei Autoren, im Hinblick auf deren Lebensgeschichte mit Sozialer Phobie.

Im zweiten Abschnitt wurden diese drei Biografien analysiert und die wirksamen Methoden herausgestrichen. Bei Tobias Atkins waren das beispielsweise die richtigen Glaubenssätze. Marion Goeken gab ihr spezielles Lebensmotto als besonders heilungsfördernd an. Und Mutiger Angsthase stellte seine Expositionsübung, die „Bämm-Methode“, als besonders effektiv dar.

Im darauffolgenden Teil dieser Arbeit wurden die Unterschiede und Gemeinsamkeiten der gefundenen Methoden analysiert. Dabei fiel auf, dass besonders viele Gemeinsamkeiten hinsichtlich der mentalen und verhaltensorientierten Komponente der Übungen bestanden.

Im letzten Abschnitt schilderte der Autor seine eigenen Erfahrungen mit sozialen Ängsten und gab seine Methoden an, die er als sehr wirksam erachtete. Dabei fiel auch hier auf, dass große Ähnlichkeiten zu den Methoden der anderen Personen bestanden.

6.2. *Beantwortung der Forschungsfragen*

Im Zuge dieser wissenschaftlichen Arbeit konnten folgende Forschungsfragen beantwortet werden:

1. Was zählt zu Sozialer Phobie und wie ist die Abgrenzung zu „Schüchternheit“?

Soziale Phobie und Schüchternheit haben einen gemeinsamen Ursprung, nämlich die Angst vor der negativen Bewertung durch andere. Der Unterschied zu rein schüchternen Menschen besteht darin, dass sich bei Betroffenen einer Sozialen Phobie die Angstsymptome vergrößern, je länger die angstausslösende Situation besteht. Der Leidensdruck ist bei Sozialer Phobie somit deutlich höher. Jedoch kann es in beiden Fällen dazu kommen, dass aufgrund großer Ängste bestimmte Situationen vermieden werden und die Lebensqualität darunter leidet.

2. Mit welchen Methoden lässt sich die Soziale Phobie erfolgreich überwinden?

Laut wissenschaftlichem Stand ist es derzeit die kognitive Verhaltenstherapie, die den größten Effekt für soziale Ängste bietet. Das bestätigen auch die gefundenen, wirksamen Methoden der drei Case Studies. Die meisten der Methoden lassen sich in die Bereiche „Mentales“ und „Handeln“ einordnen, welche auch in der kognitiven Verhaltenstherapie die zentralen Bereiche sind.

3. Stoßen Menschen trotz unterschiedlicher Biografien intuitiv auf dieselben Methoden?

Diese Frage kann nach eingehender Analyse bejaht werden. Obwohl die jeweiligen Personen nicht immer gänzlich idente Methoden als wirksam erachten, so ist deren Herangehensweise und Ergebnis außerordentlich ähnlich. Dies bestätigt die Annahme, dass es bestimmte Maßnahmen gibt, die von einer Vielzahl an Betroffenen erfolgreich eingesetzt werden können.

4. Gibt es Ähnlichkeiten zur Biografie des Autors und dessen Erlebnissen?

Es bestehen große Ähnlichkeiten zur Biografie und den Methoden des Autors dieser wissenschaftlichen Arbeit. Auch er hatte ähnliche kognitive und verhaltensorientierte Maßnahmen erfolgreich eingesetzt, um seine sozialen Ängste zu reduzieren und erachtet die beiden Bereiche „Mentales“ und „Handeln“ als äußerst wirkungsvoll.

6.3. *Kritische Betrachtung & Ausblick*

Der Autor kommt anhand der Ergebnisse der Resultate dieser wissenschaftlichen Arbeit zu der Erkenntnis, dass sowohl die einzelnen Entstehungsgeschichten als auch die erforderlichen Maßnahmen zur Überwindung der Sozialen Phobie sehr ähnlich sind. Trotz naturgemäßer individueller Unterschiede können Betroffene auf ein wirksames Repertoire an Methoden zurückgreifen, die mit großer Sicherheit auch bei ihnen Erfolge zeigen werden. Interessanterweise lässt sich derzeit beinahe ausschließen, dass sich soziale Ängste gänzlich ohne menschlichen Kontakt erfolgreich überwinden lassen. Rein mentale Maßnahmen bieten teilweise Fortschritte, jedoch ist wohl nur in Kombination mit Expositionsübungen eine vollständige Genesung möglich.

Es bleibt außerdem festzuhalten, dass Maßnahmen, die bei der Sozialen Phobie eine Wirksamkeit zeigen, auch von Personen erfolgreich angewendet werden können, die unter einer milderen Ausprägungsform sozialer Ängste leiden. Dies konnte vom Autor dieser Diplomarbeit auch anhand dessen eigener Lebensgeschichte festgestellt werden.

Rückblickend betrachtet, hätten für ein wissenschaftlich stärker fundiertes Ergebnis deutlich mehr Case Studies und Betroffene herangezogen werden müssen. Dabei wäre es auch von Vorteil gewesen, zusätzliche Interviews mit den Personen zu führen, um auf diesem Wege genauere Details zu ihrer Lebensgeschichte zu erfahren. Da diese Interviews nicht durchgeführt wurden, konnte auch keine genaue Priorisierung der einzelnen Methoden nach Wirksamkeit durchgeführt werden. Der Autor hat sich nur an die Hinweise in den Biografien gehalten, um die einzelnen Maßnahmen nach bestem Wissen und Gewissen zu bewerten. Dennoch war die gewählte methodische Vorgehensweise gut geeignet, um einen wirksamen Methodenpool herauszuarbeiten.

Aufgrund des immer größer werdenden Fokus der Forschung auf die sozialen Ängste, wird es in Zukunft vermutlich neue Erkenntnisse zur genauen Entstehungsgeschichte der Sozialen Phobie geben. Dies sieht der Autor als Chance, noch wirksamere Methoden für die Behandlung zu finden und den Leidensweg für Betroffene deutlich zu verkürzen.

Möglicherweise lassen sich so auch bestehende Methoden verbessern und noch schnellere und effektivere Erfolge bei Angststörungen erzielen.

Es ist zu begrüßen, dass mentale Störungen in der Gesellschaft immer besser aufgenommen werden, wie dies bereits jetzt bei Depressionen zu bemerken ist. Angststörungen werden leider immer noch bagatellisiert und stigmatisiert. Vor allem Menschen mit sozialen Ängsten erleben das, denn die Betroffenen treffen im eigenen Umfeld oft auf Unverständnis. Hier hofft der Autor auf eine ähnliche Entwicklung wie bei der Depression und darauf, dass soziale Ängste – wie groß oder klein sie auch sein mögen – ernst genommen und die Betroffenen leichte und großzügige Hilfe bekommen können.

7. Literaturnachweis

- Atkins, Tobias J. *How I Overcame Social Anxiety (and How You Can Too!): An Introvert's Guide to Recovering from Social Anxiety, Self-Doubt and Low Self-Esteem*, 2016.
- Bandelow, B., und D. Wedekind. „Soziale Phobie“. *Der Nervenarzt* 85, Nr. 5 (Mai 2014): 635–47. <https://doi.org/10.1007/s00115-013-3955-9>.
- Berking, Matthias, und Winfried Rief, Hrsg. *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor: Lesen, Hören, Lernen im Web. Bd. 1: Grundlagen und Störungswissen: Lesen, Hören, Lernen im Web. Springer-Lehrbuch Bachelor*. Berlin Heidelberg: Springer, 2012.
- Caspar, Franz, Irena Pjanic, und Stefan Westermann. *Klinische Psychologie. Basiswissen Psychologie Lehrbuch*. Wiesbaden: Springer VS, 2018.
- Consbruch, Katrin von, und Ulrich Stangier. *Ratgeber Soziale Phobie: Informationen für Betroffene und Angehörige. Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie 20*. Göttingen: Hogrefe, 2010.
- Faust, Prof. Dr. med. Volker. „Angststörungen“. *Psychosoziale Gesundheit - Von Angst bis Zwang*. Zugriffen 31. Jänner 2020. <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/angst.html>.
- Goeken, Marion. *ICH WILL es schaffen. ICH KANN es schaffen. ICH WERDE es schaffen: Wie ich den Kampf gegen die Soziale Phobie gewann*. Dortmund, 2019.
- Harding, Gabi. *Topmanagement und Angst: Führungskräfte zwischen Copingstrategien, Versagensängsten und Identitätskonstruktion*. Wiesbaden: Springer VS, 2012.
- Jacobi, F., M. Höfler, J. Strehle, S. Mack, A. Gerschler, L. Scholl, M.A. Busch, u. a. „Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung“. *Der Nervenarzt* 85, Nr. 1 (1. Jänner 2014): 77–87. <https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y>.
- Kruisz, Andreas. „Rapper Sozial“. *Rapper Sozial - Damit Introvertierte ihre Bühnen erobern*. Zugriffen 31. Jänner 2020. <https://rappersozial.com/>.
- Morschitzky, Hans, und Patmos Verlag. *Wenn Furcht zur Phobie wird Ein Selbsthilfeprogramm - Spezifische Phobien verstehen und bewältigen*, 2019.
- Moser, Majda, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, und Abt. Maudrich. *Angst? Mit Achtsamkeit zu neuem Mut*, 2019.
- Mutiger Angsthase. *Soziale Phobie: Die Krähe und der Papagei: die Geschichte einer sozialen Angststörung aus Sicht eines Betroffenen - Mit viel Hilfe zur Selbsthilfe*. 2. Aufl., 2015.
- Neuhaus, Florian. *Angstbewusste Führung: besser und produktiver arbeiten durch den motivierenden Einsatz von Angst. Internationalisierung und Management*. Wiesbaden: Springer Gabler, 2013.
- Payk, Theo R. *Psychopathologie: vom Symptom zur Diagnose ; mit 6 Tabellen*. 3., überarb. Aufl. Springer-Lehrbuch. Berlin: Springer Medizin, 2010.
- Pfingsten, Ulrich. „Soziale Ängste“. In *Verhaltenstherapiemanual: mit 22 Tabellen*, 7., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin, Heidelberg, 2011. https://doi.org/10.1007/978-3-642-16197-1_114.
- Renneberg, B., und A. Ströhle. „Soziale Angststörungen“. *Der Nervenarzt* 77, Nr. 9 (September 2006): 1123–32. <https://doi.org/10.1007/s00115-006-2087-x>.

- Riemann, Fritz. Grundformen der Angst. 42. Auflage. München Basel: Ernst Reinhardt Verlag, 2017.
- Thomas Heidenreich, Alexander Noyon & Ulrich Stangier. „Soziale Angststörungen“. Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, Nr. 2 (2010).
- Wittchen, Hans-Ulrich, und Jürgen Hoyer, Hrsg. Klinische Psychologie & Psychotherapie. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Springer-Lehrbuch. Berlin Heidelberg: Springer, 2011.

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Porträtfoto Andreas Kruisz	1
Abbildung 2: Kontinuum sozialer Ängste	15
Abbildung 3: Das kognitive Modell der Sozialen Phobie nach Clark und Wells	18
Abbildung 4: Souveränität vs. Unsicherheit	39

9. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Kriterien der Sozialen Phobie gemäß DSM-IV	12
Tabelle 2: Fragen an Betroffene bei Verdacht auf Vorliegen einer Sozialen Phobie.....	13

10. Anhang