



Wie ist es, eine soziale Phobie zu haben?

Soziale Ängste nehmen pandemisch zu, seit Covid-19 das kollektive Rückzugsverhalten anfeuert und **Isolation als Präventionsmaßnahme** gegen Ansteckung gilt

Patrick schreibt mir eine E-Mail mit dem Betreff „Mein selbst gewählter Lockdown“. Seine Beschwerden weisen darauf hin, dass er an sozialen Ängsten leidet. Die Soziale Phobie wird in psychiatrischen Diagnosemanuals als „Erkrankung mit einer Furcht vor prüfender Bewertung durch andere Menschen“ beschrieben. Phobien (von griechisch „Phobos“ für Furcht) sind auf etwas Bestimmtes gerichtete Ängste. Betroffene befürchten, sich vor anderen Menschen zu blamieren oder abgewertet zu werden. Sie sind sich unsicher, was richtig oder falsch ist. Nahezu alles ist ihnen peinlich. Bei sozialen Kontakten plagen Patrick Symptome wie Erröten, Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindelgefühle und Beklemmung, was ihn schon vor der Pandemie isolierte. Seine körperlichen Symptome eskalieren, wenn er sich beobachtet fühlt. Mitten im Satz verstummt er und leidet an Panikattacken. Und Einkaufen wird zur unüberwindbaren Hürde. In seinem selbst gewählten Dauerlockdown verlässt er seit vielen Jahren fast nicht die Wohnung und verstärkt damit noch die quälenden Ängste.

Mit der Pandemie tritt ein Wandel ein: Der soziale Rückzug wird mit einem Mal empfohlen und positiv bewertet. Patrick ist plötzlich kein schräger Vogel mehr,

sondern liegt buchstäblich voll im Trend. Sozialphobische Menschen ziehen sich aber nicht aus Angst vor Ansteckung zurück. Der Grund ist ein fragiles Selbstwertgefühl. Da reicht schon eine Geburtstagsfeier im Familienkreis aus, um schlaflose Nächte zu haben, ein Friseurbesuch oder Amtsweg. Die krankhaft ausgeartete Schüchternheit kommt jedoch keineswegs aus heiterem Himmel. Das Rückzugs- und Fluchtverhalten wurde Menschen wie Patrick buchstäblich in die Wiege gelegt. Seine überfürsorgliche Mutter übertrug ihre innere Unsicherheit und Frustration auf das Kind. Und brachte dem Knaben die Welt als Gefahrenzone näher, als würde er über ein Minenfeld laufen, sobald er die häusliche Komfortzone verließ. Seine Mutter hielt ihn zu Hause fest und verhinderte, dass er sich in einer Peer Group entwickeln und unter Gleichaltrigen ein tragfähiges Selbstwertgefühl entwickeln konnte. In der Psychotherapie dauert es ein Jahr, bis Patrick das Vertrauen hat, mich in einem Einkaufszentrum zu treffen und eine Verkäuferin nach der Herrenabteilung zu fragen. Meine Anwesenheit motiviert ihn dazu, sich in dieser Expositionstherapie seinen Versagensängsten und Selbstzweifeln zu stellen. Er fühlt sich gestärkt und gibt sich selbst die Erlaubnis, mit den Ängsten seiner Mutter zu brechen. Und das Jahrhundertereignis geschieht: Patrick spricht eine Person im öffentlichen Raum an, ohne dabei am liebsten im Erdboden zu versinken.

Was passiert hier? Die Erfahrung seiner Selbstwirksamkeit führt bei Patrick zum Prozess der Nachreifung, die jeder Mensch in jedem Alter und am besten in einer Psychotherapie vollziehen kann. Patrick erkennt über Selbsterfahrung wie in dem Einkaufszentrum, dass er gleichwertig mit anderen Menschen und kein Alien ist. Sein Selbstwertgefühl kann wie ein kleines Pflänzchen sprießen und, je öfter er solche Erfahrungen macht, weiterwachsen. So kann man mit Geduld, Zuspruch und Frustrationstoleranz auch ohne Abhängigkeit erzeugende Beruhigungsmittel soziale Ängste abbauen und prozesshaft zu einem positiven Selbstbild gelangen. Empfehlenswert ist für Patrick auch die Selbsterfahrung in einer psychotherapeutischen Gruppe. Er gewinnt dort ein wertschätzendes Bild von sich und hat die Chance, sein Selbstbild durch die wohlwollende Außenperspektive, das Fremdbild, zu erneuern. Indessen lebt er in einer Partnerschaft, ist noch immer selbstkritisch und zurückhaltend. Aber genießt mit seinem realistischeren Selbstbild schon viel mehr sein neues selbstbestimmtes Leben. 🎧

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrollymonika.at

