



ES WAR SO PEINLICH!

NOTFALLSET GEGEN ANGST

Was Psychotherapeutin
Mag. Dr. Monika Wogrolly
bei Erythrophobie rät



Wenn Furcht vor dem Erröten das Leben massiv belastet

Anna (22) ist eine abenteuerlustige junge Frau: In ihrem Job als Tierpflegerin kümmert sie sich furchtlos um Wölfe, Bären und Pumas. Angst hatte sie nur vor ihrem plötzlichen Erröten: Sooft sie vor fremden Menschen sprechen musste, geriet sie in Panik. „Es war so peinlich!“, erinnert sie sich.

Einmal aushilfsweise eine Führung durch den Tiergarten machen zu müssen, war für sie ein Schockerlebnis gewesen: „Ich hatte plötzlich ein Würgegefühl im Hals. Dann stieg Hitze in mir auf, und ich war überzeugt, wie eine überreife Tomate auszu-sehen! Dabei bemerkte niemand in meiner Umgebung etwas.“

Die Angst vor dem Erröten trat von diesem Zeitpunkt an immer öfter auf – begleitet oft auch von Durchfall, Herzklopfen, Übelkeit und Kopfschmerzen. Schließlich fürchtete sich Anna fast ununterbrochen vor Situationen, in denen sie erröten konnte.

Bis zu acht Prozent der Menschen in unseren Breiten leiden an dieser Form von Sozialphobie und haben Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen. Der Fachausdruck heißt Erythrophobie (griechisch „erythro“-rot; „phobia“-Furcht). Befürchtet wird eine Blamage durch das Erröten.

Meistens geht diese Störung auf ein frühkindliches Schlüsselerlebnis zurück. Anna zum Beispiel war als Kind von Klassenkameradinnen gehänselt worden, als sie hochrot ohne Turnsa-

chen zum Sport gekommen war. Das Versagensgefühl hatte sich tief in ihr Unterbewusstsein eingegraben. Zudem war sie ein heller Hauttyp, weshalb man bei ihr den Farbwechsel schneller bemerkte. Übrigens erröten Menschen grundsätzlich sehr leicht. Bei hellen Hauttypen sieht man es eben besser.

Sicherheitsverhalten und sozialer Rückzug sind häufige Folgen der Errötungsangst: Betroffene versuchen etwa, sich mit großen Sonnenbrillen, dickem Make-up, Schals oder bei Männern mit Bärten zu schützen. Vor der psychotherapeutischen Behandlung sollte in jedem Fall beim Arzt abgeklärt werden, ob nicht hoher Blutdruck oder andere Erkrankungen vorliegen, die ebenfalls einen „roten Kopf“ machen können.

Bei Anna wurde medizinisch nichts gefunden. Sie bekam im Rahmen einer sogenannten Kognitiven Verhaltenstherapie ein Notfallset geschnürt:

1. Bewusstmachung: Zu Annas Problem gehörte die ständige Selbstbeobachtung. Sie erkannte nach und nach, dass sie gleichsam selbst Regie führte und ihr Erröten gezielt förderte, indem sie an nichts anderes dachte.

2. Selbstwert-Stärkung: Ihr Selbstbewusstsein wurde durch Fokussierung auf positive Gedanken angehoben. Ihre Furcht konnte Anna bereits nach drei Wochen Therapie als gegeben hinnehmen, ohne sich davon beherrschen zu lassen.

3. Konfrontationstherapie: Die Therapeutin trainierte gemeinsam mit Anna den Ernstfall und ließ sich von ihr durch den Tiergarten führen. Sie forderte überdies umstehende Besucher auf, Anna zu folgen und sich die Tierpflege erklären zu lassen. Anna gewöhnte sich auf diese Weise so sehr an die gefürchtete Situation, dass sie nicht mehr errötete.

4. Sporttherapie: Wie bei jeder Phobie wirkte Ausdauersport wahre Wunder! Anna erkannte, dass sie gezielt Hitze und Röte in ihrem Körper durch körperliche Anstrengung erzeugen konnte und gewann so die Kontrolle über sich zurück. Abwertende Gedanken verschwanden, nachdem Anna sich regelmäßig auspowerte und eine stabile Beziehung zu ihrem Körper entwickelte. Das alles stärkte ihr Selbstvertrauen. Heute muss Anna keine doppelte Schicht Make-up mehr tragen, um das drohende Erröten zu überschwemmen. Ihre Aufmerksamkeit ist nunmehr nach außen in die Welt gerichtet und nicht mehr nach innen auf ihr Problem. Anna hat ihre Lebensfreude wieder.



Mag. Dr. Monika Wogrolly,
Psychotherapeutin in Graz, Wien und
der Privatklinik St. Radegund (Steiermark),
Autorin des neuen Buches „Die Beziehungs-
formel“ (Ueberreuter Sachbuch).
Kontakt: praxis@wogrollymonika.at,
www.wogrollymonika.at



Foto: AdobeStock/Waler