



Soziale Phobie

Übersteigerte Angst vor Abwertung

Wichtigstes Merkmal einer sozialen Phobie ist die Angst vor Blamage, Blossstellung und Abwertung. Betroffene leiden an intensiver, unangemessener und anhaltender Angst vor der kritischen Beobachtung und Beurteilung durch andere.

Soziale Phobiker beschäftigen sich ständig mit der Frage, wie sie auf andere wirken. Sie befürchten permanent, negativ bewertet zu werden. Sie glauben von anderen beobachtet und für unbeholfen, unattraktiv oder unintelligent gehalten zu werden. Sie sind davon überzeugt, dass alles, was sie sagen, von anderen als peinlich, unüberlegt oder belanglos empfunden wird.

Fixierung auf körperliche Symptome

Bei den meisten kommt es zu Fixierungen auf einzelne Symptome wie Erröten, Zittern der Hände oder Schwitzen. Betroffene sind davon überzeugt, dass Aussenstehende an diesen Symptomen ihre Angst erkennen können. Sie fürchten sich davor, in peinlichen Situationen rot zu werden oder keinen Ton herauszubringen.

Vermeidung sozialer Situationen

Nach Möglichkeit vermeiden Betroffene Situationen, in denen sie sich darstellen müssen und den musternden Blicken einer anderen Person ausgesetzt sind. So kann selbst ein harmloses Gespräch mit einem Arbeitskollegen oder einer Nachbarin zum Problem werden.

Betroffene fürchten sich extrem vor Leistungssituationen (Prüfungsangst). Meist können sie sich in schriftlichen Tests gut behaupten, versagen aber bei mündlichen oder praktischen Prüfungssituationen völlig.

Häufig scheuen Betroffene auch Gruppen, weil sie dort im Mittelpunkt des Interesses stehen könnten. Das kann soweit gehen, dass selbst Essen oder Sprechen mit Bekannten gemieden wird.

Störungsbeginn/ Auftretenshäufigkeit

Soziale Phobien beginnen oft bereits in der Jugend. Eine ängstliche Erwartungshaltung bedarf erst dann einer Behandlung, wenn der Leidensdruck für die Betroffenen gross ist oder die berufliche Funktion deutlich beeinträchtigt wird.

Man geht davon aus, dass etwa 5 % der Bevölkerung an einer sozialen Phobie leiden; annähernd die Hälfte davon neigt zu Panikattacken (vgl. hierzu Panikstörung).

Leichtere Formen von sozialer Angst sind weit verbreitet: Die meisten Menschen müssen erst einmal lernen, angstfrei vor grösseren Gruppen zu sprechen (Lampenfieber), Prüfungen zu bewältigen oder weniger gehemmt im Umgang mit dem anderen Geschlecht zu sein.