

Wege der Selbsthilfe für Menschen mit Sozialer Phobie



VSSP - Leitfaden Nr. 5

Wege der Selbsthilfe für Menschen mit Sozialer Phobie

Angst-Weitung und Lösung bei Sozialer Phobie

Dieser Leitfaden
wurde ermöglicht
durch freundliche
Unterstützung der:

BARMER GEK

Für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhaltes wird von der Barmer GEK keine Gewähr übernommen.

© Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.
Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger
Absprache mit dem VSSP e.V.

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.
Pyrmonter Str. 21, 37671 Höxter, Tel.: 05271 – 6999056
E-Mail: info@vssp.de, Internet: www.vssp.de

INHALT

SOZIALE PHOBIE, WAS IST DAS?	9
Die Funktion von Diagnose-Manualen	10
Eine Definition:	11
Herausragendes Merkmal Sozialer Phobie	13
Worin unterscheiden sich Schüchternheit und Soziale Phobie?.....	14
Wie wird die Soziale Angststörung von der „Vermeidend–selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung“ abgegrenzt?.....	15
 EINIGE BESONDERE ASPEKTE VON SOZIALER PHOBIE: .	17
Zunehmende Vermeidung angstbelasteter Situationen	17
Die Ausweitungs – und Generalisierungstendenz von Sozialer Phobie	18
Die schwierige Einsicht in die Übertriebenheit von Ängsten	18
Die sozialmedizinische Bedeutung Sozialer Phobie	20
Einfluss der Kindheit und des elterlichen Erziehungsstils	21
 SOZIALE PHOBIE - IHRERSEITS EIN SYMPTOM/AUSDRUCK EXISTENTIELLER ÄNGSTE UND INSTABILITÄT	23
 NEUN ANSÄTZE DER ANGST-WEITUNG UND HEILUNG BEI SOZIALER PHOBIE	27
Problematische und weitgehend nicht lösungsorientierte Wege bei Sozialer Phobie	28
Fluchtreaktion in Form von Rückzug, Vermeidung, Isolation	28
„Angriffs“-Variante in Form von gesteigerter Leistung, Perfektionismus.....	28
Selbstablehnung.....	29
Regression, Depression, Abhängigkeit von Alkohol oder Vergleichbarem	29
Vom Idealkonzept zum Realkonzept:	29
Oft der erste Schritt in Richtung Angstweitung: eine Teil-Kapitulation.....	30
Neun Ansätze der Angst-Weitung und Lösung bei Sozialer Phobie.....	32
Aufbruch bedeutet: Motivation und Hoffnung, aber auch (neue) Ängste	36
 1 - Einstellungen, Bewertungen, Vorstellungen, Erfahrungen	39
Weiterführende Überlegungen zu eigenen Gedankenmustern	40
Die Selbstwert-Problematik bei Sozialer Phobie.....	41
Wie wirkt sich Vermeidung auf den Selbstwert aus?	43
Perfektionismus und (verdrängte) Größenvorstellungen	44
Der stete Vergleich mit anderen	45
Weitung negativer Selbstwertmuster	46
Ein guter Selbstwert.....	49

Den Platz am „Tisch der Gemeinschaft“ einnehmen	50
Selbstbewusstsein - Sich-selbst-bewusst-Sein.....	53
Sicherheitsdenken statt Wahrscheinlichkeitsdenken	54
Selbstbild und Außenbild.....	55
Verbesserte Konfliktkompetenz	55
Die Arbeit an Einstellungen, Bewertungen, Vorstellungen, Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe (SHG).....	57
2 - Gefühle und Emotionen	64
Unser Denken hat starken Einfluss auf unser Fühlen.....	64
Unsere Gefühle haben starken Einfluss auf unser Denken	64
Angst vor Angst und Panik.....	66
Der Wunsch nach möglichst weitgehender Gefühlskontrolle	66
Angst vor Niederlagen - Niederlage gegen die Angst.....	67
Ein guter Umgang auch mit schwierigen Emotionen	68
Die Arbeit an Gefühlen in der Selbsthilfegruppe (SHG)	70
3 - (einfach....) Sein.....	75
Der Begriff des „Sein“	75
Existenzielle Grundstabilität	75
Ein guter innerer Ruhepunkt	76
Wie ist dieser gute innere Raum zu fördern?.....	77
Baustein 3: Bedingungsloses Wohlfühlen.....	77
Wohlfühlen und „einfach sein“ in der Selbsthilfegruppe.....	79
4 - Der Körper	81
Die „Körpersprache“ der Sozialen Phobie	81
Kritische Haltung der eigenen, körperlichen Attraktivität gegenüber	83
Was kann hilfreich sein bei Schwitzen, Zittern, Erröten und anderen Symptomen?	83
Möglichkeiten der Angst-Weitung auf körperlicher Ebene.....	85
Wiedererlangung der unreflektierten Selbstverständlichkeit.....	87
Die Arbeit am Themenbereich „Körper“ in der Selbsthilfegruppe	89
5 - Handeln und Gestalten.....	93
„Wo die Angst ist, ist da auch der Weg des Handelns...?“	93
Aber ganz so einfach ist es oft nicht	93
Die Arbeit an der Handlungsebene in der Selbsthilfegruppe.....	97
6 - Beziehungsarbeit.....	99
Balance zwischen Autonomie und Einlass.....	99
Zwischen Einsamkeit - Sehnsucht - und Angst	101
Reflexionen zur Beziehungsmotivation.....	104
Reflexionen über die eigene Beziehungsbiografie und über die Beziehung zu den Eltern.....	105
Überlegungen zum Selbstwert in einer Beziehung	106
Ansatz zur Selbsthilfe bezüglich der Eigendynamik der Angst in einer Beziehung .	107
Wie können Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und der Durchsetzung eigener Bedürfnisse vermindert werden?.....	108

Reflektionen zum Umgang mit Bindungsängsten	110
Auseinandersetzung mit Abhängigkeit und Einlassangst.....	111
Das Thema Beziehung in der Selbsthilfegruppe	113
Wertvolle Rückmeldungen.....	113
Übung 16: Frauenrollen - Männerrollen	115
7 - Alte Verletzungen	119
Alte Verletzungen als begünstigende Faktoren Sozialer Phobie.....	119
Selbstanalyse und Einfühlung als erste Schritte:.....	121
Was kann nun weiten und entlasten?.....	122
Ansätze der Bearbeitung alter Verletzungen in der Selbsthilfegruppe	125
8 - Intuition / Kreativität.....	127
9 - Sinn/ Soziales Tun/ Spiritualität	137
Worin liegt der spezifische Gewinn?	139
Soziales Engagement in der Selbsthilfegruppenarbeit.....	141
DER VERBAND DER SELBSTHILFE SOZIALE PHOBIE	143
Leitfäden zur Selbsthilfe - und Selbsthilfegruppenarbeit	143
Das VSSP - Selbsthilfe - Zentrum.....	146
Mitglied werden im VSSP	148
Kontakt	149

Das Autorenteam dieses Leitfadens:

Johannes Peter Wolters
Marita Krämer

Wir sind offen für Rückmeldungen und zu erreichen unter:
redaktion@vssp.de

Wichtiger Hinweis:

Einzig aus Gründen der Lesbarkeit haben wir darauf verzichtet, durchgehend den männlichen Formulierungen weibliche hinzuzufügen. Wir bitten um Verständnis. Selbstverständlich sind beide Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Soziale Phobie, was ist das?

Soziale Phobie ist ein Krankheitsbegriff aus dem Bereich der Medizin und Psychologie.

Definitionen von psychischen Störungen oder Krankheitsbildern sind wichtig für die Diagnostik und Therapie. Der Individualität eines jeden Menschen können sie aber nicht gerecht werden. Der einzelne Mensch passt mit der eigenen Problematik nicht in eine solche „Krankheitsbild-Schublade“, da ganz viele persönliche Aspekte und biographische Besonderheiten gleichzeitig auf das psychische Gesamtbeefinden einwirken.

Somit kann auch die nachfolgende Definition nur ein Orientierungspunkt sein für einen Betroffenen auf der Suche nach mehr Verständnis über die eigene Problematik und Unterstützung in der persönlichen Weiterentwicklung.

Alle Menschen erleben im Miteinander mit anderen die ganze Vielfalt von Gefühlen, je nach Situation und innerer Gestimmtheit unterschiedlich intensiv. Freude, Neugier, Scham, Angst, Wut, Neid, Eifersucht werden wahrgenommen.

Vereinfacht spricht man von einer Sozialen Phobie, wenn in speziellen Situationen im Miteinander mit anderen Menschen Angst, begleitet von Scham, zur vorherrschenden Gefühlswahrnehmung wird und die gleiche äußere Situation von den meisten anderen Menschen deutlich angstärmer oder angstfrei erlebt wird.

Die Funktion von Diagnose-Manualen

Sozialphobie und Soziale Phobie werden als Bezeichnungen im allgemeinen Sprachgebrauch gleichwertig nebeneinander verwendet. In der wissenschaftlichen Literatur findet sich zunehmend der Begriff der „Sozialen Angststörung“.

Der Begriff und das Krankheitsbild der Sozialen Phobie werden erst seit 1980 im *Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen der amerikanischen Psychiatrie* (DSM – III 300.23) geführt.

Mit Beginn der 1990er Jahre taucht der Begriff Sozialphobie zunächst nur vereinzelt in allgemein zugänglichen Medien auf und wird schrittweise bekannter.

International anerkannte Klassifikationen von Erkrankungen sind notwendig, damit im klinischen und wissenschaftlichen Bereich eine Verständigung möglich ist und zum Beispiel die Ergebnisse von Diagnose- und Therapiekonzepten miteinander vergleichbar sind.

Die deutlichen Veränderungen der Definition von Sozialer Phobie im Verlauf der letzten Jahre zeigen auch die Intensität der wissenschaftlichen und klinischen Diskussion an sowie die Schwierigkeiten, diese Angsterkrankung zu erfassen.

Eine Definition:

I. Unter Sozialer Phobie versteht man Angsterleben in und vor zwischenmenschlichen Situationen und Leistungssituationen - seit mindestens einem halben Jahr - in einem Umfang und in einer Häufigkeit, dass das Wohlbefinden in einem ganz erheblichen Maße „gestört“ ist.

Anmerkung: Für die Diagnose Soziale Phobie ist wichtig, dass es sich um ein starkes Angsterleben handelt, welches das Verhalten oder die Lebensführung in bestimmten Bereichen erheblich beeinträchtigt. Es tritt sowohl in den Situationen auf, als auch als Befürchtung vor der Situation, und klingt nach den Situationen nur langsam ab. Es kann sich auf das Miteinander in der Öffentlichkeit, in Schule und Beruf beziehen, oder/und auf den privaten Bereich, auf Freundschaften und Beziehung.

II. Im Vergleich mit dem Bevölkerungsdurchschnitt ist das Angsterleben in den betreffenden Situationen stark erhöht.

Es ist schwerlich möglich, Ängste nach einem absoluten Maßstab zu bemessen. Daher wird das Angsterleben von Betroffenen - in Bezug auf die speziellen Situationen - mit dem des Bevölkerungsdurchschnitts verglichen. Die Unterscheidung zwischen „rationalen“ und „irrationalen“ Ängsten ist äußerst fragwürdig, da Gefühle, im Gegensatz zu Gedanken, weder rational noch irrational sind.

III. Der Betroffene empfindet und befürchtet im zwischenmenschlichen Miteinander ausgeprägte und anhaltende Gefühle von Angst, aber auch Scham, Schuld und auch Wut.

Dieses Erleben ist häufig verbunden mit konkreten Vorstellungen, von anderen als „minderwertig“, „nicht liebenswert“, „merkwürdig“, „lächerlich“ oder leistungsschwach bewertet zu werden.

Es bedarf nicht grundsätzlich einer tatsächlichen oder befürchteten negativen Bewertung durch andere, da der Betroffene die bewertende Instanz auch selbst darstellen kann.

IV. Auslöser sozialer Ängste können die Aufmerksamkeit anderer sein, eigenes als peinlich oder erniedrigend bewertetes Verhalten, die Wahrnehmung sichtbarer Symptome an sich selbst wie Erröten, Schwitzen, Schwindel oder Zittern, ebenso wie eigener Vergleich mit den anderen Menschen. Bisweilen reicht einfaches Anwesend- und somit Sichtbarsein unter Menschen sowie die Erwartung oder Vorstellung derartiger Situationen.

Situationen mit besonderer Aufmerksamkeit sind z.B. Feiern, Partys, (öffentliches) Reden vor kleinen oder großen Gruppen. Diese Situationen sind für viele - aber keinesfalls für alle - Betroffene angstbehaftet. Für andere liegen die Schwierigkeiten mehr im privaten Freundes- und Beziehungsbereich. Die Maßstäbe, mit denen Betroffene ihr Verhalten und ihre Leistung in sozialen Situationen bewerten, sind oft unangemessen überhöht bis perfektionistisch.

V. Auch, wenn der Betroffene das Ausmaß seiner Befürchtungen als deutlich erhöht empfindet und oft auch „eigentlich“ als situationsunangemessen, so gelingt eine Distanzierung oder Kontrolle des Angsterlebens auf Grund der Stärke der Angst nur unzureichend.

Im Gegensatz zu Schüchternheit fällt auf, dass Betroffene bisweilen trotz mehrfach „gemeisterter Situation“ und Ausbleiben der befürchteten Abwertung und Peinlichkeit in einer erneuten Situation nur wenig in ihren Befürchtungen nachlassen. Die Ängste haben eine hohe Beharrungstendenz.

VI. Auf Grund der Stärke der Befürchtungen ist es für den Betroffenen naheliegend, sich um Vermeidung angstausslösender Situationen zu bemühen.

Begrenzt sich das Angsterleben nur auf einige, wenige soziale Situationen, so spricht man von einem **nicht-generalisierten Subtyp**, bezieht es sich auf viele soziale Situationen, handelt es sich um einen **generalisierten Subtyp** Sozialer Phobie. Die Abgrenzung des generalisierten Subtyps von der sog. ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung kann schwierig sein.

Die Soziale Phobie gehört zum psychischen Störungsbild der Angsterkrankungen.

Und noch ein ähnlicher Ansatz der Beschreibung:

Herausragendes Merkmal Sozialer Phobie

sind Wahrnehmungen, Überzeugungen oder Erwartungen, im Miteinander mit anderen Menschen ausgeprägte und anhaltende Angst, innere Anspannung und Scham zu erleben. Von den meisten Menschen wird die gleiche, äußere Situation angstfrei oder deutlich angstärmer empfunden.

Ausgelöst werden können solche Gefühle durch die Aufmerksamkeit anderer und durch eigenes Verhalten. Verstärkt werden sie durch die Eigen-Wahrnehmung sichtbarer Symptome wie Erröten, Schwitzen, Schwindel oder Zittern, ebenso wie durch eigenen Vergleich mit den anderen Menschen. Bisweilen reicht einfaches Anwesend- und somit Sichtbarsein unter Menschen oder schon die Erwartung oder Vorstellung einer derartigen Situation.

Dieses Erleben ist häufig verbunden mit konkreten Vorstellungen, von anderen als „minderwertig“, „nicht liebenswert“, „merkwürdig“ oder „lächerlich“ bewertet zu werden. Nicht selten bedarf es keines tatsächlichen oder vorgestellten, bewertenden Mitmenschen, da der Betroffene die negativ bewertende Instanz selbst darstellt.

Von Sozialer Phobie Betroffene befürchten primär die innere Konfrontation mit belastenden Gefühlen wie Scham, Angst, aggressive Abwehr und Ohnmacht und in Folge dessen die Situationen mit anderen Menschen, in denen diese Empfindungen auftreten können.

Worin unterscheiden sich Schüchternheit und Soziale Phobie?

Bemühungen, zwischen Schüchternheit und Sozialer Phobie zu differenzieren, sind in der Literatur wie auch auf Informationsseiten im Internet zahlreich. Allgemein werden mit Sozialer Phobie als einer medizinisch-klinischen Diagnose ein im Vergleich mit Schüchternheit deutlich gesteigerter Grad an Angsterleben, ein ausgeprägteres Vermeidungsverhalten und auch ein höherer Grad an sozialem Rückzug mit den entsprechenden Folgen verbunden.

Von einem unbekanntem Betroffenen fanden sich folgende Zeilen in einem Forum:

"Obwohl sich viele Schüchterne auch als sozialphobisch bezeichnen und auch von Psychologen so bezeichnet werden, so empfinde ich "Schüchternheit" und Soziale Phobie als unterschiedlich. Die Schüchternen sind anfangs ängstlich und zurückhaltend, tauen aber zusehends auf, wenn sie Menschen näher kennen und Vertrauen schöpfen. Bei den „echten“ Sozialphobikern kann das völlig umgekehrt sein: Der erste Kontakt ist noch gut zu bewältigen, wenn auch mit Angst besetzt, während sich dann aber in weiteren Kontakten immer mehr die Phobie aufbaut."

Sicher kennen sozialphobische Menschen auch die Gewöhnung an eine zunächst angstbesetzte Situation, ansonsten wäre Partnerschaft und grundsätzlich jedes zwischenmenschliche Miteinander schon im Ansatz zum Scheitern verurteilt. Und dennoch wird das oben beschriebene Muster den meisten Menschen mit Sozialer Angststörung gut vertraut sein.

Sehr viele Menschen werden in ihrem Leben Momente oder Phasen von Schüchternheit oder sozialen Ängsten kennen. Diese sind ebenso verbreitet wie das Erleben von Angst allgemein.

Wenn hier von Sozialer Phobie oder Sozialer Angststörung die Rede ist, dann beziehen sich diese Betrachtungen auf Menschen, die in Bezug auf die Intensität und Beeinträchtigung durch Angsterleben in sozialen Situationen in einem deutlich über dem Bevölkerungsdurchschnitt liegendem Maße betroffen sind.

Wenn also Schüchternheit auf eine **scheue Wesensart** zurückzuführen ist, so steht bei Sozialer Phobie nicht die Scheu, sondern beträchtliches Angsterleben im Vordergrund.

Eine Minderheit von Sozialer Phobie Betroffener bezeichnet und empfindet sich ausdrücklich nicht als schüchtern. Bei ihnen fällt meist auf, dass das Kardinalsymptom „starke Unsicherheit beim Reden v.a. in der Öffentlichkeit“, nur schwach ausgeprägt ist. Es fällt bei ihnen eine stärkere Polarität zwischen folgenden Persönlichkeitseigenschaften auf: Einerseits Wesenszüge, die man eigentlich extravertierten Menschen zuschreibt, allgemein ausgedrückt ein Drang, im eigenen Umfeld sichtbar zu sein. Diesem Drang stehen andererseits mit mindestens gleicher Kraft ausgeprägte sozialphobische Angstmuster entgegen. Das erzeugt einen hohen Grad innerer Anspannung.

Wie wird die Soziale Angststörung von der „Vermeidend–selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung“ abgegrenzt?

Medizinische Diagnosen in Bezug auf Krankheiten haben oft etwas Schicksalhafteres und Belastendes. Dies gilt für die Diagnose „Persönlichkeitsstörung“ noch mehr als für die Diagnose „Angststörung“. Eine „gestörte Persönlichkeit“ zu sein, hört sich schauerlich an, und eine solche Diagnose kann durchaus traumatisierend wirken. Von daher bedarf der Begriff Persönlichkeitsstörung weiterer Erläuterungen seitens der Ärzte und Psychologen.

Die vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung oder die ängstliche Persönlichkeitsstörung sind diagnostische Begrifflichkeiten. Unter einer Persönlichkeitsstörung versteht man eine Abweichung von Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Verhaltensstandards, welche

sich schon früh in der Persönlichkeitsentwicklung etabliert haben. Die Auswirkungen zeigen sich in vielen Bereichen des Selbst- und Weltbildes. Somit zeigen sich Auswirkungen schon in früher Kindheit. Eine hochgradige Schüchternheit ist ein notwendiges Kennzeichen dieser Persönlichkeitsstörung.

In der Wissenschaft verbreitet sich die Ansicht, dass eine Abgrenzung zwischen der vermeidend-selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung und der generalisierten Form der Sozialen Phobie/Sozialen Angststörung nur schwerlich oder kaum möglich ist.

Einige besondere Aspekte von Sozialer Phobie:

Zunehmende *Vermeidung* angstbelasteter Situationen

Wenn man Gefühlen überhaupt Funktionen zuordnen kann und möchte, dann könnte man der Angst die Funktion eines Warners und Wächters zuschreiben. Angst stellt sich ein in Verbindung mit der Wahrnehmung einer Situation als Gefahr. Diese Wahrnehmung muss keiner exakten rationalen Situationsanalyse entspringen, sondern kann auch ganz elementar verankert sein z.B. in Form von Höhenangst trotz bestehenden soliden Geländers.

Es gibt zwei Hauptreaktionen auf Angst: Flucht und Angriff.

Der Flucht entspricht die Situationsvermeidung. Vermeidung ist also eine klassische, auch physiologisch angelegte Reaktion auf Angst.

Wie bei jeder Phobie besteht auch bei der Sozialen Phobie eine ausgeprägte Vermeidungstendenz der gefürchteten Situationen, also Situationen, in denen Kränkung, Beschämung und Angst aufgetreten sind oder erwartet werden.

Die Vermeidungstendenz ist bei dieser Phobie besonders folgenreich und nicht vergleichbar mit dem Verzicht auf das Benutzen von Flugzeugen bei Flugangst oder analog Fahrstühlen, Brücken, Autobahnen bei entsprechenden Ängsten.

Der Mensch kann auf die Interaktion mit anderen Menschen praktisch nicht verzichten. Der Verlust von sozialem Kontakt oder des Arbeitsplatzes als Ausdruck des Vermeidungsverhaltens und chronischer Überforderung auf Grund starker Angst-Aktivierung kann den einzelnen an die Grenze führen und eine eigenverantwortliche Lebensführung extrem erschweren.

Die Ausweitungs – und Generalisierungstendenz von Sozialer Phobie

Die Soziale Phobie zeigt eine Neigung zur Ausweitung und Generalisierung. Die Entwicklung tendiert dahin, zunehmend auch solche Situationen nur unter großer Angstanspannung zu bewältigen oder zu vermeiden, in denen eine eher geringe Wahrscheinlichkeit besteht, dass ein befürchtetes Ereignis eintreten kann.

Vereinfacht beschrieben beruht die Ausweitungs- und Generalisierungstendenz auf einem negativ sich selbst verstärkenden Kreislauf. Am Beginn stehen soziale Kränkungen und Verletzungen, die verschiedene Strategien der Vermeidung, des Rückzugs, der Kompensation durch besondere Leistung(en) und sicher auch eine erhöhte Sensibilisierung bewirken. Letzteres erhöht wiederum die Wahrscheinlichkeit erneuter Verletzungen, weiteren Rückzugs und Selbstwertabbaus.

Die Generalisierungstendenz ist jedoch keine unbegrenzte. Es tritt bei den meisten Betroffenen an unterschiedlichem Punkte eine Plateauphase ein, die sich relativ stabil etablieren kann, wenn nicht einschneidende biographische Veränderungen Einfluss ausüben. Der Betroffene hat sich chronisch mit seinen Einschränkungen und Meidungen und seinem Angstpotential eingerichtet.

Die schwierige Einsicht in die Übertriebenheit von Ängsten

Die an ganz vielen Stellen im Internet verwendete Angstkategorisierung in ***rationale und irrationale Angstreaktionen*** ist zu hinterfragen. Gefühle entspringen und folgen keinen rationalen Kategorien der Angemessenheit und Berechtigung. Auch scheint diese Kategorisierung eine Besonderheit des Angstbereiches zu sein. Tauscht man Angst gegen Freude, so werden Internetsuchmaschinen unter dem Stichwort „rationale oder irrationale Freude“ nicht fündig. Unserer Anschauung nach sind Gefühle weder rational noch irrational. Es kann allerdings sehr wohl angemessen oder auch unangemessen sein, rational oder irrational, einer Angst zu folgen.

Von pathologischen (=krankhaften oder auch „krankmachenden“) **Angst-Reaktionen** wird dann gesprochen werden, wenn ein Mensch in wesentlichem Umfang von seinem Angsterleben eingenommen ist, sodass er über die Angstvermeidung oder Angstkontrolle hinaus kaum im Stande ist, in bestimmten Situationen oder allgemein äußere und innere positive Handlungs- und Gestaltungswege zu beschreiten, obwohl diese ihm objektiv gesehen zur Verfügung stehen.

Die Übertriebenheit von Ängsten:

Zu den diagnostischen Kriterien für eine Soziale Phobie gemäß den schon erwähnten Diagnose-Handbüchern gehört, *dass der Betroffene seine starken Ängste als übertrieben, situationsunangemessen und unvernünftig erkennt. Dies dient unter anderem als Abgrenzungskriterium gegenüber wahnhaften, psychotischen Zuständen.*

Tatsache ist aber auch, dass die meisten Betroffenen ihre eigenen sozialen Ängste nur mehr oder minder als übertrieben und der Situation unangemessen empfinden.

Dies liegt an der erheblichen emotionalen Angstbelastung und der natürlich subjektiven Gefahreinschätzung in der Situation selbst, die das Ausmaß der Befürchtung und Vermeidung angemessen erscheinen lässt. Die befürchtete Kritik oder Ablehnung wiegt in der Situation so hoch, dass der Betroffene das Ausmaß seines Angsterlebens dazu als passend empfindet.

Die „Normalität“ von Ängsten:

Nahezu alle Betroffenen sind zur Feststellung in der Lage, dass in Bezug auf verschiedene soziale Situationen ihr Erleben von Angst, Scham, aggressiver Abwehr und/oder körperlichen Reaktionen in deutlicher Diskrepanz zu den Angstreaktionsmustern des Bevölkerungsdurchschnitts steht. Selbst wenn der Betroffene die Angemessenheit seiner Angstreaktion nur als mehr oder minder unangemessen empfindet, so ist die Einsicht in die „Nicht-Normalität“ des eigenen Empfindens und Verhaltens - oftmals sogar sehr ausgeprägt bis übersteigert – vorhanden., weil der Betroffene seine Angst (und Selbstwertkrise) besonders stark wahrnimmt, fokussiert und negativ

bewertet. Für die Wahrnehmung von Angstbelastungen seiner Mitmenschen hingegen scheint er eher verschlossen

Distanzierung oder Ganzheitlichkeit:

Eine rationale Analyse der Situation in Bezug auf Ihr objektives Gefahrenpotenzial setzt die Fähigkeit zu einer distanzierten Betrachtung und auch eine zumindest vorübergehende Distanz von den eigenen, intensiven Emotionen voraus und kann ein hilfreiches Handwerkzeug sein, um in belasteten Situationen und erst recht bei Angstüberflutung und Panik handlungsfähig zu bleiben.

Zwar gewinnt er durch innere Distanzierung tatsächlich Handlungsspielraum. Wenn diese Haltung jedoch zum grundsätzlichen Lösungsprinzip der Angsttherapie angewendet wird, nimmt das Gefühl von Identität und Ganzheitlichkeit in Bezug auf Denken, Fühlen und Handeln Schaden.

Unter diesem Aspekt erscheint uns die bewusste Anwendung von situativer emotionaler Distanzierung bei Sozialer Phobie ebenso wichtig wie die Integration und Annahme der Angst in die Gesamtpersönlichkeit.

Die sozialmedizinische Bedeutung Sozialer Phobie

In unserem Leitfaden Nr. 2 „*Auswirkungen Sozialer Phobie im beruflichen Umfeld*“ haben wir uns ausführlich mit den Auswirkungen Sozialer Phobie auf die Erwerbstätigkeit beschäftigt.

Ein Arbeitsplatz kann soziale Ängste auf vielfältige Weise herausfordern: Einigen Betroffenen fällt z.B. das Telefonieren schwer, besonders in Anwesenheit von anderen Menschen. Gespräche mit Vorgesetzten, Small-Talk mit Kollegen, Team-Besprechungen oder Großraumbüros sind weitere Beispiele für häufige Stressfaktoren.

Können die stressauslösenden Situationen am Arbeitsplatz nicht positiv gemeistert werden, hat dies häufig wiederkehrende Krankschreibungen, stationäre Aufenthalte und nicht selten auch Arbeitsunfähigkeit und schließlich Frühberentung zur Folge.

Neben dem persönlichen Schicksal sind auch die dadurch entstehenden volkswirtschaftlichen Kosten zu beachten. Bei Menschen mit Sozialer Phobie lässt sich gegen den allgemeinen Trend eine erhebliche Zunahme der Arbeitsausfalltage ab dem Jahr 2000 verzeichnen. Im Vergleich zu anderen psychischen und körperlichen Erkrankungen belegt Soziale Phobie bei Männern einen Spitzenplatz bei den Arbeitsausfalltagen. Auch die Rentenzugänge, die stationären Aufenthalte sowie die verlorengegangenen Erwerbstätigkeitsjahre zeigen ab 2000 eine erhebliche Zunahme.

(Genauere Zahlen sind im VSSP Leitfaden Nr. 2 zu finden, ebenso weitere Darstellungen der konkreten Belastungen Betroffener am Arbeitsplatz.)

Einfluss der Kindheit und des elterlichen Erziehungsstils

Möglicherweise bedeutet ein früher empfundener Mangel an Zuwendung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung eine elementare Selbstwert-Destabilisierung. Dies ist quasi eine Starterklärung dafür, sich als ungewünscht in der Gemeinschaft zu empfinden. Der Betroffene setzt dann u.U. überhöht auf Leistung und solche Werte, die (vermeintlich?) gesellschaftliche Anerkennung versprechen, jedoch führt dies nicht stabil zu Akzeptanz und zu Wertgefühl, weil diese Wertmaßstäbe fremde sind, die nicht in der eigenen Tiefe zu Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung führen. Daher besteht die Überzeugung des „Ungeliebtseins“ weiter.

Kleinkinder erleben sich natürlicherweise als Mittelpunkt ihrer Eltern und ihrer kleinen Welt. Größenvorstellungen, wie sie bei Kindern in diesem Alter auftreten, werden durch schrittweise Erfahrungen im Kindergarten im Miteinander mit den anderen Kindern relativiert und an die soziale Wirklichkeit eines Menschen unter Menschen herangeführt.

Bei ungünstigem Einfluss etwa der Eltern (z.B. durch unangemessene Emporhebung gegenüber anderen Kindern) können Größenvorstellungen im Kind beharren. Dies macht es dem Kind dann zu einem späteren Zeitpunkt sehr schwer, sich an die Realität des sozialen Miteinanders in einer Gruppe anzupassen, in der es nicht im Mittelpunkt steht und „König“ ist. Im Schulalltag wird es dann - u.U. auf traumatische Art und Weise - seine Grenzen im Miteinander mit den anderen erkennen müssen. Ein solcher Absturz kann als tiefe Kränkung und Beschämung verarbeitet werden. Das kann die Grundlage für die Ausbildung sozialphobischer Strukturen sein. Entwicklungen in Richtung eines Menschen, der sich nichts zutraut, können ebenso angestoßen werden wie eine immer wieder aufkeimende Motivation zu perfektionistischen Leistungen.

In dem später folgenden Abschnitt *„Alte Verletzungen als begünstigende Faktoren Sozialer Phobie“* (siehe Seite 119) werden wir näher darauf eingehen, dass traumatische, kränkende Ereignisse im frühen Lebensalter die Basis für eine spätere sozialphobische Entwicklung legen können, dass aber auch ein großer Teil der Betroffenen keine hervorgehobenen Ereignisse erinnern kann. Eine Grundatmosphäre der Verunsicherung, Überforderung oder auch Überbehütung kann ebenso Grundstein einer negativen Entwicklung sein. Bei einem Teil der Betroffenen mögen auch die elterlichen Möglichkeiten eingeschränkt gewesen sein, ihrem Kind hinreichende soziale Fertigkeiten (z.B. Kommunikation, Auseinandersetzung, allgemeines soziales Verhalten) mitzugeben. Diese Kinder laufen Gefahr aufgrund **mangelnder sozialer Kompetenz**, durch auffälliges oder unangepasstes Verhalten von anderen negative Rückmeldungen zu erhalten, die letztlich eine tiefgreifende Verunsicherung zur Folge haben können.

Kinder von Eltern, die selbst unter Sozialer Phobie leiden, sind überdurchschnittlich häufig auch von einer Angststörung betroffen. Eltern, die sich ihrer eigenen Ängste bewusst sind und eigentherapeutisch an ihnen arbeiten, können eine derartige Weitergabe aber auch verhindern.

Soziale Phobie - ihrerseits ein Symptom/Ausdruck existentieller Ängste und Instabilität

Wir gehen bei der Sozialen Phobie von einem „System“ aus sozialen Kränkungen, verschiedenen Strategien von Vermeidung, Rückzug, Kompensation durch besondere Leistung(en) und erhöhter Sensibilisierung aus. Die Angst vor Kränkung ist offenkundig.

In längeren, tiefergehenden Gesprächen in Selbsthilfegruppen ist uns wiederholt begegnet, dass Betroffene eine tiefgreifende Angst äußern, sich sowohl **im Mitmenschen** als auch **in Autonomie und existentielllem ALLEIN-Sein zu „verlieren“**.

Diese beiden Empfindungen sind sehr schwer sprachlich zu beschreiben.

Ein Betroffener drückte es etwa so aus: „Wenn ich mit einem anderen Menschen zusammen bin, spüre ich schnell nicht mehr, was ich denke und fühle. Ich nehme vor allem wahr, was der andere denkt und fühlt. Ich spüre keine wirkliche Grenze zwischen mir und dem anderen und übernehme sehr schnell seine Ansichten, Meinungen, Vorlieben usw. Ich erlebe mich nicht mehr als eigenständigen Menschen und spüre mich selbst nicht mehr. Das Ausmaß dessen wird mir oft erst nach der Begegnung klar.“

Wenn ich hingegen alleine bin oder nicht in Kontakt mit Menschen, fühle ich mich haltlos und habe Angst, verloren zu gehen, quasi mich aufzulösen. Diese Angst fühlt sich existenziell an.“

Diese beiden Ängste, also sowohl die Angst vor Haltlosigkeit in sich selbst als auch die Angst, sich im anderen Menschen zu verlieren, lösen - als eine kreative Möglichkeit der Psyche - einen **Spiegelungszwang** aus:

Das Alleinsein wird begleitet von einem mehr oder minder permanenten Drang, sich nahezu ständig seiner selbst durch Rückbezug zu vergewissern, sei es durch Selbstbezug, inneres Selbstgespräch, Selbstbewertung und/oder -betrachtung.

„Ich sehe mich selbst in meinem Innen-Spiegel, also existiere ich.“

Dadurch wird die Angst, sich in existenziellem Alleinsein zu verlieren, vermindert.

Die Angst, sich im anderen Menschen zu verlieren, wird abgeschwächt, wenn ich den *anderen* zum Träger meines Spiegelbildes mache. Ich nehme den anderen nicht in seiner Eigenheit, Individualität und Verschiedenheit wahr, sondern primär als Spiegelung meiner selbst.

„Was denkst du über mich?“, „Wie wichtig bin ich dir?“, „Findest du mich nett?“ usw. sind Fragen an den Spiegel, die in dieser Form keinesfalls so konkret gedanklich ausformuliert sein müssen.

In diesem Spiegel kommen allerdings wesentlich mehr die vorgefassten kritisch-negativen Selbstbildstrukturen, als wirkliche Außensignale zur Abbildung.

Diese tiefe existenzielle Verunsicherung, die sich in der gerade erwähnten Polarität ausdrückt, kann zu einer möglichen Quelle Sozialer Phobie werden. Somit kann die Soziale Phobie als ein Symptom tieferer Ängste verstanden werden.

Die ängstliche Beobachtung, Verteidigung und Gestaltung des Selbstbildes ist Hauptausrichtungspunkt der Sozialen Phobie.

Dieser starke Selbstbezug „antwortet“ auf tiefliegende Einlass-Ängste und Kontrollbedürfnisse und enthebt den Betroffenen eines angstbesetzten Fließens im Hier und Jetzt. Die vordergründig formulierte Selbstwertfrage und die Selbstabwertung fungieren auch oder vor allem als Instrument der Distanzierung, der Einlass-Verhinderung.

Die gesteigerte Selbstaufmerksamkeit gibt einerseits den gewünschten Eigenhalt, erschwert aber andererseits die Kommunikation und reale Einschätzung der Mitmenschen. Sie verschärft, zwar unerwünscht, aber unabwendbar auch die Angst vor tendenziell negativer

Bewertung durch andere. Der Betroffene „bewegt sich auf seiner eigenen inneren Bühne“, fokussiert sich mit allen Scheinwerfern seiner eigenen Aufmerksamkeit und ist sich seines Publikums bewusst.

Es können also zwei Motoren sozialer Ängstlichkeit aufgezeigt werden: zum einen eine tiefe Angst vor Individualität, Eigenverantwortung und Eigenständigkeit, zum anderen die Angst vor dem Einlassen auf Beziehung/en oder allgemeiner auf Gemeinschaft mit anderen Menschen. Beide „Motoren“ greifen sowohl als Ursache als auch als Wirkung Sozialer Phobie komplex ineinander im Sinne einer wechselseitigen Verstärkung.

Ein gelassenes In-der-Welt-Sein, ein Eigensein, bedeutet auch Alleinsein. Nur so kann sich eine - für jeden Menschen sich anders definierende - Polarität zwischen Individualität und sozialer Zugehörigkeit aufbauen. Und nur so können Gemeinschaft und Abhängigkeit gewagt werden, ohne dass die Angst vor Ich-Verlust überhandnimmt.

Die fraglose Selbstverständlichkeit wird begleitet von einem Gefühl der Stimmigkeit zwischen inneren tiefen Erwartungen/ Voraussetzungen und realem Tun. Es taxiert nicht – zumindest nicht immer und immer wieder - „sein in der Mitte sein“, seine „Autonomie“, seine „Freiheit“ oder soziale Einbindung, es überprüft nicht „sein Hier und Jetzt“. Es versichert sich nicht der eigenen Liebesfähigkeit, optimiert keine „inneren Energie-flüsse“, koordiniert sich nicht zwischen „Regression, Symbiose, niederem oder höherem Selbst“, reflektiert nicht sein „Eigen- oder Anderssein. Es fragt nicht, es nimmt sich als existent. Ein bedingungsloses Sein geht über ein bedingungsloses „JA“ hinaus. Der Mensch erlebt sich mit seinen bewussten und unbewussten Koordinaten in Übereinstimmung.

Er erlebt sich im Raum seiner Entfaltung und Gestaltung und nicht in unmittelbarem Berührungskontakt zu seinen polaren Grundängsten.

Bei sozialer Ängstlichkeit fehlt es an Grundüberzeugung, in einer Gemeinschaft getragen zu sein, durch Teilhabe und Teilgabe auch genährt zu werden. Ist diese Grundüberzeugung hinreichend gegeben, wird hierdurch auch eine positive Selbstüberzeugung weiter gefestigt und eine relative Autonomie gestärkt - eine starke Wechselbeziehung.

Die bereits erwähnte Angst, sich zu verlieren, führt einerseits zu dem Gefühl der Selbstüberforderung bei dem Vorhaben, sich einer weitgehenden Autonomie zu stellen. Andererseits führt sie bei der Vorstellung des Sich-Einlassens in die Gemeinschaft auch zu dem Gefühl hochgradig ausgeliefert zu sein. Aus beidem resultiert Lähmung, Ratlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Selbstaufgabe und Selbstflucht ebenso wie Menschenflucht.

Die Ausbildung einer Sozialen Phobie stellt eine von mehreren Möglichkeiten dar, bei nicht gelungener bzw. der eigenen Persönlichkeit nicht gerecht werdender, stark reduzierter Autonomie die Angst vor Ich-Verlust und Abhängigkeit dadurch zu kontrollieren, dass wirkliches Einlassen oder relative Abhängigkeit nicht „gewagt“ und ausgehalten werden.

Neun Ansätze der Angst-Weitung¹ und Heilung bei Sozialer Phobie

Für ein erfülltes Leben existieren die unterschiedlichsten Lebensentwürfe. Das gibt Entscheidungsspielräume und Platz für Fantasie.

Im Erfahrungsaustausch mit von Sozialer Phobie betroffenen Menschen werden sowohl die Unvergleichbarkeit der individuellen Ausprägung, der Prioritäten, Ziel- und Wertvorstellungen eines jeden deutlich, als aber auch die Gemeinsamkeiten der Belastung und des Leidens an sozialen Ängsten. Und selbstverständlich sind soziale Ängste oder Soziale Phobie nur ein mehr oder minder großer Teilaspekt der jeweiligen Gesamtpersönlichkeit und der Alltagswirklichkeit. Aus diesem Grunde können hier natürlich keine Heilungsrezepte vermittelt werden, sondern nur Impulse, Denkanstöße sowie allgemeine persönliche Erfahrungen, die in vielen Gesprächen und Gruppensitzungen zusammengetragen wurden.

Hieraus das individuell Passende für sich zu finden, es auszuprobieren, ggf. auch wieder zu verwerfen oder zu modifizieren, bleibt die grundsätzliche Aufgabe des Betroffenen *selbst*.

Auch die Verantwortung für die eigene Entwicklung wie auch Freude und Stolz über gelungene Veränderungen und erreichte Ziele bleiben stets beim Betroffenen *selbst*.

Dies gilt ebenso im Bereich psychotherapeutischer Behandlung. In der Selbsthilfe wird dieses Prinzip besonders deutlich schon im Namen „*selbst*“.

¹ Der Begriff der Angst leitet sich von „angustus=Enge“ ab. Angst-Weitung will also bildlich die schrittweise Auflösung dieser Enge beschreiben. Nicht gemeint ist die Ausweitung von Ängsten im Sinne einer Generalisierung.

Problematische und weitgehend nicht lösungsorientierte Wege bei Sozialer Phobie

Wie schon an anderer Stelle erwähnt, ist die natürliche Reaktion der Psyche auf tatsächliche oder vermeintliche Bedrohungen Angst. Angst löst einen Impuls aus in zwei Haupt-Aktionsrichtungen: Flucht oder Angriff.

Um dem quälenden und bedrückenden Angst- und auch Minderwert-erleben zu entkommen, versucht der von sozialen Ängsten Betroffene häufig - und naheliegend - die folgenden Lösungsansätze, die letztlich aber nicht im Stande sind, die intrapsychische Konfliktsituation aufzulösen oder wesentlich zu mindern.

Fluchtreaktion in Form von Rückzug, Vermeidung, Isolation

Rückzug aus dem gesellschaftlich-sozialen Miteinander und Schaffung einer „einsiedlerischen“ Eigenwelt ist eine oft angedachte Option, die aber die Selbstwertproblematik mittel- oder langfristig meist nicht stabilisieren kann.

Dies liegt an der schon beschriebenen, mangelnden Autonomie und Eigenständigkeit des inneren Wertsystems und am Fehlen existentiell unverzichtbarer positiver Erfahrungen im Miteinander.

„Angriffs“-Variante in Form von gesteigerter Leistung, Perfektionismus

Perfektionismus und Leistungsorientierung entsprechen mehr der Angriffs-Variante. Da aber hierdurch der innere Selbstwert-Konflikt nur mit großen Anstrengungen überdeckt wird, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit für Erschöpfung.

Selbstablehnung

Versuche der Abspaltung des ängstlichen Teils in sich als fremd und eigentlich nicht zu einem gehörig, sind weitere Stabilisierungsanstrengungen, ebenso wie ausgeprägte Selbstablehnung und Selbsthass. Letztere können auch genährt werden durch das Bemühen, durch weitgehende Anpassung soziale Konflikte, die Ängste steigern können, zu vermeiden.

Regression, Depression, Abhängigkeit von Alkohol oder Vergleichbarem

Süchte, Regression und Aufgabe von Selbstverantwortung und Selbstgestaltung, Erschöpfungsdepression bis zum Suizidversuch oder auch körperliche Erkrankungen können letztlich Endpunkte einer chronischen Entwicklung sein. Betroffene finden oft erst recht spät einen Punkt, an dem sie sich endlich aus der Eskalationsspirale der vorher beschriebenen Verhaltensmuster selbst entlassen können. Abhängigkeiten von Alkohol oder Anderem können die Lage weiter belasten.

Die Mehrzahl der Betroffenen pendelt eine mehr oder minder lange Zeit zwischen zwei gleichermaßen schwierigen Polen: Zum einen Rückzugs- und Vermeidungsverhalten, zum anderen bewusste Konfrontation mit den Angstfeldern im sozialen Miteinander, die aber leider oft keine nachhaltige Weitung der Ängste bringt.

Vom Idealkonzept zum Realkonzept:

Ein häufig formuliertes **Wunsch- oder Idealbild** einer Persönlichkeitsentwicklung ist dies:

Bezugspunkt ist ein Mensch, der über einen stabilen, positiven Selbstwert verfügt. Es gelingt ihm, sich genügend individuell abzugrenzen,

hinreichend frustrationstolerant und fehlerkompetent zu sein. Er ist andererseits aber auch gut sozial integriert und gewinnt aus der Teilnahme an dieser sozialen Gemeinschaft überwiegend einen Wertzuwachs und eine Stabilisierung. Das Außenbild deckt sich in wichtigen Bereichen gut mit dem Selbstbild seiner Erscheinung und Bewertung.

Ob der Mensch zum Zeitpunkt seiner Geburt sich noch in einem Zustand vollkommenen Urvertrauens und einer Urgeborgenheit befindet, kann angenommen oder auch in Frage gestellt werden.

In jedem Falle bedeutet die Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Lebens neben Freude, Liebe, Erfolg, Glück auch eine unvermeidbare Auseinandersetzung mit Schmerz, Angst, Kränkung, Verletzung, Abhängigkeit, Ohnmacht, Grenzen u.v.m. Diese Wachstums- und Auseinandersetzungsschritte verändern, prägen und hinterlassen unauslöschliche Spuren und bewirken Abweichungen von Ideal-Selbstbildern.

Allerspätestens der Erwachsene wird sich seine innere und äußere Stabilität, seinen Lebenswillen und sein Lebensglück aktiv erhalten und sich dafür einsetzen müssen, begleitet von der Erfahrung von Ängsten, Kränkungen und seiner eigenen Verletzlichkeit.

Oft der erste Schritt in Richtung Angstweitung: eine Teil-Kapitulation

Die meisten Menschen mit einer ausgeprägten Sozialen Phobie empfinden die Belastungen durch ihre Ängste als hoch bis sehr hoch und wünschen sich verständlicherweise vorrangig eine Minderung ihrer Ängste.

Viele konzentrieren sich - wie im Vorherigen schon beschrieben - primär darauf, die Situationen in ihrem Leben, die Angst, Kritik, Beschämung oder Abwertung auslösen, entweder zu vermeiden (mit der Folge von sozialem Rückzug) oder sie zu kontrollieren (z.B. durch Überangepasstheit, starke Leistungsbereitschaft bis zur Überforderung oder Symptomkontrolle). Dies gelingt einigen zwar in einer mehr

oder minder großen Daueranstrengung, doch viele erschöpfen und isolieren sich hierdurch.

Alltäglich *gegen die eigenen Ängste* anzutreten und darin erhebliche eigene Kräfte zu binden, bedeutet auch, diesen Kampf zunehmend zu einem belastenden Lebensmittelpunkt werden zu lassen.

Es kann ein Punkt erreicht werden, an dem sich akut Resignation und Erschöpfung überdeutlich einstellen, sodass der Betroffene erkennt, in dieser Form und ohne entscheidende Veränderung nicht mehr weiteragieren zu wollen oder auch zu können.

Bisweilen signalisieren auch Entwicklungen im beruflichen oder privaten Umfeld, körperliche Erkrankungen oder die Zunahme angstbedingter Symptome wie Schlafstörungen ein eindeutiges Stopp-Zeichen.

Sich einzugestehen, mit dem bisherigen Konzept des Angst-Managements an Grenzen - innen wie außen - gestoßen zu sein, so nicht mehr weitergehen zu können und zu wollen, ist für viele Betroffene erst einmal auch mit einem begleitenden Gefühl verbunden, in gewissem Maße gescheitert zu sein. Wir möchten es **Teil**-Kapitulation nennen. Wichtig ist, dass es nur einen Teil betrifft, denn wir benötigen die anderen Anteile, um in Eigenverantwortung Neues entstehen zu lassen.

Ein Anfang kann möglich sein, sobald sich der/die Betroffene in einem angärmeren Moment wieder Gedanken, Wünsche und Konzepte in Richtung einer selbstbestimmten Lebensgestaltung „erlaubt“:

Ein eigenständiger, nicht primär angstfokussierter Regisseur seines Lebens zu sein, sich Aufgaben und Zielen zu widmen, die sinnvoll und auch motivierend erscheinen, wieder Freude und auch Stolz empfinden wollen, trotz, neben und mit bestehenden Ängsten.

Neun Ansätze der Angst-Weitung und Lösung bei Sozialer Phobie



In diesem Leitfaden zur Selbsthilfe wird aus neun Blickrichtungen auf Veränderungsmöglichkeiten bei sozialen Ängsten geschaut. Dieser Ansatz dient dem Ziel, in Eigenregie und Eigengestaltung mehr Kompetenz im Umgang mit den Ängsten zu gewinnen, vor allem aber auch

mehr Gestaltungsfreiheit und Lebensqualität/Lebensfreude. Es ist zu erwarten, dass jedem Betroffenen die neun Bereiche unterschiedlich vertraut sind und entsprechend in unterschiedlichem Ausmaß als positive Quelle zur Verfügung stehen.

- Den meisten Betroffenen wird ganz naheliegend sein, dass **Gedanken, Erwartungen und Vorstellungen** einen erheblichen Einfluss auf unser Angsterleben haben und dass Gefühle in enger Verbindung zu Vorstellungen und Bewertungen von Situationen stehen.
- Naheliegend ist wohl auch, sich genauer auf den Bereich des Fühlens, der **Emotionen** zu beziehen.
- Grundlegende Erfahrungen „existentiellen **Seins**“ sind vermutlich nicht allen Betroffenen gleichermaßen naheliegend, auch wenn der Zugang im Zuge der Öffnung für asiatische Weltanschauungen und angewandte Übungen wie Yoga und Meditation nicht fremd sein muss.
- Unser **Körper** gibt uns nicht nur über körperbezogene, angstbedingte Symptome und Signale einen starken Hinweis auf die unmittelbare Verbindung zwischen unserem Fühlen und unserem Körper. Der Körper ist sowohl Ausdrucksmittel, als auch Zugang zu Angstanspannung und ebenso zu Entspannung.
- Unter anderem verbindet die Psychotherapierichtung der kognitiven Verhaltenstherapie den Bereich der Gedanken (Kognition) mit dem des Verhaltens und **Tuns**.
- Menschen mit Sozialer Phobie haben eher weniger Austausch, Kontakte, Freundschaften und Beziehungen zu anderen Menschen. **Beziehungen** im weiteren und im engeren Sinne spiegeln also sowohl die Einschränkungen und Begrenzungen, als auch gleichermaßen die Hoffnungen, Sehnsüchte und Wünsche wieder.

- In dieser Aufstellung an siebter Stelle stehen „**Alte Verletzungen**“. Vieles, was uns heute ängstigt, erinnert mehr oder minder unbewusst an Vergangenes. Verdrängtes, mühsam unter den Teppich Gekehrtes, sich in einem guten, hilfreichen Rahmen noch einmal ansehen zu dürfen, kann erleichternd wirken und die Auswirkungen von negativ Erlebtem auf die Gegenwart abschwächen.
- **Intuition und Kreativität** öffnen einen Bereich, der eine hilfreiche und auch spielerisch-fließende Weitung darstellt für Eingenungen, die durch enge, kreisende Gedanken, Analysen und kognitive Verhaltensanweisungen entstanden sind. Bewegung, Tanz, Musik, Gestaltetes in jedweder Form können zu einer alternativen Sprache und Ausdrucksform werden für Freude, Fluss und Impulse in uns, weit über den rein sprachlichen Bereich hinaus.
- Der letzte der neun Ansätze bezieht sich auf eine **Werteausrichtung** und **Sinnfindung** und hebt die Ich-Zentrierung auf. Soziales Tun, ebenso wie Spiritualität oder andere, ähnliche Ausrichtungen stellen den einzelnen in einen höheren Gesamtbezug. Dies relativiert die persönliche Problematik und bietet neue Bezüge und tragende Kräfte an.

Die hier benutzte Reihenfolge stellt keine Gewichtung dar, ebenso legt sie keine einzuhaltende Reihenfolge fest.

Wir möchten von neun Positionen aus einen Ansatz zur Selbsthilfe vorstellen und somit auch über den häufig zu findenden Ratgebermodus hinausblicken, der bisweilen folgendem engen Strickmuster folgt: „Verhalte dich einfach anders! Denk einfach anders! Dann fühlst du dich anders!“.

Einfache Ratgeber haben als eindeutige Stärke, mittels einer klaren Botschaft einen oder mehrere Impulse zu setzen, die unmittelbar innere Türen öffnen und neue Weichenstellungen bewirken können. Kommt ein solcher Impuls zum rechten Zeitpunkt, gerade dann, wenn derjenige dafür offen und erreichbar ist, kann viel Gutes in Gang kommen.

Gerade Betroffenen, die schon über einen längeren Zeitraum soziale Ängste als einschränkende Last empfinden und die möglicherweise schon das eine oder andere psychotherapeutisch oder eigentherapeutisch ausprobiert haben, möchten wir unser multifokales Konzept vorstellen, welches sich aus der praktischen Selbsthilfegruppenarbeit und einem langen Austausch mit vielen Betroffenen heraus schrittweise entwickelt hat.

Jedem Baustein sind zusätzliche konkrete Anregungen und Hinweise zur praktischen Bearbeitung des jeweiligen Themas in der Selbsthilfegruppe beigelegt.

Ist jemand eher selbstkritisch-analytisch strukturiert, wird er gewohnt sein, seine Probleme mit klaren Gedanken anzugehen. Das ist nützlich und gut. Aber gerade weil hier seine Stärke liegt, kann hier auch eine Einseitigkeit entstehen.

Bestehen Soziale Phobien schon seit Jahren oder sogar Jahrzehnten und beziehen sie sich nicht nur auf eine oder zwei eng umschriebene Situationen in der Interaktion mit anderen Menschen, so stellen sie ein komplexes „Gebilde“ dar. Sie prägen den Menschen in seiner Persönlichkeitsstruktur, der Biografie, den Erinnerungen, Empfindungen, Beziehungsvorstellungen und -erfahrungen, ja auch in der Eigenbewertung, Selbst- und Körperwahrnehmung.

Der Ganzheitlichkeit des Menschen entspricht eine Sichtweise, dass viele innere Bereiche miteinander verbunden und in steter Wechselbeziehung stehen. Fühlen und Denken sind ebenso verbunden, wie Gefühlswahrnehmungen und Denken in Beziehung stehen mit unserem Körper.

Aufbruch bedeutet: Motivation und Hoffnung, aber auch (neue) Ängste

Die meisten Menschen, die sich seit Jahren mit sozialen Ängsten herumtragen, werden von sich aus verschiedene Wege ausprobiert haben: Psychotherapie, Ratgeberliteratur, Einüben von Selbstannahme, konfrontativer Umgang mit der Angst - vielleicht auch mittels Beruhigungsmitteln oder Alkohol -, Vermeidung usw. Es mangelt den wenigsten an Motivation oder Ernsthaftigkeit, sich mit dem Problem auseinander zu setzen.

Wenn man sich aufmacht, die Enge der Angst zu weiten, sich aus der viele Lebensbereiche bestimmenden Umklammerung der Angst schrittweise zu lösen, lässt dies einen positiven Entwicklungsgewinn erwarten:

Ich kann auf mich stolz sein. Meine Einsamkeit lässt nach. Ich kann gestalten und für mich sorgen. Mein Leben enthält wieder mehr Farben und Sinn. Ich nehme am öffentlichen Leben teil, bekomme Anerkennung und Zuneigung.

Jeder Betroffene wird aber auf die eine oder andere Weise schon erfahren haben, dass Sich-Aufmachen neben der belebenden und motivierenden Hoffnung und Bereicherung auch (neue) Ängste hervorrufen kann, z.B. in der Art: Ich kann scheitern, kritisiert und enttäuscht werden, mache mich in jedem Falle sichtbar.

Es kann durchaus ernüchternd sein, erkennen zu müssen, dass Rückzug und Vermeidung Hoffnungslosigkeit, Isolation, Gestaltungsabgabe und Einsamkeit bedeuten, dass aber auch auf der anderen Seite Sich-erneut- wieder-aufmachen zunächst auch die Angstbereitschaft wieder aktivieren kann.

Für eine Entscheidung in Richtung Veränderung und Weitung und gegen weitere Vermeidung und Rückzug kann es hilfreich sein, möglichst mehrere Optionen einzusetzen:

Angeführt seien hier:

- das Bemühen um realistische Vorstellungen und Erwartungen - weder zu optimistisch, noch zu pessimistisch
- faktische Veränderungen, z.B. im Arbeitsbereich
- das Einbringen neuer Kompetenzen, auch aus den gemachten Vorerfahrungen
- Schritte in Richtung wohlwollender Selbstannahme
- und ganz wichtig: sich begleiten und unterstützen zu lassen (Therapie, andere Betroffene/Selbsthilfegruppe, Freunde u.a.m.)

Der Ansatz aus neun Weitungsbereichen, der im Folgenden ausgeführt wird, verspricht keinen **angstfreien** Weitungs- und Lösungsweg. Seine Vielfalt aber beinhaltet die Chance, aus ganz unterschiedlichen Lebensbereichen und Quellen gleichzeitig positive Kräfte wirksam werden zu lassen, die den Rücken stärken können für die Wachstumsauseinandersetzung in der jeweils tagesaktuellen Situation.

Man sollte die Ängste des Menschen und insbesondere die Ängste des Menschen vor anderen Menschen nicht einfach nur als einen simplen Irrtum im Verhalten und Empfinden begreifen oder als irrtümliche Lernerfahrung, die es auszulöschen gilt. Entsprechend möchten wir die Selbsthilfe bei Sozialer Phobie als einen eigenverantwortlichen Reife- und Transformationsschritt in der Persönlichkeitsentwicklung und einen Schritt in Richtung Harmonisierung und Befriedung im sozialen Miteinander von Mensch zu Mensch verstehen.

Nicht wenigen Betroffenen kommt hierbei die Aufgabe zuteil, Belastungen, die von Großeltern über die Eltern auf die Kinder weitergegeben wurden, durch eigene Anstrengung zu erkennen, mit Kraft und Mut zu bearbeiten und zu verändern, um die Weitergabe-Kette von Generation zu Generation zu unterbrechen.

1 - Einstellungen, Bewertungen, Vorstellungen, Erfahrungen

Es geht hier um den Bereich unserer Gedanken und Vorstellungen, Bewertungen und gedanklich fassbaren Erfahrungen.

Gedanken können das Resultat eines längeren Prozesses sein und somit auch erkennbarer Ausdruck einer vollzogenen Veränderung. Ebenso können sie auch ganz am Anfang einer Entwicklung stehen. Die Feststellung und der Entschluss: „So geht es nicht weiter, es soll sich jetzt etwas ändern“ kann der erste Schritt sein, kann innere Türen öffnen, Neues an sich ran zu lassen und seine Kräfte in neue Richtungen zu lenken.

Umgekehrt kann eine gedankliche Blockade in dem Sinne „dass nicht sein kann, was nicht sein darf“ wie eine innere Mauer wirken und Bewegungen und Wachstumsschritte - zumindest zunächst - verhindern.

Wegen seiner Funktion als innerer „Türöffner“ soll der gedankliche Bereich nun an erster Stelle betrachtet werden, ohne dass ihm hierdurch für Wachstums- und Heilungsprozesse eine höhere Bedeutung zugesprochen wird als den acht im Anschluss beschriebenen.

Bisweilen reicht es, problematische und belastende Denkmuster und die damit verbundenen Belastungen und Nachteile bei sich selbst zu erkennen, um es mit gutem Vorsatz und mit Geduld und Ausdauer „anders anzugehen“.

Entspringen diese Denkmuster tieferen Angststrukturen und Vermeidungs- und Schutzmustern, können sie sich allerdings durchaus als

hartnäckig und beständig erweisen und Veränderungsbemühungen Widerstand entgegenbringen.

Vorbehaltlos und offen, quasi aus der Position eines freundschaftlich verbundenen inneren Beobachters heraus, den eigenen Gedankeninhalten „zuzuhören“ - ohne Zensur und ohne Bewertung - schließt den Raum der Gedanken für konstruktive Veränderungsschritte erst auf. Denn wem, wenn nicht einem inneren (wie äußeren) Freund würde man seine Gedanken anvertrauen? Und wie sollte ich meinen realen Standort erkennen, wenn ich von vornherein zensiere und als unangenehm oder schwierig empfundene gedankliche Vorstellungen gleich vor mir selbst unter den Teppich kehre?

Weiterführende Überlegungen zu eigenen Gedankenmustern

Nachfolgend einige Impulse und Reflektionen:

Gedanken sind zeitabhängig: Wenn ich mir Zeit nehme und schaue, finde ich zum jetzigen Zeitpunkt bestimmte Gedanken und Vorstellungen in mir. Zu einem anderen Zeitpunkt und aus einer anderen Perspektive betrachtet, kann ich auch zu anderen Vorstellungen gelangen. Heute jedenfalls sehe ich dies so. Meine Gedanken sind nicht absolut.

Akzeptanz:

Voraussetzung für eine weiterführende Selbsterkenntnis ist eine hinreichende Bereitschaft zur Annahme: Ja, so ist es jetzt erst einmal. Um wirklich erkennen zu können, ist eine derartige akzeptierende Haltung Voraussetzung.

Weitere Fragen:

Welche Nachteile sind mit den erkannten Gedankenmustern verbunden?

Aber auch: Welche Vorteile sind mit der bisherigen Haltung verbunden?

Einen Zugang hierzu erhalte ich nur, wenn ich mich offen und ohne Bewertung frage: Warum mache ich dies? Welches Ziel verfolgt diese Struktur?

Möchte ich eine Veränderung und wenn ja, in welche Richtung?

Welchen Vorteil erwarte ich von einer Veränderung?

Welche inneren Widerstände kann ich erwarten?

Bin ich bereit, auf die Vorteile der bisherigen Struktur zu verzichten?

Wie viel Geduld habe ich auf diesem Wege?

Und auch ganz hilfreich:

Woran werde ich Veränderungen und Fortschritte feststellen und messen können?

Auf einige bei sozialen Ängsten charakteristische Einstellungs- und Bewertungsprobleme soll nun im Weiteren genauer eingegangen werden.

Die Selbstwert-Problematik bei Sozialer Phobie

Der Kern Sozialer Phobie ist die Furcht vor dem Erleben des Kränkungs- und Beschämungs-Schmerzes bei wahrgenommener wie auch bei befürchteter sozialer Ausgrenzung, Ablehnung und Nachstellung.

Sich als ungeliebt zu erleben, tut weh und wird intrapsychisch schnell als eine Bedrohung der inneren und auch der äußeren Stabilität erlebt.

Mit Kritik-, Konflikt- und Ablehnungssituationen angemessen umgehen zu können, ihnen auch standhalten zu können, ist eine wichtige Lernerfahrung. Eine gute soziale Einbindung und eine hinreichend stabile Persönlichkeitsstruktur sind wichtige Voraussetzungen für ein

Gelingen. Je jünger der Mensch ist, desto begrenzter ist sein erlerntes Repertoire, innere Verletzungen abzuwenden.

Empfundene Ablehnung erzeugt nicht nur Schmerz (und so etwas wie sozialen Stress), sie kann auch kränken. Dann bleibt das Erlebte nicht auf der Ebene zwischenmenschlicher Interaktion; es verknüpft sich das äußere Erleben mit dem Selbstwert:

„Wenn ich abgelehnt werde, dann muss doch etwas Ablehnenswertes an mir sein.“

Oder: *„Ein Mensch ist ohne Anerkennung durch die anderen weniger wert.“*

Die Klage vieler Betroffener, wenn sie den Schritt in eine Selbsthilfegruppe gewagt haben und dort von ihren Schwierigkeiten und Ängsten berichten, lautet:

„Ach hätte ich doch nur ein besseres Selbstwertgefühl ... ach würde ich mich nicht stets und ständig negativ mit anderen vergleichen ... ach warum bin ich so sehr abhängig von der Bewertung durch andere?“

Leider werden diese Fragen oft nur rhetorisch gestellt - mit einem Begleitton *„Mensch, ich bin so blöd und richte mich immer nach den anderen...“*.

So aber wird die Chance nicht genutzt zu einem besseren Selbstverständnis. Sich selbst einfacherweise unsinniges Denken zu unterstellen, führt aber wenig zu Wesentlichem in der eigenen Persönlichkeit. Es führt nicht zu Selbstwertschätzung und ist auch nicht zielführend zu Wachstum und Veränderung von innen heraus.

Gewiss empfinden die meisten Menschen Lob, Bestätigung und Wertschätzung durch andere Menschen als positiv und als ein Handlungsmotiv; dementsprechend werden Ablehnung, Kritik und Abwertung eher gemieden. Dies macht uns zu sozialen Wesen.

Andere Anteile der Persönlichkeit wie das Streben nach Unabhängigkeit, Selbstbestimmtheit und Eigenwertigkeit bilden einen ausgleichenden Gegenpol. Sie begrenzen unsere Bereitschaft, uns auf andere zu beziehen.

Bisweilen stehen das Streben nach sozialer Anerkennung und das nach Autonomie in einem konkurrierenden Spannungsverhältnis. Es handelt sich also um einen sich immer wieder neu auszubalancierenden Gleichgewichtszustand.

Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, Beziehungen und Freundschaften bedeuten einerseits Teilhabe an einer sich gegenseitig stützenden Wertegemeinschaft, Aufgabenteilung und Halt. Sie bedingen aber andererseits ein sich Einfügen in einen gemeinsamen Rahmen oder eine Ordnung. Im Bezug und im Miteinander mit anderen Menschen können die eigenen Stärken, aber auch die eigenen Grenzen sichtbar werden.

Bei Menschen mit Sozialer Angststörung ist die Sorge vor Peinlichkeit, Abwertung und Kränkung durch und vor anderen Menschen im Vergleich mit Nicht-Betroffenen stark erhöht. Sie kann das soziale Miteinander und die Erwartungen und das Verhalten geradezu beherrschen.

Je größer die Furcht vor Peinlichkeit und Abwertung, umso häufiger und ausgeprägter die Tendenz, dem durch Selbstabwertung zuvorzukommen. Sich selbst abzuwerten, scheint die negative Erwartungsanspannung und den Schmerz vor Kränkung durch andere zu mindern.

Hierdurch setzt sich eine intrapsychische Dynamik in Gang aus negativen Ängsten und Erwartungen, zunehmend gesteigerter Sensibilität und Verletzlichkeit und zuvorkommender Selbstabwertung und Selbstwertabbau.

Wie wirkt sich Vermeidung auf den Selbstwert aus?

Wie schon im einleitenden Kapitel „Zunehmende *Vermeidung* angstbelasteter Situationen“ (s. Seite 17) dargestellt, sind Vermeidungsstrategien eine sehr häufige und naheliegende Reaktion auf ausgeprägte Ängste.

Durch Vermeidung sollen Situationen ausgelassen werden, in denen Kränkungen oder Beschämung erwartet werden.

Diese müssen nicht aktiv von anderen Menschen ausgehen, sondern können z.B. im stillen Selbstvergleich mit anderen begründet sein.

Die Erfahrung zeigt, dass derart vermiedene Situationen sich wenig stabilisierend und sogar eher negativ auf den Selbstwert auswirken. Vermeidung stellt zwar in der aktuellen Situation eine Teilentlastung dar, der Betroffene empfindet aber die daraus folgende Isolation selbst als abwertend und leidet unter Gefühlen von Isolation und Ausgeschlossenheit.

Selbst bei gelungener Anstrengung, die Angst und Kleinheitsgefühle durch Situationsvermeidung zu verbergen (sowohl vor sich selbst als auch vor anderen), wird genau durch dieses Bemühen eine Bestätigung der inneren sozialphobischen Ängste geradezu provoziert und fixiert. Denn nur durch die besonderen Anstrengungen des Verbergens und Vermeidens schien sich das Befürchtete abwenden zu lassen. Die Erfahrung, einmal mehr vermeiden zu können, führt nicht zu einer Stärkung des Selbstwertes und zu einem tragfähigen Sicherheitsgefühl.

Hinzu kommt, dass durch Vermeidung realer Situationen die inneren Angstvorstellungen zunehmend unkonkreter und undifferenzierter und somit schwerer greifbar und bearbeitbar werden.

Perfektionismus und (verdrängte) Größenvorstellungen

Auf die Übernahme von Leistung und Verantwortung generell oder in bestimmten Bereichen, z.B. dem Arbeitsfeld, zu verzichten, ist ein typisches Verhaltensmuster bei Sozialer Phobie.

Polar entgegengesetzt erscheinen unterschiedlich stark ausgeprägte perfektionistische Bestrebungen und leistungsbezogenes Denken bei einem Teil der Betroffenen.

Starke Leistungsbezogenheit kann ein Ausdruck des Bemühens sein, Fehler und Ansatzpunkte für Kritik mit besonderem Aufwand zu vermeiden. Zum anderen ist Perfektionismus möglicherweise ein Anzeiger für einen Ausgleich schwer zu ertragender Empfindungen von Kleinheit und Minderwert durch *Überlegenheits- und Größenfantasien*. Diese Tendenz muss dem Betroffenen gar nicht bewusst sein.

Überlegenheits- und Größenfantasien können einem angeschlagenen Ego schmeicheln. Aber sie haben gesteigerte bis letztlich überfordernde Ansprüche in Bezug auf Leistung und Anerkennung zur Folge, um dem überhöhten Selbstbild zu entsprechen. Die angestrebte Perfektion soll das Selbstbild stabilisieren und Selbstsicherheit geben. Vorübergehend kann dies durchaus auch gelingen.

Zu beachten ist, dass eine innere Überzeugung mangelnder Liebenswürdigkeit nur teilweise durch leistungsbezogene Anerkennung ausgeglichen werden kann, auch wenn der Faktor Leistung besser kontrollierbar erscheint, als das verletzliche Feld der Zuneigung.

Zu erwarten ist, dass Versagensängste und innere Anspannung schrittweise „nachwachsen“. Schon geringe Fehler können immer wieder stark verunsichern. Der Betroffene fühlt sich zunehmend durch seine eigenen Leistungsgrenzen bedroht, selbstgekränkt, beschämt und demotiviert.

Statt einer Stabilisierung können sich ein weiterer Selbstwertabbau und eine Verstärkung des sozialphobischen Angstmusters einstellen, bisweilen allmählich, manchmal auch ganz plötzlich in Form einer Erschöpfung. Auf Grund der unrealistischen Erwartungshöhe kann der Absturz dann sehr traumatisch sein.

Der stete Vergleich mit anderen

Häufig klagen Betroffene, dass sie sich beinahe zwanghaft gefangen sehen in einem steten Selbstvergleich mit anderen. Ein geringer Selbstwert mit der grundsätzlichen Vorstellung, eher unzureichend zu

sein, verschärft allerdings die Tendenz, in einem Vergleich bei Selbstabwertung zu enden.

Dies kann dem Ziel dienen, sich vor Abwertungen und Unterpositionierungen durch andere zu schützen, indem man dem Befürchteten zuvorkommt.

Im Zusammenhang mit vielleicht vorhandenen Überlegenheitsfantasien kann Selbstabwertung ein verborgener, intrapsychischer Ausgleichsmechanismus sein.

Besonders im Blickfeld des Selbstvergleichs stehen zum einen die Bereiche, in denen der Betroffene sich ohnehin als defizitär oder gekränkt erlebt, zum anderen aber auch die Aspekte, über die der Vergleichspartner besondere soziale Beachtung und Anerkennung erfährt.

Hingegen sind persönliche Eigenschaften wie Genügsamkeit, Bescheidenheit und innere Zufriedenheit eher selten Zielpunkte eines Vergleichs.

In Feldern der eigenen Stärken zeigen Betroffene oft ein starkes Konkurrenzdenken und –verhalten, als eine spezielle Form des Sich-Vergleichens.

Weitung negativer Selbstwertmuster

Negative Selbstbewertung ist eines der Kardinalthemen Sozialer Phobie bei Betroffenen. Auch wenn bisweilen die Frage nach dem defizitären Selbstwert überbewertet erscheinen kann, wenn diese zum einzigen Auslöser der sozialen Ängste erhoben wird, so ist sie gewiss ein primärer Punkt, an dem sich die Soziale Angststörung fixiert.

In einer Selbstanalyse gilt es achtsam und ohne Bewertung zu betrachten, in welchem Ausmaß und in welchen Bereichen ein negatives Selbstbild besteht. Besteht dieses negative Bild auch, wenn ich in Ruhe und alleine bin und mich nicht unter Menschen bewege und mich in ihnen „spiegele“? Kann ich einen regelrechten Kippschalteffekt ausmachen, sobald ich mich durch andere angesehen fühle? Wie ausgeprägt neige ich zu einer vorseilenden Selbstabwertung?

Inwieweit neige ich dazu, mich mit anderen Menschen zu vergleichen und mir bevorzugt einen unterlegenen und abwertenden Platz zu geben? Um welche Themen geht es dabei häufig?

Kann ich an mir sehr hohe bis perfektionistische Eigenmaßstäbe feststellen? Macht mir mein Engagement im Wesentlichen nur dann Freude, wenn ich den Maßstab für Erfolg hoch ansetze?

Wie tolerant bin ich mit mir, wenn mir Fehler unterlaufen – die auch für andere sichtbar werden können?

Und kann ich in mir bei wohlwollender Betrachtung auch Größen- und Überlegenheitsideen entdecken? Das Aufdecken solcher Strukturen verdient große Achtsamkeit und Unvoreingenommenheit sich selbst gegenüber.

Es ist nachvollziehbar, dass Menschen mit einer Selbstwertproblematik als Ausgleich für diese mehr als andere zu entlastenden Höhenflug-Fantasien neigen. Entscheidend für eine positive Entwicklung ist, grundsätzlich mit sich selbst einfühlsam umzugehen. Für eine Selbstwertstabilisierung ist es wichtig, Größen- und Überlegenheitsfantasien zu erkennen, falls sie vorhanden sein sollten.

Diese in einem nächsten Schritt als Traumgestalten einzuordnen und sich hierdurch auch ein wenig von ihnen in der Alltagsrealität zu distanzieren, könnte anschließendes Bemühen sein. Denn eine Eigenpositionierung in realistischem Maßstab sollte nicht verfehlt werden, da diese voraussichtlich die besseren Aussichten auf eine Heilung der Selbstwert-Problematik bieten kann.

Die selbstabwertenden Gedanken wirken sich ebenso negativ auf den Selbstwert aus wie perfektionistische Tendenzen und Größenideen mit ihren letztlich nicht einhaltbaren Vorgaben und Maßstäben.

Bei sich selbst zu schauen, inwieweit Selbstwert abbauende und ggf. gleichzeitig auch sehr hohe bis überhöhte Eigenmaßstäbe wirksam sind, kann einen wichtigen eigentherapeutischen Prozess in aller Geduld und Ausdauer in Gang bringen.

Weit auseinanderstrebende Pole - sehr niedriger Selbstwert bei gleichzeitigem heimlichem Überlegenheitsgefühl oder einem sehr hohen Selbstanspruch - stehen einer Ausgeglichenheit und Stabilität des (gesunden) Selbstwertes im Wege.

Zur Auflockerung von langjährig bestehenden, starren Selbstabwertungspositionen kann sich ein täglich über einige Wochen geführtes, kleines **Tagebuch positiver Ereignisse** bewähren, in dem Platz ist für eine Notiz ausschließlich von Erfreulichem, angenehm Erlebtem. Zusätzlich erfasst dieses Tagebuch auch Momente, für die ich mir selbst im Tagesrückblick Anerkennung, Achtung und Respekt geben möchte. Es kommt hierbei insbesondere auch auf kleinere, weniger spektakuläre Situationen an, eben aus dem Alltag.

Zwischen den Polen von Selbstabwertung auf der einen und Perfektionismus/Überlegenheitsfantasien auf der anderen Seite liegt der große Bereich der **Durchschnittlichkeit**.

Vielleicht besteht Übereinstimmung, dass die meisten unserer Eigenschaften und Qualitäten dort stimmig und gut bewertet sind?

Das bedeutet nicht, dass unser „Profil“ nicht auch einige Stärken und auch einige begrenztere Bereiche enthalten mag. Aber eben nur einige!

Je mehr Anteile ein Betroffener aus der eben beschriebenen Polarität entlassen kann und in den Bereich der Mittelwertigkeit als Selbstbewertung platzieren kann, umso mehr kann ihm hierdurch eine stabile Selbstwertbasis entstehen.

Zur Annäherung an den Bereich der Mittelwertigkeit können einfache Selbstskalierungen unterstützend sein. Wenn einem Betroffenen zum Beispiel seine äußere Erscheinung und Attraktivität ein Aufhänger von Selbstabwertung ist und auch Anlass negativer Spiegelung in anderen Menschen, so bietet sich eine einfache Übung an:

AUSSEHEN/Attraktivität	
schlecht	0.....2.....4.....6.....8.....10 sehr gut
Leistung am Arbeitsplatz	
schlecht	0.....2.....4.....6.....8.....10 sehr gut

Mit einem Kreuzchen kann sich jeder selbst einordnen. Erweiterbar ist die Selbstskalierung, indem zusätzlich andere Personen mit bewertet werden, die mir vielleicht ohnehin Gegenstand häufigen Vergleichs sind.

Es kann durchaus sinnvoll sein, diese Selbsteinschätzung an verschiedenen Tagen zu wiederholen. Vielleicht zeigt sich auch, dass meine Selbstpositionierung stärkeren Schwankungen unterworfen ist, je nach Tagesverfassung und gerade Erlebtem.

In einem dritten Schritt lässt sich diese Übung erweitern, indem ich mich auf den Weg mache, die einzelnen Kategorien weiter zu differenzieren. Statt einer Pauschalbewertung der „Leistung am Arbeitsplatz“ kann ich weiter differenzieren und mir Teilaspekte und Bereiche ansehen und diese ebenfalls skalieren: Fachliche Kompetenz, Einsatzbereitschaft, Anpassungsbereitschaft, Kommunikation, Freundlichkeit u.a.m.

Ein guter Selbstwert

Ein guter Selbstwert drückt sich unter anderem in einer hinreichenden Stabilität und einer Mittellage aus. Dies ist die Voraussetzung, um

überhaupt Lob und Bewertungen annehmen zu können, aber auch Kritik, Angst, Unsicherheit, Fehler und negative soziale Rückmeldungen verarbeiten zu können.

Viele Betroffene beklagen einen zu geringen Selbstwert. Sie bewundern als Vorbilder Menschen, die in allen Situationen frei von Verunsicherung und Selbst-Infragestellung zu sein scheinen, wie auf einer Woge der Selbstüberzeugung getragen. Oftmals beruht dieses Bild vom anderen aber auf einer Fehleinschätzung. Denn nur ganz wenige Menschen werden mit Entertainer-Qualität geboren. Den meisten sind soziale Ängste, Verunsicherungen und Peinlichkeiten im sozialen Miteinander sicher nicht fremd, auch wenn der sozialphobisch Betroffene hier sicher ein größeres Problemfeld hat.

Vermutlich greifen Menschen ohne Soziale Phobie in den meisten Lebenssituationen gar nicht so sehr voller Selbstwert-Bewusstsein auf eine abrufbare, innere Liste von Erfolgen und Bestätigungen zurück. Vermutlich haben sie eher die Selbstwert-Abfrage viel seltener als Thema in ihrer Aufmerksamkeit.

Die vorherrschende Konzentration des Betroffenen auf die Selbstwertproblematik engt seine gedankliche Ausrichtung ein und steht einer Ressourcenentfaltung in Richtung auf Freude, Lebendigkeit und Wohlbefinden bisweilen sehr im Wege, ebenso auch sinnlichen Qualitäten sowie du-bezogenen sozialen Perspektiven.

Ziel sollte also sein, die vorhandenen Verletzungen, Kränkungen und Verunsicherungen soweit zu befrieden, dass eine relative, hinreichende Stabilisierung eintreten kann, um dann den inneren Blick freier zu bekommen für „Nährendes und Belebendes“.

Den Platz am „Tisch der Gemeinschaft“ einnehmen

Der Platz am Tisch ist hier als Bild gemeint in dem Sinne: „Seinen Platz einnehmen“ unter den Menschen, in einer (Tisch-)Gemeinschaft.

Hinsetzen bringt mich am Tisch mit den anderen auf Augenhöhe. Der Stuhl räumt mir einen gleichen Raum am Tisch ein. Der Stuhl räumt ein und gleichermaßen begrenzt er auch auf *einen* Platz, eben den meinigen. Jeder um den Tisch nimmt an der Gemeinschaft teil.

Wahrscheinlich werden die allermeisten von Sozialer Phobie Betroffenen sich einfühlend fühlen können, dass es aus bekannten Befürchtungen heraus schwierig sein kann, mit anderen an einem Tisch zu sitzen, sich zu unterhalten, gemeinsam zu essen u.a.m. Herausforderungen können Smalltalk, Belastungen durch "schwierige Themen" und die gemeinsame Esssituation an sich sein. Zudem werden gesellschaftliche und zwischenmenschliche Abhängigkeiten überdeutlich wahrgenommen, die sich für den Einzelnen z.B. darin ausdrücken können, den Ablauf der Situation entscheidend für sich zu kontrollieren und z.B. jederzeit verlassen zu können. Viele vermutlich einfühlbare Gründe, sich aus sozialphobischer Sicht zu ängstigen.

In einer Weitung des Bildes kann die „Tisch-Gemeinschaft“ auch für die Situation am Arbeitsplatz stehen oder einer Familien- oder Beziehungskonstellation.

Nicht wenige Betroffene, vorzugsweise die, deren Auseinandersetzung mit der Angststörung schon viele Jahre währt, berichten neben der Angst vor solchen Situationen, also einem mehr oder minder es nicht schaffen, auch einen Anteil, der nicht teilnehmen *will*, der eine **trotzig-verweigernde** Haltung einbringt. Dieser Aspekt kann biographisch durch die unterschiedlichsten Erlebnisse entstanden sein.

Hierzu ein paar allgemeine Erwägungen:

Vieles aus Angst nicht zu schaffen, kränkt die Persönlichkeit, wird als persönliche Unfähigkeit empfunden, als ein Scheitern. Ein ängstliches Nicht-Können in ein trotziges, pseudosouveränes Nicht-Wollen zu wandeln, kann das Defizitgefühl mindern.

Das teilweise recht starre **Nein** zur sozialen Teilnahme stellt unter Umständen auch so etwas wie die letzte innere Bastion dar zur Verschleierung von Kränkung, Enttäuschung und Scham. Angsterleben vor und in der Situation, auch als Angst vor der Angst, ist eine wiederkehrende,

belastende Negativerfahrung, eine Erfahrung des Andersseins, des Versagens, der Schwäche und Unfähigkeit, des Freudemangels, der Schwere und des Minderwerts.

Die besondere Befürchtung, vor Menschen Symptome des Angespanntseins wie Zittern, Schwitzen oder Schwindel zu zeigen, läuft parallel mit dem verweigerten Selbsteingeständnis, dass man die Situation oder sich selbst nicht „souverän“ kontrollieren kann, nicht alles im Griff hat.

Die Hartnäckigkeit dieser trotzigigen Verweigerungshaltung ist auch ein Maß der Selbstverneinung und der mangelnden Selbstannahme: so will ich mich selbst nicht erleben und so soll mich auch niemand sehen.

Angst vor der Mittelmäßigkeit

Spielen auch die vorher schon angeführten überhöhten Selbstansprüche – bis zu Größen- und Überlegenheitsfantasien – mit hinein, so wird der „Platz am Tisch der Gemeinschaft“ nicht eingenommen, da er mit einer subjektiv empfundenen Kränkung verbunden zu sein scheint, nämlich mit dem Eingeständnis (zumindest Selbsteingeständnis), „nur“ einer von vielen zu sein. Die Angst beziehungsweise das Eingeständnis eigener *Durchschnittlichkeit und Mittelmäßigkeit*, die mit einer Teilhabe am Tisch der Gemeinschaft verbunden sein könnte, kann hier beträchtlich Widerstand leisten.

Ein hoher Selbstanspruch auf der Basis eines labilen und niedrigen Selbstwertes birgt ein starkes Gefährdungspotential in sich, weil Fehler und Kritik schnell als erhebliche Infragestellung und als Angriff empfunden werden. Aggressive Impulse werden entweder durch verstärktes Angsterleben blockiert, oder aber sie verstärken ein zunehmend feindliches Bild der Ansichten und Absichten anderen Menschen. Das führt zu weiteren Ablehnungsvorstellungen sich selbst und dem anderen gegenüber, was immer auch bedeutet, bei dem anderen ebenfalls „Feindlichkeit“ zu vermuten. Dies alles mündet letztlich in einer Zunahme der Selbstablehnung.

Die Selbstablehnung kann auch noch dadurch unterhalten werden, dass trotz aller sozialen Ängste durchaus tiefe Sehnsüchte und ausgesprochene Wünsche nach Integration und Zugehörigkeit, nach Nähe

und Gemeinschaft, Freundschaft und Partnerschaft vorhanden sind. Diese Wünsche bleiben unerfüllt, erscheinen bisweilen zunehmend unerreichbar.

Je mehr wir aber die Chance nutzen, uns kennen zu lernen in Selbstoffenheit, umso erfolgreicher können wir sein, Negativspiralen wie die gerade beschriebene zu stoppen und umzukehren.

Selbstbewusstsein - Sich-selbst-bewusst-Sein

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird „Selbstbewusstsein“ mit dem Begriff des „Selbstwerts“ oder „Selbstwertgefühls“ gleichgesetzt.

Ganz wörtlich genommen drückt Selbstbewusstsein aus, wie sehr ich meiner selbst bewusst bin, auch, wie stark meine Aufmerksamkeit auf mir selbst ruht.

Benutzt man den Begriff in diesem wörtlichen Sinne, so leiden Menschen mit Sozialer Phobie nicht unter einem zu geringen, sondern unter einem zu hohen Sich-selbst-bewusst-Sein. Der gesteigerte Selbstbezug wird bisweilen geradezu als quälend empfunden, als grüblerisches Umkreisen der eigenen Person. Sich selbst mehr oder minder ständig wie auf einer Bühne im Scheinwerfer der Selbstbetrachtung zu erleben, kann bei kritischer und verunsicherter Selbsthaltung eine selbstabbauende Tendenz fördern.

Diese gesteigerte Selbstaufmerksamkeit gibt einerseits den gewünschten Eigenhalt, erschwert aber andererseits die Kommunikation und reale Einschätzung der Mitmenschen.

Zusätzlich verschärft sie - gewiss unerwünscht, aber unabwendbar - auch die Angst vor tendenziell negativer Bewertung durch andere, da sich der Betroffene auf „seiner eigenen inneren Bühne bewegt“, sich mit allen Scheinwerfern seiner eigenen Aufmerksamkeit fokussiert und sich seines Publikums bewusst ist.

Sicherheitsdenken statt Wahrscheinlichkeitsdenken

Ein weiterer Aspekt gedanklicher Strukturen, die die Eigendynamik Sozialer Phobie unterstützen, liegt im Bevorzugen des Sicherheitsdenkens anstelle des Wahrscheinlichkeitsdenkens. Diese Haltung ist nicht spezifisch für Soziale Phobie, sie tritt bei vielmehr jeder Angstform auf.

Menschen, deren Angst- „Management“ nicht gestört oder eingeschränkt ist, können aufkommende Ängste recht gut dadurch begrenzen, dass sie sich auf gedanklichem Wege verdeutlichen, dass das befürchtete Ereignis – zum Beispiel ein Flugzeugabsturz oder Verkehrsunfall – sehr unwahrscheinlich ist. Im Regelfall klingt dann die Angst - zumindest auf ein geringes Level - ab.

Menschen mit einer Sozialen Angststörung sind stark auf Ausschluss des Befürchteten ausgerichtet, suchen also eine Sicherheit nahe 100 %, dass die erwartete und befürchtete peinliche Bloßstellung oder Abwertung und Minderbewertung durch die Mitmenschen nicht stattfindet.

Stellen sie sich sozialen Situation unter Angst und tritt das befürchtete Ereignis nicht ein, was ja sogar im Regelfall so sein wird, so reicht dies sehr oft nicht, um auch für zukünftige Situationen gelassener zu sein. Allein schon der weiter verunsichernde Gedanke „es hätte aber sehr wohl negativ laufen können, die Situation habe ich keinesfalls hinreichend kontrolliert und im Griff gehabt“ gibt der Angst weiteren Nährboden.

Das Befürchtete hätte durchaus eintreten können, es lag offensichtlich nicht in den Kontrollmöglichkeiten des Betroffenen, dieses zu nahezu 100 % auszuschließen. Dies allein bewirkt eine in die Zukunft wirkende negative Bestätigungsreaktion.

Zusätzlich ist natürlich schon die Erfahrung, sich wieder einmal sehr geängstigt zu haben, auch für Wiederholungsfälle belastend im Sinne einer „Angst vor dem Angsterleben“.

Selbstbild und Außenbild

Die Vorstellungen über die eigene Person, die Mitmenschen und über das Bild, welches ich über mich bei anderen Menschen erwarte - also über mein **Selbstbild und Außenbild** -, sind bei Menschen mit Sozialer Phobie deutlich stärker als im Bevölkerungsdurchschnitt von der negativen Selbstwert-Thematik bestimmt.

Parallel zu einer Weitung der als quälend empfundenen Selbstwertproblematik ist eine Verbesserung des Selbst- und Außenbildes hin zu mehr Vielfalt und Individualität, zu Lebendigkeit außerhalb der Kriterien Wert und Anerkennung und Leistung zu erwarten.

Verbesserte Konfliktkompetenz

Bei vielen Betroffenen fällt eine überdurchschnittliche Angst vor Konfliktsituationen mit anderen Menschen auf, oft verbunden mit ausgeprägter Vermeidungstendenz. Ein bevorstehender Konflikt wird u.a. durch die Erwartung von Ablehnung und Dissonanz als bedrohlich erlebt – neben der Schwierigkeit, mit eigener Aggression und anderen Gefühlen umgehen zu müssen und diese auch sichtbar werden zu lassen.

Ebenso häufig scheint zu sein, dass der Betroffene in der Situation durchaus nach eigenen Vorstellungen konfliktentsprechend agiert, in den nachfolgenden Tagen aber gedanklich mit der Situation beschäftigt ist und die eigene Position zunehmend infrage stellt.

Eine Konfliktsituation zu gestalten bedeutet unter anderem auch, zu sich zu stehen. Konfliktkompetenz setzt voraus, dass ich Auseinandersetzungen und Dissonanzen im zwischenmenschlichen Miteinander als selbstverständlich auftretende Dynamik akzeptiere und mir in guten Grenzen zutraue, damit umgehen zu können.

Weitere Kompetenzen und Lernerfahrungen können darin liegen, sich um gute Sachlichkeit zu bemühen, sich und dem anderen Zeit zu lassen oder auch sich in die Perspektive des anderen hineinzusetzen

und aus seiner Sicht den Konflikt zu betrachten. Zu einer verbesserten Konfliktkompetenz gehört auch, eigene Schwächen zu kennen z.B. in der Form, sich schnell gekränkt oder übervorteilt zu fühlen.

Wichtig ist es auch, die Risiken eines Konfliktes mit anderen *möglichst realistisch* einschätzen zu können hinsichtlich möglicher negativer Folgen. Betroffene tendieren aus ihren Ängsten heraus dazu, diese besonders negativ einzuschätzen – wohl auf Grund der starken Angst vor Ablehnung.

Auf der anderen Seite haftet Betroffenen eine Selbstpositionierung in der Opferrolle an. Dies erschwert ebenso eine realistische Beurteilung der Situation und auch die wichtige Fähigkeit, sich auch - in guten Grenzen - in die Position des anderen hineinversetzen zu können. Letzteres ist wichtig für die Konfliktbegrenzung und auch für die Konfliktlösung.

Ein erster Schritt zur Erhöhung der Konfliktkompetenz könnte somit in der Selbstbetrachtung eigener, gedanklicher Strukturen liegen. Wiederkehrende Muster können deutlich werden in der Betrachtung verschiedener Auseinandersetzungssituationen einschließlich möglichen Vermeidungsverhaltens.

Weitere Ausführungen hierzu finden sich im Kapitel *„Wie können Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und der Durchsetzung eigener Bedürfnisse vermindert werden?“*, siehe Seite 108.

Ziel könnte sein, eine persönliche Wunsch-Zielvorstellung zu entwickeln für das eigene Konfliktverhalten mit einer möglichst realistischen Folgeneinschätzung und einer guten Solidarität mit sich selbst in der Situation, ohne sich in ein Feindbild des Gegenübers hineinzusteigern, welches gute Konfliktauflösungen verhindert. Eine solche Zielvorstellung ist nicht identisch mit einer sofortigen Verhaltensänderung im nächsten Konfliktfall. Aber sie schafft eine wichtige Voraussetzung hierzu.

Die Arbeit an Einstellungen, Bewertungen, Vorstellungen, Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe (SHG)

Vorbemerkung

Zu allen neun Aspekten beziehen wir uns jeweils am Ende des Kapitels auf die Arbeit in der Selbsthilfegruppe. Hierfür gilt:

Wir sind uns klar, dass angesichts der Gestaltungsvielfalt in den jeweiligen Gruppen an dieser Stelle kein maßgeschneidertes Konzept entwickelt und angeboten werden kann. Die weiteren Ausführungen können lediglich als Denkanstöße dienen, als Anregung und vielleicht auch als Gesprächsgrundlage innerhalb des Teilnehmerkreises. Hierdurch kann die Gruppendynamik weiter belebt werden und es können Ansätze für die Selbsthilfe auf Gegenseitigkeit in der Gruppe vertieft werden, entsprechend der individuellen Ausrichtung und Zusammensetzung der jeweiligen Gruppe.

Zu diesem und den folgenden Kapiteln sind aus dem VSSP – Leitfaden Nr. 3 „100 Übungen für die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie“ einige Übungen ausgewählt, die beispielhaft für weitere in dieser Sammlung das Dargelegte in der Gruppe vertiefen können. Die Übungen sind im Leitfaden Nr. 3 von 1 bis 100 nummeriert. Die Angaben im Text beziehen sich hierauf.

Die Sozialphobie-Selbsthilfegruppe unterscheidet sich in einigen wesentlichen Punkten von einer beliebigen Gruppe, z.B. im Freizeitbereich. Sie bietet besondere Optionen, um insbesondere Innen- und Außenbild zu reflektieren und über offenes Ansprechen der eigenen Gedanken und Vorstellungen über diese mehr Klarheit zu gewinnen.

In der Selbsthilfegruppe haben sich Menschen zusammengefunden mit dem Anliegen, sich mit den sozialen Ängsten und ihren Einschränkungen auseinanderzusetzen. Allen Teilnehmenden ergeht es mehr oder weniger ähnlich. Verhalten und Äußerungen von anderen kann man wie einen Spiegel, auch zur Selbst-Reflexion, nutzen. Auch kann man annehmen, dass die anderen die eigenen Befürchtungen und das eigene Vermeidungsverhalten nachvollziehen können.

Ein weiterer, sehr wichtiger Punkt ist das Angebot, die anderen direkt um eine Rückmeldung, Erläuterung und ggf. auch Klarstellung zu bitten: „Wie seht ihr das und wie erlebt ihr mich und mein Verhalten?“ Fragen dieser Art sind formulierbar in der Gruppe.

Dies ermöglicht ein aktives Arbeiten an **Selbstbild und Außenbild** im Vergleich.

Folgende Übungen aus dem Leitfaden Nr. 3 passen zum Übungsschwerpunkt Selbstbild und Außenbild:

11 18 46 47

Als Beispiel:

11. Positive Rückmeldung

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Reflexion - Bewusstheit, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Jeder erfährt etwas über die Außenwahrnehmung seiner (positiven) Eigenschaften.

Beschreibung:

Reihum bekommt jeder Teilnehmer von den anderen in der Runde eine positive Rückmeldung, zum Beispiel was der andere an ihm schätzt und mag, was er schon alles geschafft und erreicht hat, in welchen Bereichen er schon gut zurechtkommt, was ihn einzigartig macht, usw.

Die Teilnehmer sind ausdrücklich angehalten, die Rückmeldungen nicht zu kommentieren oder zu relativieren.

Ziel:

Dass es unter Umständen durchaus auch eine Schwierigkeit sein kann, positive Rückmeldungen anzunehmen, bestehen zu lassen, als ehrlich gemeint und somit zu meinem Außenbild dazugehörend anzunehmen, liegt im Erfahrungsbereich dieser Übung.

47. Ich bin ganz anders als du

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Rückmeldung, Intuition - Spontaneität - Dynamik

Kurz-Ziel:

Die Teilnehmer richten ihren Blick darauf, an welchen Punkten sie sich voneinander unterscheiden.

Beschreibung:

Der Anleitende beginnt mit der Übung, indem er einen Punkt benennt, von dem er glaubt, sich gegenüber einem anderen Teilnehmer zu unterscheiden. So könnte er beispielsweise sagen: „*Ich schätze mich deutlich mehr auf Harmonie ausgerichtet ein als dich*“. Nach bewusstem, kurzem Innehalten (ca. 10 sec) wendet sich das angesprochene Mitglied mit einem anderen Verschiedenheits-Merkmal an einen anderen Teilnehmer - so geht es reihum.

Ziel:

Das Üben von positiver Abgrenzung und Toleranz steht hier im Vordergrund. Vielleicht wird den Mitgliedern noch etwas augenfälliger, dass die Gruppe gerade von der Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Menschen sehr profitiert, ist doch das gemeinsame und verbindende Anliegen die Bewältigung der Sozialen Phobie. Eine Stärkung der individuellen Position des einzelnen kann auch einen positiven Einfluss haben auf mögliche Konkurrenzgedanken, sollten sie vorhanden sein.

.....

Ein Ansprechen (Outen) eigener **Selbstwert-Unsicherheiten** und Verletzungen wird in der Gruppe allgemein leichter möglich sein als im Alltagsumfeld. Mit Hilfe der Rückmeldungen können insbesondere sehr hochgesteckte Leistungsmaßstäbe wahrgenommen und ggf. auch in Frage gestellt werden.

In den wenigsten Selbsthilfegruppen wird es begrüßt werden, wenn Teilnehmende den Gruppenrahmen als - verhaltenstherapeutisch motivierte - Bühne zur Steigerung ihrer **Konfliktkompetenz** (be)nutzen wollen. Unvermeidlich aber treten auch in einer von noch so viel Verständnis und Akzeptanz getragenen Gruppe auch einmal Spannungen und Konfliktpotentiale auf, wenn die Gruppe im Miteinander authentisch sein will. Die offene Gesprächsbasis und das in den Sitzungen gewachsene gegenseitige Vertrauen sowie das Verhaltensmodell der anderen geben dem Einzelnen eine Chance, in Situationen der Meinungsverschiedenheit, der Missverständnisse und auch der Konfrontation das eigene Verhalten und die subjektive Sicht auf die Situation zu erleben, zu überdenken, im Kreis anzusprechen und ggf. zu modifizieren.

Folgende Übung aus dem Leitfaden Nr. 3 passt zum Übungsschwerpunkt Konfliktkompetenz: 6

6. Kleine Provokation

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Konfrontation - Mut – Aushalten

Material: Ein Gegenstand, der gut in die Hand passt, z.B. Stein.

Kurz-Ziel: Das Aussprechen von als schwierig empfundenen, konfrontativen Sätzen wird geübt.

Beschreibung:

Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Einer beginnt nun und spricht einen provokanten Satz aus, zum Beispiel „*Wenn ich deine Probleme hätte, ging es mir gut!*“, und gibt daraufhin einen Stein (oder anderes) der adressierten Person in die Hand. Diese macht nun weiter und richtet einen anderen Satz an eine andere Person.

Ziel:

Die Angst vor dem Unaussprechlichen wird genommen. Fokus sollte bei dieser Übung keinesfalls sein, dem anderen endlich die Wahrheit zu sagen, sondern sich zu trauen, solch einen provokanten Satz überhaupt aussprechen zu können.

Zum Abschluss der Übung kann gemeinsam besprochen werden, wie sich die Teilnehmenden beim Provozieren gefühlt haben, ob vielleicht sogar ein Fünkchen Spaß und Lebendigkeit für einzelne spürbar wurde. Nachgedacht werden kann auch darüber, inwieweit es in der Alltagsrealität hilfreich ist, auch „unangenehme Tonlagen“ ggf. aussprechen zu können.

Anmerkung für den Anleitenden:

Besonders bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Atmosphäre in der Gruppe stimmig ist – mit einer angespannten Grundstimmung ist die Gefahr größer, dass etwas aus dem Ruder läuft und dass sich Teilnehmer wirklich gekränkt fühlen. Natürlich sollte besonders hier darauf geachtet werden, dass alle gleichermaßen an die Reihe kommen.

Vielleicht kann der Anleitende den Anfang machen, indem er - deutlich für alle - auch stimmlich die Provokation hörbar werden lässt. Die

theatralische Übertreibung unterstreicht die „Bühnensituation“ des Übungsrahmens.

.....

Ein für viele Menschen mit Sozialer Phobie ganz wichtiges Problemthema für ist das der **Zugehörigkeit zu einer Gruppe**.

Wieweit bin ich in der Gruppe integriert oder auch Außenseiter? Wie gefestigt und stabil ist mein Platz im Kreis der Betroffenen? Welche Ängste begleiten mich immer wieder in Bezug auf Annahme, Akzeptanz und auch Sympathie/Anerkennung? Empfinde ich Nähe und Vertrauen und in wieweit mag und kann ich mich einlassen, wie sehr möchte ich überhaupt dazugehören? (siehe hierzu *Den Platz am „Tisch der Gemeinschaft“ einnehmen* - Seite 50)

Aus persönlicher Erfahrung kann das Thema Zugehörigkeit nach Monaten wie auch nach Jahren immer wieder mal reaktiviert werden, begleitet von entsprechenden Infragestellungen.

Mein Verhalten und meine Erfahrungen im Miteinander in der Gruppe können mir aber auch als Vergleichspunkt dienen zu meinen Erwartungen und Vorstellungen in anderen Gruppen z.B. am Arbeitsplatz, im Bekannten- und Freundeskreis oder in der Familie.

Folgende Übung aus dem Leitfaden Nr. 3 passt zum Übungsschwerpunkt Zugehörigkeit zu einer Gruppe: 45

45. Wenig Kontakt

Übungsschwerpunkte: Reflexion – Bewusstheit

Material: kleine Karteikarte DIN A6, Stift

Kurz-Ziel: Alle Teilnehmer gehen der Frage nach, mit wem aus der Gruppe sie im Vergleich bisher eher weniger Kontakt und Austausch hatten.

Beschreibung:

Der Anleitende regt an, darüber nachzudenken, mit wem aus der Gruppe man im Vergleich bisher eher weniger Kontakt und Austausch hatte.

Nach einer Nachdenkphase beantwortet jeder die Frage in Stille für sich selbst, sucht nach Gründen, warum dies so sein könnte und notiert diese Gedanken auf der Karteikarte.

In einer anschließenden Runde kann ausgetauscht werden, zu welchen Ergebnissen die Teilnehmer gekommen sind, soweit die Teilnehmer bereit sind und es für angemessen halten.

Ziel:

Die Gründe, warum man auf eine Person nicht zugeht, können vielfältig sein. Hat man sich vielleicht bisher einfach nicht getraut? Wirkt der andere unnahbar oder unsympathisch und möchte man gar nicht auf ihn zugehen?

Oder spielen Verunsicherungen oder die Befürchtung, dem anderen vielleicht unsympathisch zu sein, eine Rolle.

2 - Gefühle und Emotionen

Unser Denken hat starken Einfluss auf unser Fühlen

Unser Gefühlserleben ist nicht streng von dem Bereich der Vorstellungen und Gedanken abgrenzbar. Unsere Gedanken und Einstellungen beeinflussen wesentlich auch unsere Emotionen. Dass dies auch umgekehrt der Fall ist, wird im nächsten Abschnitt ausgeführt.

Unsere Gefühlswahrnehmungen unterliegen einer rationalen „Kommentierung“ und Bewertung. Ängste lösen im Regelfall Unbehagen aus. (Das ist nicht grundsätzlich so: In Kombination z.B. mit Gruseln oder Abenteuerlust können sie auch das „Gewürz“ für andere Empfindungen sein.)

Werden Ängste verstandesmäßig als besonders peinlich, als Schwäche, als bedrohliche Destabilisierung und als Kontrollverlust bewertet, mobilisiert dies Abwehr-, Verdrängungs- oder Verleugnungsstrategien. Dann wirken sich die Ängste intrapsychisch anders aus als z.B. bei einer eher akzeptierenden gedanklichen Haltung.

Unsere Gefühle haben starken Einfluss auf unser Denken

Wie im vorherigen Kapitel ausgeführt, folgen Gefühle gedanklichen Vorstellungen und insbesondere Bewertungen. Wenn man die Äußerungen eines Menschen glaubhaft als Lob und Bestätigung wertet,

sind nachfolgend Gefühle von Freude oder Stolz, auch Dankbarkeit sehr wahrscheinlich.

Dieses Zusammenspiel von Gedanke und Emotion ist aber auch umkehrbar. Viele von einer Angststörung Betroffene werden „aufsteigende Ängste“ kennen, die nach dem morgendlichen Aufwachen oder auch zu jeder anderen Tageszeit inneren Raum einnehmen können, teilweise wie aus heiterem Himmel. Dies löst dann häufig eine gedankliche Suchhaltung nach Ursachen und Gründen aus, angestoßen durch das Gefühl. „*Was ist so negativ, was steht mir Belastendes bevor, dass ich mich so ängstlich fühle?*“ Die durch die Gefühle vorgegebene Suche wird erfahrungsgemäß dann auch irgendwie fündig.

Auch werden unter einer Angstanspannung rationale Bewertungen beeinflusst; sie würden vermutlich anders ausfallen in einer gelösten oder heiteren Grundstimmung.

So wie es individuell fast in der Persönlichkeit verankerte Grundüberzeugungen gibt, zu denen ein Mensch durch Prägungen auch schon in frühen Altersstufen gelangen kann, so gibt es wohl auch so etwas wie elementare Grundempfindungen. Diese können sich schon in der vor-sprachlichen Phase bis zum dritten Lebensjahr, aber auch später ausprägen und natürlich zu jeder Zeit weiter ausgeformt werden. Diese Grundempfindungen nehmen wie alle anderen Empfindungen Einfluss auf unsere Situationsanalysen, unsere Erkenntnisse und Bewertungen.

Als Beispiel angeführt seien die unterschiedlichen Aufwachstimmungen, die bei einer größeren Anzahl von Menschen weniger tagesabhängig sind, sondern eher einem Grundmuster folgen. Entsprechend dieser Grundstimmung reagieren Menschen unterschiedlich auf morgendliches Geschehen. Ein morgens eher gut gelaunt aufwachender Mensch wird mit offenen Augen selbst kleine positive Dinge wie einen Sonnenstrahl oder einen vorbeifliegenden Vogel wahrnehmen. Der klassische niedergedrückt-gestimmte Morgenmuffel wird Derartiges vermutlich übersehen und eher aufnahmebereit sein für Störungen und die kleinen Unvollkommenheiten des Lebens.

Angst vor Angst und Panik

Die als vorherrschend wahrgenommene Emotion der Sozialen Phobie ist Angst, als Bestandteil eines emotionalen Komplexes aus Angst, Scham und Aggression.

Aufgrund von negativen Vorerlebnissen kann eine bevorstehende Situation (z.B. eine Einladung zu einer Feier) nicht nur ein erneutes, belastendes Miteinander mit anderen Menschen befürchten lassen. Ein Betroffener kann sich stärker noch als vor der Situation davor fürchten, erneut durch starke Angst und hohe Anspannung hindurch zu müssen.

Die Erwartung von Angst hat – wie auch die Erwartung von Schmerz oder anderem – ein eigenes beängstigendes Potential, die Angst vor der Angst.

Die Angst vor der Angst entspricht einer Angst des Betroffenen auch vor sich selbst. In den Vordergrund rückt anstelle des äußeren „Gefahrensignals“ das „Angstsignal“. Die Angst verselbstständigt sich mit einer negativen Eigendynamik.²

Ein hohes Erregungsniveau und eine Daueranspannung können die Basis für **Panikanfälle** sein, begleitet von der Überzeugung, die Kontrolle über den eigenen Körper und die Situation zunehmend zu verlieren.

Der Wunsch nach möglichst weitgehender Gefühlskontrolle

Der Umgang mit starken Gefühlen wie Angst, Scham und Aggressivität ist bei Bestehen einer Angststörung herausfordernd und belastend.

² s. Gerhardt Nissen (Hrsg): Angsterkrankungen. Prävention und Therapie, S. 30; Verlag Hans Huber, 1995

Leicht gerät der Betroffene gegenüber seinen Emotionen zumindest teilweise in eine Abwehrhaltung. Ein wachsender Wunsch nach Gefühlskontrolle bis zur Abspaltung und Nichtwahrnehmung je nach Bedrängung ist verständlich.

Grundsätzlich ist eine Steuerungsfähigkeit eigener Emotionen ein wichtiger Faktor der emotionalen Kompetenz. Noch nachvollziehbarer ist eine feindliche Haltung gegenüber den eigenen Gefühlen, wenn ein Betroffener wiederholt Erfahrungen gemacht hat mit überflutenden Panikanfällen voller Angst. Das Erleben, seinem Fühlen derart ohnmächtig ausgeliefert zu sein, wirkt geradezu traumatisierend auf das Selbstvertrauen, auf die Eigenmächtigkeit und Eigenkompetenz.

Dies gilt für die Ängste ebenso wie auch für Impulse des Zorns, des Neides, der Eifersucht wie für alle anderen Gefühlssfarben auch. Sichtbare Zeichen innerer Angespanntheit wie z.B. Schwitzen oder Zittern steigern in sozialen Situationen den Eindruck des Versagens, der Blamage und Peinlichkeit.

Angst vor Niederlagen - Niederlage gegen die Angst

Von der Angst vor Niederlagen war an mehreren Stellen schon die Rede. Die Niederlage gegen die Angst, die sich vielfach ausdrückt im umfangreichen, also nicht nur gelegentlichem, Meiden und in einem starken Rückzug aus sozialen Positionen wie Arbeitsplatz und Freundeskreis, stellt sich für den von Sozialer Phobie Betroffenen als eine Kapitulation schlechthin dar.

Wenn entscheidende Aufgaben und Lebenspositionen aus Angst nicht ergriffen, eingenommen oder gehalten werden können, obwohl sie den eigenen Fähigkeiten, der eigenen Weiterentwicklung entsprechen, dann droht starkes Ohnmachtsgefühl, ein starker Abbau von

Selbstachtung, dann droht Selbst-Geringschätzung. „Die Selbstverachtung wird von den Betroffenen oft nicht als solche durchschaut. Sie fühlt und nagt untergründig und führt dann zu jener generellen Geringschätzung der eigenen Fähigkeiten, des eigenen Stehvermögens, kurzum: des eigenen *Wertes*, die eine sich ausbreitende bald alles erfüllende *Lebensangst* erzeugt.“³

Oftmals und berechtigterweise versucht der Betroffene, sich von drückenden Leistungs-Anforderungen zu befreien, um insbesondere überhöhte, nicht passende Ziele aufgeben zu können.

Dies gilt insbesondere für elterliche Maßstäbe und externe Vorgaben. Wichtig kann auch sein, Scheitern nach fremdem Maßstab im Nachhinein auch anders interpretieren und bewerten zu können.

Diese Bemühungen mögen teilweise erfolgreich sein.

Berühren diese Maßstabsänderungen aber einen Bereich, der nach zutreffender Selbsteinschätzung sehr wohl der eigenen Veranlagung nach passend ist, der aber der Angst geopfert wird, dann wird dieser Versuch als Selbsttäuschung von dem eigenen Ich entlarvt. Angstentlastung sowie Rehabilitationsversuch werden misslingen.

Ein guter Umgang auch mit schwierigen Emotionen

Wenn es uns zunehmend gelingt, vom „Kopf“ her eigene schwierige Gefühle wie Aggression, Ablehnung, Konkurrenz, Neid oder Eifersucht als in uns wie in allen anderen Menschen auch vorhanden und somit wohl zum Leben dazugehörig zu akzeptieren, können wir uns eine kraftzehrende Verdrängung, Somatisierung und Leugnung ersparen. Akzeptanz bedeutet nicht ein begeistertes Gutheißen, sondern ein *„Ja, so ist erst einmal und dazu will und kann ich stehen.“*

Selbstannahme, um die es in diesem Leitfaden immer wieder geht, ist begleitet von dem Bemühen, die eigenen Gefühle – vorrangig Angst,

³ Henning Köhler: Vom Rätsel der Angst, S. 66. Verlag Freies Geistesleben, Neuauflage 2007

aber auch Wut, Scham, Trauer und Schmerz – nicht weiter abzulehnen und zu bekämpfen, sondern sie zu akzeptieren und sich selbst mit ihnen anzunehmen. Dabei geht es auch darum, sich für die eigene Verletzlichkeit zu öffnen.

Auf dem Weg zu dieser Selbstannahme kommt der Betroffene wieder in Kontakt mit Wünschen und Bedürfnissen, die aus seiner eigenen Tiefe kommen und die sich nicht nur auf Selbstablehnung, Angstkontrolle und Angstvermeidung aufbauen.

Wenn Betroffene auf die Frage: „Was macht mir Freude?“ weder eine Antwort haben noch überhaupt eine Fantasie entwickeln können, dann kann dies ein Hinweis auf einen verstellten wesentlichen Zugang zu den eigenen Gefühlen sein.

Emotionale Selbstannahme kostet Kraft und Mut, aber sie setzt auch neue Energien frei, nämlich diejenigen, die zur Unterdrückung und Verneinung der Gefühle gebunden waren. Die Annahme schwieriger Emotionen eröffnet zudem einen neuen Zugang zu positiven Emotionen wie Freude, Begeisterung, Lust, aber auch Sinnhaftigkeit.

Es ist nicht möglich, einen Teil der eigenen Gefühle wegzusperren und dennoch in Kontakt mit der eigenen, inneren Lebendigkeit zu bleiben. Durch die Selbstannahme löst sich die Spannung, die aus dem Kampf gegen eigene Gefühle und damit gegen einen Teil von sich selbst resultiert. Das Annehmen erlaubt den Gefühlen zu fließen und bringt damit insgesamt die eigene Lebensenergie wieder mehr in Fluss.

Allerdings gelingt es nicht per einmaligem inneren Beschluss, die eigene Angst anzunehmen – vielmehr kann es sich dabei nur um ein beständiges, längeres Bemühen handeln. Und dies fällt erfahrungsgemäß gerade in belastenden Situationen schwer.

Es fordert, aber es fördert auch die Bereitschaft zu einem respekt- und liebevollen, menschlichen Umgang mit sich selbst und setzt die Bereitschaft voraus, dasjenige, was als ganz besonders minderwertig und beschämend empfunden wird – eben die eigene Unsicherheit sowie die realen eigenen Grenzen – zunächst als gegeben zu akzeptieren. Dieser Schritt verlangt Aufrichtigkeit und er funktioniert nicht als simple „Strategie“, um die Angst weniger zu spüren. Das Bemühen um

eine Akzeptanz der Angst schließt ebenfalls den Willen mit ein, sich der eigenen Angst in belasteten Situationen zu stellen, sich von ihr begleitet zu sehen.

Die Annahme der Gefühle führt zur eigenen inneren Realität, verbindet den Betroffenen wieder mit seinem emotionalen Potential und ist hierdurch ein wesentlicher und notwendiger Baustein zur Herausbildung von Eigenständigkeit und Eigenverantwortung.

Starke und sensible Gefühlslagen, Freude, ebenso wie Aggression, Angst, Neid, Eifersucht und Scham zu akzeptieren und in unser Selbstbild als zu uns gehörig zu integrieren, führt zu unserer Realität und Authentizität.

Die Arbeit an Gefühlen in der Selbsthilfegruppe (SHG)

Praktische Erfahrung: Das Gespräch in der Runde neigt zu Kopflastigkeit, Reden über den eigenen Alltag, Interpretation, Deutung und Analyse.

Insbesondere ausgeprägtes Angsterleben in und vor spezifischen Situationen mit anderen Menschen wird vom Betroffenen selbst als unsinnig bis verrückt bewertet und nicht selten mit einem Lächeln vorgetragen, das neben Unsicherheit auch Distanz zu den eigenen Gefühlen anzeigt.

Neue Art des Umgangs mit den eigenen Gefühlen: Sie werden spürbar, die eigene Betroffenheit findet einen auch emotional stimmigen Ausdruck im Verhalten und Reden im Kreis. Dabei reagieren und antworten die anderen einführend und akzeptierend, solidarisch. Gleichzeitig übernehmen sie eine Haltefunktion, begrenzen Dramatisierungen und unterstützen bei einer Überflutungstendenz.

Diese emotionale Offenheit wird unterstützt und ermöglicht durch ein warmherzig freundliches Miteinander, welches sehr darauf achtet,

auch Raum für helle Gefühlsfarben zu haben. Freude, Stolz und Leichtigkeit neben Angst, Wut und Trauer bilden in den Einbringungen der Teilnehmer im Kreis die gute Mischung, die sich als tragfähig erweist, als vielseitig und auf mehr Lebensqualität ausgerichtet.

Authentizität den eigenem Gefühlserleben gegenüber kann nicht verordnet oder aufgezwungen werden, jeder braucht hierzu Zeit, ein Entwicklungsweg in der Gruppe ist hierzu nötig. Die anderen können mit ihrer Bereitschaft, sich einzufühlen und zu spiegeln, sehr hilfreich sein.

Wichtig ist es auch, dem anderen sein Empfinden zu lassen, in Respekt vor der Individualität und der Gestaltungs-Selbstverantwortung, einfühlend - zumindest zunächst - bei dem anderen zu bleiben und nicht allzu schnell mit Sätzen wie „Du, das ist genau so wie bei mir und ich habe da folgenden Tipp...“ den Einfühlfokus von dem anderen wieder abzuwenden.

Übungsschwerpunkt: Fühlen

Übungen mit diesem Schwerpunkt wollen einen Raum aufschließen, der zum Fühlen, Einfühlen, Nachspüren animiert.

Manchmal läuft dies in Verbindung mit körperbezogenen Übungen oder auch über einfaches stilles Sitzen und in sich Hineinhorchen.

Es geht um Fühlen und Spüren ohne direkte gedankliche Interpretation.

Oft ist Betroffenen in der Alltagssituation der Zugang zum eigenen Empfinden verstellt, aus Gründen der Angstüberlagerung und insbesondere der Angstabwehr.

Um zu fühlen, bedarf es der Möglichkeit, im jetzigen Moment wirklich präsent zu sein und ohne Nachdruck offen nach innen zu spüren.

Hier können Übungen in der Selbsthilfegruppe ansetzen. Sie wollen nicht die Gedankenebene „ausschalten“, sondern die Wahrnehmung der Gefühlsebene weiter aufschließen, intensivieren.

Folgende Übungen aus dem Leitfaden Nr. 3 passen zu diesem Aspekt:

1 3 8 10 14 15 22 23 27 29 32 42
 43
 50 51 52 54 65 67 73 74 78 79 89 93

Als Beispiel:

50. Unsicherheit verbergen / zulassen

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Fühlen, Reflexion – Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer fokussieren, wie es sich anfühlt, die eigene Unsicherheit zu verbergen bzw. zuzulassen.

Beschreibung:

Es bilden sich Paare. Die zwei Personen setzen sich einander gegenüber und suchen ca. eine Minute lang möglichst gelassen Blickkontakt. In einem ersten Durchgang haben sie die Anweisung, hierbei möglichst keine Verunsicherung zu zeigen. Es ist zu erwarten, dass dies für die Mehrheit recht anstrengend wird.

Danach, in der zweiten Runde, lautet die Anweisung genau gegenteilig: Nun lassen alle möglicherweise auftretende Blick-Unsicherheiten und leichte Verlegenheit einfach mal zu.

In einer anschließenden Gesprächsrunde werden die beiden Situationen miteinander verglichen, insbesondere auch, was die Teilnehmenden dabei empfunden haben.

Ziel:

Alle können der Frage nachgehen, was ihnen anstrengender erschienen ist: Eine Rolle zu spielen und sich möglichst stark zu kontrollieren, oder sich verletzlich zu machen, sich dafür aber authentisch zu zeigen?

Die Gefühle während der Übung sind vermutlich auf viele Situationen im Alltag übertragbar.

Anmerkung für den Anleitenden:

Um im Vorfeld keine Blockaden entstehen zu lassen, sollte der Anleiter diese bei der Erläuterung der Übung möglichst gar nicht erst thematisieren. Statt zu sagen *„Auch, wenn es euch vielleicht peinlich oder schwierig erscheint, nehmt zu eurem Gegenüber Blickkontakt auf“*, wäre als zielführendere Alternative vorzuziehen: *„Wir nehmen zu unserem Gegenüber Blickkontakt auf“*.

51. Emotionen erkennen

Übungsschwerpunkte: Fühlen

Material: kleine Karteikarte DIN A6

Kurz-Ziel: In einer Kleingruppe machen sich die Teilnehmenden dafür sensibel, Gefühlslagen anderer zu erkennen.

Beschreibung:

Jeder schreibt auf eine kleine Karteikarte die Gefühle Freude, Wut und Angst in freier Reihenfolge auf. Dies ist für die anderen verdeckt. Nun finden sich Kleingruppen aus zwei bis drei Personen; einer sitzt den anderen beiden gegenüber und ist der „Handelnde“.

Er stimmt sich nun, entsprechend seiner Reihenfolge, nacheinander innerlich auf eine der Gefühlslagen ein, ohne seinen Gesichtsausdruck bewusst zu verändern. Nach ca. 30 Sekunden deutet er mit einer kleinen Handbewegung an, dass er nun die Stimmung verändert.

Die anderen versuchen, sich einzufühlen und die Reihenfolge der Gefühlsstimmungen zu erkennen, ohne sich darüber auszutauschen. Zum Abschluss machen sie sich eine kleine Notiz. Es wechselt der Akteur durch Stuhlwechsel - jeder sollte einmal drangekommen sein.

Ziel:

Ziel ist hier, das Einfühlen in den anderen einmal zu üben. Wie viel bekomme ich vom anderen mit? Fällt es mir leicht oder schwer, mich auf ihn einzulassen? Bin ich innerlich offen, Emotionen bei anderen wahrzunehmen, oder liegt der Fokus auch während dieser Übung (zu) sehr auf mir selbst?

3 - (einfach....) Sein

Der Begriff des „Sein“

Der Begriff des *Sein* wird oft dem *Tun* (Aktivität – Leistung) und dem *Haben* (Besitz) gegenübergestellt.

Eine bekannte psychologische Übung besteht in der einem Gegenüber wiederholt gestellten Frage: „Wer bist du (eigentlich)?“.

Die meisten Menschen antworten mit Nennung ihrer beruflichen Aktivität, ihrer Ausbildung, ihrer familiären Einbindung u.a.m., weil wir uns eben darüber definieren, weil unser Selbstverständnis und Selbstbild sich darüber formt. Nach jeder Antwort folgt die Aufforderung, sich vorzustellen, dass das Angegebene auch wegfallen kann, dass sich Beruf und andere Bezüge auch verändern, auch aufheben können. Was allerletztlich bleibt, wenn alles äußere „Haben und Tun“ in dieser gedanklichen Übung einmal wegfällt, das ist dann wohl der Versuch der Annäherung an das Existentielle, das „einfach ... SEIN“.

Existentielle Grundstabilität

Von diesem *Sein* leiten sich existentielle Kategorien ab wie Grund-/Ur-Vertrauen oder existentielle Grundstabilität.

Vielleicht ist es möglich, eine eher bildhafte Beschreibung für die Bedeutung von **existentieller Grundstabilität** zu finden:

Ich bin Teil und somit getragen von dieser Welt, eingebunden in die ewigen Kreisläufe der Natur und des Universums und eingebunden in den Impuls des Lebens, welches trägt und sich immer wieder erneuert. Ich atme und mein Atem ist Teil des Ganzen. Ich stehe fest auf dem Boden, der mich stabil trägt.

Aus dieser existentiellen Grundstabilität kann eine Kraft erwachsen, aus der heraus alltägliche Verunsicherungen, aufkeimende Verlorenheits- und Kontrollverlustängste bewältigt werden sowie Infragestellungen des Selbstwerts in ihrem Ausmaß begrenzt werden können.

Ein guter innerer Ruhepunkt

Die Wahrnehmung einer tragenden, existentiellen Grundstabilität kann, quasi als Verinnerlichung, einen „guten inneren Ruhepunkt“ begünstigen und nähren. Im allgemeinen Sprachgebrauch spricht man ganz geläufig von einem „in sich ruhen“, wenn ein Mensch in stillen und insbesondere in stürmischen Momenten innere Stabilität und Ruhe ausstrahlt.

Ein Mensch, dem dieses innere Wohlgefühl - aus was für Gründen auch immer - dauerhaft abhandengekommen ist, der seinen inneren Ruhepunkt verloren hat, ist in gewisser Weise rastlos wie ein Heimatloser auf der Flucht.

Ein Mensch, der sich in sich wohlfühlt, der in sich ruhen kann, ist seinen Ängsten deutlich ferner. Angst und Wohlbefinden, Angst und Ruhe schließen sich aus. Dieses „in sich einen Ort haben, in dem ich selbst ruhe, mich ausgleiche, in Balance bin“ ist von hohem Wert.

Die Angst des sozialphobisch Betroffenen bewirkt in der Rückzugs- und Vermeidungsreaktion eine Abwendung vom Außen und eine Orientierung nach Innen.

Angstinduziert stellt sie aber eine Abwehrhaltung dar, eine Grenzverteidigung, eine energiereiche Abgrenzung, kein gelassen getragenes in-sich- Ruhen.

Wenn ich mich in mir wohl fühle, nehme ich mich als richtig wahr, als richtig in mir aufgestellt, als in einer guten Existenz.

Sich schlecht fühlen hingegen entspricht auf der rationalen, intellektuellen Ebene einem existenziellen Minderwert. Es bindet und begünstigt geradezu Vorstellungen von Minderwertigkeit, abgelehnt und verloren sein.

Eine gute innere Ruheposition beinhaltet das Ja zu sich und der Welt, und zwar leistungs- und bedingungsfrei.

Wie ist dieser gute innere Raum zu fördern?

Hierzu möchten wir uns auf den Beitrag *Selbsthilfe und Selbsthilfegruppenarbeit bei Sozialer Angststörung - drei hilfreiche „Bausteine“* im VSSP - Leitfaden Nr. 1 „Die Selbsthilfegruppe“ beziehen:

Baustein 3: Bedingungsfreies Wohlfühlen

Es entspricht meiner Erfahrung, dass ein Teil der Betroffenen trotz der Bereitschaft, sich mit den eigenen Gefühlen anzunehmen und trotz mutigen „Gestaltens und Handelns“ nur begrenzt Fortschritte empfindet.

Diese Betroffenen beschreiben oft das Fortbestehen einer inneren Daueranspannung und einer ausgeprägt ängstlichen Grundstimmung. Die auf der Handlungsebene errungenen Erfolge bleiben zwar als Zugewinn erhalten, jedes in Beziehung treten mit anderen Menschen wird aber weiterhin als sehr anstrengend und beschwerlich erlebt – ein steter ängstlicher Neuangang.

Auch wenn das aktive Handeln und Gestalten Erfolg zeigen mag, werden hierbei unvermeidbar tiefliegende „alte“ Ängste und existenzielle

Verunsicherungen berührt. Frühe traumatische Erlebnisse und Defizite können weiterhin aktiviert und in der Gegenwart wirksam bleiben, so dass sich in der Tiefe keine neue Stabilität ausbildet. Der Betroffene fühlt sich trotz aller realen Erfolge weiterhin grundlegend stark verunsichert.

Deshalb kann es hilfreich sein, als dritten, gleichwertigen Baustein das „bedingungsfreie Wohlfühlen“ hinzuzufügen.

„Wohlfühlen“ bedeutet in diesem Kontext, mit sich selbst in Einklang zu sein. „Bedingungsfreies Wohlfühlen“ ist unabhängig von einer Vorleistung, Anstrengung, Erfolg oder Anerkennung. Ein solches Wohlbefinden begünstigt ein Geborgenheitsgefühl und fördert den Zugang zu einem tiefen inneren Ruhepunkt, an dem ein „inneres Ja“ zu sich und der Welt empfunden werden kann. Dieses Gefühl wirkt auf seine Weise existentiell selbstheilend, stabilisierend und kräftigend.

Vielen Betroffenen fehlt jedoch gerade das Erleben, selbstverständlich und gelassen in der Welt zu sein – ohne sich selbst ständig zu hinterfragen, sich mit anderen zu vergleichen und abzuwerten. Es fehlt ihnen das Erleben von Wohlbefinden in sich und in der Welt, das daraus entsteht, in sich selbst zu Hause zu sein und von dort in die Welt hinaus zu schauen – anstatt sich wie von außen ängstlich-kontrollierend zu beobachten.

Tatsächlich haben viele Betroffene eine Blockade, sich ein Wohlfühlen zu erlauben. Sie sind in der Frage gefangen, ob sie es überhaupt verdient haben. Zugleich bedeutet Wohlfühlen aber auch das Ablegen von Abwehr- und Schutzmauern und stattdessen ein Sich-Öffnen und Sich-Einlassen. Der/die Betroffene kommt dabei wieder mit den eigenen Gefühlen in Kontakt, und dies kann zunächst auch Ängste auslösen, die den Zugang zum eigenen Wohlbefinden vorübergehend erschweren.

Wohlfühlen bedeutet aber kein neues „Kopf“-Programm: „Ich muss mich wohlfühlen, dann geht die Angst weg“, sondern bedingungsfreies Wohlfühlen dient keinem weiteren Zweck – außer, dass es sich gut anfühlt. Es ist nicht zu erzwingen oder festzuhalten.

Wichtig ist beim Aufsuchen dieses ruhigen inneren Ortes auch, dass dies natürlich nicht der Legitimation von Isolations- und Rückzugstendenzen dienen darf. Es geht vielmehr um ein Wohlbefinden mit mir und in mir – gerade auch unter Menschen.

Wohlfühlen auslösen können ganz einfache Dinge. Wichtig ist erstmal, wieder wahrzunehmen, wie es ist, sich wohl zu fühlen. Und auf dieses Gefühl achtsam zu sein, wenn es sich einstellt.

Vielleicht liegt der entscheidende Schritt auch darin, sich sanft neuen Vorstellungen und Gedanken zu öffnen: „Ich brauche nichts zu leisten, um mich wohl zu fühlen; ich habe es verdient, und ich kann es schrittweise wieder lernen und zulassen. Es ist nicht gefährlich für mich, es darf sein. Ich halte es aus, mein Angespanntsein und meine innere Unruhe dabei auch zunächst zu spüren.“

Eigentlich hat jede/r Betroffene seinen ganz persönlichen Zugang zum Wohlfühlen, dieser ist allerdings oft verstellt – vor allem, wenn durch Stresssituationen die Aufmerksamkeit einseitig auf die Angst gerichtet ist.

Wohlfühlen und „einfach sein“ in der Selbsthilfegruppe

Für Neue in einer Selbsthilfegruppe gibt es zunächst eine Vielzahl von Schwierigkeiten und Hürden zu überwinden.

Möglicherweise erfordert die Kontaktaufnahme, die Mailanfrage oder das Telefonat mit dem Ansprechpartner ganz viel Mut, vielleicht fällt es schwer, den Entschluss wirklich in die Tat umzusetzen und im Kreis der Gruppe anzukommen – und sich dort mit ersten Worten einzubringen.

Eine besondere Hürde kann auch genau darin liegen, nach der ersten oder zweiten Teilnahme die Kraft für das nächste Mal aufzubringen, da nun die Situation den Glanz des ganz neu Bewältigten nicht mehr hat und zu einer selbstverständlichen Erwartung wird.

Auch sich mehr einzubringen, von sich und den spezifischen Problemen zu erzählen fällt schwer und ebenso, die eine oder andere Rückmeldung oder Selbstkritik zu meistern.

Es dauert unterschiedlich lange, bis sich Momente mehren, wo der einzelne sich „einfach“ entspannt zurücklehnt, dem Geschehen in der Gruppe in Ruhe folgt, ohne Anspannung, besondere Konzentration und gesteigerte Aufmerksamkeit. Diese Selbst-Gelassenheit, sich selbst da sein lassen und den Fluss des Geschehens entspannt erleben, ist Wohlfühlen und „einfach SEIN“ - im Stuhlkreis zusammen mit den anderen. Diese existentielle Selbstverständlichkeit kann als unbewusster Prozess, abseits besonderer Selbstaufmerksamkeit, stabilisieren und zu einer inneren Basis beitragen.

Die Gruppe kann dies durch einen hinreichend als geschützt und sicher empfundenen äußeren Rahmen, durch eine Atmosphäre der Freundlichkeit und Achtsamkeit und auch des Respekts vor der Individualität und Eigenverantwortlichkeit eines jedes Einzelnen fördern und begünstigen.

Dies zu erleben unterscheidet sich deutlich von der nervös-ängstlichen Aufmerksamkeit, Anspannung und Distanz, mit der Betroffene sich zunächst auf Gruppen zubewegen.

Es ist verständlich, wenn neue Gruppenmitglieder sich vorrangig zum Ziel setzen, durch Teilnahme und Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe fähiger zu werden, im Alltag besser zurechtzukommen. Für viele ist primäres Ziel, die Anforderungen und Erwartungen, die sie durch ihr Umfeld an sich gestellt sehen, zu bewältigen und allgemein kompetenter zu werden im Umgang mit Ängsten und anderen starken Gefühlen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass eine bestehende Daueranspannung durch die Belastung der Sozialen Phobie aufgebaut und aufrechterhalten wird. Sich schrittweise einem bedingungsloses Einfach-Sein-Dürfen und Sich-Wohl-Fühlen anzunähern, kann daher ein Entwicklungsziel darstellen, welches durch eine entsprechende Gruppenatmosphäre gefördert wird.

4 - Der Körper

Die „Körpersprache“ der Sozialen Phobie

Auf die Körperhaltung, die Körpersprache und vor allem auf das eigene Körperempfinden wirken sich die inneren sozialphobischen Strukturen

- sowie die damit korrespondierenden Grundängste - prägend aus.

Bisweilen ist bei Betroffenen eine Körperhaltung zu beobachten, die gekennzeichnet ist von dem Bedürfnis nach Abwehr und Schutz. Sitzen mit hoch gezogenen Schultern - eher bei Frauen - und mit vor der Brust verschränkten Armen - eher bei Männern - ist im Kreis der Selbsthilfegruppe augenfällig. Vor allem im Stehen ist die Bauchmuskulatur tonisiert - angespannt und leicht nach innen zurückgezogen. Hierdurch werden unter anderem energetische Impulse aus dem Beckenbereich blockiert und eine defensive Abwehrspannung aufgebaut. Außen- und insbesondere Bodenkontakt werden eher vermindert wahrgenommen. Die Sinne, insbesondere der Sehsinn, erscheinen wie „Kurzsichtigkeit“ auf Innenwahrnehmung, statt auf Außenwahrnehmung ausgerichtet. (Die vielen Menschen) Nicht sehen wollen, nicht wahrnehmen wollen, nicht fühlen und nicht spüren wollen sind die Bestrebungen. Der Mensch zieht sich quasi von seinen Außengrenzen zurück nach Innen.

Die schon erwähnte verminderte Wahrnehmung des Bodenkontaktes und der Umgebung in der Öffentlichkeit kann, besonders unter dem Eindruck, von anderen beobachtet zu werden, zu Gangunsicherheit, Angst vor Stolpern und Schwindel-Gefühlen führen - ein nicht seltenes Symptom bei Betroffenen. Diese Symptome sind der körperliche Ausdruck des psychisch erlebten Mangels an Standsicherheit und Stabilität.

Andere körperliche Symptome lassen sich unmittelbarer mit dem Angst-Stress in einer akuten Situation oder in Folge einer Daueranspannung bis in den Schlaf hinein über längere Zeit in Verbindung bringen: Zittern, Schwitzen, Mundtrockenheit, Durchfallneigung/ -angst, Erröten, Übelkeit, Harndrang. Diese Symptome sind jedem Menschen mehr oder minder unangenehm und hinderlich.

Betroffene fühlen sich vor anderen Menschen durch diese Zeichen der Angst und Anspannung in besonderem Maße bloßgestellt, quasi verraten.

Die eigene Körperlichkeit wird zumindest teilweise zu einem negativen Bereich und in gewisser Weise zu einer Bedrohung für die Psyche.

In Folge dessen entstehen vorsorgliche Strategien, derartige, unangenehme Situationen zu vermeiden.

Beispiele wären das Vermeiden von Trinken, Essen oder Schreiben in der Öffentlichkeit aus Angst, mit Glas, Besteck oder Stift zu zittern, das Vermeiden körperlich anstrengender Situationen aus Angst zu schwitzen, das Benutzen starken Make-ups aus Angst zu erröten, nichts zu trinken aus Angst vor vermehrtem Harndrang usw.

Die Wiedererlangung der Kontrolle über diese Symptome mittels solcher Strategien wirkt teilweise stabilisierend, ist aber mit weiterer Wachsamkeit und letztlich zusätzlicher Verunsicherung verbunden. In der Regel werden die sorgsam versteckten Symptome durch zusätzliche Selbstaufmerksamkeit tendenziell verstärkt. Darüber hinaus bindet diese Symptomkontrolle viel Aufmerksamkeit, die der Gestaltung und Meisterung „öffentlicher“ Situationen entzogen wird.

Bisweilen suchen Betroffene Anschluss an eine Selbsthilfegruppe und tragen als Hauptanliegen vor, endlich das peinliche Angstschwitzen oder Händezittern beim Schreiben unter Beobachtung los zu werden und sich über Mittel und Wege hierzu auszutauschen.

Das Ausmaß der sozialen Ängste dahinter wird nicht immer erkannt und letztlich das eigene Wohlergehen stark an die Außenbewertung gebunden.

Kritische Haltung der eigenen, körperlichen Attraktivität gegenüber

Mangelnder Selbstwert ist, wie schon an anderer Stelle ausgeführt, von einer kritisch negativen *Selbstbewertung* begleitet. Dies schließt den eigenen Körper mit ein, insbesondere auch Selbsteinschätzungen der Attraktivität. Negative Äußerungen anderer werden überstark fixiert und lösen Verunsicherung, Ausgleichsaufwände und Selbstabwertung aus. Sollten zusätzlich perfektionistische Maßstäbe in Bezug auf Körper-Ideal und attraktive Erscheinung ihren Einfluss ausüben, so stellt sich neben der oben besprochenen Symptombelastung ein weiterer, negativer Bezug zum eigenen Körper im Laufe der Zeit ein.

Was kann hilfreich sein bei Schwitzen, Zittern, Erröten und anderen Symptomen?

Ein leider auch unter Menschen mit Sozialer Phobie nicht selten angewandter Weg ist Alkohol, der einige Symptome durch Minderung der Angstanspannung zunächst dämpfen kann. Natürlich ist dieses Instrument ebenso wenig empfehlenswert wie den ausschließlichen Einsatz von beruhigenden Psychopharmaka.

Gegen starkes Schwitzen können spezielle medizinische Deos (Antitranspirant/ Antiperspirant) angewandt werden – meist mit erhöhten Aluminium Konzentrationen - vorzugsweise in Beratung durch einen Hautarzt. Auch gegen andere Symptome wirken einige bekannte

Hausmittel oder Verhaltensänderungen, die jedem, der länger unter einem dieser Symptome leidet, auch bekannt sein werden, z.B. durch Internetrecherche.

Zum Thema Erröten möchten wir auf das Erythrophobie – Forum (<http://www.erythrophobie.de/forum.htm>) hinweisen, wo der Austausch untereinander weiterführen kann.

Grundsätzlich gilt für den gesamten, angst-getriggerten Symptomkatalog, dass möglichst im Auge zu behalten ist, ab welchem Punkt **Symptomkontrolle** und Symptomvermeidung das Handeln und Denken bestimmen. Spätestens dann wird der Betroffene vor einer Weggabelung stehen mit der Alternative drohender Überforderung und drohenden Rückzugs oder aber einer Selbststrettung in Richtung einer zumindest teilweisen Annahme des Zitterns, des Schwitzens, des Schwindels usw. Nur letzteres wird einen Handlungsspielraum, soziale Begegnung und innere Weiterentwicklung zulassen. Diese Selbstanahme und schrittweise Defokussierung der gesteigerten Aufmerksamkeit auf das gefürchtete Symptom kann die Eskalation Angstanspannung – Symptom(-steigerung) – weitere Angstanspannung wieder umkehren in Richtung einer Entlastung. Wann ein Betroffener einen solchen Ausrichtungsweg beschließt, ist das Ergebnis eines tiefen, inneren Abwägungsprozesses.

Vielleicht kann denjenigen dabei zusätzlich ermutigen, von Freunden zu erfahren, dass zumindest Menschen mit wohlwollender Sichtweise sie keinesfalls wegen der bekämpften Symptome ablehnen.

Erkennen der Somatisierung

Das Auftreten des Symptoms zeigt *nicht*, dass ich eine körperliche Störung habe, sondern in dem (psychosomatischen) Symptom drückt sich Angst aus. Die Angst ist *somatisiert*.

Es braucht u.U. eine gewisse Zeit zu erkennen, dass nicht das Symptom (z.B. Zittern) das primäre Problem ist, sondern die Angst, die sich durch das Symptom ausdrückt.

Symptomkontrolle in einem gewissen Umfang kann entlasten und die Eskalationsspirale dämpfen. Sie ist aber nicht die Lösung.

Es ist zu erwarten, dass die Angst zu einem späteren Zeitpunkt und möglicherweise mit einer ganz anderen Symptomatik einen Ausdruck findet. Extrem zugespitzt bleiben am Ende dann als drastische Möglichkeiten Panikanfall oder Herzinfarkt.

Ein Dialog mit meinem Symptom

Impulse aus Gesprächen in der Selbsthilfegruppe ergaben, dass es sehr entlastend sein kann, wenn einer der Betroffenen beginnt, sich mit seiner Angst z.B. vor Zittern zu outen. Das kann für andere Betroffene im Kreis sehr ermutigend wirken, von ähnlichen Ängsten zu reden.

Das Gespräch hierüber, in gegenseitiger Akzeptanz, schafft eine gute Basis für die Annahme der eigenen Problematik und relativiert auch den Grad der Peinlichkeit.

Ein anderer Weg, vom Autor selbst angewandt, ist die Möglichkeit des inneren Dialogs mit Symptomen. Treten regelmäßig und nahezu voraussehbar in öffentlichen Situationen Phasen von psychogenem Schwindel auf, so kann sich dieser als durchaus dialogfähig erweisen: *„Ach Hallo, da bist du ja wieder. Hab dich ja schon erwartet. Ok, dann werden wir die nächsten Minuten miteinander verbringen. Aber du weißt ja, umhauen wirst du mich nicht.“*

Nach vielen Wochen eines solchen Dialogs hielt der Schwindel seine Verabredung nicht mehr regelmäßig ein und ist inzwischen zu einem seltenen Besucher geworden.

Möglichkeiten der Angst-Weitung auf körperlicher Ebene

Ein Betroffener fühlt sich bisweilen „gequält“ durch seinen Körper, wenn er ihn als Quelle von unangenehmen Körpersymptomen erlebt oder als unattraktive äußere Hülle. Das ist sehr nachvollziehbar.

Eine solche Abwehrhaltung kann das Potential zu weiterer Verstärkung der sozialphobischen Muster und der Körpersymptome haben.

An dieser Stelle bleibt dem Betroffenen dennoch ein Entscheidungsspielraum: Den eben skizzierten Weg weiterzugehen, oder aber innezuhalten und zu beschließen, sich dem eigenen Körper schrittweise in einer neuen, liebevolleren Haltung zu nähern.

Ein solches „Schalter-Umlegen“ kann durch glückliche Umstände oder Erfahrungen von außen angestoßen oder begünstigt werden. Das können positive Signale auf der Beziehungsebene sein, Erfahrung mit Krankheit oder aber der Moment einer klaren Erkenntnis der steten Zuspitzung einer negativen Entwicklung.

Ein Anfang zu einer Weitung kann darin liegen, die Beziehung zum eigenen Körper zu verbessern und zu pflegen.

Ansätze liebevoller Akzeptanz des Körpers, die schon vorhanden sind (z.B. „ich finde meine Augen schön“), können bewusst verstärkt werden, parallel zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst. Eine Belohnung und Wertschätzung des Körpers kann ganz direkt erfolgen über gute Körperpflege und achtsamen Umgang mit ihm.

Dies entspricht auch einer Verantwortungsübernahme für das körperliche Wohlergehen.

Vielleicht stellt sich dann auch ein Mitgefühl ein dahingehend, wieviel Angst dieser Körper die ganze Zeit trägt (er zittert und schwitzt vor Angst). Dies kann einen Impuls geben, den Druck auf den Körper und den Anspruch an ihn (perfekt zu funktionieren) nicht weiter zu erhöhen.

Die Beziehung zum Körper kann verbessert werden z.B. durch aktive, sportliche Betätigung oder Tanzen.

Freude an der Kraft und Freude an der Bewegung zu spüren (allgemein und beim Tanzen), wirken sehr verbindend zwischen Seele und Körper.

Durch aktive körperliche Betätigung wird eine Steigerung der Belastbarkeit erreicht, auch auf psychischer Ebene bei Stress, verbunden mit dem Gefühl, sich was zutrauen zu können. Das ist ein Unterschied zu der „Leistungsmaschine“, die Perfektionisten anstreben. Über Sport kann der Körper Energie aus Stress, Anspannung und Frust in Dynamik transformieren und damit in gewisser Weise ableiten. Je nach Ausrichtung der körperlichen Betätigung steigert diese nicht nur die Belastbarkeit, sondern auch die Geschicklichkeit.

Weitere gute Schritte einer Verankerung im Positiven sind, den Körper als Quelle von Wohlgefühlen zu sehen. Manchmal muss ein Wohlgefühl erst wieder neu erfahren werden. Kleine Schritte hierzu wie ein bequemes Kleidungsstück, einen Moment Sonne auf der Haut wahrzunehmen, nach einem Winterspaziergang die Wärme drinnen zu genießen, können hier Türöffner sein.

Ein weiteres positives Moment kann sein, über Freude an der Gestalt und Ausdrucksfähigkeit des eigenen Körpers zu erleben, dass die eigene innere Gestimmtheit sich z.B. über ein Lächeln auf einen anderen Menschen überträgt als positive Resonanz. Hier kann der Körper zu einem Gefühl von Stimmigkeit beitragen.

All das verstärkt Respekt, Achtung und Stolz in Bezug auf den eigenen Körper.

Unser Körper ist selbstverständlich auch Berührungsfläche und Ebene der **Sinnlichkeit und Sexualität**. Eine erfüllend erlebte Sexualität kann einen Menschen motivieren, über Grenzen und Unstimmigkeiten hinweg zu einem „Ja“, insbesondere auch zum eigenen Körper, zu finden. Es ist aber wahrscheinlich, dass der Prozess eher umgekehrt läuft. Dass nämlich die Bereitschaft, den eigenen Körper freundlich anzunehmen, erst die Basis schafft für eine erfüllende Sexualität und schwingende Sinnlichkeit mit einem anderen Menschen.

Wiedererlangung der unreflektierten Selbstverständlichkeit

Nimmt sich ein Mensch mit Sozialer Phobie vor, zum Beispiel bei Schwindel bewusst Bodenkontakt aufzunehmen, ist dies ein wichtiger Zwischenschritt der Verbesserung. Die geschieht notwendiger Weise gegen ängstlichen, inneren Widerstand und bindet somit auch Kraft. In dieser Situation ist der Betroffene nicht offen fließend, sondern mehr oder weniger bewusst steuernd.

Die Öffnung kann zunächst nur mutig und gegen Widerstand gelingen. Sich über einen längeren Zeitraum mit dieser Anstrengung unter Menschen zu bewegen, verändert jedoch durchaus die Wahrnehmung und das Selbstempfinden. Der Betroffene ist mitunter innerlich so beschäftigt mit seinem guten Symptom-Management, dass er nur einen geringen Wahrnehmungskanal noch frei hat für das, was um ihn herum geschieht. Es ist jedoch ein notwendiges Übergangsstadium.

Der Weg kann durchaus lang sein bis zur Wiedererlangung der unreflektierten Selbstverständlichkeit, dass ich meinem Körper vertrauen und mich auf ihn verlassen kann und dass er und der Boden unter meinen Füßen mich tragen.

Die Arbeit am Themenbereich „Körper“ in der Selbsthilfegruppe

Den Aspekt Körper unmittelbar mit einzubeziehen in die Gruppensitzung, kann eine große Bereicherung sein. Für viele Menschen mit Angststörungen ist dieser Bereich gedanklich und emotional verstellt, oder sie empfinden kaum Bezug zu ihrem eigenen Körper, leben quasi „im Kopf“.

Wie schon dargestellt, kann es hierfür ganz unterschiedliche Gründe geben. Durch die in vorangegangenen Kapiteln beschriebenen Körpersymptome Zittern, Schwitzen, Schwindel kann sich der Betroffene verunsichern, in jedem Falle aber auch in seinen Ängsten bloßgestellt sehen. Dies fördert eine negative Haltung gegenüber allem Körperlichen. Diese negative Haltung wird weiter verstärkt durch abwertende Beurteilungen der eigenen, körperlichen Attraktivität.

Eine Gruppensitzung, die dieses mit einem reinen „Sitzen & Reden“ abbildet, lässt viele Möglichkeiten, sich auszudrücken, miteinander zu kommunizieren und neue Erkenntnisse zu gewinnen, ungenutzt. Ein direktes Ansprechen und Bewusstmachen, zum Beispiel von Körperhaltung oder Körperausdruck, kann die Teilnehmenden unterschiedlich unterstützen oder aber durch Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Körperebene verunsichern.

Wir haben in unseren Gruppen gute Erfahrungen gemacht mit ganz einfachen Übungen. Hierzu gehören zum Beispiel: zu Beginn einer Sitzung einen Moment innezuhalten, sich bequem hinzusetzen, für einen Moment die innere Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten, nach Entspannung und Wohlbefinden zu suchen oder auch innere Unruhe, Verspanntheit oder Schmerz wahrzunehmen.

Hilfreich sind alle Übungen, die die Selbstwahrnehmung erhöhen. „Wie fühle ich mich gerade in meinem Körper?“ „Sitze ich bequem oder spanne ich Beine, Rücken oder Arme an?“ „Kann ich mal mit anderen Körperhaltungen experimentieren?“ „Fühlt sich das gut an oder

empfinde ich Verunsicherung und Haltlosigkeit, wenn ich mich mehr entspanne?“

Hierbei ist hinreichend einfühlsam darauf zu achten, welche Grenzen die einzelnen Gruppenmitglieder haben. Die Teilnahme an den Übungen muss für alle in einer Atmosphäre der Freiwilligkeit stattfinden. Hierauf vielleicht gerade bei Übungen mit diesem Übungsschwerpunkt noch einmal in der Selbsthilfegruppe besonders hinzuweisen, kann hilfreich sein.

Jedoch sollte ein solcher Hinweis nicht dazu führen, dass sich vor Übungsbeginn bei den Teilnehmenden eine Vorstellung aufbaut, nun komme u.U. etwas besonders Schwieriges auf sie zu.

Viele dieser Übungen gehen ihr eigentliches Ziel (z.B. eine leichte und sicher und verlässlich begrenzte Berührung von Gruppenmitgliedern untereinander) indirekt an; die Berührung ist quasi ein Nebeneffekt. Würde sie vor oder während der Übung bewusst im Gespräch thematisiert, könnten die Übungen nicht so wirken, wie wenn die Teilnehmer erst einmal die Möglichkeit haben zu spüren, zu fühlen.

Folgende Übungen aus dem Leitfaden Nr. 3 passen zu diesem Übungsschwerpunkt:

1 8 15 17 32 35 38 42 43 54 57 59
 67
69 74

Als Beispiel zwei Übungen:

1. Schwingender Kreis

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Gemeinschaftsgefühl, Körperentspannung

Kurz-Ziel: Alle spüren nach, wie sie sich als wichtiger Teil eines Kreises fühlen.

Beschreibung:

Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf und fassen sich fest an den Händen. Dann gehen alle ca. einen halben Fuß nach innen auf die Kreismitte zu und lehnen sich mit dem Oberkörper etwas nach hinten, wodurch sich der Kreis weitet und die Arme gestreckt werden. Sobald sich jeder mit seinem Gewicht hineingelehnt hat, können die Teilnehmer mit ganz kleinen Schwingbewegungen beginnen, die von anderen wiederum ausgeglichen werden.

In einer Variation können zum Beispiel reine Frauen- oder Männerkreise gebildet werden. (Ab 6 Personen)

Ziel:

Diese Übung kann die Vorstellung eines kraftvollen Kreises auch körperlich erfahrbar machen. Jeder ist wichtig. Und der Kreis ist nur stabil, wenn alle sich mit ihrer Kraft, ihrer Verlässlichkeit (nicht loszulassen) und ihrem Gewicht (den eigenen Problemthemen) einbringen. Der eine oder andere wird vielleicht auch seine Bedenken spüren, sich einzulassen. Werden mich die anderen (aus-)halten können? Kann ich mich einbringen?

32. (Sich) Fallenlassen

Übungsschwerpunkte: Fühlen, Intuition - Spontaneität - Dynamik, Körper - Entspannung, Konfrontation - Mut – Aushalten

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder üben das Sich-Fallenlassen und Auffangen.

Beschreibung:

Im Raum ist es möglichst ruhig. Drei Personen, die ein ähnliches Körpergewicht haben, bilden eine Gruppe. Zwei stellen sich nun gegenüber; die dritte Person stellt sich hinter eine von diesen beiden.

Die Person in der Mitte schließt nun die Augen. Die ihr gegenüberstehende Person, der „Starter“, berührt sie nach einer Wartezeit von bis

30 Sekunden an beiden Schultern und gibt somit einen kleinen Bewegungsimpuls nach hinten, sodass sie „umfällt“, aber sofort von der hinter ihr stehenden Person weich an den Schultern aufgefangen wird und einen Gegenimpuls erhält und vom Nächsten wieder aufgefangen wird. Die Bewegungen sollten sanft und die Impulse sicherheitsgebend sein.

Aus der Dreiergruppe sollte jeder einmal in der Mitte gestanden haben.

Ziel:

Bei dieser Übung wird das Loslassen/ sich Einlassen und Anvertrauen-Können geübt.

Es geht um folgende Fragestellungen:

Kann ich mich einlassen? Werden die anderen mich sicher auffangen und halten können?

Auch die Berührung ist wichtig: Wie fühlt es sich an, wenn mich jemand auffängt? Traue ich es ihm zu? Kenne ich dieses Gefühl? Ist es mir vielleicht unangenehm, mich mit meinem ganzen „Gewicht“ einzubringen? Wie ist es, wenn ich einen Teilnehmer auffange?

Anmerkung für den Anleitenden:

Der Abstand in den Dreiergruppen sollte nicht groß sein, damit der Moment des Fallens nur sehr kurz und nicht angsteinflößend ist.

5 - Handeln und Gestalten

„Wo die Angst ist, ist da auch der Weg des Handelns...?“

Aktives Tun welcher Art auch immer verwirklicht Vorstellungen und Absichten aus dem „Gedankenraum“ in der Realität. Selbstwertvorstellungen bekommen einen konkreten Bezugspunkt, Leistungs- und Gestaltungsoptionen wie auch Grenzen werden deutlicher.

TUN kann die Gegenhaltung zu Vermeidung und Verneinung sein. Eigenkompetenz und die Bereitschaft, gestalterische Eigenverantwortung zu übernehmen, können wachsen.

Zu erwarten ist, dass sich ein Zugewinn an Kraft und Stabilität positiv auf Lebensqualität und auch Angsterleben auswirkt.

Das hört sich gut an, auch wenn es Überwindung und Konfrontation bedeutet. Es entspricht dem Motto:

„Wo die Angst ist, da ist auch der Weg des Handelns ...“

Aber ganz so einfach ist es oft nicht ...

Es ist eine Erfahrung vieler, wenn nicht der meisten Betroffenen, dass mit jedem guten Schritt aus der Vermeidung heraus ein Zugewinn an Positivem verbunden ist in verschiedener Art.

Gleichzeitig aber ist zumindest damit zu rechnen, dass sich – vielleicht anschaulich wie Meereszeiten – Anflutungen von Ängsten einstellen und ihre warnende Stimme erheben, dass mit jedem Tun und

Sichtbarwerden, auch die Gefahr einer (erneuten) Kränkung, ein Scheitern oder zumindest eine Verunsicherung verbunden sein kann. Ist das Handeln menschenbezogen, so werden sich auch die bekannten Einlass-Ängste zu Wort melden und eine weitere Starthürde darstellen.

Dieses Wechselspiel, dieses Hin und Her zwischen mutigem Nach-Vorne-Gehen und Handeln und innerem Gebremstwerden durch eigene Ängste und Überforderungsgefühle erfordert Mut, Kraft, Ausdauer, Entschlossenheit und ebenso die Fähigkeit, sich nach Rückschlägen erneut wieder aufzumachen.

Der Wachstumsprozess braucht recht viel Beharrlichkeit und Angstanahme.

Mit jedem Fortschritt im Angst-Management wächst die Fähigkeit, dort, wo Angst und Vermeidungsdrang bis dahin eigenes, aktives Gestalten blockiert haben, sich zunächst in Gedanken, dann aber versuchsweise mit kleinen oder mit großen Schritten wieder auf den Weg zu machen.

Es sollte spürbar auch der eigene, freie Entschluss sein, nicht nur der Druck eines „ich muss“. Hilfreich ist sicher, wenn die Stimme der Vernunft einem „ich kann nicht“ mit einem „ich sollte es doch versuchen“ entgegenwirkt. Die Motivation des „ich möchte und ich will“ wird am meisten Kraft geben.

Die angstbedingten inneren Widerstände werden aller Erwartung nach dennoch begleiten, auch belasten. Die Annahme der Angst bedeutet eben nicht: Die Angst ist plötzlich weg.

Besteht die Motivation zum „Üben und Konfrontieren“ zu einseitig in Leistung, Angstüberwindung, Kontrolle von Gefühlen des Minderwerts, Ablehnung und Beschämung, so besteht die Gefahr, sich weiterhin von den eigenen lebendigen, kreativen Impulsen abzutrennen. Stolz und Freude am Zugewinn an Eigenmächtigkeit und Kompetenz in der Auseinandersetzung auch gegen eigene Widerstände sind sicher ok.

Die Auseinandersetzung darf aber nicht wiederholt bis zur Erschöpfung gute Grenzen berühren, ansonsten wird sich eine rechte Freude nicht einstellen können.

Hingegen ist ein aktives Handeln, das von einer Motivation der Freude und des Interesses getragen ist, sinn- und identitätsgebend und liefert die Kraft, die immer wieder anstrengende Auseinandersetzung mit der Angst längerfristig auf sich zu nehmen.

Hierzu ein Beispiel: Zwei Menschen mit Sozialer Phobie besuchen einen Vortrag. Beide werden vorher und in der Situation selbst Angst verspüren. Der eine geht vorrangig mit dem Ziel hin, sich und anderen zu beweisen, dass er so etwas schafft, und um seine Isolation zu durchbrechen.

Der andere besucht den Vortrag hingegen vor allem deshalb, weil ihn das Thema anspricht und er gerne mehr darüber erfahren möchte.

Läuft es für beide Betroffene „gut“, so mag sich der erste entlastet und stolz fühlen, sein Ziel geschafft zu haben. Das ist zwar wichtig, kann aber auch bedeuten, dass er sich künftig bei einer ähnlichen Situation wieder vor denselben Kampf gegen die Angst gestellt sieht. Er wird sich dann erneut zu beweisen haben. Der Blick auf die Angstseite macht ihn für eine nachfolgende „Niederlage“ anfällig.

Der andere dagegen erlebt neben der Angst auch Freude und Einlass auf eine neue Thematik – außerhalb seiner Angst. Dies bringt einen Zugewinn an Lebensfreude mit sich, der nicht immer wieder von neuem bestätigt werden muss.

Aktives Handeln bedeutet Erleben und Gestalten – und bringt reales Miteinander, Kontakt und Begegnung. Ohne Handeln nehme ich den eigenen Platz nicht ein – weder im Beruf, noch im sozialen Umfeld. Über das aktive Handeln übernehme ich auch Verantwortung für mich und gewinne an Eigenständigkeit: die eigene Kompetenz wächst. Durch das Mitwirken an gemeinsamen Projekten mit anderen bekomme ich von den anderen eine Rückmeldung, übernehme Aufgaben und spüre Solidarität und „Wert“ als Mitmensch.

Das Erleben von realem Erfolg und Misserfolg führt immer wieder zur Realität. Das bedeutet, mit gelungenen und nicht gelungenen Situationen klar zu kommen. Es bedeutet weiterhin, sich realistischen Erwartungen und eigenen Grenzen zu stellen. Überzogene Ansprüche an

sich selbst werden korrigiert – das eigene Scheitern auszuhalten, gehört in diesem Sinne zum Erfolg.

Handeln und Gestalten gibt die Möglichkeit, für seine Grundbedürfnisse aktiv und selbst zu sorgen, was eigenständiger und weniger abhängig macht.

Ein weiterer Aspekt:

Gestalten und Sichtbarwerden bedeutet auch, meinen Platz einzunehmen in meinem Umfeld, unter den mich umgebenden Menschen. Von ganz wenigen vorstellbaren Ausnahmen abgesehen bedeutet die Handlungsebene auch, quasi unvermeidbar in Austausch zu treten mit anderen Menschen. Soziale Kompetenzen werden gefordert und gefördert. Wachstumswünsche und Vermeidungsängste können sich auch hier direkt gegenüberstehen. Stehen das Tun, die Gestaltung, die Arbeit im Vordergrund der eigenen Aufmerksamkeit und nicht an erster Stelle die soziale Interaktion, so kann dies durchaus sehr erleichternd sein. Eine Arbeit zufriedenstellend auszuführen, kann viel leichter sein, als eine soziale Interaktion vor dem ängstlich-kritischen, inneren Betrachter, also im vollen Scheinwerferlicht eigener Aufmerksamkeit, positiv zu bestehen.

Tun hat also meist auch eine gewünschte soziale Einbindungswirkung.

„Im Fluss sein“ als dritter Aspekt:

Handeln und Tun fordern Hinwendung und Aufmerksamkeit, die dem Ängstlichen zur Selbstspiegelung nicht mehr zur Verfügung stehen. Gelingt es, sich mehr und mehr auf den Handlungsprozess einzulassen, so entwickelt dieser eine Eigendynamik, einen eigenen Fluss. Bewegungen und Dinge, die zu tun sind, sowie die Interaktion mit Menschen verbinden mit dem „äußeren Leben“, sie haben ihren eigenen Zeittakt, eigene Anforderungen und Herausforderungen. Sie bilden einen Gegenpol zur gesteigerten, bisweilen grüblerischen Selbstbezogenheit, also eine Lösung und Weitung zur Welt hin.

Dieser Aspekt des Fließens ist uns schon in Kapitel 4 – Der Körper begegnet und wird später im Bereich Kreativität erneut ausgeführt.

Die Arbeit an der Handlungsebene in der Selbsthilfegruppe

Die Anwesenheit im Kreis selbst ist aktives Tun. Ich nehme teil, zeige mich, oute mich, bringe mich ein, beteilige mich an den Themen, meinen eigenen und denen der anderen.

Ich trage die Gruppe mit, gestalte mit.

Zu den Erfahrungen auf der Handlungsebene gehört ebenso, wenn ich nicht handle. Wie fühle ich mich, wenn ich mich nicht getraut habe, zu den Beiträgen der anderen meine Meinung einzubringen, obwohl ich durchaus etwas zu sagen gehabt hätte?

Verhalte ich mich anders, wenn Neue in die Gruppe kommen?

Wie stark sind bei mir Konkurrenzimpulse weckbar? Lassen sie mich aktiv werden, oder ziehe ich mich eher zurück?

Ich kann Aufgaben übernehmen, somit auch Verantwortung. (Mehr hierzu siehe auch unter „Soziales Engagement in der Selbsthilfegruppenarbeit“ Seite 141). Wie fühlt sich das an? Übernehme ich gerne mal eine Anleiter-Position, eine verantwortliche Aufgabe?

In der Gruppe kann ich mich ausprobieren. Auch beobachten, wie viel Lob und Rückmeldung ich brauche, um zu glauben, dass ich meine Sache hinreichend gut gemacht habe. Die anderen kann ich fragen, wie sie es erlebt haben, ein ganz besonderes Angebot.

Der wahrscheinlich häufigste und wichtigste Beitrag der Gruppe zum Handlungsbereich mag wohl darin liegen, dass ich den anderen von meinen Unternehmungen erzählen kann, mich mit den anderen austauschen und beraten kann.

Meine Konzepte und Erwartungen, auch meine Strategien zur Problemlösung kann ich vortragen und hierzu Rückmeldung erfragen.

Auf Grund von Zurückhaltung haben von Sozialer Phobie Betroffene bisweilen in einigen Lebensbereichen weniger eigene Sozialerfahrungen machen können. Hier kann der Austausch mit anderen somit sehr bereichernd sein.

Teile ich der Gruppe Aktivitäten mit, die ich in den nächsten Wochen geplant und mir vorgenommen habe, so kann es sehr unterstützend sein, wenn nach einiger Zeit Gruppenteilnehmer noch einmal nachfragen.

Die „Mitwisserschaft“ von anderen, gerade auch da, wo mir etwas schwerfällt und einen „Angang“ bedeutet, kann Kräfte aktivieren, um bestehende Hürden zu überwinden.

Gelingen und Nicht-Gelingen im Tun mit den anderen zu teilen, Mitgefühl und Freude, Stolz und Geknickt-Sein, ist eine Stärke von Selbsthilfegruppen, die sich auch als Solidargemeinschaft und Freundeskreis verstehen.

6 - Beziehungsarbeit

Alle neun in diesem Leitfaden beschriebenen Aspekte wollen Optionen der Weiterentwicklung für die Gesamtpersönlichkeit aufzeigen, unter dem besonderen Blickwinkel der Auseinandersetzung mit Sozialer Phobie.

Der nun folgende Teil „Beziehungsarbeit“ wird von vielen Betroffenen als besonders schwierig empfunden. Dass es trotzdem lohnenswert sein kann, sich den Problemen zu stellen, wollen wir im Nachfolgenden darstellen. Nicht selten liegen in diesem Bereich wichtige „Schlüssel“ für eine Weitung der Sozialen Phobie allgemein.

Vorweg möchten wir auf den Leitfaden Nr. 4 dieser Reihe aufmerksam machen, der sich mit dem „Einfluss Sozialer Phobie auf Beziehung u. Partnerschaft“ ausführlich befasst und auch Erfahrungsberichte von Betroffenen beinhaltet. Da der Leitfaden im kostenlosen Download zur Verfügung steht, wollen wir hier auf Textwiederholungen in größerem Umfang verzichten und nur einige, wesentliche Teilaspekte hervorheben. Bei weitergehendem Interesse möge der Leser im Leitfaden Nr. 4 weiterlesen.

Balance zwischen Autonomie und Einlass

Bei Beziehungen auch von einer *Arbeit* zu sprechen, erscheint uns durchaus angemessen. Gelingt sie, so beinhaltet dies auch die Chance, an sozialer Kompetenz, Selbstvertrauen und Menschenvertrauen zu gewinnen.

Beziehung bedeutet: Ich beziehe mich auf einen anderen Menschen, lasse mich auf diesen ein, erlebe auch dessen Bezug und Einlass auf mich.

Wie bei zwei Kreisen, die sich bei einer Annäherung teilweise überlappen, bildet sich eine Schnittmenge. Als Beziehungsbild gedeutet, entsteht ein „WIR“, eine Gemeinsamkeit. Dies gilt für Freundschaften und meist ausgeprägter noch für Liebesbeziehungen/Partnerschaften.

Kennzeichen einer guten Beziehung unter Erwachsenen sind:

- Gute Balance zwischen realem Einlass und Verbindlichkeit auf der Bindungsseite und realer Eigenständigkeit und Autonomie
Also:
- Funktionierende Ich-Du-Trennung bei gleichzeitigen, verbindenden „Wir“-Anteilen
- Freiwilligkeit und Selbstbestimmtheit

Sich einlassen auf einen anderen Menschen schränkt den Bereich persönlicher Autonomie und Unabhängigkeit etwas ein. Das betrifft nicht nur Alltäglichkeiten, sondern auch Selbstbild und Selbstwert. Denn nahezu unvermeidbar wird ein nahestehender Anderer auch meine Vorstellungen über mich selbst beeinflussen.

Eine Beziehung mit einem anderen Menschen berührt immer auch Fragen des eigenen Selbstwerts („wertschätzt mich der andere?“ , „findet er/sie mich attraktiv?“ usw.).

In gewissem Maße ist es für jeden Menschen in einer Beziehung „normal“, sich durch die Rückmeldung eines Partners auch aufgewertet oder abgewertet zu fühlen, je nachdem, ob liebevolle und aufbauende Impulse kommen oder z.B. ärgerliche oder kritisierende.

Das Problem ist, dass Menschen mit Sozialer Phobie vorschnell in *jeder* Äußerung und in *jedem* Verhalten ihres Partners eine Botschaft sehen können darüber, wie wichtig sie ihm/ihr sind und sich stark von dieser vermeintlichen oder tatsächlichen Bewertung abhängig machen. Kommt noch dazu, dass sie außer ihrer Beziehung über nur wenige soziale Kontakte verfügen, bekommt der Partner eine übermächtige - und ihn eher überfordernde - Position in Bezug auf die Wertspiegelung, mit allen Gefahren, die dies mit sich bringt.

Eine gute Beziehung erfordert eine Kompetenz gleichermaßen zu Einlass und zu Autonomie. Im Umkehrschluss gilt sicher auch, dass zu einer stabilen Autonomie und Eigenverantwortlichkeit auch die Kompetenz gehört, die eigenen sozialen Bedürfnisse nach Bezogenheit und Austausch mit anderen Menschen hinreichend realisieren zu können.

Ich lasse mich ein, bedeutet einen aktiven Prozess der Öffnung. Ich mache mich für den anderen erreichbar, im übertragenen und/oder konkreten Sinne auch berührbar, mache mich empfindlich, ungeschützter, sensitiv.

Sich einlassen bedeutet auch: Ich übernehme eine Teilverantwortung für den anderen, und ebenso gebe ich eine Teilverantwortung in andere Hände ab.

Das Ausmaß und die Art, wie sich beide Beziehungspartner aufeinander einlassen, pulsiert in einer lebendigen Beziehung. Der „Wir-Bereich“ ist quasi alltäglich neu zu gestalten, ebenso wie die Autonomie und Eigenverantwortlichkeit. Dies ist im Weiteren mit Beziehungsarbeit gemeint.

Zwischen Einsamkeit - Sehnsucht - und Angst

Zwar sehnt sich der von sozialen Ängsten Betroffene danach, sich auf Menschen einzulassen, nach Bezogenheit und Integration, nach Frieden und Harmonie. Gleichermäßen aber berührt jeder Versuch, diese Dinge zu realisieren, die eigene Angst.

Einfache Angstsituationen sind gekennzeichnet von einem Streben oder Wunsch, dem sich eine Befürchtung entgegenstellt. Als Beispiel aus einem anderen Bereich: Ein Mensch möchte auf seinem Dach die Satellitenschüssel für einen besseren Empfang ausrichten. Mit Blick aus dem Dachfenster erfasst ihn Höhenangst. Antreibender Wunsch und sich entgegenstellende Angst stehen sich gegenüber und fordern nun einen Abwägungs- und Entscheidungsprozess heraus.

Komplexe Angstkonstellationen sind unter anderem dadurch gekennzeichnet, dass sich nicht nur Motivation und Befürchtung gegenüberstehen, sondern *polare Angstpositionen*:

Der Betroffene steht mit seinen Wünschen und Sehnsüchten zwischen (mindestens) zwei angstbesetzten Polen:

Auf der einen Seite stehen Angst vor Einsamkeit, Verlorensein und Nichtigkeitsvorstellungen. Von niemandem wahrgenommen zu werden, niemandes Freund zu sein, kann den Selbstwert sehr belasten.

Auf der anderen Seite stehen die Befürchtungen vor Einlass auf Menschen, Angst vor Versagen und Ablehnung. Sich von Ängsten mehr oder minder umstellt zu fühlen, ist ein Bild, was ohne falsche Dramatisierung das innere Empfinden von Menschen mit Angststörung oft recht passend beschreibt.

In dem Kapitel „**Soziale Phobie - ihrerseits ein Symptom/Ausdruck existentieller Ängste und Instabilität**“ (Seite 23 ff.) wurde schon auf eine vergleichbare, komplexe Angstkonstellation hingewiesen: der Angst vor Autonomie und der Angst vor Einlass und Bezogenheit.

Wenn es bei Beziehungen sehr darauf ankommt, eine Balance zu finden zwischen Autonomie auf der einen Seite und Einlass-Bezogenheit auf der anderen Seite, dann wird offensichtlich, vor welcher Herausforderung Menschen mit Sozialer Phobie mit Blick auf Beziehungsarbeit stehen können.

(Nur noch einmal zur Klarstellung: Die Lebensbereiche, auf die sich bei jedem einzelnen Betroffenen sozialphobische Ängste konzentrieren, sind ganz individuell. Viele Betroffene haben besondere Schwierigkeiten/Vorbehalte beim Eingehen persönlicher Beziehungen und beim Zulassen von Nähe. Anderen aber fällt dieser Bereich nicht besonders schwer, hingegen beziehen sich ihre Ängste auf Interaktionen in der Öffentlichkeit, insbesondere auf das Miteinander am Arbeitsplatz, gegenüber Kollegen und Vorgesetzten.)

Im Folgenden möchten wir Bausteine aufführen, die den Bereich Beziehungsarbeit mit positiven und lösungsorientierten Impulsen bereichern können.

Reflektionen zur Beziehungsmotivation

Es kann weiterführend sein, sich von Zeit zu Zeit unten aufgeführte Fragen zu stellen; dies kann alleine erfolgen oder auch im Dialog mit dem Partner und sollte in möglichst offener und auch wohlwollender Haltung geschehen.

Hilfreich ist auch, die Antworten aufzuschreiben, gegebenenfalls auch zum späteren Vergleich und Nachlesen.

Warum möchte ich eine Beziehung?

Was wünsche ich mir von der Beziehung?

Habe ich hinreichend inneren und äußeren Platz für einen anderen Menschen?

An welchem Entwicklungspunkt sehe ich mich in der Beziehung mit meinem Partner?

Wie schätze ich die Macht- und Kraftverhältnisse zwischen mir und ihm ein?

Welche Quellen habe ich, um aufzutanken?

Wie sehe ich meinen augenblicklichen Punkt zwischen den Polen Nähe/Bezogenheit und Freiheit/Individualität?

Wie lebendig ist unsere Beziehungsdynamik?

Wo, in welchen Bereichen und in welchem Ausmaß bestimmen Ängste die Beziehung? Insbesondere: Wie prägend wirken sich die sozialen Ängste aus?

In welche Richtung wünsche ich mir in Zukunft mehr Entwicklungsschritte?

Das Wesentliche an diesen und anderen Fragestellungen ist wohl, sich immer wieder neu aufs Schauen, Suchen, Beantworten und den Dialog einzulassen. Allerdings - auf alles eine Antwort zu haben, wäre wohl eher sonderbar und möglicherweise festgelegt, weiter weg von einer Dynamik des lebendigen Wandels und der Neugier auf noch oder wieder Unbekanntes.

Denn Ängste sind ihrer Natur nach konservativ, in ihren Annahmen rückwärtsgewandt, risikoscheu und pessimistisch. Ihre Aufgabe und Absicht ist zu bewahren. Sie haben ihre grundsätzliche Funktion und Bedeutung für das Leben des Menschen. Allein Ängste ohne Wagemut, ohne Sehnsucht und Widerspruch, ohne Neugier und wohl auch ohne eine liebende Kraft sind deprimierend und unlebendig.

Reflexionen über die eigene Beziehungsbiografie und über die Beziehung zu den Eltern

Eine (möglichst wohlwollende) Bearbeitung der eigenen Beziehungsbiografie kann ebenso hilfreich sein. Hierunter versteht man weniger tabellarische Daten als Selbstbewertungen und Sichtweisen auf alle Vorerfahrungen: Wie stehe ich zu meiner Beziehungsvergangenheit?

Bei der Bearbeitung der eigenen Beziehungsbiografie kommt irgendwann zwangsläufig das Thema Eltern auf, da die Eltern normalerweise die ersten Personen sind, mit denen ein Mensch in eine Beziehung tritt, und weil hier viele innere Muster entstehen, die später in Partnerschaften eine Rolle spielen können. (Dies gilt natürlich nicht nur für Menschen mit Sozialer Phobie).

Es kann hilfreich sein, sich zu fragen, wie die Beziehung der Eltern aussah/aussieht und welche Rückschlüsse ich daraus gezogen habe. Z.B. „meine Eltern haben sich oft gestritten und ich habe mich daran schuldig gefühlt. Deshalb ist mir eine harmonische Atmosphäre in meinen Beziehungen sehr wichtig, und ich neige dazu, Konflikte zu vermeiden. Es kann für mich in diesem biografischen Zusammenhang wichtig sein,

mich heute in meinen Beziehungen etwas weniger anzupassen und mehr Konfliktmut und -kompetenz zu zeigen.“

Die Bearbeitung der Beziehung zu den eigenen Eltern und der Abbau von emotionalen Defiziten, die in der Kindheit entstanden sind, würden den Rahmen dieses Leitfadens sprengen. Hier sei nur darauf verwiesen, dass diese Thematik immens wichtig sein kann für das Gelingen einer Partnerbeziehung im Erwachsenenalter. Liebesbeziehungen bringen unerledigte Themen mit den eigenen Eltern auch aufgrund der potentiell starken seelischen und körperlichen Nähe oft zwangsläufig auf den Tisch.

Überlegungen zum Selbstwert in einer Beziehung

Grundsätzlich ist das große Thema Selbstwert und Selbstwertdefizit - unabhängig von seiner Dauer und seinem Ausmaß - bearbeitbar, sowohl mit Unterstützung durch eine Psychotherapie als auch mit den Instrumenten der Selbsthilfe und Selbsthilfegruppe.

Wie für viele psychische Entwicklungsprozesse, die erwartungsgemäß eher einer längeren Wegstrecke bedürfen, gilt wohl auch für das Selbstwertthema, dass zunächst die Selbstanalyse des „Ist“-Zustandes ohne weitere Selbstabwertung und Selbstdistanzierung ein fundamental wichtiger erster Schritt sein kann.

Dann kann es sich u.a. lohnen, der Frage nachzugehen, ob ich mich durch das Verhalten, die Äußerungen und die Bezogenheit meines Partners häufig gekränkt fühle, ob es meine Selbstzweifel stärkt, oder ob ich froh und sogar stolz auf meine Beziehung schauen kann.

In welchem Umfang kann ich mich mit meinem Partner hierüber austauschen?

Haben wir auch eine ruhige und offene Gesprächsbasis?

Es ist wohl nicht anders zu erwarten, als dass man bei einer direkten Spiegelung und Rückmeldung durch den Partner auch mal ungünstig

abschneidet; das bedeutet u.U. Realitätsnähe, aber auch Wachstum und Weiterentwicklung.

Inwieweit kann ich das Gesagte im Grundsatz annehmen?

Wenn der Partner der einzige nächstehende Mensch in meiner Umgebung ist, ist er - in seiner „Monopolstellung“ - überfordert als Spiegelfläche. Es bedarf unbedingt mehrerer Menschen und auch Aktivitäten, in denen man seinen Wert spiegelt.

Je mehr ich erkenne, dass mein Partner ein ganz eigenständiger, anderer Mensch ist mit eigenen Maßstäben, Stärken und Schwächen, umso eher gewinne ich einen Spielraum ihm gegenüber. Es kann sehr hilfreich sein, diese Andersartigkeit zu erkennen und sie sich bewusst zu machen. Die Andersartigkeit zu sehen, wird möglicherweise zunächst als Befremdung und Distanz empfunden. Aber es kann ein wichtiger Schritt zur Eigenständigkeit sein. Wenn eine Beziehung vorrangig die Funktion hat, zum Spiegel des eigenen ICHs zu werden, bedeutet das eine Sackgasse.

Wird der Partner häufiger als Konkurrent angesehen, sollte der Betroffene sich darüber klarwerden, dass diese Gedanken die Beziehung abbauen. Eine Alternative kann sein, einer Haltung versuchsweise Raum zu geben, auch stolz auf den Partner zu sein und darauf, was er - der Mensch, der zu mir steht - schafft und was er kann. Eine Beziehung braucht diese aufbauende Blickrichtung.

Ansatz zur Selbsthilfe bezüglich der Eigendynamik der Angst in einer Beziehung

Der Kern-Impuls der sozialen Angst ist ein „nein“ zu den Menschen und auch ein „nein“ zu mir selbst und dem, wie ich bin. In einer Liebesbeziehung kommt hier die Kraft des Liebens zu Hilfe, die in eine genau entgegengesetzte Richtung wirkt: sie will verbinden und weiten.

Dies kann am Anfang in der Verliebtheitsphase über so manche Ängstlichkeit hinweghelfen, jedoch mag sich nach dieser Zeit zeigen, dass der andere begehrte Mensch mir meine Angst leider nicht weitgehend nehmen kann.

Manchmal geschehen durch den anderen sogar Dinge, die mich verletzen können, weil sie meine empfindlichen Wunden berühren – alleine schon durch Kritik oder Unachtsamkeit.

Die Eigendynamik der Angst kann dann zuschlagen und von der anfangs erreichten Weitung wieder abbauen. Dann geht die Bewegung weg von der Verbindung mit dem anderen Menschen hin zum Schutz vor dem anderen Menschen. Damit bin ich dann wieder alleine (möglicherweise trotz Beziehung), und meine nächste und leider allzu vertraute Verbündete ist die Angst und nicht der andere Mensch.

Es ist wichtig, sich über diese Mechanismen bewusst zu sein und immer wieder hinzuschauen und hinzufühlen, ob ich innerlich noch in der Beziehung bin und mit dem anderen Menschen verbunden bin, oder ob ich mich schon wieder zurückgezogen habe und mich dem anderen gegenüber ängstlich-abwehrend verhalte.

Dies kann natürlich auch an anderen Gründen als meiner Sozialen Phobie liegen, was oft in der Situation nicht leicht abzuwägen ist.

Wenn ich zu der Sicht gelange, dass sich der andere bemüht, ich aber wiederholt auf bestimmte Auslöser mit starkem Rückzug reagiere, lohnt eine Reflektion meiner Ängste. Dies kann den Partner aus der ihm zugewiesenen „Täter“-Rolle entlassen und mir wieder eine liebende Haltung schrittweise möglich machen.

Wie können Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und der Durchsetzung eigener Bedürfnisse vermindert werden?

Die Tendenz vieler sozialphobisch Betroffener, Konflikten aus dem Weg zu gehen, zeigt sich natürlich auch (und oft gerade) in Beziehungen. Sie führt nicht selten zu innerer Unzufriedenheit, da die eigenen Bedürfnisse nicht ausgedrückt werden und eigene Grenzen nicht kundgetan werden. Ohne dies ist aber ein offenes und befriedigendes Miteinander kaum möglich.

Hilfreich kann zu Beginn eine Reflexion über folgende Fragen sein:

- Wie fühle ich mich häufig in Konflikten?
- Kann ich mich meinem Partner gegenüber hinreichend deutlich machen?
- Welches Bild habe ich von mir und vom Partner?
- Was habe ich von meinen Eltern über den Umgang mit Konflikten gelernt? Wie hat mich dies beeinflusst?
- Habe ich Angst zu streiten/meine Meinung zu sagen?
- Muss ich immer meine Meinung sagen?

Konflikt-Kompetenz bedeutet eine Kompetenz zu einem eigenen Standpunkt, auch wenn er von anderen in der Situation nicht geteilt wird, sowie eine Toleranz Fehlern gegenüber. Wer eine hinreichende Fehlertoleranz hat, braucht weniger Angst vor Konflikten zu haben.

Sozialphobische Menschen neigen mehr als andere dazu, sich in eine „Opfer-Position“ zu manövrieren, wenn sie sich zu schnell anpassen, nicht widersprechen und - vor allem - ihre Position und Interessen nicht nachhaltig vertreten und mitgestalten.

Ein aktives Mitgestalten könnte u.a. darin bestehen, sich bei Konflikten aus dem Rückzug heraus zu bewegen und zu einem empathischen Verhalten dem anderen gegenüber zu bewegen, mit dem Signal: Ich versuche, dich zu verstehen UND mit der gleichen Energie meine Position zu vertreten.

Reflektionen zum Umgang mit Bindungsängsten

Bindungsangst kann hier beschrieben werden als (oft nicht in vollem Umfang bewusste) Angst, sich auf einen anderen Menschen wirklich einzulassen. Bewusst kann ein Wunsch nach einer Beziehung sehr deutlich vorhanden sein, jedoch wird dieser z.B. unterschwellig sabotiert. Oder es gelingt ein anfängliches Einlassen, aber man ergreift die Flucht, sobald es ernst wird. Beziehung wird oft gleichgesetzt mit überfordernden Ansprüchen des anderen an mich, die ich erfüllen muss, wodurch ein Gefühl starker Einengung entstehen kann. Dies kann so stark sein, dass man sich erst gar nicht auf einen anderen Menschen einlässt. Außerdem bestehen oft z.T. unbewusst große Verlustängste, die vorab schon ein Einlassen blockieren können.

Zunächst gilt es wohl, eine grundlegende Ambivalenz zu akzeptieren: Nähe ist auch mit Ängsten verbunden. Die beiden Pole Nähe (-Wunsch) und Distanz (-Streben) bestehen als „Paar“, auch in einer Beziehung und auch, wenn sie sich vorübergehend während großer Nähe aufzulösen scheinen. In der Distanz drücken sich nicht nur Näheangst aus, sondern auch Aspekte wie Anders-Sein und Eigenständigkeit.

Schwierige Beziehungskonstellationen können dadurch gekennzeichnet sein, dass einem hohen (unerfüllten) Bedürfnis nach Nähe eine ebenso starke Angst vor dem Einlassen auf Nähe gegenübersteht. Ein Lösungsansatz kann darin bestehen, zu versuchen, die beiden Pole in sich selbst durch Verständnis und Selbstannahme zu integrieren, um mehr und mehr aus dem „Entweder Nähe oder Distanz“ ein „Sowohl Nähe als auch (immer wieder) Distanz“ werden zu lassen. Denn keiner der beiden Pole ist für sich gesehen „die“ Lösung, und jeder wird immer wieder den anderen auch in sich tragen.

Das heißt, es ist wichtig, eine Balance zwischen innerem Bindungswunsch und Bindungsangst herzustellen und auszuhalten, also diese beiden Pole in sich selbst nicht weiter auseinanderrücken zu lassen, sondern eher beide zu ertragen und zu verbinden.

Dies ist eine herausfordernde Aufgabe und kann nur schrittweise in Selbstannahme und immer wieder neuer Reflektion geschehen.

Bindungsängste lassen sich nicht einfach abschalten, meist sind sie biographisch tief verwurzelt bis in die frühe Kindheit.

Eine Beziehung lässt sich an dieser Stelle dann weiterentwickeln, wenn Bindungsängste zunächst einmal erkannt werden und Kompensationsmechanismen wie Flucht und Angriff durchschaut werden.

Dieser Erkenntnisprozess öffnet innere Türen und setzt Entwicklungskräfte frei, die zuvor in der Abwehr gebunden waren.

Natürlich ist das verständnisvoll offene Gespräch der Beziehungspartner miteinander wichtig. Erweisen sich die bestehenden Angstmuster als komplex und biographisch sehr gefestigt, bedarf es u.U. weiterer auch beziehungsunbeteiligter Gesprächspartner wie in einer Psychotherapie.

Nicht aus den Augen verloren werden sollte, dass Bindungsängste weit verbreitet sind und dass dies den Betreffenden eher weniger auffallen muss. Denn allzu naheliegend ist es, die Ursache des Bindungsvorbehaltes nicht bei sich selbst, sondern ausschließlich im Verhalten des Beziehungspartners zu sehen.

Auseinandersetzung mit Abhängigkeit und Einlassangst

Natürlich ist bei jedem Wunsch nach Unabhängigkeit und Eigenständigkeit wichtig, dass dieser nicht dazu benutzt wird, sich nicht auf einen Partner einzulassen. Hier bewegt man sich u.U. schnell auf schmalen Grat, denn wenn man den Wunsch nach Nähe und Halt zulässt, könnte sich der Wunsch melden, den anderen vereinnahmen zu wollen. Dies kann es dann schwer machen, sich unabhängig zu fühlen. Das erfordert dann einen Wachstumsprozess, damit sich eine tatsächliche Eigenständigkeit entwickelt, die kein Widerspruch ist zum Sich-Einlassen auf eine Beziehung, und damit keine Pseudo-Unabhängigkeit.

In diesem Zusammenhang ist auch zu betrachten, inwiefern ich den Aufbau eines eigenen Freundeskreises oder die Verfolgung eigener Interessen dazu benutze, Distanz zum Partner herzustellen, oder ob ich schon quasi „verschwunden“ bin in meiner Beziehung, keine eigenen Interessen und Kontakte mehr habe und ein Aufbau solcher für mich sehr wichtig wäre.

Letztlich dient die Vielfalt des einen Partners immer auch der Bereicherung des Paares, wenn sie in Wohlwollen in die Beziehung eingebracht wird und nicht gegen sie benutzt wird.

Das Thema Beziehung in der Selbsthilfegruppe

In den meisten Selbsthilfegruppen nehmen Frauen und Männer teil. Dies kann es bei vorliegender eigener Beziehungsthematik vielleicht zunächst schwieriger machen, das Gespräch darüber zu beginnen, beinhaltet aber den wirklich großen Vorteil, auch „vom anderen Geschlecht“ Rückmeldungen und Erwartungen zu erhalten. Fragen wie „Wie kann es wirken, wenn ich einen Mann in einer Internetbörse zunächst auf einen längeren Mail-Austausch einstimmen möchte, anstatt auf ein vorgeschlagenes Telefongespräch einzugehen?“ können gestellt werden.

Eine wichtige Erfahrung: Die Antworten und Einschätzungen sind des Öfteren unterschiedlich, da ja auch die Menschen unterschiedlich sind. Dies zu erleben kann wichtig sein, weil es feste, einseitige Vorstellungen von der Reaktion anderer Menschen in Frage stellt.

Wertvolle Rückmeldungen

Besonders hilfreich sind die Rückmeldungen der anderen, wenn es um den Bereich des Selbst- und Außenbildes geht. Durch den Austausch können Erwartungen und Ansprüche an das eigene Verhalten oder Auftreten relativiert werden und hohe oder überhöhte Maßstäbe reflektiert und überprüft werden. Ebenso sind Rückmeldungen hilfreich, die das eigene Außenbild spiegeln: Wie erscheine ich denn nach Außen? Was löse ich mit meinem Verhalten aus?

Sowohl ein Mangel an Erfahrungen als auch die sozialphobisch induzierte Tendenz zur Selbst-Infragestellung und Selbstabwertung bedürfen immer wieder der Korrektur durch andere Menschen, die sich wohlwollend und einfühlsam äußern.

Da in der Selbsthilfegruppe den Teilnehmern neben den Problemthemen auch die Biografie der anderen nicht unbekannt ist, verstärkt dies das Verständnis untereinander. Die Rückmeldungen des anderen im Kontext seiner Biografie verstehen zu können, einschätzen zu können, vertieft das gegenseitige Verständnis.

Schon erwähnte Korrekturen des Selbst- und Außenbildes gehen einher mit der Abschwächung von ggf. vorhandenen Opfer- und Feindbild-Positionen. Starkes Angsterleben hat oft eine Polarisierungstendenz, begünstigt Schwarz-Weiß-Bilder. Sie schaffen Distanz und auch Vermeidung. Aber sie fixieren auch und stehen positiven Neuerfahrungen deutlich im Wege. Auch hier kann die Gruppe unterstützend wirken.

Folgende Übungen aus unserem Leitfaden Nr. 3 passen zum Übungsschwerpunkt Frauen- und Männerbild sowie Frauen- und Männerrollen:

Übungsnr.: 2, 16

Übung 2: Typisch für mich (Männer- und Frauenbild)

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder fragen sich, was typisch für sie als Frau oder als Mann ist.

Beschreibung:

Angeregt wird eine lockere, intuitive Gesprächsrunde.

Es geht um die Frage: In welchen Bereichen, in welchen Eigenschaften oder Positionen empfinde ich mich dem eigenen Geschlecht entsprechend als typisch männlich bzw. weiblich?

In einer weiteren Runde kann ausgetauscht werden: Welches sind die jeweiligen Stärken und Schwächen dieser Rolle? Weitere Fragestellung: Habe ich Vorbilder (gehabt), die die Geschlechterrolle geprägt haben?

Ziel:

Ein wichtiges Thema für Menschen mit Sozialer Phobie ist die eigene Geschlechterrolle bzw. welche Anforderungen - von außen - an diese

gestellt werden. Manchen mag in der Diskussion auffallen, dass sie ein recht enges Bild von einer Frau / einem Mann haben, dem sie selbst gerne entsprechen möchten. Jeder kann die Vor- und Nachteile und die Beweggründe für sich ausloten.

Manchen mag auch auffallen, der sog. „Durchschnitts-Normalität“ möglicherweise näher zu sein, als bisher gedacht. Vielleicht wird auch ein persönlicher Anteil deutlich, der bewusst individuell und anders sein möchte.

Anmerkung für den Anleitenden:

Wenn ausreichend Frauen und Männer anwesend sind (jeweils mindestens drei), können auch für eine kurze Zeit Männer- und Frauengruppen gebildet werden, in denen miteinander diskutiert wird.

Insgesamt sollte darauf geachtet werden, dass die Gesprächsebene möglichst intuitiv und persönlich bleibt.

Übung 16: Frauenrollen - Männerrollen

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Imagination

Material: geeignete Fotos aus dem Web oder aus Zeitungen/ Zeitschriften

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder tauschen sich darüber aus, welche Geschlechterrollen sie in einer Partnerschaft und auch allgemein favorisieren.

Beschreibung:

Ein Mitglied bringt Bilder von Männern und Frauen (z.B. aus Zeitschriften) mit. Diese werden im Kreis auf den Boden gelegt, sodass sie für jeden gut sichtbar sind. Es folgt ein spontanes Gespräch über verschiedene Frauenrollen und Männerrollen: welche gesellschaftlich akzeptiert und verbreitet sind, welche sich die einzelnen Gruppenmitglieder

wünschen, mit welchen sie evtl. spezielle, eigene Erfahrungen gemacht haben etc.

Ziel:

Die ausgelegten Fotos sollen einen Startpunkt für das Gruppengespräch bieten und dazu beitragen, dass der Gesprächsfaden nicht allzu theoretisch wird, sondern möglichst zum Anschaulichen und Nachfühlbaren sich bewegt.

Folgende Übungen aus unserem Leitfaden Nr. 3 passen zum Übungsschwerpunkt Körper – Nähe und Distanz - Berührung:

Übungsnr.: 3, 8, 23, 25, 32, 42, 43, 74

Als Beispiel

Übung 3: Welche Nähe ist stimmig?

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Fühlen

Kurz-Ziel: Es wird geschaut, welcher Abstand (Nähe - Distanz) zwischen zwei Menschen als passend empfunden wird.

Beschreibung:

Es bilden sich Vierergruppen, die sich im Raum verteilen und dann stehen bleiben. Für die Übung sollte es im Raum ruhig sein.

Einer beginnt und stellt sich nach einander einzeln den Dreien der Gruppe gegenüber, nimmt sich die nötige Zeit, um den für ihn stimmigen Körperabstand auszubalancieren.

Folgenden Fragen kann nachgegangen werden:

Gibt es Unterschiede, je nachdem, welche Person mir gegenübersteht?

Traue ich mich, ggf. einen größeren oder auch einen geringeren Abstand einzustellen, wenn mir dies zu entsprechen scheint?

Was für ein Gefühl entsteht, wenn die Distanz oder Nähe nicht stimmig ist?

Jeder sollte sich mind. 20 Sekunden Zeit nehmen, um in Ruhe die einzelne Position ausprobieren zu können.

Ziel:

Von Sozialer Phobie Betroffene richten sich im Kontakt mit anderen oft nach den (vermuteten) Vorstellungen und Erwartungen anderer aus.

Diese Übung stellt ein Angebot dar, das eigene Nähe- und Distanzempfinden in den Vordergrund zu stellen, sich einzufühlen und eine für sich allein passende Lösung zu finden. Im Idealfall regt die Übung bei den Teilnehmenden an, zukünftig mehr auf eigene Bedürfnisse und Körpersignale hinsichtlich der Nähe zu achten.

In diesem Zusammenhang hilfreich ist auch die Wahrnehmung, dass meine „Wohlfühl“-Distanz auch vom Gegenüber abhängig ist.

Anmerkung für den Anleitenden:

Bei dieser Übung ist verstärkt auf Ruhe im Raum zu achten, damit sich jeder ohne Ablenkung intensiv auf sich selbst konzentrieren kann.

Folgende Übungen aus unserem Leitfaden Nr. 3 passen zum Übungsbereich: Blickkontakt.

50 93

Als Beispiel

Übung 50: Unsicherheit verbergen / zulassen

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Fühlen, Reflexion – Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer fokussieren, wie es sich anfühlt, die eigene Unsicherheit zu verbergen bzw. zuzulassen.

Beschreibung:

Es bilden sich Paare. Die zwei Personen setzen sich einander gegenüber und suchen ca. eine Minute lang möglichst gelassen Blickkontakt. In einem ersten Durchgang haben sie die Anweisung, hierbei möglichst keine Verunsicherung zu zeigen. Es ist zu erwarten, dass dies für die Mehrheit recht anstrengend wird.

Danach, in der zweiten Runde, lautet die Anweisung genau gegenteilig: Nun lassen alle möglicherweise auftretenden Blickunsicherheiten und leichte Verlegenheit einfach mal zu.

In einer anschließenden Gesprächsrunde werden die beiden Situationen miteinander verglichen, insbesondere auch, was die beiden Teilnehmenden dabei empfunden haben.

Ziel:

Alle können der Frage nachgehen, was ihnen anstrengender erschienen ist: Eine Rolle zu spielen und sich möglichst stark zu kontrollieren, oder sich verletzlich zu machen, sich dafür aber authentisch zu zeigen?

Die Gefühle während der Übung sind vermutlich auf viele Situationen im Alltag übertragbar.

Anmerkung für den Anleitenden:

Um im Vorfeld keine Blockaden entstehen zu lassen, sollte der Anleiter diese bei der Erläuterung der Übung möglichst gar nicht erst thematisieren. Statt zu sagen *„Auch, wenn es euch vielleicht peinlich oder schwierig erscheint, nehmt zu eurem Gegenüber Blickkontakt auf“*, wäre als zielführendere Alternative vorzuziehen: *„Wir nehmen zu unserem Gegenüber Blickkontakt auf“*.

7 - Alte Verletzungen

Alte Verletzungen als begünstigende Faktoren Sozialer Phobie

Selbsthilfegruppen sind ein guter Ort, um festzustellen, dass Biografien oder Leidensgeschichten von Menschen mit Sozialer Phobie Gemeinsamkeiten aufweisen.

Ebenso zeigen sich aber auch eine hohe Individualität und biografische Besonderheiten. Das gleiche gilt für Lebenslauf und Lebensgestaltung.

Viele berichten von einer angstarmen, durchaus schönen Kindheit, in der elterliche Begleitung gut erlebt wurde. Das schließt auch Tendenzen ein, durch Überbehütetsein nicht hinreichend gerüstet zu sein für die Jugendzeit und das beginnende Erwachsenenalter aufgrund unzureichender eigener Erfahrungen in der Auseinandersetzung und Bewältigung von auch fordernden, sozialen Situationen, die meist recht gut erinnert werden.

Andere wiederum erinnern sich an schwierige Geschwisterkonstellationen oder hohe bis überfordernde Ansprüche seitens der Eltern oder anderer maßgeblicher Bezugspersonen. Es kann sein, dass eine solche Situation über Jahre mit dazu beigetragen hat, dass sich keine hinreichende Selbstsicherheit und hinreichendes Selbstvertrauen aufbauen konnten. In der Rückerinnerung finden sich keine hervorstechenden Ereignisse, die durch eine besondere Belastung oder Beängstigung auffallen. Belastende Erlebnisse vor dem Spracherwerb, also in

den ersten zwei Lebensjahren, werden sich allermeist auch konkreter Erinnerung verschließen.

Betroffene mit einer solchen Biografie beschreiben oft ein allgemeines, tiefgreifendes Empfinden von Unbehagen, von Bedrückung und Verunsicherung, wenn sie an ihre Kindheit und frühe Jugendzeit denken. Im Kapitel „Emotionen“ (Seite 644) findet sich der Begriff der *Grundstimmung*.

Ein Teil der Betroffenen, es ist mindestens eine größere Minderheit, führt lange zurückliegende, konkrete Ereignisse an, die als traumatisierend erlebt worden sind und als Ursache oder Mitursache der Sozialen Phobie angesehen und benannt werden.

Diese können verbunden sein mit Trennungserlebnissen von den Eltern

oder einer misslungenen Auseinandersetzung mit später geborenen Geschwistern, mit dem Übergang zu Kindergarten oder Grundbeziehungsweise weiterführender Schule oder mit dem Erlebnis, unter Gleichaltrigen seinen Platz nicht zu finden oder sich stark ausgegrenzt zu fühlen.

In der Regel sind es Ereignisse, die derjenige tiefgreifend als Kränkung, Peinlichkeit oder Versagen erlebt hat. Die Gründe, warum das jeweilige Einzelereignis oder eine bestimmte Serie von ähnlichen Ereignissen ein gravierendes selbstwertverletzendes Potential haben entfalten können, liegen wohl auch daran, dass sie zu einem Moment widerfahren, wo der Betreffende entweder schon durch anderes „abwehrgeschwächt“ war

oder aber auch von dem Ereignis völlig überrascht wurde.

Es ist durchaus gar nicht selten, dass Betroffene viele Jahre bis Jahrzehnte derartige traumatische Ereignisse wie die sprichwörtlichen „Leichen im Keller“ mit sich tragen.

Sie können wie Start- und Fixpunkte einer Kette aufeinander aufbauender Negativ-Szenarien wirken, die sich zu einer Biografie der Kränkung, Scham, der Abwertung oder des Versagens und Minderwertes zusammenfügen.

Selbstanalyse und Einfühlung als erste Schritte:

Folgende **Fragestellungen** können so oder ähnlich hilfreich sein:

Worauf führe ich meine Soziale Phobie zurück?

Welche Erlebnisse haben sie ausgelöst, begünstigt, gefördert?

Welche Einzelsituationen kann ich erinnern?

Fragen kosten auch Kraft. Ist es eher Neuland oder neige ich dazu, seit langem immer wieder grübelnd und in der Vergangenheit fixiert nach Ursachen, vielleicht auch nach Schuldigen zu suchen?

Wieder einmal geht es um eine Balance zwischen einem sich Stellen, sich Zumuten, auch an sich Heranlassen, was erneut Schmerz auslösen kann, und gleichzeitig darauf zu achten, die Eigenregie und Selbstverantwortung nicht aus der Hand zu geben und sich nicht zu überfordern. Selbsthilfearbeit betont die Selbstverantwortung und Eigenregie schon vom Begriff her.

Der wesentliche erste Schritt mag darin liegen, sich an die alten, lang zurückliegenden Ereignisse überhaupt zu erinnern.

Ergänzende Fragen:

Habe ich mit anderen schon einmal darüber gesprochen? Und wenn ja, welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?

Beruhend die alten Verletzungen möglicher Weise auf Versagenssituationen durch mangelnde soziale Kenntnisse? Geht es um Einbrüche und Abstürze, die durch unangemessene Erwartungen und vor allem unangemessene Selbstansprüche verursacht wurden?

Wie habe ich mich dabei gefühlt? Wie fühle ich mich jetzt, wenn diese Erinnerungen erneut aufsteigen? Traue ich mich, die schwierigen Gefühle an mich heranzulassen oder habe ich sogar den Eindruck, mittlerweile unangemessen stark von ihnen bedrängt zu werden?

Was kann nun weiten und entlasten?

1. Über Belastendes aus der Vergangenheit in einer guten Gesprächsatmosphäre sich öffnen und austauschen zu können, ist oft ein „Vertrauensgeschenk unter Freunden“. Eine damit in etwa vergleichbare Situation ist die Einbringung dieser Thematik in einen psychotherapeutischen Rahmen.

Letztlich kann auch ein Tagebuch, dem diese Gedanken anvertraut werden, einen Teilaspekt des sich nach außen Öffnens beinhalten.

Ein Öffnen bedeutet, ich spreche aus, ich finde für Erlebtes einen Ausdruck, höre meine eigene Stimme. Durch das Aussprechen bekommt längst Vergangenes einen zweiten Zeitbezug im Hier und Jetzt, es wird ein erneutes Anschauen mit dem Blick von heute möglich.

2. Um den belastenden Ereignissen wirklich nahe zu kommen, ist es unvermeidbar, sich auf die Gefühlslage von damals angemessen noch einmal einzulassen. Hierfür gibt es sowohl ein zu wenig als auch ein zu viel.

Die Kunst besteht in der Gratwanderung, die damaligen schwierigen Gefühle tatsächlich zu spüren, ihnen nahe zu sein, wie einem verletzten Kind, das schreit, und sich dennoch nicht von diesen Gefühlen überfluten zu lassen, also quasi selbst zum schreienden Kind zu werden. Es ist wichtig, neben diesem Kind zu sitzen als Erwachsener, der sich einfühlt, aber selbst das Steuer weiterhin in der Hand hält und es nicht dem Kind überlässt.

3. Vielen verletzenden Situationen wird etwas Kränkendes und Beschämendes anhaften. Es ist verständlich, sich um eine Analyse und Erklärung damaligen Geschehens zu bemühen. Oftmals entwickeln sich aber Spiralen des Grübelns ohne eine wirkliche Lösung und Entlastung hervorzubringen.

Es kann viel entlastender sein, sich um Einfühlung und Empathie für das überforderte, beschämte Ich zu bemühen und dieses somit ins Selbstbild integrieren zu können. Selbstwert und Selbstmitgefühl können sich wieder schrittweise miteinander versöhnen und es entsteht Respekt vor der Überlebensleistung und den (unvollkommenen) Lösungsversuchen des damaligen Ich. Genau darin liegt ein zentraler Punkt, denn oftmals besteht eine innere festsitzende Abwehrhaltung

dagegen, das Geschehene für sich zu akzeptieren. Parallel zum Abbau dieser Abwehrhaltung geht Scham über in Selbstmitgefühl.

4. Weitere Schritte der Verarbeitung: wie kann ich die Situation heute neu interpretieren? Kann ich anderen und mir verzeihen? Kann ich zu einem anderen Standpunkt kommen? Auch: Welche Gewinne habe ich dennoch ziehen können? Vielleicht lässt sich die alte Situation mit den Augen und den Kenntnissen des Erwachsenen relativieren, auch anders deuten. Vielleicht entlastet dies. Die Neuinterpretation kann eine zweite Wahrheit darstellen, neben dem damals empfundenen Schmerz. Beide sollten nebeneinander stehen bleiben können. Die Neuinterpretation dient nicht dazu, den alten Schmerz zu überdecken.

5. Es lohnt sich auch, einen Blick darauf zu werfen, ob alte Verletzungen der Keim gewesen könnten für ganz lange Strategien des Vermeidens oder auch einer Kompensation durch besondere Leistung bis hin zu Perfektionismus. Dies muss nicht so sein, ist aber eine Möglichkeit, wie sich alte Verletzungen auswirken können und biografisch verarbeitet werden.

6. In den letzten Jahren ist die Bedeutung des Blicks auf die eigene Biografie allgemein im psychotherapeutischen Umfeld deutlich geworden. Ein Mensch, dessen Sicht auf seine Vergangenheit einseitig negativ-abwertend ist, ist in diesem Selbstbild fixiert. Dies hat Folgen für seinen Selbstwert und seine Einschätzung von Gegenwart und Zukunft.

Positive Biografiearbeit benennt Negatives nicht grundsätzlich um, achtet aber sorgfältig auch auf Ressourcen und positive Perspektiven. Diese können z.B. in der wichtigen Lernerfahrung bestehen, auch widrige Situationen kraftmäßig meistern zu können. Positive Biografiearbeit setzt ein Hier und Jetzt voraus, das überwiegend bejahenswert erscheint, und ist ausgerichtet auf motivierende Weiterentwicklungsmöglichkeiten. Aus dieser Sicht können schmerzhaft-belastete Situationen unter dem Gesichtspunkt betrachtet werden, welche hilfreichen Schlussfolgerungen für die Zukunft sie ermöglichen, um ihnen somit dennoch einen positiven, wenn vielleicht auch kleinen Anteil zu

einer Weiterentwicklung abzurufen. Es geht darum, auch diesen Ereignissen einen Sinn zu geben und eine Einordbarkeit in eine letztlich selbst-akzeptierte, eigene Biografie.

7. Analyse und Suche nach Verletzungsankern und De-Fixierung:

Alte Verletzungen haben oftmals die weitere Entwicklung sehr beeinflusst. Ohne die damaligen Ereignisse erscheint die Biografie nicht plausibel. Es kann von daher sein, dass zunächst einer veränderten Bewertung alter Ereignisse ein Widerstand entgegengestellt wird.

Angstbedingte Vermeidungshaltungen, gefestigte Schuldzuweisungen und Täter-Opfer-Positionierungen fixieren und stabilisieren eine angstgeprägte Lebenssituation. Neben dem Wunsch nach Verbesserung gibt es bei Angststörungen stets auch eine grundsätzliche, vielleicht eher verdeckte, aber oft nicht geringe Angst vor Veränderung, vor damit verbundener Ungewissheit und unbekanntem Risiken.

Teilweise kann also die jetzige Lebenssituation durch die lange zurückliegenden Ereignisse „verankert“ sein. So verständlich dies ist, so stellt es doch auch ein Stagnieren und ein Hemmnis dar für eine Weiterentwicklung. Lösen sich diese Verbindungen, so kann Fahrt und Fluss aufkommen, und die Eigenverantwortung für den Kurs im Hier und Jetzt steht plötzlich deutlicher im Raum. Dies wahrzunehmen, kann zumindest zunächst auch beunruhigen.

Mit Selbstachtung, Respekt und Einfühlung in Überforderungs- und Kränkungsituationen, Selbstannahme und auch Mut kann die Bereitschaft gestärkt werden, sich alleine oder im Dialog mit anderen mit diesem Bereich konstruktiv auseinanderzusetzen.

Ansätze der Bearbeitung alter Verletzungen in der Selbsthilfegruppe

Werden „neue“ Interessenten in der Selbsthilfegruppe nach ihren Erwartungen gefragt, so äußern die meisten an erster Stelle den Wunsch, sich mit Gleichbetroffenen austauschen zu können.

Der Wunsch, sich offen aussprechen zu können und die damit verbundene Hoffnung, sich verstanden zu fühlen, ist ein vorrangiges Motiv, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Somit bietet sich die Selbsthilfegruppe als ein Raum an, lang zurückliegende Verletzungen, Belastungen und Kränkungen anzusprechen, zu outen.

Bestehende Ähnlichkeiten in den Biografien der Teilnehmenden werden auffallen. Ebenso können ggf. unterschiedliche Herangehensweisen deutlich werden, sich diesem Thema zu nähern.

Jeder entwickelt eigene Strategien im Umgang mit der Angststörung. Teilweise unterschiedliche Lösungsvorschläge in der Gruppe zu erfahren, dargestellt zu bekommen, mag eine der größten Stärken der Selbsthilfegruppe sein. Dies fördert notwendiger Weise die Bildung eines eigenen Standpunktes nach einem Prozess der Bearbeitung.

Persönliche Erfahrungen der beiden Autoren dieses Leitfadens in der Selbsthilfegruppenarbeit sprechen für eine akzeptierende und achtsame Grundhaltung in der Gruppe. Die Verletzlichkeit eines Menschen, der sich vielleicht zum ersten Mal vor anderen Menschen in diesem Bereich öffnet, sollte beachtet sein.

Jeder braucht seine Zeit, sich zunächst einmal für belastendes Vergangenes erneut zu öffnen und dies auch anderen anzuvertrauen. Als wichtig und hilfreich haben wir erfahren, wenn die anderen in der Gruppe zuhören, sich einfühlen und ihre Solidarität, ihr Mitgefühl und ihre Akzeptanz ausdrücken. Es kann hilfreich sein, wenn der eine oder andere im Kreis auch einen Bezug herstellt zu selbst Erlebtem, er sollte

aber darauf achten, dass dieser Bezug nicht die Aufmerksamkeit der Gruppe von demjenigen ablenkt, der über seine Vergangenheit spricht.

Sicher ist es meist nicht konstruktiv, wenn ein Betroffener immer wieder aktuelle Vermeidung und Inaktivität auf alte Verletzungen zurückführt und begründet und dabei zu verharren scheint.

Ebenso hilft es wenig, wenn dem sich Einlassenden allzu schnell Analysen und gute Ratschläge aus der Gruppe zuteilwerden, sodass demjenigen zu wenig Zeit gewährt wird, eigene Impulse für eine weitere Bearbeitung zu finden.

Das richtige Maß ist wohl ein intuitiver Entscheidungsprozess nach Bauchgefühl. Und den vollzieht jeder unterschiedlich.

Letztlich dürfte ein Entwicklungsziel darin liegen, auch unterstützt durch die Gruppe, die Last und die fixierende Kraft alter Kränkungen und Verletzungen zu mindern, Selbstannahme und Akzeptanz für die eigene Biografie zu stärken, um so kompetenter zu werden, im Hier und jetzt neue Verhaltensweisen und Einstellungen zu entwickeln, zu einem guten und selbstbestimmten Leben neben und trotz noch vorhandener sozialer Ängste.

8 - Intuition / Kreativität

Nachdem wir uns beschäftigt haben mit der Rationalität und Logik des Verstandes, den Emotionen, der Körper-Ebene und der "Bewegung im Tun", möchten wir uns nun der **Intuition** zuwenden als ganzheitlichem Ausdruck innerer Prozesse mit Einbeziehung unterbewusster Strukturen.

Mit der Intuition finden lebendige, fließende Impulse einen neuen, spontanen, authentischen Ausdruck, eine zusätzliche „Sprache“. Dies ist eine der Verbindungsstellen zur **eigenen Kreativität** als Bereitschaft und Kraft, etwas Neues entstehen zu lassen.

Kreative Prozesse werden am ehesten in Verbindung mit Kunst und Kunsthandwerklichem gesehen. Kreativität zeigt sich aber auch in allen nur erdenklichen Lebensbereichen, seien es künstlerische, ebenso auch technische, gedankliche.

Mit dem neu Kreierten drückt sich der Mensch auch als Schöpfer aus, wird hierdurch auf besondere, meist positive Weise sichtbar. Gestaltungsfreude während des Prozesses und Stolz über das Gestaltete gehören unmittelbar dazu.

Intuition entzieht sich einer Dominanz rationaler Kontrolle. Nicht selten hat sich ein übermächtiger Verstand als Gegenpol zur angstbelasteten und somit als problematisch erfahrenen Emotion etabliert - in der Funktion eines Kontrolleurs.

Sich auf den **Fluss** von Intuition und kreativer Kraft einzulassen, bisweilen sogar darauf zu vertrauen, kann Menschen mit Angststörung

weitere dynamische, *fließende Stabilität* geben – im Vergleich mit der statischen Stabilität kognitiver Situations- und Gefühlskontrolle.

Mit drei real erlebten **Beispielen** wollen wir zum einen Freude und Motivation von intuitiv-kreativer Zuwendung deutlicher werden lassen, zum anderen auftretende Probleme, mögliche Lösungsansätze und den „Gewinn“.

Musik:

Ein junger Mann kauft sich ein schönes Instrument. Insbesondere hat er sich diesem Instrument zugewandt aus Freude an seinem Klang. Eine berufliche oder professionelle Musikerlaufbahn ist kein Ziel. Wochenlang improvisiert er einfache Abläufe auf seinem Instrument. Allmählich wächst in ihm die an sich richtige Erkenntnis, dass er mit einem Musiklehrer weiterkommen könnte. Er findet einen Lehrer mit hervorragenden Spielkenntnissen auf dem Instrument.

Aber schon nach der 5. Stunde sind die Ängste des Betroffenen vor dem Vorspielen seiner „Hausaufgaben“ und vor dem „Fehlermachen“ so groß, dass er nur noch sehr verkrampt zu seinen Musikstunden erscheint, was sich über seinen Körper auf seine Leistung negativ auswirkt und nachfolgend auch auf Spielfreude und Motivation.

Zunächst einmal ist es ganz wichtig, wahrzunehmen, dass es so falsch läuft und dass ein Entscheidungsprozess anstehen kann zwischen dem Weg der Freude und dem Weg innerer und zumindest wahrgenommener äußerer Leistungsansprüche.

Ein Lösungsansatz besteht in einem Gespräch mit dem Musiklehrer, um ein neues Konzept zu finden, wieder zur Spielfreude zurückzufinden.

Real ließ sich trotz mehrerer Gespräche keine geeignete Basis mit dem Lehrer in diesem Punkte aufbauen. Umso leichter gestaltete sich der Weg nach einem Wechsel des Lehrers.

Die Musik und insbesondere das Spielen auf und mit dem Instrument sind nun zu einem Bereich geworden, der oft mehr oder minder unabhängig von Tagesbelastungen einen guten Ort darstellt. Mittels der Klänge und der Stückeauswahl kann innere Balance gesucht werden oder auch kräftigen Gefühlen ein Ausdruck, eine Stimme gegeben werden.

Malen:

Die Freude am Malen und Gestalten mit Farben ist Kindern ganz nahe. Farbsehschwäche oder eingeschränkte motorische Fähigkeiten stehen dem Ausdruckspotential und dem freudigen Umgang mit Farben in keiner Weise im Wege, die Vorstellung des „richtig Malens“ im Sinne einer gekonnten Abbildung von Objekten dagegen wohl. Hier können leider schon im Kindergarten die Weichen falsch gestellt werden.

Wir erleben in Seminaren Menschen, die durchaus mit Farben umgehen können und sich darüber ausdrücken können, dann aber scheinbar plötzlich abbrechen mit der für sie überzeugenden Begründung: „Ich kann ja nicht malen.“. Der innere Zensor hat wieder zugeschlagen, möglicherweise ausgelöst durch einen Blick auf das Bild des Nachbarn, das „viel schöner“ erscheint und das eigene nichts mehr wert sein lässt.

Zu einem eigenen Ausdrucksstil zu finden und das Eigene als „richtig“ zu erklären, eben weil es aus mir stammt und es somit keiner allgemeingültigen Regeln bedarf, wie gemalt werden sollte, kann ein wichtiger Lernschritt sein dahingehend, zum eigenen zu stehen und sich zu zeigen.

Hilfreich kann sein, auf kleine Empfindungen zu achten wie:

Was ist es, was mir am Malen Freude macht?

Sind es die Farben, das Ausprobieren neuer Farbmischungen?

Ist es eine fließende Pinsel- oder Stiftbewegung, mit der ich mich ausprobiere?

Sind es Formen, die mich reizen?

Gefallen mir starke Kontraste, oder eher fließende Übergänge?

Wollte ich schon immer mal in großem Format malen und habe ich mich bisher nicht getraut, soviel Raum einzunehmen? Macht mir dies Freude?

Durch das, was sich aus mir herausraut in einem Malprozess, dessen Ergebnis nicht vorher im Kopf klar ist, kann ich mich selbst neu erleben. Ich kann neugierig werden darauf und loslassen von der Kontrolle, es vorher genau wissen zu müssen, was ich male und wie ich das tue.

Tanzen:

Melodien und Rhythmus erzeugen in vielen Menschen ein spontanes Bewegungsbedürfnis. Unzensiert kann sich dies in fließenden Bewegungen zu den Klängen äußern. Die Bewegungen fließen von innen heraus und entsprechen einem „die Musik ist in mir und ich drücke sie durch meinen Körper aus“.

Geschieht dieses Bewegen zur Musik gemeinsam mit anderen, baut sich eine gemeinsame Schwingung auf, die mehr ist als die Summe der anwesenden Einzeltänzer. Die Musik stellt die verbindende Energie dar, und die einzelnen Tänzer drücken jeweils einen Aspekt dieses Ganzen aus.

Für einen professioneller ausgerichteten Tänzer gilt natürlich, dass Vieles auf geduldigem Einüben und Körpertraining beruht und sich erst schrittweise einer Fließbewegung einordnet.

Genau in dem Moment, wo starke Versagensängste oder Blamage-Vorstellungen die Bühne betreten, ist der Fluss dahin. Das Gleiche gilt für die Vorherrschaft des gedanklichen Zensors, etwa in der Gestalt antreibender Vergleiche und Konkurrenzvorstellungen.

Wenn ich die Musik in meinem Körper nicht mehr spüre und den durch sie ausgelösten Wunsch, mich zu bewegen, sondern stattdessen nur noch von außen auf mich gucke, wie mein Tanzen aussieht, ist der ursprüngliche Impuls nicht mehr da.

An so einem Punkt kann es hilfreich sein, sich zunächst wieder ganz der Musik zu widmen und dem, was sie in mir auslösen möchte. Möglicherweise merke ich dann, dass ich mich von diesem ursprünglichen Impuls entfernt habe und einen anderen Weg brauche, um mich ausdrücken zu können, als den bisher beschrittenen (z.B. Tanzkurs oder Tanzen in Disco unter den Augen von Vielen). Vielleicht ist auch erst mal eine Pause nötig, um die gelernten Muster zu defokussieren, und zu einem späteren Zeitpunkt meldet sich, ganz unvermittelt, wieder ein Bewegungsbedürfnis im Zusammenhang mit Musik.

In kreativer Arbeit können neu oder wieder erfahren werden:

- Freude am Tun
- Ausdruck von Gefühlen, Gedanken, inneren Anteilen

- Einlass und Hingabe an einen kreativem Fluss (Bewegung)
- Ein Sichtbar-Werden (z.B. beim Malen)
- Stolz und Freude
- Ganzheitliche Einbringung aus Körper – Seele – Geist im Hier und Jetzt
- Erkennen neuer Potentiale an sich selbst
- Allgemein ein Zugewinn an Authentizität, Intuition und Spontaneität

Meist ist kreatives Tun auch verbunden mit einer Hinwendung zum Schönen. Das Schöne hebt, das Schöne entlässt auch aus den inneren Verwicklungen der negativen, abbauenden Angstsicht.

Es brennt u. U. ein starker Kampf, dem eigenen kreativen Ausdruck akzeptierend gegenüber zu treten. Der innere Zensor bewertet das eigene Bild als hässlich oder die eigene Stimme als schief, fürchtet das Sichtbarwerden, vergleicht, kommt mit hohen Selbstansprüchen, verbietet Hingabe, Freude, sich gehen lassen.

Möglicher Weise sind in einem kreativ-intuitiven Prozess viele der hier beschriebenen Widerstände ganz schnell zu erleben. Wichtig ist, mit diesen Widerständen zu rechnen und dann nicht aufzugeben.

Zusätzlich lässt sich ein vorhandener strenger innerer Zensor auch biographisch zuordnen, nämlich Personen (z.B. Eltern, Lehrer), die kreative Impulse durch Abwertung oder überfordernde Ansprüche blockiert haben.

Maltherapie in psychotherapeutischen Einrichtungen kann Betroffenen den Zugang zur eigenen Kreativität wieder erschließen. Hierbei ist zu beachten, dass sie sich z.B. dem Malen im Weiteren aus Freude und Ausdrucksbedürfnis widmen und es nicht fortgesetzt dazu instrumentalisieren, sich damit v.a. selbst zu interpretieren und analysieren.

Intuition und Kreativität in der Selbsthilfegruppe

Kreativ tätig zu sein in der Selbsthilfegruppe, ist für manche Teilnehmer eine große Herausforderung. Zu stark kann das Selbstbild dahingehend eingepreßt sein, nicht malen zu können, sich auf keinen Fall spontan tanzend oder singend vor anderen zeigen zu können usw. - bis zur spontanen „Drohung“, nicht mehr teilzunehmen, wenn weiterhin gesungen werden sollte. Das verdeutlicht, wie stark sich Menschen von kreativen Seiten bedrängt fühlen können. Betroffene, die zunächst eine besonders hohe Abwehr haben gegen Kreatives, können jedoch umso mehr durch Öffnung einen einfachen Zugang zu diesem Lebens- und Ausdrucksbereich gewinnen.



Arbeiten an einem gemeinsamen Gruppen-Bild – Zusammenfügen und Verbinden von Einzelarbeiten der Teilnehmenden

Kleine Gestaltungen wie Singen, Malen, Tanzen, Spontan/Improvisations-Theater können eine normale Selbsthilfegruppen-Sitzung sehr bereichern.

Eine gewisse Vielfalt der kleinen intuitiv-kreativen Angebote und Impulse kann, quasi zum Ausprobieren, belebend und als Gegengewicht zur Schwere und auch zum Gleichmaß von Gruppensitzungen bestehen.

Intuitiv spontan bedeutet auch, nicht nur die analytisch-logische Herangehensweise in den Gruppensitzungen zu pflegen, sondern daneben gleichberechtigt auch eine spontan-intuitive.

In besonderen Wochenendveranstaltungen der Gruppe ist Raum, diesen Bereich ausführlicher zur Geltung kommen zu lassen.

Folgende Übungen aus unserem Leitfaden Nr. 3 passen zum Übungsschwerpunkt Kreativität:

4 7 9 19 30 34 40 49 54 75 78 92

Hieraus drei Beispiele:

34. Hände malen

Übungsschwerpunkte: Gemeinschaftsgefühl, Kreativität

Material: ein Blatt Papier, je nach Anzahl der Teilnehmer bis DIN A2 (4 Standard-Blätter) oder mehr, Bleistifte, Malstifte (gespitzt), ggf. Klebestreifen

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer malen gegenseitig ihre Hände ab.

Beschreibung:

Auf einem etwas größeren Blatt entsteht ein Kunstwerk der besonderen Art: In Achtsamkeit und Ruhe umranden die Teilnehmer gegenseitig ihre auf das Blatt gelegten Hände mit einem Stift. Hierbei sollte der

Stift tendenziell senkrecht-gerade geführt werden. Je nach Positionierung auf dem Blatt kann die Hand geschlossen oder mit gespreizten Fingern sein.

Ziel:

Das entstandene Bild zeigt die Zugehörigkeit jedes einzelnen zur Gruppe. Obwohl es sehr einfach ist, ist es doch durch sehr viel Aufmerksamkeit beim Malen entstanden. Unterschiedliche Farbwahl bereichert die Darstellung.

Anmerkung für den Anleitenden:

Zum Malen sollten eher dünne und gut angespitzte Bleistifte und Farbstifte verwendet werden.

49. Mein Baum

Übungsschwerpunkte: Imagination, Kreativität, Konfrontation - Mut - Aushalten

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder beschreiben einen Baum, mit dem sie eigene Persönlichkeits- und Wesenszüge verbinden.

Beschreibung:

Jeder stellt sich einen Baum vor, dessen Eigenschaften die eigenen auszudrücken scheinen. Ist es vielleicht ein kräftiger, gut verwurzelter Baum, dem es allerdings an Blättern und Blüten fehlt? Oder eher ein dünneres, junges Bäumchen, das den Wind fürchtet?

Nun geht es reihum: Alle beschreiben ihren Baum möglichst bildhaft. Es wäre schön und wünschenswert, wenn sie dies nicht nur rein mit Worten, sondern auch mit Gesten und Bewegungen unterstützten.

Ziel:

Bei dieser Übung wagt man sich ein Stück weit in eine Bühnenposition. Es mag sein, dass (kleine) Hemmungen zu überwinden sind, sich so vor anderen sichtbar zu machen.

Anmerkung für den Anleitenden:

Der Anleitende kann ermutigend vorangehen und als erster die Baumdarstellung wagen. So wird den anderen ein Stück weit die Angst genommen.

54. Ausdruckstanz - Ausdrucksbewegung

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Fühlen, Körper - Entspannung, Kreativität

Kurz-Ziel: Jeder macht sich eine Fantasie, die er mit seinem Körper über einen Bewegungsablauf gerne ausdrücken und den anderen übermitteln möchte und tut dies anschließend.

Beschreibung:

Der Anleitende schlägt ein Grundmotiv vor, z.B. Baum. Der Einzelne stellt sich nun „seinen“ Baum bildlich vor, auch in der Bewegung durch Wind und Wetter.

Nun verteilen sich alle im Raum und stellen mit ihren Körpern gleichzeitig das dar, was sie sich vorgestellt haben. Es kann als erleichternd empfunden werden, hierbei die Augen zu schließen.

In einer anschließenden Gesprächsrunde berichten alle von ihren Erlebnissen und Empfindungen während der Ausführung.

Ziel:

Ziel ist, neben der sprachlichen Ebene auch den Zugang zum eigenen Körper zu verbessern und eine Freude an der Bewegung und dem inneren Nachspüren zu stärken.

Übung „Kleine Vorstellungsrunde“

Pro Gruppenabend stellt jeweils ein Teilnehmer in der Gruppe ein persönliches Thema vor, das aber nichts mit Angst zu tun hat. Es kann ein Hobby sein, über das jemand berichtet, oder ein anderer zeigt Fotos aus einem besonders schönen Urlaub, liest sein Lieblingsgedicht vor und Ähnliches.

9 - Sinn/ Soziales Tun/ Spiritualität

Dieser neunte und letzte Aspekt der Angst-Weitung und -Lösung befasst sich mit der Ausrichtung auf einen höheren Wertezusammenhang oder eine höhere Werteordnung. Die Begriffe „Sinn-Ausrichtung“, „Soziales Tun“ und „Spiritualität“ umschreiben diesen Bereich.

Es lässt sich zur Anschaulichkeit als Bild eine vertikale Achse zwischen diesen Begriffen und dem Aspekt 4: „einfach sein“ vorstellen, wobei „einfach sein“ eine existentielle Gründung beschreibt. Der Aspekt 9 hingegen steht für die Ausrichtung auf eine höhere, über dem Einzelnen stehende Wertordnung.

Das ist natürlich nur ein Bild.

Ausrichtung auf einen höheren Wertezusammenhang bedeutet allgemein, dass jemand sich einsetzt für etwas, was ihm grundsätzlich wichtig und wesentlich erscheint, unabhängig vom eigenen Vorteil. Der Bereich ist sehr weit.

Umschreibend umfasst er religiöse, spirituelle, humanistische Bereiche.

Ebenso umfasst er auch soziale Fragen und soziales Engagement, einen Einsatz für Natur und Ökologie, Kunst, Technik, ebenso wie auch für Familie und Freunde und vieles mehr.

Gemeinsam ist diesen Beispielen die Ausrichtung der Aufmerksamkeit und Aktivität auf ein externes Ziel und die Nebenstellung oder sogar Unterordnung persönlicher Belange. *„Neben mir ist mir noch etwas Anderes wichtig.“*

Grübelnde, enge Selbst-Infragestellungen und umkreisende Selbstbezüge weiten sich in dem Augenblick, wo in mir Außenthemen Platz und Wichtigkeit finden. Das kann wirklich inneren Platz schaffen.

In einer nicht geringen Anzahl sozialphobisch Betroffener ist ein Wunsch vorhanden, ausdrücklich *“etwas mit und für Menschen zu machen“*. Die sozialen Ängste verstellen und überdecken dies teilweise sehr.

Wenn es gelingt, einen Pfad zu finden zwischen den Einengungen und Belastungen hindurch zu einem Platz, wo zumindest ein Teil dieses Wunsches eine Realisierung findet, kann dies auch als sehr beglückend erfahren werden. Erlebte Beispiele hierzu sind, einen Platz in einem Laien-Gospel-Chor gefunden zu haben oder einer anderen auf Singen ausgerichteten Gruppe, einen organisatorischen oder verkaufsbezogenen Platz in einem Second-Hand Laden gefunden zu haben in einem sozialen Brennpunkt einer Stadt, einmal wöchentlich in einer Einrichtung der Tafel bei der Lebensmittelvergabe mitzuwirken oder sich zu engagieren bei der nachmittäglichen Hausaufgabenbetreuung in einer sozialen Einrichtung.

Es kann durchaus sein, dass für den Öffnungsschritt auf eine derartige Aktivität und Ausrichtung zunächst – ggf. auch wiederholt – innere und auch äußere Hürden zu überwinden sind.

Das individuelle Engagement kann sich auf ein ganz neues Feld beziehen oder aber seit längerem etwas brachliegen und nun neu aktiviert werden.

Hürden sind in vieler Weise denkbar: Jede Öffnung ist auch mit einem gewissen Energieeinsatz verbunden. Dies muss ich mir zutrauen, auch neben der stets weiterlaufenden Auseinandersetzung mit der Angst. Nicht selten ist ein Engagement auch mit mitmenschlichem Kontakt verbunden. Wird dieser trotz Ängsten gelingen? Wird ein schon vorher bestehendes Engagement wieder aufgegriffen, kann es sein, dass ich mich unter Umständen nach der Zwischenzeit mit Fragen konfrontiert sehe.

Länger andauernde, chronische Angst-Auseinandersetzung ist oft von deprimierten Stimmungsphasen begleitet. Öffnungen nach außen fal-

len verständlicherweise schwer. Ich-zentrierte Gedanken und angstbezogene Sorgen können den Betroffenen umkreisen bis zur Grübelei. Dieses Muster kann sich über eine längere Zeit fest etablieren, sodass es dem Betroffenen schwerfallen kann, seine Aufmerksamkeit von sich ab- und einem anderen Anliegen zuzuwenden. Gefühle von Nicht-Gehaltensein und eine Angst, ohne Selbstbetrachtung verloren zu sein, können aufsteigen.

Worin liegt der spezifische Gewinn?

Der allgemeine Gewinn sollte natürlich vorrangig aus der Sache, dem Thema, der Aufgabe selbst entstehen. Etwas in einem sozial ausgerichteten Kontext - ggf. mit anderen - bewegt und erreicht zu haben, kann sehr befriedigend sein.

Jede Öffnung nach außen stellt eine Gegenbewegung zur Einengungstendenz der Angst dar. Eine Öffnung beinhaltet sowohl das Potential für eine die Ängste bestätigende Negativ-Erfahrung als auch für (neue) Positiv-Erfahrungen. Letztere können ermutigen und dazu befähigen, den betroffenen Lebensbereich wieder lebendiger und erfüllter gestalten zu können. Dies gilt für alle neun der hier beschriebenen Aspekte gleichermaßen.

Eine Öffnung und Ausrichtung auf eine Gemeinschaft, eine Idee oder anderes mit höherem Wertebezug kann, wenn sie denn gelingt, den einzelnen entlasten. Sie weitet insgesamt den Blick von der relativen Angst-Enge einzelner Tagessituationen auf das eigene Leben und darüber hinaus. Das Thema „Angst“ kann dadurch kleiner werden und Gestaltungsraum freigeben.

Teil eines „Werte-Ganzen“ zu werden, entlastet den einzelnen aus der Aufgabe, ganz auf sich gestellt Selbstwertfragen zu lösen. Gelingt das Gute-Ganze, an dem ich teilhabe, so trägt es mich auch zumindest ein Stück weit oder in Teilbereichen. Auch macht es weniger abhängig von Selbstwertspiegelungen in anderen Menschen.

Wichtig ist jedoch, dass zwar die oben schon erwähnte Selbstwertstabilisierung ein wichtiger Aspekt ist, dieser aber nicht überschießend zur Kompensation nicht bearbeiteter Kränkungen und Minderwertvorstellungen dienen sollte. Letzteres zeigt sich am ehesten in Vorstellungen, durch Hinwendung zu höheren Wertebezügen wie Religion oder Spiritualität oder auch einem sozialen Engagement nun ein „besserer Mensch“ zu sein.

Wenn solche Überlegenheitsfantasien diese Aktivitäten in einem stärkeren Maße vereinnahmen, wäre dies schade, da ich mich dadurch der Verbindung mit dem Ganzen zumindest teilweise wieder entziehe. Das wäre nicht heilsam und auf längere Sicht auch nicht stabilisierend.

Diese Gefahr besteht auch beim sog. „Helfer-Syndrom“, wenn nicht der soziale Aspekt des Helfens Hauptmotivation ist, sondern an erster Stelle die Kompensation von eigenem Minderwert, über die Vorstellung, als Helfer ein besserer Mensch zu sein.

Eine religiöse oder im weiteren Sinne spirituelle „Ort-Findung“ lässt inneren Halt, Ermutigung, Tiefe erwarten.

Besteht in der Öffnung auch ein Gemeinschaftsbezug – beispielsweise in einer religiösen oder spirituellen oder ebenso auch ökologisch ausgerichteten Gemeinschaft – so kann dies den einzelnen aus einer relativen Zurückgezogenheit und Kontaktarmut herausführen. Steht das gemeinsame Anliegen oder Thema im Vordergrund der Aufmerksamkeit, so kann dies den bisweilen kommunikativ schwierigen Austausch mit anderen Menschen erleichtern.

Nicht verschwiegen werden sollte, dass ein Engagement neben Weitung, Halt und Wert auch Frust, Verunsicherung, Konflikte und Zweifel bringen kann. Sich diesem zu stellen, es zu bewältigen, gehört unvermeidbar dazu und stellt den eigentlichen Kraftzuwachs und Gewinn dar.

Soziales Engagement in der Selbsthilfegruppenarbeit

Es bestehen in der Selbsthilfegruppe teilweise Scheu und Vorbehalte, über religiös–spirituelle Themen zu sprechen; mitunter wird der Bereich quasi ausgeklammert. Dieses Tabu fällt unter Umständen wenig auf.

Oft reicht es bei Themenausklammerungen, dass einer der Teilnehmenden von sich aus einen Vorstoß macht und sich einbringt; somit weitet sich der Gesprächsbereich.

Soziales und anderes Engagement setzen ein Umfeld voraus, für das sich in irgendeiner Weise ein persönlicher Einsatz lohnt. Eine solche Sichtweise, für die ich mich engagieren möchte, beinhaltet wiederum eine Weitung von generalisierten „Feindbildern“ wie „die anderen Menschen sind schlecht und unsensibel, niemand versteht mich, alle denken nur an sich“ usw.

Die Gruppe als Wert:

Sich in der Selbsthilfegruppe nicht nur um seine unmittelbar persönlichen Belange zu kümmern, sondern sich auch für die anderen Teilnehmenden einzusetzen mit achtsamem Zuhören, Einfühlung und Unterstützung, kann Ausdruck und/oder Beginn eines sozialen Engagements sein.

Die Gruppe bietet vielfältige Möglichkeiten, durch Übernahme von Aufgaben zu Gunsten der Gruppe Mitverantwortung für ein größeres Ganzes zu übernehmen und sich und seine Fähigkeiten einzubringen. Kleinere oder größere Engagements sind denkbar z.B. bei:

- der Regelung von Organisatorischem (z.B. Planung und Organisation des auswärtigen Weihnachtsessens, inkl. Mitfahrgelegenheiten für die Teilnehmer ohne Auto)
- Übernahme der Gruppenkasse
- Stellung von Fördergeldanträgen für die Gruppe
- Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Inserate in örtlichen Zeitschriften, um neue Mitglieder zu werben)

- Übernahme der Ansprechpartnerfunktion für potentielle neue Mitglieder
- Bilden einer Kontakt-Brücke für neue Mitglieder in der Woche zwischen den Treffen
- Entwurf eines Gruppen-Flyers
- Betreuung einer gruppeneigenen Internetseite
- Übernahme der Moderation in einer Gruppensitzung
- Übernahme von Anleitungen/Übungen während eines Gruppentreffens
- Einbringung von Ideen, Planung von Sondertreffen außerhalb des Sitzungsrahmens

u.v.m.

Ein solches Engagement für andere ist auch eine Teilhabe an einem tragenden Gruppenganzen, woraus im Einzelnen das Gefühl einer heilenden Gemeinschaft wachsen kann: ich gebe etwas in die Gemeinschaft herein, was für diese von Wert ist, und ich bekomme umgekehrt von den anderen ebenso etwas geschenkt, was mich nährt und unterstützt.

Der Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie

Leitfäden zur Selbsthilfe - und Selbsthilfegruppenarbeit

Alle Leitfäden stehen als kostenloser Download unter www.vssp.de zur Verfügung oder können zum Druckkostenpreis angefordert werden unter info@vssp.de

Leitfaden Nr. 1 (Kombiausgabe mit Leitfaden Nr. 3)

„Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie“ (50 + 100 Seiten)

Es bestehen in Deutschland rund 60 Selbsthilfegruppen zum Themenbereich Soziale Phobie. In ihnen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen im Umgang mit der Angststörung aus, finden gegenseitiges Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Dabei unterscheiden sich die Selbsthilfeinitiativen teilweise sehr in ihrer inhaltlichen Ausrichtung, der Häufigkeit der Treffen, der Teilnehmerzahl und den Zugangsmöglichkeiten für Interessierte.



Leitfaden Nr. 2

„Auswirkungen Sozialer Phobie im beruflichen Umfeld“ (135 Seiten)

Auf 135 Seiten geht es um folgende Themen: Ausführliche Einzelberichte von Menschen mit sozialphobischer Problematik im beruflichen Bereich; Ergebnisse einer VSSP-Umfrage unter 200 Betroffenen zu ihrer Belastung am Arbeitsplatz; Häufigkeit von Krankenschreibung und Frühberentung; Lösungsansätze der Selbsthilfe für Betroffene mit Arbeitsplatzproblemen, z.B. Outing der persönlichen Schwierigkeiten gegenüber Kollegen und Vorgesetzten, Arbeitsplatzwechsel, Auszeit, Frühberentung. Besonderer Schwerpunkt: Möglichkeiten der Selbsthilfegruppe, das Thema intensiv und hilfreich zu behandeln



Leitfaden Nr. 3 (Kombiausgabe mit Leitfaden Nr. 1)

„100 Übungen für die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie“ (50 + 100 Seiten)

Beschrieben sind 100 Übungen auf ca. 75 Seiten, alle mehrfach im „Praxistest der SHG“ erprobt. Sie erfordern vom Anleitenden vielleicht ein wenig Mut, aber keine besonderen Kenntnisse. Die Übungen stammen aus verschiedenen Bereichen, z.B. Körperarbeit, Fantasie/Imagination, Stegreif/Improvisation usw. Ihre Funktion besteht in der Auflockerung und Bereicherung der Gruppensitzung, in einem Weg vom „drüber reden“ und vom analytisch distanzierten Blick auf Außensituationen, hin zu direktem Erleben, Einfühlen, Intuition, Selbsterfahrung. Die Position des Übungs-Anleitenden bietet eine zusätzliche Erfahrungsmöglichkeit.



Leitfaden Nr. 4 Teil I

„Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft“ (170 Seiten)

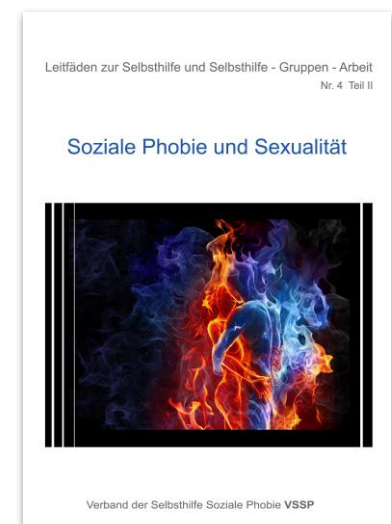
Dieser Leitfaden beschreibt die z.T. großen Herausforderungen, vor denen Menschen mit Sozialer Phobie beim Anknüpfen einer Beziehung stehen, in der täglichen Gestaltung und Erhaltung der Verbindung und auch in ggf. notwendigen Trennungssituationen. Eingeflossen sind die persönlichen Rückmeldungen von 400 Betroffenen zu diesem Thema aus unserer Umfrage sowie Einzelinterviews. Ziel des Projektes ist die Unterstützung von Betroffenen und Selbsthilfegruppen bei der Entwicklung passender Selbsthilfestrategien, auch trotz und mit sozialen Ängsten (Liebes-) Beziehungen aufzunehmen und aufrechtzuerhalten.



Leitfaden Nr. 4 Teil II

„Soziale Phobie und Sexualität“ (140 Seiten)

Es werden Probleme mit Sinnlichkeit, Lust und sexueller Erregung beschrieben und der mögliche Einfluss Sozialer Angststörung dargelegt. Im Mittelpunkt stehen sowohl die körperlichen Veränderungen unter einem chroni-



schen Angsterleben als auch Leistungsvorstellungen, Versagensängste, überzogene Erwartungen sowie ein negatives Selbst- und Außenbild. Dieser Leitfaden ergänzt den Leitfaden 4 Teil I um den Bereich Sinnlichkeit und Sexualität und beschreibt auch das Potential einer Beziehung bei der Förderung wie auch Minderung bestehender sexueller Probleme im Umfeld Sozialer Phobie. In einem Anhang finden sich Hinweise zu Krankheiten und Medikamenten, die einen dämpfenden Einfluss auf die Libido haben können.

Leitfaden Nr. 5

„Wege der Selbsthilfe für Menschen mit Sozialer Phobie“ (150 Seiten)

Dieser Leitfaden gliedert sich in zwei Abschnitte. Der erste Teil stellt sich der Frage „Soziale Phobie, was ist das?“ Drei unterschiedlich ausführliche Definitionen der Angststörung werden vorgestellt und unter anderem Soziale Phobie von Schüchternheit und einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung abgegrenzt. Im Anschluss sind einige besondere Aspekte von Sozialer Phobie beschrieben, u.a. das Vermeidungsverhalten, die Generalisierungstendenz oder die Problematik der Einsicht in die Übertriebenheit der Ängste. Im Hauptteil wird ein Modell der Selbsthilfe ausführlich beschrieben, welches auf Weitung der Angst-Enge in Richtung auf eine Heilung bei Sozialer Phobie ausgerichtet ist. Ängste können sehr stark einengen. Heilung ist hier nicht gemeint als Zustand von Angstfreiheit, sondern als Wiedergewinnung von hinreichender Eigenverantwortung, Gestaltungsfreiheit für die eigenen Lebensziele und einem kompetenten Handling noch verbleibender Ängste.



Leitfaden Nr. 6

„Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie“ (125 Seiten)

Neben Kurzverläufen gibt es bei Sozialer Phobie eine große Anzahl – wenn nicht sogar eine Mehrheit – von Betroffenen, welche sich über viele Jahre und Jahrzehnte mit den Belastungen Sozialer Angststörung auseinandersetzen müssen. Diesen Langzeitverläufen ist der Leitfaden Nr. 6 gewidmet. In einer VSSP-eigenen Umfrage sowie durch Einzelinterviews



kommen Betroffene zu Wort. Wissenschaftliche Daten und Perspektiven werden diesen ergänzend beigeordnet. Ein besonderer Abschnitt gilt Menschen mit Sozialer Phobie jenseits des 60. Lebensjahres. Dieser Bereich ist sowohl in den ansonsten zahlreichen Darstellungen im Internet nicht zu finden, noch hat die Therapieforschung älteren Betroffenen bisher auch nur ansatzweise eine entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt.

Das VSSP - Selbsthilfe - Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie

Seit 2012 verfügt der VSSP über ein eigenes Selbsthilfe-Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie in Höxter (Nähe Paderborn).



Das Zentrum bietet Raum für **Einzelberatungen** auf der Ebene „von Betroffenen für Betroffene“. Es besteht ein in der Regel auf 2 Stunden angelegtes Gesprächsangebot nach telefonischer Vereinbarung.

Stehen eine größere räumliche Distanz oder spezifische soziale Ängste einem persönlichen Gespräch im Zentrum im Wege, so kann eine gute Gesprächsebene auch über *Telefon* aufgebaut werden.

Wir haben mit der Hinzunahme einer *Bildebene mittels Skype* oder anderer Anbieter die Erfahrung gemacht, dass sich der Austausch intensivieren lässt.

Parallel zur Leitfadenreihe wurde ein **Seminarkonzept für Selbsthilfegruppen erarbeitet**. In Wochenendveranstaltungen an einem oder zwei Tagen werden Inhalte durch Übungen vertieft und individuell bearbeitet.

Besonders hervorgehoben sind die Bereiche Arbeit – Schule – Ausbildung sowie allgemeines soziales Miteinander – Freundschaft – Beziehung – Partnerschaft.

Ein gesondertes Seminarangebot besteht zu **Themen der Selbsthilfegruppen-Arbeit**.

Es werden sowohl Konzepte zur Gruppengründung und Schwerpunktausrichtung ganz „praxisnah“ und in konkreten Übungen betrachtet wie auch Fragen zu Moderation, Öffentlichkeitsarbeit, Integration neuer Teilnehmer, Bewältigung von Krisen und herausfordernden Gruppenstrukturen und vieles andere mehr.

Zeitpunkt und Themenschwerpunkte einer solchen Seminarveranstaltung können individuell abgesprochen werden, insbesondere, wenn sich mehrere Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe zu einer solchen Veranstaltung entschließen.

Der aktuelle Veranstaltungskalender ist zu finden unter <http://www.vssp.de/veranstaltungen>

Weitere Informationen erhalten Interessierte gerne unter
info@vssp.de
und Tel. 05271-6999056.

Mitglied werden im VSSP

als Einzelmitglied oder Selbsthilfegruppe

- weil es die Interessenvertretung von Betroffenen stärkt in der Öffentlichkeit, gegenüber Krankenkassen, zum Vorteil der Selbsthilfe

- weil es keinen Pflicht-Mitgliedsbeitrag gibt

- weil die Mitgliedschaft monatlich kündbar ist

- weil du besser informiert bist

- weil du mitwirken kannst, wenn du magst

- weil wir unsere ehrenamtliche Arbeit ohne Mitgliedschaften von Betroffenen und auch Selbsthilfegruppen einfach nicht machen können

Unser Verband braucht für seine Arbeit die Rückmeldung und Unterstützung durch die Betroffenen. Eine gute Möglichkeit hierfür ist die Mitgliedschaft in unserem Verband. Sie gibt uns unterstützende Rückendeckung bei der Öffentlichkeitsarbeit und gegenüber Förderern (z.B. Krankenkassen).

Wir wissen, dass ein guter Schutz ihrer Mitgliedsdaten vielen Mitgliedern besonders wichtig ist. Wir versichern, im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen persönliche Daten der Mitglieder grundsätzlich nicht nach außen weiterzugeben.

Kontakt

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.
Pyrmonter Str. 21, 37671 Hörter
Tel.: 05271 – 6999056
info@vssp.de www.vssp.de

Spezielles Selbsthilfeberatungstelefon von Betroffenen für
Betroffene und Angehörige: 05271 - 6999056

weitere Angebote: bundesweites Selbsthilfegruppenverzeichnis, Lite-
ratur, Internetzeitschrift, Beratung und Diskussionsforum für Gruppen

© VSSP 2013 / Stand Dez. 2016

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

*Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Absprache
mit dem VSSP e.V.*