



Soziale Ängste

Soziale Ängste beziehen sich auf den Umgang mit anderen Menschen am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Schule. Sie beziehen sich auf die Furcht vor Verhaltensweisen, die in der Gesellschaft auf Ablehnung stoßen. Der überwiegende Teil der Menschheit kennt soziale Ängste, sie sind besonders bedeutsam und weit verbreitet. Vielen sind diese Ängste nicht bewußt, sondern sie bezeichnen sich einfach als schüchtern, gehemmt oder jähzornig. Viele begeben sich erst gar nicht in bestimmte Situationen, gebrauchen Entschuldigungen und verspüren deshalb ihre Ängste auch nicht. Vielen werden diese Ängste erst nach dem Tod des Partners oder anderen einschneidenden Ereignissen bewußt.

Zu den Hauptängsten des Menschen gehören die Angst vor Ablehnung und die Angst zu versagen.

Soziale Ängste lassen sich nicht so leicht umgehen wie Ängste vor Dingen oder konkreten Situationen. Zu den sozialen Ängsten zählen:

- Angst vor Ablehnung und vor Kritik,
- Angst zu versagen (auch sexuell), aber auch vor Erfolg
- Angst vor Prüfungen
- Angst vor Autoritäten
- Angst vor der Nähe
- Angst vor dem Alleinsein aber auch vor zu starker Bedrängung
- Angst, im Mittelpunkt zu stehen
- Angst andere zu verletzen oder verletzt zu werden

Wie die meisten anderen Ängste entstehen auch die sozialen Ängste durch bestimmte Phantasien und Einstellungen. Auch diese Einstellungen werden in der Kindheit gelernt. Deshalb können auch sie wieder verlernt werden

Auch hinter den Ängsten vor Dingen und Situationen können soziale Ängste stehen, beispielsweise kann hinter der Angst vor dem Besuch des Theaters oder Kinos die Angst stehen, umzufallen und dann von anderen Menschen abgelehnt zu werden.

Im Brennpunkt der sozialen Phobien stehen Fragen wie, ob man beliebt oder unbeliebt ist, ob man akzeptiert oder abgelehnt wird, ob man bewundert oder ausgelacht wird. Wegen des unangenehmen Gefühls, das durch negative Selbstbewertungen entsteht, fürchtet sich der Klient davor, dumm, unfähig und schwach zu wirken. Die Furcht bezieht sich auf möglicherweise schlimme Reaktionen anderer Menschen sich selbst gegenüber.

Negative Einstellungen, die soziale Ängste erzeugen:

Ich erlebe in meiner Praxis immer wieder, daß hinter sozialen Ängsten eine oder mehrere der folgenden wenig hilfreichen Grundeinstellungen stehen.

Einstellung 1

"Ich bin nicht in Ordnung, so wie ich bin. (Ich bin unfähig, zu dick, zu dünn, dumm, minderwertig, häßlich...)."

Diese Grundeinstellung ist in der Kindheit entstanden, sei es, daß Ihre Eltern nicht in der Lage waren, Sie wirklich zu lieben und Ihnen viel Zeit zu widmen, weil die Umstände ungünstig waren (viele Geschwister, wenig Geld, Vater alkoholabhängig, ein Geschwisterchen behindert, eigenes Geschäft, kranke Großeltern zu versorgen, Eltern sich scheiden ließen), oder aber, weil die Eltern selbst auch nicht gelernt hatten, sich anzunehmen, wie sie waren. Vielleicht haben die Eltern ein Geschwisterchen vorgezogen, weil es weniger kompliziert oder ihnen ähnlicher war, haben wenig Zeit mit Ihnen verbracht, Sie nicht zärtlich liebte, Sie bei Fehlern bloßgestellt und lächerlich gemacht. Vielleicht haben die Eltern Ihnen oft gesagt, daß Sie unfähig sind, andere Kinder besser seien, daß Sie zu dumm seien? Vielleicht waren die Eltern selbst sehr ängstlich oder auch ungeduldig und leicht reizbar. Wird ein Kind dazu erzogen, bei allem, was es denkt oder tut, erst die Eltern um Erlaubnis zu fragen, wird auch dadurch die Saat zum Anzweifeln der eigenen Fähigkeiten gelegt. Haben die Eltern für Sie als Kind unerfüllbare Forderungen gestellt oder zu wenig von Ihnen gefordert und Sie überbehütet, so daß Sie im Vergleich zu anderen Kindern wenig Fähigkeiten entwickeln konnten, kann sich ebenfalls die Einstellung, nicht in Ordnung zu sein, bilden. Auch der Dialekt, andere soziale Schicht, Armut, Religionszugehörigkeit, Scheidung der Eltern, körperliche Abweichung von der Norm, Alkoholabhängigkeit eines Elternteils, usw. können bei dem Kind dazu führen, sich im Vergleich zu seiner Umwelt, als "mit mir stimmt etwas nicht" zu sehen. Eine solche Grundeinstellung, nicht in Ordnung zu sein, kann auch zustande kommen, wenn Sie Verhaltensweisen der Eltern aus Ihrer kindlichen Sicht so interpretiert haben, daß die Eltern Sie nicht lieben würden. Gleichgültig, welches die Gründe dafür waren, Sie haben gelernt, sich nicht in Ordnung zu finden. Sie haben nicht gelernt, sich bedingungslos zu akzeptieren und zu lieben. Aus Angst, abgelehnt, gestraft, nicht geliebt, körperlich oder seelisch verletzt zu werden, bemühten Sie sich, sich zu bessern, lieb und perfekt zu sein, oder zu rebellieren und sich überhaupt nicht mehr anzustrengen. Das Resultat davon ist, daß Sie heute als Erwachsener entweder versuchen, alles perfekt zu machen, um sich anerkennen zu können und Anerkennung zu bekommen, oder aber erst gar nichts versuchen, weil Sie es Ihrer Meinung nach ohnehin nicht hinbekommen. Sie sind in einem Kreislauf gefangen:

Ich bin nicht in Ordnung

- Angst, andere könnten es entdecken
- nichts tun, aus Angst, andere könnten es entdecken - oder
- alles perfekt machen wollen
 - gelingt → war Zufall → Angst, es nicht halten zu können
 - gelingt nicht → Ich bin ein Versager- **Ich bin nicht in Ordnung**

Ihr Denken ist bestimmt durch Bewerten und Vergleichen mit anderen. Ihre Bilanz ist

immer negativ. Sie glauben, nur etwas wert zu sein, wenn Sie etwas leisten und bestimmten Kriterien entsprechen. So entsteht ein innerlicher Druck, anders zu sein, als Sie nun mal sind. Sie projizieren Ihre negative Meinung von sich auf andere und glauben, daß andere Sie auch ständig nach Ihren Kriterien bewerten.

Mit dieser Grundidee "ich bin nicht in Ordnung" müssen Sie sich permanent schlecht und minderwertig fühlen. Das wird Ihnen auch deutlich daran, wenn Sie überlegen, wie andere sich fühlen würden, wenn Sie zu diesen andauernd sagen würden "Du bist nicht in Ordnung". Wahrscheinlich würden Sie es niemals in der Form tun, wie Sie es zu sich selbst sagen. Wenn Sie so negativ über sich denken, brauchen Sie, um sich nicht ganz mies zu fühlen, eine Anerkennung von anderen. Diese Anerkennung und die Komplimente können Sie jedoch nicht annehmen und glauben, weil Sie sich innerlich etwas ganz anderes erzählen und sich deshalb schlecht fühlen. Sie haben Angst vor Kritik und Ablehnung, weil Sie sich selbst auch ablehnen. Sie haben Angst zu versagen, weil Sie sich selbst wegen eines fehlerhaften oder ungeschickten Verhaltens in einer bestimmten Situation vollkommen als Versager sehen und als Mensch ablehnen. Sie haben Angst vor dem Erfolg, weil Sie den Erfolg auf Zufall oder Glück zurückführen und glauben, ihn nicht zu verdienen oder nicht halten zu können. Sie haben Angst vor Autoritäten, weil Sie sich als minderwertig und fehlerhaft ansehen, und glauben, unfähig zu sein, standhalten zu können. Sie haben Angst vor dem Alleinsein, weil Sie glauben, nicht alleine "überleben" zu können.

Die Folgen Ihrer Einstellung, nicht in Ordnung zu sein, zeigen sich in Ihren Gefühlen und in Ihrem Verhalten:

- Eifersucht auf Freunde oder Hobbys des Partners
- Wut und Aggression infolge von Ablehnung und Kritik durch andere
- Depression infolge einer Ablehnung und Kritik durch andere
- Abbruch von Freundschaften, Rückzug von Freundschaften, Meidung von Kontakten
- psychosomatische Beschwerden
- Bedürfnisse werden nicht geäußert, Bedürfnisse anderer werden nicht abgelehnt
- Stottern, Rotwerden im Umgang mit anderen
- Zynismus im Umgang mit anderen Arroganz im Umgang mit anderen
- unangemessene übermäßige Kritik an anderen

Mit einem geringen Selbstwertgefühl haben Sie beständig eine Liste davon im Kopf, was Sie alles nicht können und nicht haben im Vergleich zu anderen. Sie liegen auf der Lauer, von anderen bei dieser Schwäche ertappt zu werden. Sie bekommen:

- Angst, im Mittelpunkt zu stehen,
- Angst, eine Rede zu halten,
- Angst, Kaffee oder Wein im Beisein anderer einzuschenken,
- Angst, daß man Ihre Angst und Nervosität entdeckt,
- Angst, daß Ihr wahres Wesen, "Ihre Unzulänglichkeit" entdeckt wird,
- Angst, negative Gefühle zu bekommen und zu zeigen,
- Angst, alleine etwas zu tun.

Ihr Verhalten bewirkt bei anderen meist das, was Sie befürchten:

Zurückweisung und Meidung. Es kommt zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung.

Je mehr man seinen eigenen Fähigkeiten vertraut, eine Gefahr zu bewältigen, desto angemessener und auf konkrete Auslöser gerichtet werden die Angsterlebnisse sein. Je weniger man sich zutraut, sein Leben zu bewältigen, je mehr man sich als unfähig ansieht und die Welt als feindlich betrachtet, desto häufiger erzeugt und erlebt man unangemessene Angstgefühle.

Einstellung 2

"Andere können mich verletzen, kränken und unglücklich machen. Ich brauche die Anerkennung anderer Menschen."

Auch diese Grundeinstellung entsteht in der Kindheit. Zunächst einmal sind wir ja als Kinder körperlich und emotional abhängig von unseren Eltern. Ohne deren oder die Unterstützung anderer Erwachsener könnten wir nicht überleben. Wir brauchen sowohl die Pflege, Ernährung und das Dach über dem Kopf, als auch die Liebe, emotionale Wärme und die körperliche Berührung. Wir glauben, daß das, was die Eltern uns sagen, stimmt. Wenn sie böse mit uns sind, dann deshalb, weil wir böse sind. Wir streben danach, wieder gut mit ihnen zu sein und die Anerkennung und Liebe zu bekommen. Später im Leben sind wir jedoch nicht mehr auf die Liebe eines einzelnen Menschen angewiesen. Wir können uns unsere eigene Anerkennung geben, selbst für unsere Bedürfnisse sorgen, uns selbst loben und nach unseren Vorstellungen leben. Wir können über Enttäuschungen und die Nichterfüllung unserer Wünsche hinwegkommen. Wir können erkennen, daß die Meinung anderer Menschen nichts mit uns zu tun hat sondern mit deren Lebenseinstellungen und Erwartungen.

Die Angst vor Ablehnung resultiert aus diesem Grundkonzept, daß wir die Anerkennung ganz bestimmter, uns persönlich wichtiger Menschen zum Überleben benötigen. Da wir uns abhängig von der Meinung anderer sehen, richten wir unser Verhalten häufig darauf aus, diese Anerkennung zu bekommen. Wir setzen Bedürfnisse nicht durch, schlagen Wünsche anderer nicht ab, vernachlässigen unsere persönliche Weiterentwicklung, gehen Konflikten aus dem Weg, schlucken Aggressionen hinunter. Wenn die anderen sich nicht ganz genauso wie wir verhalten, sind wir enttäuscht. Platzen wir doch einmal mit unserer Wut und Enttäuschung heraus, bekommen wir Schuldgefühle.

Einstellung 3

"Ich kann andere Menschen verletzen, kränken, ärgern. Ich muß alles tun, um die negativen Gefühle anderer zu verhindern."

Diese Grundeinstellung entwickelt sich ebenfalls in der Kindheit. Unsere Eltern vermitteln uns unser Konzept darüber, wie wir unseren Einfluß auf die Welt sehen. Durch Aussagen unserer Eltern wie "Das macht die Mammi traurig", "Du bringst mich noch ins Grab", "Wegen dir habe ich jetzt Herzschmerzen", lernen wir, daß wir schuld an den Gefühlen anderer Menschen sind. Wir lernen, wir hätten die Macht, andere Menschen unglücklich zu machen. Und wir lernen, uns Schuldgefühle zu machen und uns zu schämen, wenn wir so etwas tun. Folge dieser Grundeinstellung ist wiederum, daß wir uns den Erwartungen anderer gemäß verhalten, unseren Ärger nicht ausdrücken, keine eigenen Wünsche äußern. Wir geraten in Konflikt mit unseren eigenen Bedürfnissen,

wenn die Erwartungen anderer und unsere eigenen Erwartungen nicht übereinstimmen. Manchmal fühlen wir uns dann in der Falle: Wir wollen unsere eigenen Wünsche erfüllt haben und kommen, weil der andere seine entgegengesetzten Wünsche erfüllt haben will, nicht umhin, ihn zu enttäuschen. Das dürfen wir nicht, weil wir die Einstellung haben, schuld an den Gefühlen anderer zu sein. Zumindest im stillen spüren wir dann Aggressionen dem anderen gegenüber. In Wirklichkeit bringen wir uns jedoch selbst in die Falle, indem wir denken, verantwortlich für die Gefühle des anderen zu sein.

Einstellung 4

"Ich muß perfekt sein oder ich bin ein Versager." "Mein Verhalten bestimmt den Wert meiner Person."

Eine solche Einstellung entsteht in der Kindheit. Wenn Eltern z.B. sagen: "Wenn du das und das nicht tust, dann bist du ein böses Kind", "Die Mammi mag dich nicht, wenn du dich so verhältst", lernen wir, daß wir nur gemocht werden, wenn wir Bedingungen erfüllen. Diese Einstellungen "Ich bin liebenswert, wenn ich alles richtig mache", "Ich muß mich verurteilen, wenn mir etwas daneben geht", übernehmen wir auch als Erwachsene. Das Resultat davon ist, daß wir uns bei Fehlern, die wir glauben, nicht hätten machen dürfen, verurteilen und hassen. Wir schwanken zwischen uns mögen, wenn wir perfekt sind, und uns zu hassen, wenn wir einen Fehler machen, (wobei ersteres fast nie vorkommt, denn Menschen ist es eigen, durch Fehler zu lernen und Fehler nicht vorhersehen zu können). Wir sehen uns als wertvoll an, wenn uns etwas gelingt, und als Versager, wenn uns etwas mißlingt. Es gibt keine Abstufungen dazwischen. Entweder Gewinner oder Versager. Wir setzen unser Verhalten mit unserer Person gleich: "schlechtes Verhalten", Fehler = "schlechter" Mensch und "gutes" Verhalten = "guter" Mensch. Daß wir Tausende von Eigenschaften und Fähigkeiten haben, die wir durch ein einziges Fehlverhalten nicht verlieren, und die wir zudem wahlweise als gut oder schlecht bewerten können, übersehen wir.

Besonders diese vier Grundideen machen den Einzelnen für die Angst anfällig. Sie sind in Alles oder Nichts-Begriffen formuliert. Sie entstehen durch die Erziehung, Umwelt und die persönlichen Erfahrungen des Betreffenden.

Wie können Sie Ihre sozialen Ängste überwinden?

Schritt 1

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer sozialen Ängste. In welchen Situationen zeigen sie sich? Notieren Sie sie in Ihrem Arbeitsheft und suchen Sie nach gemeinsamen Grundideen, die hinter diesen Ängsten stehen.

Schritt 2

Analysieren Sie Ihre sozialen Ängste nach dem ABC-Schema der Gefühle.

- Welches ist die *Situation?* (A)
Wovor habe ich Angst? Vor welchen Situationen?
Löst allein schon der *Gedanke* an die Situation oder die Vorstellung der Situation Angst aus?
- Wie bewerte ich die Situation (B)? Was habe ich über die Situation gedacht?
Notieren Sie alle Befürchtungen und Katastrophenideen.
Beobachtung Ihrer Gedanken
- *Wie fühle* ich mich und *wie reagiere* ich *körperlich*?
Wie *verhalte* ich mich? (C)

Schritt 3

Überprüfen Sie Ihre Bewertung und erarbeiten Sie eine alternative Bewertung:

1. Entspricht es den Tatsachen, daß das, was ich als gefährlich ansehe, auftreten wird?
Entspricht es den Tatsachen, daß das, was ich als gefährlich ansehe, wirklich lebensgefährlich ist? Woher weiß ich das?
2. Wenn das von mir als lebensgefährlich bewertete Ereignis tatsächlich unangenehm sein könnte, wie wahrscheinlich ist es, daß dies eintritt? Ist es eine Ereignis niedriger Wahrscheinlichkeitsstufe?
3. Gibt es Möglichkeiten, das von mir als lebensgefährlich angesehene Ereignis zu verhindern?
4. Was wäre, wenn das von mir als lebensgefährlich bewertete Ereignis wirklich eintreffen würde? Wie kann ich dann überleben? Welche Auswirkung hat das auf mein ganzes weiteres Leben?
5. Verspüren alle Menschen Angst vor dieser Situation?
6. Was verliere ich, wenn ich nicht in die Situation gehe, die ich als lebensgefährlich ansehe? Beruflich? Privat? Was gewinne ich, wenn ich in die Situation gehe und es trotz möglicher Gefahr wage?

Jetzt haben Sie die erste Phase des Umlernprozesses bewältigt. Sie wissen, warum Sie heute in diesen Situationen Angst haben müssen, und wie Sie denken müssen, um keine Angst mehr zu haben. Bis hierher war es relativ einfach. Jetzt kommt wiederum das Training. Ihre alte *Gefühlsreaktion* muß verändert werden, indem Sie zunächst anders denken und sich anders verhalten, *dann* kann sich auch das Gefühl ändern.

Schritt 4

Entspannen Sie sich mit der Spontanentspannungstechnik oder der Progressiven Muskelentspannung und machen Sie die positiven Vorstellungsübungen. Stellen Sie sich die Situation, vor der Sie Angst haben, lebendig vor. Sehen Sie, wie Sie die neuen

Gedanken denken und in die Situation gehen.

Schritt 5

Üben Sie in der Praxis. Suchen Sie sich bewußt Angstsituationen aus. Gehen Sie Risiken ein und tun Sie genau das, wovor Sie Angst haben. Wenn Sie Risiken eingehen, gewinnen Sie manchmal etwas, ohne Risiko fast nie. Ihre Aufgabe ist, es zu tun, nicht, daß Sie es angstfrei tun.

Weitere hilfreiche Tips:

Tip 1

Wenn Sie möchten, können Sie statt der Vorstellungsübung auch die Systematische Desensibilisierung in der Realität oder Phantasie nutzen. Durch diese nähern Sie sich Schritt für Schritt an die gefürchtete Situation an und ersetzen die Anspannung durch Entspannung.

Tip 2

Geben Sie sich ein dickes Lob oder eine Belohnung, nachdem Sie sich in eine für Sie angstausslösende Situation begeben haben.

