

## **Expertenchat am 7. September 2020 zum Thema: Soziale Ängste**

**Experte: Christian Zottl**

**Protokoll :**

### **Frage von Chris:**

Wie merke ich selbst, dass ein gewisses Maß an Zurückgezogenheit, Zuhause einigeln überschritten ist? Wie lerne ich ein "gesundes" Maß zwischen Aktivität und Inaktivität zu erreichen? Wenn es nach mir ginge, würde ich mich in eine Höhle (Wohnung) zurückziehen und ganz selten mal den Gang nach draußen wagen!

#### **Antwort:**

Das ist nicht so leicht pauschal zu beantworten. Gerne zuhause seine Ruhe haben zu wollen, ist ja nicht per se etwas Schlechtes. Die Frage ist: Sind Sie selbst gelegentlich/häufig unzufrieden damit? Bekommen Sie dahingehend auch Rückmeldungen von anderen? Und haben sie auch Nachteile, die sie dauerhaft nicht in Kauf nehmen wollen? Also gibt es doch einen Leidensdruck bzw. Veränderungswunsch?

### **Frage von Oke:**

Vor allem wenn ich mit meinem Chef eine Unterredung habe und er mir die Worte wieder im Mund runddreht, da bekomme ich Beklemmung und weiß nicht was ich darauf antworten soll.

#### **Antwort:**

Ich denke, da geht es vielen Menschen wie Ihnen. Der Chef hat eine "machtvolle" Position. Vermutlich hängen Sie an Ihrem Job bzw. haben zumindest ein Interesse daran, dass Ihnen die Arbeit auch Freunde macht. Da hat der Chef meist einen großen Einfluss darauf. Wenn dieser sich dann aber, nennen wir es einmal "schwierig" verhält, dann kommt man schnell in eine unangenehme Position. Ich kann Sie aber beruhigen: Mit Sozialer Phobie hat das erstmal noch nichts zu tun.

### **Frage von Marcus:**

In meinem Leben musste ich schon oft vor Publikum sprechen. So unter anderem jeden Freitag in unserem Firmenmeeting (40 Personen). Trotz all der Erfahrung übermannt mich die Nervosität/Angst noch immer. Es ist dieselbe Nervosität, die mir auch in 4 Augengesprächen die Worte raubt. Die Worte, die ich mir zuvor im Kopf parat legte, entfallen und ich muss Sätze pausieren. Warum ist das so, denn ich verstehe nicht, wovor ich Angst habe?

#### **Antwort:**

Auch das kann viele Ursachen haben. Oft spielen hier schon in die Wiege gelegte Eigenschaften eine Rolle. Zum Beispiel sind manche Menschen einfach schüchterner als andere. Aber auch die aktuellen Verhältnisse spielen eine Rolle. Wie gehe ich mit Stress um? Wie wohl fühle ich mich in meiner Arbeit oder in einer Beziehung? Wie viel Vertrauen in diese Beziehung und ich mich selbst habe ich? Weiter spielt Übung eine große Rolle. Aber auch erfahrene Schauspieler haben vor jedem Auftritt wieder aufs Neue furchtbares Lampenfieber.

### **Frage von Thomas:**

Durch Beendigung meines Berufslebens (Frühpensionierung) fehlt eine gewisse Tagesstruktur und ein soziales Umfeld. Je länger die Phase dauert, desto unwohler und weniger pro-aktiv fühle ich mich dabei. Wie kann ich hier einer Abwärtsspirale entgegenwirken?

**Antwort:**

Das kann ich sehr gut nachvollziehen. Haben Sie Hobbies, die Sie mit anderen teilen? Eine weitere Möglichkeit ist sich ehrenamtlich zu engagieren. Oder Sie gucken nach einer Selbsthilfegruppe, die zu Ihnen und Ihren Themen passt.

**Frage von Kirwalda:**

Vor sechs Jahren wurde bei mir Morbus Parkinson diagnostiziert. Seit einigen Monaten kann ich die Symptome nicht mehr "verheimlichen", trotz Medikation. Es kostete mich immer schon Überwindung, volle Räume zu betreten oder frei vor Publikum zu sprechen. Jetzt habe ich zunehmend mit dem ganz normalen Alltag Probleme, mich überhaupt noch irgendwo frei zu bewegen. Ich habe nur noch das Gefühl, beobachtet zu werden und vermeide es zunehmend aus dem Haus zu gehen. Was kann ich tun, um mich nicht komplett sozial zu isolieren?

**Antwort:**

Auch hier würde ich eine Selbsthilfegruppe zum Thema Morbus Parkinson ans Herz legen. Haben Sie das schon mal ausprobiert? Der offene Austausch mit anderen Betroffenen, das Verständnis und die gegenseitige Unterstützung können wirklich sehr hilfreich sein!

**Frage von Michael:**

Ich bin 55 Jahre alt, habe wenig Selbstwertgefühl und habe deswegen vor dreißig Jahre eine soziale Phobie entwickelt. Angst in Essen- und Trinken-Situationen in Gesellschaft. Ich habe mich zwanzig Jahre lang mit viel Kraft und auch Medikamenten dagegen gewehrt, um mich nicht weiter zurückzuziehen. Das ist mir auch halbwegs gelungen. Vor zehn Jahren habe ich mich zu einer Reha durchgerungen und erfolgreich fünf Wochen stationär eine Verhaltenstherapie gemacht. Seitdem habe ich deutlich an Lebensqualität gewonnen und vollständig auf Medikamente verzichten können. Veränderungen im Arbeitsumfeld bewirken seit einiger Zeit wieder eine Verunsicherung und damit auch ein Wiederaufleben der sozialen Phobie. Eine neue stationäre Reha, für die ich selber auch keine richtige Strategie hatte, und die auch sehr auf Massenabfertigung ausgerichtet war, war relativ nutzlos. Eine aktuelle ambulante Therapie (tiefenpsychologische Psychotherapie) bringt aktuell leider auch sehr wenig. Zum einen weiß ich jetzt nicht welche Art von Therapie für mich am sinnvollsten ist und ob die Krankenkasse das auch noch übernimmt? Würde die KK einen Teil der Kosten übernehmen, wenn ich mir eine private Reha suche, weil ich mir mehr davon verspreche?

**Antwort:**

Zum Thema, was KK an Leistungen bei einer Reha übernehmen, kann ich leider wenig sagen. Da müssten Sie sich an Ihre Krankenkasse direkt wenden. Wenn Sie sich an eine Selbsthilfegruppe zum Thema Soziale Phobie wenden möchten, kann ich den [www.vssp.de](http://www.vssp.de) als Bundesverband speziell für Soziale Phobie empfehlen. Oder Sie wenden sich an eine regionale Selbsthilfekontaktstellen bei Ihnen in der Nähe.

**Frage von Sonnenschein:**

Mein Sohn, 11 Jahre, hat panische Angst vor amputierten Menschen. Er weigert sich mit dem Schulbus zu fahren oder in die Stadt zu gehen, aus Angst irgendwas zu sehen. Der Auslöser war ein Aufeinandertreffen mit einer Beinamputierten im Schwimmbad. Das ist jetzt schon 3 Jahre her. Gutes Zureden und Erklärungen helfen nicht weiter. Haben Sie einen Rat?

**Antwort:**

Haben Sie dazu schon mal ein Gespräch mit einem Kinder- und Jugend Psychotherapeuten/Psychiater gesucht?

**Frage von BKK\_Gast\_5b557690:**

Wie kann ich lernen damit umzugehen, dass mir es nicht mehr so wichtig ist, was andere Menschen über mich denken?

**Antwort:**

Grundsätzlich ist es jedem (gesunden) Menschen wichtig, was andere über einen denken. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie sich zu sehr vom Urteil oder von Erwartungen Anderer abhängig machen, dann kann es natürlich helfen, sich selbst ganz bewusst immer wieder in den eigenen Mittelpunkt zu stellen. Was machen sie besonders gerne? Machen Sie das häufiger! Was können Sie besonders gut? Loben Sie sich dafür! Wer in Ihrem Umfeld tut Ihnen gut? Unternehmen Sie etwas mit demjenigen! Wer tut Ihnen nicht gut? Schränken Sie den Kontakt ein. UND: Was ist Ihnen wichtig? Wofür möchten Sie Ihre kostbare Lebenszeit einsetzen?

**Frage von Tanita002:**

Guten Abend Herr Zotti, warum bekomme ich meine Ängste nicht in den Griff?

**Antwort:**

Das kann ich so pauschal leider nicht beantworten... Worum geht es genau?

**Frage von BKK\_Gast\_c17899c4:**

Ich fühle mich in größeren Gruppen nicht wohl, egal ob ich die Leute kenne oder nicht. Eigentlich ist es sogar noch schlimmer, wenn ich die Leute kenne.

**Antwort:**

Wie sehr schränkt Sie das ein? Haben Sie schon mal an einer Gruppe für "freies Sprechen" teilgenommen? Da kann man das gut üben...

**Frage von Gast\_64b52ed7:**

Hallo, ich möchte gerne eine Frage stellen. Ich habe Angst, wenn ich im Kurs drangenommen werde. Bekomme Herzrasen und kann nicht vernünftig zuhören. Ich habe ständig den Gedanken, dass ich mich falsch ausdrücke und die Leute denken, dass ich nicht in der Lage bin zu reden. Ich fühle mich immer schlecht, kann nichts essen und trinken. Ich fühle mich fehl am Platz und das die anderen überlegen sind.

**Antwort:**

Das klingt sehr beeinträchtigend. Was ist Ihre Frage dazu?

**Frage von Gast\_64b52ed7:**

Meine Frage dazu lautet: Wie kann ich diese Angstzustände vermeiden? Es beeinträchtigt mich sehr ich bin mir dessen auch total bewusst. Ich fühle mich erst wieder wohl, nachdem mich der Lehrer drangenommen hat und ich eine Antwort auf die Frage wusste. Bis dahin habe ich Herzrasen und Angst davor, drangenommen zu werden. Woran liegt das?

**Antwort:**

Vermeidung ist fast immer ein Teil des Problems. Hilfreicher ist es, sich den angstbesetzten Situationen lieber bewusst und kontrolliert zu stellen. Ganz klein anfangen. Erwartungen runterschrauben. Und die eigenen kleinen Erfolge bewusst würdigen. Dabei hilft oft der Austausch mit eingeweihten Vertrauten. Denn man selbst kann sich oft nicht so gut loben, wie das andere Wohlgesonnene tun würden.

**Frage von Tanita002:**

Ich habe einige Niederlagen hinter mir. Laut meiner Freunde sogar sehr viele Niederlagen. Habe Ängste und kein Selbstvertrauen mehr, obwohl ich immer ein positiver Mensch war. Wie kann ich das ändern?

**Antwort:**

Eine Anhäufung von negativen Erfahrungen kann sich dauerhaft auf unseren Gemütszustand auswirken. Das ist erstmal ganz natürlich. Helfen kann in dieser Situation, sich ganz bewusst auf positive Erfahrungen und Erlebnisse zu besinnen, diese in Erinnerung rufen, aufzuschreiben und konkret wieder zu planen. Was war gut in letzter Zeit? Was noch? Was habe ich in den letzten Jahren gut hinbekommen? Was noch? Worüber habe ich mich gefreut? Das müssen alles keine großen Sachen oder Erfolge gewesen sein. Wichtig ist, dass es sich in dieser Situation gut angefühlt hat und Sie sich daran erinnern können. Diese Übung wiederholen.

**Frage von Tanita002:**

Ich bin noch nicht einmal mehr in der Lage, andere Menschen auf der Straße anzuschauen. Bekomme dann gleich starke Beklemmungen.

**Antwort:**

Auch das klingt sehr beeinträchtigend. Aber - immerhin, Sie gehen noch auf die Straße. Das ist schon mal ein guter Anfang und daran kann man anknüpfen! Kennen Sie den Ausspruch: Nur Du kannst es schaffen, aber Du schaffst es (vielleicht) nicht alleine! Haben Sie schon mal eine Selbsthilfegruppe gedacht?

**Frage von bobby:**

Was kann ich tun, wenn ich Angst habe, weitere Strecken alleine mit dem Auto zu fahren? Wenn jemand neben mir sitzt habe ich keine Angst.

**Antwort:**

Das ist ehrlich gesagt eine recht häufige Angst. Manche Menschen fühlen sich im Auto übermäßig sicher und fast unverwundbar (sehr gefährlich), andere abgeschottet, ja eingesperrt. Wenn jemand mit dabei ist, ist das viel leichter auszuhalten bzw. kommt man gar nicht erst auf den "Gedanken". Ein Patentrezept habe ich hierfür nicht. Es können Atem- und/oder Entspannungsübungen helfen. Es kann helfen, sich auf andere Dinge zu konzentrieren, Musik oder ein Hörspiel zum Beispiel. Es kann helfen, sich erstmal kürzere Strecken vorzunehmen. Loben Sie sich, wenn Sie diese geschafft haben! Falls Sie weiterhin dauerhaft beeinträchtigt bleiben oder sich der Zustand verschlechtert, würde ich ein Gespräch mit einem Verhaltenstherapeuten in Betracht ziehen. Dann könnte eine Verhaltenstherapie mit Exposition hilfreich sein. Und natürlich auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.

**Frage von BGlocke:**

Mir wird ständig gesagt, ich müsse raus gehen, unter Menschen. Ich möchte das aber gar nicht, ich fühle mich allein zuhause sicherer und wohler. Das versteht mein Umfeld aber nicht. Wie mache ich das klar ohne die Bekannten vor den Kopf zu stoßen? Ich habe das Gefühl mich immer rechtfertigen zu müssen.

**Antwort:**

Erfahrungsgemäß schwierig für einen selbst und auch mich als Außenstehenden ist einzuschätzen, was Vermeidungsverhalten ist (ganz typisch bei Angst und Angsterkrankungen) und was nicht. Wenn ich eine Soziale Phobie habe und deswegen den Gang nach draußen meide, dann wird sich meine Situation nicht verbessern, im Gegenteil, sie wird sich eher verschlechtern. Ich werde immer mehr eingeschränkt sein und letztendlich wird mir das nicht guttun. Ob das so ist, können Sie selbst am besten beurteilen. Allerdings würde ich Rückmeldungen von außen auch nicht völlig ignorieren. Sprechen sie mit den Bekannten/Freunden. Versuchen sie es ihnen zu erklären. Vielleicht ergibt sich aus den Gesprächen auch für sie eine neue Erkenntnis und/oder ihre Freunde/Bekanntes verstehen ihr Bedürfnis nach Rückzug danach besser.

**Frage von BKK\_Gast\_c1d165ae:**

Guten Abend, welche Herangehensweise/Strategien würden Sie empfehlen, um an der eigenen Sozialen Phobie zu arbeiten? Das ABC-Modell welches in der Kognitiven Verhaltenstherapie angewandt wird? Haben Sie hilfreiche Tipps? Angenommen eine Inanspruchnahme einer professionellen Therapie ist derzeit nicht möglich.

**Antwort:**

Um das seriös beurteilen zu können, müssten wir ein persönliches Anamnesegespräch führen. Grundsätzlich wird bei Angsterkrankungen tatsächlich die Kognitive Verhaltenstherapie (mit Exposition) empfohlen. Wenn Sie keine Therapie machen können, würde ich es mit einer Selbsthilfegruppe oder anderen Mitteln der Selbsthilfe probieren.

**Frage von BKK\_Gast\_c1d165ae:**

Danke für Ihre Antwort. Welche anderen Mittel der Selbsthilfe neben einer Selbsthilfegruppe können Sie bei einer Sozialen Phobie empfehlen?

**Antwort:**

Der [www.vssp.de](http://www.vssp.de) hat sehr gute Leitfäden dazu entwickelt. Auf deren Website zu finden. Oder wie wäre es mit eine Peer-Online-Beratung? Siehe [www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/](http://www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/)

**Frage von BKK\_Gast\_5b557690:**

Haben Sie einen Tipp, wie man z. B. Familienfeiern besser überstehen kann? Ich mag eigentlich keinen meiner Verwandten, sie sprechen immer nur über sich, wie toll sie sind usw. Das geht mir nur auf die Nerven. Wie kann man das am besten ausblenden?

**Antwort:**

Mehr Wein trinken! (Scherz!) Auch diese Frage/Problematik ist sehr häufig/verbreitet. Gerade bei Familienfeiern kommt es zu einer Anhäufung von Beziehungsthemen, Erinnerungen, Erwartungen, Emotionen und ggf. auch offenen oder subtilen Konflikten. Wie man das ausblenden kann, kann ich Ihnen nicht sagen. Aber vielleicht können Sie etwas mehr selbst einbringen und einen aktiveren Teil einnehmen. Wenn man an einer Situation eher passiv teilnimmt, dann ist das oftmals sehr viel anstrengender. Man fühlt sich dem Geschehen ausgeliefert. Und ja, womöglich spricht niemand über interessante Themen, wenn Sie diese nicht einbringen ;)

**Frage von BKK\_Gast\_45d3dad0:**

Was kann ich gegen meine Angst zu zittern beim Unterschreiben, beim Heben einer Kaffeetasse, beim Halten eines Weinglases, beim Anstoßen mit einem Glas Sekt machen?

**Antwort:**

Schauen sie mal hier: <https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/angst-zittern.html>

**Frage von Tanita002:**

Kann man durch langjähriges Mobben in der Beziehung auch eine soziale Phobie entwickeln und dadurch an Selbstvertrauen verlieren, obwohl man sich wehrt? Ich weiß, komische Frage.

**Antwort:**

Keine komische Frage! Antwort: leider ja.

**Frage von Gast\_64b52ed7:**

Ich wollte zunächst gar nicht mehr zum Kurs, weil ich Angst hatte und die Situation vermeiden wollte. Dies wäre aber keine Lösung gewesen. Ich habe durchaus hohe Erwartungen, da haben sie Recht.

Vielleicht sollte ich mich bei "einfachen Fragen" melden, umso meine Nervosität in Grenzen zu halten. Haben Sie noch weitere Tipps? Ich kann leider morgens nichts essen, weil ich sehr nervös bin vor Kursbeginn. Es fällt mir auch sehr schwer auf eine Frage mit "Ich weiß es nicht" zu antworten. Als hätte ich versagt. Was kann ich dagegen tun?

**Antwort:**

Sehr gut, dass Sie noch hingehen! Das ist sehr wichtig! Seien Sie stolz auf sich! Ja, üben Sie bei einfachen Fragen. Sie wissen, dass sie eigentlich mehr draufhaben. Aber als Zwischenschritt ist das das Beste, was Sie machen können. Außerdem hilft Sport. Tatsächlich, das ist wissenschaftlich erwiesen. Sport, am besten direkt vor der Veranstaltung. Und irgendwas essen wäre tatsächlich gut, damit Ihr Blutzucker nicht im Keller ist. Wenn Sie eh schon unter Stress sind und der Körper noch signalisiert "Ich kann nicht mehr" dann ist das nicht so gut... Seien Sie gut zu sich selbst! Wer, wenn nicht Sie!

**Frage von Gast\_cdce16f1:**

Guten Abend Herr Zottl. Ich bin seit einigen Jahren in meiner Firma. Ich habe zunehmend mit Angstzuständen zu kämpfen. Das äußert sich in Herzrasen mitten in der Nacht. Herzklopfen bevor ich die Arbeit betreue oder auch, wenn mein Chef in das Büro gelaufen kommt. Ich würde gerne die Arbeitsstelle wechseln, jedoch habe ich Angst vor einem Neuanfang. Ich bekomme dieselben "Symptome", wenn ich daran denke, woanders wieder die Neue zu sein. Und mich erneut unter Beweis zu stellen. Kann man hier schon von einer sozialen Phobie sprechen?

**Antwort:**

Nicht unbedingt, aber Ihr Körper und Ihre Psyche senden Ihnen auf jeden Fall schon Warnsignale, die Sie ernst nehmen sollten! Achten Sie gut auf sich und sorgen sie gut für sich! Gibt es Ungleichgewichte in Ihrem Leben? Was können Sie tun, damit sich die Situation verbessert?