



Leseprobe aus Hofmann, Soziale Ängste loswerden,
ISBN 978-3-407-86816-9 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86816-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86816-9)

Inhalt

Einleitung 9

- 1 Was ist soziale Angst? 21
- 2 Und sie lässt nicht nach ...
aber warum? 60
- 3 Konfrontation ist der Schlüssel 95
- 4 Denkfehler erkennen
und korrigieren 121
- 5 Sich sozialen Fehlschlägen
aussetzen 157
- 6 Sich selbst akzeptieren 178
- 7 Das Erregungsniveau verringern 201
- 8 Die sozialen Fertigkeiten verbessern 222

Nachwort 233

Anhang

- Medikamente gegen soziale Angst 237
- Hinweise zum Downloadmaterial 241
- Literaturhinweise 242
- Quellennachweise 247

2. KAPITEL

Und sie lässt nicht nach ... aber warum?

Wenn etwas nicht in Ordnung ist, versuchen wir herauszufinden, woran das liegt, denn manchmal können wir ein Problem lösen, wenn wir seine Ursache kennen. Häufig haben die Ursachen eines Problems jedoch nichts mit den Gründen dafür zu tun, dass wir es nicht lösen können. Wichtiger als zu verstehen, warum Sie soziale Angst entwickelt haben (welches die ursächlichen Faktoren sind), ist herauszufinden, warum Sie weiterhin mit dieser Angst zu kämpfen haben (die aufrechterhaltenden Faktoren). Die Faktoren, die ein Problem ursprünglich verursacht haben, sind in den seltensten Fällen dieselben, die dafür sorgen, dass dieses Problem weiterbesteht. Umgekehrt verrät uns die Kenntnis der Faktoren, die dafür sorgen, dass sich ein Problem hartnäckig hält, fast nichts darüber, was das Problem ursprünglich verursacht hat.

Wenn Sie mit einem gebrochenen Arm ins Krankenhaus gebracht werden, werden die Ärzte Röntgenaufnahmen machen und den Arm eingipsen. Für die Lösung des Problems ist es unerheblich, ob Sie sich den Arm gebrochen haben, weil Sie von Ihrem Apfelbaum gefallen, beim Skifahren gestürzt oder von einem Freund zum Bungee-Jumping überredet worden sind. Welches auch immer die Ursache für das Problem ist, die Behandlung ist immer dieselbe. Mit anderen Worten: Um ein Problem (in unserem Beispiel Schmerzen im Arm) lösen zu können, muss man wissen, weshalb das Problem weiterbesteht (Knochenbruch); es ist irrelevant, wodurch das

Problem ursprünglich verursacht wurde (Art des Unfalls). Damit will ich nicht sagen, die Geschichte des Problems sei unwichtig oder irrelevant. Ich will lediglich klarstellen, dass wir die Ursache nicht kennen müssen, um eine Lösung für das Problem zu finden.

Zusätzlich erschwert werden die Dinge dadurch, dass uns eine wirksame Behandlung wenig über die ursächlichen Faktoren verrät, und ein Problem kann durch verschiedene Behandlungen auf verschiedene Arten gelöst werden. Ein Beispiel: Wenn Sie unter quälenden Kopfschmerzen leiden, können Sie ein Aspirin nehmen. Das bedeutet nicht, dass es in Ihrem Gehirn so etwas wie »Aspirinsensoren« gibt, die registrieren, dass Sie unter einem »Aspirinmangel« leiden. Vielmehr hemmt Aspirin die Aktivität bestimmter hormonartiger Substanzen (Prostaglandine), die bei Verletzungen und Entzündungen freigesetzt werden und das Schmerzsignal verstärken. Wahrscheinlich hätten Sie die Kopfschmerzen auch mit anderen Medikamenten loswerden können, und vielleicht hätte es auch genügt, eine halbe Stunde zu schlafen, ein paar Entspannungsübungen zu machen, etwas zu essen oder ein koffeinhaltiges Getränk zu trinken.

Die Faktoren, die ein Problem verursachen (darunter Persönlichkeitsmerkmale, vergangene Erfahrungen, Lernumgebung) sind also nicht dieselben, die dafür sorgen, dass das Problem weiterbesteht. Die Behandlung einer sozialen Angststörung funktioniert, weil sie auf die aufrechterhaltenden Faktoren zielt. Im Normalfall sind mehrere Faktoren dafür verantwortlich, dass sich das Problem hartnäckig hält. Daher funktionieren verschiedene Behandlungsmethoden: Sie beseitigen verschiedene aufrechterhaltende Faktoren. In diesem Kapitel werden wir uns einige der wichtigsten Faktoren ansehen, die dazu beitragen, dass uns eine soziale Angststörung dauerhaft im Würgegriff halten kann.

Aber beginnen wir mit einer sehr allgemeinen Zusammenfassung. Es ist kein Problem, wenn Ihnen nicht alles auf Anhieb klar

ist: Die Zusammenhänge werden klar werden, wenn wir uns die einzelnen Aspekte genauer ansehen.

Aufrechterhaltende Faktoren

Die soziale Angst, das heißt die Angst vor sozialen Situationen, ist ein wirklich interessantes Phänomen. Wir werden im Alltagsleben unentwegt mit sozialen Situationen konfrontiert. Denken Sie nur daran, wie oft Sie im Lauf eines Tages mit anderen Menschen interagieren. Trotzdem kann uns die soziale Angst viele Jahre oder Jahrzehnte gefangen halten, wenn sie nicht behandelt wird. Woran liegt es, dass diese Angst so hartnäckig sein kann? Warum gewöhnen sich manche Menschen nicht daran, mit ihr zu leben? In den vergangenen zwei Jahrzehnten haben meine Kollegen und ich dieses Thema eingehend untersucht. Wir haben die soziale Angst intensiv erforscht, die vorhandene Literatur und die Forschungsergebnisse ausgewertet und ein umfassendes SAS-Handbuch vorgelegt.³¹

Bei der sozialen Angststörung verstärken soziale Befürchtungen und Vermeidungsverhalten einander in einer Rückkoppelungsschleife. Die Betroffenen fürchten sich in einer sozialen Situation teilweise deshalb, weil sie glauben, dass in ihrer Umgebung strenge Maßstäbe dafür angelegt werden, was sozial akzeptabel ist. Sie wollen einen guten Eindruck auf andere machen, bezweifeln jedoch, dazu in der Lage zu sein, was teilweise daran liegt, dass es ihnen nicht gelingt, ihre Ziele in sozialen Situationen zu definieren und spezifische Verhaltensstrategien zu wählen, um diese Ziele zu erreichen. Die Folge ist, dass die soziale Angst noch größer wird und dass sich die Betroffenen verstärkt auf sich selbst konzentrieren. Dies löst eine Reihe eng miteinander verbundener kognitiver Reaktionen aus. Die Wahrscheinlichkeit sozialer Fehltritte und ihre potenziel-

len sozialen Kosten werden überschätzt. Die Betroffenen befürchten, sich ungeschickt oder unangemessen zu verhalten, und glauben, dies werde katastrophale Folgen wie die Verstoßung aus einer Gruppe haben, der sie angehören möchten. Sie haben das Gefühl, ihre Angstreaktion in sozialen Situationen kaum kontrollieren zu können, und glauben, dass ihre Angst für andere Personen deutlich sichtbar sein wird, was wiederum zu wachsender Furcht vor inakzeptablem Verhalten und daraus folgender Ablehnung durch andere führt.

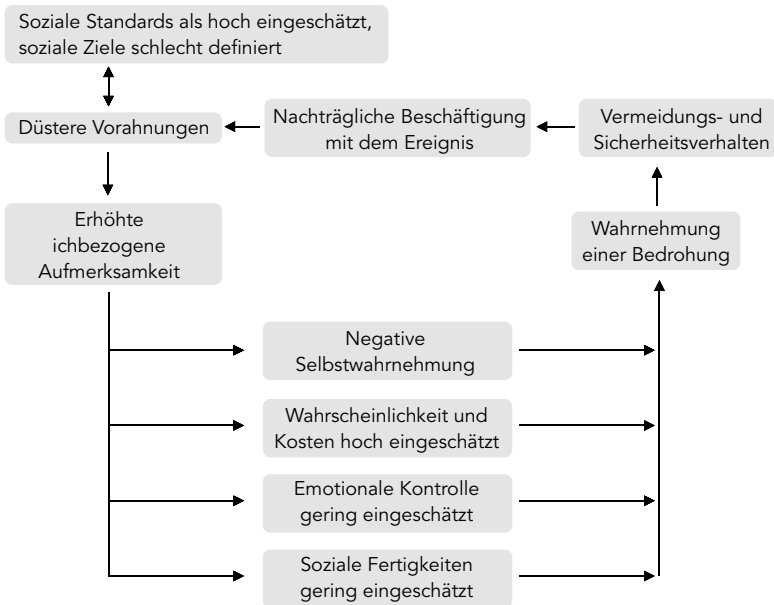
Diese Reaktionen hängen also eng zusammen und gehen mit einer Neigung einher, sich selbst in sozialen Situationen negativ wahrzunehmen. Die Aktivierung eines Faktors führt zur Aktivierung des nächsten, wodurch die soziale Angst immer größer wird. Die Folge sind Vermeidung und/oder Sicherheitsverhalten, gefolgt von Grübeleien nach dem Ereignis – beispielsweise geht man zu einer Party, unterhält sich jedoch nur mit engen Freunden oder ruft sich am folgenden Tag sämtliche Gespräche in Erinnerung. Dieser Kreislauf speist sich selbst und führt dazu, dass das Problem weiterbesteht und sich verschärft.

Schaubild 2 zeigt die möglichen aufrechterhaltenden Faktoren und ihre gegenseitige Beeinflussung. Nicht alle diese Faktoren sind für alle Betroffenen gleich wichtig, aber einige dieser Probleme werden Sie wahrscheinlich wiedererkennen.

Nehmen wir noch einmal Sarah als Beispiel, die einen Vortrag halten muss. Sie steht vor ihrem Publikum und fühlt, wie ihre Angst anschwillt. Sie möchte eine perfekte Präsentation abliefern und ihre Zuhörer beeindrucken, aber sie weiß, dass ihr das nicht gelingen wird. Sie weiß nicht einmal, wie sie die Herausforderung bewältigen könnte (sie glaubt, dass strenge Maßstäbe angelegt werden, und hat ihr soziales Ziel schlecht definiert). Sie spürt, dass ihre Angst sie dazu bewegt, ihre Aufmerksamkeit auf ihren eigenen Körper und ihre Person zu richten (sie fixiert sich auf negative Aspekte ihrer

Persönlichkeit). Sie glaubt, dass ein misslungener Vortrag katastrophale Folgen haben wird (sie schätzt die sozialen Kosten als hoch ein), dass sie ihre Angst kaum beherrschen kann (niedrige Bewertung ihrer emotionalen Kontrolle) und dass sie eine schlechte Rednerin ist (negative Einschätzung ihrer sozialen Fertigkeiten). Das wiederum führt dazu, dass sie die Bedrohung als größer wahrnimmt – was sie dazu bewegt, schnell zu sprechen, um der Situation möglichst rasch zu entkommen (Vermeidung der Furcht). Nach dem Vortrag beschäftigt sie sich in Gedanken weiter damit, was ihre soziale Angst vor derartigen Situationen nur vertieft.

Schaubild 2: Aufrechterhaltung von SAS³²



Sehen wir uns diesen Teufelskreis genauer an. Erstens weckt eine soziale Situation teilweise deshalb Angst, weil die Ziele, die wir in

der Situation erreichen wollen, sehr anspruchsvoll sind oder weil wir annehmen, dass der soziale Standard hoch ist. Würde niemand etwas von uns erwarten oder würden andere Leute sehr schlechte Leistungen bringen, so würden wir uns sehr viel weniger fürchten als in einer sozialen Situation, in der viel von uns erwartet wird und wir uns hohe Ziele gesteckt haben. Wenn dies in Ihrem Fall ein wichtiger aufrechterhaltender Faktor ist (wenn Ihre Ziele anspruchsvoll sind und wenn Sie annehmen, dass die sozialen Maßstäbe streng sind), können Sie Ihre Angst verringern, indem Sie sich bewusst machen, dass andere Menschen im Allgemeinen nicht so viel von Ihnen erwarten, wie Sie glauben. Darüber hinaus müssen Sie lernen, klare Ziele in einer sozialen Situation zu definieren, und Sie müssen herausfinden, wie Sie anhand dieser Definition bestimmen können, ob Sie Erfolg gehabt haben oder nicht.

Wenn wir spüren, dass soziale Befürchtungen in uns aufsteigen, richten wir unsere Aufmerksamkeit normalerweise nach innen: Wir beurteilen uns selbst und konzentrieren uns auf das Gefühl der Angst. Diese Verschiebung der Aufmerksamkeit verschlimmert das Problem. Wenn Ihnen das geschieht, zweigen Sie kostbare geistige Ressourcen für die Beobachtung Ihres Körpers und für eine Selbstprüfung ab, während Sie versuchen, die Situation zu bewältigen. Um diesen Kreislauf durchbrechen zu können, müssen Sie Strategien erlernen, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Aufmerksamkeit von Ihrer Angst wegzulenken und auf die Situation zu richten. Dann werden Sie in der Lage sein, die soziale Aufgabe erfolgreich zu bewältigen.

Vielleicht richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und sehen, dass in sozialen Situationen Aspekte Ihrer Persönlichkeit zum Vorschein kommen, die Ihnen nicht gefallen. Sie nehmen sich selbst negativ wahr und glauben, dass alle anderen Menschen diese verzerrte und negative Einschätzung Ihrer Person teilen. *Ich bin so ein*

gehemmter Idiot ist ein Beispiel für eine Selbsteinschätzung, in der eine negative Selbstwahrnehmung zum Ausdruck kommt. Wenn Sie so denken, liegt es nahe, dass Sie glauben, dass andere genauso über Sie denken werden. Es ist wichtig, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen und Sie Ihre Defizite in sozialen Situationen akzeptieren. Sie müssen Strategien erlernen, mit denen Sie diese negative Selbsteinschätzung ändern und sich mit Ihrem Wesen anfreunden können. Und Sie müssen lernen, dass andere Menschen kein so schlechtes Bild von Ihnen haben wie Sie selbst.

Schlimme soziale Missgeschicke mit gravierenden Konsequenzen sind selten. Kleinere Fehltritte in sozialen Situationen sind normal und alltäglich. Mangelndes soziales Geschick kann sogar einnehmend wirken und eine Person sympathischer machen. Doch solche Missgeschicke wirken sich auf verschiedene Menschen unterschiedlich aus. Vielleicht glauben Sie, ungeschicktes Verhalten in sozialen Situationen werde katastrophale Folgen für Sie haben. Vielleicht befürchten Sie, dass Sie Ihren Job verlieren werden, wenn Ihnen eine Präsentation misslingt, und dass Sie dann niemand mehr einstellen wird, was das Ende Ihrer Karriere wäre. Um Ihre soziale Angst wirksam bekämpfen zu können, müssen Sie begreifen, dass selbst eine objektiv misslungene soziale Begegnung keine Tragödie ist. Katastrophen kommen vor, aber sie sind sehr selten. Getötet zu werden, ist eine Katastrophe. Aber es ist keine Katastrophe, bei einem Date Zurückweisung zu erfahren oder einen schlechten Vortrag zu halten.

Möglicherweise spüren Sie die körperlichen Symptome Ihrer Angst in einer als bedrohlich empfundenen sozialen Situation sehr deutlich. Vielleicht empfinden Sie eine panikartige Angst, die Sie zu überwältigen droht, und möglicherweise glauben Sie, dass alle Anwesenden sehen und spüren können, dass Ihr Herz rast, dass Sie einen trockenen Mund und feuchte Hände haben. Um Ihre soziale Angst unter Kontrolle bringen zu können, müssen Sie verstehen,

dass Sie Ihre Gefühle besser kontrollieren können, als Sie glauben. Eine Auseinandersetzung mit Ihrer Wahrnehmung kann Ihnen helfen, Ihre körperliche Reaktion unter Kontrolle zu bringen. Sie müssen sich auch klarmachen, dass Sie die Fähigkeit anderer Menschen, die Vorgänge in Ihrem Körper zu sehen, erheblich überschätzen. In Wahrheit ist Ihre Angst eine sehr private Erfahrung: Andere Menschen können nicht sehen, dass Ihr Herz rast, dass Ihre Handflächen schweißnass sind oder dass Sie weiche Knie haben.

Vielleicht glauben Sie auch, dass es Ihnen an den nötigen Fähigkeiten mangelt, um sich in einer sozialen Situation behaupten zu können. Möglicherweise meinen Sie, dass Sie von Natur aus eine schlechte Rednerin sind, weshalb Sie sich in den meisten Situationen, in denen Sie vor Publikum sprechen müssen, sehr unwohl fühlen. Eine nützliche Intervention besteht in diesem Fall darin, Ihnen zu zeigen, dass Ihre Leistungen in sozialen Situationen in Wahrheit nicht annähernd so schlecht sind, wie Sie glauben, und dass der Grund für Ihr Unbehagen in solchen Situationen keineswegs ein Mangel an Fähigkeiten ist. Tatsächlich leiden viele Menschen, die sehr viel geringere soziale Fertigkeiten als Sie besitzen, nicht unter sozialer Angst.

Die zuvor beschriebenen Vorgänge bewegen Sie dazu, Vermeidungsstrategien anzuwenden. Vielleicht meiden Sie die Situation, flüchten oder wenden Strategien an, die Ihr Unbehagen verringern. Derartige Handlungen (oder das Ausbleiben von Handlungen) dienen dazu, das Gefühl der Angst zu vermeiden. Ein hilfreicher Eingriff besteht hier darin, Ihnen zu zeigen, dass gerade die Anwendung von (aktiven oder passiven) Vermeidungsstrategien einer der Gründe dafür ist, dass Ihre soziale Angst so hartnäckig ist – denn Sie finden nie heraus, was geschehen wäre, wenn Sie die Situation nicht vermieden hätten.

Aber das Problem ist auch dann, wenn die Situation vorüber ist, nicht aus der Welt. Möglicherweise beschäftigen Sie sich weiter in-

tensiv mit einer sozialen Situation, die bereits Vergangenheit ist. Sie konzentrieren sich vielleicht nicht nur auf die negativen Aspekte, sondern auch auf Vorgänge, die sowohl negativ als auch positiv interpretiert werden können, wobei Sie zu einer negativen Deutung neigen. Auch dies macht die Situation nur noch schlimmer. Um das zu ändern, müssen Sie erkennen, dass es keine gute Idee ist, über vergangene Situationen zu grübeln. Was geschehen ist, ist nicht mehr zu ändern; es geht darum, es von nun an besser zu machen. Das Nachdenken über vergangene Fehler macht alles nur noch schlimmer, vertieft Ihre Angst und bewegt Sie dazu, soziale Situationen in Zukunft zu vermeiden.

Ein Teil dieser Information ist einigermaßen komplex, aber das selbe gilt auch für die soziale Angst. Sehen wir uns die aufrechterhaltenden Faktoren im Detail an.

Soziale Standards

Ein Mensch empfindet in sozialen Situationen Angst, wenn er einen vorteilhaften Eindruck vermitteln möchte, jedoch nicht sicher ist, ob er dazu in der Lage ist. Der Wunsch hängt oft mit dem natürlichen Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe und danach zusammen, den in einer Kultur geltenden sozialen Normen zu entsprechen. Psychopathen haben dieses Bedürfnis nicht, weil ihnen die sozialen Normen gleichgültig sind. Während sich Psychopathen keine Gedanken darüber machen, was andere Menschen denken, machen sich Personen mit sozialer Angststörung zu viele Gedanken darüber. Bestünde die Menschheit nur aus Menschen mit SAS, so wäre die Welt sehr viel freundlicher, aber in einer solchen Welt wären auch Angst, Einsamkeit und Vermeidung sozialer Kontakte verbreitet.

Wir wissen, dass bei Menschen mit sozialer Angststörung oft eine Lücke zwischen ihrer Vorstellung von den sozialen Standards und der Einschätzung ihrer eigenen sozialen Fertigkeiten klafft. Der

Hauptgrund für diese Diskrepanz ist, dass solche Menschen ihre Fähigkeiten, gemessen am vermeintlichen sozialen Standard und an den erstrebenswerten Zielen, als zu gering einschätzen. Einer meiner früheren Studenten hat das in seiner Dissertation herausgearbeitet und untersucht, wie die Selbstwahrnehmung von Menschen mit SAS als »unzulänglich« aktiviert wird, wenn die Maßstäbe anderer entweder als streng oder unklar eingeschätzt werden.³³ Wenn ein Mensch unter sozialer Angst leidet, wird diese wahrscheinlich durch Situationen ausgelöst, in denen die Standards entweder hoch (etwa wenn ein Freund dem Wettbewerb großen Wert beimisst) oder unklar sind (ein Beispiel ist ein Vorgesetzter, der unregelmäßiges Feedback gibt).

In Moscovitchs Studie hielten 39 Personen mit sozialer Angststörung und 39 Personen in einer nicht von klinischer SAS betroffenen Kontrollgruppe (das heißt Personen, bei denen keine SAS diagnostiziert worden war), einen Vortrag vor Publikum. Vorher erhielten die Versuchspersonen Hinweise zu den sozialen Standards. Ein Drittel der Teilnehmer erhielt Hinweise, die darauf hindeuteten, dass die Leistungsstandards hoch waren, einem weiteren Drittel wurden niedrige Standards signalisiert, und das letzte Drittel erhielt keinerlei explizite Information über die Standards (es war unklar, welche Maßstäbe angelegt wurden). Ich möchte diese Studie näher beschreiben, damit Sie sich ein Bild davon machen können, wie Wissenschaftler solche Phänomene in einem Experiment untersuchen.

Den Studienteilnehmern wurde gesagt, dass sie einen improvisierten zehnminütigen Vortrag zu einem zufällig ausgewählten Thema halten sollten, der auf Video aufgezeichnet werden würde. Sie erfuhren, dass ein Versuchsleiter ihren Vortrag beobachten würde und dass das Video später von anderen Personen beurteilt würde. Nachdem sie diese Instruktionen erhalten hatten, stuften die Teilnehmer auf einer Skala von 0 bis 10 ein, welches Leistungsniveau sie zu erreichen erwarteten und welche Maßstäbe das Publi-

kum ihrer Meinung nach anlegen würde. Anschließend wurden sie zufällig einer von drei Versuchsbedingungen zugeteilt: *hohe Standards*, *niedrige Standards* und *keine Standards*. Allen Teilnehmern wurde ein Video von einer Person gezeigt, die einen zweiminütigen Vortrag über »Sehenswürdigkeiten in Boston« gehalten hatte. Die Person, die in dem Video zu sehen war, war ein Freiwilliger aus unserem Labor, dessen Vortrag geplant und aufgezeichnet worden war; allerdings erhielten die Teilnehmer diese Information erst nach Abschluss der Studie. Bevor ihnen das Video gezeigt wurde, erhielten die Teilnehmer über die Sprechanlage eine Reihe vorbereiteter mündlicher Anweisungen.

Tatsächlich bekamen alle Versuchspersonen *dasselbe* Video zu sehen, aber die mündlichen Anweisungen, die sie erhielten, waren je nach Versuchsbedingung unterschiedlich. Das Skript für die Bedingung *Hohe Standards* enthielt die folgende Aussage: »Unserer Erfahrung nach möchten die Menschen sehen, wie eine andere Person eine Aufgabe bewältigt, bevor sie diese Aufgabe selbst übernehmen. Bevor Sie Ihren Vortrag halten, möchte ich Ihnen daher die Möglichkeit geben, sich ein Bild von der Aufgabe zu machen, indem Sie sich eine Videoaufnahme von einem solchen Vortrag ansehen. Bedenken Sie beim Anschauen dieses kurzen Videoclips, dass nicht alle Auftritte gleich sind. Vor Ihnen haben viele verschiedene Personen sowohl aus unserem Forschungsinstitut als auch aus der breiten Bevölkerung an diesem Experiment teilgenommen, wobei wir sehr unterschiedliche Angstniveaus und Fähigkeiten gesehen haben. Die Wahrheit ist, dass die meisten Teilnehmer die Aufgabe etwas besser bewältigt haben als die Person, die Sie gleich im Video sehen werden. Trotzdem sollte Ihnen die Aufnahme einen guten Eindruck von der Aufgabe vermitteln.«

Unter der Versuchsbedingung *Niedrige Standards* erhielten die Teilnehmer dieselben Anweisungen wie unter der Versuchsbedin-

gung *Hohe Standards* – nur dass den Mitgliedern dieser Gruppe gesagt wurde, dass »die meisten Versuchsteilnehmer keine so gute Leistung erbracht haben wie die Person in dem Video, das Sie gleich sehen werden«. Unter der Bedingung *Keine Standards* sahen sich die Versuchspersonen das Video an, ohne vorher irgendwelche Informationen über Leistungsmaßstäbe oder Erwartungen zu erhalten. Den Teilnehmern wurde gesagt, man zeige ihnen das Video, um ihre Konzentrationsfähigkeit zu beurteilen, und ihre Aufmerksamkeit wurde auf oberflächliche Aspekte des Vortrags im Video gelenkt. Die Versuchspersonen in dieser Gruppe sollten zählen, wie oft die Person im Video das Wort »Boston« verwendete.

Anschließend wurden die Teilnehmer in allen drei Gruppen aufgefordert, einen Vortrag von maximal zehn Minuten zu halten, wobei sie jedoch die Möglichkeit hatten, ihre kleine Rede jederzeit zu beenden, indem sie ein Schild mit der Aufschrift »Stopp« hochhielten. Den Versuchspersonen wurde gesagt, die Themen seien zufällig ausgewählt worden (in Wahrheit erhielten alle Teilnehmer die Themen *Todesstrafe*, *Abtreibung* oder *Klonen*). Sie wurden aufgefordert, das Blatt mit der bedruckten Seite auf dem Tisch liegen zu lassen und sich die Themen erst in dem Moment anzusehen, in dem sie ihren Vortrag begannen. Im Anschluss an ihren Beitrag bewerteten die Teilnehmer ihre Leistung auf einer Skala von 0 bis 100 und das Maß ihrer Angst während des Vortrags auf einer Skala von 0 bis 100. Es folgte eine Nachbesprechung, und dann wurden sie für ihre Teilnahme bezahlt und entlassen. Zwei unabhängige Bewerter, die weder den Zweck der Studie noch die Störung oder den diagnostischen Status der Teilnehmer kannten, sahen sich die Videoaufnahmen von den Vorträgen an und bewerteten sie.

Die Versuchsteilnehmer mit sozialer Angststörung beurteilten ihre Leistung nur dann schlechter als die Teilnehmer ohne SAS, wenn die sozialen Standards hoch waren (das heißt, wenn man

ihnen suggerierte, dass die meisten anderen Teilnehmer wirklich gute Leistungen gezeigt hatten) und wenn die Maßstäbe unklar waren (wenn nicht offensichtlich war, wie gut sich die meisten anderen Teilnehmer geschlagen hatten). Das zeigt, dass Informationen über die sozialen Standards die Selbsteinschätzung von Personen mit sozialer Angststörung beeinflussen. In Ermangelung klarer Informationen zu den erwarteten Leistungsstandards (das heißt, wenn die Standards unklar waren) stuften Personen mit SAS ihre Leistung als schlecht ein – und zwar als ebenso schlecht wie angesichts unmissverständlich hoher Leistungsstandards. Wurde den Teilnehmern hingegen suggeriert, dass ein niedriges Leistungsniveau erwartet wurde, so war ihre Selbstbeurteilung nicht von jener der Personen in der Kontrollgruppe zu unterscheiden. Menschen nehmen sich selbst also eher als »unzulänglich« wahr, wenn sie mit einem Kontext konfrontiert sind, in dem die Standards der Umgebung hoch scheinen oder unklar sind.

Leider haben wir es im Alltag oft mit unklaren Maßstäben zu tun, was im Titel unseres Artikels »Ambiguity hurts« (»Ambiguität tut weh«) zum Ausdruck kommt. Ein Ziel von Interventionen könnte also sein, die tatsächlichen Leistungsstandards zu klären. Wichtig ist, dass Sie sich von düsteren Erwartungen bezüglich der Konsequenzen unzulänglicher sozialer Leistungen lösen, indem Sie sich gezielt damit auseinandersetzen (mehr dazu in Kapitel 3). Dabei stellen Sie sich einer als bedrohlich empfundenen sozialen Situation, um Ihre Überzeugungen auf die Probe zu stellen. So können Sie testen, wie realistisch Ihre Vorstellungen von den Konsequenzen sozialer Fehltritte sind. Diese Übungen werden Ihnen zeigen, dass (1) die Wahrscheinlichkeit sozialer Missgeschicke gering ist und, was noch wichtiger ist, (2) die Konsequenzen sozialer Pannen (also die sozialen Kosten) weder katastrophal hoch noch unbeherrschbar sind. Aber dazu kommen wir später.

Definition der Ziele

Soziale Angst tritt auf, wenn wir an unserer Fähigkeit zweifeln, einen vorteilhaften Eindruck auf andere Menschen zu machen, oder wenn wir das Gefühl haben, nicht imstande zu sein, unsere Ziele in einer sozialen Situation zu erreichen. Von unseren persönlichen Zielen in einer sozialen Interaktion hängt nicht nur ab, wie sehr uns die Situation fordert, sondern diese Ziele wirken sich auch auf unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Verhalten aus. Zum Beispiel könnte Ihr konkretes Ziel in einem Bewerbungsgespräch lauten, Ihre Gesprächspartner davon zu überzeugen, dass Sie die geeignete Person für den Job sind. Aber wenn Sie SAS haben und denken: *In Bewerbungsgesprächen rutscht mir immer etwas Dummes heraus*, dann werden Sie sich möglicherweise vor allem darauf konzentrieren, nichts Falsches zu sagen, anstatt sich auf die Aufgabe zu konzentrieren und die Fragen der Interviewer zufriedenstellend zu beantworten. Ängstliche Gedanken wie *Die Leute werden meine Angst bemerken* und *Wenn ich es verbocke, ist mein Leben vorbei* sind nicht hilfreich. Ihre Gesprächspartner werden den Eindruck gewinnen, dass Sie zerstreut, unqualifiziert oder nicht an dem Job interessiert sind, für den Sie in Wahrheit sehr gut geeignet sind und den Sie wirklich haben wollen.

In Interventionen, die dazu dienen, Menschen mit sozialer Angststörung zu helfen, werden erreichbare Ziele für soziale Situationen festgelegt. Die Eingriffe zielen sowohl auf die falsche Annahme, die sozialen Standards seien sehr hoch, als auch auf unklare, unrealistische oder subjektive Ziele. In einer solchen Intervention wird untersucht, ob Ihre Ziele objektiv sind und nicht darauf beruhen, dass Sie »Gedankenlesen« betreiben und unangebrachte Vermutungen dazu anstellen, wie andere Personen Ihre soziale Eignung beurteilen.

Die Verbesserung Ihrer Zielsetzung hat einen doppelten Nutzen: (1) Sie hilft dabei, »aus den Köpfen der anderen zu entkommen« und

festzustellen, was in einer sozialen Interaktion oder bei einem sozialen Auftritt wirklich benötigt wird. (2) Sie ermöglicht es, ein angemessenes Leistungsniveau für eine spezifische Situation zu definieren. Im Fall eines Bewerbungsgesprächs bedeutet dies, dass das Ziel nicht darin besteht, brillant, einfallsreich oder unwiderstehlich zu wirken. Das wäre ein Beispiel für ein unerreichbares Ziel. Vielmehr könnte das Ziel darin bestehen, den Interviewer über Ihre einschlägige Berufserfahrung und die Fähigkeiten aufzuklären, die Sie zum geeigneten Kandidaten für den Job machen. In diesem Fall ist es eigentlich nicht angebracht, sich Gedanken darüber zu machen, wie der Interviewer Ihre Persönlichkeit einschätzen wird – und die Konzentration auf diese Frage wird sich nachteilig auf Ihre Leistung im Bewerbungsgespräch auswirken.

Ichfixierte Aufmerksamkeit

Menschen, die unter sozialer Angst leiden, verlagern ihre Aufmerksamkeit angesichts einer vermeintlichen sozialen Bedrohung auf ihr Innenleben und beginnen, sich selbst genau zu beobachten. Wenn sie ein hohes Maß an Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, wird ihr Bewusstsein von wiederkehrenden, übermäßig negativen Selbstbildern überflutet, die sie in diesem Augenblick für zutreffend halten. Das negative Selbstbild ist nicht auf die Wahrnehmung ihrer sozialen Eignung beschränkt, sondern kann auch körperliche Merkmale einschließlich des äußeren Erscheinungsbildes beinhalten. Daher führt eine Verringerung der sozialen Angst oft auch zu einer Verringerung der Zweifel am eigenen Körper.

Es besteht ein Kausalzusammenhang zwischen einem negativen Selbstbild und sozialer Angst. Verglichen mit nicht unter sozialer Angst leidenden Menschen »betrachten« sich Personen mit SAS in sozialen Situationen eher aus einer Beobachterperspektive. Gelingt es ihnen mit entsprechenden Techniken, ihre Aufmerksamkeit auf

Aspekte der äußeren Umgebung zu richten, so berichten sie über eine Verringerung ihrer Angst und weniger negative Vorstellungen.

Personen mit sozialer Angststörung übertreiben auch die negativen Aspekte einer Situation und lassen die positiven außer Acht, und wenn zwei Interpretationen der Geschehnisse möglich sind, dann neigen sie zur negativen Deutung. Wenn wir eine Person lächeln sehen, können wir das unterschiedlich deuten: Wir können annehmen, dass diese Person uns für lächerlich hält – oder dass sie uns mag. Stille im Publikum kann bedeuten, dass wir die Aufmerksamkeit unserer Zuhörer gewonnen haben – oder dass sich die Leute langweilen. Und wenn wir sehen, dass eine Person im Publikum eingenickt ist, können wir denken, dass wir das Publikum zu Tode langweilen, dass diese Person kein Interesse an unserem Vortrag hat oder dass sie gestern spät ins Bett gekommen und daher müde ist.

Je nach Interpretation werden wir verschiedene Emotionen erleben, und einige dieser Emotionen können unsere Angst verstärken. Beispielsweise wird der Gedanke *Ich langweile die Leute zu Tode* zu noch größerer Angst führen. Hingegen wird der Gedanke *Diese Person ist gestern spät ins Bett gekommen und daher müde* unsere Aufmerksamkeit nicht sehr in Anspruch nehmen und sich kaum auf unsere Angst auswirken.

In der Therapie halte ich meine Patienten oft dazu an, sich freiwillig auf verschiedene Dinge zu konzentrieren, um die Kontrolle über ihre Aufmerksamkeit zu erlangen. Beispielsweise fordere ich sie kurz vor einem sozialen Auftritt auf, ihre Aufmerksamkeit nach innen auf ihre Angst oder nach außen auf bestimmte Objekte im Raum oder auf das Thema ihres Vortrags zu richten. Während sie das tun, fordere ich sie auf, sich ihrer Angst bewusst zu werden, die normalerweise besonders groß ist, wenn sie sich mit ihrer Angst beschäftigen, während sie geringer wird, wenn sie sich auf ein neutrales Objekt wie einen Stuhl konzentrieren. Diese Übung

zeigt uns nicht nur, dass wir selbst steuern können, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen. So wie wir unsere Lage selbst verschlechtern können (indem wir uns auf unsere Angst konzentrieren), sind wir auch in der Lage, uns das Leben zu erleichtern. Die Veränderung des Angstniveaus durch diese Übung zeigt, dass Angst keine automatische und unabänderliche Reaktion auf soziale Situationen ist, sondern von subjektiven und modifizierbaren Aufmerksamkeitsfaktoren abhängt.

Selbstwahrnehmung

Ein negatives Selbstbild ist ein wichtiger aufrechterhaltender Faktor. Wir leiden unter sozialer Angst, wenn wir es nicht für möglich halten, einen vorteilhaften Eindruck auf Personen zu machen, die wichtig für uns sind. Es ist möglich, dass frühe Lernerfahrungen für die Entwicklung verzerrter, negativer Annahmen über die eigene Person (z. B. *Ich bin dumm*, *Ich bin unattraktiv*) verantwortlich sind.

In einer Reihe sorgfältiger, kontrollierter Studien haben Lynn Alden und ihre Kollegen an der University of British Columbia in Vancouver die Auswirkungen des Selbstbildes auf die Angst von Personen mit SAS untersucht.³⁴ Diese Studien zeigten, dass Personen mit sozialer Angst angesichts einer als bedrohlich empfundenen sozialen Situation ihre Aufmerksamkeit nach innen verlagern und mit einer intensiven Selbstbeobachtung beginnen, bei der sie spontane, wiederkehrende und übermäßig negative Eindrücke von sich selbst sehen, die sie für zutreffend halten. Angesichts einer vermeintlichen sozialen Bedrohung neigen Personen mit SAS dazu, ihre Fähigkeiten, gemessen an den Standards anderer Personen, zu unterschätzen. Sie fürchten, dass andere bei der Beurteilung ihrer Leistungen in sozialen Situationen strenge Maßstäbe anlegen werden, und diese Sorge kann sich sehr nachteilig auf ihre Emotionen und ihr Verhalten auswirken.

Alden und ihre Kollegen haben auch beobachtet, dass Personen mit sozialer Angststörung, die positives Feedback zu ihrem Auftreten in einer sozialen Situation erhalten, angesichts einer weiteren solchen Situation sogar mit *erhöhter* Angst reagieren, weil sie glauben, aufgrund ihres Erfolgs erwarteten andere Personen nun noch bessere Leistungen von ihnen. Und wenn Personen mit SAS befürchten, die von ihnen erwarteten Leistungen nicht erbringen zu können, wenden sie möglicherweise die Strategie an, willentlich zu versagen, um potenzielle Beurteiler dazu zu bewegen, die Erwartungen auf ein Niveau zu senken, das eher zu erreichen ist. Die Selbstsabotage von Personen mit Angststörung ist also keine ungewöhnliche Reaktion auf die erfolgreiche Bewältigung sozialer Herausforderungen. Inkompetent zu wirken, ist eine sichere Methode, um nicht ins Rampenlicht zu geraten.

Personen mit SAS entwickeln ihr negatives Selbstbild nicht nur gestützt darauf, wie sie sich selbst einschätzen, sondern auch abhängig davon, wie potenzielle Beurteiler im »Publikum« sie ihrer Meinung nach einschätzen. Menschen mit sozialer Angststörung glauben, unablässig auf der Bühne zu stehen, und haben eine vor-eingenommene, negative Selbsteinschätzung. Das gilt sogar außerhalb sozialer Situationen, unabhängig vom Niveau ihrer Fähigkeiten und ungeachtet der Warmherzigkeit und Freundlichkeit, die ihnen andere Personen möglicherweise entgegenbringen. Das könnte der Grund für die relativ häufige Überschneidung von sozialer Angststörung und Depression sein.

Eine mögliche Intervention besteht in einem Video-Feedback, das sehr gut geeignet ist, eine negative und verzerrte Selbstwahrnehmung zu korrigieren. Wenn wir uns eine Videoaufnahme von unserem Verhalten ansehen, kann eine Änderung unserer Selbstwahrnehmung in Gang gesetzt werden, weil wir Gelegenheit erhalten, unsere tatsächlichen sozialen Leistungen zu beurteilen und

diese Tatsachen unserer subjektiven Wahrnehmung unseres Verhaltens in der sozialen Situation gegenüberzustellen.

Eine einfache Methode, um sich ein Bild von Ihrem Verhalten zu machen, besteht darin, sich mit Ihrem Smartphone aufzunehmen. Sie können sich auch wiederholt im Spiegel betrachten und dabei auf eine Selbstprüfung (*Ich frage mich, ob meine Nase zu groß ist*) verzichten. Oder Sie können sich wiederholt Aufnahmen von Ihrer Stimme anhören. In einem späteren Kapitel werde ich die spezifischen Techniken erläutern. Für den Augenblick genügt es zu wissen, dass Sie sich aufgrund Ihrer sozialen Angst wahrscheinlich sehr viel strenger beurteilen als andere Personen. Doch Sie können lernen, netter zu sich zu sein.

Erwartete soziale Kosten

Eine Boeing 747 mit 416 Passagieren an Bord zu fliegen, erfordert spezifische Fähigkeiten und kann eine beängstigende Aufgabe sein. Ein Fehler beim Landeanflug kann gravierende Konsequenzen haben. Beispielsweise könnte das Flugzeug abstürzen, was wohl den Tod der 416 Passagiere und der gesamten Besatzung bedeuten würde. Das wäre eine Katastrophe mit unumkehrbaren langfristigen Auswirkungen. Sofern Sie nicht an ein Leben nach dem Tod glauben, sind Sie tot, wenn Sie tot sind.

Vergleichen wir das Steuern eines Passagierflugzeugs mit einer sozialen Aufgabe wie der, einen Vortrag vor Publikum zu halten. So wie für einen Landeanflug braucht man auch für eine Rede vor Publikum bestimmte Fähigkeiten. Aber ein Fehler in einer Rede oder in einer anderen sozialen Situation hat anders als ein Fehler beim Landen eines Flugzeugs zumeist keine langfristigen und unumkehrbaren Konsequenzen: So schlecht der Vortrag auch sein mag, weder der Redner noch irgendeine Person im Publikum werden sterben. Menschen geraten unentwegt in unangenehme Situa-

onen. Das ist belastend, aber die Menschen vergeben und vergessen, und das Leben geht weiter. Auch die unangenehmste soziale Situation ist keine Katastrophe.

Aber Menschen mit sozialer Angststörung empfinden anders, wie die Forschung gezeigt hat.

Die britischen Psychologen David Clark und Adrian Wells haben eine einflussreiche Kognitionstheorie zu SAS entwickelt.³⁵ Sie erklären, dass Personen mit sozialer Angststörung glauben, (1) dass sie sich inkompetent und inakzeptabel verhalten werden und (2) dass ihr Verhalten katastrophale Auswirkungen wie Verlust des sozialen Status, Verlust des Selbstwerts und Ablehnung haben wird. Der zweite Teil dieser Theorie wird heute als »geschätzte soziale Kosten« bezeichnet und hängt eng mit einem einflussreichen früheren Modell von Furcht und Angst zusammen, dass Edna Foa von der University of Pennsylvania gemeinsam mit dem verstorbenen Michael Kozak entwickelte.³⁶ Wie eine Person auf eine Behandlung verschiedener Angststörungen anspricht, hängt diesem Modell zufolge von ihrer Fähigkeit ab, sich von der Übertreibung der geschätzten Wahrscheinlichkeit und der Kosten der befürchteten Konsequenzen eines sozialen Missgeschicks zu lösen.

Genauer gesagt: Probleme mit Furcht und Angst kommen in der sogenannten *Furchtstruktur* zum Ausdruck, einem kognitiven Netz, in dem die Furcht die Form von Gedanken, Verhaltensweisen und physiologischen Vorgängen annimmt. Ist die Furchtstruktur einer Person vollkommen aktiviert (z. B. weil sie dem gefürchteten Objekt oder der gefürchteten Situation ausgesetzt ist), ohne dass es negative Konsequenzen gibt, so kann diese Person lernen, sich von ihrer Neigung zu übertriebenen Wahrscheinlichkeitsschätzungen zu lösen. Eine Gewöhnung an die Angst, also der Lernprozess aufgrund der wiederholten Konfrontation mit einer angstausslösenden Situation, wirkt der überhöhten Schätzung der sozialen Kosten

entgegen, wenn die Person die Verringerung ihrer Angst den Merkmalen der sozialen Situation zuschreibt (z. B.: *Wenn ich keine Angst habe, kann die Situation nicht so schlimm sein*).

Das Ergebnis einer sozialen Situation ist nicht immer klar oder vorhersehbar. Oft hat sie überhaupt keine Konsequenzen, manchmal sind die Folgen unerwartet positiv, und bei anderen Gelegenheiten sind sie negativ. Unerwartete positive Konsequenzen werden oft nicht anerkannt oder zu negativen Folgen umgedeutet (damit werden wir uns in der Auseinandersetzung mit der nachträglichen Grübeleien eingehender beschäftigen). Es gibt eine Vielzahl möglicher negativer Auswirkungen. Ein Beispiel ist Kritik aus dem Publikum an einem Vortrag. Abhängig vom Kontext wirkt sich solche Kritik unterschiedlich auf Menschen aus. Wenn eine wiederholte Konfrontation mit Kritik nicht mehr zu physiologischer Erregung führt, nehmen die Betroffenen Kritik nicht länger als katastrophal wahr. Foa und Kozak berichten, dass Personen mit SAS die Wahrscheinlichkeit eines sozialen Fehltritts ähnlich gut einschätzen können wie Personen ohne Angststörung – doch sie überschätzen die potenziellen negativen Folgen solcher Missgeschicke und nehmen oft an, dass eine Panne andauernde und irreversible negative Auswirkungen auf ihr Leben haben wird. Das deutet darauf hin, dass eine psychologische Behandlung der sozialen Angststörung teilweise deshalb wirksam ist, weil sie zur Verringerung der Schätzung der sozialen Kosten führt. Wenn das zutrifft, haben wir es hier mit einem der Mechanismen zu tun, welche die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) wirksam machen. Die Variablen eines Therapiemechanismus werden oft als *Behandlungsmediatoren* bezeichnet.

Der erste direkte Beleg für die Bedeutung der geschätzten sozialen Kosten als Behandlungsmediator für SAS findet sich in einer Studie von Foa und Kollegen.³⁷ Die Forscher baten Personen

mit sozialer Angststörung vor und nach einer kognitiven Verhaltenstherapie, die Wahrscheinlichkeit eines nachteiligen Ereignisses zu schätzen (um die geschätzte Wahrscheinlichkeit solcher Ereignisse zu messen), und forderten die Betroffenen auf, Angaben dazu zu machen, wie schlimm die Konsequenzen eines solchen Ereignisses sein würden (um die Schätzung der sozialen Kosten zu messen). Die gleichen Daten wurden auch in einer Kontrollgruppe von Personen erhoben, die nicht unter sozialer Angst litten. Die Ergebnisse deckten sich mit Foas und Kozaks Hypothese, dass Personen mit SAS die Kosten negativer sozialer Ereignisse falsch beurteilen. Bei den Studienteilnehmern wurde auch eine sozial relevante Voreingenommenheit vor Beginn der Verhaltenstherapie beobachtet; nach der Behandlung war diese Voreingenommenheit schwächer ausgeprägt: Nach der Therapie schätzten die Studienteilnehmer sowohl die Kosten als auch die Wahrscheinlichkeit negativer sozialer Ereignisse geringer ein, und dies korrelierte mit einer verringerten Schwere ihrer Symptome nach der Behandlung.

Das deutet darauf hin, dass die geschätzten Kosten gestützt auf das Mediationsmodell von Foa und Kozak der beste Prädiktor für das Behandlungsergebnis sind. Diese Wirkung wurde später in anderen Studien, einschließlich meiner eigenen³⁸, bestätigt, die auch zeigten, dass eine direkte kognitive Intervention eine bessere Aufrechterhaltung der Therapiegewinne ermöglichte, und diese Wirkung wurde durch Veränderungen der geschätzten sozialen Kosten im Lauf der Behandlung erzielt.

Obwohl bestimmte kognitive Strategien in traditionelleren KVT-Ansätzen hier ebenfalls hilfreich sind, kann man die Wirkung der Behandlung oft erhöhen, indem man die Schätzung der sozialen Kosten mit spezifischen Methoden aggressiv verringert. Wenn Sie sich beispielsweise wiederholt in eine als bedrohlich empfundene soziale Situation begeben, nimmt Ihre Angst nicht nur aufgrund der

Gewöhnung ab, sondern auch, weil Sie sehen, dass sich das befürchtete Ergebnis nicht einstellt und dass Sie es bewältigen können, sofern es sich einstellt. Diese Wirkung können Sie verstärken, indem Sie sich die übertrieben hohe Kostenschätzung bewusst machen und sie hinterfragen: *Was wäre das schlimmste Ergebnis dieser Situation? Warum wäre das ein so katastrophales Ereignis? Wie würde sich mein Leben infolge dieses Ereignisses ändern?* Dazu kommt, dass soziale Missgeschicke ganz normal sind und dass die negativen Konsequenzen solcher Pannen normalerweise nicht von Dauer sind.

In der Planungsphase von Konfrontationsübungen, mit denen wir uns in Kapitel 3 beschäftigen werden, werde ich Sie ermutigen, absichtlich soziale Missgeschicke heraufzubeschwören, um sich ein Bild von ihren tatsächlichen Konsequenzen zu machen. Eine solche Konfrontation kann Ihnen dabei helfen zu erkennen, dass der Maßstab für soziale Akzeptanz oder Sicherheit nie die makellose Leistung sein muss, und die wiederholte Erfahrung sozialer Pannen kann Ihnen zeigen, dass solche Missgeschicke nicht als katastrophal betrachtet werden müssen oder sollten.

Nach jahrzehntelanger Forschung und dank meiner Arbeit mit Personen mit SAS weiß ich, dass die Konfrontation mit sozialen Missgeschicken (die manchmal auch als Kostenexposition bezeichnet wird) bei vielen Menschen mit sozialer Angststörung entscheidend zur Überwindung ihrer Angst beiträgt.³⁹ Mittlerweile ist auch klar, dass solche Interventionen besonders zur Vorbeugung von Rückfällen geeignet sind, weil sie nicht nur neue Muster von sozialer Aufmerksamkeit, Zielsetzung und Leistungsbeurteilung, sondern auch einen Maßstab für die Unterscheidung zwischen sozialem Versagen und sozialen Missgeschicken liefern. Missgeschicke können geschehen, ohne dass gravierende soziale Konsequenzen drohen.

Einschätzung der emotionalen Kontrolle

Der Moderator hat Sie gerade vorgestellt. Sie stehen im Rampenlicht vor einem Mikrofon. Das Publikum verstummt in Erwartung Ihres Vortrags. Ihr Herz rast, Sie können Ihren Puls hören. Ihre Handflächen sind feucht. Ihre Angst ist außer Kontrolle ... So wie viele emotionale Störungen geht die soziale Angststörung häufig mit dem Gefühl einher, keine Kontrolle über eine Situation zu haben, die Widerwillen weckt, und dies kann zu subjektivem, verhaltensbezogenem oder physiologischem Stress führen. Es hat erheblichen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit, ob wir das Gefühl haben, eine Situation beherrschen zu können.

Mein Freund und ehemaliger Mentor David Barlow hat großen Anteil an dieser Erkenntnis gehabt.⁴⁰ Er beobachtete, dass unerwartete und unkontrollierbare Ausbrüche von Furcht bei verwundbaren Personen zu einer Angststörung führen können, weil diese Menschen den Eindruck gewinnen, keine Kontrolle über ihre eigenen Emotionen oder körperlichen Reaktionen zu haben. Bei Menschen mit einer Panikstörung ist das offenkundig: Diese Störung kann sich entwickeln, wenn eine Person unerwartet kurze und intensive Ausbrüche von Furcht erlebt und sich in der Folge vor der Möglichkeit zu fürchten beginnt, dass diese Reaktion erneut auftreten und unkontrollierbar sein wird.

Aber dies ist nicht auf die Panikstörung beschränkt. Vielmehr entdeckte Barlow, dass sämtliche Angststörungen einschließlich von SAS mit dem Gefühl mangelnder Kontrolle über negative emotionale und körperliche Reaktionen einhergehen. Beispielsweise zeigte eine meiner ersten Studien,⁴¹ dass Personen, die sich davor fürchten, vor Publikum zu sprechen, ihre Furcht häufiger auf »Panikattacken« (die als plötzliches Auftreten intensiver Furcht ohne erkennbaren Grund definiert wird) als auf traumatische Ereignisse oder andere Erfahrungen zurückführen. Obwohl alle Studienteil-

nehmer die Kriterien für eine Diagnose von SAS erfüllten, führten sie ihre Redeangst eher auf Panikattacken zurück als auf ihre Furcht vor einer negativen Beurteilung durch andere (die als zentrales Merkmal der sozialen Angststörung gilt).

In einer neueren Studie⁴² mit einer großen und repräsentativen Stichprobe von Personen mit SAS stellte sich heraus, dass Situationen mit hohen geschätzten sozialen Kosten teilweise deshalb Angst auslösen, weil die Betroffenen das Gefühl haben, keinerlei Kontrolle über ihre Angstsymptome zu haben.

Diese und andere Studien haben gezeigt, dass ein enger Zusammenhang zwischen der Einschätzung der Kontrolle über die eigene Angstreaktion auf bedrohliche Ereignisse und dem Behandlungserfolg bei einer sozialen Angststörung besteht. Dies wird auch als emotionsfokussierte Bewältigung bezeichnet (gemeint sind die Strategien, die wir anwenden, um unsere Emotionen zu regulieren). Je eher wir das Gefühl haben, unsere Emotionen und unsere Angst steuern zu können, desto besser können wir mit bedrohlichen Situationen umgehen.

Daher sollte die Konfrontation mit sozialen Situationen so gestaltet werden, dass unsere zentralen sozialen Befürchtungen getestet werden. Beispielsweise können wir die Konfrontation mit beängstigenden sozialen Signalen mit einer Konfrontation mit gefährdeten Empfindungen der Verängstigung kombinieren, um »Gefahr« und »Sicherheit« dieser Empfindungen neu zu definieren.

Wahrnehmung der eigenen sozialen Fertigkeiten

Wir können die Welt nie vollkommen kontrollieren, und die meisten Aktivitäten sind mit potenziellen Risiken verbunden. Dabei sind einige Aktivitäten riskanter als andere. Das Wingsuit-Fliegen (der verrückte Sport, bei dem die Leute von einer Klippe springen, um in ihrem Flügelanzug durch die Luft zu segeln) ist gefährlicher

als ein Spaziergang durch die Nachbarschaft. Aber selbst der Spaziergang ist nicht ganz ohne Risiken. Beispielsweise könnte der Spaziergänger von einem Auto erfasst werden. Natürlich ist das nicht wahrscheinlich, aber es ist möglich. Solche Unfälle kommen vor.

Die inhärente Gefährlichkeit einer Situation hängt auch von unserer Fähigkeit ab, mit einer Gefahr umzugehen. Der erste Sprung von einer Klippe im Wingsuit ist riskanter als der fünfzigste, denn die Fähigkeiten des Sportlers wachsen mit der Erfahrung. Aber es gibt einen Unterschied zwischen *tatsächlichen* und *wahrgenommenen* Fähigkeiten. Unsere tatsächlichen Fähigkeiten sind für andere sichtbar. Unsere wahrgenommenen Fähigkeiten sind jene, die wir zu besitzen glauben.

Das Gefühl der Kompetenz in einer Aktivität hat einen Namen: *Selbstwirksamkeitserwartung*. Dieses Phänomen untersuchte Albert Bandura (der leider wenige Tage, bevor ich begann, diesen Abschnitt zu schreiben, starb), einer der am häufigsten zitierten Forscher auf dem Gebiet der Psychologie. Bandura untersuchte, welchen Einfluss die erwartete Selbstwirksamkeit während einer psychologischen Behandlung auf die Angstverringerung hatte.⁴³ Nach umfangreicher Forschung und zahlreichen Überarbeitungen des Konzepts wird die Selbstwirksamkeitserwartung heute als die Überzeugung definiert, potenzielle Bedrohungen beherrschen zu können. Je höher die erwartete Selbstwirksamkeit, desto ausgeprägter die Überzeugung, beängstigende Ereignisse vorhersehen und beherrschen zu können.

Wie sich herausgestellt hat, spielt die Selbstwirksamkeitserwartung bei Angststörungen eine zentrale Rolle. Die Bedrohlichkeit, die einer Situation zugeschrieben wird, hängt teilweise davon ab, inwieweit eine Person glaubt, die Situation beherrschen zu können. Erinnern Sie sich noch an das erste Mal, als Sie sich als Fahrschülerin ans Steuer eines Autos setzten? Die Aufgabe, die Geschwindigkeit

des Autos mit Gaspedal und Bremse zu kontrollieren und gleichzeitig den Verkehr zu beobachten und das Auto zu lenken, machte Ihnen zweifellos Angst. Sie mussten erst fahren lernen und Ihre Fähigkeiten am Steuer durch Übung vervollkommen. Ihre Angst war groß, weil Sie Ihre Selbstwirksamkeit als gering einschätzten. Mit zunehmender Übung nahm Ihre Angst ab und das Gefühl der Selbstwirksamkeit wurde stärker.

Daher hängt das Maß unserer Angst davon ab, ob wir glauben, ein gewisses Maß an Kontrolle über eine Situation zu haben. Im Fall der sozialen Angststörung bedeutet dies, dass der Umgang mit einer als bedrohlich empfundenen sozialen Situation von unserer Angsterregung (das heißt von der im vorhergehenden Abschnitt behandelten Bewältigung unserer Emotionen) und von unseren Überzeugungen dazu abhängt, inwieweit wir die Erfordernisse der sozialen Situation mit unseren sozialen Fertigkeiten bewältigen können (das heißt von unserer Fähigkeit zur Bewältigung von Problemen). Wichtig ist hier, dass es auf unsere *Wahrnehmung* unserer Fertigkeiten ankommt.

Bei den meisten Menschen mit sozialer Angststörung ist kein offenkundiger Mangel an sozialen Fertigkeiten zu beobachten. Aber sie neigen oft dazu, ihre Kompetenz in sozialen Situationen negativer zu beurteilen als andere Menschen. Wenn Sie die in diesem Buch beschriebenen Strategien anwenden und feststellen, dass Ihre sozialen Fertigkeiten besser werden oder besser sind, als Sie angenommen hatten, werden soziale Situationen weniger bedrohlich und gefährlich auf Sie wirken, weil Sie das Gefühl haben, diese Situationen besser beherrschen zu können. Dann werden Sie aufgrund Ihrer geringeren sozialen Angst möglicherweise Ihre sozialen Ziele besser erreichen. Die Verringerung Ihrer sozialen Angst erhöht also Ihr Selbstbewusstsein und verringert Ihre Furcht vor zukünftigen sozialen Situationen, wodurch Ihre wahrgenomme-

nen sozialen Fertigkeiten zur Bewältigung potenzieller Bedrohungen wachsen.

Ich habe das Verhalten Hunderter Menschen mit SAS studiert, und zwar oft im Rahmen von Behandlungsstudien. Den meisten dieser Menschen mangelte es keineswegs an sozialen Fertigkeiten; nur sehr wenige von ihnen hatten in diesem Bereich tatsächlich klare Defizite. Einige wenige waren außerstande, den Blickkontakt mit einer anderen Person aufrechtzuerhalten; sie waren unbeholfen, sprachen zu leise oder zu schnell, stotterten, fielen in dem Bemühen, lustig zu sein, unangenehm auf, oder waren sogar aggressiv. Bei solchen Personen ist es tatsächlich angebracht, die sozialen Fertigkeiten zu trainieren. Aber bei der Mehrheit der Personen mit SAS ist ein solches Training nicht angebracht, weil es lediglich ihre Neigung zum Perfektionismus und ihr Gefühl verstärkt, unfähig zu sein, ihre sozialen Ziele zu erreichen und den vermeintlichen sozialen Standards zu genügen. Die Wahrnehmung der eigenen sozialen Fertigkeiten ist ein Aspekt des Selbstbildes eines Menschen und kann mit Techniken wie Video- und Audio-Feedback, Konfrontation mit dem eigenen Spiegelbild und Gruppenfeedback verbessert werden.

Sicherheits- und Vermeidungsverhalten

Sicherheitsverhalten ist eine Form der Vermeidung. An anderer Stelle habe ich Vermeidungsverhalten als alles definiert, was wir tun oder nicht tun, um das Gefühl der Angst zu vermeiden. Dazu gehört es, nicht zu der gefürchteten Party zu gehen oder eine Versammlung frühzeitig zu verlassen. Derartiges Verhalten verringert die Angst, da wir uns der Bedrohung nicht aussetzen müssen. Es gibt jedoch auch sehr viel subtilere Verhaltensweisen. Beispielsweise vermeiden wir bei einer Party Blickkontakt zu den anderen Gästen, bleiben bei einer Versammlung in der Nähe des Ausgangs oder bereiten uns übermäßig sorgfältig auf einen Vortrag vor. Solches

Verhalten dient ebenfalls dazu, die Angst zu verringern. Es ist subtiler, als sich der Situation gar nicht erst auszusetzen oder zu entziehen. Deshalb sprechen wir hier von *Sicherheitsverhalten*. Die Bezeichnung deutet darauf hin, dass uns solches Verhalten ein Gefühl der Sicherheit gibt und folglich den Stress verringert.

Kurzfristig mildert solches Verhalten die Angst, aber langfristig verstärkt es sie. Damit werden wir uns in den folgenden Kapiteln genauer beschäftigen. Wir wissen, dass Vermeidungsverhalten wesentlich zur Aufrechterhaltung der sozialen Angst beiträgt und dass Sicherheitsverhalten die Wirkung adaptiver Mechanismen zur Bewältigung sozialer Bedrohungen verringert. So verhindern Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten, dass wir uns ein Bild von der tatsächlichen Bedrohung in einer sozialen Situation machen möchten. Solange wir eine Situation vermeiden, haben wir keine Chance, herauszufinden, dass diese Situation in Wahrheit nicht so gefährlich ist, wie wir glauben, und dass wir sie durchaus bis zu einem gewissen Grad beherrschen können.

Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie Radfahren lernten? Solange die Stützräder am Fahrrad befestigt waren, hatten Sie keine Chance, herauszufinden, ob Sie auch ohne Stützräder fahren konnten. Schließlich mussten Ihre Eltern die Stützräder abmontieren, damit Sie lernen konnten, dass es ungefährlich war, ohne diesen Sicherheitsmechanismus zu fahren.

Genauso könnte eine Person mit SAS denken: *Wer weiß, was geschehen wäre, wenn ich auf [mein Sicherheitsverhalten] verzichtet hätte?*

Ein Sicherheitsverhalten ist eine subtile und sehr schwer zu erkennende Vermeidungsstrategie. Beispiele für solches Verhalten sind, dass man in einem Vortrag bestimmte Redewendungen oder Füllworte verwendet, bei einer Party immer ein Glas in der Hand hat, selbst wenn man nichts trinkt, oder sein Glas sehr nah am Kör-

per hält, um nicht zu zittern. Oder man steht bei einer Versammlung nahe beim Ausgang, um den Raum leichter verlassen zu können. All diese Verhaltensweisen helfen uns, unser Unbehagen in sozial bedrohlichen Situationen zu verringern.

Vielleicht ist uns nicht einmal bewusst, dass wir Sicherheitsverhalten zeigen. Um solches Verhalten identifizieren zu können, müssen wir zuerst wie ein Detektiv unsere Probleme in sozialen Situationen beobachten und nach Hinweisen auf Sicherheitsverhalten suchen. Sind solche Verhaltensweisen einmal identifiziert, so besteht der nächste Schritt darin, sie zu beseitigen. Dazu bedarf es der Konfrontation oder »Exposition«, die uns in die Lage versetzt, uns bewusst zu machen, dass soziale Situationen in Wahrheit ungefährlich sind.

Wenn Sie eine Konfrontation mit einer sozialen Bedrohung planen, müssen Sie eine Situation erzeugen, in der Ihre Vorstellungen von der »Gefährlichkeit« sozialer Situationen direkt infrage gestellt werden. In einer solchen Konfrontation werden Sie sich sozialen Missgeschicken aussetzen, Angstsymptome auslösen und in verschiedenen Kontexten üben, Sicherheitshinweise und -verhalten zu beseitigen. So können Sie soziale Situationen als »sicher« definieren, ohne auf Sicherheitshinweise und -verhalten angewiesen zu sein.

Nachträgliche Grübeleien

Stellen wir uns das folgende Szenario vor: Sie gehen zu einer Party und werden Kim vorgestellt. Kim gefällt Ihnen sehr, und in einem seltenen Augenblick großen Muts fragen Sie diese Frau, ob sie einmal einen Kaffee mit Ihnen trinken gehen möchte, und bitten sie um ihre Telefonnummer. Zu Ihrer Überraschung antwortet Kim: »Klar. Ruf mich doch mal an.« Als Sie wieder in Ihren eigenen vier Wänden in Sicherheit sind, können Sie immer noch nicht glauben, was gerade geschehen ist: Sie haben diese Frau um ihre Telefonnummer

gebeten, und Kim hat Ihnen die Nummer tatsächlich gegeben! Sie erleben eine Mischung angenehmer und unangenehmer Emotionen: Freude, Hochgefühl, Furcht. Was jetzt? Werden Sie Kim anrufen?

Sie spielen die Szene ein ums andere Mal im Geist durch. Sie hören immer noch Kims Stimme und Worte. Sie sagte: »Klar. Ruf mich doch mal an.« Im Lauf der Zeit weichen Ihre heiteren Emotionen düsteren Gedanken. Sie sagte »Klar«. Sie sagte nicht »Toll« oder »Das würde mich freuen«. »Klar« ist nicht so positiv wie »Toll« oder »Das würde mich freuen«. »Sicher« ist bestenfalls in Ordnung. Und dann sagte Kim: »Ruf mich doch mal an.« Was meinte sie mit »doch mal«? Das könnte »irgendwann«, aber auch »niemals« bedeuten. Was für eine Katastrophe!

Mittlerweile sind Sie überzeugt: Kim will nicht, dass Sie sie anrufen. Die Frau wollte wahrscheinlich einfach nicht unhöflich sein. Langsam, aber sicher verwandelt sich diese überraschend erfreuliche Situation in Ihrem Kopf in eine Tragödie. Dieser Prozess wird als »Ruminieren« bezeichnet. Das Ereignis bestand im Austausch der Telefonnummern, und das Grübeln macht aus diesem positiven Ereignis ein negatives.

Menschen mit sozialer Angststörung verarbeiten Geschehnisse oft auf diese Art. Dabei zerlegen sie die soziale Interaktion in Gedanken in ihre Einzelteile. Diese Verarbeitung geht normalerweise mit Angst und einer negativen Selbstwahrnehmung einher. Eine Interaktion wird in der Erinnerung der Betroffenen negativer, als sie es tatsächlich war. Die Folge ist, dass ihre Gedanken von Erinnerungen an vergangene Fehlschläge beherrscht werden, was zur Aufrechterhaltung des Problems führt. Diese nachträgliche Beschäftigung mit einem Ereignis führt oft dazu, dass ähnliche soziale Situationen vermieden werden.

Das Grübeln kann eng mit einer Übertreibung der sozialen Kosten von Fehlschlägen verbunden sein. Dazu kommt es, wenn Perso-

nen mit SAS über eine vergangene soziale Begegnung brüten, weil sie glauben, dass ein unzulänglicher sozialer Auftritt katastrophale Folgen haben wird. Das Ruminieren ist oft eine Reaktion auf eine soziale Begegnung, die erfolglos oder von zweifelhaftem Erfolg war, insbesondere wenn die sozialen Kosten als hoch eingestuft werden und die Selbstwahrnehmung aufgrund des vermeintlich katastrophalen Ergebnisses der sozialen Situation negativ ist.

Welche sind Ihre aufrechterhaltenden Faktoren?

Wahrscheinlich erkennen Sie viele oder sogar alle diese aufrechterhaltenden Faktoren wieder. Doch die soziale Angst verschiedener Menschen wird durch verschiedene Dinge aufrechterhalten. Die folgende Aufstellung enthält alle bekannten aufrechterhaltenden Faktoren (ein Punkt pro Faktor). Die Skala wird Ihnen dabei helfen, sich abhängig davon, welcher Faktor für Sie besonders bedeutsam ist, genauer mit einzelnen in diesem Buch beschriebenen Strategien zu befassen, während Sie andere kaum anwenden müssen.

Skala: Umgang mit sozialen Situationen⁴⁴

Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand (Sie können auch Ihr Smartphone verwenden) und stufen Sie möglichst ehrlich ein, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Bewerten Sie Ihre Zustimmung zu den einzelnen Aussagen auf einer Skala von 0 (»Stimme überhaupt nicht zu«/»Trifft auf mich nicht zu«) bis 10 (»Stimme vollkommen zu«/»Trifft vollkommen auf mich zu«). In Klammern finden Sie den jeweiligen aufrechterhaltenden Faktor.