

Unkontrollierbare Furcht vor Kritik und Blamage

Soziale Medien und Netzwerke können gegen die Einsamkeit helfen. Darüber hinaus gibt es fünf ganz konkrete Ansätze, die Betroffene dabei unterstützen, ihre sozialen Ängste zu überwinden.

Etwa 15 Prozent der Bevölkerung sind mindestens ein Mal im Leben von sozialen Phobien betroffen. Diese Phobien reichen von stark ausgeprägter Schüchternheit über Ängste vor Einzelsituationen (spezifische soziale Phobie) und einem breiten Ausmaß an Situationen (generalisierte soziale Phobie) bis hin zur Beeinträchtigung der gesamten Persönlichkeit (ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung). Im Zentrum steht die unkontrollierbare Furcht vor kritischen, abwertenden Blicken anderer sowie davor, sich zu blamieren und bloßzustellen. Dies kann bis zur Panik gehen.

Eng damit einher gehen Schamgefühle, Errötens- und Kritikangst, ein geringes Selbstwertgefühl und soziale Isolation und Einsamkeit. Der Ausgangspunkt dieser Störung ist meist in einer unsicheren Bindung in den ersten Lebensjahren, in starker elterlicher Kritik und Abwertung und/oder in einem Einzelkindstatus zu sehen, wodurch ein unsicheres Selbst und erhöhte Unsicherheit entstehen.

Aufgrund negativer Erfahrungen werden soziale Situationen als bedrohlich erlebt und vermieden. Können diese nicht vermieden werden, verhalten sich Sozialphobiker unsicher und inkompetent. Dieses Verhalten schwindet aber meist, wenn sie sich sicher fühlen. Sozialphobiker leiden also weniger an sozialer Inkompetenz als vielmehr an extremer, sozial getriggelter Unsicherheit. Aufgrund



SN-Couch
Psyche

ANTON-RUPERT LAIREITER

ihrer starken Vermeidungstendenz besteht eine große Änderungsresistenz.

Man könnte nun vermuten, dass die modernen sozialen Medien wie Skype, E-Mail oder Chats und Netzwerke wie Facebook und Twitter Menschen mit sozialen Phobien helfen könnten, ihre Ängste und Isolation zu überwinden. Die Forschung stützt diese Meinung aber nur partiell für Menschen mit leichteren und spezifischen Ängsten. Sozialphobiker bevorzugen schriftliche Interaktionen gegenüber verbalen oder gar bildgestützten (Skype); in sozialen Netzwerken (Twitter, Facebook etc.) bewegen sie sich weniger oft als Menschen ohne soziale Angststörungen. Einige Studien zeigen aber, dass internetbasierte Interventionen und die Beteiligung an Onlinenetzwerken sehr hilfreich für die Überwindung von sozialen Ängsten sein können.

Fünf Punkte könnten Menschen helfen, ihre sozialen Ängste zu überwinden:

- Setzen Sie sich angstvollen Situationen aus und erlauben Sie sich bewusst Fehler und Unsicherheiten. Spüren Sie Ihre Angst und Scham achtsam und lassen Sie sie zu! Sie geht nach einiger Zeit zurück.

- Entwickeln Sie eine liebevolle freundschaftliche innere Haltung sich selbst und Ihrer Persönlichkeit gegenüber. Weisen Sie Ihren inneren Kritiker in seine Schranken. Er hat kein Recht, mit Ihnen so umzugehen!

- Seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie kein schlechter Mensch sind, sondern dass Sie sich „lediglich“ vor Kritik und Abwertung durch andere fürchten und davor, Fehler zu machen. Fehler sind keine Katastrophe, sie sind normal!

- Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl durch eine systematische Suche danach, was Sie gut können und worin Sie wichtig für andere sind. Sie sind ein wertvoller Mensch!

- Nutzen Sie die Möglichkeiten moderner sozialer Medien und Netzwerke, sich auf die interessante und erregende Reise in die soziale Welt zu begeben. Schwimmen lernt man auch in kleinen Schritten. Das Internet kann ein solcher Schritt in Richtung eines guten „Sozialschwimmers“ sein! Schließen Sie sich Foren an und reden Sie über Ihre Probleme.

Univ.-Prof. Dr. phil. **Anton-Rupert Laireiter** ist Professor für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Salzburg. Als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut versucht er Menschen zu helfen, dass sie zu mehr innerer Gelassenheit, Freude und Selbstakzeptanz finden. Psychologische Hilfe gibt es auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline des Kuratoriums für psychische Gesundheit lautet: 0664/1008001.