



Sigrun Schmidt-Traub

Schüchtern, nervös, unsicher?

Ein Selbsthilfebuch für Jugendliche
und junge Erwachsene

RATGEBER

 Springer

Schüchtern, nervös, unsicher?

Sigrun Schmidt-Traub

Schüchtern, nervös, unsicher?

Ein Selbsthilfebuch für Jugendliche und junge Erwachsene

Sigrun Schmidt-Traub
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-63215-4 ISBN 978-3-662-63216-1 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63216-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung: Monika Radecki

Fotonachweis Umschlag: © StockAdobe.com / fizkes (Symbolbild mit Fotomodellen)

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an jüngere Personen, die mit sozialen Ängsten zu kämpfen haben und sich davon befreien möchten, und an ihre Angehörigen und Freunde.

Schüchternheit, Nervosität und Unsicherheit in neuartigen, ungewohnten Situationen sind weit verbreitet und gelten als normal. Jeder kennt unangenehme Situationen, in denen er angespannt ist, sich unbeholfen vorkommt und nicht locker auftreten kann. Sozial ängstliche Personen sind immer wieder unsicher und gehemmt und befürchten, in ungewohnten Situationen peinlich aufzufallen, für seltsam oder inkompetent gehalten und abgelehnt zu werden. Eine soziale Angststörung (auch soziale Phobie genannt) liegt dann vor, wenn die Angst vor negativer Bewertung sehr ausgeprägt ist, Leidensdruck hervorruft und die Person beeinträchtigt.

Starke soziale Angst kommt bereits im Vorschulalter vor. Häufiger tritt sie aber mit Beginn der Pubertät und noch mehr im frühen Erwachsenenalter auf (übrigens vergleichbar oft bei Mädchen/Frauen und Jungen/Männern). Deshalb werden hier besonders Jugendliche und junge Erwachsene angesprochen. Die meisten, die es betrifft, haben übersteigerte Angst, fremde Personen anzusprechen, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, sich öffentlich zu äußern oder belanglose Gespräche wie Small Talk führen zu müssen: Sie könnten unangenehm auffallen und sich höllisch blamieren. Solche Peinlichkeiten vermeiden sie immer mehr, wodurch die soziale Angst zunimmt und sie bald vollkommen im Griff hat.

Viele sozial ängstliche Personen wurden bereits im Grundschulalter gehänselt, mussten beispielsweise erleben, wie andere sich über sie lustig gemacht haben, weil sie schüchtern oder im Umgang unbeholfen waren, schnell rot wurden oder stammelten. Seither fürchten sie sich davor, wieder so abgewertet zu werden. In der Pubertät nahmen diese Befürchtungen spürbar zu. Die Angst ist ihnen meistens nicht anzusehen, außer sie neigen bei ängstlicher Erregung zu besonders auffallenden körperlichen Reaktionen wie Zittern, Erröten oder Weinen. Sie werden oft als sehr zurückhaltend erlebt.

Das Angsterleben ist nicht alters- oder entwicklungsabhängig, sondern bei Jüngeren und Älteren sehr ähnlich. Warum dann ein Buch speziell für Jugendliche und Heranwachsende? Aus folgenden Gründen:

- An erster Stelle, um unsichere und ängstliche Jugendliche zu ermutigen, sich selbst zu helfen. Es werden ihnen Wege aufgezeigt, wie sie ihre soziale Angst kontrollieren lernen können.
- Viel zu oft wird *Angst* vor allem von *Jungen/Männern* als Zeichen für Schwäche gehalten. ‚Ängstlich sein heißt, mickrig sein‘, glauben erschreckend viele und haben richtige Vorurteile gegenüber Angst, schämen sich ihretwegen. Angst ist aber ein *lebenswichtiges Grundgefühl*.
- Der wichtigste Grund: *Unbehandelte Angst* ist ein *Risikofaktor für Depression*. Nach dem Children's Mental Health Report von 2018 (vom Child Mind Institute in New York) wird nur eines von 5 Kindern/Jugendlichen, die unter einer Angststörung leiden, behandelt. Bleibt eine Angststörung unbehandelt, folgen oft Traurigkeit und Verzweiflung. Manche sehen dann keinen Sinn mehr im Leben. Das ist erschreckend und rüttelt Angehörige und Freunde auf. Sie schalten

daraufhin einen Psychiater ein. Nur Der beachtet in der Regel nur die Depression, *die eigentlich primäre soziale Angst wird übersehen*. Sie bleibt und führt immer wieder zu depressiven Zuständen. Während depressive Episoden sich häufig von alleine legen, dauern soziale Ängste meistens lebenslang an, wenn sie nicht behandelt werden.

Das ist ein Jammer, denn soziale Angst lässt sich wirkungsvoll therapieren und oft auch – bei guter Motivation – in Selbsthilfe erfolgreich angehen. Die *Selbstbehandlung* ist das Hauptthema des Buches und baut auf den Grundlagen der Lernpsychologie und *kognitiven Verhaltenstherapie* auf.

Für den *interessierten Leser* werden alle Aspekte der sozialen Angst detailliert erörtert. Aber nicht alle Jugendlichen lesen gerne viel. Für den *ungeduldigen Leser* gibt es deshalb Kurzfassungen, einmal *grau untersetzte Stellen* mit wichtigen Informationen über Angst und zum anderen *mit Balken versehene Zusammenfassungen* oder Handlungsanleitungen.

Nach einem Vergleich von normaler und gestörter Angst (► Kap. 1) wird das Erscheinungsbild der sozialen Angststörung beschrieben (► Kap. 2). Anschließend werden die Entstehungsbedingungen der Angst aufgezeigt (► Kap. 3). In ► Kap. 4 ist die Selbstbehandlung der sozialen Angst das wesentliche Thema. Die dargestellten Vorgehensweisen sind in ihrer Wirkung wissenschaftlich überprüft. Begleitet werden sie von zahlreichen Übungsmöglichkeiten. Lebenspraktisch und alltagstauglich wird gezeigt, wie typische Angstsituationen bewältigt werden können – z. B. Fremde ansprechen, sich verabreden, Referate halten, in Cafés und auf Partys gehen.

Jugendliche und Heranwachsende möchten in der Therapie meistens mit „du“ angesprochen werden. Dann mache ich das hier genauso. Um das Lesen zu erleichtern, schreibe ich meistens in der männlichen Form, angesprochen sind aber immer alle Leser – weibliche, männliche, diverse.

Dieses Buch zeigt dir, wie du mit Angst anders umgehen und dir das Leben erleichtern kannst.

Mein Dank gilt den vielen jungen Menschen, die ihre sozialen Ängste therapeutisch anzugehen bereit waren und viel von sich Preis gaben. Der 17-jährigen Zoe L. danke ich für die kritische Durchsicht des Manuskripts und die freundliche, besonders konstruktive Begleitung der Lektorin, Monika Radecki, und der Projektmanagerin, Hiltrud Wilbertz.

Sigrun Schmidt-Traub
Berlin, Deutschland

Inhaltsverzeichnis

1	Wie unterscheiden sich normale und gestörte Ängste?	1
1.1	Sind scheues Verhalten und soziale Angst in milder Form nicht völlig normal?	2
1.2	Unbegründete Angst und Angststörungen	4
2	Soziale Angststörung	9
2.1	Erscheinungsbild	10
2.2	Die verschiedenen Ebenen des Angstgefühls	14
2.3	Das Zusammenspiel der drei Angstebenen im Teufelskreis der Angst	19
2.3.1	Konkretes Durchspielen zweier Angstverläufe – einer in naher, der andere in ferner Zukunft	21
3	Wie entsteht soziale Angst?	27
3.1	Genetische Bereitschaft	28
3.2	Neuropsychologische Erkenntnisse	29
3.3	Lernen	30
3.4	Erziehung, Familie und Freunde	32
3.5	Gesellschaftliche Erwartungen und Pubertät	33
3.6	Geschlechtsunterschiede	34
3.7	Stress	35
3.8	Pessimistisches und perfektionistisches Denken	36
4	Wie lässt sich soziale Angst überwinden?	39
4.1	Angst beobachten und hinterfragen	42
4.2	Lebensnahe, erreichbare Ziele festlegen	47
4.3	Angstgedanken erkennen und verändern (kognitive Therapie)	49
4.4	Konfrontation entlang einer Angsthierarchie	62
4.4.1	Angsthierarchie als Leitschnur für die Konfrontation	65
4.4.2	Durchführung der Konfrontation	66
4.4.3	Ideen für Konfrontationsübungen und Verhaltensexperimente	74
4.5	Stärkung der sozialen Fähigkeiten	78
4.5.1	Zuhören	80
4.5.2	Körpersprache	81
4.5.3	Gespräche führen	82
4.5.4	Leute kennen lernen und Beziehungen anbahnen	87
4.5.5	Selbstsicherer werden, Konflikte lösen und sich mehr behaupten	89
4.5.6	Referate und Vorträge halten	96
4.5.7	Interview für ein Praktikum oder einen Berufsausbildungsplatz	100
4.6	Gesundheitsverhalten zur Stärkung und Entspannung	102
4.7	Medikamente	106
4.8	Bilanz, Ausblick und Vorgehen bei Rückkehr der Angst	108

5	Anhang	113
5.1	Angsttagebuch	114
5.2	Veränderung von überzogenen Angstgedanken	114
5.3	Bauchatmung und Progressive Muskelentspannung	115
	Serviceteil	
	Weiterführende Literatur.....	118

Über die Autorin

Sigrun Schmidt-Traub

Dr. Sigrun Schmidt-Traub, Diplom-Psychologin und -Soziologin, Verhaltenstherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit über Jahrzehnte langer Erfahrung in eigener Praxis (sigrun.schmidt-traub.de). Heute in der Aus- und Weiterbildung im Richtlinienverfahren Verhaltenstherapie als Dozentin und Supervisorin tätig. Verfasserin zahlreicher Selbsthilfe- und Lehrbücher zum Thema Angststörungen.



Wie unterscheiden sich normale und gestörte Ängste?

Inhaltsverzeichnis

- 1.1 Sind scheues Verhalten und soziale Angst in milder Form nicht völlig normal? – 2
- 1.2 Unbegründete Angst und Angststörungen – 4

In diesem Kapitel wird gezeigt, dass Angst ganz unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Das Angsterleben ist ein Kontinuum und reicht von normaler leichter bis hin zu ganz heftiger Angst. Jeder kennt Angst, aber nicht jeder gibt es gerne zu. Erst ab einer bestimmten Intensität wird Angst zu einer Belastung, die verstören und das Leben beeinträchtigen kann.

Bei drohender Gefahr reagieren wir mit Angst. Das Angstgefühl ist ein *Warnsystem* mit beschützender, manchmal sogar lebensrettender Funktion. Angst bewahrt uns davor, Risiken einzugehen. Auf Anzeichen von Gefahr folgt eine *Stressreaktion (Sympathikus-Reaktion)*: Blitzschnell und reflexartig setzen Stresshormone Kräfte frei, um Gefahr abwehren oder sich durch Flucht in Sicherheit bringen zu können.

Angst ist ein lebenswichtiges Grundgefühl

Eine Stress- oder Angstreaktion trimmt den Körper vorübergehend auf Höchstleistung: Die Atmung geht schneller, damit mehr Sauerstoff aufgenommen wird; das Herz schlägt höher, um den Blutdruck zu steigern und das Blut rasch in entfernte Muskelpartien zu bringen; durch Schwitzen wird die Muskulatur gekühlt, usw. Angst mobilisiert ungeahnte Kräfte und feuert die Person an, alles zu geben – zu kämpfen, weg zu laufen oder ganz reglos, möglichst unsichtbar zu verharren, bis die Gefahr vorüber ist. Danach legt sich die Stress- oder Angstreaktion wieder von ganz alleine.

Wir geraten auch in Angst, wenn wir *nur daran denken*, dass uns etwas gefährden könnte oder was uns an Herausforderung und Schmerzhaftem bevorsteht – eine Fahrprüfung, die erste Verabredung mit unserem Schwarm oder eine Wurzelbehandlung beim Zahnarzt.

Die bloße Vorstellung kann schon eine Stressreaktion auslösen und uns in ängstliche Erregung versetzen.

1.1 Sind scheues Verhalten und soziale Angst in milder Form nicht völlig normal?

Jeder will im Umgang mit seinen Mitmenschen einen halbwegs guten Eindruck machen und ernst genommen werden. In neuen, unbekanntenen Situationen sind viele zunächst ein wenig zurückhaltend: „Werden die mich mögen?“, „Ist da jemand mit ähnlichen Interessen?“

Leichte soziale Angst ist eigentlich jedem vertraut. Scheue Menschen fühlen sich in neuen Situationen zunächst ein wenig

1.1 · Sind scheues Verhalten und soziale Angst in milder Form nicht völlig...

unwohl. Anders als lebhaft, extrovertierte Menschen stehen sie nicht gerne im Mittelpunkt, gehen weniger aus sich heraus und wollen in der Öffentlichkeit nicht so gerne reden oder auffallen. Das ist noch keine soziale Angststörung.

► Beispiel

So gab der Sänger Tim Bendzko in einem Interview ganz unverhohlen zu, dass er „entspannt“ auf der Konzertbühne singen kann, weil er eine „unsichtbare Barriere zum Publikum“ spürt. Privat wäre für ihn aber „das Schlimmste überhaupt, eine Rede zu halten“. ◀

Leichte Angst vor Versagen oder Missbilligung spornt viele an, sich mehr anzustrengen. Sie steigert ihre Leistungsfähigkeit. Dagegen schränkt starke Versagensangst die Konzentration, Aufnahmefähigkeit und Gedächtnisleistung ein – im Extremfall kommt es zur Blockade. Das ist dann wahrhaftig keine normale Angst mehr.

Leistungssituationen wie vor der Klasse oder einem größeren Publikum reden zu müssen machen vielen Menschen Angst, manche bekommen sogar richtiggehend „Lampenfieber“. Stehen sie im Scheinwerferlicht, sind sie angespannt und befürchten, als merkwürdig oder linkisch aufzufallen. Beim Umgang mit Autoritätspersonen sind manche verhalten, unsicher oder sogar verängstigt: „Welchen Eindruck haben die bloß von mir?“

Soziale Angst ist sehr vielseitig und kann unterschiedlich intensiv sein. Sie hat vor allem damit zu tun, wie andere auf uns reagieren und uns bewerten. Lob hebt die meisten Menschen auf Wolke sieben, für manche ist es aber peinlich. Kritik ist kränkend und weckt die Sorge vor Ablehnung. Rutscht uns mal eine kritische Bemerkung über eine anwesende Person heraus, kann das ziemlich blamabel und beschämend sein.

Oder es kommt zu einer Ungeschicklichkeit und wir geraten in eine *peinliche Situation* wie die folgende: Aus Versehen stoße ich ein Glas Orangensaft um. Der gelbe Saft drippelt meiner Nachbarin auf die helle Hose. Das ist mir höchst unangenehm. Ich entschuldige mich und helfe hektisch mit, den Schaden zu begrenzen. Oder ich werde vor größerem Publikum etwas relativ Simplees gefragt, kann die Frage aber im Moment nicht beantworten, woraufhin ich mich bloßgestellt und blamiert fühle.

Die meisten stecken ihre *Verlegenheit* gut weg, zucken vielleicht mit den Schultern und zerbrechen sich nicht weiter den Kopf darüber, was andere von ihnen denken. Solche Erfahrungen sind unangenehm, ja. Aber sie führen weder zu Ge-

Versagensangst

Lob und Kritik können blamabel sein

Peinliche Ungeschicklichkeiten

Peinlichkeiten sind oft gar nicht so schlimm

Blamables Aussehen

sichtsverlust noch zu einem Weltuntergang. Eine sozial ängstliche Person würde sich aber entsetzlich blamiert fühlen, längere Zeit nervös reagieren und sich das wochen-, monate- oder sogar jahrelang vorhalten.

Manchen Leuten macht einiges an ihrem *äußeren Erscheinungsbild* zu schaffen – unreine Haut, schütterer Bartwuchs, piepsige Stimme, breite Hüften oder dicke Beine. Auf Blicke von anderen reagieren sie überaus empfindlich und befürchten, für Betrachter unattraktiv zu sein. Bei einigen fällt aber tatsächlich eine *körperliche Missbildung* auf, z. B. eine Gehbehinderung, Lähmung oder Lippen-Kiefer-Gaumenspalte, die trotz Operation sichtbar ist und mit näselndem Sprechen einhergeht. Ihre Sorge, abgewertet zu werden, ist nachvollziehbar. Dennoch nimmt nur bei einem kleinen Teil von ihnen die Scham überhand.

1.2 Unbegründete Angst und Angststörungen

Bei wirklicher Gefahr (Erdrutsch, Raubüberfall, Hausbrand) ist die Bedrohung real und die aufkommende Angst *begründet*. Wird eine drohende Gefahr aber nur befürchtet, ist die aufkommende Angst *unbegründet* (der Hund an der Leine auf der anderen Straßenseite *könnte* mich beißen, in der Klassenarbeit *könnte* ich eine Denkblockade bekommen und versagen). – Das unbegründete Angstgefühl ist vom Erleben her oft genauso ausgeprägt wie ein begründetes, obwohl das Ausmaß an Gefährdung sich ganz und gar von realer Angst unterscheidet.

Unbegründet ist z. B. eine Angst, die aufkommt, wenn jemand nur

- aus dem geschlossenen Fenster eines höheren Stockwerks in die Tiefe schaut
- im Kino mitten in der Reihe sitzt und sich eingeengt fühlt
- versucht, mit einer Autoritätsperson ins Gespräch zu kommen
- vorne an der Tafel oder dem Flipchart im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht oder sich in der U-Bahn kritisch beobachtet fühlt.

Eine *Angststörung* liegt dann vor, wenn jemand in übertriebener Weise immer wieder unbegründete Angst ohne wirkliche Gefahr erlebt und sich extrem unwohl fühlt. Die ängstliche Person wird durch so eine Angst in ihrer Lebensführung mehr oder weniger eingeschränkt. Unterschieden wird zwischen *situations-abhängigen* Angststörungen (auch Phobien genannt) und *nicht situations-abhängigen* Ängsten.