

zu sein kann krank machen

zeigt sich das ab dem Pubertätsalter, in einer Phase großer Veränderungen und Umbrüche, nicht nur in körperlicher Hinsicht. „Wenn ich unter meiner Schüchternheit leide, unangenehme Situationen zunehmend meide und ein normales Alltagsleben nicht mehr möglich ist, handelt es sich um eine psychische Störung“, erklärt Psychotherapeutin Alexandra Sekerovic.

„Soziale Phobie“ lautet der Fachbegriff für dieses Krankheitsbild. Gemeint ist damit die Angst, verspottet zu werden, sich zu blamieren, zu versagen. Betroffenen setzt diese Angst dermaßen zu, dass sie beginnen, sich einzugeln und sozialen Kontakten auszuweichen.

„Ich bin dumm, alle finden mich hässlich“: Negative Gedanken wie diese plagen die Erkrankten. Denn ihnen mangelt es an Selbstwert, ein Defizit, das bis in die Kindheit zurückreicht. „Liebvolle Eltern wären die besten Baumeister von Selbstwert“, betont Sekerovic. „Mann muss seinen Kindern vermitteln, dass sie geliebt werden, egal, was auch kommen mag.“

Angstgefühle haben viele komplexe Ursachen. Jeder Mensch kann in eine Krise geraten, die ihm den Kontakt zu anderen als schwer überwindbare Hürde erscheinen lässt. „Das kommt auch bei Erwachsenen vor, etwa bei Problemen im privaten Umfeld oder am Arbeitsplatz“, beschreibt Sekerovic Fälle aus ihrer Praxis.

Gerade im Job haben Menschen vom Typus „stille Wasser“ einen schweren Stand. Niemals werden sie die Richtung vorgeben oder als Wortführer auftreten, sondern schweigend das erledigen, was andere ihnen auftragen. Sekerovic: „Manche Mitarbeiter, die unter Schüchternheit leiden, verstummen, wenn der Chef auftaucht.

Dazu kommen oft Symptome körperlichen Unwohlseins wie Schweißausbruch oder Atemnot.“

Sekerovic, die sich auch im Vorstand des Tiroler Landesverbandes für Psychotherapie engagiert, sieht Angststörungen auch als Folge einer auf Leistung getrimmten Gesellschaft: „Ständig wird uns eingetrichtert, dass wir produktiv, lernwillig und leistungsfähig bleiben müssen, sonst würden wir den Anschluss verlieren.“

Psychotherapeuten bieten Hilfe an. Je nach Fortschritt einer sozialen Phobie nimmt die Therapie etwa ein Jahr in Anspruch. In den Sitzungen können Situationen, in denen Ängste im Umgang mit anderen Menschen entstehen, nachgestellt werden. Übungen helfen den Klienten, mit solchen – ihnen peinlichen – Alltagsszenen besser zurechtzukommen.

Die Angst hinter sich lassen

Sekerovic gibt ihren Schützlingen mitunter Aufgaben mit auf den Weg. Diese klingen unspektakulär, für die Betroffenen sind es aber große Schritte zurück in ein

angstbefreites Leben. „In ein Geschäft gehen, sich beraten lassen und dann den Mut haben, nichts zu kaufen“, nennt die Psychotherapeutin hier als Beispiel. „Oder einmal allein ein Café zu besuchen oder ein öffentliches WC zu benutzen.“

Was den privaten Umgang der Erkrankten betrifft, rät Sekerovic dazu, sich ein möglichst positives Umfeld zu schaffen: „Ich kann bewusst nur Medieninhalte konsumieren, die mich positiv stimmen, und ich kann mich mit Menschen umgeben, die wertschätzend miteinander umgehen und an meiner Meinung interessiert sind.“

Wie weit der Rückzug bei sozialer Phobie gehen kann, schildert Sekerovic am Fall einer älteren Dame. Sie verreiste gerne, hatte aber große Scheu vor der Begegnung mit anderen Menschen und drohte zu vereinsamen. Doch dieser Fall zeigt auch, dass Hilfe möglich ist. Schrittweise gelang es, das Vertrauen dieser Klientin in sich selbst wieder aufzubauen. Schließlich buchte sie eine Urlaubsreise: per Bus, mit vielen anderen, ihr völlig unbekanntem Menschen. ■

RAT UND HILFE

Anlaufstelle für psychotherapeutische Fragen

Alexandra Sekerovic (Foto) und ihre Kollegen vom Tiroler Landesverband für Psychotherapie informieren über Möglichkeiten und Finanzierung einer psychotherapeutischen Betreuung. Im Rahmen des „Tiroler Modells“ steht ein Kontingent an geförderten Therapiestunden zur Verfügung. Bei diesen fällt für die Klienten ein geringer Selbstbehalt an. Für eine Therapie außerhalb des Kontingents sind, je nach Sozialversicherungsträger, unterschiedlich hohe Zuschüsse möglich.

Infos: www.psychotherapie-tirol.at.

