



## Soziale Phobie

### „Angst vor Blamage?“

Anna hat bereits auf dem Weg zur Schule einen Kloß im Hals, ist unruhig und merkt, dass ihre Hände zittern. Am liebsten würde sie mit dem Auto wieder umdrehen und nach Hause fahren, denn heute hat sie wieder Vertretungsunterricht für eine ausgefallene Kollegin. „Ob ich den Unterricht gut genug vorbereitet habe?“, „Was ist, wenn ich die Fragen der Schüler nicht beantworten kann?“, denkt sie sich. Am Nachmittag ist auch noch eine Dienstbesprechung. Die Anspannung ist bereits hoch, als sie im Lehrerzimmer eintrifft. Als sie später vor den Schülern der Vertretungsklasse steht und den Unterricht beginnen möchte, merkt sie, wie ihr Herz klopft, sich Schweißperlen auf ihrer Stirn bilden und sie an den Händen zittert. Plötzlich weiß sie nicht mehr, welches Thema sie für heute vorbereitet hatte. Wärme steigt in ihr auf und sie errötet. „Ist mir das peinlich. Bestimmt merken die Schüler, wie unsicher ich bin und halten mich für unfähig. Mein Kopf ist ganz rot. Ich werde mich wieder blamieren. Am liebsten würde ich hier weg.“ Anna begrüßt die Klasse und bewältigt die Unterrichtsstunde unter großer Anstrengung. In der Dienstbesprechung setzt sie sich in die letzte Reihe. Sie würde zu einem Thema gerne einen Beitrag leisten, merkt aber schon wieder die Wärme in ihr aufsteigen und das Zittern ihrer Hände. Lieber hält sie sich zurück, zu groß ist die Angst, sich vor ihren Kolleginnen und Kollegen zu blamieren wie am Morgen vor den Schülern...

### Was steckt dahinter?

Für viele Menschen ist es mit Unwohlsein verbunden, einen Vortrag zu halten oder in einer neuen sozialen Situation aufzutreten. Wenn jedoch viele soziale Situationen, in denen ich im Zentrum der Aufmerksamkeit stehe oder von anderen bewertet werden könnte, so belastend sind, dass ich diese am liebsten vermeide oder nur unter größter Angst durchstehen kann, kann es sein, dass sich eine Soziale Angststörung entwickelt hat. Typischerweise tritt dabei die Befürchtung auf, sich in sozialen Situationen zu blamieren, sich vor anderen peinlich oder erniedrigend zu verhalten. Hinzu kommen in den Situationen körperliche Symptome wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Zittern und Erröten, die wiederum im Zentrum der eigenen Aufmerksamkeit stehen. Betroffene sind häufig der Überzeugung, diese Symptome könnten von anderen bemerkt werden und als Beweis für die eigene Unfähigkeit interpretiert werden. Es besteht die Gefahr, dass sich die soziale Angst in so genannten Teufelskreisen immer weiter hochschaukelt und im Alltag zu mehr und mehr Einschränkungen führt.

### Was ist zu tun?

Suchen Sie sich zeitnah (d.h. sobald Sie merken, dass Sie leiden) Unterstützungsmöglichkeiten! Denn um eine Chronifizierung und Verselbstständigung von Symptomen zu verhindern, ist es wichtig, in

frühen Belastungsstadien Hilfe zu suchen. In den **CARE-Beratungsstellen** beraten approbierte Psychologische Psychotherapeutinnen unter ärztlicher Schweigepflicht und können im Gesundheitssystem und im Regionalen Landesamt passende Hilfsmaßnahmen vermitteln.

Um für **Betroffene** eine schnelle Versorgung sicher zu stellen, gibt es ein Netzwerk aus kooperierenden Kliniken und ambulanten Behandlern. Die Kooperationspartner bieten zusätzlich zu einem umfassenden individuellen Ansatz eine berufsspezifische Ausrichtung für [\[?\]Beschäftigte](#) in Schulen und Studienseminaren an.

CARE berät bei Bedarf auch **Schulleiter und Schulleiterinnen** für den Umgang mit belasteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

### siehe auch



© MK

Kontakt zu CARE

### Artikel-Informationen

24.11.2021

### Kurzlink

[www.aug-nds.de/?id=2090](http://www.aug-nds.de/?id=2090)

E-Mail an Redaktion