

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht

Artikel: Wenn die Angst, unter die Leute zu gehen, krank macht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557925>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

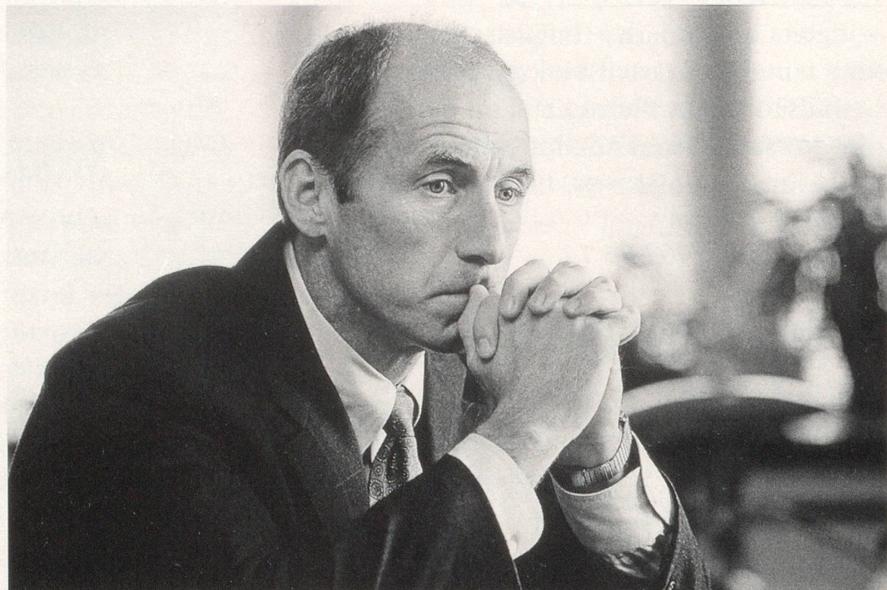
Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn die Angst, unter die Leute zu gehen, krank macht

Es gibt Menschen, denen wird der Alltag zum Alptraum, weil sie Angst haben, anderen Leuten zu begegnen. Die Scheu vor anderen kennen wir alle, aber manche macht sie krank. Diagnose: soziale Phobie. Gefangen in ihrer Not, beginnen diese Kranken, sich in den eigenen vier Wänden zu verkriechen.

Aus lauter Angst lieber allein: Personen, die unter sozialer Phobie leiden, sind krankhaft menschenscheu und isolieren sich lieber, als dass sie mit anderen zusammen sind.



Ein wenig können wir alle nachfühlen, was in einem Menschen vorgeht, der Angst vor Kontakten mit anderen hat. Wir haben alle schon Situationen erlebt, in denen das nächste Mauseloch als heißbegehrter Unterschlupf gerade recht gewesen wäre. Und jeder kennt das: Das flau Magensausen, auf einer Gesellschaft erscheinen zu müssen, wo man niemanden so richtig kennt. Die butterweichen Knie, wenn man sich über die zentimeterdicken Teppichböden des Riesenbüros quält, um beim Bankdirektor die Entscheidung über die Krediterhöhung abzuholen. Das bange Gefühl, in einem Hotellabyrinth einen der ach so vornehmen Angestellten nach dem Weg zur Toilette fragen zu müssen. Die feuchten Hände und die unübersehbare Rötung im Gesicht, wenn man sich beim Personalchef vorstellt.

Aber: Schüchternheit ist out, Zuversicht ist Pflicht. Angst wird nicht gezeigt. Es gilt, sich stets als fit, unerschrocken und selbstsicher darzustellen.

Die Angst, die nicht beherrschbar ist

Dabei sitzt uns die Scheu vor anderen als ein Überbleibsel aus den Zeiten in den Knochen, in denen Fremde zunächst einmal mögliche Feinde oder Angreifer waren. Diese natürlichen Angstreflexe dienen

der schnellen und konsequenteren Reaktion auf Gefahren und sind nicht zuletzt ein Schutz vor Situationen, die als bedrohlich und alarmierend eingeschätzt werden. Angst ist also zunächst ein normales Gefühl, das viele Gründe und viele Gesichter haben kann.

Wenn die Angst allerdings ein gewisses Mass überschreitet, schränkt sie das Handeln und Denken ein. Ein Patient, der unter sozialer Phobie leidet, hat anhaltende starke Angst vor Situationen, in denen er im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht oder zu stehen meint. Die Betroffenen wissen, dass ihre Angst unvernünftig und übertrieben ist, können sich aber kaum dagegen wehren.

Susanne K.: Trautes Heim – Glück allein

Von Ferienplänen will sie nichts, aber auch gar nichts wissen. Zu den Elternabenden in der Schule schickt sie ihren Mann. Kleine Unternehmungen mit den beiden Töchtern – ob Zoobesuch, ob Handballturnier – sagt sie regelmässig unter den verschiedensten Vorwänden ab. Restaurantbesuche sind ihr ein Greuel. Sie geht weder zum Arzt noch zum Zahnarzt, die Haare lässt sie sich von ihrer Schwester zuhause schneiden. Seit sechs Jahren setzt Susanne K. kaum noch einen Fuss vor die Tür. Denn wenn sie die Wohnung verlassen muss, kommt die Angst. Sie sagt: «Ich weiss, dass es draussen nicht gefährlicher ist als drinnen. Doch sobald ich aus dem Haus gehen muss, sind meine Knie wie Pudding, die Tränen rollen ganz von selbst, das Atmen fällt mir schwer. Kalter Schweiß überzieht meinen ganzen Körper, das Herz rast, mir wird schlecht bis zum Erbrechen. Es ist die Hölle!»

Peter L.: Plötzliche Entgleisung führt in einen Teufelskreis

Herr L. kommt aus einem kleinen Dorf. Das Einzelkind war ein guter Schüler, der allerdings bei schriftlichen Prüfungen immer bessere Leistungen brachte als bei mündlichen. Nach seiner Lehrzeit übernahm ihn die kleine Firma am Ort als Buchhalter. In seinem eigenen kleinen Büro, wo er nur wenig Kontakte zu den anderen Mitarbeitern hatte, fühlte er sich wohl. Eines Tages wurde er erstmals zum Chef gerufen und musste dummerweise im Vorzimmer warten, weil ein wichtiges Telefongespräch dazwischenkam. Die unerwartete Situation machte ihn immer nervöser und angespannter. Er überlegte, welche Fehler er wohl gemacht haben könnte. Aus Angst, die Sekretärin könne ihn beobachten, zupfte er nervös an der Krawatte herum. Erste Schweißperlen erschienen auf seiner Stirn. Als er endlich ins Büro gerufen wurde, spürte er, wie Hitzewellen über ihm zusammenschlugen und sein Herz raste. Er bekam nur unklar mit, dass er eine grössere Abteilung übernehmen sollte, was gleichbedeutend mit einer Beförderung und der Verantwortung für einige andere Mitarbeiter war. Nach einem Stammeln verabschiedete ihn der Chef mit den Worten, er solle sich von dem «Schrecken» erst mal erholen. Dieses blamable und peinliche Erlebnis verfolgte Peter L. derart, dass er sich ein paar Tage später krankschreiben lassen musste. Zurück in

der Firma musste er sich «Mut» antrinken, um den neuen Mitarbeitern wenigstens die Hand schütteln zu können. Seither igelt er sich in seinem Büro ein und versucht, so viel wie möglich telefonisch zu erledigen. Der tägliche Gang ins Büro wird zunehmend zur Belastung, richtig wohl fühlt er sich nur zu Hause.

Eine gar nicht seltene Krankheit

Susanne K.s und Peter L.s Krankheit hat einen Namen. Man nennt sie *soziale Phobie*, ein erst 1980 eingeführter Begriff; zuvor wurde für die Krankheit der Begriff (Angst-)Neurose gebraucht.

Soziale Ängste gehören zu den häufigsten seelischen Störungen, und die Entwicklung der letzten Jahre zeigt, dass der Trend nach oben geht. Nach Untersuchungen des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München leiden etwa 1,5 Millionen Deutsche zwischen 15 und 65 Jahren an der Angst vor Menschen. In der Schweiz leidet rund ein Siebtel der Bevölkerung irgendwann im Leben unter sozialer Phobie. Auch in anderen Ländern haben zwischen 9 und 20 Prozent (je nach Quelle) der Bevölkerung in ihrem Leben schon mal längere Zeit unter Angststörungen gelitten, zwischen 1,5 und 3 Prozent der Betroffenen haben sich deshalb behandeln lassen. Darunter gibt es sehr prominente Menschen, beispielsweise die Schauspieler Sir Laurence Olivier, Burt Reynolds, Kim Basinger, die Sängerinnen Aretha Franklin und Barbara Streisand, der «Snoopy»-Erfinder und Zeichner Charles Schultz, Sam Shepard, der Dramatiker und Filmregisseur, oder Popstar Michael Jackson.

Die Angst, die in die Isolation führt

Die Bezeichnung soziale Phobie umfasst unangemessen starke Ängste, die die Kranken empfinden, wenn sie den Blicken oder der Aufmerksamkeit anderer ausgesetzt sind. Wann immer sie glauben, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, wären sozial Ängstliche am liebsten unsichtbar. Und die Gedanken kreisen immer wieder um das gleiche Thema: Was denken die anderen von mir? Bin ich gut genug? Mache ich alles richtig? Denn Sozialphobiker fürchten nichts mehr, als abgelehnt, kritisiert oder blamiert zu werden. Wenn die Ängste wachsen, kann jede Begegnung zur Katastrophe werden. Das Gehirn sendet Alarmsignale und der Körper reagiert sofort: Zittern, Schweißausbrüche, Herzjagen, Ohnmachtsgefühle. Wer einmal in diesen Strudel geraten ist und eine solche Panikattacke überstanden hat, setzt alles daran, nie mehr in eine derartige Situation kommen zu müssen. So verursacht die Angst grosses Leid und überschattet das ganze Leben, so dass viele Betroffene vereinsamen. Zwei Drittel der Angstkranken leiden mit der Zeit zusätzlich unter Depressionen, werden tablettenüchtig oder trinken zu viel Alkohol.



Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, ist für soziale Phobiker ein schrecklicher Albtraum.

Besonders sensible Reaktionen

Die Ursachen der Erkrankung sind nicht eindeutig. Von traumatischen Kindheitserlebnissen bis hin zu Erbfaktoren reichen die Ver-

mutungen. Die meisten Forscher gehen davon aus, dass die Labilität oder Stabilität des autonomen Nervensystems eine Rolle spielt. Das autonome Nervensystem regelt und kontrolliert die Funktionen der inneren Organe, zum Beispiel Herz und Atmung. Bei Angstpatienten scheint es so zu sein, dass sie über ein labiles Nervensystem verfügen, das sehr leicht durch verschiedenste Reize erregt werden kann. Des weiteren gehen Neurobiologen (Fachleute für Hirnstoffwechselvorgänge) davon aus, dass bestimmte Stoffwechselvorgänge im Gehirn verändert sind. Meist liegt eine erhöhte Empfindlichkeit zugrunde, die dafür sorgt, dass bestimmte Gedanken oder soziale Situationen derart gesteigerte und angstvolle Reaktionen auslösen, dass auch körperliche Symptome auftreten.

Nährboden der Angst

Soziale Phobien entwickeln sich in der Regel schon in früher Jugend, zunächst kaum merklich als ausgeprägte Schüchternheit oder Zurückhaltung. Sind schon die Mütter oder Väter gehemmt und scheu, können sie keine Vorbilder für einen unbefangenen Umgang mit anderen sein. Viele sozial Ängstliche lernen schon in der Kindheit, grössten Wert auf die Meinung der anderen zu legen.

Wie ein roter Faden zieht sich die Furcht vor mangelnder Anerkennung durch den Lebenslauf vieler Angstkranker. Zu hohe Anforderungen im Elternhaus, Angst, in der Schule an die Tafel zu müssen oder vor der Klasse ein Gedicht aufzusagen, Furcht, sich vor den Mitschülern zu blamieren, sind erste Meilensteine.

Die Ursachen liegen oft auch in mangelndem Durchsetzungsvermögen, unverarbeiteten Aggressionen, Furcht vor Kritik und der Unfähigkeit sich abzugrenzen. Der Nährboden der Angst wird zusätzlich angereichert durch die allgemeine Reizüberflutung, zunehmend unsichere Arbeitsmärkte, brüchige Beziehungen und die gesellschaftliche Unfähigkeit, Ängste zuzulassen.

Jeder Mensch hat daran zu knabbern, wenn er sich mal so richtig blamiert hat, und wir alle müssen oft unter Schmerzen lernen, mit Kritik umzugehen. Doch beim Sozialphobiker ist die Angst, nicht mit halten zu können, allgegenwärtig und führt zu erheblichen Schwierigkeiten im Berufs- und Privatleben, wenn aus Angst vor der Angst immer mehr Strategien entwickelt werden, die angstauslösenden Situationen zu meiden.

Die meisten Angstgepeinigten spielen ein qualvolles Versteckspiel, weil sie befürchten, als Verrückte oder lächerliche Versager dastehen. Die Betroffenen schämen sich, über ihre seelischen Nöte zu sprechen - und liegen damit gar nicht so falsch, denn oft können



Schüchternheit ist nicht nur Kinderkram; schüchtern sind auch viele Erwachsene. Die Grenzen zur Kontaktstörung sind fließend.

nicht einmal Ärzte mit Angstkranken etwas anfangen und verordnen in Unkenntnis der sozialen Phobie falsche Behandlungen.

Hilfe ist möglich

Es gibt einige Regeln, die Betroffene, ganz unabhängig von möglichen Therapien, bei der Bewältigung ihrer Angst anwenden können. Die wichtigste Regel ist: Sich nicht mit der Angst abfinden, sich nicht sozusagen in ihr einzurichten und die Verbindung zur Außenwelt

Sind Sie krankhaft menschenscheu?

Die folgenden Fragen sollen dabei helfen, einen ersten Anhaltspunkt zu liefern, ob Sie möglicherweise an der Angststörung Soziale Phobie leiden.

Leiden Sie unter unbegründet starker Angst oder Nervosität, wenn Sie:

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. mit anderen sprechen oder sie etwas fragen möchten? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 2. vor anderen, z.B. einer kleinen Gruppe, reden sollen? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 3. Ihnen unbekannte Menschen ansprechen? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 4. an Einladungen, Parties oder Veranstaltungen teilnehmen? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 5. in der Öffentlichkeit (Restaurant) essen oder trinken? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 6. schreiben und andere Ihnen dabei zusehen? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 7. eine Prüfung absolvieren, obwohl Sie gut vorbereitet sind? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 8. einen Raum betreten, in dem andere bereits sitzen? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

Haben Sie alle Fragen verneint, sind Sie weder schüchtern noch leiden Sie unter Menschenangst. Haben Sie mindestens eine Frage mit Ja beantwortet, lesen Sie bitte noch die folgenden Fragen:

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 9. Hat Sie eine Situation, in der Sie sich in Ihren Augen blamiert haben, jemals noch lange belastet? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 10. Sind Ihre Angstgefühle so stark, dass Sie eine der oben genannten Situationen in Zukunft vermeiden möchten? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 11. Fühlen Sie sich bei dem Gedanken an solche Situationen körperlich schlecht? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 12. Leiden Sie dann unter Schweißausbrüchen und Zittern? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 13. Haben Sie dann starkes Herzklopfen oder Herzrasen? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 14. Haben Sie Atemnot oder das Gefühl, erbrechen zu müssen? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |
| 15. Wird Ihr Leben oder das Ihrer Angehörigen, durch Ihre Vermeidungs- und Rückzugsstrategien beeinflusst? | <input type="checkbox"/> ja | <input type="checkbox"/> nein |

Wenn Sie im zweiten Teil mehr als eine Frage mit Ja beantwortet haben, sollten Sie das Gespräch mit einem Arzt, einem Psychologen oder Psychotherapeuten suchen. Selbst wenn sich dann herausstellen sollte, dass Sie tatsächlich unter einer sozialen Phobie leiden, müssen Sie wissen, dass Sie mit Ihrer Angststörung keineswegs allein auf weiter Flur dastehen und dass diese erfolgreich behandelt werden kann.

zu kappen. Solch ein Schattendasein schützt, aber die Lebensqualität sinkt. Weitere wichtige Punkte sind:

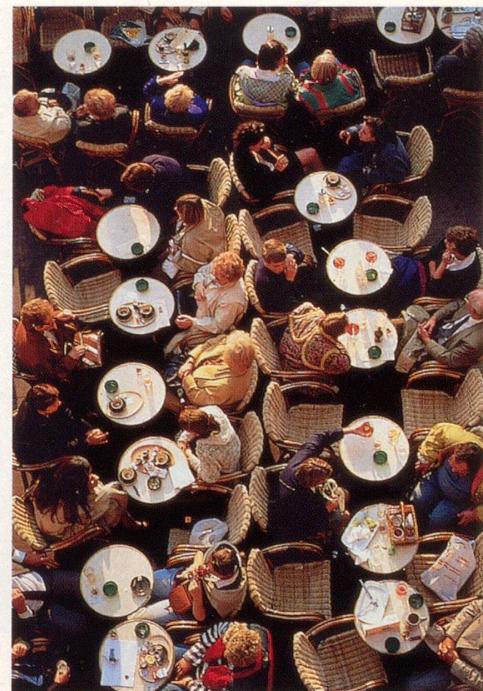
- Bedenken Sie, dass Ihre Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome zwar verstärkte, *an sich* aber *normale Stressreaktionen* sind.
- Bedenken Sie, dass die Körperreaktionen zwar unangenehm, aber nicht gesundheitsschädlich sind.
- Versuchen Sie, in der Realität zu bleiben, und belasten Sie sich nicht mit Vermutungen und Phantasien.
- Beobachten Sie – oder versuchen Sie sich daran zu erinnern – dass die Angst nicht ewig dauert, sondern von alleine wieder abnimmt.
- Laufen Sie der Angst nicht davon. Versuchen Sie nicht, Orte oder Situationen zu meiden, die Ihnen einmal Angst gemacht haben.
- Sie werden die Erfahrung machen, dass die Angst, selbst wenn sie wieder kommt, nicht zur Katastrophe wird.
- Versuchen Sie, vielleicht in kleinen Schritten, sich der angstmachenden Situation wieder auszusetzen. Dann sollten Sie stolz auf Ihre Erfolge, auch kleine und ganz kleine, sein.

Wenn Sie nicht allein zureckkommen, scheuen Sie sich nicht, eine psychotherapeutische Behandlung (Verhaltenstherapie) in Anspruch zu nehmen. In ausführlichen Gesprächen werden Sie dort ihre Angstproblematik verstehen und durch praktische Übungen lernen, wie und mit welchen Mitteln die soziale Angstsituation überwunden und mehr Selbstsicherheit eingeübt werden kann.

Ein besonders erfolgversprechendes Verfahren ist die Konfrontation, wobei die Angstkranken in Begleitung eines Therapeuten genau die Dinge tun müssen, vor denen sie weglaufen möchten. Für die Patienten zunächst eine Tortur, doch 80 Prozent können schon nach relativ kurzer Zeit wieder ein normales Leben führen.

Chemische Medikamente, die meist Einfluss auf die Botenstoffe im Gehirn nehmen, nützen nur, so lange sie eingenommen werden. Das gilt wahrscheinlich auch für das zunächst gegen Depressionen, dann auch speziell gegen soziale Phobie zugelassene Medikament, das in der Schweiz entwickelt wurde. Nicht nur kehren die Symptome nach Absetzen der Pillen wieder, ohne begleitende Übungen und Therapien stellt sich keine Besserung der Krankheit ein.

• IZR



Das tun, wovor man sich eigentlich – aus Angst – gerne drücken würde. Das ist das Prinzip der Konfrontationstherapie. Sich z.B. in einem Restaurant bewusst neugierigen Blicken auszusetzen, was für unter sozialer Phobie leidende Menschen eine enorme Kraftanstrengung bedeutet.

Umfangreiche Informationen zum Thema (in engl.) auch über the ANXIETY-PANIC internet resource: <http://www.algy.com/anxiety>

Auskunft über die Therapie der Konfrontation:
Christoph-Dornier-Zentrum
für Klinische Psychologie
Tibusstrasse 7-11
D 48143 Münster
Telefon 0251/48 100

Informationen zum Thema und Dachorganisation für dt. Selbsthilfegruppen:
Münchner Angst-Selbsthilfe e.V. (MASH)
Bayerstrasse 77 a
D 80335 München
Telefon 089/543 80 80
Mo + Do 15-18, Mi 11-14 Uhr

Kontaktstelle für Schweizer Selbsthilfegruppen:
KOSCH im Selbsthilfenzentrum Hinterhuus
Feldbergstrasse 55
4057 Basel
Telefon 061/ 692 81 00
Mo-Mi 10.00-12.30 Uhr,
Do 14.00-16.00 Uhr