

Wenn die Angst vor anderen Menschen zum Problem wird

Psychologen testen verschiedene Therapien für Jugendliche mit sozialen Phobien

Von Dr. Johanna Unterhitzenberger

Ich werde knallrot und fange an zu stammeln, wenn die Lehrerin mich etwas fragt. Am liebsten würde ich im Erdboden versinken.“ Was diese Sechzehnjährige beschreibt, erleben viele Heranwachsende.

„Ungefähr fünf bis zehn Prozent aller Jugendlichen erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Sozialen Phobie. Damit ist sie eine der häufigsten psychischen Erkrankungen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter. Häufig beginnt die Störung in der frühen Jugend. Je früher der Beginn, desto wahrscheinlicher ist ein chronischer Verlauf bis ins Erwachsenenalter“, erläutert die Projektleiterin in München Frau Prof. Dr. Rita Rosner.

Betroffene Jugendliche fürchten besonders, dass sie in bestimmten Situationen ein demütigendes oder peinliches Verhalten zeigen könnten. Sie leiden z. B. unter:

- Angst vor mündlichem Ausfragen in der Schule
- Angst davor, Referate zu halten
- Angst, laut vorzulesen
- Angst allgemein vor Situationen, in denen man im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht
- Angst davor, rot zu werden
- Angst, etwas Blödes zu sagen
- Angst, ausgelacht zu werden
- Angst, in der Gegenwart anderer zu zittern oder zu schwitzen.

Sie versuchen deshalb Situationen zu vermeiden, in denen sie anderen, insbesondere ihnen nicht bekannten Menschen, begegnen müssen oder durchleben sie nur unter erheblicher Belastung. Aus diesem Grund werden sogar altersangemessene soziale Aktivitäten – wie Partys, Gespräche im Pausenhof, die Teilnahme an einem Sportverein oder Smalltalk mit Gleichaltrigen – zu fast unüberwindbaren Herausforderungen. Hinzu kommen oft starke Angstreaktionen in Prüfungssituationen und ein schulischer Leistungsabfall (schlechtere Noten trotz intensiver Vorbereitung).

Um ihre Angst zu verbergen, eignen sich Jugendliche verschiedene Strategien an, die von Psychologen als „Sicherheitsverhalten“ bezeichnet werden. Es kann sich darin zeigen, dass sie z. B. Blickkontakt vermeiden, ihre Kleidung immer wieder überprüfen, ihr Baseballcap tief ins Gesicht ziehen oder ihre Haare ins Gesicht fallen lassen.

Das Vermeidungsverhalten kann sich bis hin zu einer Schulverweigerung steigern. Untersuchungen haben gezeigt, dass Jugendliche mit extremen Ängsten ein höheres Risiko dafür zeigen, die Schule früher abzubrechen. „Die Störung beeinflusst deutlich die soziale und emotionale Entwicklung. Jugendliche mit einer sozialen Phobie weisen in Folge häufig verminderte Lebensqualität und Folgeprobleme auf, wie z.B. Einsamkeit und Isolation oder eine unterqualifizierte Tätigkeit im späteren Beruf“, sagt die Diplom-Psychologin Ildiko Kunze, die an einer Vergleichsstudie mitarbeitet. Außerdem haben die Jugendlichen Schwierigkeiten, Freundschaften aufzubauen oder später beruflichen Erfolg zu haben.

„Die gute Nachricht ist, dass soziale Phobien erfolgreich behandelt werden können“, so Frau Prof. Rosner. Dennoch gab es bislang nur sehr wenige Behandlungsstudien bei Jugendlichen mit Sozialer Phobie in Deutschland, welche die Wirksamkeit psychotherapeutischer Therapien untersuchen. Aus diesem Grund wird nun im Rahmen einer großangelegten multizentrischen Therapieforschungsstudie u.a. an den beiden Münchner Universitäten LMU und TU ein Wirksamkeitsvergleich von zwei in der Praxis häufig eingesetzten Therapieverfahren durchgeführt: der kognitiven Verhaltenstherapie und der psychodynamischen Kurzzeittherapie. Das Ziel dieser Vergleichsstudie ist es, herauszufinden, ob für bestimmte Personen bzw. Symptom-Zusammensetzungen das eine Verfahren mehr geeignet ist als das andere.

Teilnehmer gesucht!

Um diese neuen Ansätze bei Jugendlichen zu testen, sucht das Wissenschaftlerteam Jugendliche im Alter zwischen **14 und 20 Jahren** mit Sozialer Phobie. Die Behandlung ist als Einzeltherapie angelegt und umfasst, nach einer Phase der Eingangsdiagnostik, 25 Therapiesitzungen. Nach Beendigung der Therapie erfolgen jeweils nach 6 und 12 Monaten Nachfolge-Untersuchungen. Die Behandlungsstudie läuft außer in **München** auch in **Göttingen**, **Frankfurt** und **Heidelberg**.

Nähere Informationen erteilt:

Dr. Johanna Unterhitzenberger

Psychotherapeutische Hochschulambulanz

Telefon: 01578 78 37 095

E-Mail: johanna.unterhitzenberger@campus.lmu.de