



Soziale Phobie / Ängste in zwischenmenschlichen Situationen

Kognitives Modell von Clark und Wells (1995)

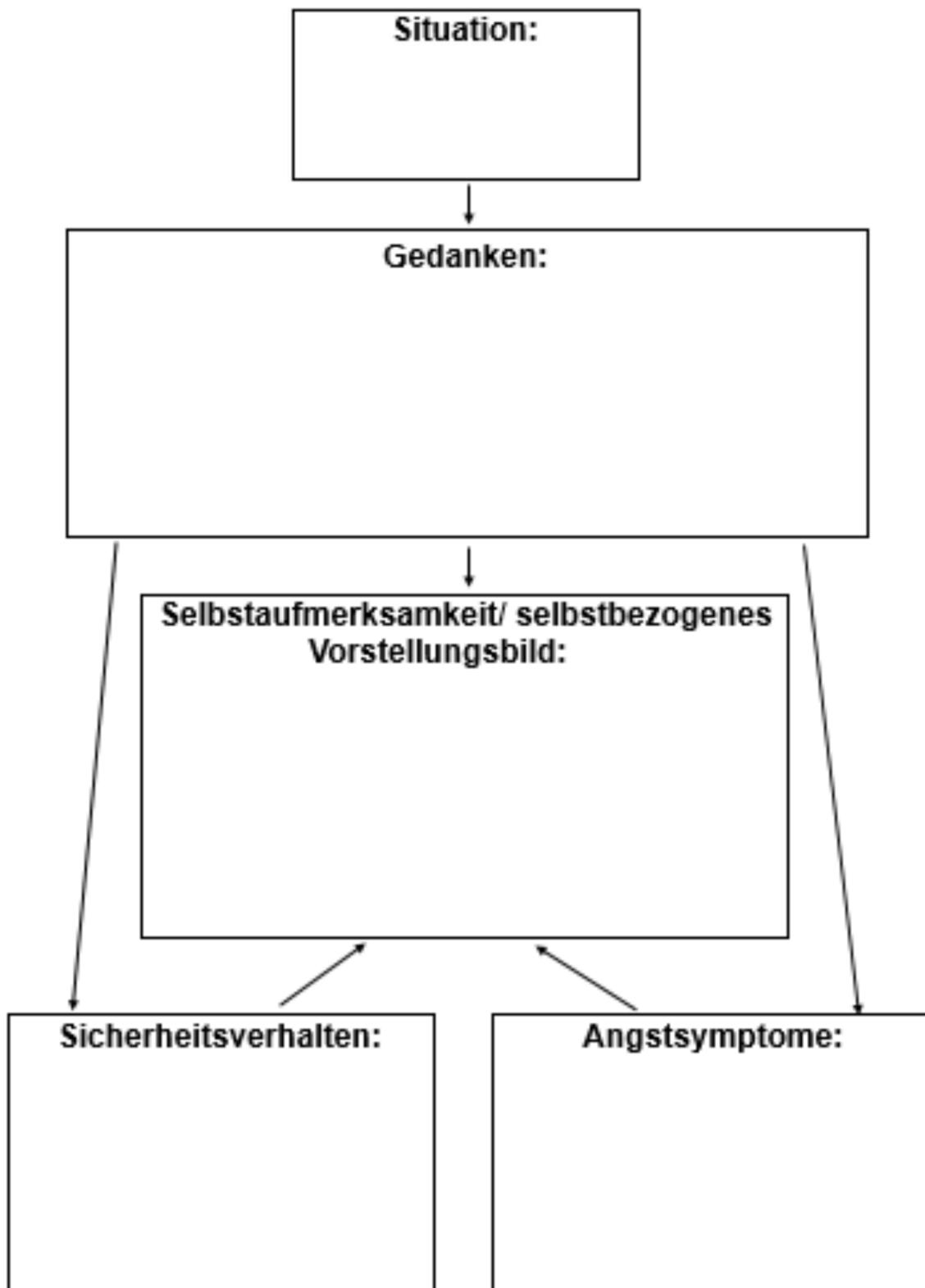
Empirisch abgesichert (Clark & Ehlers, 2002)

Kognitive Repräsentation des Selbst

- **Erhöhte Selbstaufmerksamkeit**
- **Sicherheitsverhalten**
- Fehlattribution von Körperempfindungen
- Antizipatorische Verarbeitung
- Nachträgliche Verarbeitung



Online-Psychotherapie Fricker



Online-Psychotherapie Fricker

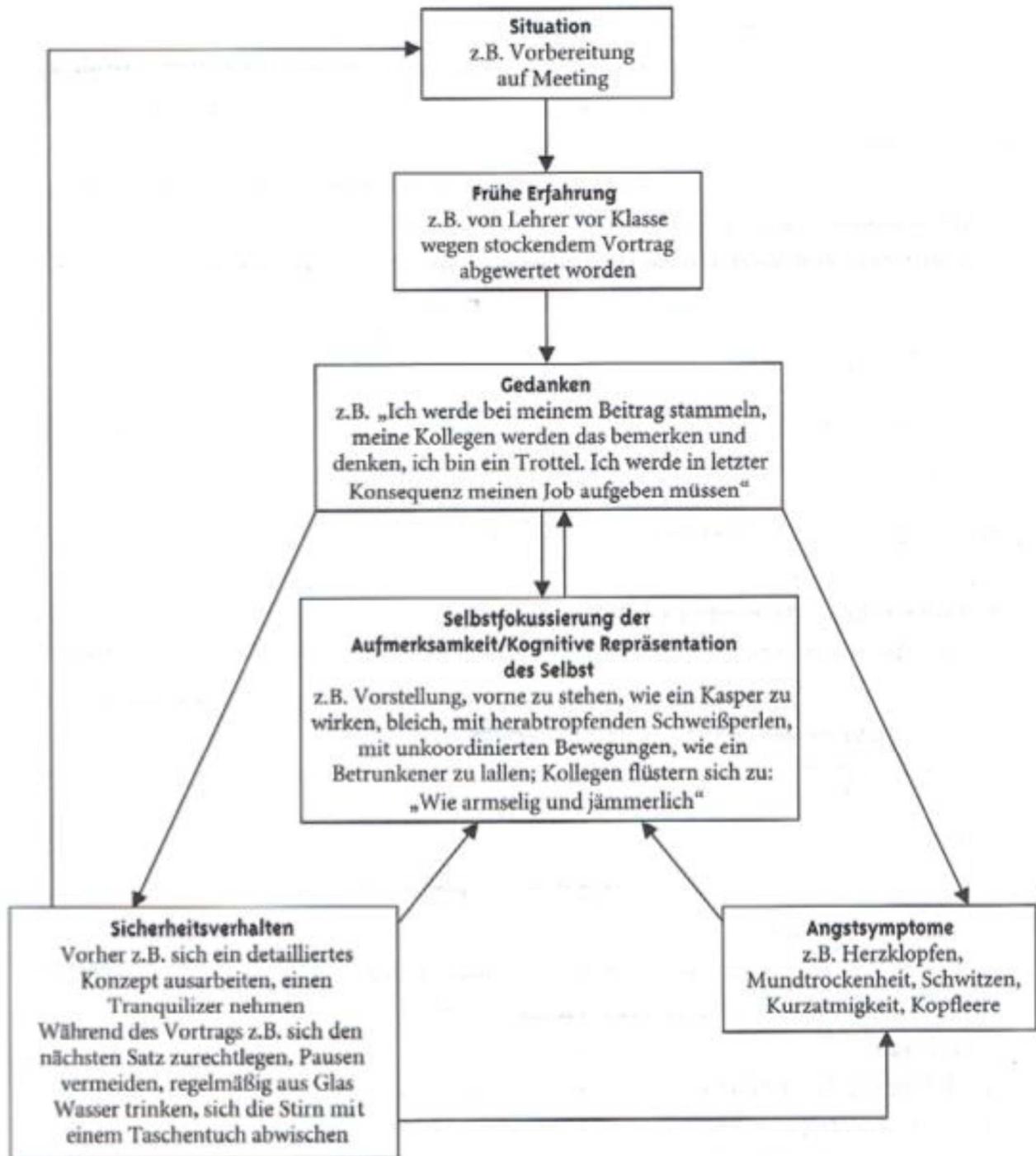


Abbildung 2.2. Das kognitive Modell von Clark und Wells (1995)



Online-Psychotherapie Fricker

- Ein Individuum mit einer sozialen Phobie kommt in eine angstauslösende **soziale Situation**.
- Bei dem Betroffenen kommt es zu einer **Aktivierung von belastenden Grundannahmen**, wie z.B. "Ich mache immer alles falsch". Parallel entwickelt er **aktuelle Gedanken**, in denen er die soziale Situation z.B. als "gefährlich" oder "peinlich" bewertet.
- Der Betroffene bemerkt die **körperlichen Reaktionen** der Angst, wie Erröten, Schwitzen, Zittern, Herzrasen usw. Diese Reaktionen können entweder die bereits vorhandenen Gedanken verstärken oder zu neuen belastenden Gedanken führen (wie z.B. "Mein Zittern ist der Beweis, dass ich jetzt wirklich die Kontrolle verliere!") führen. Hieraus kann sich schnell ein Teufelskreis entwickeln.
- Es kommt zu einer **Aufmerksamkeitsumlenkung von außen nach innen**: Der Betroffene richtet seine Aufmerksamkeit weg von der Außenwelt auf seinen Körper und beobachtet sehr genau, was in seinem Körper vorgeht. Dabei spürt er z.B. sein Zittern und nimmt dies wiederum als Beweis, dass andere Menschen das Zittern ebenso bemerken. Dadurch werden die beunruhigenden Gedanken und die Angst immer weiter verstärkt. Einige Menschen mit sozialen Phobien entwickeln ein negatives Bild ("Image") von sich und sind überzeugt, dass alle anderen Menschen sie auch so sehen.
- Der Betroffene entwickelt ein **Sicherheitsverhalten** als Versuch, die soziale Gefahr zu reduzieren und das gefürchtete Resultat zu verhindern. Ein typisches Sicherheitsverhalten ist z.B. der Versuch, den Blickkontakt zu vermeiden. Ein anderes Beispiel für Sicherheitsverhalten ist z.B. der Versuch, sich bei einem Vortrag durch Festhalten des Kugelschreibers "beruhigen" zu wollen und dadurch eine negative Beurteilung abwenden zu wollen. Das Sicherheitsverhalten führt jedoch dazu, dass die Betroffenen keine "gesunden" Verhaltensweisen ausprobieren und auch nicht überprüfen oder nachfragen, ob Ihre Befürchtungen wirklich zutreffen. Manchmal kann das Sicherheitsverhalten die Situationen sogar noch verschlimmern.
- Im weiteren Verlauf entwickelt der Betroffene eine ausgeprägte **Erwartungsangst**. Er überlegt vor der nächsten gefürchteten sozialen Situation häufig bis ins Detail, was alles schief gehen könnte und führt sich vergangene Misserfolge vor Augen.
- Zusätzlich entwickeln die Betroffenen oft eine sehr negative **nachträgliche Situationsbewertung**. Ihre belastenden Gedanken sind häufig nicht mit dem Verlassen der Situation vorbei, die Betroffenen leiden vielmehr unter einem langen Nachgrübeln. Sie versuchen zu "Analysieren", was in der Situation alles schief gelaufen ist und was sie "falsch" gemacht haben. Da soziale Situationen häufig uneindeutig sind, können die Betroffenen oft Signale von anderen in einem viel negativeren Sinne sehen, als sie tatsächlich waren. Häufig passiert es auch, dass ein an einer sozialen Phobie Erkrankter eine Situation als Versagen interpretiert, während ein aussen stehender Beobachter die gleiche Situation neutral bewerten würde.



<p>Tabelle 5:Exploration zentraler Elemente des Modells von Clark und Wells (1995), modifiziert nach Stangier et al. (2003a, S. 85ff.) Modellelement</p>	<p>Mögliche Fragen in der Exploration</p>
<p>Gedanken</p>	<p>Welche Befürchtung hatten Sie?</p> <p>Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie in der Situation waren?</p> <p>Was könnte schlimmstenfalls passieren?</p>
<p>Angst-Symptome</p>	<p>Als Sie befürchteten, dass ... eintreten könnte, was haben Sie an Ihrem Körper bemerkt?</p> <p>Wie auffällig sind Ihrer Meinung nach diese Symptome?</p> <p>Welche Symptome beunruhigen Sie am meisten?</p>
<p>Sicherheitsverhalten</p>	<p>Haben Sie etwas getan, um das Eintreten von ... (gefürchtete Konsequenz) zu verhindern?</p> <p>(Wie) haben Sie versucht, einen möglichst guten Eindruck zu hinterlassen?</p> <p>(Wie) haben Sie versucht, die Angstsymptome unter Kontrolle zu halten?</p>
<p>Selbstaufmerksamkeit und selbstbezogene Gedanken, Gefühle und Bilder</p>	<p>Als Sie befürchteten, dass ... passieren würde, ... haben Sie sich auf sich selbst konzentriert und darauf, wie Sie nach außen wirkten?</p> <p>... hatten Sie ein Bild von sich in dieser Situation vor Augen?</p> <p>... haben Sie sich vorgestellt, wie Sie auf andere wirken?</p>



Dieser Artikel wurde von Deborah Fricker, Psychotherapeutin Brugg-Baden-Schweiz, geschrieben.

Kontakt

Email: info@psychotherapie-fricker.ch

Telefon: 079 593 94 60

Web: www.psychotherapie-fricker.ch