

22. August 2018

## RADIOBEITRAG als Text

### **Soziale Phobie: Wenn Schüchternheit zur Panik wird**

#### **Anmoderation:**

Menschen mit einer sozialen Phobie scheuen Situationen, bei denen sie im Mittelpunkt stehen. Schüchternheit oder Lampenfieber schlägt bei ihnen in Panik um. Im Beruf und im Alltag haben sie es deshalb sehr schwer. Was genau dahinter steckt und was man dagegen tun kann, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 2.00 Minuten

---

**Text:** Herzklopfen und Hitzewellen vor einem öffentlichen Auftritt oder Prüfungen, das kennt fast jeder. Was bei den einen aber Schüchternheit und Lampenfieber ist, mündet bei anderen in Panik und ist Symptom einer sozialen Phobie, wie Dr. Astrid Maroß erklärt, Ärztin im AOK-Bundesverband.

#### **Dr. Astrid Maroß:**

**Eine soziale Phobie geht über eine leichte Schüchternheit weit hinaus. Die Betroffenen fürchten sich davor, im Mittelpunkt zu stehen oder durch ungeschicktes Verhalten unangenehm aufzufallen. Viele haben ein geringes Selbstwertgefühl und sind auch überempfindlich gegenüber Kritik. Und das gilt dann vor allem in Situationen, in denen sie sich fürchten im Mittelpunkt zu stehen, beobachtet oder bewertet zu werden. Die Symptome**

**reichen dann von erröten, zittern, schwitzen, über Übelkeit oder den ständigen Drang auf Toilette zu gehen bis hin Panikattacken.**

**Text:** Betroffene versuchen, solchen Situationen oft ganz aus dem Weg zu gehen, was bis zur sozialen Isolation führen kann. Die Probleme treten meist im frühen Erwachsenenalter auf.

**Astrid Maroß:**

**Und wie ganz oft bei psychischen Störungen sind die Ursachen komplex. Es gibt wahrscheinlich genetische Faktoren, Persönlichkeitsmerkmale, der Erziehungsstil der Eltern spielt eine Rolle bis hin zu belastenden Situationen oder unangenehme Erfahrungen in der Vergangenheit.**

**Text:** Dann ist meist professionelle Hilfe gefragt. Und das frühzeitig, so Ärztin Maroß:

**Astrid Maroß:**

**Wichtig ist, dass Betroffene frühzeitig mit einem Psychiater oder einem Psychotherapeuten sprechen. Denn ganz häufig kann eine Verhaltenstherapie helfen, Selbsthilfegruppen können helfen. Und in manchen Fällen kommt auch eine begleitende medikamentöse Therapie in Frage. Ohne Behandlung hingegen ist das Risiko größer, dass die Ängste chronisch werden, dass der Betroffene sich zurück zieht und am normalen Leben nicht mehr in dem gleichen Ausmaß teilnehmen kann.**