

## Fallbeispiel

Ein 29-jähriger Pat. berichtet von großen Redeängsten, unter denen er seit der Schulzeit leide. Sobald er im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehe, beginne sein Herz zu rasen, seine Stimme werde zitterig und seine Atmung gerate aus dem Rhythmus, so dass er völlig atemlos klinge. Seine Konzentration sei in solchen Situationen so sehr auf seine körperlichen Symptome gerichtet, dass er häufig nicht mehr wisse, was er habe sagen wollen. Während des Studiums (Soziologie) sei er bemüht gewesen nur Seminare zu belegen, in denen er keinen Vortrag halten müsse. Im Herbst habe er sein Studium abgeschlossen, und er mache sich Sorgen, wie er mit diesen Ängsten und körperlichen Reaktionen die anstehenden Bewerbungssituationen bewältigen solle. Auch die Vorstellung im Beruf z.B. Vorträge halten zu müssen, beunruhige ihn angesichts seiner Schwierigkeiten so sehr, dass er sich zur Aufnahme einer Psychotherapie entschieden habe.

Der Pat. ist bei seinem Vater (57 J., Versicherungsangestellter), seiner Mutter (59 J., Hausfrau) und seinem Bruder (24 J., Student) aufgewachsen. Den Vater beschreibt der Pat. als autoritären Menschen, der ihn in Kindheit und Jugend mit seiner lauten Stimme sehr eingeschüchtert habe. Ab und zu habe er sich, wenn der Vater laut wurde, vor Aufregung in die Hose gemacht. Auch heute empfinde er große Ehrfurcht vor dem Vater. Die Mutter schildert der Pat. als sehr fürsorglich. Laut der Meinung des Vaters habe die Mutter die Söhne zur Unselbständigkeit erzogen. Der Pat. beschreibt sich ähnlich zurückhaltend gegenüber anderen Menschen zu sein wie seine Mutter.

Nach dem Abschluss des Gymnasiums und der Beendigung des Militärdienstes begann der Pat. zunächst das Studium der Luft- und Raumfahrttechnik, wechselte aber nach dem 3. Semester zum Studium der Soziologie, welches er vor 2 Monaten abschloss.

Nach einer kurzen Partnerschaft von ca. 2 Monaten lebt der Patient seit 8 Jahren in seiner zweiten Beziehung und ist mit seiner Partnerin verlobt („Unsere Beziehung ist sehr eng.“). Sie beide haben die letzten 3 Jahre im Hause seiner Eltern gewohnt, um seinem Wunsch, finanziell günstig zu leben, nachzukommen. Seine Freundin sei nun vor wenigen Wochen ausgezogen, da er ihr wiederholt geäußertes Bedürfnis nach einer eigenen Wohnung mit ihm überhört habe. Da seine Partnerin auch andere Punkte in der Beziehung kritisch sehe, würde sie sich aktuell Abstand zum Pat. wünschen. Zwar bedrücke ihn diese Situation sehr, er erhoffe sich aber, dass sich alles klären lasse.

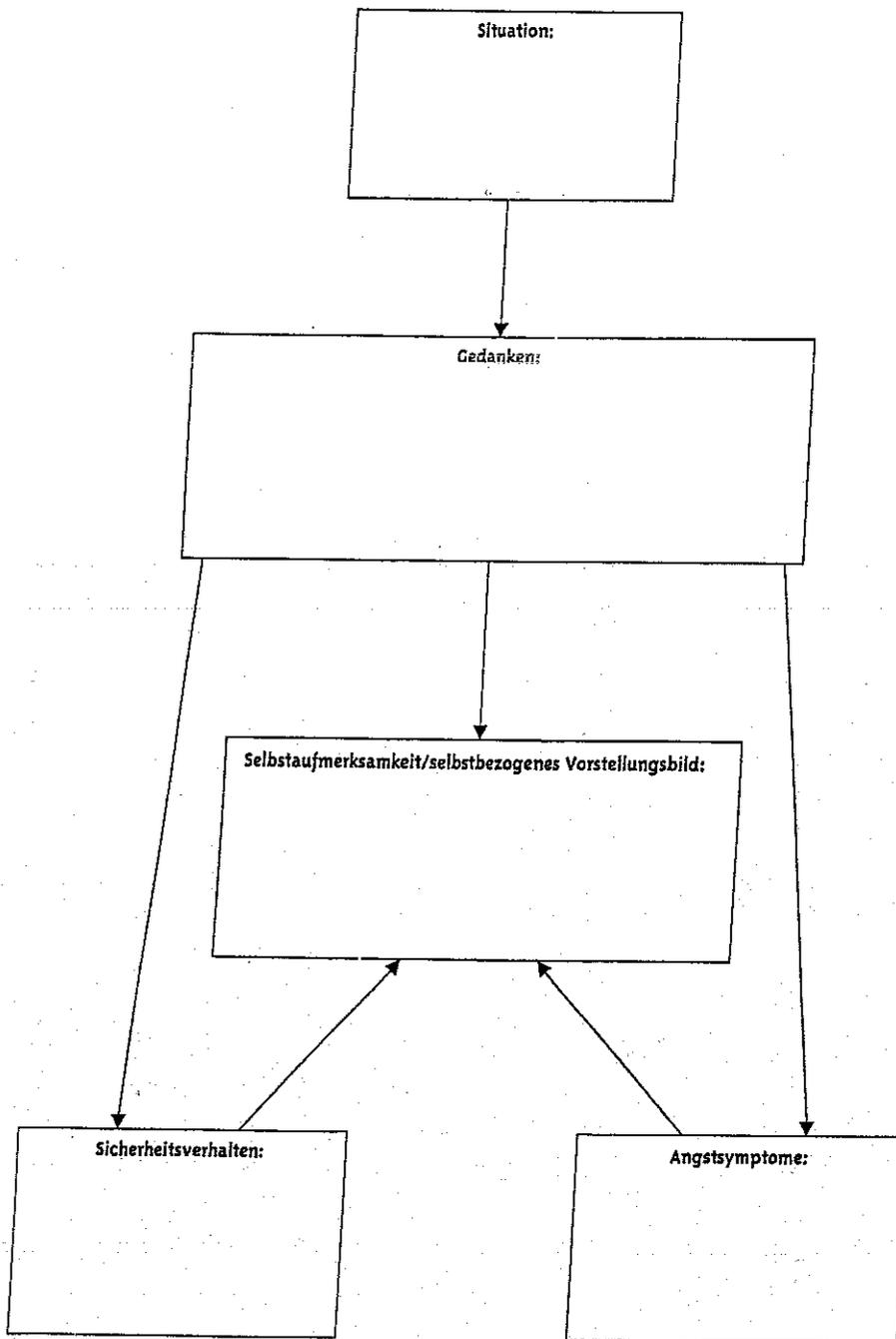
Neben seiner Partnerin habe der Pat. kaum soziale Kontakte. Während der Schulzeit habe er sich wegen einer starken Akne sehr zurückgezogen. Er habe sich damals sehr geschämt und

wollte sich nicht z.B. in Discotheken zeigen. Zwar habe er später während des Militärdienstes und Studiums Kollegen kennen gelernt, konnte aber diese Bekanntschaften nicht aufrechterhalten bzw. vertiefen („Ich bin ein verschlossener Typ.“).

Der Pat. erinnert das erstmalige Auftreten seiner Schwierigkeiten in etwa der 6. Klasse des Gymnasiums. Damals habe er ganz plötzlich Ängste beim Vorlesen gehabt, was sich aber nach einiger Zeit wieder ganz gelegt habe. In etwa der 8./9. Klasse sei er überraschend von seiner Deutschlehrerin zum Lesen aufgerufen worden; da er davor vor sich hin geträumt habe, habe er sich durch den Aufruf sehr erschreckt, habe starke körperliche Symptome, wie z.B. Herzklopfen und „Atemlosigkeit“ entwickelt und habe große Schwierigkeiten gehabt, den Text vorzulesen. Die ganze Klasse, einschließlich der Lehrerin habe zu Lachen begonnen. Seit diesem Erlebnis habe er zunehmend große Ängste entwickelt vor anderen sprechen zu müssen.

#### Situationsanalyse:

Situative Auslöser: Vor anderen sprechen, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Reaktion: Kognitiv: „Ich werde nichts mehr sagen können.“, „Die Leute werden sehen, dass ich nervös bin.“, „Ich bin lächerlich.“, „Ich werde nicht gut da stehen.“ Emotional: Angst, Scham, Anspannung. Physiologisch: Herzrasen, zittrige Stimme, Atemlosigkeit, Konzentrationschwierigkeiten. Verhalten: nach Möglichkeit Vermeidung kritischer Situationen; freies Sprechen so kurz wie möglich halten; sich perfekt vorbereiten. Konsequenzen: nach kurzfristiger Entlastung durch z.B. Vermeidung, langfristig Ausweitung der kritischen Situationen, z.B. zu Beginn nur Angst beim Vorlesen, dann Ängste beim freien Sprechen, seit kurzem auch Ängste beim telefonieren.



© Stangier, Heidenreich, Peitz: Soziale Phobien. Weinheim: Beltz PVU