MedWiss.Online

Therapien gegen die Angst, peinlich zu wirken

Wirke ich inkompetent, während ich einen Vortrag halte? Was denkt mein Gegenüber, wenn ich erröte? Ist mein Verhalten peinlich? Soziale Ängste können so stark werden, dass sie Betroffene darin hindern, ein normales Leben zu führen. Am Zentrum für Psychotherapie der Goethe-Universität beginnt jetzt eine neue Studie, bei der zwei Therapieformen zur Behandlung sozialer Ängste miteinander verglichen werden. Die eine setzt auf Einsicht, die andere auf Lernen durch Erfahrung.„Viele Betroffene nehmen keine professionelle Hilfe in Anspruch, weil sie sich für ihre Ängste schämen“, weiß Prof. Ulrich Stangier, Leiter des Zentrums für Psychotherapie der Goethe-Universität. „Oft werden die Ängste auch fälschlicherweise als unveränderbare Persönlichkeitseigenschaften oder persönliche Inkompetenz angesehen, so dass Betroffene keine Veränderung durch eine Therapie erwarten und sie deshalb gar nicht erst in Betracht ziehen.“

Dabei ist soziale Angst gut behandelbar. In einer Reihe von Studien hat sich die Wirksamkeit der Kognitiven Therapie wiederholt bewährt. Die Betroffenen lernen in der Therapie, ihre Verarbeitungsprozesse während sozialen Situationen zu verändern und dadurch Situationen anders wahrzunehmen.

„Wir wollen nun herausfinden, wie man das Selbstwertgefühl noch besser stärken kann“, berichtet die Psychologin Jihong Lin, die das neue Therapieprojekt organisiert. „Verschiedene Wege führen nach Rom. Nachgewiesen ist, dass man sowohl durch Einsicht als auch durch Erfahrung Ängste überwinden kann, im Idealfall durch beides. Wir wollen wissen, welcher Weg schneller zum Ziel führt. Außerdem wollen wir herausfinden, welche Betroffene eher von Erfahrungs- oder Einsichtslernen profitieren“.

Um die Wirksamkeit dieser beiden Prinzipien zu prüfen, wird am Zentrum für Psychotherapie in der Varrentrappstr. 40 eine drei- bis fünfmonatige Therapie für Erwachsene mit sozialer Phobie angeboten. In Vorgesprächen vor Ort und am Telefon wird die Möglichkeit der Teilnahme abgeklärt.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de