

Jochen Schweitzer, Christina Hunger-Schoppe
Rebecca Hilzinger, Hans Lieb

Soziale Ängste

Unter Mitarbeit von
Bianca Böhm, Judith Englert, Tatjana Schwedes,
Christina Kotschenreuther, Andreas Steimer,
Hella Talina Tatomir, Mira Wagner und Susanne Weber

Störungen systemisch behandeln
Band 17

Herausgegeben von
Hans Lieb und Wilhelm Rotthaus

2020

Inhalt

Einführung	8
1.1 Zielsetzung dieses Buches	8
1.2 Entstehungsgeschichte dieses Buches	8
1.3 Danksagungen	9
1 Beschreibung sozialer Ängste und sozialer Angststörungen	11
1.1 »Störungsbild«: Wie werden soziale Angststörungen beschrieben?	11
1.2 Differenzialdiagnostik: Wie unterscheidet sich die soziale Angst von anderen Angststörungen?	14
1.3 Epidemiologie: Wie verbreitet sind soziale Angststörungen?	17
1.4 Spontanverläufe: Was geschieht, wenn nichts geschieht – oder wenn es plötzlich geschieht?	17
1.5 Komorbidität: Welche Probleme treten oft zusammen mit einer sozialen Angststörung auf?	19
1.6 Risikofaktoren: Wer wird sozial ängstlich und wer nicht?	19
2 Erklärungsmodelle für soziale Angststörungen	23
2.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Störungsmodell: Was haben Sicherheitsverhalten und Aufmerksamkeitslenkung mit sozialen Ängsten zu tun?	25
2.1.1 Das kognitiv-verhaltenstherapeutische Störungsmodell der sozialen Angst.	25
2.1.2 Die kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlung der sozialen Angst.	28
2.2 Psychodynamisches Störungsmodell: Was kann das zentrale Beziehungsthema im Kontext sozialer Ängste sein?	29
2.2.1 Das psychodynamische Störungsmodell der sozialen Angst	29
2.2.2 Die psychodynamische Behandlung der sozialen Angst.	30
2.3 Biologisches Störungsmodell: Wie zeigen sich soziale Ängste körperlich?	30
2.4 Systemisches Störungsmodell: Kann Angst ein nützliches Mitglied von Beziehungskreisläufen werden?	32
2.4.1 Systemische Erklärung von Angst im Allgemeinen	32
2.4.2 Soziale Angst im Dreiweltenmodell	48
2.4.3 Wirkmechanismen einer systemischen Therapie sozialer Ängste	51

3	Systemische Therapie sozialer Angst.	55
3.1	Systemische Therapie – störungsübergreifend beschrieben	55
3.1.1	Theoretische Grundlagen	55
3.1.2	Therapeutische Grundhaltungen	59
3.1.3	Praxis	60
3.1.4	Wer soll teilnehmen bei systemischen Therapiesitzungen?	65
3.2	Überblick über systemtherapeutische Behandlungsansätze bei sozialen Angststörungen.	67
3.2.1	Von der Verschreibung des Symptoms zur Symptomlösung bei sozialen Angststörungen (Jadwiga Rakowska)	67
3.2.2	Leistungsblockaden elegant umgehen (Giorgio Nardone)	68
3.2.3	Vom Lösungsoffer zum Lösungstäter werden (Lothar Eder)	69
4	Das Heidelberger Therapiemanual.	72
4.1	Grundgedanken	72
4.1.1	Heilung als Gemeinschaftsleistung: Arbeit mit Bezugspersonen.	73
4.1.2	Lösungs- und ressourcenorientiertes Vorgehen: Über Lösungen sprechen erzeugt Lösungen	75
4.1.3	Strategische Kurzzeittherapie: »Etwas anderes als bisher« erproben.	75
4.1.4	Tabellarische Übersicht: Grundkonzepte und Grundhaltungen systemischer Therapie sozialer Angststörungen	76
4.2	Übersicht über das Heidelberger Therapiemanual für Systemische Therapie bei sozialen Ängsten	78
4.2.1	Therapiephasen und ihre Sitzungsanzahl und -dauer	78
4.2.2	Therapiebeteiligte.	79
4.2.3	Vor- und Nachteile der Nutzung eines solchen Manuals	79
4.2.4	Tabellarische Übersichten: Therapiephasen, Zeiten, Sitzung für Sitzung	80
4.3	Anfangsphase: Joining, System- und Fallverständnis, Behandlungsplanung	83
4.3.1	Telefonischer Erstkontakt.	83
4.3.2	Erstgespräch.	84
4.3.3	Systemverständnis: Soziales Netzwerk, Genogrammarbeit, Eigenbericht	87
4.3.4	Ressourcenmodell.	94
4.3.5	Problem-Lösungs-Balance.	95

4.3.6	Gemeinsames Fallverständnis und Therapiezielplanung	97
4.4	Mittelphase: Experimentieren	99
4.4.1	Therapeutische Haltung	99
4.4.2	Einzelgespräche	99
4.4.3	Bezugspersonengespräche mit Familie, PartnerInnen, FreundInnen .	103
4.4.4	Eine Gruppensitzung mit anderen PatientInnen mit sozialer Angst. .	106
4.4.5	Experimentieren mit möglichen Veränderungen	109
4.4.6	Reframing und Symptomverschreibungen (Paradoxe Interventionen)	110
4.4.7	Externalisierung der sozialen Angst.	113
4.4.8	Aufsuchen bislang ängstlich vermiedener sozialer Systeme (»Zielkontexte«)	115
4.4.9	Sprechchorübung in der Gruppensitzung zur Dekonstruktion angstmachender Gedanken	118
4.4.10	Immer wieder: systemisch-zirkuläre Beobachtungen und Fragen. . .	119
4.5	Abschlussphase: Bilanzierung und Rückfallprophylaxe	121
4.5.1	Rückschau.	121
4.5.2	Vorausschau	122
5	Zwei Falldokumentationen.	125
5.1	»Der eigene Klon auf der inneren Bühne«	126
5.2	»Gespannt wie ein Flitzebogen«.	130
6	Wirksamkeit Systemischer Therapie bei Angststörungen . . .	135
6.1	Eine Studienübersicht	135
6.2	Wirksamkeit des Heidelberger Manuals zur sozialen Angst	137
6.2.1	Studienergebnisse	137
6.2.2	Adhärenz (Manualtreue).	140
6.2.3	Bedeutsame Therapiemomente	146
	Literatur.	149
	Über die Autoren	158