

KURZWAHL GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 04.03.2026

**Thema: Zwischen Rückzug und Teilhabe: Soziale Ängste/
Soziale Phobien im Beratungsalltag**

Referentin: Irene Bruns, Geschäftsführung Deutsche Angst-Hilfe e.V.



Warum das Thema relevant ist

- Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.
- Weltweit zählen sie zu den häufigsten psychischen Erkrankungen
- In Deutschland erleben etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens eine Angststörung
- Für soziale Angststörungen liegt die Lebenszeitprävalenz bei etwa 7 bis 12 Prozent
- Viele Betroffene suchen lange keine professionelle Hilfe. Zwischen Beginn der Erkrankung und erster Behandlung liegen im Durchschnitt etwa 7 bis 10 Jahre.

Was Angst eigentlich ist

Angst ist eine evolutionär entwickelte Schutzreaktion des Körpers. Sie aktiviert das Bedrohungssystem und ermöglicht schnelle Reaktionen auf mögliche Gefahren.

Typische körperliche Reaktionen sind:

- Herzklopfen
- flacher oder schneller Atem
- Muskelanspannung
- Schwitzen
- erhöhte Aufmerksamkeit

Diese Reaktionen entstehen automatisch und dienen ursprünglich dazu, den Körper auf Flucht oder Verteidigung vorzubereiten. Angst hilft daher grundsätzlich, Gefahren wahrzunehmen und angemessen zu reagieren.

Angst in sozialen Situationen

Menschen sind soziale Wesen. Zugehörigkeit und Bewertung durch andere spielen eine wichtige Rolle für das eigene Wohlbefinden. Auch soziale Angst hat daher ursprünglich eine Schutzfunktion.

Sie kann:

- helfen soziale Regeln einzuhalten
- Konflikte zu vermeiden
- Anpassung an Gruppen zu erleichtern
- soziale Ausgrenzung zu vermeiden

Viele Menschen erleben daher Anspannung bei

- Vorträgen
- Gesprächen mit fremden Personen
- neuen Gruppen oder ungewohnten Situationen

Wann Angst zur Störung wird

Nicht jede starke Angst ist automatisch eine Angststörung. Entscheidend sind vor allem drei Kriterien:

Intensität: Die Angst ist deutlich stärker als es die Situation erwarten lässt. Bsp: extreme körperliche Reaktionen / Gefühl von Kontrollverlust / Blackout / starke Atemnot in Alltagssituationen

Dauer: Die Angst tritt nicht nur in einzelnen Situationen auf, sondern begleitet viele Situationen auch im Anschluss noch längerfristig, oder entsteht bereits im Vorfeld. Typisch sind: Grübeln Tage vor der Situation / anhaltende innere Anspannung / starke Erschöpfung

Vermeidung: Die Angst führt dazu, dass wichtige Lebensbereiche und Alltägliches nicht mehr getan werden können.

Warum Vermeidung Angst verstärkt

Wenn Angstsymptome sehr stark werden, erscheint Vermeidung zunächst als naheliegende Lösung. Kurzfristig führt Vermeidung zu:

- sofortiger Entlastung
- Rückgang der körperlichen Symptome
- einem Gefühl von Erleichterung

Das Gehirn lernt dadurch: Wenn ich diese Situation vermeide, muss ich die Angst nicht erleben. Langfristig hat Vermeidung jedoch gegenteilige Effekte:

- die Situation wird nicht mehr erlebt
- es findet keine Gewöhnung statt
- das Gehirn kann nicht lernen, dass die Situation ungefährlich ist

Die Angst bleibt daher bestehen oder wird stärker. Sie kann sich außerdem auf weitere Situationen ausweiten.

Der Teufelskreis der Angst

Ein typischer Verlauf bei Angststörungen ist ein sich selbst verstärkender Kreislauf. Situation löst Angst aus. Angst führt zu Vermeidung. Vermeidung führt kurzfristig zu Erleichterung. Die Situation wird nicht bewältigt. Die Angst bleibt bestehen oder nimmt zu. Beim nächsten Mal wird die Situation noch bedrohlicher erlebt, wodurch mit der Zeit auch eine Art Angst vor der Angst entsteht, und Vermeidung nutzt, um nicht die Situation zu vermeiden, sondern die Angstsymptome.

Warum Einsicht alleine oft nicht ausreicht

Von außen wirkt es häufig logisch zu denken, dass Menschen sich trotz Angst überwinden müssten, wenn die Konsequenzen groß genug sind. Bei Angststörungen funktioniert dieser Mechanismus jedoch oft nicht. Angstreaktionen entstehen zunächst in schnellen automatischen Verarbeitungsprozessen im Gehirn, bevor bewusstes Nachdenken einsetzen kann. In diesem Zustand ist rationales Abwägen oft kaum möglich. Zusätzlicher Stress durch Druck, Scham oder finanzielle Sorgen kann die Angst sogar weiter verstärken.

Arten von Angststörungen

Soziale Angststörung: Angst vor negativer Bewertung durch andere Menschen. Beispiele sind Gespräche, Präsentationen oder neue Kontakte

Panikstörung: plötzlich auftretende intensive Angstattacken mit starken körperlichen Symptomen

Agoraphobie: Angst vor Situationen, aus denen man schwer fliehen kann oder in denen Hilfe schwer erreichbar ist

Spezifische Phobien: Angst vor bestimmten Objekten oder Situationen. Beispiele sind Höhe, Tiere oder Spritzen

Generalisierte Angststörung: anhaltende starke Sorgen über viele Lebensbereiche

Wie sich soziale Ängste im Beratungskontext zeigen können

Menschen mit sozialer Angst haben häufig Angst vor negativer Bewertung oder davor, sich zu blamieren. Typische Gedanken sind:

- ich mache einen schlechten Eindruck
- ich sage etwas Falsches
- andere merken, wie nervös ich bin etc.

Bereits Tage vor einem Termin kann es zu starkem Grübeln kommen. Am Tag des Gesprächs können auftreten:

- Herzrasen
- Zittern
- trockener Mund
- starke Selbstbeobachtung
- Konzentrationsprobleme etc.

Reaktionen können sein:

- kurze oder ausweichende Antworten
- wenig Blickkontakt
- langsame Reaktionen
- Passivität oder scheinbare Unmotiviertheit

Nach dem Gespräch erleben viele Betroffene starke Erschöpfung und intensive Selbstkritik.

Arbeitslosigkeit als zusätzlicher Stressfaktor

Arbeitslosigkeit kann bei Menschen mit sozialer Angst zusätzliche Belastungen erzeugen. Es können wichtige stabilisierende Faktoren wegfallen:

- Struktur im Alltag
- soziale Kontakte
- ein vertrautes Umfeld

Gleichzeitig entstehen neue Belastungen:

- sozialer Druck
- finanzielle Sorgen
- Angst vor Sanktionen
- Scham und Selbstzweifel

Was im Beratungskontext hilfreich sein kann

Beratende müssen keine Angstexpert:innen sein und auch keine Diagnosen stellen. Hilfreich kann jedoch sein, soziale Ängste als mögliche Erklärung für Verhalten mitzudenken. Menschen mit sozialer Angst reagieren häufig besonders sensibel auf:

- Drohungen
- Sanktionen
- starken formalen Druck
- enge Fristen

Solche Faktoren können Vermeidungsverhalten verstärken.

Unterstützende Gesprächsgestaltung

Folgende Aspekte können Gespräche erleichtern und Grübeln und Unsicherheit reduzieren:

- Vorabinformationen über die Inhalte/Entscheidungen des bevorstehenden Gesprächs
- freundliche Begrüßung
- kurze Phase zum Ankommen
- kurze klare Aussagen
- langsames Sprechtempo
- nicht zu viele Informationen gleichzeitig
- Zeit für Rückfragen
- klare Struktur des Gesprächs

Außerdem können hilfreich sein:

- Begleitung durch Freunde/Familie/Sozialarbeiter zu ermöglichen
- wichtige Informationen schriftlich mitzugeben
- Entscheidungen später zu ermöglichen
- Nachfragen, wo evtl. Unterstützung benötigt wird

Weiterführende Unterstützung

Mögliche Anlaufstellen können sein:

Psychosoziale Beratungsstellen oder sozialpsychiatrische Dienste: Diese bieten niedrigschwellige Unterstützung bei Stabilisierung und Alltagsbewältigung.

Hausärzt:innen: Sie können erste Einschätzungen vornehmen und an Fachärzt:innen oder Psychotherapie weiterverweisen.

Psychotherapie: Insbesondere kognitive Verhaltenstherapie gilt als wirksame Behandlung für Angststörungen.

Selbsthilfegruppen und Peer Angebote: Der Austausch mit anderen Betroffenen kann Isolation reduzieren und Erfahrungen normalisieren. Bsp: www.angstselbsthilfe.de

Quellen:

[https://register.awmf.org/assets/guidelines/051_D-Ges Psychosom Med u aertzliche Psychotherapie/051-028ki1_S3_Behandlung-von-Angststoerungen_2025-03.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/051_D-Ges_Psychosom_Med_u_aerztliche_Psychotherapie/051-028ki1_S3_Behandlung-von-Angststoerungen_2025-03.pdf)

https://www.psychologische-hochschule.de/wp-content/uploads/2019/07/jacobi-degs-praevalenzen-nervenarzt_2014_incl-erratum.pdf

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555890/>

<https://www.msdmanuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/angstst%C3%B6rungen-und-belastungsst%C3%B6rungen/soziale-angstst%C3%B6rung>

Kontaktdaten Deutsche Angst-Hilfe e.V.:

Deutsche Angst-Hilfe e.V.
Bayerstraße 77b Rgb.
80335 München

Web: www.angstselbsthilfe.de
Mail: dash@angstselbsthilfe.de



Wir freuen uns über ein Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? Welche Themen wünschen Sie sich? Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Alle Handouts zu den Veranstaltungen finden Sie auch [hier](#).

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden unter:

www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/teamwork-niedersachsen/

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: teamwork@gesundheit-nds-hb.de