



Handreichung

SOZIALE ÄNGSTE

Mit der Handreichung für Lehrpersonen und Multiplikator*innen erhalten Sie relevantes Infomaterial zur Aneignung von Hintergrundwissen zum Thema Soziale Ängste.

Die Inhalte für Jugendliche finden Sie unter feelok.de/soziale_aengste

Einen exemplarischen Ablaufplan zur Bearbeitung im Unterricht finden Sie [hier](#).



1. Was sind soziale Ängste?

Viele Jugendliche fühlen sich in sozialen Situationen unwohl. Soziale Situationen sind Kontexte mit anderen Menschen. Einigen Jugendlichen macht es beispielsweise Mühe, in einer Gruppe Gleichaltriger zu sprechen. Andere sind sehr nervös, einen Vortrag vor der Klasse zu halten, eine Prüfung zu schreiben oder eine sportliche Leistung vor anderen Personen erbringen zu **müssen**. Solche ängstlichen Gefühle kennen wir alle, schaffen es dann aber meist trotzdem, uns der Situation zu stellen und sie zu bewältigen.

Jugendliche mit **sozialen Ängsten** leiden unter einer starken Angst vor sozialen oder leistungsbezogenen Situationen¹. Das sind Situationen, wie beispielsweise der Besuch einer Party, fremde Personen anzusprechen, in der Klasse etwas zu fragen oder einen Vortrag zu halten. Die Betroffenen haben starke Angst, sich zu blamieren, peinlich zu sein und von anderen schlecht beurteilt zu werden. Dies führt dazu, dass sie solche Situationen nur unter starker Angst ertragen oder diese ganz vermeiden.

Soziale Ängste beginnen meist im Jugendalter im Alter zwischen 10 und 20 Jahren. Dabei ist jede*r 10. Jugendliche von sozialen Ängsten betroffen!² Das Erleben von sozialen Ängsten hat wichtige Auswirkungen auf ihren Alltag: Sie haben kaum oder nur wenige Freund*innen, können sich in der Schule schlechter konzentrieren und erhalten häufig schlechtere Noten oder haben Schwierigkeiten bei der Arbeit.

¹ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.978089042559>

² Mörtberg, E., Jansson Fröjmark, M., Van Zalk, N., & Tillfors, M. (2021). A longitudinal study of prevalence and predictors of incidence and persistence of sub-diagnostic social anxiety among Swedish adolescents. *Nordic Psychology*, 0(0), 1-19. <https://doi.org/10.1080/19012276.2021.1943498>



2. Wie äußern sich soziale Ängste?

Soziale Ängste können sich je nach Person und Situation unterschiedlich zeigen. Mit diesen Tipps hoffen wir, das Erkennen von sozialen Ängsten durch Lehrkräfte im Schulkontext zu erleichtern³:

Typische Situationen für soziale Ängste im schulischen Alltag können beispielsweise das Melden im Unterricht, das Halten von Referaten oder die soziale Integration (insbesondere mit unbekanntem Personen) sein. Weitere beispielhafte Situationen, welche Lehrkräfte beobachten können, sind:

- Schriftliche (statt mündliche) Arbeiten werden von den Schüler*innen bevorzugt.
- Wenn ein*e Schüler*in die Aufgabe nicht versteht, fragt er*sie nicht nach.
- Bei einer fertigen Aufgabe trauen sich die Schüler*innen nicht, die Lehrkraft zu fragen, was sie*er nun machen kann.
- Ein*e Schüler*in hat Angst, mit auf Klassenfahrt zu fahren.
- Ein*e Schüler*in hat Angst, in der Pause mit einer größeren Gruppe zu spielen, und hat nur einzelne Freund*innen.
- Ein*e Schüler*in hat Angst, in der Pause zu fragen, ob sie*er mitspielen darf und zieht sich zurück und beobachtet die anderen nur.
- Bei Gruppenarbeiten traut sich der*die Schüler*in nicht, andere zu fragen, ob er*sie in ihrer Gruppe mitarbeiten kann, und schaut stumm auf den Tisch, bis er*sie schließlich von der Lehrkraft in eine Gruppe zugeteilt wird.
- Die*der Schüler*in wirkt übermäßig schüchtern. Im Vergleich zu „nur“ schüchtern Kindern und Jugendlichen leiden die Betroffenen aber darunter und/oder haben durch die sozialen Ängste Einschränkungen im Alltag (z.B. schlechtere Noten, weil sie sich kaum melden; einen kleinen Freundeskreis; keine intim-romantischen Beziehungen im Jugendalter).

Falls Sie solche Situationen bei einzelnen Schüler*innen kennen, können Sie den*die jeweilige*n Schüler*in eine Zeit lang genauer beobachten. Dabei können Sie darauf achten, wann welche Auffälligkeiten auftreten und welche Folgen diese mit sich bringen. Der Eindruck, dass sich zum Beispiel ein Schüler* oder eine Schülerin* zurückzieht oder traurig wirkt, sollte genau erfasst werden. Wann und wo tritt das Verhalten auf? Welche Konsequenzen ergeben sich für den Schüler und die Schülerin und die Personen in der Klasse daraus? Soziale Ängste sind typischerweise dadurch gekennzeichnet, dass sie in Situationen mit anderen Menschen auftreten, die die betroffene Person nicht so gut kennt oder die Autoritätspersonen sind, oder wo die betroffene Person im Mittelpunkt steht und bewertet wird oder bewertet werden könnte. Die betroffenen Schüler*innen versuchen häufig, diese sozialen Situationen zu vermeiden, beispielsweise, indem sie nicht zu einer Prüfung gehen, das Referat im letzten Moment absagen oder Treffen im Freundeskreis auslassen. In seltenen Fällen können die sozialen Ängste auch so stark ausgeprägt sein, dass die betroffene Person nicht mehr zur Schule kommt. Typisch für soziale Ängste ist dabei außerdem, dass die Angst ganz schnell nachlässt, wenn die betroffene Person die angstauslösende Situation verlässt (z.B. Prüfung nicht mitschreibt, in der Pause allein bleibt).

³ Asbrand, J., Büch, H. & Schmitz, J. (2022). *Soziale Ängste* (1. Auflage). Hogrefe Verlag.



Das hilft aber nur kurzfristig, denn beim nächsten Mal wird die Angst dadurch nur umso stärker. Daher hilft langfristig nur die aktive und schrittweise Auseinandersetzung mit den sozialen Ängsten, um diese dauerhaft zu bewältigen und ein erfülltes Sozialleben aufzubauen.

Weitere Informationen zur Erkennung oder zum Umgang mit Schüler*innen mit sozialen Ängsten finden Sie im Buch „**Soziale Ängste**“ von **Asbrand, Büch und Schmitz (2022)**.

Die Body-Map zeigt Jugendlichen interaktiv, wie sich soziale Ängste äußern können:
feelok.de/sozialeAengste-bodymap



3. Wie entstehen soziale Ängste?

Bei der Entstehung von sozialen Ängsten spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Wichtige Bereiche, die sich auch gegenseitig beeinflussen, sind die Vererbung, Stress, schlechte Erfahrungen und das Lernen durch Beobachtung⁴:

- Bei der **Vererbung** ist es so, dass einige Jugendliche bereits von Geburt an ängstlicher oder schüchterer sind als andere. Daher reagieren sie besonders sensibel auf ihre soziale Umwelt. Das hat auch wichtige Vorteile, da sie zum Beispiel besonders einfühlsam sind und bei ihren Mitmenschen gut ankommen.
- **Stress** kann verschiedene Ursachen haben, beispielsweise viele Prüfungen, Meinungsverschiedenheiten mit den Eltern oder Streit mit Freund*innen. In stressigen Situationen ist man anfälliger, negative Gefühle zu erleben und soziale Ängste zu entwickeln.
- Auch **schlechte Erfahrungen** mit anderen Personen (z.B. Beleidigungen, Mobbing) können zu sozialen Ängsten führen oder diese verstärken. Wenn Jugendliche in der Vergangenheit von anderen schlecht behandelt wurden, kann die Angst, von anderen wieder schlecht bewertet und behandelt zu werden, zunehmen. Manchmal führt das dazu, dass man in sozialen Situationen unsicherer wird und lieber nicht mehr mit anderen Personen zusammen ist.
- Beim **Lernen durch Beobachtung** schauen wir bei anderen Personen ab, wie diese etwas machen und machen es ihnen bewusst oder unbewusst nach. Hat zum Beispiel ein Geschwister viel Angst, in einer Gruppe etwas zu sagen, entwickelt man möglicherweise leichter selbst solche Ängste.

Soziale Ängste fangen oftmals wenig intensiv an und verstärken sich mit der Zeit. Warum soziale Ängste sich verstärken und bestehen bleiben, wird im folgenden Modell erklärt.

⁴ Wong, Q. J. J., & Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complimentary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of Affective Disorders*, 203, 84-100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.069>



4. Modell zur Entstehung sozialer Ängste⁵

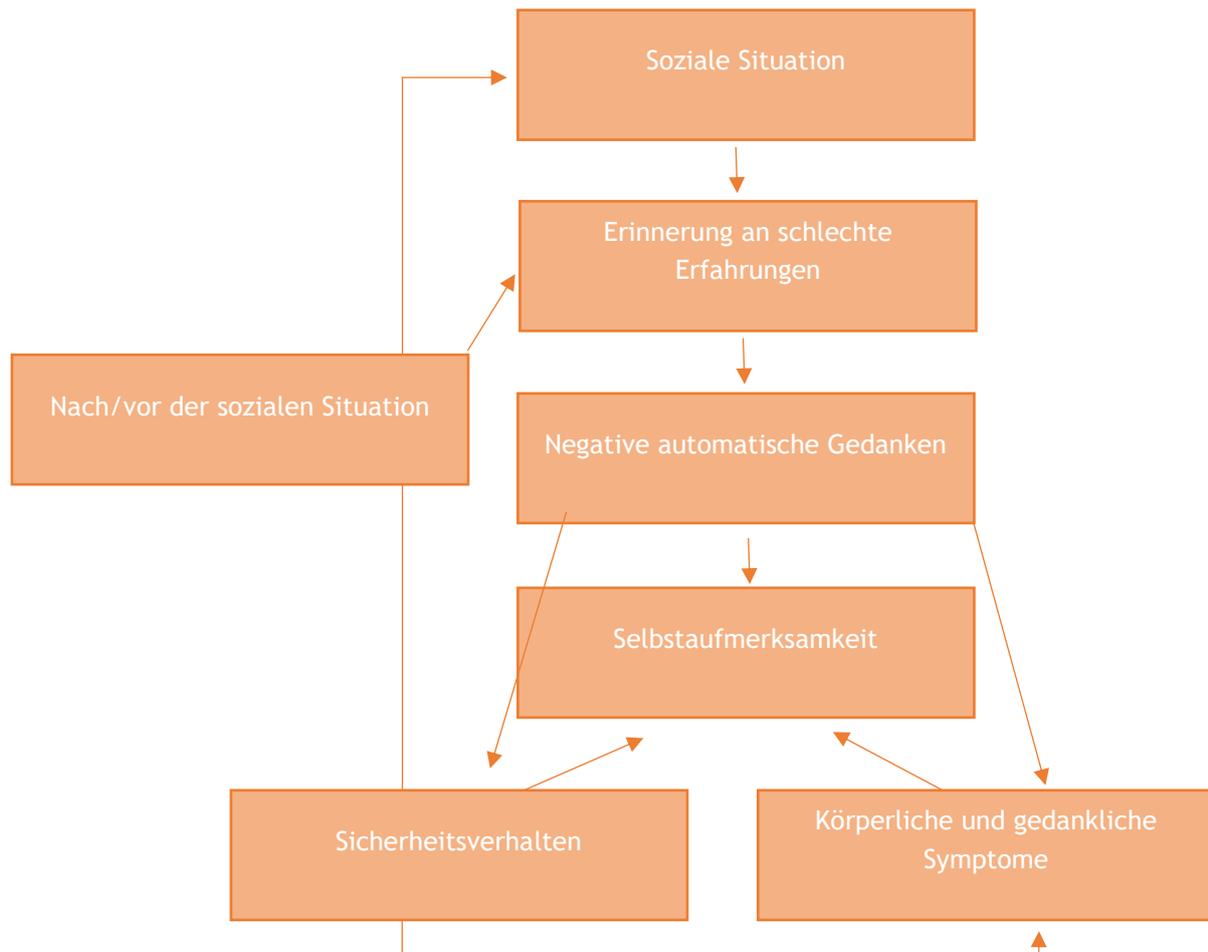


Abbildung 1: Modell zur Entstehung sozialer Ängste nach Clark, D.M., & Wells, A. (1995)

Soziale Situation: Eine soziale Situation ist eine Situation mit anderen Menschen. Beispiele dafür sind eine Gruppenarbeit in der Schule, zu einer Party zu gehen, andere Personen nach dem Weg zu fragen oder für einen Arzttermin anzurufen. Einige Jugendliche haben vor allem in leistungsbezogenen Situationen starke Angst, von anderen Menschen bewertet zu werden. Beispiele hierfür sind in der Klasse etwas zu fragen, einen Vortrag zu präsentieren oder eine Prüfung zu schreiben.

⁵ Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and Treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.
Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388-414.
<https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>



Erinnerung an schlechte Erfahrungen: Unser Gehirn kann sich ziemlich viel merken, zum Beispiel, wie jemand sich gefühlt hat, als er*sie ein bestimmtes Ereignis erlebt hat (z.B. in der Klasse aufgerufen werden, ohne die Antwort zu wissen, oder bei einer Party ein Glas ausgeschüttet und ausgelacht zu werden). Solche Erfahrungen bleiben gut im Gedächtnis und in ähnlichen Situationen, werden die Personen wieder daran erinnert, wie unwohl diese sich damals gefühlt haben. Diese Verknüpfung kann dazu führen, dass die Personen sich in ähnlichen Situationen künftig schneller unwohl fühlen.

Negative automatische Gedanken: Es ist ganz normal, dass uns viele Gedanken durch den Kopf gehen. Erinnerungen an schlechte Erfahrungen (z.B. die Antwort auf eine Frage der Lehrperson nicht zu wissen) können negative automatische Gedanken auslösen. Das sind zum Beispiel Gedanken wie folgende: «Ich werde die nächste Frage auch nicht beantworten können!» oder «Wenn ich die Frage nicht weiß, lachen mich alle aus!».

Selbstaufmerksamkeit: Wir können unsere Aufmerksamkeit lenken. Das heißt, dass wir unsere Aufmerksamkeit nach außen auf unsere Umgebung oder nach innen auf uns selbst richten können. Wenn die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist, achtet diese Person sehr stark auf das eigene Erleben, die eigenen Gefühle und die eigenen Gedanken. Durch das Beobachten der eigenen Gedanken (z.B. negativer Gedanken) und Gefühle (z.B. das Unwohlsein) können sich Angstsymptome noch verstärken.

Sicherheitsverhalten: Aus Angst, sich zu blamieren, entwickeln Jugendliche mit sozialen Ängsten viele Strategien, um eine Blamage zu verhindern. Diese Strategien sind sehr vielfältig: Einige versuchen, nicht mit anderen zu sprechen, andere meiden den Blickkontakt, wiederum andere tragen viel Makeup, um allfällige Rötungen im Gesicht zu verstecken. Einige Jugendliche bereiten sich auch auf Gespräche so intensiv vor, dass sie fast jeden Satz auswendig lernen. Diese Strategien werden als Sicherheitsverhalten bezeichnet. Das Problem mit diesen Strategien ist, dass sie nicht wirklich helfen, die sozialen Ängste loszuwerden. Kurzfristig verschwindet die Angst zwar ganz schnell (z.B. wenn aus Angst eine Prüfung nicht mitgeschrieben wird und die Person sich krank meldet), doch bei der nächsten sozialen Situation ist die Angst oft sogar noch stärker und die Person muss sich wieder mit der Situation auseinandersetzen (z.B. Prüfung nachschreiben). Mit diesen Strategien schiebt man die Angst also nur auf, was schnell zu einer Erleichterung und Angstabnahme führt. Die Ängste bleiben aber langfristig bestehen, da sie nicht wirklich bewältigt wurden.

Körperliche & gedankliche Symptome: Die soziale Angst zeigt sich sowohl im Körper mit Herzklopfen, Erröten oder Schweißausbrüchen als auch in den Gedanken (vgl. automatische negative Gedanken). Weitere körperliche und gedankliche Symptome können im Arbeitsblatt „*Wie äußern sich soziale Ängste?*“ oder in der interaktiven *Bodymap* nachgelesen werden.

Vor und nach der Situation: Verlässt eine Person mit sozialen Ängsten eine soziale Situation, ist es häufig so, dass er*sie sich viele Gedanken macht. ER*Sie überlegt sich, wie die Situation gelaufen ist, ob er*sie* sich blamiert hat und was die anderen Personen wohl über ihn*sie denken. Da die



Aufmerksamkeit während der sozialen Situation vor allem auf die eigene Person gerichtet war, verpasst man meist, wie die anderen Personen wirklich reagiert haben. Vielleicht haben sie gelächelt oder etwas Nettes gesagt. Rückblickend wird die Situation aber oft schlechter bewertet als sie eigentlich von anderen wahrgenommen wurde. Dies führt wiederum dazu, dass diese Situation als schlechte Erfahrungen abgespeichert wird. Bei einer ähnlichen Situation in der Zukunft wird diese Situation auch wieder in Erinnerung gerufen und kann die Angst verstärken.

Die einzelnen Komponenten des Modells beeinflussen sich gegenseitig: In einer bestimmten sozialen Situation wird die Person an frühere negative Erfahrungen erinnert. Dies kann bei ihr*ihm negative Gedanken auslösen wie z.B. „ich werde mich wieder blamieren“. Solche Gedanken beeinflussen einerseits weitere Angstgedanken aber auch körperliche Symptome wie Herzrasen, Erröten oder Schwitzen. Die Person lenkt die eigene Aufmerksamkeit vor allem auf die eigenen Gedanken und körperlichen Symptome. Dieses Monitoring der eigenen Symptome führt dazu, dass die Angst im Moment noch stärker erlebt wird und aus der Umwelt gegenteilige Informationen, wie z.B., dass die anderen Personen gar nicht lachen oder abschätzig schauen, nicht wahrgenommen werden können. Viele Personen wenden aufgrund der starken Angstsymptome verschiedene Sicherheitsstrategien an. Diese Strategien führen ebenfalls dazu, dass keine korrektiven Erfahrungen gemacht werden können und halten den Teufelskreis der Angst aufrecht.

Das Modell zur Entstehung sozialer Ängste gibt's für Jugendliche als interaktiven h5p-Baustein: feelok.de/sozialeAengste-modell



5. Umgang mit sozialen Ängsten

Soziale Ängste sind unangenehm, doch man kann lernen, besser mit ihnen umzugehen. Um dabei zu helfen, sind im Folgenden verschiedene Übungen aufgelistet.

Übung: Selbstbeobachtung⁶

Sich selbst zu beobachten, dient dazu, das eigene Erleben und Verhalten besser kennenzulernen. Du kannst erfahren, wie sich soziale Ängste bei dir anfühlen, was sie auslöst und wie du darauf reagierst. Dies hilft dir, die sozialen Ängste künftig früher zu erkennen und etwas dagegen zu unternehmen.

Instruktionen und Hilfestellungen finden Sie in dem [Arbeitsblatt Selbstbeobachtung](#).

⁶ National Institute for Health and Care Excellence. (2013). Social anxiety disorder: Recognition, assessment and treatment of social anxiety disorder. In The Wiley Handbook of Anxiety Disorders (Issue May). www.nice.org.uk/guidance/cg159
Asbrand, J., Büch, H., & Schmitz, J. (2022). Soziale Ängste. (1. Auflage). Hogrefe Verlag.



Übung: Entspannung⁷

Soziale Ängste werden oft dadurch ausgelöst oder verstärkt, dass man sehr angespannt oder auch nervös ist. Mit regelmäßigen Entspannungsübungen kann die Nervosität oder Anspannung verkleinert werden.

Weitere Informationen zum Thema Entspannung finden Sie auf
feelok.de/entspannung/



Übung: Positive Aktivitäten⁸

Soziale Ängste erfordern von den Betroffenen in soziale Situationen sehr viel Energie. Deswegen ist es umso wichtiger, liebevoll mit sich selbst umzugehen. Mit positiven Aktivitäten kann der Energiespeicher wieder aufgefüllt werden. Im Folgenden ist eine Auflistung möglicher Aktivitäten, welche guttun können, aufgelistet:

- Zeichnen, Basteln
- Nähen, Stricken
- Handwerken
- Computerspiele spielen, Programmieren
- Fotografieren
- Musikinstrument spielen
- Musik hören
- Tanzen
- Singen
- An ein Konzert gehen / ins Theater gehen / eine Ausstellung besuchen
- In die Stadt gehen, Bummeln
- Sport machen
- Entspannungsübungen
- Draußen sein
- Ins Grüne fahren, Wandern, Ski/Snowboard fahren, Langlaufen
- An den See / Fluss fahren
- Zelten
- Lesen
- Filme schauen
- Gemeinschaftsspiele spielen
- Freund*innen treffen oder mit ihnen schreiben
- Etwas selbst kochen oder backen

⁷ Ebd.

⁸ Grässer, M. & Hovermann, E. (2022). Positive Aktivitäten. (1. Auflage). Beltz Verlag.



- Schreiben, z.B. Tagebuch, Gedicht, Kurzgeschichte oder Brief an ein*e Freund*in
- Ein neues Hobby ausprobieren
- Einfach die freie Zeit genießen

6. Behandlungsmöglichkeiten: Das SOPHIE-Programm

Das SOPHIE-Programm zielt darauf ab, Jugendlichen zu helfen, ihre sozialen Ängste besser zu verstehen, besser mit ihren Ängsten umzugehen, und das Wohlbefinden in sozialen Situationen zu steigern. SOPHIE besteht aus 8 Modulen und dauert etwa 8 Wochen. Ein Avatar führt die Jugendlichen durch die Module. Ein Modul kann an einem Stück oder über die Woche verteilt bearbeitet werden. In jedem Modul gibt es verschiedene Videos, Audios, Grafiken und kurze Infotexte. Sie behandeln unterschiedliche Themen im Bereich der sozialen Ängste (z.B. Entstehung der Angst, Selbstaufmerksamkeit, Automatische Gedanken und Selbstwert). Mit Hilfe von Anwendungsbeispielen und Übungen können Jugendliche das Gelernte selbst ausprobieren und in ihrem Alltag umsetzen. SOPHIE ist kostenlos und kann online von überall selbstständig bearbeitet werden. Im Rahmen einer Studie wird das SOPHIE-Programm der Universität Bern aktuell evaluiert und für den gesamten deutschsprachigen Raum angeboten.

Wer kann an der Studie teilnehmen?

Interessierte Jugendliche können teilnehmen, wenn sie folgende Punkte erfüllen:

- Sie leiden unter sozialen Ängsten.
- Sie sind zwischen 11 und 17 Jahre alt.
- Sie haben Zugang zum Internet und ein Gerät, um das SOPHIE-Programm zu nutzen (Smartphone, Tablet, PC).
- Sie haben ein Smartphone, das Apps runterladen kann.
- Sie können Deutsch sprechen und lesen.
- Sie können einen Notfallkontakt angeben.

Zur Sicherheit der Jugendlichen gibt es auch einige Kriterien, die sie nicht erfüllen dürfen, wenn sie das Programm nutzen möchten:

- Es darf keine Diagnose von Autismus vorliegen.
- Sie haben keine Gedanken an den Tod, möchten sterben oder sich etwas antun

Falls die Person älter als 18 Jahre ist, kann sie sich bei der OPTIMIZE Studie der Universität Bern unter folgendem Link anmelden: selfhelp1.psy.unibe.ch/shyne/homepage_interessierte

Weitere Informationen für Fachpersonen, Eltern und Jugendliche erhalten Sie hier:

selfhelp.psy.unibe.ch/sophie/homepage

Sophie gibt es auch auf Instagram: [sophie_studie](https://www.instagram.com/sophie_studie)

