

Manfred Prior: Unter der Lupe

Anregungen gegen die Angst vor dem Erröten.

Die Angst vor dem Erröten ist für manche Menschen ein großes Problem. Ihnen sind unangenehme Erinnerungen an peinliches Erröten innerlich sehr präsent. Diese Erinnerungen poppen schlagartig auf, die Aufmerksamkeit/Selbstwahrnehmung ist auf erste Anzeichen von drohendem Erröten fokussiert und das Erregungsniveau ist hoch. Innerlich dominiert der ängstliche Gedanke: „Hoffentlich werde ich jetzt nicht rot!“. Diese Aktivierung fördert das Erröten. Und wenn es dann „passiert“, wird es als schlimmes Desaster, als eine Art Weltuntergang („Danach ist erst mal nichts mehr...“) erlebt. Dies wiederum verstärkt die Angst vor dem nächsten Erröten. Es entsteht ein fataler Teufelskreis, der nicht selten dazu führt, dass Betroffene sehr von dieser Angst und den damit verbundenen Gedanken ausgefüllt sind, Kontakt mit Menschen meiden, ein Grundgefühl von großer Verunsicherung und Depressivität entwickeln und ein geringes Selbstwertgefühl haben.

Im Folgenden will ich schildern, welcher Start sich zur Schwächung und Veränderung dieses Teufelskreises bewährt hat. Die Klientin nenne ich Frau M. .

Wie die meisten Betroffenen fürchtet Frau M., dass Teile ihrer Schilderung oder das ganze Problem als lächerlich empfunden oder lächerlich gemacht werden. Deshalb ist es zu Beginn wichtig, dass ich gut zuhöre, wenn sie schildert, was für sie in Bezug auf das Erröten wichtig ist. Bei Frau M. muss ankommen, dass ich verstehe, welche beklemmende Last, welcher dunkler Schatten diese Angst in ihrem Leben ist, wie quälend und dominierend ihre Angst-Gedanken sind und wie verständlich ich ihren Umgang damit finde.

Wenn es mir gelungen ist, dafür bei Frau M. viel Verständnis „rüberzubringen“ und gleichzeitig Zuversicht zu wecken, dass ich der Richtige bin, mit dem sie einen besseren Umgang mit diesem Problem finden kann, fahre ich mit einer irritierenden Vermutung fort. Ich vermute, dass Frau M. zu wenig Angst vor dem Erröten habe. Frau M. ist daraufhin natürlich verwundert, hat sie mir doch gerade erläutert, wie groß ihre Angst ist und das schien ich auch verstanden zu haben. Ich erkläre dann, dass es unter den Mitmenschen wahre Hyänen gibt, die nur darauf warten, dass sie beim anderen Anzeichen von Erröten sehen um sich dann auf die übelste Art und Weise darüber lustig zu machen und eine(n) öffentlich zu „zerreißen“. Dem stimmt Frau M. zu und berichtet bestätigend von ihren schlimmen Erfahrungen. Ich plädiere dann dafür, dass Frau M. vor diesen Hyänen eigentlich noch mehr Angst haben müsse als sie das bisher gehabt habe.

Sie sagt daraufhin natürlich: „Noch mehr Angst vor diesen Hyänen zu haben ist eigentlich kaum möglich... Und deswegen bin ich ja auch nicht zu Ihnen gekommen...“ Ich verstehe das und erkläre: „Es reicht nicht, vor allen Menschen immer gleich viel Angst zu haben. Vor allem ist das nicht effektiv. Ihre Angst sollte sich gezielter auf die Hyänen unter den Mitmenschen richten. Es gibt ja auch diejenigen, die sich wie Sie innerlich hingezogen fühlen zu denen, bei denen sie Anzeichen von Erröten wahrnehmen und denen sie dann beistehen und helfen wollen.“ Daraufhin führe ich die Unterscheidung zwischen „Hyänen“, „unterstützenden Mitfühlern“ und „bzgl. Erröten Gleichgültigen“ ein. Daraus leite ich die Aufgabe ab, besser unterscheiden zu lernen, wer zu welcher Gruppe gehört.

Damit wird Frau M's Aufmerksamkeit von ihrer inneren Fixierung auf physiologische Anzeichen beginnenden Errötens, von dem ängstlichen Gedanken „Hoffentlich werde ich jetzt

nicht rot!“ nach außen gerichtet auf die Frage: „Ist der/die andere eine mögliche Hyäne, ein unterstützender Mitfühler oder ist ihm/ihr egal, wenn ich erröte, weil ihn/sie andere Dinge interessieren?“ Das führt zur Senkung des allgemeinen Erregungsniveaus. Frau M. kann sich wieder häufiger unter Menschen sicher und wohl fühlen.

Weiterhin kann man noch folgende Strategien berücksichtigen:

Worst-Case-Szenarien zu Ende denken

Es kann sehr hilfreich sein, sachlich über das zu sprechen, was sie/er sich nie ausdenken wagte und dadurch auch nicht zu Ende gedacht hat. Dies kann man durch die Frage beginnen:

„Was wäre das schlimmste, was eine solche Hyäne tun könnte, wenn Sie erröten? Und in welcher Situation wäre das am schlimmsten? Und welches wäre das Blödeste, wie Sie dann darauf reagieren könnten? Übertreiben Sie bitte ruhig ein bisschen, damit ich das besser verstehen kann...“

Das kann man eine Zeitlang ruhig und verständnisvoll besprechen. Das gefühlte Ergebnis wird sein: „All das würde schlimm sein, aber ich werde es überleben. So schlimm, wie ursprünglich gedacht ist es bei genauerer, nüchterner Betrachtung und Überprüfung dann doch nicht...“

Best-case-Szenarien erarbeiten

Danach kann man sich einige Zeit lassen, um in Ruhe darüber nachzudenken, welches die optimale und für die Klientin / den Klienten passende Reaktion auf diese schlimmstmögliche Hyänen-Reaktion auf das Erröten wäre. Bei diesem Nachdenken lohnt der Fokus auf positiv beschriebene Reaktionen. Diese wiederum kann man mit der Klientin besser erarbeiten, wenn man verständnisvoll sagt: „Sie wollen also nicht **sondern...?**“ (Minimax-Intervention Nr. 3) und dann der Klientin mit „systemische Schweigen“ Zeit dafür lässt, eigene passende positive Formulierungen für die gewünschte Reaktion zu finden. Wichtig ist der Fokus auf die Reaktion. Natürlich ist es auch sinnvoll, auf bestmögliche Reaktionen der Mitmenschen (keine Hyänen sondern kuschelige Teddybären, Häschen etc.) zu fokussieren, weil es die bisher in der Vorstellung der KlientInnen nicht gab. Aber Einfluss hat man nur auf die eigenen Reaktionen.

Hoffentlich Positives

Wie eingangs erwähnt gibt es bei den meisten Menschen mit Angst vor dem Erröten als Teil der Problemstrategie den von resignierter Angst geprägten Gedanken: „Hoffentlich werde ich jetzt nicht rot!“ Dies fördert das Erröten, genau so wie in einem Konzert im leisen langsamen Satz der Gedanke „Hoffentlich fängt es jetzt in meiner Nase nicht an zu bitzeln und ich muss niesen!“ das Bitzeln in der Nase wahrscheinlicher werden lässt.

Dieses Erröten-Förderliche Element kann man dadurch transformieren in etwas, was Zuversicht und Stärke fördert, indem man mit dem Klient nach positiven Hoffnungen für diese Situationen sucht. Auch da kann das „sondern...?“ Ein großer Suchhelfer sein: „Sie hoffen also, dass Sie nicht rot werden, **sondern...?**“ Manchmal muss man bis zu 10 Mal nachfragen, bis die Klientin eine positive Hoffnung formulieren kann, die sie als für sich und die Situation passend findet.

Folgen des Errötens auf das andere Geschlecht

Hier helfen folgende Thesen die bisherigen – in der Regel nicht hinterfragten – Vorstellungen zu erweitern:

Männer/Frauen fühlen sich zu Männern/Frauen hingezogen, die erröten, weil Erröten so unübersehbar menschlich und gefühlvoll ist.

Ein nie errötendes Pokerface ist kein menschliches Gesicht.

Männer/Frauen finden coole und souveräne Männer/Frauen attraktiv, haben aber Angst vor ihnen, können sich ihnen nicht annähern und wollen nicht dauerhaft mit ihnen zu tun haben, weil sie selbst unsicher sind.

Wollen Sie einen Partner, der sich über Ihr Erröten lustig macht Sie öffentlich bloss stellt und Sie erniedrigt?

Selbstbild

Wenn die sozialen Folgen des Errötens für den Klienten/die Klientin nicht im Vordergrund stehen, kann es sich lohnen auf das Selbstbild einzugehen.

Auflösen von schlechten Erfahrungen, die noch „nachhängen“

Natürlich kann es auch sinnvoll sein, schlechte Erfahrungen aufzulösen, die man irgendwann mal mit dem Erröten gemacht hat und die einem noch „in den Kleidern hängen“ und subkutan immer wieder aktiviert werden. Dafür ist hypnotische Arbeit mit Regression ein sehr wirkungsvolles Vorgehen.

Errötungspraxis

Wer eine Errötungsberatungspraxis eröffnen und mit einer guten Homepage bekannt machen würde, würde sich vor Terminanfragen aus dem ganzen deutschsprachigen Raum nicht retten können.