



# SOZIALE PHOBIEN

## WENN DAS LEBEN ANGST MACHT

Die Schule hat wieder begonnen und für manche fangen regelrechte Qualen wieder an. Angst vor der Umwelt, vor Fremden, vor Beurteilungen, Abwertungen oder Mobbing. Wie viele, vor allem junge Leute, sind betroffen! Das stille Leiden führt zur Ausgrenzung, zum Rückzug, oft zum Schulabbruch, zur späteren Arbeitsunfähigkeit und Schwierigkeit, einen Partner zu finden. Doch es gibt Hilfe und man sollte sie nutzen. Verhaltenstherapie, Stressabbau und wirksame Natursubstanzen können dabei unterstützen.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**M**enschen mit einer Sozialen Phobie sind oft noch jung und ihr Selbstwert konnte sich noch nicht genügend entwickeln. Es ist der Schritt in das Leben, ob in der Schule, im Freundeskreis oder im Beruf, der ihnen zu viel abfordert. Oft gibt es ein Schlüsselerlebnis, in dem man zum Versager und Außenseiter in den Augen anderer wurde. Dadurch entstand Angst, nicht vor anderen bestehen zu können, sich lä-

cherlich zu machen, beobachtet oder bewertet zu werden. Das Aussehen (zu dick, nicht schön genug etc.), die Art zu sprechen oder das Verhalten können dazu beitragen und fördern sich entwickelnde Zeichen der Angst wie Erröten, Schwitzen, Zittern, die das Dilemma noch schlimmer, da sichtbar machen. Prüfungssituationen, Sprechen, Essen in der Öffentlichkeit oder auch nur eine Unterhaltung mit Fremden oder einer Autoritätsperson steht der Betroffene nur unter Angst durch. Viele psychosomatische Symptome wie Herzklopfen, Übelkeit, Muskelanspannung oder Durchfall bis hin zur Panikattacke können begleitend auftreten.

Die Soziale Phobie tritt meist schon in jungen Jahren auf, gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und verschwindet nur selten von alleine wieder, wenn ein Erwachsener betroffen ist. Frauen leiden darunter öfter als Männer. Jeder Siebente bis Zwölfte erkrankt einmal im Leben daran.

## WIE ENTSTEHT EINE SOZIALE PHOBIE?

Die Umwelt erkennt sie nur selten und oft erst im fortgeschrittenen Stadium, wenn es noch schwerer bis unmöglich geworden ist, Anschluss zu finden. In einer Welt, die das Genormte als vollkommen preist und alles davon Abweichende als unvollkommen verachtet, in einer Welt voller Konkurrenz, in der nur die Starken und Leistungsfähigen gut leben, blühen psychische Erkrankungen gleichsam als „Nebenprodukt“. Betroffene können nicht mithalten, obwohl sie qualifiziert wären, ganz normal zu leben. Zudem ist es angesichts neuer Lebensgewohnheiten wie exzessivem Computerspielen, nicht immer so auffällig, wenn Jugendliche sich isolieren. Wer das über Stunden betreibt, oft auch Nächte lang, kann aber gar keinem normalen Leben mehr nachgehen und hat auch keinen üblichen Schlafrythmus mehr. Irgendwann hat das Geschehen seinen Anfang genommen, wobei mehrere Faktoren dabei zusammenwirken können, aber nicht jeder Punkt zutreffen muss:

### ◦ Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale

Die draufgängerischen Kinder und Jugendlichen, die von sich aus Herausforderungen suchen, sind eher nicht betroffen, sondern die schüchternen, die Angst vor neuen, unbekanntem Situationen und fremden Menschen haben.

### ◦ Bestimmtes Denken

Betroffen sind vor allem diejenigen, die zu große Erwartungen an sich selbst



bzw. ein negatives Selbstbild oder negative Vorstellungen in Bezug auf die Auswirkungen des eigenen Verhaltens haben (z. B. „Wenn ich mich dort blicken lasse, schauen mich alle an und sehen, wie nervös ich bin“).

### ◦ Konzentration auf sich und seine Symptome

Wenn man sich auf die bereits entstandenen Symptome auch noch konzentriert und sich Erröten, Stottern, Schwitzen noch verschlimmern.

### ◦ Kontrollierende, wenig emotionale Eltern

Wenn selbstbezogene Eltern Kontrolle oder übermäßiges Behüten einer vertrauten, innigen Beziehung zum Kind vorziehen. Wenn kein Urvertrauen entwickelt werden konnte – weder in den eigenen Wert noch in die eigene Kraft.

## > WAS DOPAMIN UND SEROTONIN BEWIRKEN

Dopamin und Serotonin – zwei Neurotransmitter und Hormone – gehen Hand in Hand, fehlt das eine, ist auch das andere nur mangelhaft vorhanden. Bei Depressionen ist Dopamin zu niedrig, es fehlt die Antriebskraft und Motivation („mir ist alles egal“).

Außerdem ist die Serotonin-Konzentration oft zu gering und daher die allgemeine Stimmung schlecht.

## > DOPAMIN LÄSST VORANSCHREITEN

Für Lernfähigkeit, Motivation, Voranschreiten im Leben – Bewegungsimpulse im motorischen und im übertragenen Sinn – braucht das Gehirn Dopamin. Es wird auch zur Belohnung ausgeschüttet, wenn wir einen Schritt in Richtung unserer persönlichen Ziele machen. Der Körper merkt sich dieses Hochgefühl und setzt eine Art Rückkoppelung ein, die dazu motiviert, genau die Dinge zu wiederholen, die durch die Dopamin-Ausschüttung glücklich gemacht haben. Bei Dopamin-Mangel bleibt das Hochgefühl aus. Man fühlt sich nicht belohnt, auch wenn man dieselben angenehmen Dinge tut und es kommt zu Antriebslosigkeit, Motivations- und Konzentrationsproblemen.

Dopamin ist sehr bedeutend bei Sozialen Phobien und wenn es darum geht, Ängste zu überwinden. Dopamin-Mangel tritt außerdem bei Parkinson, Süchten oder Hyperaktivität (ADHS) auf.

## > SEROTONIN SCHAFFT ABSTAND ZUM PROBLEM

Als zentraler Stimmungsmacher beeinflusst Serotonin das psychische Wohlbefinden enorm. Serotonin ist ein Belohnungsbotenstoff, der ausgeschüttet wird, wenn Positives erlebt wird. Es ist für die allgemeine Stimmung zuständig, macht gute Laune, schafft Abstand, Souveränität und Gelassenheit. Serotonin ist daher sehr wichtig bei Sozialen Phobien! Serotonin regelt die Verarbeitung und Weiterleitung von Informationen im Gehirn, sorgt für Kreativität, steht mit dem Nervensystem im Darm in Verbindung, beeinflusst Herz-Kreislauf und den Schlaf (aus Serotonin wird das Schlafhormon Melatonin gebildet). Bei Serotoninmangel kommt es zu Schlaflosigkeit und zu Heißhunger – vor allem auf Kohlenhydrate wie Schokolade, Brot, Nudeln, Alkohol. Ein Mangel kann auch zu einer Schilddrüsenunterfunktion beitragen bzw. sind die Symptome, wie Antriebslosigkeit, sich Überfordert fühlen, Unruhe, Angstzustände und Missempfinden wie Frieren, Schwitzen oder sogar beides gleichzeitig, sehr ähnlich.

### ◦ Schlechte Erfahrungen mit anderen

Wenn man schon ausgelacht, gedemütigt oder ausgeschlossen wurde.

### ◦ Vererbung

Vererbung ist zwar die große Ausrede für Fehlfunktionen – und reicht uns als Grund meist aus, damit wir uns nicht weiter beschäftigen – doch hiermit sind nicht nur unveränderliche genetische Programme gemeint, sondern vielmehr Familienmuster, Verhalten, das durch seine Vorbildwirkung unbewusst weitergegeben wird.

### ◦ Belastende, prägende Ereignisse

Wenn man bereits traumatisiert wurde, etwa durch Tod oder Trennung nahestehender Menschen. Typisch für in der Kindheit erlittene und noch nicht verarbeitete Traumata sind folgende Charakteristika:

Zurückhaltung – man fühlt sich gehemmt, sich in verschiedenen Situationen zu bestätigen, will weder auffallen noch Aufmerksamkeit erregen

Jähzorn – man kocht innerlich, auch wenn es nie zu einem Ausbruch kommt

Zurückweisung von Lob – man fühlt sich nie gut genug, darum empfindet man Lob als störend

Sich ständig entschuldigen – denn alles, was man sagt oder tut, könnte andere stören

Flucht vor Konflikten oder Festhalten an Konflikten – man vermeidet jede Auseinandersetzung, flieht vor dem Konflikt und gibt lieber seine Überzeugung auf. Oder man fokussiert sich auf Konflikte, macht aus allem ein Problem. (Quelle: gedankenwelt.de, 5 Charaktereigenschaften, die auf Traumata in der Kindheit zurückzuführen sind)

## DIE ENTSCHIEDENDE ROLLE DES VAGUSNERVS

Studien haben ergeben, dass ein höherer Vagustonus mit einer größeren Nähe zu anderen und einem selbstloseren Verhalten verbunden ist. Da der Vagusnerv bei sozialen Phobien eine besondere Rolle spielt, ist ihm zum besseren Verständnis ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet.

## WO FINDET MAN HILFE?

Das Risiko auch noch Depressionen oder weitere Angst- oder Abhängigkeitserkrankungen (Süchte) zu entwickeln ist hoch. Helfen kann die kognitive Verhaltenstherapie. Sie unterstützt dabei, Befürchtungen zu hinterfragen und sich der Angst aktiv zu stellen. Auch die psychodynamische Psychotherapie kommt in Frage. Wem es damit nicht schnell genug geht: Auch so manche kinesiologische Technik hat schon zu Erleichterung geführt.

## DAS PROBLEM MIT DEN PSYCHOPHARMAKA

Beruhigungsmittel (sogenannte Benzodiazepine) können Ängste zwar rasch reduzieren, machen jedoch auch schnell abhängig. Deshalb werden meist Antidepressiva bevorzugt. Eventuell kann in einem frühen Stadium – oder auch später versuchsweise – auf Natursubstanzen zurückgegriffen werden, die die Botenstoffe Dopamin und Serotonin im Gehirn ebenfalls fördern und so das psychische Gleichgewicht gerade bei jungen Menschen auf sanfte Weise und ohne Dauer-Medikamentation wiederherstellen. *J*

## > DEN DOPAMIN- UND SEROTONIN-SPIEGEL ERHÖHEN – WIE GEHT DAS?

### DOPAMIN-AUFBAU

Dopamin wird aus der Aminosäure Tyrosin aufgebaut, sie kommt in proteinreichen Nahrungsmitteln ausreichend vor. Es geht aber nicht nur um den Aufbau, Dopamin muss auch freigesetzt werden und es muss erst in den Dopamin-Rezeptoren zur Wirkung gebracht werden.

Sonnenlicht – schon fünf bis zehn Minuten täglich – und Koffein aktivieren eine größere Anzahl von Dopamin-Rezeptoren und erhöhen so den Dopamin-Spiegel. Kurze Meditationen – etwa zwei bis dreimal täglich ein paar Minuten Konzentration auf die Zwerchfellatmung – setzen als Reaktion Dopamin frei. Das Gefühl von Dankbarkeit erhöht ebenfalls Dopamin. Indem man sich Ziele setzt, klein anfängt und dabei über sich hinauswächst, holt man sich jedes Mal die Belohnung in Form von Dopamin. Je öfter der Körper das erlebt, desto eher erinnert er sich an seine „Glücksdroge“, bildet sie auch vermehrt und stärkt die dopaminergen Bahnen, über die sie transportiert wird.

### SEROTONIN-AUFBAU

Dazu werden die Nährstoffe L-Tryptophan, eine lebensnotwendige Aminosäure, Vitamin B3 und B6, Ma-

gnesium und Zink benötigt. Alle werden durch Stress vermehrt verbraucht, darum macht Stress auf Dauer depressiv.

Die Aminosäure L-Tryptophan ist in kleinen Mengen in vielen proteinhaltigen Lebensmitteln wie Nüssen oder Fisch enthalten. Sie wird aber erst ins Gehirn aufgenommen, wenn sich keine anderen Aminosäuren in der Blutbahn befinden. Darum macht Bewegung glücklich, denn dabei werden alle anderen Aminosäuren in der Muskulatur benötigt. Oder man nimmt etwas Süßes, das lockt die anderen Aminosäuren zu den Muskeln und Tryptophan kann die Blut-Gehirn-Schranke passieren. Eine verbesserte Tryptophan-Versorgung erfolgt über Tryptophan Kapseln direkt vor dem Schlafengehen. Vitamin B3 und Vitamin B6 werden zum Serotonin-Aufbau ebenfalls benötigt.

Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa (zwei Kapseln abends) deckt den Tagesbedarf an allen acht B-Vitaminen.

Magnesium ist ein wichtiger Entspannungs-Nährstoff, der oft fehlt. Magnesium ist enthalten in der Micro Base. Am schnellsten wirkt kolloidales Magnesium in wässriger oder ölgiger Form.

Zinkmangel ist aufgrund von Schwermetallbelastungen häufig. Als Nahrungsergänzung kann man Zinkgluconat verwenden, das ist zwar gut aufnehmbar, aber wie alle Verbindungen, braucht es einen Gegenspieler, um im Körper gelöst werden zu können. Das kann auf Dauer Kupfermangel auslösen. Kolloidales Zink – in wässriger oder ölgiger Form – wird sofort aufgenommen, ohne den Kupferspiegel zu belasten.



## > MIT NATUR- MITTELN DOPAMIN UND SEROTONIN FÖRDERN

### KRILLÖL FÜR GUTE STIMMUNG

*Krillöl* erhöht Dopamin und Serotonin. Jugendliche sind oft mit Omega-3-Fettsäuren unterversorgt. Sie bestimmen unter anderem Funktion und Struktur des Gehirns mit. Außerdem sind sie gleich mehrfach wichtig für den Dopamin-Aufbau, für die Erhöhung der Dopamin-Produktion selbst, den Aufbau der Strukturen der dopaminergen Bahnen im zentralen Nervensystem und der Synapsen (Andockstellen für das Dopamin im Gehirn). *Krillöl* kann als eine sehr gute Omega-3-Fettsäure-Quelle genutzt werden, ist schon in kleinen Dosen wirksam und verursacht weniger Aufstoßen als Fischöl. Außerdem beeinflussen Omega-3-Fettsäuren auch die Serotonin-Produktion im Gehirn positiv.

### RHODIOLA MIX MACHT MUTIG

Eine Mischung aus der *Rhodiola rosea*, dem *Cordyceps Vitalpilz* und *Yams* fördert Dopamin und Serotonin und ist für seine positive Wirkung auf die Psyche bekannt. Sie schenkt mehr Mut, Ausgeglichenheit und macht stressresistent.

### VITAMIN D FÜR SONNE IM HERZEN

Mangel an Vitamin-D verändert das Gehirn und beeinflusst die Verwertung von Dopamin. Es hat auch zahlreiche nervenschützende Funktionen. Daher steigert Vitamin D – wie wir das auch von der Sonne kennen – das Lebensgefühl. Von November bis April ist eine zusätzliche Versorgung nahezu unerlässlich, besonders bei psychischen Problemen aber auch im Rest des Jahres angezeigt. Sehr empfehlenswert durch gute Bioverfügbarkeit: *Liposomales Vitamin D* oder *Vitamin D aus Champignons*. Es gibt auch *Krillöl mit zusätzlich Vitamin D*.

### CORDYCEPS VITALPILZ BEI ANGST

Der *Cordyceps* enthält eine Vorstufe von L-Tryptophan, das für den Serotoninaufbau notwendig ist. Außerdem ist es ein MAO-Hemmer, der schnelle Abbau von Dopamin und Serotonin wird verhindert (nicht mit MAO-hemmenden Medikamenten kombinieren!). Er stärkt die Nierenenergie nach der TCM und wirkt gegen Angst.

Da Depressionen genauso wie ständige Überforderung ins Burnout führen können, bietet der *Cordyceps* eine einfache und wirksame Möglichkeit, weiterhin am Leben teilhaben zu können. Die Nebenniere erholt sich und bannt die Burnout-Gefahr. Der Pilz unterstützt auch bei einer Unterfunktion der Schilddrüse, die sich massiv psychisch auswirken kann.

## > WEITERE NATURMITTEL BEI SOZIALER PHOBIE

### GOLD HEBT DEN SELBSTWERT

*Kolloidales Gold* baut Widerstände ab – innere und äußere. Man nimmt nicht alles so ernst, wird gelassener und mutiger, der Selbstwert steigt. Gold lindert Stress und beruhigt die Nerven, doch es aktiviert auch den Sympathikus und macht aktiver, agiler, kreativer, selbstbewusster und bewusster. Anwender beschrieben ihre Erfahrungen so: Gold veränderte ihr Leben in Richtung Euphorie, Zuversicht, Wohlbefinden, Glück, mehr Bewusstsein, mehr Kreativität, mehr Effektivität in allen Lebensbereichen, geschärfterem Verstand, besserem Erinnerungsvermögen, besserem Ausleben der Talente, Zunahme der physischen Koordination mit schnelleren Bewegungen, schnellerem Denken, schnelleren Reaktionen und besserer Koordination. Viele berichten von einer Veränderung ihrer Einstellung in Richtung mehr Zuversicht, mehr Gelassenheit und beschrieben den Effekt von *kolloidalem Gold* als eine Art Hintergrundgefühl, dass alles in Ordnung ist und alles in Ordnung sein wird.

### EISEN FÜR GESUNDEN EGOISMUS

Eisen verkörpert die Marsenergie, die uns Voranschreiten und einen eigenen Willen entwickeln lässt. Kinder und Jugendliche haben erhöhten Eisenbedarf und häufig Eisenmangel – wachstumsbedingt, stressbedingt, Mädchen auch durch die Regelblutung. Unter Eisenmangel leidet auch der Aufbau von Dopamin und Serotonin. Selbst Enzyme, die gar kein Eisen enthalten, werden durch Eisenmangel geschwächt wie das kupferhaltige Enzym Monoaminoxidase, das im Nervensystem Empfindungen wie Glück, Euphorie und Optimismus auslöst, indem es Eiweißstoffe zu „Glücklichmachern“ wie Noradrenalin umwandelt. Wer unter einem Eisenmangel leidet, ist daher nicht so gut drauf und nervlich schwächer als andere, die Stimme ist zaghaft und leise. Stimmungsschwankungen kommen hinzu, aus denen sich durchaus Depressionen entwickeln können. Kann das Blut durch Eisenmangel nicht genug Sauerstoff transportieren, wird die Aktivität der Mitochondrien gehemmt, man hat weniger Energie. Je weniger Sauerstoff, desto größer die Depression. Die Betroffenen leiden unter Antriebslosigkeit und der typischen Traurigkeit. Man findet sie schon bei Kindern und jungen Mädchen in der Pubertät, vor allem bei starker Regelblutung. In dieser Zeit können viele psychische Belastungen entstehen, die durch Eisenmangel noch schlimmer werden. Bei Tieren, die aus der Gruppe ausgestoßen werden, kann die Gabe von *kolloidalem Eisen* die Zugehörigkeit und Akzeptanz der Gruppe fördern. Die besten Eisenquellen sind *Eisen-Chelat* und *kolloidales Eisen*.