



Barbara G. Markway
Gregory P. Markway

FREI VON ANGST UND SCHÜCHTERNHEIT

Soziale Ängste besiegen –
ein Selbsthilfeprogramm

BELTZ

Leseprobe aus: Markway, Markway, Frei von Angst und Schüchternheit, ISBN 978-3-407-22938-0

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-22938-0>

Kapitel 4

Zur Veränderung entschlossen – aber immer ein Schritt nach dem anderen

Fürchte dich nicht, langsam zu gehen, doch fürchte den Stillstand.

Chinesisches Sprichwort

Als Jonas, ein Student von einundzwanzig Jahren, zum ersten Mal in meine Sprechstunde kam, war er alles andere als begeistert. Er saß mit verschränkten Armen da, hielt den Kopf gesenkt, und auf meine anfänglichen Fragen antwortete er nur knapp. Das ist zwar oft ein für schüchterne Menschen typisches Verhalten, doch ich spürte, dass bei Jonas mehr dahinter steckte. Ich folgte meiner Intuition und brach meine übliche Befragung ab. Stattdessen sagte ich: »Jonas, ich würde gerne wissen, ob Sie aus eigenem Entschluss hergekommen sind oder ob Sie jemand dazu gedrängt hat.« Ich glaubte, den Ansatz eines Schmunzelns zu sehen, als er zum ersten Mal seinen Kopf hob und mich anschaute.

»Woher wissen Sie das?«, fragte er.

»Einfach geraten«, sagte ich. »Es ist nämlich so, dass ziemlich viele Leute lieber zum Zahnarzt gehen, um sich die Zähne bohren zu lassen, als mit einem Psychologen zu reden.«

»Genau so geht es mir auch. Meine Eltern wollten, dass ich herkomme«, gestand er.

Jonas wurde danach etwas offener. Er sagte, dass er auf einem College in der Nähe studiere und immer noch zu Hause bei seinen Eltern wohne. Er brauchte recht lange, um durch das College zu kommen, weil es ihm schwer fiel, die volle Kurszahl zu belegen. Er begründete das damit, dass er »mit Stress nicht umgehen« könne. Er hatte keinen Job, außer dass er bei ein paar Nachbarn den Rasen mähte. Er hatte keine Freunde. Wenn er nicht im College war oder lernte, blieb er in seinem Zimmer

und hörte Musik oder spielte Computerspiele. Jonas wusste nicht, warum seine Eltern sich um ihn Sorgen machten – er wollte, dass sie ihn einfach in Ruhe ließen.

Da Jonas sich nicht erklären konnte, warum seine Eltern ihn zu mir schickten, machte ich den Vorschlag, dass sie ihn das nächste Mal begleiten sollten. Widerstrebend stimmte er zu.

Bei der nächsten Sitzung bekam ich sehr viel mehr Aufschlüsse. Jonas saß still da, während seine Eltern redeten. Mrs. Baxter begann.

»Ich mache mir große Sorgen um Jonas«, sagte sie. »Er geht kaum aus dem Haus, außer wenn er zur Schule geht. Er hat keinen einzigen Freund mehr, denn die paar, die er hatte, besuchen Colleges weiter weg. Er geht noch nicht einmal neue Kleidung oder Schuhe kaufen. Ich muss in den Laden gehen und Sachen kaufen, von denen ich glaube, dass sie ihm passen könnten, sie nach Hause bringen und er probiert sie dann an. Er geht auch nicht zum Friseur. Deswegen trägt er einen Pferdeschwanz.«

Jonas mischte sich ein: »Ich mag mein Haar so.«

Mr. Baxter fügte seinen Eindruck hinzu: »Ich glaube, wir verhätscheln Jonas zu sehr. Wir müssten ihn zwingen, mehr zu tun. Zum Beispiel hilft er nie Besorgungen machen. Meine Frau und ich, wir arbeiten beide ganztags. Es wäre schön, wenn Jonas manchmal die Lebensmittel einkaufen gehen könnte.«

Am Ende der Sitzung war ich mir ziemlich sicher, dass Jonas an Sozialangst litt. Ich fragte mich, ob vielleicht eine gewisse Familiendynamik die Situation noch komplizierte, aber da musste ich abwarten. In den letzten Minuten informierte ich Jonas und seine Eltern über Phänomen und Therapie der sozialen Angststörung. Bei Mr. und Mrs. Baxter rannte ich offene Türen ein. »Wie oft kann Jonas zu Ihnen kommen?«, fragten sie. »Wir wollen, dass er gleich anfängt.« Im Gegensatz zum Enthusiasmus seiner Eltern wirkte Jonas zurückhaltend, vielleicht sogar wütend.

Auch wenn Mr. und Mrs. Baxter wirklich besorgt waren, musste ich sie etwas bremsen. Wir wussten nicht, ob Jonas meine Diagnose akzeptieren würde, und noch weniger, ob er sich

auf meine Therapie einlassen wollte. Schließlich war es seine Entscheidung, ob er sein Leben verändern wollte. Bei gewissen Dingen konnten sie ihm helfen, aber die eigentliche Arbeit musste er selbst leisten – niemand konnte sie ihm abnehmen. Ich bat Mr. und Mrs. Baxter, im Wartezimmer Platz zu nehmen. Ich wollte mit Jonas unter vier Augen sprechen.

Es war eine schwierige Situation. Seine Eltern machten sich Sorgen und wollten, dass er mit der Therapie begann, aber zugleich hatte ich den Eindruck, dass Jonas für eine grundlegende Veränderung nicht bereit war. Ich musste zuerst eine Beziehung zu ihm aufbauen und ihm zeigen, dass ich ihm etwas anzubieten hatte – etwas, von dem er selbst profitierte und nicht seine Eltern.

Ich bot Jonas eine Option an. Wir konnten eine begrenzte Anzahl von Stunden ausmachen, vielleicht zwei oder drei. Dies würde seine Eltern erleichtern und ihm zu Hause ein wenig Luft verschaffen. Während dieser Sitzungen könnten wir dann über alles sprechen, was ihm am Herzen lag. Ich versprach, dass ich ihn zu nichts zwingen würde.

Jonas war einverstanden. Er sah ein, dass er nichts zu verlieren hatte, wenn er noch ein paar Mal zu mir käme.

Die Geschichte von Jonas ist noch nicht zu Ende, aber bevor wir mit ihr fortfahren, möchten wir den Prozess der Veränderung ins Auge fassen. Wie Sie wahrscheinlich schon aus eigener Erfahrung wissen, findet Veränderung nicht in einem plötzlichen Rutsch statt, sondern eher in einzelnen Stufen. Im Folgenden wollen wir diese Schritte beschreiben und ihre Wichtigkeit hervorkehren. Sie werden sehen, auf welcher Stufe sich Jonas befand und welche Rolle dies für seine Behandlung spielte.

Die Stufen der Veränderung

Drei Psychologen – James Prochaska, John Norcross und Carlo DiClemente – haben sich in ihrer Arbeit hauptsächlich mit dem Prozess der Veränderung beschäftigt. Zusammen haben sie auf

diesem Gebiet mehr als fünfzig Jahre klinischer Erfahrung. Ihre Forschung umfasst Tausende von Menschen, die mit unterschiedlichem Erfolg versucht haben, alle möglichen Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen – angefangen von der Gewichtsabnahme über das Aufhören mit dem Rauchen bis zur Überwindung psychischer Störungen.

Im Verlauf ihrer Forschungen erkannten Prochaska, Norcross und DiClemente, dass die Menschen während des Veränderungsprozesses sechs Stufen durchlaufen:

- vor der Bewusstwerdung;
- Bewusstwerdung;
- Vorbereitung (Planung);
- Durchführung;
- Stabilisierung;
- Abschluss.

Wie bei jedem anderen Prozess investieren Menschen verschiedenen viel Zeit in die unterschiedlichen Stufen. Doch jeder, der eine grundlegende Veränderung in seinem Leben unternimmt, wird sie durchlaufen.

Das gleiche Wissenschaftlerteam hat auch ein vorzügliches Buch für Menschen geschrieben, die ihr Leben verändern wollen: *Changing for Good* (Endgültige Veränderung). Außerdem wurden die sechs Stufen, die von ihnen festgestellt wurden, in Programme aufgenommen, die von Organisationen wie dem *National Cancer Institute* und dem *Institute of Drug Abuse* unterstützt werden.

Stufe 1: Vor der Bewusstwerdung

Die erste Stufe im Veränderungszyklus wird »Vor der Bewusstwerdung« genannt. Wie der Name schon sagt, haben die Menschen auf dieser Stufe noch nicht damit begonnen, über eine Veränderung nachzudenken. Sie nehmen möglicherweise noch nicht wahr, dass sie ein Problem haben, sie wissen vielleicht nicht, dass Veränderung möglich ist, oder sie haben die Hoff-

nung bereits aufgegeben. Folglich können sie ihre Notlage nicht überwinden. Für jemanden, der sich vor der Bewusstwerdung befindet, sind typische Äußerungen:

- »Ich bin einfach so.«
- »Ich habe kein Problem.«
- »Es bringt sowieso nichts.«

Viele Menschen mit sozialer Angststörung schlagen sich schon so lange mit dem Problem herum, dass sie sich ihr Leben nicht mehr anders vorstellen können. Sie finden ihre Angst und ihr Vermeidungsverhalten fast normal. Die Möglichkeit eines erfüllten und befriedigenden Lebens frei von Furcht und Angst kommt ihnen gar nicht in den Sinn.

Menschen vor der Bewusstwerdung kommen einem manchmal vor, als verdrängten sie etwas. »Warum gibt er nicht einfach zu, dass er ein Problem hat?«, klagen Familienangehörige. Es stimmt, Verdrängung kann auf dieser Stufe eine Rolle spielen, doch oft beruht sie auf einem Mangel an Kenntnis oder Information. Viele Menschen wissen nicht, dass sie an einer Angststörung leiden – an einer ernsten Störung, die sich aber behandeln lässt.

Wenn Menschen, die sich auf der Stufe vor der Bewusstwerdung befinden, Hilfe suchen, dann geschieht dies oft aufgrund des Drucks von außen – so wie es bei Jonas der Fall war. Zwar wünschte er sich manchmal ein sozial abwechslungsreicheres Leben, doch zugleich sah er in seiner Einsamkeit kein Problem, das einer Lösung bedurfte. Auch weil seine Eltern ihm so viel abnahmen, wurde er nie dazu gezwungen, eine Veränderung ins Auge zu fassen. Erinnern Sie sich, dass seine Mutter die ganze Kleidung für ihn kaufte? Sie fuhr tanken für ihn, kaufte in der Buchhandlung seine Lehrbücher und sorgte dafür, dass genug zu essen im Haus war. Außerdem verlangten seine Eltern keine Miete von ihm, sodass er nicht arbeiten gehen musste. Dank seiner Umwelt brauchte er die qualvollen Auswirkungen seiner Störung nicht wahrzunehmen.

Ein weiteres Merkmal der Stufe vor der Bewusstwerdung ist

das Gefühl der Entmutigung. Jonas fühlte sich so. Seine ältere Schwester hatte das College abgeschlossen, einen guten Job gefunden und würde bald heiraten. Was stimmte bei ihm nicht, so fragte er sich oft, dass sein Leben so schief lief? Er fühlte sich zu tiefst hoffnungslos. Es war sogar undenkbar für ihn, von zu Hause fortzuziehen.

Menschen vor der Bewusstwerdung müssen mehrere Schritte tun, bevor sie zur nächsten Stufe gelangen können. Erstens müssen sie eine genauere Selbstwahrnehmung entwickeln. Zu häufig verdeckt das, was auf der Oberfläche sichtbar ist, das wahre Problem. Zum Beispiel sah der Vater von Jonas nur, dass sein Sohn »faul« war und nicht richtig mithelfen wollte. Jonas wiederum akzeptierte diese Deutung seines Vaters und fand sich selbst faul und zu wenig hilfsbereit. In Wahrheit trafen diese Vorwürfe aber nicht zu. Jonas war nicht faul oder zu wenig hilfsbereit, sondern er litt an Sozialangst und war deprimiert. Jonas spielte sein Problem herunter und fand Ausreden dafür. »Ich lerne zu viel, um Freunde zu haben«, erklärte er seiner Mutter, als sie sich besorgt äußerte.

Kehren wir zu meiner Arbeit mit Jonas zurück. Ich hielt mein Wort und überließ ihm die Gestaltung unserer Sitzungen. Zunächst sprach er hauptsächlich über die Musik, die er mochte, und über die Kurse, die er belegt hatte. Es dauerte jedoch nicht lange, bis er auf andere Themen zu sprechen kam. Dass er mit seiner Schwester verglichen wurde und dass dies in ihm Schmerz und Wut auslöste, war ein großes Problem. Er glaubte, dass er es sowieso nie mit den Leistungen seiner Schwester aufnehmen könnte, warum sollte er es also versuchen? Er hatte das Gefühl, dass die Eltern seine Schwester vorzogen und in ihm ihr »Problemkind« sahen.

Als Jonas und ich über dieses und andere Themen sprachen, konnte ich darauf hinweisen, wie viele seiner Angstreaktionen und seines daraus folgenden Vermeidungsverhaltens mit der Diagnose der sozialen Angststörung übereinstimmten. Bald erklärte er sich bereit, eine Broschüre dazu zu lesen und sich ein Video darüber anzuschauen. Er begann zu erkennen, dass ein großer

Teil seines Lebens von seiner extremen Schüchternheit beherrscht wurde, und er war traurig über die vielen verpassten Erfahrungen und Erlebnisse. Wir besprachen auch, was es für ihn heißen würde, Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen – weniger Angst zu haben, mehr Verantwortung zu übernehmen und nicht länger das »Problemkind« zu sein. Was für Folgen würden diese Veränderungen für ihn haben? Und für seine Familie?

Zusätzlich zu der verbesserten Selbstwahrnehmung musste Jonas – wie jeder auf der Stufe vor der Bewusstwerdung – Hoffnung entwickeln. Denn ohne Hoffnung gibt es keinen Grund, über eine Veränderung nachzudenken. Warum sollte sich jemand den Risiken und Mühen einer Veränderung unterziehen, wenn damit nicht das Versprechen einer besseren Zukunft verbunden ist?

Für Jonas führte bereits die bloße Erkenntnis, dass die Stufe vor der Bewusstwerdung ein üblicher Teil des Veränderungszyklus ist, zu einer Lockerung seiner verzweifelte Selbstblockade. Er stellte nun Fragen, was eine Therapie seiner sozialen Angststörung konkret bedeute. Er begann über seine Ziele für die Zukunft zu sprechen und seine Stimmung besserte sich. Er hatte den alles entscheidenden Schritt getan, daran zu glauben, dass sein Leben besser werden konnte. Dieser Hoffnungsschimmer bezeichnete einen Neuanfang für unsere gemeinsame Arbeit und Jonas betrat die Stufe der Bewusstwerdung.

Stufe 2: Bewusstwerdung

Im Gegensatz zu der vorhergehenden Stufe erkennen Menschen auf der Stufe der Bewusstwerdung an, dass sie ein Problem haben. Doch haben sie noch damit zu kämpfen, ihre neue Selbstwahrnehmung zu integrieren, und sie sind sich unsicher, welchen Weg sie einschlagen sollen. Für die Stufe der Bewusstwerdung sind Selbstaussagen typisch wie:

- »Ich möchte mich ändern, aber ich weiß nicht, wie.«

- »Ich weiß nicht, ob ich schon bereit bin.«
- »Ich komme irgendwie nicht vorwärts.«

Ich erinnere mich an eine Frau, die sich eindeutig auf der Stufe der Bewusstwerdung befand. Sie rief mich an, weil sie mich im Lokalfernsehen in einem Interview über soziale Angststörungen gesehen hatte, und fragte, ob sie mit mir am Telefon sprechen könnte. Als ich ihr sagte, dass ich ein paar Minuten Zeit hätte, überschüttete sie mich mit Fragen. Gab es bei den meisten meiner Klienten eine Besserung? Glaubte ich, dass eine kognitive Verhaltenstherapie für sie das Richtige sei? Was ich von Medikamenten hielte? Sollte sie zuerst zu einem Psychiater gehen? Ich beantwortete ihre Fragen, so gut ich konnte, und sagte, dass wir diese Dinge ausführlicher bei unserer ersten Sitzung besprechen würden. Sie sagte, sie müsse erst noch ihren Terminkalender durchsehen und würde sich dann wieder melden.

Sie rief tatsächlich wieder an, aber nicht, um einen Termin mit mir zu vereinbaren. Sie hatte weitere Fragen, auf die sie erst eine Antwort wollte. Sie erklärte, sie habe noch Kontakt zu einem anderen Spezialisten für Angststörungen. Was ich von seiner Methode hielte? War ich mir sicher, ihr helfen zu können? Sie wollte kein Risiko eingehen, sagte sie.

Die Anrufe gingen noch einige Tage so weiter, bis sie sich endlich dazu durchrang, für die nächste Woche einen Termin zu vereinbaren. Erraten Sie, was dann geschah?

Sie hinterließ auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht, worin sie den Termin absagte. Sie entschuldigte sich umständlich dafür, mir so viel Zeit gestohlen zu haben, aber sie sei noch nicht bereit. »Ich muss mehr darüber nachdenken«, sagte sie. Ich hätte leicht verärgert sein können, doch ich verstand, dass sie einer Veränderung noch ambivalent gegenüberstand. Sie war wohl in die Falle geraten, so etwas wie eine Erfolgsgarantie zu erwarten.

Haben wir nicht alle gegenüber Veränderungen große Vorbehalte? Schließlich können sie einem Furcht einjagen. Veränderungen führen uns auf unbekanntes Terrain, sie zwingen uns folglich, über uns selbst und über unsere Überzeugungen neu

nachzudenken. Es wäre leichter, wenn man die Zeit überspringen und im Voraus wissen könnte, wie sich alles entwickelt. Doch leider bietet uns das Leben solche Sicherheiten nicht.

Gleichwohl ist die Stufe der Bewusstwerdung notwendig. Man braucht Zeit, um nachzudenken, bevor man sich auf eine Veränderung vorbereiten kann. Das Problem liegt nur darin, dass man zu viel analysiert und am Ende den Schritt vom Denken zum Handeln nicht vollzieht. Ich konnte nur hoffen, dass dies auf die oben erwähnte Frau nicht zutreffen würde.

Stufe 3: Vorbereitung (Planung)

Auf der Vorbereitungsstufe haben die Menschen die Entscheidung für eine Veränderung getroffen, aber sie haben sich noch keine genauen Vorstellungen davon gemacht. Sie sind zversichtlicher als auf den beiden vorhergehenden Stufen und können etwa Dinge sagen wie:

- »Ich werde nicht zulassen, dass die Angst mich weiterhin beherrscht.«
- »Ich weiß, dass ich meine Ängste überwinden kann.«
- »Ich werde gegen meine Probleme etwas unternehmen.«

Die Hauptaufgabe auf dieser Stufe ist, wie der Begriff es selbst sagt, sich auf die Durchführung vorzubereiten. Wir wollen dies anhand von Julias Geschichte zeigen.

Julia kehrte von ihrem ersten Collegese­mester nach Hause zurück und war entschlossen, einige Veränderungen vorzunehmen. Das Herbstsemester war hart für sie gewesen. Sie hatte sich mit ihrer Zimmerkameradin Vicky nicht gut verstanden, die kontaktfreudig war und öfter Leute auf das Zimmer einlud. Vicky schloss sie keineswegs aus, aber Julia fühlte sich trotzdem unwohl und ihr fiel nie etwas zu sagen ein. Julia hatte das Gefühl, alle hielten sie für eine Streberin, weil sie nicht mitlachte und an den Späßen nicht teilnahm. Manchmal hätte sie gerne das Zimmer für sich allein gehabt, statt immerzu zur Bibliothek gehen

zu müssen, um Ruhe zum Lernen zu haben. Sie glaubte nicht, dass Vicky sie verstehen würde, und deshalb sagte sie nichts.

Julia vermisste ihre Familie sehr und fuhr jedes Wochenende nach Hause. Doch zugleich wusste sie, dass ihr deswegen manches entging, was auf dem Campus geschah. Als dann die Semesterferien begannen, hatte Julia keine einzige neue Freundin gewonnen.

Sich an das Collegeleben an der Universität zu gewöhnen ist für viele schwierig, aber für Julia ergab sich daraus kein neues Problem. Schon während ihrer ganzen Schulzeit war es ihr schwer gefallen, sich anderen anzuschließen. Dazu kam noch, dass ihre extreme Schüchternheit sie davon abhielt, an Schulaktivitäten außerhalb des Unterrichts teilzunehmen, die ihr wahrscheinlich Spaß gemacht hätten. Zum Beispiel liebte sie Musik und wäre gern in der High School der Schulband beigetreten, aber dazu konnte sie sich nicht überwinden. Sie glaubte, dass sie nicht vor anderen musizieren könne, insbesondere wenn sie dabei auch noch unter dem Druck einer Beurteilung stand. Sie schwor sich, im College einen neuen Anfang zu wagen, aber es gelang ihr wieder nicht und sie zog sich nur immer weiter in ihr Schneckenhaus zurück.

Zum Glück hatte Julia ein warmherziges, offenes Verhältnis zu ihrer Mutter und sie sprachen während der Ferien viel über ihre Situation. Julias Mutter hatte sie schon zuvor ermuntert, therapeutische Hilfe aufzusuchen, doch Julia hatte immer gesagt, sie würde schon allein damit fertig werden. Doch spürte ihre Mutter jetzt eine größere Bereitschaft und zusammen entwickelten sie einen Plan.

Julia versprach, in der ersten Woche, wenn sie zurück im College war, zur psychologischen Beratungsstelle zu gehen. Sie hatte ein paar andere Mädchen darüber reden hören, die aus verschiedenen Gründen hingegangen waren, und offenbar hatten sie gute Erfahrungen gemacht. Julia wusste auch, dass sie nie jemanden kennen lernen würde, wenn sie bei jeder Gelegenheit nach Hause fuhr, also nahm sie sich vor, ein paar Wochenenden im Monat auf dem Campus zu bleiben. Sie und ihre Mutter übten,

wie sie mit Vicky reden könnte. Julia brauchte Zeiten, in denen ihr gemeinsames Zimmer keine Partyzone war. Sie war sich immer noch unsicher, ob sie sich durchsetzen könnte, aber sie versprach ihrer Mutter, es auf alle Fälle zu versuchen. Als die Semesterferien dem Ende zuzingen, fühlte Julia sich zuversichtlicher und besser als seit Monaten. Sie hatte die Aufgaben der Vorbereitungsstufe erfolgreich gemeistert; jetzt war sie so weit, ihren Plan in die Tat umzusetzen.

Die späteren Stufen der Veränderung

Bisher haben wir in diesem Kapitel die ersten drei Stufen des Veränderungsprozesses betrachtet. Sie werden meist übersehen und für Sie als Leser ist es am wichtigsten, gerade über sie richtig informiert zu sein. Es ist aber nötig, ein Bild des gesamten Prozesses zu haben, und so beschreiben wir im Folgenden kurz die Stufen 4, 5 und 6.

Stufe 4: Durchführung. Für die meisten Menschen ist Veränderung gleichbedeutend damit, dass sie etwas tun, und genau davon soll jetzt die Rede sein. Dazu gehört die ganze praktische Arbeit, mit der man ein Problem meistert. Die folgenden Kapitel zeigen Methoden, mit denen man Sozialangst überwinden kann, und bilden den »Durchführungsteil«. Wenn Sie die Übungen in diesen Kapiteln lesen und befolgen, werden Sie einen Riesenschritt tun, um Ihrer Sozialangst Herr zu werden.

Stufe 5: Stabilisierung. Bei der Stabilisierung geht es darum, die Veränderungen, die man auf der Durchführungsstufe erreicht hat, zu konsolidieren. Auf dieser Stufe müssen die Veränderungen dauerhaft gefestigt werden.

Stufe 6: Abschluss. Auf der letzten Stufe gibt es im Grunde kein Problem mehr. Die Veränderungen sind vollständig in Ihr Leben integriert. Viele Menschen erreichen diese Stufe nie, und das ist auch nicht schlimm, denn manche Probleme entziehen sich ei-

ner vollkommenen »Lösung«. Zum Beispiel bezweifeln viele Therapeuten, die mit Suchtproblemen zu tun haben, dass ein Alkoholiker je vollständig geheilt werden kann. Im Fall der sozialen Angststörung machen anscheinend verschiedene Menschen unterschiedliche Erfahrungen. Manchen gelingt ein vollständiger »Abschluss«, während andere in Abständen die Stufen neu durchlaufen.

Auf welcher Stufe der Veränderung befinden Sie sich?

Jetzt haben wir die Stufen der Veränderung beschrieben und können herausfinden, an welchem Ort Sie sich in diesem Prozess befinden. In ihrem Buch *Changing for Good* stellen Prochaska, Norcross und DiClemente drei einfache Fragen, die man sich stellen kann. Wir haben sie etwas umformuliert, um sie der sozialen Angststörung anzupassen.

Lesen Sie jede Frage durch und kreuzen Sie dann Ja oder Nein an.

1. Haben Sie ernsthaft vor, in den nächsten sechs Monaten damit anzufangen, Ihre Sozialangst zu überwinden?
Ja ☐ oder Nein ☐
2. Haben Sie ernsthaft vor, Ihre Sozialangst in den nächsten dreißig Tagen anzugehen (vielleicht sogar schon erste kleine Schritte zu unternehmen)?
Ja ☐ oder Nein ☐
3. Sind Sie zurzeit aktiv dabei, Ihre Sozialangst zu überwinden?
Ja ☐ oder Nein ☐

Nun betrachten Sie die folgende Tabelle, um Ihre gegenwärtige Stufe der Veränderung zu bestimmen.

Frage 1	Nein	Ja	Ja	Ja
Frage 2	Nein	Nein	Ja	Ja
Frage 3	Nein	Nein	Nein	Ja
Veränderungs- stufe	Vor der Be- wusstwerdung	Bewusstwer- dung	Vorbereitung (Planung)	Durchführung

Bedenken Sie, dass jede Stufe ihren Sinn hat und dass die Durchführung nicht die einzige Stufe ist, auf der Fortschritte erzielt werden. Vor dem Schluss dieses Kapitels werden wir Ihnen spezifische Vorschläge machen, was Sie auf jeder Stufe tun können. Doch zuvor müssen wir noch das wichtige Thema des Timings besprechen.

Timing ist alles

Prochaska und seine Kollegen haben nicht nur die sechs Stufen der Veränderung unterschieden, sie haben auch gezeigt, wie wichtig es ist, dass man den Anforderungen jeder dieser Stufen gerecht wird. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, ein Arzt sagt seinem Patienten während der jährlichen Untersuchung, er solle das Rauchen aufgeben. Er zählt alle Gründe auf, die dafür sprechen, und verschreibt ein neues Medikament, welches das Bedürfnis nach Zigaretten reduziert. Er rät ihm, an den regelmäßigen Gruppensitzungen einer Stop-Smoking-Gruppe in einem nahe gelegenen Krankenhaus teilzunehmen. Der Patient geht nach Hause, ohne das Medikament zu kaufen und ohne je an einer der Gruppensitzungen teilzunehmen. Der Arzt hat eine vollkommen legitime und oft wirkungsvolle Hilfsstrategie angeboten, doch der Patient war nicht bereit. Er befand sich nicht auf der entsprechenden Veränderungsstufe, auf der diese Strategie zum Erfolg hätte führen können.

Menschen, die wegen ihrer Angststörungen Hilfe suchen, befinden sich in der gleichen Situation. Wenn sie zur Veränderung nicht bereit sind, ist auch mit den besten Absichten nichts zu erreichen.