

Die Angstexpertin Dr. Doris Wolf hat sich bereit erklärt, mir einige Fragen zum Erröten zu beantworten.

Wie kamen Sie auf dieses Thema?

In hunderten von Leserbriefen und in der Therapie erfuhr ich immer wieder, wie stark die Angst vor dem Erröten das Leben einengen und Leiden hervorrufen kann. Auch ich selbst habe außerdem jahrelang stark unter meinem Erröten gelitten und weiß, wie man sich fühlt, wenn einem die Röte ins Gesicht schießt.

Wie viele Menschen leiden unter dem Erröten?

Die Zahl läßt sich schwer schätzen, da die meisten Betroffenen versuchen, ihr Problem zu verbergen. Es gibt keine genauen Zahlen. Meist wird das Erröten in Verbindung mit der sozialen Phobie abgehandelt. Unter sozialer Phobie versteht man die Angst vor dem Umgang mit anderen Menschen. Neben Depressionen und Alkoholabhängigkeit stellt die soziale Phobie in den USA die dritthäufigste psychische Störung dar.

Wann tritt Erröten auf?

Erröten ist eine ganz normale menschliche Reaktion wie Lachen oder Weinen.

Erröten kann

- Begleiterscheinung einer körperlichen Erkrankung sein (Fieber, Funktionsstörung der Schilddrüse, des Herz-Kreislauf-Systems, Allergie)
- eine Folge erregungssteigernder Mittel sein
- eine Folge der Veränderung des Atemrhythmus sein
- eine Folge intensiver Sonneneinstrahlung und hoher Raumtemperatur sein
- eine Folge erhöhten Alkoholkonsums sein
- Begleiterscheinung von Gefühlen wie Freude, Aufregung, Scham, Verlegenheit, Wut, Angst sein

Welche Funktion hat das Erröten für uns?

Erröten ist eine ganz normale menschliche Reaktion wie Lachen oder Weinen. Unser Erröten zeigt an, daß unser Körper aktiviert wurde und die Körpertemperatur angestiegen ist. Unser Körper ist überhitzt und versucht, sich abzukühlen. Das Erröten des Gesichts soll bei der Abkühlung helfen, so daß unser Körper eine relativ konstante Temperatur beibehält. Die Abkühlung erfolgt durch eine Erweiterung der Blutgefäße (Vasodilation). Die Haut sieht dann röter aus.

Wann wird das Erröten für uns zum Problem?

- wenn wir keinen vernünftigen Grund für unser Erröten entdecken
- wenn wir zu häufig erröten
- wenn das Erröten aus unserer Sicht zu stark ist
- wenn das Erröten zu lange anhält
- wenn wir täglich unter unserem Rotwerden leiden
- wenn wir viele Situationen vermeiden, in denen wir erröten könnten
- wenn unser Alltagsleben eingeschränkt wird
- wenn wir uns ständig beobachten

Warum erröten manche Menschen und andere nicht?

Viele unterschiedliche Faktoren spielen da hinein. Da gibt es zum einen die **körperlichen** Komponenten:

- Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass manche Menschen von Geburt an eine **erhöhte Angstbereitschaft** besitzen: Sie reagieren schneller auf Stresssituationen mit Angst.
- Wir Menschen unterscheiden uns in der **Dicke unserer Haut**. Wer sprichwörtlich genommen "dünnhäutig" ist, wird schneller rot.
- Wir Menschen unterscheiden uns ebenfalls im **Ausmaß der generellen Anspannung**. Eine chronische Anspannung führt dazu, daß wir schneller und stärker reagieren. Die Wahrscheinlichkeit zu erröten steigt.
- Wenn wir einen **ungesunden Lebensstil** führen, uns wenig Schlaf, wenig körperliche Bewegung und viel ungesunde Ernährung gönnen, dann führt dies zu Anspannung und einem körperlich/seelischen Ungleichgewicht. Dies macht uns ebenfalls anfälliger fürs Erröten.

Zum anderen spielen beim Erröten **psychische** Komponenten eine sehr starke Rolle.

- Ein ängstlich-überbehütender, aggressiv-abwertender oder Perfektion erwartender-kritischer **Erziehungsstil** eines oder beider Elternteile verhindert, dass wir lernen Selbstvertrauen zu entwickeln. Wir lernen auch nicht, wie man mit Ängsten umgeht und sie überwindet. Als Erwachsene neigen wir dann dazu, unsere Fähigkeiten, mit Situationen und unseren Gefühlen, klarzukommen, zu unterschätzen. Wir sind schneller verunsichert und kreiden uns unser Rotwerden stärker an.
- Ein einziges **traumatisches Erlebnis** in der Kindheit, das zum Rotwerden führte, - z.B. beim Vorsingen, Gedicht aufsagen, oder jemand machte sich lustig über unsere Größe, unser Aussehen, unser Verhalten etc. - können wir zum Anlaß nehmen, in Zukunft immer Angst vor dem Erröten zu haben und viele Situationen zu meiden.
 - Wenn wir **überfordert** oder überlastet sind, dann bewerten wir die Meinung anderer schneller als Kritik oder Ablehnung, werfen uns schneller Versagen vor, und machen uns damit auch bereiter, mit Erröten zu reagieren.
 - Erröten ist neben anderen Symptomen auch ein Ausdruck von Schüchternheit. Wenn wir schüchtern sind, zeigen wir folgende **Denk- und Verhaltensgewohnheiten**:
 - * Wir machen uns abhängig von Meinung anderer
 - * Wir haben ein geringes Selbstwertgefühl
 - * Wir neigen dazu, uns zu beobachten
 - * Wir konzentrieren uns verstärkt auf körperliche Reaktionen
 - * Wir verlangen Fehlerlosigkeit von uns
 - * Wir haben nicht gelernt, wie man auf Menschen zugeht, Wünsche äußert, sich durchsetzt, mit Kritik umgeht, Vorträge hält, im Mittelpunkt steht, die Aufmerksamkeit erträgt....Die Folge davon ist, dass wir unter starke Anspannung geraten, was sich u.a. im Erröten äußert.

In welchen Situationen tritt Erröten Ihrer Erfahrung nach am häufigsten auf?

- wenn man im Mittelpunkt steht
- wenn man etwas als peinlich erlebt/bewertet
- bei Lob, Kritik oder Ablehnung
- wenn man glaubt, zu erröten
- wenn man vor einer Gruppe sprechen soll
- wenn man von fremden Menschen angesprochen wird
- wenn man von Vertretern des anderen Geschlechts angesprochen wird

Können Sie uns davon erzählen, was Ihre Klienten tun, um ihr Erröten zu verhindern?

Wer zu mir in Therapie kommt, steht meist unter einem jahrzehntelangen Leidensdruck. Um ihren Alltag halbwegs bewältigen zu können, haben meine Klienten mehr oder weniger hilfreiche Strategien der Bewältigung entwickelt.

- Sie nehmen Alkohol und/oder Beruhigungsmittel, um die Angst vor dem Erröten abzubauen und sich zu beruhigen.
- Sie meiden bestimmte Situationen oder flüchten, wenn das Erröten auftritt.
- Sie tragen ein dickes Make-up oder Camouflage auf die Haut auf.
- Sie benutzen Eisspray, um sich schnell abzukühlen.

- Sie tragen Rollkragenpullover und/oder lange Haare, um die Fläche, die sichtbar rot werden kann, klein zu halten.
- Sie gehen ins Sonnenstudio, weil bei starker Bräune die Rötung weniger auffällt.

All diesen Strategien ist gemeinsam, dass man versucht, das Erröten zu verheimlichen. Man setzt nicht an den Ursachen des Errötens an.

Manche Klienten versuchen es beispielsweise damit, sich in den Arm zu kneifen, sich das Erröten zu verbieten, oder greifen andere an. Auch diese Strategien sind wenig wirkungsvoll, wenngleich auch nicht allzu schädlich.

Mit welcher Erwartungshaltung kommen Betroffene zu Ihnen in die Therapie?

Wer unter dem Erröten leidet, will nur eines: das Erröten möglichst schnell für immer und alle Zeiten überwinden.

Diese Erwartung zu erfüllen ist weder aus therapeutischer noch aus gesundheitlicher Sicht erstrebenswert. Das Erröten ist eine durchaus sinnvolle Einrichtung unseres Körpers. Unser Körper soll hierdurch, wie bereits oben erwähnt, seine Temperatur halten. Deshalb lehne ich auch einen operativen Eingriff ab.

Unser Problem ist nicht unser Erröten sondern die Angst vor dem Erröten. Weil wir unser Erröten als schrecklich ansehen, uns dafür hassen und abwerten, werden wir depressiv und haben Selbstmordgedanken. Weil wir uns ausmalen, wie andere uns auslachen und für unfähig halten, meiden wir bestimmte Situationen, haben wir keinen Freundeskreis, pflegen wir keine Hobbys, gehen wir keine Partnerschaft ein, schlagen wir eine Beförderung aus, usw.

Die Angst vor dem Erröten ist sozusagen homemade. Wie wir über uns denken, darüber haben wir jedoch eine hundertprozentige Kontrolle. Die Angst vor dem Erröten können wir, wann immer wir wollen, abbauen.

Was wir hundertprozentig steuern können, ist,

- dass es für uns nicht mehr peinlich ist, zu erröten
- die Furcht vor dem Erröten abzubauen
- unsere Rückzugs- und Vermeidungstendenzen aufzugeben
- unsere Selbstverurteilung einzustellen
- unsere Verzweiflung und Depressionen zu überwinden
- unsere körperliche Anspannung zu reduzieren

Welche wirkungsvollen Strategien schlagen Sie vor, um die Angst vor dem Erröten zu überwinden?

Jeder Klient hat seine ganz eigene Geschichte, wie und wann das Erröten für ihn zum Problem wurde, an welchen Stellen des Körpers/Gesichts sich das Erröten äußert und wie er damit umgeht. In der Therapie arbeiten wir zunächst daran, diese Zusammenhänge herauszufinden, um dann ein persönliches Behandlungskonzept zu erstellen.

3 besonders wichtige Bereiche sind:

1. Strategien, die das Selbstvertrauen generell stärken

Wer sich selbstsicher fühlt, wird weniger schnell verlegen und angespannt.

2. Strategien, die die Angst vor dem Erröten in einer bestimmten Situation reduzieren

Der Klient lernt, seine Katastrophenbilder und Gedanken ("Bestimmt werde ich rot werden. Jeder wird es sehen und mich als schwach ansehen....") durch positive Vorstellungsbilder und positive Gedanken zu ersetzen.

Er lernt außerdem, sich auf das Erröten vorzubereiten: was wäre, wenn...? und sich Möglichkeiten zu suchen, wie er dann reagieren kann.

3. Strategien, wenn das Erröten auftritt

Wenn das Erröten auftritt, dann haben wir viele Möglichkeiten, damit umzugehen und es zu beeinflussen. Gewöhnlich neigen wir dazu, uns krampfhaft zu beobachten, uns dafür zu verurteilen und es uns per Willen zu verbieten. Das Resultat dabei ist, dass wir es noch verstärken, statt abzubauen.

Hilfreicher sind folgende Strategien, die jeder ganz gezielt erlernen und einsetzen kann:

Strategien, die den Körper unmittelbar beeinflussen

- Atemübung
- Entspannungsverfahren
- selbstsichere Körpersprache

Strategien, die die Gefühle beeinflussen

- Der Klient, lernt, neue Einstellungen entwickeln

Hinter der Angst vor dem Erröten, steht die Selbstablehnung oder Angst vor Ablehnung durch andere. Z.B denken wir : "Rotwerden ist peinlich. Es bedeutet ich bin ein Versager" oder "Wenn ich rot werde, nehmen die anderen mich nicht für voll". Diese Einstellungen führen zu Selbstzweifeln, Depressionen und Angst.

Eine hilfreiche Einstellung sieht beispielsweise so aus: " Ich darf erröten. Mein Körper kühlt ab".

- Der Klient lernt, hilfreiche Fragen zu stellen und seinen Blickwinkel zu ändern

Statt sich auf das Erröten zu konzentrieren, fragt er sich in Zukunft beispielsweise: "Was möchte ich im Gespräch erreichen?" "Wie möchte ich mich jetzt entspannen?"

- Der Klient lernt, zu beobachten und einfach zuzulassen

Statt seine Röte einzuschätzen und negativ zu kommentieren, bleibt er in der Beobachterrolle: "Jetzt fühle ich die Wärme in mir aufsteigen. Sie bringt ein Erröten mit sich....."

Daneben gibt es noch viele weitere hilfreiche Strategien, die ich ausführlich in meinem Buch beschrieben habe, die aber den Rahmen des Interviews sprengen würden.

Generell benötigt es einige Zeit und Übung, um die Angst vor dem Erröten zu überwinden. Was jahrzehntelang täglich trainiert wurde, können wir nicht von einem Tag zum nächsten auslöschen. Es ist also durchaus natürlich, dass man zunächst mit einem "Ja, aber..., so einfach kann es nicht sein" oder "Das funktioniert bei mir nicht", reagiert.

Gibt es eine wichtige Botschaft, die Sie uns noch mitteilen möchten?

Wer vom Erröten betroffen ist und darunter leidet, sollte sich auf gar keinen Fall scheuen, sich therapeutische Unterstützung zu holen. Niemand wird Sie auslachen oder wieder wegschicken. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie viele schöne Dinge und Gefühle einem entgehen, wenn man Angst zum Hautthema in seinem Leben macht.

In Bezug auf die Überwindung von Ängsten hat sich die Verhaltenstherapie, insbesondere die kognitiven Verhaltenstherapie sehr gut bewährt.