

PSYCHOLOGIE | ERYTHROPHOBIE

Glühende Pein



ICH BIN ROT – NA UND?
Wer seine Angst vor dem
Rotwerden loswerden
will, muss zunächst
seine Neigung zu Erröten
akzeptieren lernen.

»Jetzt bloß nicht rot werden ...« Leider bewirkt dieses Stoßgebet meist genau das Gegenteil! Doch Erröten hat auch Vorteile – und die Angst davor lässt sich überwinden.

VON KATJA GASCHLER

»**M**ehr als einmal kam mir der Gedanke, was wäre, wenn ich mich umbringen würde. Angesetzt habe ich das Messer zweimal ... Wären die Schmerzen größer als die, die ich ein Leben lang durch das Erröten ertragen müsste?«

Bereits als Zwölfjähriger litt Rufus* an einer starken Angst zu erröten – »Erythrophobie« nennen Fachleute diese psychische Störung. Für jemanden, der selten rot wird, ist seine Furcht nur schwer nachzuvollziehen – das weiß der inzwischen erwachsene Mann nur zu gut. Schon als Kind erntete er von seinen Schulkameraden erbarmungslosen Spott. Kommentare wie »Hallo Glühwürmchen!« waren an der Tagesordnung. Erwachsene dagegen spielen das Problem häufig herunter: »Ach, Rotwerden, was soll denn daran so schlimm sein?«

Tatsächlich kann eine Errötungsneigung großes psychisches Leid verursachen: Aus Angst, bei nächster Gelegenheit einen roten Kopf zu bekommen, gehen Kinder und Jugendliche ungern zur Schule und ziehen sich zurück. Als Erwachsene reduzieren Erythrophobiker den Kontakt mit Arbeitskollegen auf ein Minimum, manch einer gibt sogar seinen Beruf auf, weil er sich den täglichen Anforderungen des sozialen Miteinanders nicht gewachsen fühlt. Einige Betroffene sprechen mit überhaupt niemandem über ihr Problem, andere setzen ihre letzte Hoffnung auf einen Chirurgen, der das Erröten durch eine Operation stoppen soll. Wie ein Blick in Internetforen zeigt, denken nicht wenige genau wie Rufus zumindest phasenweise daran, sich das Leben zu nehmen. Spätestens dann ist therapeutische Hilfe notwendig.

Damit kein Missverständnis aufkommt: Das Erröten selbst ist keine Krankheit! Rot werden gehört zum normalen Spektrum körperlicher Reaktionen. Auch jene, die besonders oft oder stark erröten, bedürfen deshalb noch keiner Behandlung. Erst wenn jemand massiv unter Errötungsangst leidet oder seinen Alltag kaum mehr bewältigen kann, spricht man von einer Erythrophobie. Als Wurzel des Übels betrachten Wis-

senschaftler eine übertriebene Furcht, vor anderen schlecht dazustehen. Aus diesem Grund ordneten sie die Angst vorm Erröten in den Diagnosehandbüchern als eine Unterform der sozialen Phobie ein (siehe G&G 12/2007, S. 48).

Doch lösen wirklich soziale Ängste das Rotwerden aus oder steht umgekehrt die Errötungsneigung am Anfang? Eine Frage, die gar nicht so leicht zu beantworten ist – vermutlich liegt die Wahrheit hier, wie so oft, in der Mitte. Zumindest die Sichtbarkeit des Errötens hat viel mit der individuellen Hautbeschaffenheit zu tun, ist also angeboren. So wird zwar vielen Menschen vor Schreck, Verlegenheit oder auch Scham »ganz heiß« im Gesicht. Doch die erhöhte Durchblutung der Haut fällt bei hellhäutigen Typen stärker auf: Je dünner die Oberhaut, je größer die Blutgefäße der darunter liegenden Lederhaut, desto sichtbarer wird der Bluteinschuss. Gesteuert wird dieser im Wesentlichen durch den Sympathikusnerv. Im Gesicht führt seine Aktivität dazu, dass sich die dünnen Blutgefäße weiten. Zum Leidwesen aller Erythrophobiker entzieht sich der Sympathikus der willentlichen Kontrolle.

Die Summe macht's

Nun könnte man annehmen, dass jenen Menschen, die unter Rotwerden leiden, in peinlichen Situationen besonders schnell Blut ins Gesicht schießt. Erstaunlicherweise scheint dies aber gar nicht der Fall zu sein: Der Psychologe Peter Drummond von der Murdoch University in Perth (Australien) brachte 2007 in einem Experiment Personen in Verlegenheit – beispielsweise, indem er sie zu einer Stehgreifrede über ihre persönlichen Vorlieben aufforderte. Gleichzeitig maß er jeweils die Durchblutung der Gesichtshaut: Sie stieg bei Menschen ohne Errötungsangst anfänglich genauso stark an! Bei den Versuchspersonen, die das Rotwerden fürchteten, dauerte es aber länger, bis sich die Gefäße wieder verengten – dadurch akkumulierte sich der Effekt, und die Röte machte sich mit der Zeit

AUF EINEN BLICK

Angst vor dem Rotwerden

1 »Blushing« lautet der Fachausdruck für psychisch bedingtes Erröten. Es handelt sich um eine gesunde Reaktion, die durch Scham, Angst oder Überraschung ausgelöst wird.

2 Professionelle Hilfe brauchen jedoch Menschen mit einer extremen Angst vor dem Rotwerden, einer »Erythrophobie«.

3 Die meisten Forscher betrachten die Erythrophobie als eine Unterform der Sozialen Phobie, an der in Deutschland etwa 2 bis 7 Prozent der Bevölkerung einmal im Leben erkranken. Rund 70 Prozent der Sozialphobiker klagen über Erröten.

* Pseudonym, Erfahrungsbericht auf www.erythrophobie.de

Ein weltweites Phänomen

In einer von der Universität Braunschweig initiierten Studie verglichen Forscher, wie stark Errötungsängste in acht verschiedenen Ländern ausgeprägt sind: Auf Platz 1 kam Japan, gefolgt von Korea, Spanien, Deutschland, Australien, Kanada und den Niederlanden. Am geringsten war die Furcht vor dem Erröten in den USA.

Nina Heinrichs, Psychologin an der Universität Bielefeld



TIPPS FÜR ELTERN UND FREUNDE

- Niemals sagen: »Hey, du wirst ja rot!« oder »Wer rot wird, lügt!«
- Das Problem ernst nehmen und dem Betroffenen helfen, Selbstbewusstsein aufzubauen
- Leben Sie vor, dass die Meinung anderer nicht wichtiger ist als die eigene!

Dieme, C.: Angst vorm Erröten, siehe Literaturtipp

deutlicher bemerkbar. Möglicherweise werden die Betroffenen einfach deshalb auffällig rot, weil sie sich zu langsam wieder beruhigen.

Fest steht: Erröten ist kein Handicap, mit dem nur Einzelne geschlagen sind. Es ist ein weit verbreitetes Phänomen – und erfüllt im zwischenmenschlichen Miteinander sogar einen wichtigen Zweck. Nehmen Sie einmal an, Sie hätten unabsichtlich jemanden über den Haufen gerannt und bekommen prompt eine »Glühbirne«. Für den Angerempelten ist dies ein ebenso auffälliges wie untrügliches Zeichen dafür, dass Sie Ihr Missgeschick ernsthaft bereuen. Beschwichtigt winkt er ab oder wird Sie zumindest in Ruhe lassen. Dieser Mechanismus lässt sich experimentell sogar beweisen. Der Psychologe Peter de Jong von der Universität Groningen hat die »rehabilitierende Funktion« des Errötens während der vergangenen Jahre in mehreren psychologischen Versuchsreihen getestet: Ein roter Kopf besänftigte den Geschädigten stets mehr als alle gezielten Entschuldigungsversuche!

Viele Menschen erröten allerdings auch dann, wenn sie gar keinen Fauxpas begangen haben – es genügt die Furcht, verdächtigt zu werden: »Werde ich jetzt rot, glauben alle, dass ich es war!« Eine Sorge – die nicht ganz unbegründet ist. De Jong prüfte 2003 die Außenwirkung des Rotwerdens in Verdachtssituationen. »Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Zug und ein Kontrolleur kommt vorbei. Was denken Sie von dem Fahrgast neben Ihnen, der einen roten Kopf bekommt?« Fazit: Während bei einem offensichtlichen sozialen Normverstoß Erröten besänftigend wirkt, erregt es in einem uneindeutigen Kontext tatsächlich Misstrauen.

Die eigene Meta-Einschätzung (»was denken andere wohl, was ich jetzt gerade denke?«) ist ein wichtiger Grund dafür, warum niemand gern erröten. Doch sie erklärt nicht, weshalb manche Menschen eine Erythrophobie entwickeln. Etliche Betroffene geben allein ihrem Erröten die Schuld: »Würde ich nicht immer so schnell rot werden, wäre mein Leben ganz anders verlaufen!« Tatsächlich können viele genau den Tag nennen, an dem das Drama seinen Anfang nahm: »Die Biologielehrerin sah mich an und wollte eine Antwort – ich wusste sie nicht und spürte eine Hitze im Kopf aufsteigen ... Plötzlich kam von schräg hinten der Kommentar: Der wird ja ganz rot!« Vorher sei ihm gar nicht klar gewesen, dass er in solchen Momenten erröte, berichtet Stephan*, 29 Jahre alt. Doch nun fand er sich in einem Teufelskreis

wieder: Sobald er Wärme im Gesicht verspürte, fürchtete er sich davor, rot zu werden, denn inzwischen fand er nichts peinlicher als das! Dadurch verstärkte sich seine Aufregung, was das Problem noch verschlimmerte.

Entwickelte sich Stephans Erythrophobie also zwangsläufig? Sicher hätte nicht jedes Kind die Sticheleien der Schulkameraden so ernst genommen. Wie stark jemand den Erwartungen anderer entsprechen will, variiert von Mensch zu Mensch. Forscher vermuten, es handelt sich dabei um eine Frage der Persönlichkeitsstruktur – die erben wir zum Teil mit den Genen, aber auch die Erziehung hat ein gewichtiges Wortchen mitzureden. Geben etwa die Eltern selbst viel auf die Meinung anderer Leute, übernimmt der Nachwuchs diese Einstellung schnell. Und mangelt es einem Kind ohnehin an Selbstbewusstsein, erstaunt es nicht, dass es sich den Spott der Gleichaltrigen so zu Herzen nimmt.

Die Psyche entscheidet

Laut Untersuchungen von Peter de Jong und Madelon Peters (Universität Maastricht) von 2005 halten Erythrophobiker es für besonders schlimm, zu Unrecht als Missetäter zu gelten: Verdächtigt man sie etwa, absichtlich schwarzzufahren, finden sie das peinlicher als der Durchschnittsbürger. Zudem fürchteten sie in zweideutigen Situationen eher, dass andere eine böse Absicht unterstellen. Bei einer Erythrophobie kommen verschiedene psychische Faktoren und physiologische Errötungsneigung zusammen, betont Alexander Gerlach von der Universität Münster. Verglichen mit Kontrollpersonen erröteten in seiner Studie von 2001 Sozialphobiker stärker – selbst jene, die Rotwerden nicht als ihr Problem betrachteten. Demnach verstärken soziale Ängste das Erröten zwar, ob es aber zur Belastung wird, hängt davon ab, wie derjenige das Symptom wahrnimmt und bewertet.

»Bleib cool« müsste die Devise für solche Menschen lauten, doch das ist eben leichter gesagt als getan. Selbst bei Erwachsenen braucht es wenig, um die Angst vorm Erröten anzufachen. Wie einfach das ist, bewies Peter Drummond 2003 in einem schlichten Experiment: Er behauptete gegenüber Leuten mit geringer Neigung zum Rotwerden nach einem ersten Test ganz dreist: »Sie sind eben ja ganz schön rot geworden!« Als die Probanden nun eine leicht peinliche Aufgabe gestellt bekamen, waren sie plötzlich viel verlegener und befürchteten erneut zu erröten. Soziale Signale der Mitmenschen halten die Angst vorm Rotwerden

aufrecht und verstärken sie, vermutet Drummond. Am Unglück der Erythrophobiker ist das Umfeld also nicht ganz unschuldig.

Worin auch immer die Angst vor dem Rotwerden beim Einzelnen wurzelt – wichtig ist, dass er sich ihr stellt. Manch einer schafft das ohne therapeutische Hilfe, etwa indem er bewährte Literatur zu Rate zieht. Auch hilft es, sich Freunden anzuvertrauen oder eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Bei anhaltenden starken Ängsten empfiehlt sich jedoch eine kognitive Verhaltenstherapie (G&G 12/2007, S. 48). Wichtig ist dabei, dass die »Chemie« stimmt – fühlt man sich bei dem Therapeuten nicht wohl, sollte man ihn wechseln: Bis zu fünf Probesitzungen werden von der Krankenkasse übernommen.

Susan M. Bögels von der Universität in Maastricht kombiniert die kognitive Therapie seit einigen Jahren erfolgreich mit einem »Aufgaben-Konzentrations-Training«. Der Hintergrund: Erythrophobiker richten ihre ganze Aufmerksamkeit auf ein körperliches Symptom – das Rotwerden. Beginnen sie ein unangenehmes Gespräch, spüren sie ängstlich in sich hinein, um erste Rötungshinweise zu entdecken – dann kann man ja vielleicht noch rechtzeitig unter irgendetwas Vorwand die Flucht ergreifen!

Diese Selbstfokussierung macht es aber schwer, sich auf das Gegenüber zu konzentrieren. »Gespräche bei Tisch bekam ich gar nicht mit oder wenn, dann nur halb. Ich fühlte nur das ständige An- und Abschwellen der Hitze in meinem Gesicht«, beschreibt Rufus treffend das Problem. Während des Trainings lernen die Teilnehmer zunächst in harmlosen Situationen ihre Aufmerksamkeit nach außen zu lenken. Als Übung bietet sich an, durch den Wald zu spazie-

ren und die Umgebung mit allen Sinnen aufzunehmen. Eine Hausaufgabe kann aber auch lauten, konzentriert den Nachrichten zu lauschen und diese für sich zusammenzufassen. Erst in einer späteren Phase trainieren die Teilnehmer in für sie brenzligen Situationen die Aufmerksamkeit vom eigenen Körper weg hin zum Gespräch, der »sozialen Aufgabe«, zu lenken.

Neben psychotherapeutischen Behandlungen steht die Frage nach medikamentösen oder gar chirurgischen Therapien im Raum. Beta-rezeptoren-Blocker etwa dämpfen die aktivierende Wirkung des Sympathikus, doch ist die Datenlage speziell zur Erythrophobie noch spärlich. Anxiolytika (Angstlöser) und Antidepressiva können Psychiater verschreiben, wenn Angstzustände anders nicht in den Griff zu bekommen sind. Ob sie die gewünschte Wirkung haben, zeigt sich im Lauf der Behandlung.

Sehr kontrovers diskutiert wird die chirurgische Herangehensweise: Durch beidseitiges Durchtrennen oder Abklemmen des Sympathikusnervs lässt sich das Erröten ausschalten. Einige wählen diesen Weg, trotz der Gefahr gravierender Nebenwirkungen: Bei vielen Patienten (die Angaben schwanken zwischen 44 und 86 Prozent) kommt es zu verstärktem Schwitzen als Ausgleichsreaktion. Psychologe Peter de Jong hält eine Operation für den völlig falschen Ansatzpunkt: »Den Sympathikus zu durchtrennen – das ist doch so, als wenn wir einem Patienten mit einer Panikstörung das Herz herausnehmen würden!« ~

Katja Gaschler ist Biologin und Redakteurin bei G&G.

🔊 www.gehirn-und-geist.de/audio

Hier gibt es Rat:

www.erythrophobie.de

Umfassende Informationen und Austauschplattform für Betroffene

LITERATURTIPPS

Dieme, C.: Angst vorm Erröten? Erythrophobie: Hintergründe, Auswege und Erfolgsberichte Betroffener. Bielefeld: Stillwasser 2004.

Guter, aktueller Überblick und Ratgeber, von einem Betroffenen geschrieben

Wolf, D.: Keine Angst vor dem Erröten. Mannheim: Pal 1998. *Der Klassiker – einfühlsamer Ratgeber, die Autorin ist Psychotherapeutin und ebenfalls selbst betroffen.*

Eine Publikationsliste zum Thema finden Sie unter www.gehirn-und-geist.de/artikel/913146

Bücher zum Großwerden

»Kinder sind großartig! Sie haben ein Recht auf unsere Hände, unsere Erfahrung und unser Herz. Für alle, die Kinder betreuen, bilden und erziehen, haben wir die Bücher zum Großwerden.«

Auf Musik gehen Babys und Kleinkinder ab wie eine Rakete. Sie wiegen sich im Takt und sobald sie sich irgendwo festhalten können, versuchen sie schon kleine Tanzschritte:

Musik macht Kinder schlau! Ein wahres Vergnügen sind da die Krabbellieder von Stephen Janetzko: Eingängige Melodien mit altersgerechtem Wortschatz und Themen aus der Welt der 1- bis 4-Jährigen. Mit passenden Spaß-Mach-Reimen, Bewegungsideen und Fingerspielen.

📖 144 Seiten, kartoniert, mit liebevollen Illustrationen und Noten
ISBN 978-3-7698-1664-8
€ 16,90

🎧 70 Minuten, Booklet mit allen Texten
ISBN 978-3-7698-1672-3
€ 12,90 (uVP)



Im Buchhandel erhältlich oder direkt bei

DON BOSCO MEDIEN | Sieboldstraße 11 | 81669 München | Tel 0 89 / 4 80 08-3 30 | Fax 0 89 / 4 80 08-3 09 | www.donbosco-buchhandlung.de