



MICHAEL STOCKERT,
 Psychotherapeut aus
 Korneuburg, über Essen
 in sozialen Situationen,
 das im Magen liegt.

psychotherapie@MichaelStockert.at

Essen – eine Prüfung?

Obes ein Geschäftsessen mit KollegInnen, eine Familienfeier oder auch „nur“ der Einkehrschwung beim Skiausflug ist – das Phänomen ist ähnlich: Die Sorge, ob man genug „runterbringt“, ob man eh nicht „schief“ angeschaut oder gar mit unangenehmen Fragen konfrontiert wird, überschattet die an sich als reizvoll erlebten geselligen Anlässe bei weitem. Oft dreht sich schon tagelang im Vorhinein das Denken um die eine Frage, ob man genug essen wird können.

Das positive Bestehen der Essenssituation wird von den Betroffenen daran gemessen, ob die Freunde/KollegInnen oder Verwandten bemerkt haben, mit wie viel Angst und Anspannung das Essen verbunden war. Denn: Mit dem Problem aufzufallen bedeutet, „nicht normal“ zu sein.

Das Essen gleicht somit einer sozialen Prüfung und gesellt sich zu Situationen wie eine Rede zu halten oder mit einer begehrten Person des anderen Geschlechts ins Gespräch zu kommen. Wenn solche Situationen häufig gemieden werden, es zu körperlichen Begleitsymptomen wie Zittern, Erröten oder Herzrasen kommt und sich daraus eine verstärkte soziale Isolation ergibt, spricht man von Sozialen Phobien. Die konkrete Ausprägung kann sehr unterschiedlich sein und muss im Gespräch mit einer/m PsychotherapeutIn von anderen psychischen Problemen abgegrenzt werden. In der Therapie hat sich ein zweiphasiges Vorgehen bewährt: Nach einer ersten Phase der Einzeltherapie, wo die zugrunde liegenden Ängste entschlüsselt und behandelt werden, steht in einer zweiten Phase der Gruppentherapie das Training von intensiven sozialen Begegnungen im geschützten Rahmen im Vordergrund. Aus vielen kleineren und größeren gelungenen Erfahrungen im Kontakt mit TherapeutIn und/oder Gruppenmitgliedern wächst Schritt für Schritt Zutrauen in die eigene Widerstandskraft gegenüber prüfender Betrachtung.