

Anonym

Ein Weg aus der Sozialen Angst und Phobie zu sozialer Kompetenz und Performanz im Rahmen einer künstlerischen Tanztherapie

Masterarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2012 GRIN Verlag
ISBN: 9783346776464

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1170562>

Anonym

Ein Weg aus der Sozialen Angst und Phobie zu sozialer Kompetenz und Performanz im Rahmen einer künstlerischen Tanztherapie

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Master-Studiengang
Künstlerische Tanztherapie und Angewandte Tanzpsychologie
Staatliche Universität Tiflis, Georgien

„Aufforderung zum Tanz“

**Ein Weg aus der Sozialen Angst/Sozialen Phobie zu sozialer
Kompetenz und Performanz im Rahmen einer künstlerischen
Tanztherapie**

Abschlussarbeit zum
Weiterbildungsstudium
Tanztherapie

11. Februar 2012

Ein Weg aus der Sozialen Angst/Sozialen Phobie zu sozialer Kompetenz und Performanz im Rahmen einer künstlerischen Tanztherapie

Bereits im Altertum wurde Soziale Angst von verschiedenen Literaten und Philosophen wie z.B. Hippokrates beobachtet und beschrieben.

Angst vor der Bewertung anderer und sozialen Kontakten existiert seit Menschengedenken. Mit Zunahme der gesellschaftlichen Erwartungen und Anforderungen, sich stets perfekt präsentieren zu müssen, gelangen Begriffe wie „Soziale Angst“, „Soziale Phobie“ oder „Soziale Kompetenz“ zu stärkerer Bedeutung. Die Anforderungen im Beruf oder in Beziehungen sind so hoch wie nie zuvor. Diesen sozialen Anforderungen nicht gewachsen zu sein oder völlig zu versagen, führt viele Menschen an den Rand eines psychischen Abgrunds oder zur gesellschaftlichen Ausgrenzung durch Rückzug. Somit gilt „Soziale Angst/Soziale Phobie“ heute als ein eigenständiges Krankheitsbild, welches als behandlungsbedürftig gesehen wird, aber trotzdem noch nicht genügend Beachtung findet.

Die vorliegende Arbeit ist untergliedert in einen theoretischen und einen praktischen Teil. Im theoretischen Teil befaße ich mich ausführlich mit einem Überblick zum Krankheitsbild wie Definition, Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern, Entstehung, Verlauf oder Komorbidität. Wann wird aus einer „normalen Schüchternheit“ eine Soziale Angst? Welche Behandlungsmöglichkeiten sind vorgesehen und sinnvoll?

Im praktischen Teil stelle ich vier Settings vor, die sowohl für Männer und Frauen geeignet sind, Soziale Angst tanztherapeutisch zu vermindern und neuen Lebensmut zu erhalten

Das Thema der vier Settings bezieht sich auf unseren natürlichen Lebensrhythmus im Kreislauf der vier Jahreszeiten in der Reihenfolge Herbst, Winter, Frühling und Sommer. Immer wieder können wir durch Beobachtung der Natur lernen. Jede Jahreszeit hat ihre eigene, besondere Stimmung. Die Natur wiederholt und regeneriert sich ständig: Abschied, Ruhe, Hoffnung und Neubeginn. Haben wir den Rhythmus der Natur, der Welt verstanden, können wir auch uns als Teil dieser verstehen und akzeptieren.

Weiterhin habe ich zu Tanz und Musik für jede Jahreszeit Gemälde verschiedener Epochen und Gedichte ausgewählt, welche die Phasen der Erlebnisvertiefung und der Handlungsaktivierung somit noch stärker zum Ausdruck bringen und Emotionen auch im Zusammenhang mit anderen Kunstformen verbunden und verstanden werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
Theoretischer Teil	
2. Soziale Angststörung/Soziale Phobie – Definitionen und Diagnostik	2
2.1. Historische Aspekte	2
2.2. Diagnosekriterien	3
2.2.1. Soziale Angststörung/Soziale Phobie nach DSM-IV	3
2.2.2. Soziale Phobie nach ICD-10	5
2.2.3. Subtypen der Sozialen Phobie	6
2.2.4. Das Kontinuitätsmodell	7
2.2.5. Formen sozialer Ängste	7
2.2.6. Differenzialdiagnosen	8
2.3. Symptomatik auf den vier Ebenen der Angst:	10
Kognitionen, Emotionen, Körpersymptomen, Verhaltensweisen	
2.3.1. Kognitionen	10
2.3.2. Emotionen	11
2.3.3. Körpersymptome	12
2.3.4. Verhaltensweisen	13
2.3.5. Einordnung der Störung nach Millon im ISO-Prinzip	14
2.3.6. Einordnung der Störung in das Bewegungsbild des RES-Systems der Tanz- und Musiktherapie im ISO-Prinzip	15
3. Ursachen und Verlauf der Sozialen Angststörung/Sozialen Phobie	20
3.1. Biologische Aspekte	20
3.1.1. Genetik	20
3.1.2. Neurobiologische Faktoren	20
3.2. Psychologische Erklärungsmodelle	21
3.2.1. Das kognitive Modell nach Beck, Emery und Greenberg	21
3.2.2. Das kognitive Modell nach Clark und Wells	22
3.2.3. Das kompetenz- und performanzorientierte Störungsmodell der Sozialen Phobie	24
3.2.4. Soziale Phobie als gelerntes Verhalten	25
3.2.5. Weitere Erklärungsmodelle für Angststörungen	27
3.3. Auslösende Faktoren der Sozialangst	30

3.4. Die häufigsten Erscheinungsformen	31
3.5. Verlauf	32
3.6. Komorbidität	33
4. Therapie und Ziele	35
4.1. Therapiemöglichkeiten	35
4.1.1. Die kognitiv-behavorale Therapie	37
4.1.2. Soziales Kompetenztraining	38
4.1.3. Zusätzliche Entspannungsverfahren	40
4.2. Künstlerische Tanztherapie	42
4.2.1. Ressourcen	44
4.2.2. Akzeptanz	45
4.2.3. Humor	47
4.2.4. Resilienz	48
4.2.5. Kompetenzen eines künstlerischen Tanztherapeuten	50
4.2.6. Einordnung der Sozialphobie nach Millon im LEVEL-Prinzip	52
4.2.7. Einordnung der Störung in das Bewegungsbild des RES-Systems der Tanz- und Musiktherapie im LEVEL-Prinzip	53
4.2.8. Lob des Tanzes	57
 Praktischer Teil	
5. Tanztherapeutische Intervention bei Patienten mit Sozialer Angststörung/ Sozialer Phobie unter Einbeziehung von Gemälden und Gedichten verschiedener Epochen Thema: Die Gefühle der Menschen im Naturkreislauf der vier Jahreszeiten	58
5.1. Ablauf und Aufbau der Settings	58
5.2. Jahreszeitenbilder und Gedicht	59
5.3. Herbst	61
5.3.1. Warm-up	61
5.3.2. Erlebnisvertiefung: Der Weg- Abschied und Orientierungslosigkeit	61
5.3.3. Handlungsaktivierung: bunte Blätter und Herbstfest- Fröhlichkeit und Vertrauen	65
5.4. Winter	67
5.4.1. Warm-up	67

5.4.2. Erlebnisvertiefung: Kälte und Schneesturm- Einsamkeit und Überlebenskampf	67
5.4.3. Handlungsaktivierung: Schneeflocken und spiegelblankes Eis- Freiheit und Gemeinschaft	70
5.5. Frühling	73
5.5.1. Warm-up	73
5.5.2. Erlebnisvertiefung: Vorfrühling und die erste zarte Pflanze- Hoffnung und Veränderung	73
5.5.3. Handlungsaktivierung: Die Natur erblüht- Entwicklung und Zuversicht	77
5.6. Sommer	81
5.6.1. Warm-up	81
5.6.2. Erlebnisvertiefung: Gewitter- Sorgen und Angst	81
5.6.3. Handlungsaktivierung: Mitsommernacht- Freundschaft und Glück	85
6. Quellenverzeichnis	88
6.1. Literatur	88
6.2. Internetadressen	89
6.3. Musikquellen	90
6.4. Bildquellen	90

1. Einleitung

Soziale Ängste sind ein weitverbreitetes Problem. Es gibt natürlich kaum Menschen, die in sozialen Situationen nicht schon Ängste erlebt haben. Jeder hatte schon mal Prüfungsangst oder „Lampenfieber“. Wenn diese Ängste oder Befürchtungen sich aber so verstärken, dass Menschen sich selbst einschränken und soziale Situationen vermeiden, so dass die Lebensqualität darunter leidet, dann kann möglicherweise von Sozialer Angststörung/Sozialer Phobie gesprochen werden. Soziale Ängste sind mit so intensiver Angst vor Peinlichkeit und Blamage verbunden, dass ein starker Leidensdruck auftritt und z.B. massive Beeinträchtigungen im Beruf oder in Beziehungen entstehen können. Anhand von verschiedenen epidemiologischen Studien an Populationen verschiedener Kulturen stellt sich heraus, dass Soziale Phobien zu den häufigsten Angststörungen in der Allgemeinbevölkerung zählen. Die Schwankungen hinsichtlich der Prävalenzraten sind beträchtlich. Angegeben wird eine Häufigkeit von 4% der Bevölkerung in früheren Studien und 7 bis 16 % in späteren Studien. Etwas stärker betroffen sind Frauen als Männer (3:2).¹ Trotz der Schwere der psychischen Beeinträchtigungen, wird die Störung unterschätzt und selten angemessen behandelt. Viele Menschen suchen erst relativ spät Hilfe auf, oftmals ist eine Depression oder Suchterkrankung der Anlass und nicht der eigentliche Grund, die Soziale Angst. Die Behandlung dieser Erkrankung ist für den Therapeuten eine große Herausforderung. Der Aufbau einer Vertrauensbeziehung erfordert eine große Sensibilität, da das Selbstbildnis als stark negativ eingeschätzt wird und die Angst vor Abwertung so extrem hoch ist. Nicht selten werden Therapien abgebrochen und die Soziale Angst bleibt weiter bestehen. Sehr bewährt hat sich die kognitiv-behaviorale Therapie zur Behandlung der Probleme. Diese besteht aus einer Vielfalt verschiedener Techniken und Methoden. Hierzu gehören unter anderem soziales Kompetenztraining oder progressive Muskelentspannung. Die Tanztherapie ist im Rahmen dieser Behandlungsmethoden ebenfalls sehr geeignet. Als nonverbale Therapie bietet sie Menschen mit z.B. Sprechängsten einen körperlichen Zugang zu ihrer Problematik und vermittelt einen künstlerisch-ästhetischen und handlungsaktivierenden Aspekt, um von der allzu starken Selbstbetrachtung ein stärkeres seelisches Gleichgewicht zu gewinnen und einer angestrebten Resilienz ein Stück näher zu gelangen.

¹ Vgl. Stangier, U., Clark, D., Ehlers, A. (2006). Soziale Phobie. Göttingen: Hogrefe Verlag. S. 7/8.