

Wie werde ich das ständige peinliche Erröten los?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Danke, dass Sie den Mut haben, diese persönliche Frage zu stellen. Wie viele unserer unwillkürlichen Körperreaktionen (Husten, Niesen, Rülpsen, Schluckauf) ist auch das Erröten für viele von uns – je nach Situation und geltenden Regeln – störend und vor allem peinlich.

Was ist Erröten?

Die errötende Person wird Opfer des sympathischen Teils des vegetativen Nervensystems – des Teils des Nervensystems, der automatisch ablaufende Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck kontrolliert. Der Sympathikus wird in Situationen aktiv, die uns bedrohlich erscheinen, und bereitet den Körper auf einen möglichen Kampf oder die Flucht vor. Das heisst, in einer peinlichen Situation ist das Erröten ein Nebeneffekt einer im Ernstfall lebensrettenden Funktion.

Wir kennen den Fachbegriff Erythrophobie, was «Angst vor dem Erröten»

PSYCHOLOGIE Wenn ich (m, 60) in einer Gesprächsrunde bin und zu Wort komme, läuft mein Kopf prompt rot an und wird ganz heiss. Was kann ich dagegen tun? Ich habe es bereits mit Similasan-Kügelchen probiert, das nützt aber kaum etwas. Bei der Messung fürs Blutspenden habe ich immer Idealwerte.

N. W. in G.

bedeutet. Dabei zeigt sich: Nicht das Erröten, sondern die Bewertung des Errötens ist das Problem. Es gibt auch ein Rotwerden vor Wut oder bei körperlicher Betätigung. Jenes Erröten aber, das uns so peinlich ist, ist eine Begleiterscheinung von Scham. Scham ist übrigens ein typisch menschliches Phänomen, in der Tierwelt gibt es nichts Vergleichbares. Weshalb ist es uns Menschen eigentlich unangenehm, wenn unsere Unsicherheit öffentlich wird? Können oder dürfen wir nicht zugeben,

dass uns etwas bewegt, körperlich und psychisch bedeutsam ist?

Was kann ich tun?

Gemein ist allen Phobien die Erwartungsangst – die Angst also, dass die schwierige Situation wieder auftaucht. Am besten wäre es, sich das Erröten zu erlauben. Das ist nicht einfach. Empfehlenswert in der gegebenen Situation sind ruhiges Atmen, der Versuch, sich zu entspannen und den Fokus zu ändern. Statt ständig an den roten Kopf zu denken, könnte man sich etwas anderes vorstellen: einen roten Ballon, der langsam zum Himmel aufsteigt, oder einen saftigen Apfel, in den Sie gleich beißen werden. Solche imaginativen Techniken aus dem mentalen Training sind bei einiger Übung sehr wirkungsvoll. Eine weitere Möglichkeit ist der Schritt nach vorne, indem Sie etwa sagen: «Oh, ich merke, dass ich wieder mal rot werde, das ist mir unangenehm!» Damit geben Sie den anderen die Erlaubnis, Ihr Rotwerden zu sehen.

Ein Trost bleibt

Der Kopf bleibt zum Glück maximal für ein paar Minuten rot. Ausserdem

nehmen viele Menschen etwas Röte im Gesicht des anderen kaum wahr. Bemerkten sie es doch, finden sie es oft sogar sympathisch. Erröten wirkt authentisch und unverstellt. Nahezu alle Menschen geraten von Zeit zu Zeit in Situationen, in denen sie sich schämen. Schlussendlich geht es darum, zu lernen, sich mit allen Eigenheiten zu akzeptieren.

Ich kann Ihnen übrigens zur Thematik des Errötens das Buch «Benjamin Kiesel. Die Geschichte einer Freundschaft» von Jean-Jacques Sempé ans Herz legen. Einfach wunderschön.



DR. PHIL. MARGARETA
REINECKE,
HILDISRIEDEN

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, vipp – Verband Innerschweizer Psychologinnen und Psychologen
ratgeber@luzernerzeitung.ch

Kurzantwort

Erröten ist eine urmenschliche Reaktion. Das einzige Problem dabei: unsere Angst, bewertet zu werden. Ein mentales Training kann helfen. Denken Sie nicht an Ihren roten Kopf, sondern zum Beispiel an einen roten Ballon, der langsam zum Himmel aufsteigt. Und denken Sie daran: Andere finden es oft sogar sympathisch, wenn jemand errötet.