



Foto: avs

„Wie in einem Käfig“

Ein Gespräch über soziale Phobie / „Gipfel der Schüchternheit“ in Karlsruhe

Angst in sozialen Situationen, also im Kontakt zu Anderen, ist ein menschliches Phänomen, das fast jeder kennt. So etwa, wenn es darum geht, eine Prüfung zu bestehen oder eine Rede zu halten. Wenn diese Angst aber überdurchschnittlich groß ist, dann spricht man von einer „sozialen Phobie“. Am Sonntag, 9. Juni, treffen sich in Karlsruhe Menschen aus acht verschiedenen Selbsthilfegruppen in Karlsruhe. Vor dem „Gipfel der Schüchternheit“ sprach der SONNTAG mit einem der beiden Gründer der Karlsruher Gruppe. Der 46-jährige Krankenpfleger möchte anonym bleiben.

Wann haben Sie zum ersten Mal bemerkt, dass Sie schüchtern sind?

Mit etwa 9 Jahren, meine ältere Schwester brachte eine neue Freundin mit nach Hause. Ich versteckte mich aus Angst in der Küche unter der Arbeitsplatte.

Und wann empfanden Sie Ihre Schüchternheit zum ersten Mal als Problem?

Als ich aufs Gymnasium wechselte und dort sehr still war, kaum Anschluss fand und oft alleine in den Pausen war.

Wurden Sie als Kind oft gehänselt oder ausgelacht? Ja. Wobei ich mir die Sticheleien der Anderen zu Herzen genommen habe, es hat mich sehr getroffen. Ich war in keiner Clique und so den Hänseleien der Anderen auch stärker ausgeliefert.

Wie oft am Tag denken Sie über Ihre eigene Schüchternheit nach?

Jeden Tag mehrfach, insbesondere wenn ich gerne mit Menschen etwas unterneh-

men möchte und meine Angst vor den Anderen mich wie in einem Käfig gefangen hält.

Sind Sie verheiratet oder liiert oder sind Sie zu schüchtern, um einen Partner/eine Partnerin kennenzulernen?

Ich bin seit zehn Jahren Single. Einen Partner kennen zu lernen, ist eine sehr große Hürde. Je intelligenter und attraktiver ich einen Menschen einschätze, desto höher ist die Hürde, mit ihm Kontakt aufzubauen. Ich selber habe ein niedriges Selbstwertgefühl und so entsteht ein starkes Gefälle zu Menschen, die ich mag-

Viele Menschen mit einer sozialen Phobie werden mit Antidepressiva behandelt? Wie ist das bei Ihnen? Sind Sie wegen der sozialen Phobie in ärztlicher Behandlung?

Ich nehme keine Antidepressiva. Ich mache eine Psychotherapie, eine kognitive Verhaltenstherapie, die ich als hilfreich empfinde.

Wovor haben Sie persönlich am meisten Angst?

Am meisten Angst habe ich vor Vereinsamung. Dann ist da noch die Angst, dass ich mich bis auf die Knochen blamiere – und dass andere schlecht über mich denken.

Es gibt Experten, die sagen, ein Phobiker müsste „gegen seine Phobie arbeiten“. Tun Sie das, indem Sie beispielsweise in ein Fußballstadion gehen oder an einem langen Samstag ein überfülltes Kaufhaus aufsuchen?

Ja, ich tue so etwas in der Art und halte es für sehr effektiv. Psychologen sagen dazu Konfrontationstherapie oder auch Exposition. Es bedeutet, sich mit den angstauslösenden Situationen zu kon-

frontieren, also unter Menschen zu gehen, Menschen anschauen, ansprechen. Mit jemandem aus der Karlsruher Gruppe habe ich jede Woche geübt.

Empfinden Sie Ihr Leben als langweilig?

Bis vor einem Jahr war das oftmals so, dass ich zu Hause alleine rum gesessen bin. Seit ich jedoch in einigen Selbsthilfegruppen für Menschen mit sozialer Phobie bin, ist mein Leben kunterbunt geworden.

Am 9. Juni findet ein Vernetzungstreffen von Selbsthilfegruppen in Karlsruhe statt. Ist es Ihnen nicht unangenehm, hier als „Veranstalter“ vor vielen Leuten reden zu müssen?

In der Tat, das ist mir extrem unangenehm. Andererseits ist es sehr wichtig, Menschen zusammen zu bringen und einen direkten Austausch zu ermöglichen. Ich habe dieses Ziel vor Augen und meine Ängste und Panik nehme ich da nicht so ernst, denn es geht nicht immer nur um mich. Natürlich habe ich feuchte Hände, beginne zu zittern und schlottern, wenn ich nur an den Tag denke. Ich werde von Menschen aus der Karlsruher und Mannheimer Selbsthilfegruppe unterstützt, das gibt mir ein gutes Gefühl.

Wie ist das Verhältnis von Frauen und Männern in diesen Selbsthilfegruppen?

Meines Erachtens sind Männer und Frauen weitgehend auf Augenhöhe in den Gruppen. Sozialphobische Männer sind ja eher zurückhaltend, ruhig und vorsichtig – genauso wie die Frauen. Allerdings ist es schwierig, aufeinander zu gehen, sich näher zu kommen – wegen der Schüchternheit.

Wie genau kann sich Soziale Phobie auswirken? Gibt es da ein paar krasse Beispiele?

Die krassen Beispiele sind die nackten Zahlen, die ich erschreckend finde. 40 Prozent aller Menschen mit sozialer Phobie erkranken zusätzlich an einer Depression, etwa ein Drittel missbrauchen Alkohol (als soziales „Gleitmittel“, um überhaupt erst auf eine Veranstaltung, in eine Therapie oder in eine Selbsthilfegruppe gehen zu können). 15 Prozent aller Menschen mit der Diagnose „Soziale Phobie“ versuchen, sich das Leben zu nehmen.

Was raten Sie anderen Menschen mit sozialer Phobie?

Ich rate Ihnen, sich Hilfe zu holen, zum Beispiel durch einen Psychologen, wenn man selbst nicht mehr weiter kommt. Wichtig ist es zu handeln trotz der Ängste, trotzdem auf Menschen zuzugehen. Vermeidung vergrößert die Angst langfristig und kann zur totalen Isolation führen. Auch eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, kann ein wichtiger Schritt sein.

Warum hilft es, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen?

Allein der Schritt, dorthin zu gehen, unter fremde Menschen zu gehen, ist ein Riesenschritt nach vorne. Den Mut zu haben, zu handeln, trotz der Angst, das ist für viele eine große seelische Leistung. Man findet dort nicht nur Verständnis in Gesprächen mit Gleichgesinnten, sondern wir machen auch Freizeitaktivitäten wie ins Kino gehen, eine Radtour machen, wandern. Es geht darum, ein Stück Lebensfreude wieder zu erlangen. Interview: Wolfgang Weber

Angst vor der Blamage

Menschen mit einer sozialen Phobie fallen kaum auf, sind nett, freundlich, oft zurückgezogen. Jene, die ganz schlimm betroffen sind, sieht man gar nicht. Sie verkriechen sich, meiden jeden Kontakt zu Fremden. Die Angst vor anderen Menschen, die Angst zu versagen oder sich zu blamieren, ist zu groß. Rund zehn Prozent aller Deutschen sind jüngsten Studien zufolge von sozialer Phobie betroffen.

Natürlich werden viele Menschen nervös, wenn sie vor anderen einen Vortrag halten sollen. „Aber soziale Phobie fängt dort an, wo ich die Angst nicht mehr überwinden kann und sie mich in meiner Lebensführung einschränkt“, erklärt Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des Berufsverbandes Deutscher Psychiater (BVDP) in Krefeld. Im Vordergrund steht immer die Angst, sich vor anderen zu blamieren und von ihnen verurteilt zu werden. „Entscheidend ist nicht, dass man rot wird, sondern dass es andere negativ bewerten“, ergänzt Prof. Ulrich Stangier vom Institut für Psychologie an der Universität Frankfurt.

Eltern sollten aufmerksam werden, wenn ihre Kinder plötzlich vor jedem Schultag Bauchschmerzen bekommen oder nicht mehr mit Freunden spielen wollen. Dann kann soziale Phobie eine Ursache sein. In der Regel lässt sie sich aber erst ab dem achten Lebensjahr feststellen. Bei günstigem Krankheitsverlauf gehen die Ängste mit Beginn des Erwachsenenalters zurück. Bei anderen bleiben sie ein Leben lang. avs/ww

Die Treffen der Karlsruher Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sozialer Phobie finden jeweils am ersten und dritten Donnerstag eines Monats um 19.30 Uhr im Hardtwald-Zentrum am Kanalweg 40/42 statt. Anmeldung ist nicht erforderlich, jeder darf vorbeikommen.

www.vssps.de
www.sp-karlsruhe.de
www.sozphobie.de