

# Gemeinschaft beim „Gipfel der Schüchternheit“

Menschen  
mit  
Sozialphobie  
tauschen  
sich  
überregional  
aus

**Mannheim.** „Hier drin hat sich bei mir wieder ein Lichtschalter umgestellt: Ich zitterte und war unsicher. Erst nach einer Stunde bin ich ruhiger geworden“, erzählt Sandra [alle Namen von der Autorin geändert] (53) aus Biberach,

eine der rund 50 Teilnehmenden des ersten „Gipfels der Schüchternheit“ im Sommer in Karlsruhe. Bei Brunch und anschließendem Austausch im Park haben die Mitglieder der acht Selbsthilfegruppen aus Mannheim, Heidelberg, Frankfurt, Wiesbaden, Stuttgart, Freiburg, Biberach und Karlsruhe für Menschen mit Sozialphobie die Gelegenheit, sich auszutauschen. Wie wichtig ihm seine Selbsthilfegruppe ist, beschreibt Jonas (42) aus Biberach: „Ich brauche die Gruppe,

sonst habe ich keine Kontakte!“ „In der Gruppe finden tiefgehende Gespräche statt. Draußen erlebt man oft nur die Fassade“, sagt Phil (33) aus Heidelberg. Auch ein „Korrektiv für die Therapie“ könne die Gruppe sein, erklärt Tom (49) aus Freiburg. Erst nach zwei vergeblichen Therapien und Fehldiagnosen sei bei ihm Soziale Phobie diagnostiziert worden. „Das Gipfeltreffen ist für mich ein Zeichen dafür, dass die Sozialphobie langsam mehr Aufmerksamkeit bekommt.“ Im



*Menschen mit Sozialphobie haben Angst vor dem Umgang mit anderen Personen. Dass diese Angst überwindbar ist, zeigen die Treffen der Selbsthilfegruppen. Foto: Jörg Brinckheger/pixelio.de*

## KONTAKT

[www.sozialphobie-mannheim.de](http://www.sozialphobie-mannheim.de)

Oktober hat übrigens bereits der zweite Gipfel der Schüchternheit stattgefunden – diesmal in Wiesbaden. Ein Fazit der Treffen lautet: Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, zu finden, was Sozialphobikern schon zu suchen schwerfällt: Akzeptanz und Gemeinschaft.

*Dorothee Becker*