

SOZIALE PHOBIE: „Ich habe mich nichts getraut“

Rückzug vom Leben ins Unsichtbare

ARCHIV-ARTIKEL VOM FREITAG, DEN 02.09.2016

Einfach so mit einer Journalistin reden - das wäre für Dominik (Name geändert) noch vor einigen Jahren unvorstellbar gewesen. Der heute 29-Jährige scheute nicht nur persönliche Begegnungen, er mied auch Telefonate. Lange nahm Dominik seine Kontaktprobleme als Folge extremer Schüchternheit wahr - bis ihm ein Buch in die Hände fiel, in dem er erstmals auf die Angststörung "soziale Phobie" stieß. Der junge Mann erkannte sich in den Fallbeispielen wieder. "Auf einmal konnte ich mich an etwas halten."

Wann der Rückzug in das Schneckenhaus der Seele begonnen hat, vermag Dominik nicht zu sagen. Er weiß nur, dass er als Jugendlicher gern wie die anderen Fahrrad gefahren wäre oder in der Gruppe Bowling gespielt hätte - "ich habe mich aber nichts getraut". Im Studium wollte er sich mehr öffnen, seine Verslossenheit durchbrechen. Trotz solcher Vorsätze vermochte sich Dominik nicht von dem bedrängenden Gefühl zu lösen, unter Beobachtung zu stehen, stets alles richtig machen zu müssen. Ja nicht blamieren! Als seine einzige Freundschaft wegbrach, sei für ihn weit mehr zusammengebrochen.

Im Beruf habe sich "viel gebessert", weil man da "eine feste Rolle" zugewiesen bekommt. Dominik konnte zwar über seine Arbeit sprechen - aber mit dem für Kollegenkontakte so wichtigen "Small Talk" haute es einfach nicht hin. Dominik merkte, dass er nicht nur isoliert war, sondern beruflich hinter seinen Möglichkeiten zurückblieb - "weil sich Menschen ohne Zutrauen unter Wert verkaufen."

Dass Dominik mit seinen Problemen nicht allein ist, erlebte er bei den Besuchen einer Betroffenengruppe in Worms. "Das war befreiend." 2009 gründete er mit Unterstützung des Gesundheitstreffpunkts eine Mannheimer Selbsthilfegruppe. Zu seiner Überraschung kamen gleich zum ersten Treffen 20 Frauen und Männer mit Sozialphobie. "Bei uns muss sich keiner beweisen und schon gar nichts erklären." Manche hören bei den Treffen einfach nur still zu, berichtet Dominik, andere erzählen ihre Geschichte - "und aus jeder lernt man etwas für sich".

Neuanfang wagen

Die Gruppe kann und will keine Behandlung ersetzen - aber einen geschützten Rahmen samt Ermutigung bieten. Dominik hat inzwischen eine Therapie absolviert und auch beruflich einen Neuanfang gewagt. "Die Krankheit bleibt Teil von einem", betont er, aber man könne lernen, damit umzugehen, sich von ihr nicht unterkriegen zu lassen. "Ein steiniger, aber lohnender Weg."

Viele, die in die Gruppe kommen, seien in ihrem Leben "unsichtbar" geworden. Sie trauen, wieder in Erscheinung zu treten, etwas zu unternehmen, Gemeinschaft auszuhalten - dabei unterstützt die Selbsthilfegruppe. Und deshalb gehören regelmäßige Freizeitaktivitäten jenseits der Treffen zum Programm.

Und dabei entstehen auch Freundschaften. Für so manche eine neue, beflügelnde Erfahrung. *wam*

© Mannheimer Morgen, Freitag, 02.09.2016