

# Leben im gläsernen Gefängnis

Selbsthilfegruppe Sozialphobie richtet sich an besonders schüchterne Menschen – Treffen am 3. und 4. Mai

VON MARION GOTTLÖB

Es fühlt sich an wie ein Würfel aus Glas, den man nicht verlassen kann. Ja, fast wie ein unsichtbares Gefängnis – zwar können andere es nicht sehen, doch ist es für den Betroffenen durchaus real: Es geht um extreme Schüchternheit. Der Fachausdruck lautet Sozialphobie und umschreibt die Angst vor negativer Bewertung und Ablehnung durch andere Menschen. Der 27-jährige Dominik hat vor fünf Jahren die Selbsthilfegruppe Sozialphobie in Mannheim gegründet. Die Gruppe bietet keine Therapie, aber sie sagt: „Du bist mit deinem Problem nicht allein!“ Das hilft gerade schüchternen Menschen schon sehr viel weiter.

Gemäß Schätzungen leidet fast jeder fünfte Mensch in Deutschland unter Scheu und Zaghaftheit, also einer unbegründeten Angst vor der Begegnung mit anderen Menschen. Vieles am Lebenslauf von Dominik ist typisch für derart schüchterne Menschen: Schon in der Schule war er zurückhaltend. Nie hat er sich im Unterricht gemeldet, auch wenn er die Antwort kannte. Die Lehrer haben bei den Noten für die mündlichen Leistungen oft ein Auge zugeedrückt, weil die schriftlichen Arbeiten gut waren. Während die Mitschüler am Wochenende etwas unternommen haben, blieb Dominik alleine zu Hause.



**Manche Menschen leiden stark unter ihrer Schüchternheit. Ihnen kann der Austausch mit anderen Betroffenen gut tun.**

FOTO: VARIO IMAGES

Nach dem Abitur studierte Dominik Kommunikationsdesign. Natürlich hatte er sich fest vorgenommen, sich nun gegenüber anderen Menschen zu öffnen. „Aber die Angst stand mir im Weg.“ Auch das Internet war kein Ausweg. Sicher, die Chats waren interessant. Doch vor Treffen

in der realen Welt scheute Dominik zurück. So geriet er in eine Isolation. Auch später, bei seiner beruflichen Tätigkeit in einer Agentur, machte ihm die Schüchternheit schwer zu schaffen.

Zunächst glaubte Dominik, dass er allein sei mit diesen Problemen. Dann

las er „Das Buch für Schüchterne“ des Angst-Forschers Borwin Bandelow. In den Fall-Beispielen erkannte sich Dominik sofort wieder. Bald gründete er mit Hilfe des Mannheimer Gesundheitstreffpunkts eine eigene Gruppe. Zu den wöchentlichen Treffen kommen zwölf bis 16 Teilnehmer, mehr Männer als Frauen. Wichtig: Niemand muss bis zum Ende des Gruppenabends bleiben, es gibt keine Verpflichtung, regelmäßig an der Gruppe teilzunehmen. Wer möchte, kann auch an den Freizeitaktivitäten der Gruppe teilnehmen.

Neben der Gruppen-Leitung hat Dominik nun ein Groß-Treffen für Schüchternen-Selbsthilfegruppen aus dem süddeutschen Raum organisiert. Am 3. und 4. Mai findet in Mannheim eine Art „Gipfeltreffen“ für schüchterne Menschen statt. Rund 70 Teilnehmer aus mehr als zehn Gruppen werden darüber diskutieren, wie schüchterne Menschen besser Kontakte zu anderen Menschen aufnehmen können. Ohne Ängste und ohne das Gefühl, in einem gläsernen Würfel gefangen zu sein.

## MEHR INFOS

Die Selbsthilfegruppe Sozialphobie trifft sich jeden Freitag, 19 bis 21 Uhr, im Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Alphornstraße 2. Mehr Infos und Anmeldung unter Telefon 0621/4844174 oder im Internet unter [info@sozialphobie-mannheim.de](mailto:info@sozialphobie-mannheim.de)