

Scheinbares Paradoxon: Gemeinschaft beim „Gipfel der Schüchternheit“

Zwei überregionale Gipfeltreffen bringen Sozialphobiker aus Süddeutschland zusammen

Der zweite „Gipfel der Schüchternheit“ hat am 19. Oktober in Wiesbaden stattgefunden. Selbsthilfegruppen für Sozialphobie aus ganz Süddeutschland trafen sich zu Austausch und Kennenlernen. „Soziale Phobie“ - die ausgeprägte Angst, von anderen Menschen negativ bewertet zu werden, betrifft nach Angaben des „Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie und Schüchternheit“ phasenweise rund 11 Prozent der Bevölkerung in Deutschland. Ein immer noch heimliches Krankheitsbild mit großem Leidensdruck – für den jedoch Abhilfe geschaffen werden kann.

„Du zitterst ja!“ Steffen¹ (40) aus Münster zeigt auf Danas Hände, die beim Brunch am Vierertisch leicht beben. Die 36-Jährige aus Mannheim wird knallrot. „Ja, das höre ich öfter“, gibt sie zu. „Bei mir legt sich die Aufregung immer, wenn ich darüber spreche“, erklärt Steffen beschwichtigend. Doch Dana wird noch röter. „Bei mir wird sie dann schlimmer“, sagt sie und legt ihr Besteck erst mal auf die Seite. Martina (42) lächelt ihrer Mannheimer Gruppenkameradin verständnisvoll zu. „Aufregung und Angst sind okay“, spricht ihr Blick. „Ich bin eben Sozialphobikerin“, erklärt Dana – und jeder am Tisch versteht, was die Mittdreißigerin damit meint. Ihre Röte lässt langsam nach.

Dana, Steffen und Martina zählen zu den rund 40 Teilnehmern des zweiten „Gipfel der Schüchternheit“ in Wiesbaden. Das Treffen von Selbsthilfegruppen für Sozialphobie aus Bonn, Darmstadt, Frankfurt, Freiburg, Karlsruhe, Köln, Kassel, Mannheim und Würzburg am 19. Oktober ist eine Gegeneinladung der Wiesbadener Selbsthilfegruppe, nachdem am 9. Juni in Karlsruhe der erste Gipfel der Schüchternheit getagt hatte. In der „Yours Sports Bar“ Wiesbaden beginnen sich die Mitglieder der Selbsthilfetreffs mithilfe von Fragekärtchen langsam kennenzulernen. Vorformulierungen der Wiesbadener, zum Beispiel „Wie lange leidest du schon an Sozialphobie?“ „Wohin fährst du gern in Urlaub?“ oder „Was ist dein Lieblingstier?“, sollen den Schüchternen den Austausch erleichtern. Denn das Kennenlernen kostet die Anwesenden mehr oder weniger große Überwindung.

„Hier drin hat sich bei mir wieder ein Lichtschalter umgestellt: Ich zitterte und war unsicher. Erst nach einer Stunde bin ich ruhiger geworden“, beschreibt Sandra (53) aus Biberach, eine der rund 50 Teilnehmer des ersten „Gipfel der Schüchternheit“, typische Symptome von Sozialer Phobie. Aufgrund ihrer psychischen Probleme, besonders der Angst vor Elternabenden, kann die gelernte Erzieherin ihren Beruf nicht mehr ausüben. Wie sehr er unter seiner Angsterkrankung leidet, erzählt Jonas (42) aus Biberach: „Außerhalb der Selbsthilfegruppe habe ich gar keine Kontakte. Die Gruppe ist für mich die einzige Möglichkeit, überhaupt unter Menschen zu kommen.“

Ein brennendes Beispiel für die Wichtigkeit der Selbsthilfegruppe bildet auch Tom aus Freiburg. Denn die Gruppe könne „Korrektiv für die Therapie“ sein, erklärt der Sozialphobiker. Erst nach zwei langen Therapien, die nichts brachten und immensen Fehldiagnosen wie „Kinderglaube“ und „infantil aggressiv“ habe ihm ein Psychologe die Soziale Phobie diagnostiziert – was dem Wissenschaftler in der Selbsthilfegruppe längst klargeworden war. „Meine zwanzigjährige Leidensgeschichte wäre anders verlaufen, wenn die Sozialphobie früher diagnostiziert worden wäre“, betont der Freiburger.

Dana, Steffen, Martina und die übrige Gruppe sind nach ihrem Brunch inzwischen im Biebricher Schlosspark angekommen. Hier haben die Wiesbadener einen bunten Spieleparcour vorbereitet: In Kleingruppen sollen die Sozialphobiker einen imaginären Fluss überqueren, ein Stofftier aus einem Teich retten oder einen Ball durch hintereinander gehaltene Röhren rollen lassen. Dana ist im Kreis von drei Karlsruher Jungs und Tom aus Freiburg gelandet. Ihre Aufgabe ist es, den Mitspielern zuzurufen, in welche Richtung sie sich mit verbundenen Augen bewegen sollen, um auf der Wiese verteilte Blechbüchsen zu finden. Beim lauten Dirigieren der Kollegen gerät die 36-Jährige wieder leicht ins Schwitzen. Aber Spaß und Humor beim Spiel lassen die Aufregung bald abklingen. Nach 20 Minuten ist die Mannheimerin stolz, die Jungs erfolgreich zu den Blechbüchsen gelotet zu haben. Eigentlich hat Dana vorgehabt, wegen ihrer befürchteten Aufregung früher abzureisen. Aber die Pläne schlägt die junge Frau bald in den Wind. Beim anschließenden Treffen im Gemeindehaus der evangelischen Stephanuskirche gesteht sie sich ein, was sie zuvor nur in ihrer Mannheimer Selbsthilfegruppe erfahren konnte: „Zum ersten Mal in meinem Leben fühle ich mich in einer Gruppe angenommen und integriert!“

Sandras Resümee der Treffen, bei denen die Überwindung der Schüchternheit ihren Gipfel erreichte, lautet: „Mir ist klargeworden, wie viele Menschen mit diesen Ängsten leben müssen!“ Und Tom aus Freiburg betont: „Die Gipfeltreffen sind für mich ein Zeichen dafür, dass die Sozialphobie langsam mehr an Aufmerksamkeit bekommt!“ Ein weiteres Fazit der Gipfel der Schüchternheit lautet: Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, zu finden, was Sozialphobikern schon zu suchen schwerfällt: Akzeptanz und Gemeinschaft.

1 Alle Namen von der Autorin geändert