

Die Angst vor dem Kontakt zu anderen

Soziale Phobie: Selbsthilfegruppe vernetzt sich

dis. Anzahl und Art von Selbsthilfegruppen allein in Karlsruhe sind beinahe unüberschaubar. Auch Menschen, die eine soziale Phobie haben, sind seit Oktober 2012 organisiert. Die Betroffenen haben Angst, auf Fremde zuzugehen, sind extrem aufgeregt, wenn sie in den Mittelpunkt des Interesses rücken, und die Bewältigung des Alltags, in dem man im Kontakt mit anderen Menschen steht, ist eine Tortur.

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialer

Phobie in Karlsruhe und der Region hat vor wenigen Tagen bei einem Treffen in der Fächerstadt begonnen, sich mit Mitgliedern anderer Gruppen aus dem südwestdeutschen Raum zu vernetzen. Man will sich künftig über Mittel und Methoden austauschen, mit denen den Problemen begegnet werden kann.

„Man versucht Kontakte, die man eigentlich gerne möchte, zu vermeiden, und zieht sich im Lauf der Zeit immer mehr zurück“, beschreibt ein 46 Jahre alter Krankenpfleger aus dem Raum Karlsruhe, der eine soziale Phobie hat, eine Facette des Angstzustandes. Perfektionismus über die Maßen sei eine weitere Facette. Man habe grundsätzlich große Angst zu scheitern oder Angst vor den Urteilen, die andere über einen fällen könnten. „Das führt dazu, dass man in der Öffentlichkeit extrem aufgeregt ist“, fügt er hinzu, „man zittert, hat Schweißausbrüche“.

Im Alltag gebe es so viele Hürden: „In einem Bekleidungsladen den Verkäufer etwas zu fragen, ist mitunter unmöglich.“ Nur wenige Menschen wissen von seinem Problem – unter anderem auch einige Arbeitskollegen. Dort funktioniere er in der Rolle als Krankenpfleger gut.

Zehn bis 15 Betroffene aus Karlsruhe und der Region treffen sich in der

Selbsthilfegruppe zweimal im Monat, um sich auszutauschen.

Hinzu kämen zu dem Übungen, die

aus dem Improvisationstheater entlehnt sind. „Spontan zu sein, fällt vielen unheimlich schwer“, erzählt der betroffene Krankenpfleger. In der geschützten Gruppe gehe man zusammen Bowlen oder mache Radtouren. Jede Teilnahme an solchen Aktivitäten sei ein Erfolg. Unverständnis von außen auf ein vermeintlich seltsames Verhalten von Sozialphobikern führe zum unweigerlichen Rückzug.

Der Kampf gegen die von der Weltgesundheitsorganisation anerkannte Krankheit sei mühsam. „Ich mache seit einem Jahr eine Psychotherapie und bin schon ein gutes Stück voran gekommen“, erzählt der Betroffene. Wo er sich in fünf Jahren sieht? „Dann feiere ich meinen Geburtstag mit vielen Gästen, nehme das Buch oder das Hemd im Laden doch nicht, weil ich Nein sagen kann, habe Lebensfreude und vielleicht sogar eine Partnerschaft.“

Zehn bis 15 Betroffene
kommen zum Treffen
