

**Soziales:** Jeden Freitagabend treffen sich im Gesundheitstreffpunkt krankhaft schüchterne Menschen – um der Isolation zu entfliehen

# Von der extremen Angst vor anderen

Von unserem Redaktionsmitglied  
Agnes Polewka

Freitagabend, Gesundheitstreffpunkt in der Neckarstadt, kurz vor 19 Uhr. Mehrere junge Leute zwischen 20 und 30 betreten einen der hinteren Räume. Einige wortlos, andere mit einem leisen „Hallo“. Es ist ein warmer Frühlingsabend. Die Menschen sitzen in Cafés, läuten das Wochenende ein. Nachtschwärmer bereiten sich auf die Party am Abend vor. Für die Menschen hier ist das unvorstellbar. Zu groß ist die Angst vor etwas Neuem. Die Furcht davor, sich zu blamieren. Von anderen ausgelacht oder abgelehnt zu werden. „Deshalb vermeidet man Situationen, in denen so etwas passieren könnte, und bleibt zu Hause. Jeden Freitagabend. Die ganze Jugendzeit über“, sagt Marco, der eigentlich anders heißt.

## Austausch mit Leidensgenossen

Vor fünf Jahren hat er in Mannheim die erste Selbsthilfegruppe für Sozialphobiker gegründet. Für Menschen, die Angst vor sozialen Situationen und negativer Beurteilung haben. Die sich krankhaft davor fürchten, sich zu blamieren, zu erröten, zu schwitzen oder zu zittern. Und die deshalb im extremsten Fall in völliger Isolation leben. Ohne Partner. Ohne Freunde. Ohne Job und Hobbys. Im Gesundheitstreffpunkt tauschen sie sich jeden Freitagabend mit Leidensgenossen aus, lassen ihre Woche Revue passieren. Sie sprechen über die Verabredung mit der Internet-Bekannntschaft, über Anrufe beim Augenarzt und Therapiesitzungen. Über Erfolge und Rückschläge.

Bei einigen ist die Störung sehr ausgeprägt, sie sind depressiv. Andere haben „nur“ panische Angst vor Gesprächen mit dem Chef. Manche sind jede Woche dabei, andere nur gelegentlich. „Einige kommen irgendwann nicht mehr, tauchen dann aber nach einer gewissen Zeit wieder auf“, erzählt Marco. Der 25-Jährige ist selbst bei jedem Treffen dabei. Seit fünf Jahren hat er dort sozusagen die Rolle des Gruppenleiters inne. Dabei wusste er lange Zeit



Namensschilder auf dem Tisch im Raum der Selbsthilfegruppe weisen die Teilnehmer aus, die sich selbst nicht zu erkennen geben möchten. Zu groß sind die Scham- und Angstgefühle der Betroffenen.

BILD: ZG

selbst nicht, dass er krank ist. „Angefangen hat eigentlich alles damit, dass ich einen Artikel über ein Buch gelesen habe, das ‚Buch für Schüchterne‘“, erinnert sich der Mannheimer.

Marco fand sich in dem Buch wieder, seine losen Kontakte auf dem Gymnasium, die nach dem Abitur wegbrachen, der verpasste Anschluss an der Uni. „Es ist häufig der Fall, dass junge Menschen im Alter zwischen 20 und 30 Jahren bemerken, dass sie unter der Angststörung leiden“, sagt Barbara Alm, Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim. Die Störung selbst ent-

wicke sich häufig aber schon viel früher, im Alter zwischen 10 und 15 Jahren.

Laut Alm gibt es viele Ursachen für die soziale Phobie. Einerseits haben verschiedene Studien gezeigt, dass es genetische Ursachen gibt. „Andererseits spielen verschiedene psychologische Faktoren mit hinein, beispielsweise Stress durch Todesfälle in der Familie, Trauer oder Formen von Misshandlung“, sagt Alm. Betroffen seien laut Experten-Schätzungen bis zu sieben Prozent der Bevölkerung und mehr Frauen als Männer. „Aber der Unterschied ist bei der sozialen Phobie nicht so gravierend wie bei anderen Angststörungen“, sagt die Medizinerin.

Auf der Suche nach Hilfe fand Marco eine Selbsthilfegruppe in Worms. Er merkte, dass der Austausch ihm half, setzte sich aber dafür ein, eine Gruppe in Mannheim zu gründen. Mit Erfolg. Bis zu 20 Betroffene treffen sich durchschnittlich in der Neckarstadt.

Seine persönliche Geschichte erzählt er an einem anderen Tag an einem anderen Ort: in einem Café am Marktplatz. Das sei früher nicht möglich gewesen. „Da hätte ich mich nie einfach so in ein Restaurant oder Café gesetzt. Ich hatte das nie gemacht und konnte es einfach nicht“, sagt der 25-Jährige. Aber die Treffen mit der Gruppe hätten ihm geholfen. Und helfen ihm noch im-

## „Soziale Phobie“

■ Unter „Sozialer Phobie“ versteht man die **Angst vor der Teilhabe am sozialen Leben** und die Furcht vor negativer Beurteilung durch Andere. Diese Angst kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und reicht von der Panik vor bestimmten Situationen (Vorträge, Besprechungen mit dem Chef) bis zur völligen Isolation und einem Leben ohne Kontakt zu anderen Menschen.

■ In Mannheim gibt es seit 2009 eine **Selbsthilfegruppe**, die sich jeden Freitag um 19 Uhr im Gesundheitstreffpunkt (Alphornstraße 2) trifft. Für Betroffene ist der Besuch eines solchen Treffens laut Experten anfangs oft leichter, als sich gleich an einen Therapeuten zu wenden.

■ Am Samstag, 3. und Sonntag, 4. Mai, findet in der Stadt ein Austauschtreffen verschiedener Selbsthilfegruppen aus dem **süddeutschen Raum** statt. Beim **„Gipfel der Schüchternheit“** tauschen sich die Teilnehmer über ihre Krankheit und die Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe aus.

mer. Denn Marco hat ernste Probleme bei der Arbeit. Und ist deshalb seit Herbst 2013 in Therapie. „Ich habe gemerkt, dass die Treffen in der Gruppe nicht mehr reichen, dass ich da nicht herauskomme“, sagt er.

Die Behandlungsmöglichkeiten einer sozialen Phobie reichen laut Alm von der Lektüre von Patientenratgebern und Übungen bis hin zur Medikamenten- oder Verhaltenstherapie. „Das muss man aber ganz individuell entscheiden“, sagt die Medizinerin. Dies gelte auch für die Ziele und „Heilungschancen“. „Natürlich kann das Ziel sein, diese Ängste gar nicht mehr zu haben“, sagt Alm. „Es kann aber genauso gut sein, dass ich einfach anders mit der Angst umgehe und nicht mehr so unter ihr leide.“ Wie Marco. Und die 20- bis 30-Jährigen in der Selbsthilfegruppe, die jeden Freitagabend ihre Woche Revue passieren lassen.