

„Die Angst war immer da“

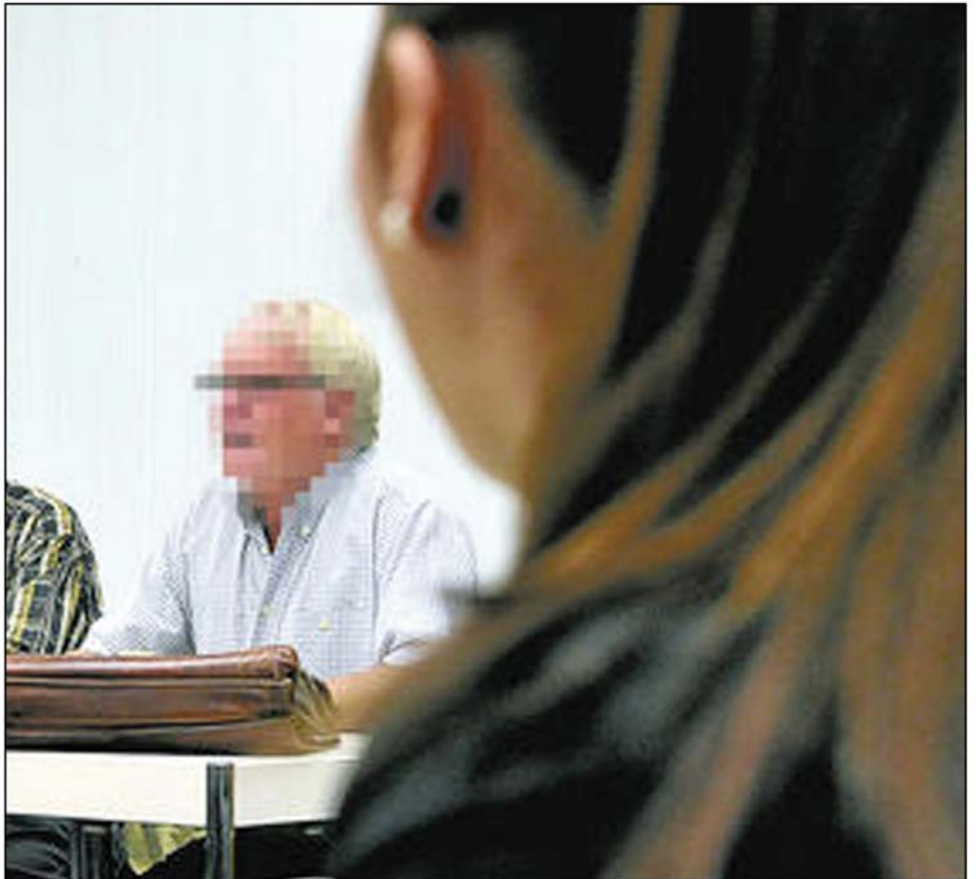
Selbsthilfegruppe „Sozialphobie“ kümmert sich um extrem schüchterne Menschen

Von Marion Gottlob

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.

Nach Schätzungen leidet fast jeder fünfte Mensch in Deutschland unter Scheu und Zaghaftigkeit, also einer unbegründeten Angst vor der Begegnung mit anderen Menschen. Vieles am Lebenslauf von Dominik ist typisch für so 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 zugedrückt, weil die schriftlichen Arbeiten gut waren. Während die Mitschüler am Wochenende etwas unternommen haben, blieb Dominik alleine zu Hause.

Nach dem Abitur studierte der schüchterne 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.



Eine typische Stresssituation für Menschen, die unter Sozialphobie leiden: Rede und Antwort stehen vor anderen. Foto: vaf

Zunächst glaubte Dominik, dass er allein sei mit diesen Problemen. Dann las er „Das Buch für Schüchterne“ des weltweit anerkannten Angstforschers Borwin Bandelow. In den Fallbeispielen erkannte sich Dominik sofort wieder. Bald gründete er mithilfe des Mannheimer Gesundheitstreffpunkts eine eigene Gruppe. Zu den wöchentlichen Treffen kommen zwölf bis 16 Teilnehmer, mehr Männer als Frauen. Neben der Gruppenleitung hat Dominik nun ein Treffen für

Teilnehmer aus dem süddeutschen Raum organisiert. Am 3. und 4. Mai findet in Mannheim eine Art „Gipfeltreffen“ für schüchterne Menschen statt. 70 Teilnehmer haben bereits zugesagt.

① **Info:** Die Selbsthilfegruppe „Sozialphobie“ trifft sich jeden Freitag, 19 bis 21 Uhr, im Gesundheitstreffpunkt Alhornstraße 2. Infos und Anmeldung Telefon 0621/4844174 oder info@sozialphobie-mannheim.de