

Probleme von Mitgliedern in Sozialphobie-Gruppen

Eine Selbsthilfegruppe hilft, doch dies ist häufig schwierig. Der Prozess der Selbstbetrachtung, des Offenlegens seiner Persönlichkeit, der Auseinandersetzung mit unangenehmen Wahrheiten weckt Ängste und Widerstände. Auch typisch schüchterne Probleme mit anderen lassen sich hier nicht vermeiden. Wir haben hier einige uns bekannte Probleme zusammengestellt und unsere Gedanken zur Lösung gesammelt.

Denn wir möchten, daß Du das erreichst, was Dich an unserer Werbung angesprochen hat, weswegen Du zu uns gekommen bist.

"Bei euch sind zu wenig Frauen / Männer / Jüngere / Ältere / ..."

Das ist gut nachvollziehbar. Daß man unter "Fremden" sitzt, kann schon ungewohnt oder beängstigend sein. Vielleicht bekommst Du auch Dein spezielles Thema bei den anderen Mitgliedern nicht unter.

Doch probier bitte noch einmal, wie die anderen auf Dein Anderssein reagieren, wie sie damit umgehen, und ob ihr vielleicht doch noch auf ein gemeinsames Thema kommt. Sicher kann Dir der Gruppen-Organisator auch Kontakt zu Gleichgesinnten in anderen Gruppen vermitteln.

Und denk auch daran: Irgendwann kommt wieder jemand wie Du in die Gruppe - vielleicht nur eine Woche nachdem Du ausgestiegen bist. Da hättest Du deinen Partner gehabt - und auch der freut sich, daß er nicht allein ist.

"Die Gruppe ist mir zu groß."

Das geht uns genauso: Je größer die Gruppe, umso größer die Scheu, etwas zu sagen. Wenn Du deshalb aussteigst, wird die Gruppe zwar kleiner, aber Dir hilft das leider nicht mehr. Deshalb bleib bitte in der Gruppe, sprich mit anderen drüber, mach den Vorschlag, die Gruppe für die Dauer eines Treffens in zwei Untergruppen zu teilen. Keine Sorge, wie ihr festlegt, wer in welche Untergruppe geht, das kann man absprechen.

"Ich versteh nicht so recht, wie die Gruppe funktioniert."

Vielleicht ist die Gruppe, so wie sie auf Dich wirkt, nicht das, was Du dir vorgestellt hast. Vielleicht bist Du auch noch nicht so lange dabei, so daß Du in der Gruppe noch nicht die Erfahrungen gemacht hast, die Du suchst. Wenn Dir in der Gruppe etwas fehlt, z.B. ein Moderator, sprich es in der Runde an, wie es den anderen damit geht.

"Ich bin zu schüchtern für die Gruppe, komm nicht ins Gespräch."

Wir können verstehen, wenn Du enttäuscht bist, weil immer nur die anderen reden. Doch sieh Dich um: Du bist mit diesem Problem in der Gruppe nicht allein. Also sag es den anderen, sie sind bereit, mit Dir eine Möglichkeit auszuhandeln, wie Du ins Gespräch kommst.

Schüchterne nehmen schließlich viel Rücksicht, weil sie keine Kritik riskieren wollen. Und wenn Du auch dann nicht drankommst, heb die Hand, so wie in der Schule.

"In der Gruppe ist so ein komischer Typ, vor dem hab ich Angst."

Nun ja, Sozialphobie führt manchmal zu Verhalten, das auf andere komisch oder beängstigend wirkt. Doch oft steckt hinter der abweisenden Schale doch der "weiche Kern" - frag ihn, laß Dir seine Lebensgeschichte erzählen. Dann ist er oft nicht mehr "komisch", sondern Dir ähnlich.

Und falls Du danach noch Angst vor ihm hast: Frag die Gruppenleitung, ob er noch dabei ist. Wir haben schon mehrmals miterlebt, dass der "komische Typ" auch nicht mehr wiedergekommen ist.

"Ich hab das Gefühl, ihr wollt mich nicht in der Gruppe."

Wenn Du das empfindest, können verschiedene Dinge hinter stecken:

1. Es kann sein, daß Du zu wenig Rücksicht auf die anderen nimmst, daß Dein Problem nicht zu erkennen ist, daß andere vor Deinem "unschüchternen" Auftreten zurückschrecken. Dann sprich das bitte an: „Wie wirke ich auf euch?“.
2. Falls Du Dich ruhiger verhältst, ist schon dieser Zweifel ein typisch schüchternes Problem (möglichen Problemen schon vorher aus dem Weg gehen) - schon damit zeigst Du, daß Du von der Problematik her in die Gruppe paßt. Und daher wollen wir Dich.

„Ich kann mir nicht leisten, in die Gruppe zu kommen. Meine Kollegen, Nachbarn oder Verwandten lachen mich aus, wenn sie davon erfahren.“

Wenn du mit solchen Leuten zu tun hast, kannst Du dir überhaupt keine Schwächen leisten.

Wahrscheinlich spielst Du ihnen vor, daß Du keine Probleme hättest. Bei solchen Leuten mußt du selbstbewußt auftreten – das kannst Du aber nur, wenn Du in Dir drin überzeugt bist.

Frag dich: Ist die Gruppe eine Schwäche – oder nicht vielmehr eine Chance, den selbstbewußten Umgang mit Deinen Mitmenschen zu lernen? Kann Die Gruppe Dir beim Selbstbewußtsein helfen? Wenn ja, geh hin. Muß ja nicht jeder sehen, wenn Du nicht willst.

"Mein neuer Arbeitsplatz läßt mir leider keine Zeit."

"Ich fahr drei Wochen in' Urlaub."

Na dann gute Reise (und schreib uns mal ne Karte...). Wir haben allerdings erlebt, daß Sätze wie diese als "Notlüge" gebraucht wurden, um unauffällig aus der Gruppe auszutreten.

Falls Du Deinen Gruppenaustritt auch auf diese Art tarnen möchtest: Sicher geht es Dir damit nicht gut. Du fühlst sicher selbst, daß Du noch nicht in der Lage bist, Deine Meinung in unangenehmen Situationen zu sagen. Eigentlich bist Du doch zu uns gekommen, um das zu lernen. Also bitte tu nichts, was Du hinterher bereust und dich nicht wieder zu uns traust.

"Ich trau mich nicht mehr hin."

"Ich hab den anderen etwas versprochen, was ich doch nicht schaffe."

Da merkst Du genau das Problem, weswegen Dir die Gruppe eigentlich helfen soll (und kann).

Wenn Du merkst, daß Du eigentlich zur Gruppe hingehen willst, aber jede Woche doch wieder kurz vor dem Treffpunkt undrehst, dann such den Kontakt erst einmal anders. Du kannst Dich z.B. zu zweit treffen, mit dem Gruppenleiter oder einem vertrauensvollen Gruppenmitglied. Oder suche Rat bei einer dritten Organisation - z.B. dem intakt e.V., der Selbsthilfekontaktstelle oder dem Sozialpsychiatrischen Dienst (im Gesundheitsamt).

Fazit:

Wenn Du Probleme mit der Gruppe hast: Sprich sie in der Gruppe an, sucht gemeinsam die Lösung, die Dir so fehlt. Falls Du das nicht schaffst, besprich Dein Problem mit der Gruppenleitung - oder einem Mitglied, dem Du vertraust. Oder schreib ihnen einen Brief oder ein E-Mail.

Du kannst Dich auch an uns wenden.

Uns erreichst du über 0531-3496518 oder intakt-ev@schuechterne.org.

**Und hinterher freu Dich, daß Du den Mut gehabt hast, Deine Meinung zu sagen.
Du kannst es!**