

# SOZIALE PHOBIE

## UNSICHER? UNRUHIG? ANGESPANNT?

**Angst** ist mehr als Schüchternheit oder Nervosität. Wenn man auf einer Bühne vor hunderten Menschen auftritt, ist es normal, etwas aufgeregt zu sein - insbesondere, wenn man das nicht jeden Tag macht.

Wenn die Angst einen lähmt, wenn man sich keine Gedanken mehr darüber macht, wie man eine bestimmte Situation meistern könnte, sondern nur noch, wie man sie vermeiden kann, wenn die Angst die eigenen Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden, das eigene Leben beeinträchtigt, dann handelt es sich um Soziale Phobie: <http://tinyurl.com/LebenMitSozialerPhobie> )<sup>1</sup>

**Soziale Phobie** gibt es in verschiedenen, individuellen Ausprägungen. Manche der Betroffenen haben vor Menschengruppen Angst, andere vor Vier-Augen-Gesprächen. Manche haben vor dem Kontakt mit fremden Menschen Angst, andere davor, es sich mit vertrauten Menschen zu verscherzen. Viele haben in jeder dieser Situationen Angst. Sie machen sich meist vorher schon Sorgen und hinterher Vorwürfe.

Soziale Phobie ist ein weit verbreitetes psychisches Problem, das sich gut behandeln lässt. Leider lassen sich nur wenige Betroffene helfen.

**Bist du betroffen?** Welche Gedanken halten dich davon ab, dir Unterstützung zu holen?

*„Ich bin selbst schuld, wenn ich mich nicht traue; andere schaffen es doch auch.“*

**Du bist nicht „selbst schuld“.** Den anderen würde es genauso schwer fallen wie dir, wenn sie Soziale Phobie hätten. Du brauchst dir also keine Vorwürfe zu machen!

*„Ich schäme mich für meine Feigheit.“*

**Du bist nicht feige.** Im Gegenteil: Du musst viel häufiger mutig sein als andere. Du brauchst dich also nicht zu schämen!

*„Ich bin halt so, da ist eben nichts zu machen.“*

**Du bist nicht einfach „so“.** Wenn du unter deinen Ängsten leidest und anders sein möchtest, versuche dir nicht einzureden, dass nichts zu machen sei. Das ist keine Lösung. Aber es gibt Möglichkeiten. Bitte gib dich nicht auf!

*„Ich bin doch nicht geistig gestört.“*

**Du bist nicht verrückt.** Du hast ein Problem. Alle Menschen haben ihre Probleme. Viele Menschen haben das gleiche Problem wie du. Bitte verstecke dich nicht, sondern kämpfe!

Die nächsten Schritte:

- Informiere dich im Internet. Fang einfach auf Wikipedia an.
- Wende dich an die **Psychologische Beratungsstelle** der Hochschule RheinMain:  
Kurt-Schumacher-Ring 18  
Raum A 122  
[psychologischeberatung-wi@hs-rm.de](mailto:psychologischeberatung-wi@hs-rm.de)
- Suche dir eine Selbsthilfegruppe in deiner Nähe )<sup>2</sup>. Du wirst sehen: **Du bist nicht allein!**



Hab keine Angst! :-)

Dein FSR DCSM



)<sup>1</sup> <http://www.collegehumor.com/post/7009222/what-the-world-looks-like-with-social-anxiety>

)<sup>2</sup> <http://www.vssp.de/selbsthilfegruppen-verzeichnis-bund>