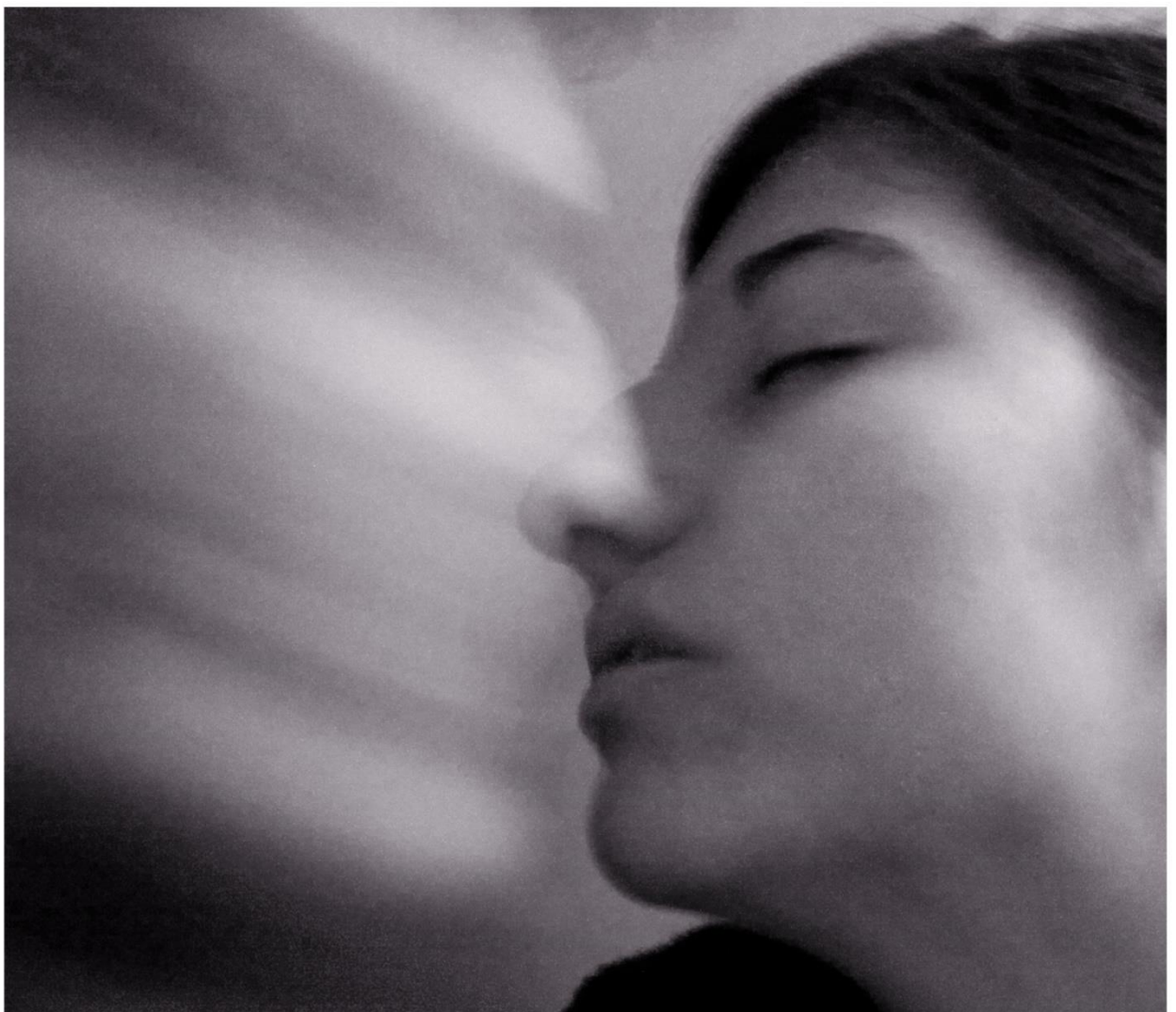


Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfe - Gruppen - Arbeit

Nr. 4 Teil I

Auswirkungen Sozialer Phobie

auf Beziehung Partnerschaft



Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie **VSSP**

Leitfaden zur Selbsthilfe und Selbsthilfe - Gruppenarbeit

Nr. 4 Teil I

Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung u. Partnerschaft

Titelbild „Love goes“ von Claus Rebler, Creative Commons License

Die Studie und der daraus resultierende Leitfaden *Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft* sind entstanden im Jahr 2012/2013 mit freundlicher Förderung durch:



Für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhaltes wird von der AOK Gesundheitskasse keine Gewähr übernommen.

© Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.
Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger
Absprache mit dem VSSP e.V.

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.
Pyrmonter Str. 21, 37671 Höxter, Tel.: 05271 – 6999056
E-Mail: info@vssp.de, Internet: www.vssp.de

Danken möchten wir allen, die dazu beigetragen haben, dass dieser Leitfaden entstehen konnte.

Dazu gehören die über 400 Betroffenen, die im Zeitraum von August 2012 bis Januar 2013 an einer Umfrage auf unserer Internetseite teilgenommen haben zum Thema „Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft und Sexualität“. Danke für euer Vertrauen und dass ihr euch die Zeit genommen habt, von euren Erfahrungen zu berichten, z.T. mit persönlichen Kommentaren, die sehr hilfreich waren. Ebenso möchten wir uns bedanken bei den Menschen unserer Selbsthilfegruppe, die im Laufe der Jahre durch ihre Schilderungen in uns ein Bild für einige typische Schwierigkeiten von sozialängstlichen Menschen in Beziehungsfragen haben entstehen lassen.

Besonderer Dank gilt den Betroffenen, die bereit waren, für diesen Leitfaden persönlich von ihren Herausforderungen im Beziehungsbe-
reich zu berichten. Wir wissen euren Mut und euer Engagement sehr zu schätzen.

Ein besonderer Dank gilt der **AOK - GESUNDHEITSKASSE**, die mit ihrer Förderung die Erstellung dieses Leitfadens ermöglicht hat.

Autoren dieses Leitfadens:

Johannes Peter Wolters
Marita Krämer

Kontakt:

redaktion@vssp.de

Anmerkungen:

Einzig aus Gründen des Textflusses und der Lesbarkeit haben wir darauf verzichtet, durchgehend männlichen Formulierungen eine weibliche hinzuzufügen.

Uns ist bewusst, dass wir in diesem Leitfaden einseitig von einem heterosexuellen Beziehungsmodell ausgehen und dass dies nur eine von mehreren möglichen Beziehungsformen ist. Leider verfügen wir nur über einen geringen Kenntnisstand aus der Literatur und auch nur über vereinzelte Rückmeldungen aus unserer Umfrage von Betroffenen zu anderen Formen der Beziehung.

Wir können nur vermuten, ohne weitere Anhaltspunkte hierzu, dass sozialphobische Muster und Einschränkungen unabhängig von der Beziehungsform zumindest ähnliche Schwierigkeiten und Herausforderungen bereiten.

EINLEITUNG	10
SOZIALE PHOBIE UND DER BEREICH BEZIEHUNG/ PARTNERSCHAFT	13
VOM ERSTEN KONTAKT BIS ZUR BEZIEHUNG.....	17
NOCH VOR EINEM ERSTEN SCHRITT DER KONTAKTAUFNAHME	17
Die vielen Ängste vor dem Eingehen einer Liebesbeziehung.....	18
Angst vor Ablehnung.....	20
Angst vor mangelnder Redegewandtheit, Rotwerden, Blickkontakt	21
Angst vor Blamage aufgrund von Beziehungsunerfahrenheit	22
Angst vor Misserfolg	23
DIE ERSTEN TREFFEN	27
Der Flirt- „Tanz“	27
Der Blickkontakt.....	30
Männer- und Frauen-Rolle	32
Das Problem mit dem freien Reden	34
Outen der Sozialen Phobie	36
Körpersymptome - Erröten, Schwitzen und anderes	37
Berichte von Betroffenen.....	40
DISCO, PARTY, INTERNET...WELCHER ORT PASST ZUM KENNENLERNEN?	45
Wo suchen und finden Betroffene eine Beziehung?	45
Welche Kennenlern-Atmosphäre passt?	46
Internet - Partnervermittlung.....	52
Erfahrungen Betroffener mit Internet-Partnervermittlung.....	52
Empfehlungen von Betroffenen zur Internet-Partnervermittlung.....	58
Online-Partnervermittlung: Das eigene Profil	66
Zusammenfassende Überlegungen	67
GESTALTUNG DER BEZIEHUNG	68
IN DER ÜBERGANGSPHASE VOM KENNENLERNEN ZUR BEZIEHUNG	69
Flucht oder Sabotage beim Entstehen einer Beziehung	69
Die Eigendynamik der Angst	69
Reden über die Soziale Phobie	70
Unerfahrenheit mit körperlicher Nähe als Hürde	71
WIE ERLEBT DER BETROFFENE SICH UND SEINE BEZIEHUNG?.....	75
Beziehungsfähigkeit	75
Wünsche an eine Beziehung	76
Was wünschen sich umfragebeteiligte Frauen und Männer von ihrem Partner?	76

DAS GROßE THEMA SELBSTWERT BEI SOZIALER PHOBIE UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF DIE BEZIEHUNG	84
Die Bedeutung einer Beziehung für die Stabilisierung des Selbstwertes	84
Geringer Selbstwert und überhöhtes Anspruchsdenken ergänzen sich	87
Betroffenenbericht	89
SPEZIFISCHE KOMMUNIKATIONSPROBLEME DURCH SOZIALE ÄNGSTE	93
Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und der Durchsetzung eigener Bedürfnisse	97
Kritik am und durch den Partner.....	99
Negatives Miteinander verstärkt sich wechselseitig	100
DER PARTNER UND DAS SOZIALE UMFELD.....	105
Wie geht der Partner mit der Angst des Betroffenen um?.....	105
Wie kann sich die Soziale Phobie auf den Partner des Betroffenen auswirken?	107
Der Partner in der Therapeutenrolle	110
Die Vermeidungstendenz kann anstreben: Eine Isolation zu zweit.....	112
Die Beziehung zwischen zwei sozialphobischen Menschen	113
Der Einfluss des Umfeldes	116
SOZIALE PHOBIE – ZWISCHEN BINDUNGSWUNSCH UND BINDUNGSANGST	118
Bindungsangst	118
Zwischen Wunsch.....und Angst vor Nähe.....	119
Abwehrstrategien von Bindungsangst.....	121
Die Abhängigkeit vom Partner	125
DIE AUFLÖSUNG EINER BEZIEHUNG	129
EINLEITUNG	129
TRENNUNG UND EIGENSTÄNDIGKEIT.....	130
Betroffenenbericht	131
DIE BEZIEHUNG KANN DURCHAUS GELINGEN – AUCH MIT SOZIALER PHOBIE	135
POSITIVE ASPEKTE SOZIALER PHOBIE IN BEZIEHUNGEN	136
WIE KANN BEZIEHUNG GELINGEN, AUCH MIT SOZIALER PHOBIE? - ANTWORTEN VON BETROFFENEN	137
HERZ ÖFFNEN, STATT DEN KOPF AN DER ANGST ZU ZERBRECHEN	155
MÖGLICHKEITEN DER UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE SOZIALPHOBIE - SELBSTHILFEGRUPPE.....	158

DER BESONDERE RAUM DER SHG	159
ALLEINE SCHON DAS AUSSPRECHEN ENTLASTET	159
DER ERFAHRUNGSAUSTAUSCH MIT EBENFALLS BETROFFENEN	160
FRAUEN UND MÄNNER IM KREIS	160
WERTVOLLE RÜCKMELDUNGEN	160
DER UMGANG MIT SCHWIERIGEN GEFÜHLEN.....	161
DIE SELBSTHILFEGRUPPE ALS ÜBUNGSRAUM.....	162
Übungen zur Verbesserung der Kommunikationskompetenz	163
Übungen zum Thema Frauen- und Männerbild sowie Frauen- und Männerrollen	164
Übungen zu Körper - Nähe und Distanz - Berührung.....	166
Eine Übung zu Händezittern unter Stress.....	168
Übungen zum Bereich Blickkontakt.....	169
LITERATURVERZEICHNIS.....	172
DER VERBAND DER SELBSTHILFE SOZIALE PHOBIE	175
LEITFÄDEN ZUR SELBSTHILFE - UND SELBSTHILFEGRUPPENARBEIT	175
DAS VSSP - SELBSTHILFE - ZENTRUM	178
MITGLIED WERDEN IM VSSP	180
KONTAKT	181

Für sozialphobische Menschen ist das Sehnen nach sozialen Beziehungen in Kombination mit ihrer Angst die größte Quelle ihres Leidens.

(Übersetzung aus: John R. Marshall – „Social phobia – from shyness to stage fright“)

Einleitung

In den Treffen unserer Sozialphobie - Selbsthilfegruppe in Paderborn, an der wir seit Jahren teilnehmen, haben wir erfahren, dass es zwei große Bereiche gibt, in denen sich Betroffene in ihrer Lebensführung durch ihre sozialen Ängste eingeschränkt fühlen: zum einen im Beruf, zum anderen in Beziehung und Partnerschaft. Eine große Gruppe Betroffener hat mit beiden Bereichen besondere Schwierigkeiten, andere wiederum nur im Berufsfeld, in der Auseinandersetzung mit Leistungsanforderungen, Kollegen oder Vorgesetzten, und wiederum andere nur im Bereich privater Kontakte und Beziehungen.

Dabei sind die Lebensbereiche, in denen Soziale Phobie sich konkret bei dem einzelnen bemerkbar macht, sowie die Stärke und Ausgestaltung der Ängste bei jedem Menschen ganz individuell. Somit ist eine allgemein für alle Betroffenen stimmige Beschreibung der Auswirkungen der Sozialen Angststörung ein unmögliches Unterfangen. Um überhaupt zu Aussagen zu kommen, müssen wir in diesem Text an vielen Stellen Verallgemeinerungen verwenden, die vielleicht einer (statistischen) Mehrheit gerecht werden, aber der Biographie eines einzelnen Menschen nicht. Somit wird dem Leser einiges sehr vertraut und zutreffend erscheinen, anderes wiederum eher fremd. Dies ist in unseren Augen unvermeidbar. Es kann vielleicht dazu dienen zu verdeutlichen, dass jeder Betroffene aus Gemeinsamkeiten und seinen persönlichen Eigenheiten seine eigene Sicht auf seine Situation und auf die Möglichkeiten einer positiven Weiterentwicklung zu bilden hat.

Wenn also in diesem Leitfaden von „Betroffenen“ oder „Menschen mit Sozialer Phobie“ die Rede ist, so fügen sich die getroffenen Aussagen nicht wie ein Mosaik zu einem Gesamtbild zusammen, sondern sind nur mögliche Ausprägungen Sozialer Phobie. Diese zeigt sich bei jedem einzelnen Menschen in ganz unterschiedlichem Ausmaß und in ganz verschiedenen Lebensbereichen.

Unsere persönlichen Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppenarbeit - den vielen Stunden, in denen Beziehung/Partnerschaft Gesprächs- und Problemthema war - und natürlich die eigene Auseinandersetzung mit der sozialphobischen Thematik fließen in den vorliegenden Leitfaden mit ein.

Es geht in dem vorliegenden ersten Teil um die Herausforderungen für Menschen mit Sozialer Phobie im Bereich Beziehung/Partnerschaft. In einem zweiten Teil, im Anschluss an diesen Leitfaden, werden wir uns dem Bereich Sexualität zuwenden.

Uns hat interessiert, wie die „Beziehungslandschaft“ von Betroffenen aussieht:

Wie hoch ist der Anteil derer, die in einer Beziehung leben, wie hoch der Anteil der Singles, und wie ist dies unter den Geschlechtern verteilt?

Wie viele der Betroffenen hatten bisher noch keine Beziehung, und wie stark ist hier das persönliche Empfinden eines Defizits, das ggf. die Entstehung einer zukünftigen Beziehung verhindert?

Welche Vorstellungen haben Betroffene, wie sie trotz ihrer Sozialen Phobie eine erfüllende Beziehung mit einem anderen Menschen erleben können?

Diese und viele weitere Fragen haben wir in einer eigens zu diesem Zweck gestalteten Umfrage auf unserer Internetseite gestellt, an der sich im Zeitraum von ca. 6 Monaten 409 Personen beteiligten.

Es ist uns in unseren Untersuchungen generell wichtig, der besonderen Sicht von Menschen mit Sozialer Phobie auf ihre Problematik einen ausführlichen Platz einzuräumen. Daher haben wir zusätzlich zu

der gerade erwähnten Umfrage Einzelinterviews geführt (Betroffenenberichte), anhand derer wir exemplarisch die besonderen Herausforderungen bei der Partnersuche, im Beziehungs-Miteinander und beim Ende einer Beziehung darstellen wollen.

Zusätzlich haben wir zu bestimmten Themen wissenschaftliche Untersuchungsergebnisse mit einbezogen. Dies ergänzt die Innensicht der Betroffenen um eine Außensicht.

Ziel unseres Projektes ist die Entwicklung konkreter Selbsthilfekonzepte, die die spezifischen Hürden Betroffener berücksichtigen, (Liebes-) Beziehungen aufzunehmen, aufrechtzuerhalten und zu beenden. Dieser Teil schließt sich jeweils der Problemdarstellung an.

Hier dargestellte Selbsthilfekonzepte können in keinem Falle unmittelbar umsetzbare Problemlösungen sein. Wir möchten und können mit unseren Ausführungen lediglich Anregungen geben und in Selbsthilfegruppen auch die Diskussion fördern. Die individuelle Gestaltung bleibt jedem Einzelnen passend für seine jeweilige Lebenssituation in voller Eigenverantwortung als Aufgabe überlassen.

Rückmeldungen sehr erbeten

Wir möchten die Leser dieses Leitfadens ausdrücklich um Rückmeldungen bitten.

Ihre und eure Erfahrungen sind uns wichtig. Sie werden einfließen in Neuauflagen dieses Leitfadens.

Ihr erreicht die Redaktion unter:
redaktion@vssp.de

Soziale Phobie und der Bereich Beziehung/ Partnerschaft

Für viele Menschen gehört eine Liebesbeziehung/Partnerschaft zur Lebensgestaltung, zum Wohlbefinden und Lebensglück dazu.

Doch intime Nähe zu einem Menschen kann für jemanden, dem das Miteinander mit anderen auch Angst bereitet, ein schwieriges Unterfangen sein.

Das beginnt schon bei den ersten Schritten in Richtung auf die Aufnahme einer Beziehung, die wohl auch für nicht-sozialphobische Menschen mit Unsicherheiten und Selbstzweifeln einhergehen können, etwa: „Findet der andere mich attraktiv genug?“, „Kann ich vor den Augen des anderen bestehen?“

Oft wünschen sich Menschen mit Sozialer Phobie beinahe verzweifelt eine Beziehung. Da sie jedoch dazu neigen sich anderen gegenüber in Frage zu stellen und abzuwerten, müssen sie hier häufig große Hürden überwinden, um einen ersten Kontakt herzustellen oder zuzulassen.

Doch auch, wenn das Anknüpfen einer Beziehung gelingt, sind damit nicht alle Barrieren überwunden. Sich einem anderen Menschen anzuvertrauen und zu öffnen kann schwerfallen, wenn man sich generell für minderwertig hält, z.B. wegen der eigenen Ängstlichkeit, die viele Betroffene allzu gerne verheimlichen möchten. Im Beziehungs-Miteinander können immer wieder Situationen entstehen, die den eigenen oft instabilen Selbstwert weiter in Frage stellen.

Zweifelloos ist es für viele Betroffene eine Stütze, wenn sie einen Partner an ihrer Seite wissen, da dies ihnen das Gefühl vermittelt, für diesen *einen* Menschen lebenswert zu sein. Es besteht jedoch die Gefahr sich zu zweit zu isolieren; diese Gefahr steigt, wenn der Partner ggf. selbst sozialphobisch ist bzw. unter vergleichbaren Ängsten leidet.

Für viele Betroffene ist es auch schwierig sich aus nicht mehr stimmigen Partnerschaften zu lösen, da oft kaum soziale Beziehungen außerhalb dieser bestehen und eine Trennung damit einer starken Vereinsamung gleichkommt.

Zusammenfassend fällt auf, dass sozialphobisch betroffene Menschen in allen Stadien einer Beziehung durch ihre spezifischen Ängste vor z.T. großen Herausforderungen stehen: im Anknüpfen einer Beziehung, in der täglichen Gestaltung und Erhaltung der Verbindung und im Auflösen einer Beziehung. Auf diese drei Bereiche gehen wir in diesem Leitfaden einzeln ein.

VSSP-Umfrage „Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/ Partnerschaft und Sexualität“

Wir haben im Zeitraum von August 2012 bis Januar 2013 auf unserer Internetseite Betroffene zu ihren Erfahrungen im Bereich Beziehung/Partnerschaft und Sexualität befragt. An dieser Umfrage nahmen 243 Frauen und 166 Männer teil.

92% der Teilnehmer waren zum Umfragezeitpunkt zwischen 18 und 49 Jahre alt. Bei 85% der Befragten lag der Beginn der Sozialen Phobie vor dem 18. Lebensjahr. Bei etwas mehr als der Hälfte war die Diagnose „Soziale Phobie“ durch einen Therapeuten gestellt worden.

Wenn nicht anders erwähnt, beziehen sich die nachfolgenden statistischen Angaben auf diese Umfrage.

Einschränkung durch Soziale Phobie in verschiedenen Lebensbereichen

In unserer Umfrage haben wir die Einschränkungen durch Soziale Phobie in drei Lebensbereichen erfragt: beruflicher Bereich, allgemein im Kontakt mit Menschen und im Bereich Nähe - Intimität.

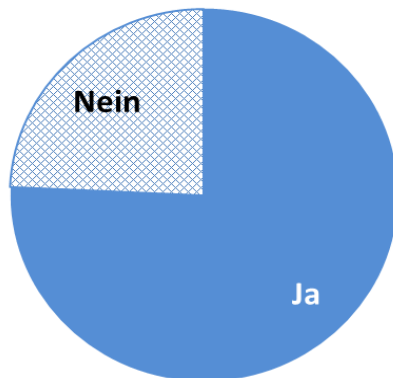
53% der befragten Männer geben an, sich im Bereich Nähe - Intimität „sehr stark eingeschränkt“ zu fühlen. Bei Frauen gilt dies nur für 30%.

Umgekehrt fühlen sich die Frauen im beruflichen Bereich durch ihre Soziale Phobie mit 46% deutlich häufiger „sehr stark eingeschränkt“ als die Männer (28%).

Sozialängstliche Frauen haben häufiger Beziehungserfahrungen als Männer

Von den befragten Männern gab fast die Hälfte (47%) an, noch nie eine Beziehung gehabt zu haben. Bei den Frauen galt dies nur für ca. ein Viertel der Teilnehmerinnen (24%), siehe Diagramm 1.

Beziehungserfahrung Frauen



Beziehungserfahrung Männer

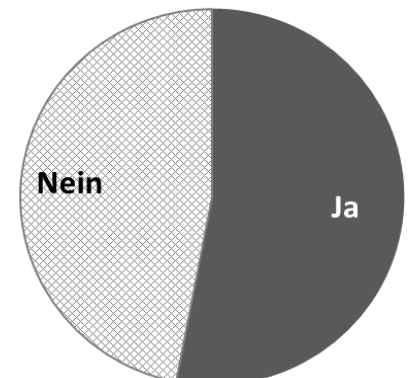


Diagramm 1: Anteil der Umfrageteilnehmer mit und ohne Beziehungserfahrung

Ein ähnliches Ergebnis haben wir bereits in einer früheren Umfrage [1], s. Quellenverzeichnis im Anhang, mit 600 Teilnehmenden festgestellt, in der 45% der Männer zum Umfragezeitpunkt keine Partnerschaft hatten, im Vergleich zu 27% der Frauen.

Es ist für sozialphobische Männer offenbar besonders schwierig eine Beziehung anzuknüpfen.

In unserer Umfrage wurde deutlich, dass eine Beziehung für beziehungsunerfahrene wie für beziehungserfahrene Menschen mit Sozialer Phobie einen hohen Wert darstellt.

Wir gehen in den folgenden Kapiteln nun ausführlicher auf die Schwierigkeiten Betroffener ein und entwerfen Ideen zu Verbesserungen, Alternativen, anderen Betrachtungsweisen. Hierbei haben wir uns für folgende **Gliederung** entschieden:

- Vom ersten Kontakt bis zur Beziehung
- Gestaltung der Beziehung
- Die Auflösung einer Beziehung

Vom ersten Kontakt bis zur Beziehung

Für Menschen mit Sozialer Phobie können sich angstbedingt besondere Hürden auftun auf dem Weg zum ersten Kontakt mit einem potentiellen Beziehungspartner. Auf diese Schwierigkeiten gehen wir im Folgenden ein und stellen im Anschluss an jeden Abschnitt Ideen und Impulse – *meist in kursiver Schrift* - dar, die aus unserer Sicht hilfreich sein können.

An dieser Stelle möchten wir noch mal unsere Anmerkung aus der Einleitung wiederholen:

Alle Konzepte können keine 1:1 umsetzbaren Problemlösungen sein. Wir möchten und können mit unseren Ausführungen lediglich Anregungen geben und in Selbsthilfegruppen auch die Diskussion fördern. Die individuelle Gestaltung bleibt jedem Einzelnen passend für seine jeweilige Lebenssituation in voller Eigenverantwortung als Aufgabe überlassen.

Noch vor einem ersten Schritt der Kontaktaufnahme

Bereits im Vorfeld eines ersten Kontaktes können bei Betroffenen vielfältige Ängste bestehen, die ggf. bis zur Blockade jeder Initiative führen. Neben typischen Befürchtungen wie denen vor Ablehnung, Kränkung und Beschämung wirken hier auch verzerrte Vorstellungen über die Leichtigkeit und Problemlosigkeit einer Beziehungsanbahnung erschwerend.

Misserfolge bei der Kontaktaufnahme - bisweilen aber auch ebenso Erfolge - sind nicht leicht auszuhalten, wenn sie eigene sozialphobische Muster aktivieren. Und für sozialphobische Männer besteht oft

ein Konflikt zu dem klassischen Rollenbild des „souveränen Erobers“, das nicht mit dem eigenen Selbstbild in Übereinstimmung zu bringen ist.

Wie der amerikanische Psychologe Bernado J. Carducci darstellt, haben Betroffene bisweilen unrealistische Erwartungen, wenn sich eine Beziehung anbahnt. Sie hoffen zu sehr auf sofort passende „Chemie“, sofortiges Zueinander-Passen, sofortige Intimität. Solche Vorstellungen sind Täuschungen, da es Zeit braucht, um sich miteinander anzuwärmen und einander kennen zu lernen. Dieser Prozess braucht Ausdauer und Geduld. [2]

Auch der amerikanische Psychiater John R. Marshall erwähnt eine Tendenz sozialphobischer Menschen, die Situation beschleunigen zu wollen, wenn sie auf jemanden treffen, der sie – (unerwarteter Weise) zu mögen scheint. [3]

Ein Grund für die ungeduldige Erwartung sofortiger Stimmigkeit könnte sein, dass Betroffene in dieser Phase möglichst schnell ein Gefühl von „Sicherheit gegen alle Selbstzweifel und Infragestellungen“ anstreben, welches ihnen ein eindeutiges, positives Feedback des anderen vermitteln würde.

Die vielen Ängste vor dem Eingehen einer Liebesbeziehung

Die Mehrheit der Teilnehmer unserer Umfrage gibt starke bis sehr starke Ängste vor dem Eingehen einer Liebesbeziehung an (Diagramm 3).

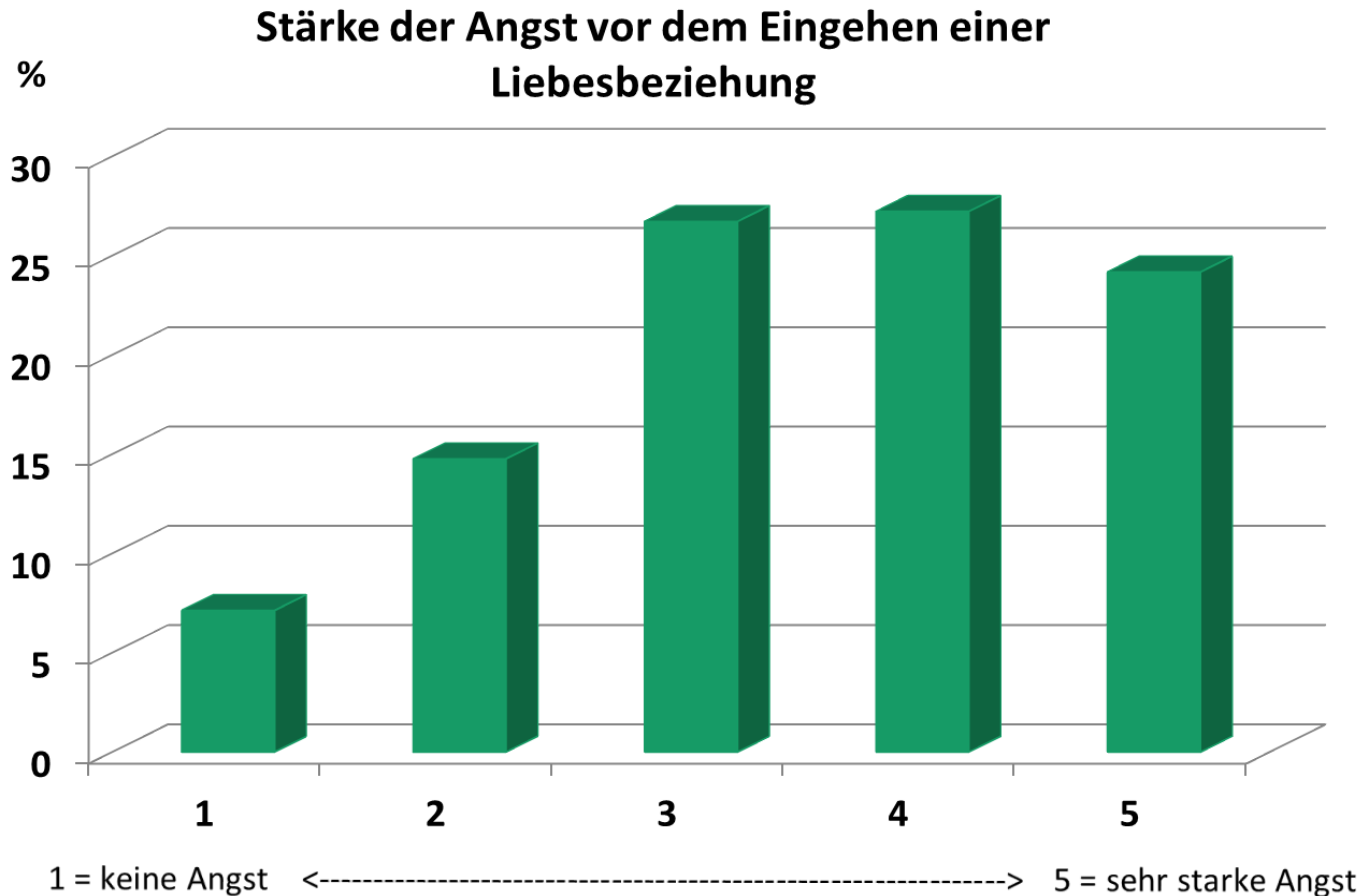


Diagramm 3: Stärke der Angst der Umfrageteilnehmer vor dem Eingehen einer Liebesbeziehung

Befragt danach, welche konkreten Befürchtungen bestehen, geben Dreiviertel der Umfrageteilnehmenden die Sorge an „nicht gut genug zu sein“, siehe Diagramm 4. Hierin zeigt sich sicherlich eine sehr typische Auswirkung Sozialer Phobie; sie nagt beständig am inneren Selbstwert und lässt den Selbstvergleich mit potentiellen Mitbewerbern oft zu den eigenen Ungunsten ausgehen.

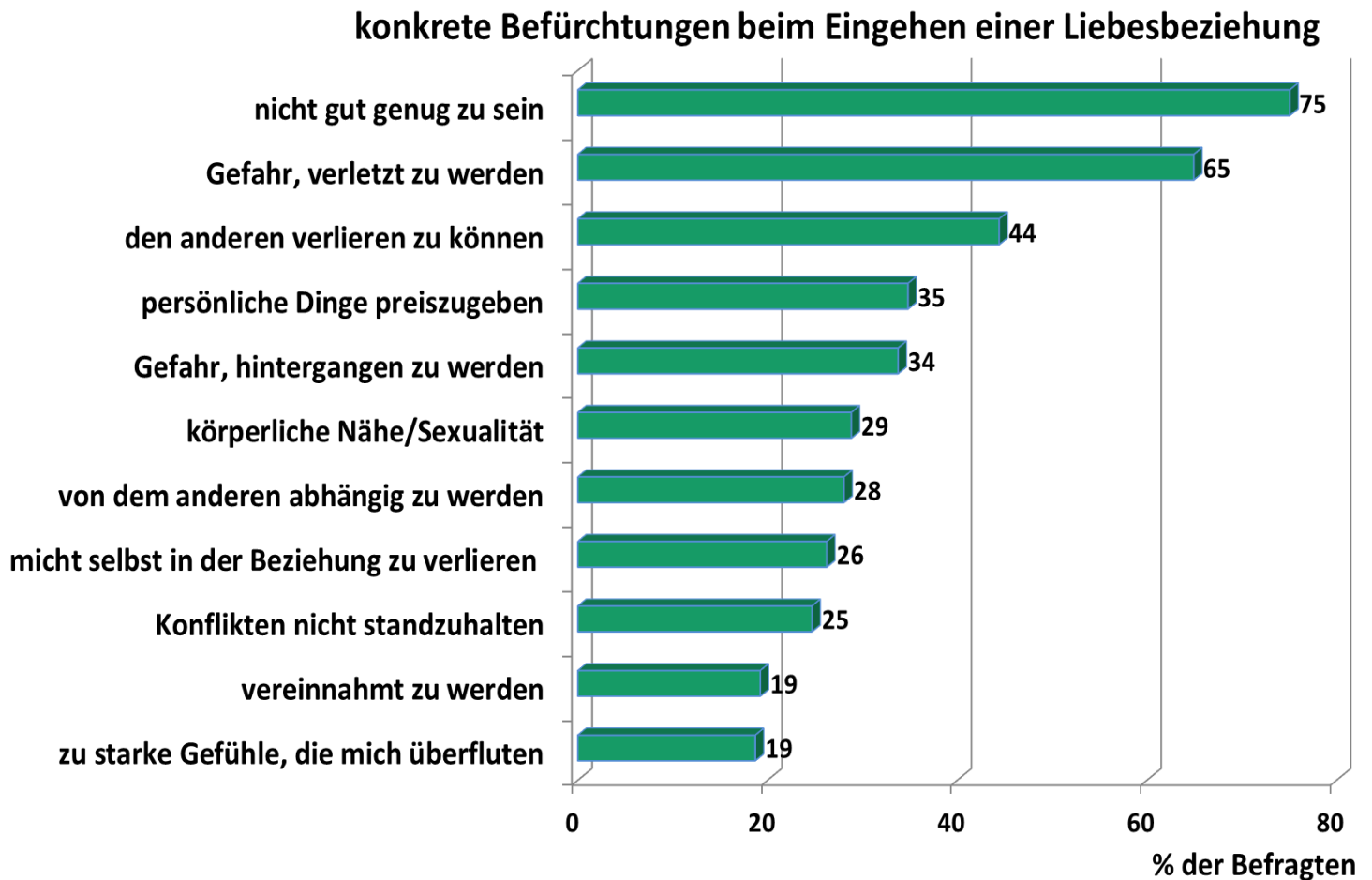


Diagramm 4: konkrete Befürchtungen beim Eingehen einer Liebesbeziehung (Mehrfachauswahl möglich)

Die *Gründe*, weshalb bisher noch keine Beziehung eingegangen worden ist, können vielfältig sein. Unsere Umfrage ergibt, dass das größte Hindernis der Schritt ist, auf jemanden zuzugehen. Das trifft auf 85% der Befragten zu.

Angst vor Ablehnung

Wie die Angst vor Ablehnung die eigene Initiative bremsen kann, beschreibt ein Betroffener:

Naja, zuerst mal muss man seine Ängste und Hemmungen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, überwinden und den Mut fassen, irgendetwas zu machen, wodurch man potentielle Partner kennenlernen kann (z.B. zu einer Partnervermittlung gehen). Das hat bei mir schon mal bis zum 36. Lebensjahr gedauert! Und dann muss man natürlich auch noch einen Partner finden, der die eigene Problematik (bei mir speziell eben meine stille, introvertierte Art) akzeptieren kann. Mit Menschen, die zu einem sagen: "So einen langweiligen Menschen wie Dich habe ich noch nie kennengelernt" oder "Deine Eltern müssen irgendetwas falsch gemacht haben mit Dir" (nur zwei Beispiele) kann man natürlich nichts anfangen!

Carducci [2] erwähnt, dass schüchterne Menschen sich konsequent physisch unattraktiver beurteilen als nicht sozialängstliche, und dies unabhängig von ihrem tatsächlichen Aussehen.

Angst vor mangelnder Redegewandtheit, Rotwerden, Blickkontakt

Im konkreten ersten Kontakt gibt es spezifische Stromschnellen für Betroffene, die sie auch im Vorfeld schon befürchten: Blickkontakt herzustellen und auszuhalten, Angst vor einem Erröten (Frauen sind von dieser Sorge deutlich häufiger betroffen als Männer), Angst, nicht redegewandt zu sein usw.

Die Angst vor der beschämenden und kränkenden Situation, dass einem nichts einfällt, worüber man mit dem attraktiven Gegenüber reden könnte, nimmt hierbei den größten Stellenwert ein, siehe Diagramm 5.

Was genau ist bei der ersten Kontaktaufnahme problematisch?

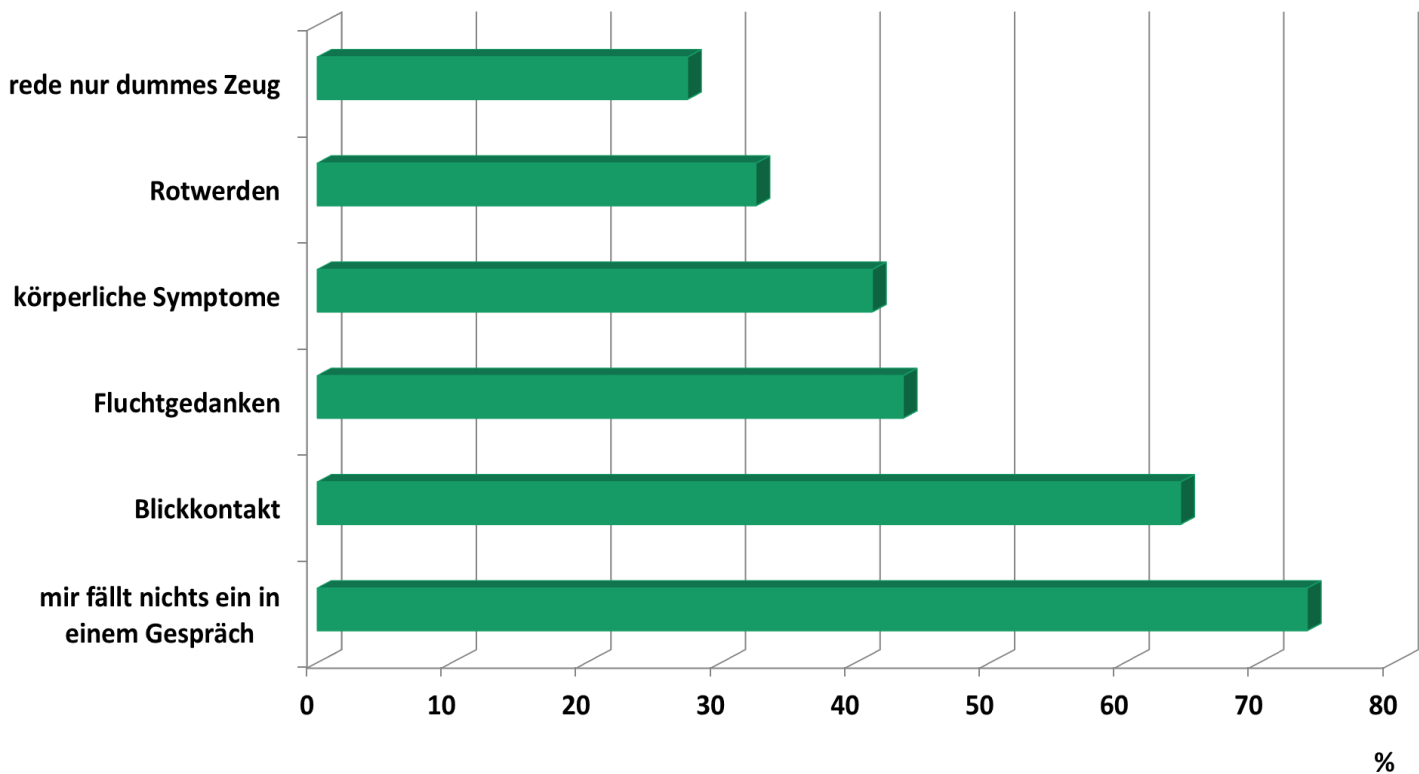


Diagramm 5: Was genau ist bei der ersten Kontaktaufnahme problematisch?
(Mehrfachauswahl möglich)

Angst vor Blamage aufgrund von Beziehungsunerfahrenheit

Von den Teilnehmern unserer Umfrage hatte ein Drittel noch keine Beziehung.

Die Hälfte davon ist über 25 Jahre alt.

Von diesen beziehungsunfähigen Menschen betrachten 61% der Männer und 44% der Frauen diese Tatsache als ein starkes, persönliches Defizit.

Der - ja auch real bestehende - Erfahrungsmangel kann, erweitert durch Selbstzweifel, zu einem Hindernis werden, eine neue Beziehung anzuknüpfen. Dies trifft etwa auf die Hälfte der Befragten zu. Die Gefahr ist groß, dass der Betroffene sich schämt, noch keine Beziehung gehabt zu haben und sich aus diesem Grund (weiter) abwertet. Dies

erhöht die Hürde, sich auf einen anderen Menschen einzulassen, da die eigene Unerfahrenheit so kränkend und peinlich erlebt werden kann, dass man dies niemandem zeigen möchte, aber befürchtet, in einer intimen Situation zwangsläufig „geoutet“ zu werden.

Angst vor Misserfolg

Kontakt zu einer Person aufzubauen, die einem gefällt, kann misslingen. Diese Situation zu akzeptieren, ist auch für nicht-sozialphobische Menschen eine Herausforderung für den eigenen Selbstwert. Bei sozialphobischen Menschen besteht in besonderem Maße die Bereitschaft, einen solchen Misserfolg als negatives Werturteil über sich selbst zu verarbeiten. Dann bestätigt sich scheinbar das, was sie ohnehin befürchteten („mich will niemand“).

Wenn Misserfolge so verarbeitet werden, steht dies positiven Lernschritten im Wege.

Möglichkeiten der Veränderungen und Weitung

Die vergangenen Seiten beschreiben im Wesentlichen Fragen der Erwartung und Einstellung. In einer Art „innerem Dialog“ versuchen wir, Lösungs- und Weitungsansätze zu verdeutlichen.

Ich bin schon lange auf der Suche, ich sehne mich sehr nach einer Beziehung.

Ich bin sehr schnell damit befasst, andere Menschen als potentielle Beziehungspartner zu checken.

Ja, so ist es wohl. Für mich ist das Thema wichtig und vorrangig. Daher stellt sich mir verständlicherweise schnell auch in einem noch flüchtigen Kontakt die potentielle Beziehungspartner-Frage.

Zum einen motiviert mich dies auch, auf andere zuzugehen. Zum anderen aber nimmt es auch Leichtigkeit und Spontaneität. Vielleicht lässt es mich auch zu schnell „nachdrücklich“ sein. Da herauszufinden,

was ein gutes Maß ist, ist mir wohl unmöglich. Vielleicht aber reicht es, wenn ich um meine besondere Suchhaltung weiß.

Trotz allen Wünschens empfinde ich starke Vorbehalte und vielerlei Ängste.

Eigentlich kenne ich das ebenso auch von anderen Lebenssituationen. Mir ist etwas wichtig, und mindestens ebenso stark bauen sich meine Widerstände und Ängste auf. Okay, sie sind jetzt da und gehören zumindest jetzt erst einmal zu mir. Wenn ich meine Beziehungschancen nutzen will, werde ich akzeptieren, dass meine Widerstände mich zunächst einmal begleiten. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, mich von Veränderungen zurückzuhalten. Ich habe mich aber dafür entschieden diese zu wagen.

Ich bin unerfahren. Es ist mir peinlich, wenn andere meine Unerfahrenheit bemerken. Beziehung und Beziehungsdefizit ist für mich stark auch eine Frage des Selbstwertes.

Ja, auch hier möchte ich sagen: Das ist wohl so. Meine Situation lässt sich nur dadurch ändern, dass ich es (trotzdem) wage und angehe. Beziehungen sind aber immer auch eine ganz neue, besondere Situation. Eine „Beziehungs-Anknüpfungsroutine“ kann dieser Besonderheit auf keinen Fall gerecht werden. Wie viel Unsicherheit kann ich mir in der Situation leisten? Bin ich vielleicht sehr streng mit mir, und sind meine Selbsterwartungen vielleicht doch völlig überzogen, vielleicht auch, weil mein Männer- und Frauenbild etwas eingeengt ist? Eine schwierige Frage.

Ansprechen – Smalltalk, hoffentlich fällt mir etwas ein.

Meine Erfahrungen mit Smalltalk sind unterschiedlich, mal klappt es gut, mal weniger. Je genauer ich auf eventuelle Defizite schaue und je höhere Erwartungen ich an mich habe, umso mehr kann dies ungünstig verstärkend wirken.

Vermutlich schadet es nicht, wenn ich mir im Vorfeld ein paar kleine Gesprächsideen zu Recht lege. Mich für den anderen Menschen zu interessieren mit einer Frage, ist in dem Zusammenhang wohl auch eine gute Option. Über die Teilnahme an einem Volkshochschulkurs Rhetorik denke ich genauso nach wie über einen Flirtkurs. Das kann ebenso hilfreich sein wie das ständige Üben in den Alltagssituationen an der

Verkaufstheke, Kasse etc. Wichtig ist, meine Authentizität bei allem Üben nicht zu verlieren. Wenn ich mich durch diese Kurse verleiten lasse, weiter meinem heimlichen Perfektionismus zu dienen, wäre ganz und gar nichts gewonnen.

Misserfolg verarbeite ich sehr schnell negativ.

Mir macht es eine Menge aus, wenn schon ganz kleine Aktionen scheitern und mir ein „Hallo“ nicht erwidert wird. Je mehr ich mich in diesem Sinne engagiere, umso verletzlicher und kränkbarer mache ich mich unter Umständen. Sicher haben Nicht-Betroffene auch ihre persönlichen Misserfolge und auch Kränkungen hierdurch, und ob sie überhaupt und grundsätzlich so viel erfolgreicher sind, weiß ich zumindest nicht definitiv. Ein Realitätsabgleich ist hier schwierig, und in der Öffentlichkeit sehe ich ganz viele gelungene Beziehungs-Paare. Aber wie ist das mit meinem eigenen Maßstab an mich selbst? Mein „innerer Selbst-Abwerter“, der spielt wohl eine entscheidende Rolle. Mit mir auch in ungünstig verlaufenden Situationen solidarisch – einfühlsamer Freund zu sein, wäre schön. Mich selbst auch mit diesen Seiten und in schwierigen Situationen anzunehmen, wünsche ich mir, aber es fällt mir sehr schwer. Mit meiner geringen Frustrationstoleranz ist auch verbunden, dass ich mich schnell entmutigen und demotivieren lasse und dann einfach aufgebe. Dass dies geradezu dazu beiträgt, dass ich eine begrenzte Anzahl von Misserfolgen, aber eben auch nur wenig Erfolge einsammle und wenig Konstruktives aus Misserfolgen lerne, trifft wohl zu.

Noch eine Anmerkung: Erfolg kann genauso beunruhigen.

Wenn die Kontaktaufnahme gelingt, kann dieses Gefühl von Erfolg im Betroffenen eine innere Spannung bewirken zwischen seinem seit Langem vertrauten, instabil-negativen Selbstbild („keine/r will mich“) und der positiven Resonanz, die nun plötzlich von außen kommt. In dieser Situation besteht dann die Gefahr der Selbstsabotage. Erfolg stellt einen verunsichernden Widerspruch zum inneren Selbstbild dar, und die daraus resultierende Spannung muss erst einmal „ausgehalten“ werden.

*Lang ersehnter Erfolg kann auch noch einen anderen Motor beflügeln: den der **vorausseilenden, überschießenden Fantasien**, die sich endlich mal entfalten können. Das Träumen kann so gut tun... wenn hierbei aber der Bezug zur Realität, der Bezug zu der erst beginnenden Kontaktaufnahme aus den Augen verloren wird, dann verlieren auch Fantasien und Wünsche ihre motivierende Energie und fördern leider eher eine ungünstige Entwicklung. Es kommt wohl darauf an, den Bodenkontakt immer wieder zu suchen.*

Die ersten Treffen

Ist ein Kontakt aufgebaut, z.B. über Internet, steht als nächstes das erste Treffen an. Ein Sich-Gegenüber-Treten von Angesicht zu Angesicht birgt neue Herausforderungen für den sozialängstlichen Menschen. Möglicherweise kann Unsicherheit schlechter kaschiert werden als per E-Mail oder Telefon, da sie durch instabilen Blickkontakt, Erröten, Schwitzen, Zittern oder anderes offensichtlich werden kann.

Eine Möglichkeit, mit solchen Ängsten umzugehen, ist, **das erste Treffen hinauszuzögern** und erst einmal weiter durch Chatten, Mailen, SMS usw. Kontakt zu halten.

Obwohl ein etwas langsames Sich-Kennenlernen über diesen Weg auch einige Vorteile hat, besteht so die Gefahr, dass die positive Spannung nachlässt und der andere an Interesse verliert, auch, da ihm möglicherweise Zweifel aufkommen können, ob ein ernsthaftes Interesse auf beiden Seiten vorhanden ist.

Die schon im letzten Kapitel erwähnten vorauseilenden Fantasien können sich auch hier sowohl motivierend auswirken als auch ab einem bestimmten Punkt hemmend.

Der Flirt- „Tanz“

Wie Marshall [4] anschaulich beschreibt, ist das Entstehen einer Liebesbeziehung ein komplexer Vorgang, den der Autor mit einem „Tanz“ vergleicht: Dieser Tanz ist sensibel, in ihn gehen auch kleine Bewegungen, Gesten und Mimik mit ein.

Hier offenbart sich eine Schwierigkeit vieler Menschen mit Sozialer Phobie auf für sie sehr unangenehme Weise: Sie sind tendenziell etwas unbeholfen, besonders unter Beobachtung und erst recht, wenn für sie dem Gefühl nach viel auf dem Spiel steht.

Ihre Angst verstärkt nach Marshall die Möglichkeit, dass der „Tanz“ der beiden Menschen umeinander in der Werbephase unterbrochen wird. Die Angst sendet Signale, die leider oft falsch interpretiert werden, und setzt damit quasi Stopp-Zeichen, die „den Fluss der Bewegungen hin zu einer leichten Körper-Synchronizität unterbrechen“. Dies trifft leider umso öfter zu, je mehr sich die Betroffenen anstrengen einen guten Eindruck auf ihr Gegenüber zu machen. Zum einen ist die Anspannung in ihrem Körper für sie selbst mit Miss-Empfindungen verbunden, zum anderen lösen sie dadurch Botschaften beim Gegenüber aus, die sie u.U. gar nicht beabsichtigen. [4]

Eine verbissene innere Haltung wie „Dieses Mal muss es gelingen!“ ist also leider kontraproduktiv.

Welche Alternativen gibt es, welche Möglichkeiten der Einstellungsänderung?

Wenn hier von Tanz die Rede ist, und von Fehlern, die dabei passieren können, dann kommen möglicherweise schnell Vorstellungen von Perfektion, von einem gekonnten Schrittmuster und von Souveränität auf. Aber darum geht es nicht bei diesem Tanz. Bei diesem Tanz kommt es darauf an, zu improvisieren, offen zu sein für die eigenen Impulse und vor allem auch für die des Gegenübers. Das kann ich nur, wenn ich „im Fluss“ bin, weit weg von Perfektion.

Ein Tanz kann schön aussehen, weil ich die Bewegungen perfekt einstudiert habe, und dennoch „leer“ wirken, weil ich mich selbst mit meiner Ausdruckskraft nicht darin zeige. Jede/r könnte diese Bewegungen eingeübt haben und darstellen.

Doch ein Mensch, der sich für mich zu interessieren beginnt, ist an mir interessiert und an dem, was mich einzigartig macht, im positiven Sinne. Dieser interessierte Mensch schaut wohlwollend auf mich, und ich darf etwas von mir zeigen. Ich muss nicht jede meiner Bewegungen von außen betrachten und kontrollieren, sondern kann schauen, welche Impulse aus meinem Inneren kommen, welche Signale der andere Mensch sendet und wie wir beide uns liebevoll zueinander hinbewegen können.

Was bringt mich aus diesem Fluss heraus? Analyse, Selbstspiegelung, Selbstinfragestellung, perfektionistischer Anspruch; dadurch bin ich nicht offen für die Situation und auch nicht offen für den anderen.

Sicher sind auch nicht-sozialphobische Menschen nicht davor gefeit, bei einem für sie attraktiven Gegenüber unsicher oder rot zu werden oder vor Nervosität etwas zu sagen, was ihnen hinterher peinlich ist. Es geht darum, einen Kontakt herzustellen zu einem Menschen, den ich noch nicht kenne. Dass dies gelingt, kann auch die vermeintlich perfekte Flirt- und Bewegungsgeste nicht garantieren, da der andere Mensch diese ganz individuell erlebt und es somit keinen idealen Flirt-Standard gibt. Hier müssen alle Menschen, ob sozialphobisch oder nicht, in gewisser Weise „schwimmen“ und schauen, worauf der andere anspricht. Möglicherweise ist eine sensible Art und ein einfach authentisch sein und Fehler machen dürfen auch für den anderen entlastend.

Dass eine Vorstellung wie „Ich muss Erfolg haben“ keine gute Basis für eine spätere Beziehung ist, verdeutlicht folgende Textantwort aus unserer Umfrage:

...wichtig ist bei mir, dass ich generell in der Begegnung mit Menschen nicht *rational* an "das Verlieben" herangehen darf. So nach dem Motto: jetzt muss das mal FUNKTIONIEREN, der ist ja ganz nett, nun mach ich mal...da regt sich nichts, kein Gefühl...nach 3 Monaten ist die Spitze des Unwohlseins erreicht und Ende der Beziehung (wenn das überhaupt als Beziehung zählt). Fühle, dass es nicht passt - da weiß ich allerdings auch nicht, inwiefern die soziale Phobie eine Rolle spielt. Dieses "aus dem Bauch heraus" muss erst mal wachsen, dann ist der Ort, die Situation (*Anmerkung: des Kennenlernens*) - für mich zumindest- nicht so relevant.

Der Blickkontakt

Nicht allen, aber vielen sozialphobischen Menschen fällt es mehr oder weniger schwer Blickkontakt einzugehen und zu halten.

Wie Marshall [5] darstellt, ist der Augen-Kontakt ein wichtiger Bereich. Über Augen-Kontakt wird normalerweise sehr viel positive und ebenso auch negative Bestätigung kundgetan: So vermittelt direktes Ansehen Interesse und sogar Zuneigung, Abwenden des Blickes eher das Gegenteil. Und Augen-Kontakt gibt eine Rückversicherung, sie wirkt wie eine Bestätigung, die auch Halt gibt.

Diese haltgebende Bestätigung fehlt in Gesprächen, wo man den anderen nicht ansieht oder der andere einen selbst nicht ansieht, und zwar für beide Seiten. Die Signale, die ich gerne senden möchte, wirken nicht verbindlich, wenn ich den anderen nicht anschau. Und ich bekomme selbst auch zu wenig Rückmeldung und Bestätigung, wenn ich den Blickkontakt zum anderen nicht aufrechterhalte.

Ohne die Rückversicherung des „ich mag dich, ich finde dich attraktiv und möchte dich näher kennenlernen“ kann die nächste Stufe an Nähe im Kontakt nicht entwickelt und erreicht werden.

Wie die Autoren einer Studie zu Schüchternheit und physischer Attraktivität (Garcia et al [6]) darstellen, hat die Art und Weise, wie schüchterne Männer sich im Blickkontakt verhalten, häufig sowohl bei ihnen selbst als auch bei den beteiligten Frauen folgende Auswirkungen: Sie fühlen sich im Blickkontakt unwohl, und ihre Aufmerksamkeit richtet sich ganz schnell und in negativer Weise auf sich selbst. [6] (Auf Grund der „Verwandtheit“ von Sozialer Phobie und Schüchternheit möchten wir die getroffene Aussage auch auf unser Thema beziehen.)

Wie kommt es zu diesen Auswirkungen? Laut Garcia et al [6] kontrollieren schüchterne Männer den Blickkontakt zu Frauen: Sie schauen zwar die von ihnen als attraktiv empfundene Frau an, blicken aber schnell wieder weg, wenn die Frau ebenfalls Blickkontakt aufnimmt. Ebenso erwidern die Männer nicht den Blick, wenn sie von der Frau angesehen werden. Damit „bestimmen“ die Männer sowohl den Beginn als auch das Ende des beidseitigen Blickkontakts.

Ein solches Blickverhalten aus Unsicherheit wirkt sich negativ aus auf Männer und Frauen. Es führt dazu, dass sich beide Seiten unwohl fühlen, ggf. verunsichert sind und sich gedanklich negativ mit sich selbst beschäftigen. Es hemmt das verbale und nonverbale (z.B. Gesten, Mimik) Verhalten von beiden und führt dazu, dass beide die Interaktion negativ bewerten. [6]

Blickkontakt bedeutet, ich sehe den anderen, nehme ihn wahr, bekomme zu seinen Worten noch weitere Informationen, insbesondere auf emotionaler Ebene.

Blickkontakt bedeutet auch, ich werde angesehen. Dabei werden aber ganz schnell die gesteigerte, kritische Aufmerksamkeit des Betroffenen auf sich selbst und das gesteigerte Bedürfnis zur Selbstkontrolle, angestoßen. Der Psychoanalytiker Arno Gruen benutzt in diesem Zusammenhang den Begriff des „gesteigerten Selbstbewusstseins“ als ein Sich-Selbst-Bewusst-Sein [7]. Dies führt dazu, dass anstelle der Wahrnehmung des Gesprächspartners ein Teil der Aufmerksamkeit wieder zurückfällt auf das Gesehen-Werden, meist verbunden mit Verunsicherung.

Blickkontakt bedeutet weiterhin, ich sende emotionale Botschaften aus. Und diese können nun zum Ausdruck der eigenen Verunsicherung werden.

Insgesamt kann es also sein, dass ein stabilisierender Faktor wie Blickkontakt zu einer schwierigen Option für Menschen mit Sozialer Phobie wird.

Ansätze der Weitung:

Blickkontakt ist übbar. Viele Betroffene haben ein eher kleines soziales Umfeld, somit auch weniger natürliche Situationen für Blickkontakt. Sie sind also u.U. einfach ungeübt, andere Menschen anzuschauen und das Angesehenwerden auszuhalten, zu akzeptieren, es zu gestalten als bewusstes In-den-Kontakt-Gehen, und letztlich auch als etwas Positives zu erleben. Erste Schritte liegen in einem etwas Mehr an Blickkontakt, keineswegs in einem selbst auferlegten, unnatürlichen Starren. Wenn der Gedanke, beim Blickkontakt auch angesehen zu werden, recht verunsichernd ist, so kann es Weitung bringen, sich tendenziell

darauf zu auszurichten, wie der andere aussieht, beispielsweise die Augen und Augenfarbe überhaupt wahrzunehmen, sich also für den anderen zu interessieren, und das Sich-Selbst-Bewusst-Sein zu mindern. Ebenso kann das Bewusstwerden darüber hilfreich sein, dass die meisten Menschen Blickkontakt positiv wahrnehmen, als Aufmerksamkeit, die ich ihnen schenke. In Kombination mit einem freundlichen Gesichtsausdruck erreiche ich damit mein Ziel (positiver Kontakt) um ein Vielfaches eher, als wenn ich immer wieder dem Impuls, unsicher wegzuschauen, nachgebe.

Es ist hier eine Weitung, wenn ich verstehe, dass meine ängstliche Anspannung mich tendenziell unfreundlich-reserviert wirken lässt, was beim Gegenüber nicht das Gefühl auslöst, dass ich es mag und Interesse habe, sondern dass ich so eher Irritation und Ablehnung auslöse. Auch der andere Mensch braucht ein „Du bist mir willkommen“-Signal, um sich einzulassen, nicht nur ich.

Männer- und Frauen-Rolle

Carducci [8] stellt dar, dass für schüchterne **Männer** ein deutliches Problem dann entstehen kann, wenn sie sich eng am traditionellen Männerbild orientieren, welches Durchsetzungsfähigkeit, Aktion und Zutrauen priorisiert.

Verglichen mit einem solchen Vorbild kommen sich schüchterne Männer unattraktiv vor. Gehen sie auf eine Frau zu, fühlen sie sich somit gefährdet und erwarten eine Zurückweisung.

In einer sozialen Interaktion entsteht durch *seine* negativen Annahmen („Sie will bestimmt nicht mit so jemandem wie mir reden.“) selten ein Blickkontakt. Dies wiederum erzeugt bei der Frau Unwohlsein, und sie verschließt sich.

Beide machen negative Annahmen: Er: „Es ist alles meine Schuld, ich kann nicht mit Frauen reden“, sie: „Er interessiert sich nicht für mich, er schaut mich nicht einmal an – er schaut im Raum umher.“ Dadurch besteht die Gefahr, dass die Kommunikation im Anfangsstadium bleibt. Die Männer fühlen sich unwohl, und dies beeinflusst auch die Frauen negativ. [8]

Nach Carducci fürchten laut Studien schüchterne Männer v.a. den kommunikativen Aspekt von Verabredungen („Was soll ich sagen?“). Sie machen aber trotzdem unter Umständen sexuell motivierte Schritte und sind sich nicht bewusst, dass, wenn die Frau mit einem Mann kein zufriedenstellendes Gespräch hat, sie mit ihm zu diesem Zeitpunkt eher nicht intim werden will. [8]

Laut Garcia et al hat Schüchternheit bei **Frauen** deutlich weniger negative Auswirkungen, wenn es um das Blickverhalten in der Werbe-phase geht. [6]

Hier mag die traditionelle Rollenverteilung eine Rolle spielen, nach der eine Frau, die den Blick schüchtern abwendet, vom Mann nicht vorschnell als desinteressiert empfunden wird.

Dies mag einer von gewiss mehreren Faktoren sein, warum sozialphobische Frauen deutlich häufiger in Beziehungen leben als Männer, wie schon in der Einführung dargestellt.

Carducci beschreibt näher: Schüchterne Frauen haben in der Anfangsphase einer Annäherung oft die traditionelle Rolle der Frau inne. Die Aufwärmphase dauert lange; dies kann Männer anstacheln, wenn sie glauben, die Frau ist schwer zu kriegen, oder nicht so beharrliche Männer auch entmutigen. Die meisten Männer gehen mit der Schüchternheit einer Frau locker um, besonders, wenn sie sie ansonsten attraktiv finden.

Das Problem für schüchterne Frauen ist eine eingeschränkte Partnerwahl: Sie finden sich vielleicht wieder an der Seite von sehr ausdauernden Männern, die sie dann möglicherweise dominieren oder glauben, dass sie die Frau kontrollieren können. Diese Männer sind dann überrascht, wenn die Frauen nach der Aufwärmphase eigenständiger und unabhängiger sind, als sie dachten. [8]

Auch, wenn die sozialängstlichen Frauen durch ihre Zurückhaltung deutlich weniger Nachteile auf dem „Beziehungsmarkt“ zu haben scheinen als die Männer, so gehen wir davon aus, dass Frauen wie Männer unter ihrer Unsicherheit leiden und sich deswegen auch abwerten.

Erwartungen an Männer- bzw. Frauen-Rollen

Es ist auffällig, dass Männer und Frauen - insbesondere mit wenig Beziehungserfahrung - tendenziell eher eingeeengte und klischeehafte Vorstellungen von den grundsätzlichen Erwartungen des anderen Geschlechts an einen Beziehungspartner haben, z.B. „Frauen akzeptieren keine Unsicherheiten und Empfindlichkeiten bei Männern“.

In unserer Selbsthilfegruppe haben wir die wichtige Möglichkeit, Männer bzw. Frauen direkt zu befragen und somit auch allzu Festgelegtes in Frage zu stellen. Ein solcher realer Abgleich kann sehr hilfreich sein, da z.B. die Medien hier mitunter verzerrte Bilder liefern.

Selbstverständlich gibt es Menschen, deren Wunschvorstellungen sich an einem traditionellen Männer- und Frauenbild orientieren. Wichtig ist aber zu verstehen und aufzunehmen, dass es daneben auch ganz andere, realistischere oder lebendigere Erwartungen und Wunschvorstellungen gibt, die ebenso den Qualitäten von Menschen mit - unter anderem - sozialen Ängsten einen großen Platz bieten.

Das Problem mit dem freien Reden

Wenn sich Menschen kennenlernen, geschieht dies häufig mit Gesprächen, die zunächst aus Small-Talk bestehen. Gerade diese stellen eine Herausforderung für viele sozialphobische Menschen dar.

Aus den Ausführungen der amerikanischen Psychologen Kashdan und Wenzel [9] ist zu schließen, dass sozialängstlichen Menschen eine Gesprächssituation, in der es eher um persönliche Offenlegung geht, deutlich mehr liegt als Small-Talk. Eine solche Gesprächsatmosphäre, wo ich viel von mir zeige und viel von dem anderen erfahre, steigert bei sozialängstlichen Menschen die wahrgenommene Nähe zum Gesprächspartner. Es ist wahrscheinlich, dass die Sorge hoch sozialängstlicher Personen um sozialen Status und Zurückweisung dazu führt, dass sie mehrdeutige¹ soziale Aktivitäten schlechter aushalten können. Und ihre Sorge macht sie abhängiger von intimen Interaktionen.

¹ Mit „mehrdeutigen sozialen Aktivitäten“ sind Situationen gemeint, die sich in verschiedene Richtungen entwickeln können, z.B. Small Talk. Hoher Vertraulichkeitsgrad in einem Gespräch kann im Gegensatz dazu eine beruhigende, stabile Struktur darstellen.

Gesprächssituationen, die ein offenes Anvertrauen ermöglichen, können ihnen das Gefühl sozialer Akzeptanz bringen, das sie sich so verzweifelt wünschen. [9]

Es besteht allerdings die Gefahr, sobald eine solche Situation sich greifbar anfühlt - wo man sich also mit einem Gegenüber in einem vertrauensvollen persönlichen Dialog widerfindet - über das Ziel hinauszuschießen und zu schnell zu viel über sich preiszugeben [2].

Überlegungen hierzu ...

Zunächst einmal hat jeder Mensch seinen eigenen Stil. Es gibt ebenso eher zurückhaltend Stille wie auch ausgesprochene Entertainer und Vielredner. Zum andern ist es auch abhängig von der eigenen Gemütsstimmung, vom Umfeld und von der Situation.

Grundsätzlich kann das Gespräch neben Inhalt und Thema mehrere Funktionen erfüllen

Es gilt unter anderem, das eigene Interesse für den anderen zu verdeutlichen. Hilfreich sind dabei auch Fragen an den anderen und das Angebot, zuzuhören.

Wie zurückhaltend-still jemand auch sein mag und wie ungeübt im Improvisieren, letztlich wird das Gelingen der Kommunikation davon abhängen, ob derjenige ein wirkliches Interesse an dem anderen Menschen hat UND in der Lage ist, sich selbst in der Situation anzunehmen. Denn nichts ist störender, als ein verkrampftes Bemühen und eine eigene Negativität und Selbstablehnung.

Tiefgehende persönliche Gespräche führen zu können, auch über „Komplexitäten der Seele“, ist sicher eine Stärke. Sehr zu beachten ist aber, dass nicht wenige sozialphobisch Betroffene in Gefahr geraten, dies zu ihrem Vorzugsthemenbereich zu machen. Zwar entsteht durch diese Gespräche Intimität, aber gleichzeitig auch starke Einseitigkeit und Unlebendigkeit.

Outen der Sozialen Phobie

Eine auch in unserer Selbsthilfegruppe oft diskutierte Frage ist die nach dem rechten Zeitpunkt, eine bestehende Soziale Phobie und die damit verbundenen Einschränkungen zu „outen“ und dieses Thema dem Bild, das sich der andere macht, beizufügen.

Diese Ängste zu offenbaren, kann als besonders heikel empfunden werden. Es besteht zwar bei vielen Betroffenen ein großer Wunsch nach Vertrauen und Annahme, gleichzeitig aber auch die Befürchtung, gerade wegen ihrer Ängste abgelehnt zu werden. Die Stigmatisierung, unter einer Angststörung und damit psychischen Erkrankung zu leiden, mag hier in vielen Fällen verstärkend wirken und für weitere Schamgefühle sorgen.

Um sich vor einer Verletzung zu schützen, können sozialängstliche Menschen auf die Idee kommen, sich möglichst früh mit ihren Ängsten zu outen. Dies bietet sich leicht an bei einer Beziehungsanbahnung über ein aussagekräftiges Profil in Online-Partnervermittlungen.

Der erwartete Vorteil liegt auf der Hand: Es werden sich vermutlich Menschen melden, für die soziale Ängste zumindest grundsätzlich keine Hürde darstellen. Dies kann eine gewisse Sicherheit geben.

Abwägungen hierzu

Der Nachteil eines sehr frühen oder direkten Outens besteht in der Gefahr, dass sich Mails/Chats/Gespräche problembezogen entwickeln und der Kontakt zu einseitig auf der „Psycho-Ebene“ geführt wird.

Genauso gibt es einen späten bis zu späten Zeitpunkt, dem anderen einen Einblick in die eigene Ängstlichkeit zu gewähren. Sicher ist der erreicht, wenn sich bei dem Gegenüber ein Außenbild über viele Wochen gefestigt hat, welches für persönliche Grenzen und Ängste kaum noch Platz hat. Zu dem Zeitpunkt können Erwartungen an das Miteinander entstanden sein, die letztlich unrealistisch sind, was zu Konflikten und einer Belastung der Beziehung führen wird.

Zu einer realistischen und dennoch positiven Selbstdarstellung gehören eben auch Grenzen, Schwächen, Verunsicherungen und Ängste dazu. Es ist dem Betroffenen in die Hand gelegt, sich wegen der sozialen Ängste als Minus-Gestalt und Opfer äußerer Umstände zu beschreiben oder dabei gleichzeitig auch seine eigenen Ressourcen, Stärken, Interessensfelder und Liebenswürdigkeiten zu erwähnen.

Körpersymptome - Erröten, Schwitzen und anderes

Über 40% der Betroffenen unserer Umfrage geben körperliche Symptome bei einem ersten Kontakt als für sie problematisch, belastend und einschränkend an.

Der Film „Die anonymen Romantiker“ von Jean-Pierre Améris [10] stellt sehr anschaulich dar, wie die Angst vor Schwitzen eine Verabredung stören kann. Ein Mann und eine Frau verabreden sich zu einem Restaurant-Besuch. In diesem Fall sind beide sozialängstlich. Der Mann schwitzt aufgrund seiner Angst und befürchtet, dass *sie* dieses bemerkt. Daher verschwindet er zwischendurch auf die Toilette, um ein vorsorglich mitgebrachtes weiteres Hemd anzuziehen.

Der Aufwand, vorsorglich ein weiteres Hemd mitzunehmen, kann auf Nicht-Betroffene unverständlich erscheinen, aber jeder sozialphobische Mensch wird eine solche Vorgehensweise im Ansatz nachvollziehen können. Das vorsorglich mitgebrachte Hemd offenbart oder lässt zumindest ahnen, wie intensiv sich derjenige vorweg mit seinem befürchteten Schwitzen befasst haben muss.

Ausgeprägte Angst vor Körpersymptomen und dem Sichtbarwerden der eigenen Ängstlichkeit erhöhen die Wahrscheinlichkeit, an dem eigentlichen Sinn und Ziel der Verabredung, am anderen Menschen und einer möglichen Beziehung vorbeizulaufen.

Körperliche Symptome wie Schwitzen, Zittern, Schwindel, Erröten, Mundtrockenheit, Appetitlosigkeit bis zu Übelkeit, vermehrter Harn-drang und anderes mehr sind bei jedem Menschen individuell und nach Situation ganz unterschiedlich ausgeprägt.

Äußerlich sichtbare Symptome wie Schwitzen und Zittern sind wohl niemandem willkommen, verraten sie doch eine innere Stimmung in einem größeren Maß, als es dem Betreffenden recht ist. Menschen mit Sozialer Phobie sind in spezifischen Situationen besonders angespannt aus Angst. „Outende“ Symptome wie Zittern oder Schwitzen verstärken in ihnen Unsicherheit, Minderwert, Selbstinfragestellung und -abwertung. Dies hat eine weitere Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Symptome und zusätzliche Vermeidungsanstrengungen zur Folge.

Es ist nicht zwingend aber naheliegend, dass die zusätzliche Erhöhung der Anspannung die Gefahr der Symptomverstärkung zur Folge hat. Letztlich können Aufwände zur Kaschierung von Symptomen dieser Art in der Öffentlichkeit zu einer Hauptanstrengung des Betroffenen werden und ihm schlussendlich eine komplette Situationsvermeidung nahelegen.

In Bezug auf unser Thema Beziehung könnte dies in letzter Konsequenz ein Vermeiden von Begegnung und Nähe bedeuten.

Was kann hilfreich ein?

Ein leider auch unter Menschen mit Sozialer Phobie nicht selten angewandter Weg ist Alkohol, der einige Symptome durch Minderung der Angstanspannung zunächst dämpfen kann. Wir können dieses Instrument ebenso wenig empfehlen wie den Einsatz von beruhigenden Psychopharmaka.

Gegen starkes Schwitzen können spezielle medizinische Deos (Anti-transpirant/Antiperspirant) eingesetzt werden – meist mit erhöhten Aluminium – Konzentrationen - vorzugsweise in Beratung durch einen Hautarzt. Auch gegen andere Symptome wirken einige bekannte Hausmittel oder Verhaltensänderungen, die jedem, der länger unter einem dieser Symptome leidet, auch bekannt sein werden z.B. durch Internetrecherche.

Zum Thema Erröten möchten wir auf das Erythrophobie – Forum hinweisen, wo der Austausch untereinander weiterführen kann.

Grundsätzlich gilt für den gesamten, angst-getriggerten Symptomkatalog, dass möglichst im Auge zu behalten ist, ab welchem Punkt Symptomkontrolle und Symptomvermeidung das Handeln und Denken bestimmen. Spätestens dann wird der Betroffene vor einer Weggabelung stehen mit der Alternative drohender Überforderung und drohenden Rückzugs oder aber einer Selbststrettung in Richtung einer zumindest teilweisen Annahme des Zitterns, des Schwitzens, des Schwindels usw., da nur dies wieder einen Handlungsspielraum, soziale Begegnung und innere Weiterentwicklung zulassen wird. Diese Selbstannahme und schrittweise Defokussierung der gesteigerten Aufmerksamkeit auf das gefürchtete Symptom kann die Eskalation Angspannung – Symptom(-steigerung) – weitere Angspannung wieder umkehren in Richtung einer Entlastung. Wann ein Betroffener einen solchen Ausrichtungsweg beschließt, ist das Ergebnis eines tiefen, inneren Abwägungsprozesses.

Vielleicht kann denjenigen dabei zusätzlich ermutigen, von Freunden zu erfahren, dass zumindest Menschen mit wohlwollender Sichtweise sie keinesfalls wegen der bekämpften Symptome ablehnen.

Berichte von Betroffenen

Im Folgenden stellen drei betroffene Männer ihre persönlichen Schwierigkeiten beim ersten Kennenlernen dar.

Frage: Es geht um die Phase des ersten Kennenlernens eines potentiellen Beziehungspartners. Dieser erste Kennenlern-Schritt ist für viele Menschen auch ohne soziale Ängste kompliziert. Glaubst du, dass deine Soziale Phobie diesen Schritt besonders kompliziert macht?

Samuel: *Ja und nein. Wenn es dieses Gefühl der Begeisterung für jemand gibt und ich auch das Gefühl hab, mein Gegenüber mag mich auch, dann überspring ich oft ein paar Hürden. Wenn das Kennenlernen ohne diese Begeisterung startet oder mir jemand gefällt, das Gegenüber aber noch distanziert ist, dann habe ich mit sozialen Ängsten durchaus Probleme.*

Sobald ich meine, ich müsse den anderen noch davon überzeugen, dass ich liebenswert sei, komm ich schon mal ins Stammeln oder Nuscheln. Es ist so eine Art Sog im Bauch zu spüren, und ich fühl mich minderwertig. Es darf nicht das Geringste an mir zu mäkeln sein, „sonst ist sie sofort weg“. Das ist jedenfalls mein Gedanke dabei. Man könnte es auch als eine Angst vor Abweisung bzw. Verlassen-Werden beschreiben, gemischt mit dem Gefühl des bereits Verlassen-Seins oder Fallen-Gelassen-Werdens. Auch wenn dies noch nicht in dem Moment geschehen ist, gibt es bei mir da eine tiefe Erinnerung, die diesen Schmerz und die Hilflosigkeit mitträgt. Das ist das „Oberflächliche“

Diese genannten Muster werden von einer Grundstimmung begleitet, die sich auf drei mir bekannte Arten zeigt.

- Ich steh ihr offen gegenüber, lasse mich gerne auf sie ein. Versuche, sie zu beeindrucken, und das so, dass ich ich-selbst bleibe; mich auf dem richtigen Weg fühle

- Auch, wenn ich anfangs nicht gleich ein gutes Gefühl habe, rede ich mir ein, dass man es ja trotzdem erst mal versuchen kann und sich vielleicht noch was ergibt. Das kann aber später in ein Pflichtgefühl umschlagen

- Ich fühle mich dem Gegenüber im Leid verbunden.

Zweites ist bis jetzt immer noch in seelischen Verstrickungen geendet, die keinem gutgetan haben. Letzteres startet auf einer schlechten Basis und läuft leider auch meist so weiter.

Obwohl eigentlich nur die erste Option wirklich der Weg ist, den ich weitergehen möchte, ließ ich mich auf die letzten beiden manchmal ein, wenn ich es überhaupt nicht aushielt, allein zu sein. Die Trennung wurde dabei meistens lang und quälend.

Im ersten Fall ist eine Trennung später zwar auch schmerzhaft, ich schaue aber liebevoller auf die Situation zurück, da diese ehrlich ist.

Sinuhe: Zum einen ist es für mich fast unmöglich eine Frau, die ich gerne zur Partnerin hätte, anzusprechen. Ich bin zum einen auch sexuell erregt – was mir peinlich ist und die Situation trübt – zum anderen fühle ich mich zittrig und es fühlt sich körperlich so an, als ob etwas prickeln würde. Dem Bauch wird es flau. Zum anderen brauche ich sehr viel Überwindung – ist mit Verkrampfung verbunden – sie anzusprechen. Bei dem letzten Versuch habe ich es zwar geschafft, sie mit Süßem zu beschenken – eher „überfallartig“ aufgedrängt -, konnte aber nur mit Mühe einige Worte stammeln und bin sodann geflohen. Jahre davor, habe ich eine Frau kennen gelernt, über viele Kaffeetrinken hinweg. Sie ahnte davon noch nichts, dass ich ein Auge auf sie geworfen hatte. Dann trafen wir uns auch in der Stadt oder zum Picknick an den Paderauen. Als ich endlich einen Liebesbrief schrieb und auch öfters bei ihr anrief und ich ihr sagte, dass ich sie lieben würde, brach nach und nach der Kontakt zu ihr ab. Ich wollte sie auch

nicht weiter bedrängen. Die letzte Verzweiflungstat war, sie war nicht zu Hause, dass ich ihr Süßes und eine Bernsteinkette schenkte. Ob sie diese bekommen hat, weiß ich nicht, da ich keine Antwort erhielt und ich beides vor ihrer Tür deponiert hatte. Ich hatte vorher bei einer Hausnachbarin geschellt. Danach habe ich bis auf Internet-Partnerinnen-Suche keine weiteren Versuche mehr gemacht, eine Sie anzusprechen. Wenn ich das Gefühl hatte, jene passe zu mir, dann habe ich sie aus der Ferne betrachtet und eine mögliche Partnerschaft zergrübelt, was oft mit Minderwertigkeitsgefühlen, Selbsthass und -ekel und Traurigkeit und Scham einhergeht.

Fabian: *Zum einen ist es überhaupt schwierig einen potentiellen Partner zu treffen, da ich durch meine Ängste weniger Menschen kennenlerne und dazu zurückhaltend oder komisch wirke.*

Weiterhin ist durch diese zurückhaltende Einstellung meine soziale Kompetenz geringer als bei anderen. Dazu gehört leider häufig, dass Menschen mich falsch verstehen und eingeschnappt sind. Ich kann diese Dinge nicht steuern und übersehe dann auch noch die Folgen. Subtile Anzeichen von Interesse anderer Menschen übersehe ich. Selber Interesse zu zeigen ist ein Kampf gegen die Ängste.

Ich habe es durch langjährige Erfahrung geschafft so zu „Schauspielern“, dass es den meisten Menschen nicht auffällt. Angenehm macht es diese Situationen aber nicht.

Anmerkung: Das Kennenlernen als notwendiger Auswahl-Prozess

Das Kennenlernen ist definitiv auch ein Auswahlprozess, ein Ausprobieren, ob miteinander eine gute Basis herstellbar ist. Und das ist doch immer noch ein Glücksfall, ein sich gegenseitig Finden.

Menschen, die aufgrund ihrer Biographie stark auf ein Gelingen und auf ängstliche Vermeidung von Kränkungen ausgerichtet sind, nehmen an diesem Auswählen und der Suche nach dem passenden Partner nicht offen teil. Somit kann sich diese Aufgabe einseitig auf das Gegenüber verlagern. Dem potentiellen Partner wird -unbewusst - einseitig zugeschoben, auszuloten, ob sich genügend Übereinstimmungen aus seiner Sicht ergeben und wenn nicht, auch die Energie für eine Beendigung aufzubringen.

.... und der grundsätzliche Umgang mit Unsicherheit

Die Kennenlernsituation ist in jedem Fall immer wieder Neuland. Ich betrete mit dem anderen Menschen einen Gestaltungsraum hoher Individualität. In dieser Konstellation und Kombination ist die Situation einzigartig. Will ich ihr gerecht werden, so werde ich mich öffnen und improvisieren. Hierbei kann ich mich nur ganz begrenzt auf Vorerfahrungen und alte Sicherheiten verlassen. Unsicherheiten gehören absolut zu jedem neuen Einlassen dazu. Neugier kann ein positives Gegengewicht sein. Die eigene Unsicherheit, die sich im sozialphobischen Kontext durchaus auch ausgeprägt melden kann, möglichst anzunehmen UND sich möglichst auf den anderen Menschen zu fokussieren, also ihn in den Mittelpunkt meiner Aufmerksamkeit zu stellen, anstelle der mir nur allzu bekannten Selbstbetrachtungen, mag hierbei die schrittweise Weitung sein.

In der 1956 auf Deutsch erschienenen kurzen Erzählung „Der kleine Prinz“ [11] beschreibt Antoine de Saint-Exupéry die Begegnung des kleinen Prinzen mit einem Fuchs. Sprachbegabt stellt der Fuchs dar, dass es zunächst darum geht, sich langsam vertraut zu machen und dass dies mehrere Begegnungen einer ganz schrittweisen Annäherung bedeutet: „Zähmen, das ist eine in Vergessenheit geratene Sache (...). Es bedeutet: sich ‚vertraut machen‘. (...) Noch bist du für mich nichts als ein kleiner Junge, der hunderttausend kleinen Jungen völlig gleicht.

Ich brauche dich nicht, und du brauchst mich ebenso wenig. Ich bin für dich nur ein Fuchs, der hunderttausend Füchsen gleicht. Aber wenn du mich zähmst, werden wir einander brauchen. Du wirst für mich einzig sein in der Welt. Ich werde für dich einzig sein in der Welt. (...) Man kennt nur die Dinge, die man zähmt (...) Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgendetwas kennenzulernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften. Aber da es keine Kaufläden für Freunde gibt, haben die Leute keine Freunde mehr. Wenn du einen Freund willst, so zähme mich! (...) Du musst geduldig sein (...). Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel anschauen, und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können..." [11]

Scheue (Schüchternheit), Unsicherheit, soziale Ängste sind also auch zu akzeptieren, ja zu respektieren, solange das Ziel der Annäherung und des sich Vertraut-Machens nicht durch sie gefährdet oder verhindert wird.

Disco, Party, Internet...welcher Ort passt zum Kennenlernen?

Für viele sozialängstliche Menschen ist die Frage nicht leicht zu beantworten, wo sie neue Menschen kennenlernen können; der Freundeskreis ist oft eher klein, somit bestehen weniger Chancen, über Bekannte und Freunde zu neuen Kontakten zu kommen.

Wo suchen und finden Betroffene eine Beziehung?

In unserer Umfrage haben wir Betroffenen folgende Orte/Situationen angeboten mit der Frage, ob sie dort schon einmal nach möglichen Partnern gesucht haben bzw. aktuell suchen:

- Arbeitsplatz/Schule/Studium/Ausbildung
- private Feiern, Partys
- in einer Disco, Kneipe ...
- allgemein im Internet (Foren, Chats)
- Internet-Partnervermittlung
- Partnervermittlung, nicht online
- im Bekanntenkreis
- spontane Kontakte
- Sportverein, VHS-Kurs
- Single-Partys, Speed-Dating ...

Hierbei wählten die Betroffenen die allgemein zu erwartenden Orte aus wie Arbeitsplatz/Studium/Schule, Bekanntenkreis, private Feiern, Disco/Kneipe. Eher wenig erwähnt wurden Sportverein/VHS-Kurs und spontane Kontakte. Hoch rangierte das Internet, besonders allgemein in Form von Foren und Chats und zweitrangig auch in Form direkter Partnervermittlung.

Männer und Frauen unterschieden sich hierbei wenig; allerdings wurde die Option der Internet-Partnervermittlung von Männern (41%) deutlich häufiger angegeben als von Frauen (21%).

Am erfolgversprechendsten für eine Partner-**Findung** erweisen sich in unserer Umfrage der Bekanntenkreis, der Bereich Arbeitsplatz/Schule/Studium/Ausbildung und das Internet in allgemeiner Form.

Obwohl die direkte Internet-Partnervermittlung stark genutzt wird, fällt sie im Vergleich mit den anderen Optionen als eher nicht erfolgreich auf.

Welche Kennenlern-Atmosphäre passt?

In unserer Umfrage haben wir Betroffenen die Frage gestellt, in welcher Atmosphäre sie ihrer Meinung nach die größten Chancen haben, einen anderen Menschen als Partner/in kennen zu lernen.

Es standen zur Auswahl:

- laute/lebendige Situation
- ruhige Situation
- Zweiergespräch
- Gruppensituation
- geplante Situation (z.B. Speed-Dating)
- spontan sich ergebende Situation
- Alltagssituation
- ernstes Gespräch
- lustige Situation
- Freizeitveranstaltung
- in der Natur
- in öffentlichen Räumen

- in privaten Räume
- regelmäßig sich wiederholende Situation (z.B. VHS-Kurs)
- einmalige Situation

Hier gab es keine eindeutige Präferenz unter den Umfrageteilnehmern.

Sowohl eher ruhige Situationen (z.B. Zweiergespräch, ernstes Gespräch, in der Natur) wurden häufig gewählt als auch eher laute und gesellige (z.B. Freizeitveranstaltung, Gruppensituation, lustige Situation). Bei den Männern wurden die eher ruhigen Situationen ein wenig häufiger gewählt als bei den Frauen, die die lebendigen Situationen leicht bevorzugten.

Auffällig war, dass Frauen häufiger als Männer angaben, zur Überwindung eigener Ängste bewusst Alkohol einzusetzen, um passende Menschen kennen zu lernen.

Es bleibt offen, ob Frauen hier nur ehrlicher oder vielleicht problembewusster antworten auf Fragen nach einem Alkoholkonsum als Männer.

Einige Betroffene haben die für sie passende Kennenlern-Atmosphäre mit eigenen Worten beschrieben:

Frauen

„In einer Gruppensituation oder einer Zweiersituation, in der alle/beide einem gemeinsamen Interesse nachgehen.“

.....

„nicht-geplante Situationen (kein klassisches Dating oder klassische Kennenlernorte), sich eher erst mal so freundschaftlich kennenlernen zunächst ohne Hintergedanken“

.....

„Der Ort spielt für mich keine Rolle (mehr), wichtig ist bei mir, dass ich generell in der Begegnung mit Menschen nicht rational an "das Verlieben" herangehen darf. So nach dem Motto: jetzt musst das mal FUNKTIONIEREN, der ist ja ganz nett, nun mach ich mal...da regt sich nichts, kein Gefühl...nach 3 Monaten ist die Spitze des Unwohlseins erreicht und Ende der Beziehung (wenn das überhaupt als Beziehung zählt). Fühle, dass es nicht passt - da weiß ich allerdings auch nicht inwiefern soziale Phobie eine Rolle spielt. Dieses "aus dem Bauch heraus" muss erst mal wachsen, dann ist der Ort, die Situation - für mich zumindest - nicht so relevant.“

.....

„Über regelmäßig sich wiederholende Situationen, da ich eine Weile brauche um mich fremden Leuten zu öffnen“

.....

„Für gewöhnlich kommt der Kontakt per Internet zustande, teilweise dauert es recht lange bis man sich persönlich trifft und ich weiß normalerweise schon vor dem ersten Treffen, ob das passen könnte oder nicht. Ruhigere Situationen zu zweit sind sicherlich sehr wichtig, aber ausschließlich reicht das nicht. ("Klammern" oder ständiges Bevorzugen des Partners gegenüber anderen kann man dort z.B. nicht unbedingt bemerken). Die Mischung der Situationen sollte gegeben sein.“

.....

„Ich hab meine Partner vor allem beim Weggehen kennengelernt. Diskostimmung (laut, eher dunkel, Alkoholeinfluss) hat es leichter gemacht, Aufregung zu überdecken. Damit bin ich nicht so zufrieden, aber letzten Endes war das eine

Brücke, jemanden kennenzulernen. Bei den weiteren Treffen konnte ich mich offener/schüchterner zeigen und das ist meist dennoch nicht auf Ablehnung gestoßen.“

.....

„Im Internet, späteres Treffen mit gemeinsamer Unternehmung wie Minigolf, Bowlen, Kino, etc. - also eher ruhige Situationen, aber ruhig mit etwas Aktion, da dies mich nach einer Zeit gut ablenken kann und ich auch mal etwas aus mir herauskommen kann“

.....

„Da ich gerne schreibe, ist ein zunächst schriftlicher Kontakt die beste Möglichkeit, jemanden kennen zu lernen.“

.....

„Ruhige Situation zu zweit, in der die Aufmerksamkeit primär auf etwas anderem liegt als uns beiden, man ausweichen kann, wenn es zu intim wird und es nicht "aufdringlich" wie eine konstruierte Situation wirkt“

.....

„Mit jemandem, der ebenfalls eher schüchtern ist und den ich regelmäßig sehe an einem Ort, wo wir etwas zu tun haben (z.B. Arbeit), da ich nicht einfach in einem Café normal mit ihm sprechen könnte.“

.....

„In regelmäßig, sich wiederholenden Situationen, bei denen nicht zu viele Leute dabei sind, aber trotzdem jemand sehr Vertrautes in der Nähe ist (z.B. eine gute Freundin), an einem vertrauten Ort, in einer Situation, bei der nichts von mir verlangt wird, bei dem ich mich nicht unsicher fühle und ein bestimmtes Thema oder eine Aufgabe bereits vorgegeben ist.“

.....

„spontane Begegnung z.B. auf einer Party bei Freunden, wobei sich im besten Fall ein Zweiergespräch ergibt, was irgendwie anders ist, als andere Gespräche; tiefgründiger und welches "hängen bleibt"

Männer

„Ruhige Situation, durch die sich idealerweise ein Gesprächsthema "von selbst" ergibt, maximal in sehr kleiner Gruppe.“

.....

„Erst mal eher virtuellen Kontakt übers Internet. Dann Treffen, bevorzugt in ruhigeren, aber reizvollen Umgebungen.“

.....

„Geplante Situation mit festem Rahmen als Bezugs- und Fluchtpunkt ohne zu viel äußere Ablenkung.“

.....

„Kennenlernen auf Annonce in der Zeitung war bei mir letztlich erfolgreich, längeres gegenseitiges Schreiben war vor dem ersten Treffen aber notwendig, und das Foto musste gleich vorliegen und "überzeugen"

.....

„Das kann ich so nicht sagen. Meistens habe ich mich jedoch erst verliebt, als mehrere angenehme Situationen da waren, Vertrauen und Anziehung entstehen konnten.“

.....

„Ruhiger Ort mit wenig Menschen, z.B. im Sommer am See bzw. allgemein in der Natur.“

.....

„Situationen in denen man "gezwungen" ist, in angenehmer Atmosphäre miteinander zu kommunizieren, Geburtstagsfeiern etc. wo man einander vorgestellt wurde oder Ähnliches, wo der erste Kontakt von außen/anderen Personen hergestellt wurde.“

„Wo man etwas zusammen erlebt oder bewerkstelligt. Das vielleicht auch z.B. jede Woche, wo man sich auch unterhält.“

.....

„Kennenlernen vielleicht noch in einer Gruppe. Die Situation soll sich schon einige Male wiederholen. Näher kennenlernen in einem angenehmen Zweiergespräch. Natur passt auch gut.“

Internet - Partnervermittlung

Die Erfahrungen mit Online-Partnervermittlungen haben wir genauer erfragt. Hierbei geben 32% der Männer an, dass sie damit „sehr negative“ Erfahrungen gemacht haben (dies trifft nur auf 13% der Frauen zu).

Insgesamt liegen für beide Geschlechter die Erfahrungen im schlechten bis mittleren Bereich; lediglich für 5% der Umfrageteilnehmer waren sie „sehr positiv“.

Welche Erfahrungen wurden im Einzelnen gemacht?

Womit Betroffene zufrieden und nicht zufrieden waren, zeigen Auszüge aus Textantworten unserer Umfrage:

Erfahrungen Betroffener mit Internet-Partnervermittlung

Frauen

„Problematisch war teilweise, dass der Zeitraum des "Nur-Schreibens" zu lang war und sich so auf beiden Seiten falsche Wünsche oder Vorstellungen aufgebaut haben. Meiner Meinung nach kann man nur im direkten Kontakt sehen, ob einem der andere sympathisch ist. Vorteilhaft ist hierbei jedoch, dass man viele potenzielle Partner angezeigt bekommt, die man im Alltag nie kennenlernen würde.“

.....

„Ich wurde hauptsächlich obszön angeschrieben.“

.....

„Mich stört die Anonymität, da man im Internet schreiben kann, was man möchte, also auch Unwahrheiten/Lügen.“

.....

„Ich traute mich nicht, potentielle Partner anzuschreiben. Die Resonanz auf mein Profil war gering. Es war sehr mühsam, jemanden online kennenzulernen und meist wurden die Erwartungen im realen Leben dann enttäuscht.“

.....

„Ich war zufrieden mit der Möglichkeit, den Partner erst mal nach bestimmten Kriterien auszuwählen und sich in aller Ruhe erst mal über E-Mail Kontakt auszutauschen. Keine negativen Erfahrungen bisher.“

„Unwohlsein, da es sich gleich um mehrere fremde Menschen handelt, die zielstrebig suchen. Fühlte sich alles irgendwie unnatürlich an.“

.....

„Die erste Kontaktaufnahme fällt leicht, da schriftlich, das reale Treffen ist dann die größere Hürde.“

.....

„Beim Schreiben mit einzelnen Personen halte ich die Nähe aus für eine bestimmte Zeit, aber es kostet mich sehr viel

Kraft, viel zu schreiben. Ich habe immer Angst, zu viel von mir preis zu geben.“

.....

„Das Internet ist zwar anonym und bietet viel Raum, aber genau das kann nicht zu einer langfristigen Beziehung führen. Oftmals wollen die Leute nur Spaß, mal gucken, wie es so ist mit einer Internetbekanntschaft, und sehen alles unverbindlich. Das ist für uns Leute mit SP aber schwierig. Denn wenn wir mal jemandem vertrauen, dann wollen wir ihn für uns haben.“

.....

„Die Ansprüche sind oft unrealistisch hoch, weil das Internet den Eindruck erweckt, dass man mit dem nächsten Mausklick hunderte anderer Partner finden kann.“

.....

„Schwierig, sich online eine Meinung über jemanden zu bilden. Der echte Mensch sieht dann doch oft ganz anders aus (innerlich).“

„Man kommt sich vor wie absolut nicht vermittelbar, und alle trostlosen Seelen treffen aufeinander. Die "Reste".“

.....

„Es fehlt die Nähe zu dem Menschen, den man gerade kennenlernt, es werden oft Tatsachen vorgetäuscht, es werden nicht alle Sinne gefordert beim ersten Kontakt.“

.....

„Ich hab einige Männer kennen gelernt und hatte auch zwei Beziehungen dadurch, aber den Richtigen habe ich dort nicht gefunden.“

.....

„Wechsel von sicherer Internetdistanz zu realer Nähe war unmöglich.“

.....

„Ich habe nach drei Monaten meinen jetzigen Freund kennengelernt. Wir chatteten, telefonierten und trafen uns spontan. Personen, die mir unangenehm vorkamen, konnte ich problemlos "einen Korb geben".“

Männer

„Man lernt schnell jemanden kennen, trifft sich ein paar Mal, und alles ist gut. Erst mit der Zeit merkt der Partner, was mit einem los ist, ab da wird es schwieriger.“

„Meine Erfahrung ist, dass ich durch das Internet sogar noch isolierter wurde. So konnte ich den Kontakt zu Menschen halten, ohne sie persönlich treffen zu müssen.“

.....

„Kann mich selbst nicht gut genug verkaufen.“

.....

„Ich werde zu ernst, und mir fällt es nicht leicht, ein Gespräch zu führen, was dem Gegenüber imponiert. Ich mache mich nicht interessant genug. Das ist aber im richtigen Leben genauso. Leider.“

.....

„falsche Profile, Frauen die gezielt das Gegenteil eines Sozialphobikers suchen, Kontakte brachen zu leicht ab“

.....

„Meistens zu hohe Erwartungen des Gegenübers.“

.....

„Schreiben fällt mir einfacher als der persönliche Kontakt. Deshalb habe ich hier schon viele gute Online-Kontakte gehabt. Einmal hat sich sogar ein Treffen ergeben, aber die Frau war wohl zu sehr erschrocken von meiner Schüchternheit. Es besteht aber das große Problem, dass in Partnerbörsen ein Männerüberschuss besteht und die Chancen, hier eine Beziehung zu finden, eher gering sind. Zweimal kam es schon vor, dass ich gut und viel mit jemand geschrieben habe, die Frauen dann aber auf einmal vergeben waren und ich aus dem Spiel war.“

.....

„Ich wohne so "am Arsch der Welt", dass kaum weibliche Wesen aus der Region zu finden sind.“

.....

„Ich brauch Vertrauen, um mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Ein Blick in die Augen und die "Beobachtung" dieser Person aus der Ferne sind der schnellste Weg, dies zu erreichen.“

.....

„Hoher Erfolg, da klar ist wonach man sucht. Allerdings auf Kosten der Spontanität.“

.....

„Bisher hat es anders nicht geklappt.“

.....

„Oberflächliche Einschätzungen und bereits bestehendes "Networking" unter angemeldeten Usern haben mir nicht gefallen/es mir erschwert.“

.....

„Meinem Empfinden nach stürzen sich hunderte Männer auf eine Frau. Manche Frauen scheinen entsprechend abweisend oder bedienen sich einfacher Schubladen (Eigenschaften die ich mag/ nicht mag).“

.....

„Ich habe, egal wie viel Mühe ich auch investiert habe, nie eine Frau gefunden, die an mir interessiert zu sein schien. Die meisten Frauen haben mich ignoriert, egal ob sie nur mein Profil besucht haben oder ich sie sogar angeschrieben hatte.“

.....

„Unzufrieden insofern, als dass schon optisch wenig potentielle Partnerinnen vorhanden sind und auch charakterlich. Außerdem enttäuscht, da eine Kontaktaufnahme von meiner Seite selten erwidert wird.“

.....

„Habe mich nicht getraut jemanden anzuschreiben.“

.....

„Kaum jemand genügt meinen Ansprüchen, und die, die ich in Betracht ziehe, wollen mich nicht, weil ich aus psychischen Gründen arbeitsunfähig bin, keine Interessen, Hobbys, Freunde usw. habe, nur zu Hause rumhänge. Wenn ich mir ein normales Leben ausdenken würde, hätte ich sicherlich bessere Chancen, dass es mal zu einem Treffen kommt.“

Empfehlungen von Betroffenen zur Internet-Partnervermittlung

Frage: Würdest du diesen Weg der Partnersuche anderen Menschen mit Sozialer Phobie empfehlen?

Hier ist sowohl die Frauen- als auch die Männergruppe aus unserer Umfrage in ihrer Meinung nicht eindeutig. Etwa zu gleichen Teilen wird dieser Weg der Partnersuche empfohlen, davon abgeraten oder ein Unentschieden genannt. Bei den Männern gibt es eine leichte Tendenz, die Online-Partnersuche zu empfehlen, während bei Frauen eine dünne Mehrheit davon abrät.

Im Folgenden stellen wir wiederum Auszüge aus den Textantworten unserer Umfrage dar, gruppiert in pro, contra und unentschieden:

Frauen

Pro:

„ja, weil das Schreiben über Chat, ohne sich erst mal gesehen zu haben, über längere Zeit die Möglichkeit bietet, sich auf das Innere und nicht das Äußerliche zu konzentrieren.“

.....

„ja, weil man die Möglichkeit hat, sich langsam an den anderen ran zu tasten und sich kennenzulernen und sich überlegen kann, was man schreibt.“

.....

„ja, weil ich denke, man sollte keine Chance ungenutzt lassen, wenn man Interesse an einer Beziehung hat, und man sollte nicht jeden nehmen, sondern aus einer großen Auswahl jemanden wählen.“

.....

„Ja, weil die Kontaktaufnahme einfacher ist, allerdings sollte die Phobie im Zweierkontakt nicht sehr dominant sein.“

.....

„ja, weil... ich die Erfahrung habe, dass man auch beim Chatting merken kann, ob die Chemie stimmt. Außerdem habe ich so Menschen einfach kennen lernen können.“

.....

„Es ist leichter, jemanden zuerst online kennenzulernen und gleich am Anfang zu klären, ob es genug Gemeinsamkeiten gibt.“

„ja, weil es heute aufgrund der Mediensituation einfach ein normaler weiterer Weg des Kennenlernens sein kann, ob mit oder ohne Soziale Phobie.“

Unentschieden:

„unentschieden: eher nicht, weil man im wahren Leben authentischer ist und eher jemand passenden findet; eher ja für Sozialphobiker, die überhaupt nicht unter Leute kommen.“

.....

„unentschieden, gut für diejenigen, die sich sonst gar nicht trauen würden, schlecht für diejenigen, die die erste persönliche Konfrontation schaffen würden.“

.....

„unentschieden, weil der Erstkontakt zwar technisch vermittelt ohne direkte "soziale Situation" möglich ist, aber irgendwann bei einem "Treffen in der Wirklichkeit" geht ja die Partnersuche in die "ernste Phase" über. Online-Darstellung ist einfacher, und man kann jemand anderen erst mal Dinge glauben lassen, die man später aufrechterhalten muss, d. h.

die Stress-Situation kommt auf jeden Fall, wenn man es nicht bei einer "Internet-Bekanntschaft" belassen will.“

.....

„Unentschieden, weil die Menschen, die im Internet suchen, sehr unterschiedlich sind. Es kann gut gehen, da es sehr nette Menschen gibt, die es ernst meinen, aber es gibt auch sehr viele vom Gegenteil.“

"unentschieden, weil pro: Gespräche lassen sich im Internet besser aufbauen, weil man der Person nicht direkt gegenüber steht. contra: Personen sind in seltensten Fällen wirklich so, wie man sie im Internet kennen lernt, bzw. man baut sich eine Erwartung an sein Gegenüber auf, die nicht immer erfüllt wird, wenn man sich dann gegenübersteht.“

.....

„Unentschieden, weil ich denke, es ist viel schöner, sich beim Kennenlernen direkt anschauen zu können. Andererseits hilft diese Anonymität bei der Kontaktaufnahme.“

.....

„Jain. Die Kontaktaufnahme fällt zwar leichter, aber man sollte sich nicht so viel erhoffen, zumindest langfristig. Aber als Übung ist es definitiv geeignet, und ich würde es immer wieder machen.“

.....

„teilweise, man darf sich aber beim Schreiben nicht verstellen, weil der andere dann eine ganz andere Vorstellung hat.“

Contra:

„eher nein, weil der lebende Kontakt dann noch bevor steht und daher umso schwieriger werden kann. Besser gleich in Natura kennenlernen“

.....

„nein, weil die soziale Phobie sonst nur schlimmer wird, immerhin soll man sich nicht an sie gewöhnen, sondern versuchen, sie zu unterbinden.“

„Nein, weil dadurch die Soziale Phobie nicht überwunden wird bzw. man sich nicht "raus trauen" muss, um in der realen Welt mit Menschen zu interagieren. Ich denke, das ist ein wichtiger Teil, um seine Soziale Phobie zu überwinden. Trifft man den virtuellen Partner in "echt", werden wahrscheinlich die Symptome ausbrechen, oder man wird sich erst gar nicht zu einem Treffen trauen.“

.....

„nein, weil man die soz. Phobie meiner Meinung nach nur im direkten Kontakt abbauen kann. Sonst ist sie noch da beim ersten Treffen, und man kann sich nicht für den anderen öffnen.“

.....

„nein, weil man erst so schön mit dem anderen reden kann und dann aber der Punkt kommt, wo man sich treffen will. Dann ist die Angst nur noch größer.“

.....

„nein, weil sie dadurch ihre Rückzugstendenzen unterstützen! Dieser Weg ist absolut kontraproduktiv gerade für Menschen mit Sozialer Phobie.“

.....

„Nein, weil man zuerst denkt, man muss keine Nähe zulassen. Das funktioniert natürlich nicht.“

.....

„Auf keinen Fall! Damit wird die Soziale Phobie nur verstärkt und der "Teufelskreis" nicht durchbrochen.“

Männer

Pro:

„Ja, nur hier kann man potentielle Partner kennenlernen, ohne, dass man den Mut haben muss, jemanden anzusprechen. Jeder weiß, warum der andere dort ist, und ist daher offen für Anschreiben oder Chats.“

.....

„ja, weil man ohne Ängste jemanden kennenlernen/vertraut werden kann.“

.....

„ja, weil der erste Schritt der schwerste ist“

Unentschieden:

„Unentschieden; wenn man den letzten Sprung auch wagt, mag es eine gute Alternative sein, wenn jedoch die Angst vor einem Treffen überwiegt, macht man sich nur noch mehr Vorwürfe und fühlt sich noch mehr abgegrenzt.“

.....

„unterschiedlich, weil Männer mit den kleinsten Makeln dort rigoros aussortiert werden. Schüchterne Frauen mit SP dürften aber recht gute Chancen haben, weil sie selbst kaum Initiative ergreifen müssen.“

.....

„unentschieden, weil besser als gar nichts, aber reales Treffen ist für Leute mit SP sehr schwer.“

„Kommt drauf an. Für mich ist die Trefferquote in Foren für Gleichgesinnte aber höher, bzw. resultierte daraus meine jetzige Langzeitbeziehung.“

.....

„Es kommt auf die jeweilige Situation und psychische Verfassung an. Manchmal wäre es besser, man würde sich nach draußen begeben und nicht nur vorm PC hocken.“

.....

„Unentschieden, weil meine Erfahrungen nicht die besten sind, aber andere Wege auch nicht besser.“

.....

„Unentschieden, weil kaum gute Kontakte zustande kommen, es für einen Menschen mit Sozialer Phobie allerdings einfach ist, Kontakt auf zu nehmen.“

.....

„Das kommt auf die Person an. Wenn man direkt beleidigt ist, weil man keine Antwort bekommt und einen das runterzieht, dann nicht. Ansonsten würde ich es als Sozialphobiker aber zumindest dort versuchen, weil der Beginn einfach ungezwungener ist als in einer SP-Situation.“

Contra:

„Nein, weil die Wahrscheinlichkeit, dass die eigenen Traumata wiederholt und/oder bestätigt werden, grösser ist, als das seltene Glück zu haben, aufgrund eines Fotos oder online Kontaktes als der erkannt zu werden, der man ist im positiven Sinn des Wortes. Für gesunde, attraktive Menschen durchaus eine Option, wer nicht den äußeren "Ansprüchen" an Optik genügt, eher abzuraten, weil immer wiederkehrende Ablehnung als Endergebnis zusätzlich am Selbstbewusstsein nagt. Anders könnte es sein, wenn es entsprechende Sonder-Seiten gäbe, wo nur Leute draufgehen, die sich als "schwierig", Sozialphobiker oder schüchtern outen können.“

.....

„Nur bedingt, da es frustriert, wenn man in der gefühlten ständigen Wartestellung ist, und nach vielen Nachrichten an Sie sich nichts ergibt.“

.....

„Nein, weil es nur Ärger mit sich bringt und sich meistens im Sand verläuft, häufig ist die Entfernung der Brennpunkt.“

.....

„Nein, weil man sich früher oder später doch mit dem/derjenigen treffen muss und spätestens dann die Angst überwiegt.“

.....

„Nein, weil ich inzwischen glaube, dass die fehlenden sozialen Kompetenzen sich auch im Online Dating bemerkbar machen.“

Online-Partnervermittlung: Das eigene Profil

Um an einer Online-Partnervermittlung teilnehmen zu können, erstellt der Suchende sein persönliches Profil mit teilweise standardisierten, teilweise individuellen Aussagen über Eigenschaften, Interessen, Vorlieben usw. An dieser Stelle stellt sich die Frage, ob und wie deutlich Wesenszüge wie Introvertiertheit, Zurückhaltung und Empfindsamkeit bis zu Ängstlichkeit erwähnt werden.

Über die Frage der Erwähnung von (sozialphobischen) Ängsten im Vorstellungsprofil der Online – Vermittlung stehen Anmerkungen und Abwägungen schon im Kapitel „Outen der Sozialen Phobie“ – Seite 36.

Es ist eine Balance zu finden zwischen folgenden Polen: Einerseits einen wichtigen Persönlichkeitsanteil wie die Soziale Phobie nicht zu verschweigen und somit falschen Erwartungen vorzubeugen, andererseits nicht die Schwierigkeiten und Probleme, sondern die eigenen Interessen, Potentiale und Stärken in den Vordergrund zu stellen.

Zusammenfassende Überlegungen

Soziale Szenen wie Bars oder Partys sind für sozialängstliche Menschen eher ein schwieriges Gelände, unter Umständen ist recht viel Mut verlangt, auf unbekannte Menschen zugehen. Der Kontakt ist, wenn er entsteht, direkt und unmittelbar, und viele werden empfinden, dass sie eine „Rolle“ spielen und sich wenig authentisch zeigen können. Zudem ist es peinlich und schmerzvoll, öffentlich zurückgewiesen zu werden.

Internet, Chat Rooms, Kleinanzeigen und Partnervermittlungen gelten als unpersönliche Orte. Ihre Vorteile sind: Sie sind stark besucht, relativ sicher, es gibt wenig Risiko und es braucht weniger Anstrengung, mit jemandem in Kontakt zu kommen. Dies hilft bei der Schwierigkeit des ersten Kontaktes (Emails kann man sich z.B. sorgsam überlegen); das Eliminieren nicht passender Angebote geht einfacher.

Die Gefahr solcher Kennenlern-Orte ist: Man stellt sich vorher anders dar, als man es im wirklichen Kontakt dann halten kann. Nicht alle sind ehrlich in ihren Profilangaben, und man grenzt die Auswahl aufgrund bestimmter Kriterien zu stark ein. Es wird zu schnell aufgegeben, weil ja immer noch viele andere „verfügbar“ sind (Einkaufs-Effekt).

Die Partnervermittlungen können bei der Auswahl potentieller Partner helfen, aber nicht dabei, mit diesen Menschen zu interagieren und sich gut zu verstehen. Die Erfolgsrate der Internet-Partnervermittlungen beträgt in unserer Umfrage 10%, d.h. es ist eine Möglichkeit unter mehreren zur Partnerfindung. Als Anfangs-Kontaktweg sind unpersönliche Orte eine Option, sie sollten aber nicht der einzige Weg sein, wie man potentielle Partner trifft.

Gestaltung der Beziehung

In diesem zweiten Kapitel des Leitfadens geht es um die Auswirkungen Sozialer Phobie auf das Beziehungsmiteinander im Anschluss an die Kennenlernphase.

Nach unserer persönlichen Erfahrung und aus Gesprächen in den Selbsthilfegruppen wird deutlich, dass sozialphobische Menschen die Ursache für bestehende Beziehungsprobleme häufig an sich selbst und ihren Ängsten festmachen.

Es ist uns wichtig zu betonen, dass Beziehungsschwierigkeiten vielerlei Ursachen haben können. In diesem Leitfaden konzentrieren wir uns auf die Probleme, die im Zusammenhang mit sozialen Ängsten stehen.

Vorweg eine gute Nachricht: Nach Marshall [12] gibt es keinen Hinweis darauf, dass Menschen mit Sozialer Phobie ein Defizit haben in der Fähigkeit, mit einem anderen Menschen eine intime Nähe einzugehen. Vielmehr sei für sie das Problem, die Hürden, die vor der Intimität liegen, zu überwinden. Gelingt es, Nähe mit einer anderen Person zu erreichen, könnten sie normalerweise Intimität genauso genießen wie jeder andere auch.

Über 50% unserer Umfrageteilnehmer mit Beziehungserfahrung berichten, dass sie die Nähe eines Partners genießen können und sie ihnen ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt.

In der Übergangsphase vom Kennenlernen zur Beziehung

Flucht oder Sabotage beim Entstehen einer Beziehung

Auch, wenn die ersten Kontakt-Schritte geschafft sind, kann es für Betroffene weiterhin schwierig sein, die Annäherung positiv zu gestalten und eine Beziehung entstehen zu lassen.

43% der Umfrageteilnehmer sagen von sich, dass sie schon an dieser Stelle dazu tendieren, die Flucht zu ergreifen und das Entstehen der Beziehung zu sabotieren. Hierfür können Ängste vor Verletzung und Kränkung verantwortlich sein sowie eine generelle Angst, sich einzulassen.

Die Eigendynamik der Angst

Die Angststörung und die mit ihr einhergehende insgesamt ängstlich-niedergedrückte Stimmung beeinflussen den Menschen und seine Beziehung.

Der Kern-Impuls der sozialen Angst ist ein „Nein“ zu den Menschen und auch ein „Nein“ zu mir selbst und dem, wie ich bin. In einer Liebesbeziehung kommt hier die Kraft des Liebens zu Hilfe, die in eine genau entgegengesetzte Richtung wirkt: sie will verbinden und weiten.

Dies kann am Anfang in der Verliebtheitsphase über so manche Ängstlichkeit hinweghelfen, jedoch mag sich nach dieser Zeit zeigen, dass der andere begehrte Mensch mir meine Angst leider nicht weitgehend nehmen kann.

Manchmal geschehen durch den anderen sogar Dinge, die mich verletzen können, weil sie meine empfindlichen Wunden berühren – alleine schon durch Kritik oder Unachtsamkeit.

Die Eigendynamik der Angst kann dann zuschlagen und von der anfangs erreichten Weitung wieder abbauen. Dann geht die Bewegung

weg von der Verbindung *mit* dem anderen Menschen hin zum Schutz *vor* dem anderen Menschen. Damit bin ich dann wieder alleine (möglicherweise *trotz* Beziehung), und meine nächste und leider allzu vertraute Verbündete ist die Angst und nicht der andere Mensch.

Ansatz zur Selbsthilfe:

Es ist wichtig, sich über diese Mechanismen bewusst zu sein und immer wieder hinzuschauen und hinzufühlen, ob ich innerlich noch in der Beziehung und mit dem anderen Menschen verbunden bin, oder ob ich mich schon wieder zurückgezogen habe und mich dem anderen gegenüber ängstlich-abwehrend verhalte.

Dies kann natürlich auch an anderen Gründen als meiner Sozialen Phobie liegen, was oft in der Situation nicht leicht abzuwägen ist.

Wenn ich zu der Sicht gelange, dass sich der andere bemüht, ich aber wiederholt auf bestimmte Auslöser mit starkem Rückzug reagiere, lohnt eine Reflektion meiner Ängste. Dies kann den Partner aus der ihm zugewiesenen „Täter“-Rolle entlassen und mir wieder schrittweise eine liebende Haltung möglich machen.

Reden über die Soziale Phobie

Das Thema „Outen“ wurde schon im Kapitel 1 erwähnt. Hat man sich während des Kennenlernens noch gescheut, von den eigenen sozialen Ängsten zu reden, so steht dies bei der weiteren Annäherung dennoch (oder erst recht) die ganze Zeit im Raum.

Ohne Offenheit über die eigenen Gefühle ist eine wirkliche seelische Nähe, wie sie von vielen gewünscht wird (siehe Kapitel „Beziehungsfähigkeit“ S.75) in einer Beziehung nicht möglich.

Ein betroffener Mann schreibt in unserer Umfrage zu der Frage, wie eine Beziehung trotz Sozialer Phobie gelingen kann, Folgendes:

„... wichtig ist, die Hürden Sozialer Phobie zumindest untereinander abbauen zu können und sich als der Mensch zu geben, der man ist, denn wenn man nicht der sein kann, der man ist, wird eine Beziehung niemals funktionieren.“

Gelingt der Prozess des Outens, so empfindet sich der Betroffene aufgrund seiner Öffnung und der Reaktion des Partners nicht als „Defizit schlechthin“ und als unzumutbar. Er/sie hat Ecken und Kanten wie jeder andere Mensch auch, und es tut gut zu versuchen, zu diesen zu stehen und die „Angststörung“ nicht weitergehend zu pathologisieren oder unangemessen zu dramatisieren und zum Hauptgesprächsthema werden zu lassen.

Wenn dieser Schritt des Anvertrauens gelingt, kann dies positive Auswirkungen auf die Ängste haben.

Auf der anderen Seite

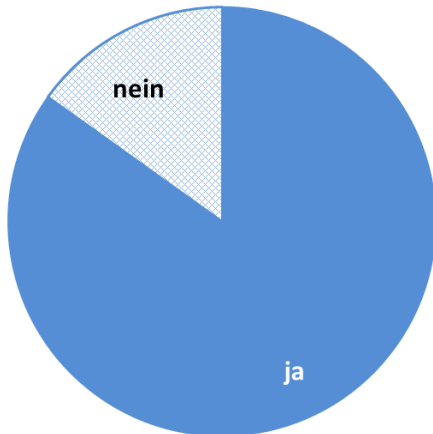
scheint es uns wichtig zu beachten, dem Partner nicht die Funktion eines (Co-) Psychotherapeuten zuzuweisen, dem ich täglich differenziert meine psychischen inneren Strukturen erkläre. Dies kann sich genau so negativ auswirken wie die Ängste möglichst zu verschweigen.

Unerfahrenheit mit körperlicher Nähe als Hürde

In unserer Umfrage gaben 33% der befragten Männer und 15% der Frauen an, bisher ohne sexuelle Partner-Erfahrung zu sein, siehe Diagramm 6.

50% dieser Betroffenen waren älter als 25 Jahre.

sexuelle Erfahrung bei Frauen



sexuelle Erfahrung bei Männern

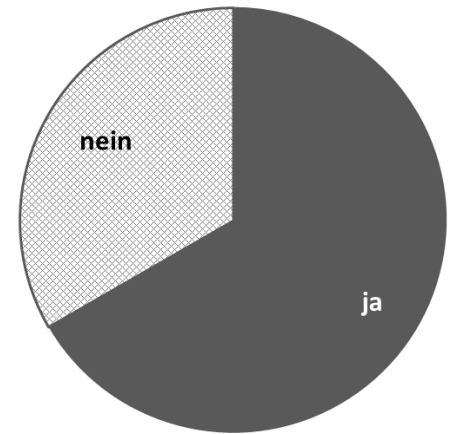


Diagramm 6: Anteil sexuell erfahrener und unerfahrener Frauen und Männer

Wiederum zeigt sich hier, dass die befragten Männer sich im Bereich Beziehung und Sexualität stärker durch die Folgen Sozialer Phobie eingeschränkt erleben als die befragten Frauen.

Selbstverständlich sagt das Vorliegen von Erfahrungen mit Beziehungen und körperlicher Nähe/Sexualität nichts über die Qualität der Erlebnisse aus.

Neben dem vorhandenen größeren Defizit sexueller Erfahrungen bei den Männern empfinden diese den Mangel auch als gravierender im Vergleich zu den Frauen. So geben 70% der sexuell unerfahrenen Männer an, dass sie unter diesem Erfahrungsdefizit leiden und es ihre sozialen Ängste verstärkt, im Vergleich zu 40% der Frauen.

Ca. die Hälfte der befragten sexuell unerfahrenen Männer antwortet, dass sie ihr Erfahrungsdefizit *nicht* davon abhalten würde, sich auf eine (neue) Beziehung einzulassen. Für 42% ist dies jedoch ein großes Hindernis.

Es ist leicht vorstellbar, dass ein Schamgefühl aufgrund von Unerfahrenheit zu weiteren Hürden im Annäherungsprozess führt.

Betroffene Frauen werden an dieser Stelle davon profitieren können, dass es gesellschaftlichen Konventionen entsprechend nicht als ungewöhnlich gilt, wenn sie die Initiative zu einer erotischen Nähe zunächst mehr dem Mann überlassen.

Unerfahrenheit mit körperlicher Nähe

Schon am Anfang dieses Leitfadens ging es um die Auswirkungen von Unerfahrenheit als Faktor der Verunsicherung und der Hemmung. Was allgemein zutrifft in Bezug auf die grundsätzliche Initiative zur Beziehungssuche, gilt uneingeschränkt auch für den Bereich der Nähe:

Ja, auch hier möchte ich sagen: das ist wohl so. Meine Situation lässt sich nur dadurch ändern, dass ich es (trotzdem) nun wage und angehe. Beziehungen und ganz besonders auch der Bereich intimer Nähe stellen immer auch eine ganz neue, besondere Situation dar. Die Vorstellung einer souveränen Routine kann diese Besonderheit nicht gerecht werden. Ist die Beziehung tragfähig, ist anzunehmen, dass sich ein offenes Gespräch konstruktiv und auch entlastend gestaltet.

Es erscheint einfach nicht sinnvoll, die fehlende Erfahrung zu verschweigen. Natürlich ist ein solches Outen, besonders in nicht mehr jugendlichem Alter, eine Mutfrage.

Doch die Alternative – es erst gar nicht zu einer körperlichen Annäherung kommen zu lassen oder womöglich erst gar nicht zu einer Beziehung, oder etwas vorzutäuschen – scheint uns viel risikobelasteter. Es besteht immerhin die Chance, dass ein verständnisvoller Partner hier sehr hilfreich sein kann und in einem langsamen Prozess, wo man sich miteinander Zeit lässt und behutsam vorgeht, seelische Verletzungen und Verunsicherungen etwas geheilt werden können. Dies ist aber nur möglich, wenn man sich einlässt. Ein Partner, der von der Unerfahrenheit weiß, wird andere Erwartungen stellen, wenn ihm die Beziehung wichtig ist, als jemand, der von einer altersgemäßen durchschnittlichen Erfahrung ausgeht.

Auch kann der Aspekt interessant sein, dass eine fehlende Vorerfahrung nicht zwangsläufig ein Nachteil sein muss. Dies kann ggf. in „technischer“ Hinsicht zutreffen, aber es gibt auch den Vorteil, dass weniger „Altlasten“ vorhanden sind aus schlechten Erfahrungen. Dadurch ist eine individuellere Anpassung an die aktuelle Beziehung möglich.

Wie erlebt der Betroffene sich und seine Beziehung?

Nach der Übergangsphase vom Kennenlernen zur Beziehung gibt es irgendwann den Punkt, wo sich zwei Menschen als Paar begreifen und einen Weg gemeinsam gehen.

Einige Aspekte, die zu dieser Beziehungsphase passen, wollen wir im Folgenden genauer betrachten.

Beziehungsfähigkeit

Die Teilnehmer unserer Umfrage machen „Beziehungsfähigkeit“ vor allem an folgenden Aspekten fest:

- seelische Nähe zulassen und schenken können
- lieben können
- körperliche Nähe zulassen und schenken können
- kompromissfähig sein
- sich selbst und seine Bedürfnisse kennen und sie äußern können
- treu sein
- sich einlassen können

Zwei Drittel schätzen die Beeinträchtigungen ihrer Beziehungsfähigkeit durch die Soziale Phobie als stark oder sehr stark ein; Männer noch etwas mehr als Frauen.

Hervorgehoben wird der Einfluss einer eher ängstlich-niedergedrückten Stimmung des Betroffenen, die den Blick und die Wertschätzung für das Positive der Beziehung behindert.

Dem gegenüber sind Aspekte des Miteinanders, etwa der Umgang mit Konflikten oder die Unterschiede in der Geselligkeit, nachrangig.

Wünsche an eine Beziehung

Auf die Frage „Was ist für dich generell wichtig in einer Beziehung/Partnerschaft? Was wünschst du dir im Miteinander?“ antworten die Umfrageteilnehmer:

- Liebe
- Vertrauen
- Geborgenheit
- einander Halt geben
- körperliche Nähe
- Miteinander schöne Dinge erleben
- Sexualität

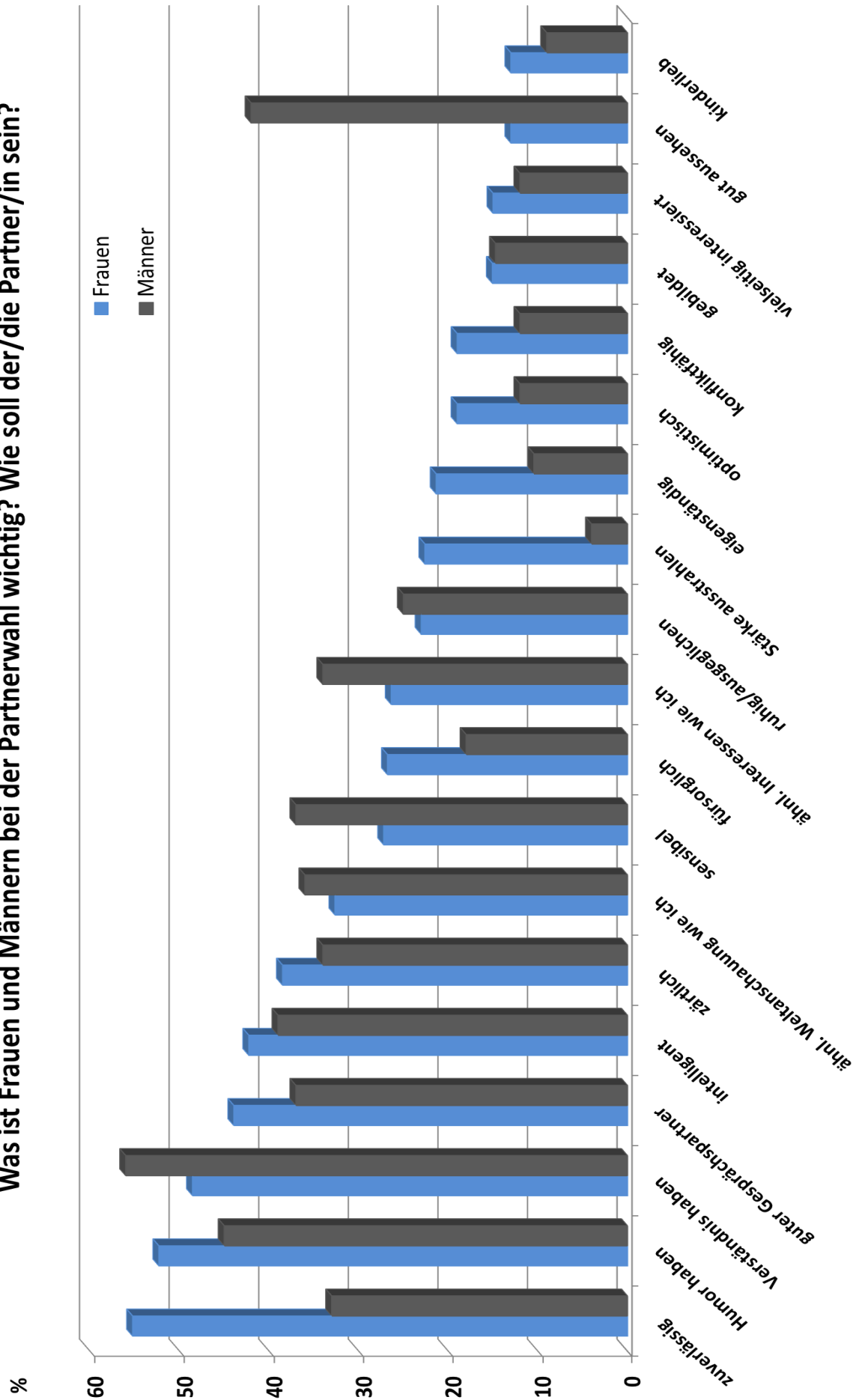
Die befragten Männer geben hierbei den Punkten „körperliche Nähe“ (45%) und „Sexualität“ (40%) einen höheren Stellenwert als die Frauen (30% bzw. 21%).

Was wünschen sich umfragebeteiligte Frauen und Männer von ihrem Partner?

Genauer nach den Eigenschaften befragt, die sie sich bei einem/r potentiellen Partner/in wünschen, zeigen Frauen und Männer teilweise recht unterschiedliche Wünsche, siehe Diagramm 7:

Diagramm 7 (nächste Seite): Was ist Frauen und Männern bei der Partnerwahl wichtig? Wie soll der/die Partner/in sein?

Was ist Frauen und Männern bei der Partnerwahl wichtig? Wie soll der/die Partner/in sein?



Für beide Geschlechter hat der Punkt „Partner soll Verständnis haben“ hohe Priorität. Dies wird auch in vielen Antworten Betroffener deutlich, siehe Kapitel 4 „Wie kann die Beziehung gelingen, auch mit Sozialer Phobie? - Antworten von Betroffenen“.

„Zuverlässigkeit des Partners“ ist den Frauen mit 55% deutlich wichtiger als den Männern (33%). Umgekehrt betonen Männer den Wunsch nach „gutem Aussehen“ mit 42% deutlich mehr als Frauen (13%).

Frauen favorisieren zu fast einem Viertel, dass ein potentieller Partner Stärke ausstrahlen soll.

An einer anderen Stelle in der Umfrage antworten 34 % der Frauen, dass sie sich sehr häufig von ihrem Partner wünschen, sich an ihn als „Stärkeren“ anlehnen zu können. Und 45% wünschen sich sehr häufig, dass ihr Partner ihnen Schutz bietet. Bei den Männern liegen die entsprechenden Werte bei 15% bzw. 13%.

Inwieweit selbstunsichere sozialphobische Frauen sich als Gegenpol und zur Stabilisation mehr als der Durchschnitt der weiblichen Bevölkerung einen männlichen Halt und Stärke wünschen, muss hier offen bleiben.

Welchen Einfluss kann eine Beziehung haben auf die seelische Verfassung und auf die Ausprägung der Sozialen Phobie?

In unserer Umfrage werden positive wie auch negative Auswirkungen von bestehenden Beziehungen auf die eigene seelische Verfassung ungefähr gleich häufig genannt.

Speziell für die sozialphobischen Ängste ergibt die Umfrage Folgendes (siehe Diagramm 8):

Ist in Zeiten, wo du eine Beziehung hattest, deine Soziale Phobie gleich geblieben, stärker geworden, oder wurde sie schwächer?

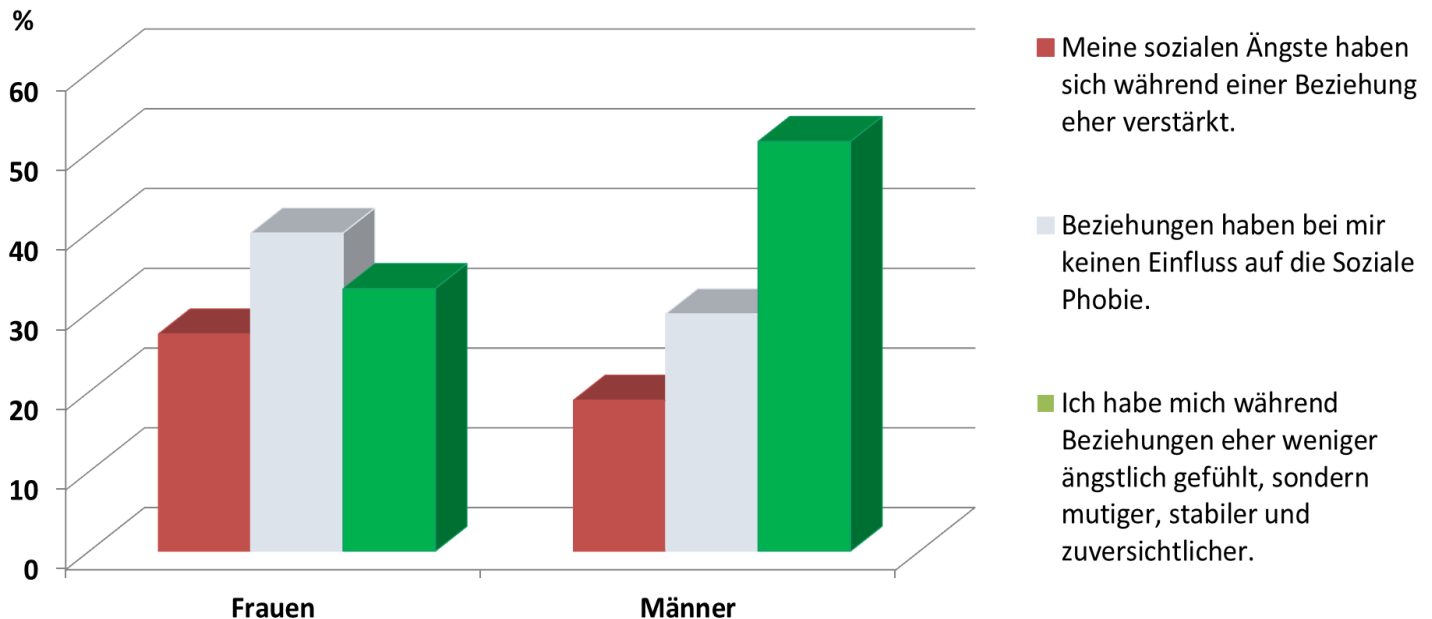


Diagramm 8: Einfluss einer bestehenden Beziehung auf die Stärke der Sozialen Phobie

Insgesamt kann man sagen, dass bei den männlichen Umfrageteilnehmern das Leben in einer Beziehung eher angstmindernd wirkt als bei den weiblichen; fast die Hälfte der befragten Männer hat sich während einer Beziehung eher weniger ängstlich gefühlt, sondern mutiger, stabiler und zuversichtlicher. Auf Frauen trifft das bei weniger als einem Drittel zu. Für ein Viertel der Frauen hat sich während einer Beziehung ihre Soziale Phobie verstärkt, und etwas mehr als ein Drittel spürte keinen Einfluss.

Zur angstmindernden Wirkung einer Beziehung auf die Soziale Phobie hat uns eine Umfrageteilnehmerin geschrieben:

„Sich (*gegenseitig*) ganz zu vertrauen, löst bei mir die Soziale Phobie innerhalb der Partnerschaft auf.“

Reflektionen zur Beziehungsmotivation

Völlig unabhängig vom Bestehen Sozialer Phobie ist es weiterführend, sich zu Beginn einer Beziehung wie auch zu späteren Zeitpunkten bestimmte Fragen zu stellen. Dies kann alleine erfolgen oder auch im Dialog mit dem Partner und sollte in möglichst offener und auch wohlwollender Haltung geschehen.

Es kann hilfreich sein, die Antworten, gegebenenfalls auch zum späteren Vergleich und Nachlesen, aufzuschreiben:

Warum möchte ich eine Beziehung?

Was wünsche ich mir von der Beziehung?

Habe ich hinreichend inneren und äußeren Platz für einen anderen Menschen?

An welchem Entwicklungspunkt sehe ich mich in der Beziehung mit meinem Partner?

Wie schätze ich die Macht- und Kraftverhältnisse ein zwischen mir und ihm?

Welche Quellen habe ich, um aufzutanken?

Wie sehe ich meinen augenblicklichen Punkt zwischen den Polen Nähe/Bezogenheit und Freiheit/Individualität?

Wie lebendig ist unsere Beziehungsdynamik?

Wo, in welchen Bereichen und in welchem Ausmaß bestimmen Ängste die Beziehung? Insbesondere: Wie prägend wirken sich die sozialen Ängste aus?

In welche Richtung wünsche ich mir in Zukunft mehr Entwicklungsschritte?

Das Wesentliche an diesen und anderen Fragestellungen ist wohl, sich immer wieder neu aufs Schauen, Suchen, Beantworten und den Dialog einzulassen. Allerdings - auf alles eine Antwort zu haben, wäre wohl eher sonderbar und möglicherweise festgelegt, weiter weg von einer Dynamik des lebendigen Wandels und der Neugier auf noch oder wieder Unbekanntes.

Denn Ängste sind ihrer Natur nach konservativ, in ihren Annahmen rückwärtsgewandt, risikoscheu und pessimistisch. Ihre Aufgabe und Absicht ist zu bewahren. Sie haben ihre grundsätzliche Funktion und Bedeutung für das Leben des Menschen. Allein Ängste ohne Wagemut, ohne Sehnsucht und Widerspruch, ohne Neugier und wohl auch ohne eine liebende Kraft sind deprimierend und unlebendig.

Reflexionen über die eigene Beziehungsbiografie und über die Beziehung zu den Eltern

Eine (möglichst wohlwollende) Bearbeitung der eigenen Beziehungsbiografie kann ebenso hilfreich sein. Hierunter versteht man weniger tabellarische Daten als Selbstbewertungen und Sichtweisen auf alle Vorerfahrungen: Wie stehe ich zu meiner Beziehungsvergangenheit?

Wir haben in unserer Umfrage die Betroffenen mit Beziehungserfahrung gefragt, ob sie rückblickend auf ihre Beziehungen den Eindruck haben, dass sie sich immer wieder den/die Falsche/n aussuchen.

Hervorstechend ist hier bei den Männern, dass sie oft erlebt haben, dass eine von ihnen favorisierte Frau sie nicht in Betracht zieht; das trifft auf 41% der befragten Männer zu, im Vergleich zu 25% der Frauen mit entsprechender Erfahrung. Rund 40% der Männer und Frauen geben an, dass sie zunächst keinen ängstlichen Eindruck machen und dadurch falsche Erwartungen beim Gegenüber wecken.

Knapp 30 % der Männer berichten die Erfahrung, dass ihre Zurückhaltung zunächst positiv aufgenommen wird, sie aber später dafür abgelehnt werden. Und ein Viertel der Frauen gerät durch ihre Zurückhaltung oft an Menschen, von denen sie sich später dominiert fühlen. (Mehrfachauswahl war bei dieser Frage möglich.)

Bei der Bearbeitung der eigenen Beziehungsbiografie kommt irgendwann zwangsläufig das Thema Eltern auf, da die Eltern normalerweise die ersten Personen sind, mit denen ein Mensch in eine Beziehung tritt, und weil hier viele innere Muster entstehen, die später in Partnerschaften eine Rolle spielen können. (Dies gilt natürlich nicht nur für Menschen mit Sozialer Phobie).

Es kann hilfreich sein, sich zu fragen, wie die Beziehung der Eltern aussah/aussieht und welche Rückschlüsse ich daraus gezogen habe. Z.B. „meine Eltern haben sich oft gestritten und ich habe mich daran schuldig gefühlt. Deshalb ist mir eine harmonische Atmosphäre in meinen Beziehungen sehr wichtig, und ich neige dazu, Konflikte zu vermeiden. Es kann für mich in diesem biografischen Zusammenhang wichtig sein, mich heute in meinen Beziehungen etwas weniger anzupassen und mehr Konfliktmut und -kompetenz zu zeigen.“

Die Bearbeitung der Beziehung zu den eigenen Eltern und der Abbau von emotionalen Defiziten, die in der Kindheit entstanden sind, würden den Rahmen dieses Leitfadens sprengen. Hier sei nur darauf verwiesen, dass diese Thematik immens wichtig sein kann für das Gelingen einer Partner-Beziehung im Erwachsenen-Alter. Liebesbeziehungen bringen unerledigte Themen mit den eigenen Eltern aufgrund der potentiell starken seelischen und körperlichen Nähe oft zwangsläufig auf den Tisch (siehe Jellouschek, [13]).

Ein betroffener Mann erwähnt in unserer Umfrage die Wichtigkeit, die Wünsche, die aus der Kindheit noch an die Eltern resultieren, nicht auf den Partner zu übertragen:

„realistische Selbsteinschätzung in allen Stärken und Schwächen auf beiden Seiten, denn sobald einer von beiden etwas er-

wartet, was der bedingungslosen Liebe der Eltern entspricht(weil man die ggf. nicht bekommen hat), ist der andere überfordert und es muss zur Enttäuschung kommen. Sozialphobiker brauchen eine gute Selbstreflektion (durch Therapie o.ä.), um in einer Beziehung keine überspannten Erwartungen auf andere zu projizieren, die nur die eigenen Eltern hätten erfüllen können und müssen, wenn es gut steht. Die soziale Phobie wird nur durch positive Rückmeldungen der Wertschätzung durch andere aufgehoben in ihrer Stärke. Man kommt nicht drum herum, sich auf Kontakte einzulassen, das muss jeder begreifen, der dazu neigt, sich zurückzuziehen.“

Das große Thema Selbstwert bei Sozialer Phobie und seine Auswirkungen auf die Beziehung

Eine Soziale Phobie ist ganz eng mit einer Instabilität oder einer Schwächung des Selbstwertes verbunden. Und eine intime Beziehung mit einem anderen Menschen berührt immer auch Fragen des eigenen Selbstwerts („liebt mich der andere?“, „findet er mich attraktiv?“ usw.).

Für Menschen mit Sozialer Phobie ist die Frage „wie viel bin ich (ihm/ihr) wert?“ eine Kernfrage. Sie verfügen meistens nicht über eine hinreichende Überzeugung, etwas wert zu sein. Dieser Punkt ist eher verletzt, angeschlagen und instabil. Das findet seinen Ausdruck in großer Furcht vor Beschämung, Abwertung, Kritik und Peinlichkeit.

Um sich vor unvorhergesehener Abwertung zu schützen, bilden Betroffene ein Netz negativer Annahmen aus als Schutzmechanismus. Das heißt, sie nehmen die mögliche Kritik und Abwertung, die von anderen Menschen kommen könnte, innerlich vorweg und werten sich in einem inneren Dialog selbst ab.

Die Bedeutung einer Beziehung für die Stabilisierung des Selbstwertes

Die Psychologin Stefanie Stahl führt in ihrem Buch *„JEIN! Bindungsängste erkennen und bewältigen“* aus, dass Fragen wie: „Krieg ich dich?“ und „Bleibst du bei mir?“ eng mit dem eigenen Selbstwert verbunden sind. Sie werden wie eine Prüfung empfunden. Und zwar als existenzielle Prüfung schlechthin mit dem Prüfungsstoff: „Bin ich ein lebenswertes Geschöpf? Bekomme ich im Leben das, was ich haben will? Kann ich im Leben auf das Einfluss nehmen, was mir ganz wichtig ist, nämlich diesen einen Partner zu bekommen und ihn bei mir zu halten?“ [14]

Dies trifft nicht nur für sozialphobische Menschen zu, jedoch neigen diese mehr als andere dazu, das Fehlen einer Beziehung als Kränkung und Abwertung zu erleben.

Dadurch verfestigt sich der negative Selbstwert. Neben dem damit verbundenen Schmerz hat diese Fixierung jedoch auch eine beinahe beruhigende Wirkung, da sie in Übereinstimmung steht mit den ängstlich – negativen Grundüberzeugungen. Von diesen abzuweichen, fordert heraus, bedarf des Mutes und ruft Ängste vor Scheitern und Absturz hervor.

Doch auch, wenn der Schritt in eine Beziehung gelingt, ist das Thema Selbstwert damit nicht erledigt. Plötzlich ist da jemand, der mich tag-ein tagaus bewerten kann (und es bisweilen ja auch macht). Die oben beschriebene existenzielle Prüfung wird so schnell zu einer beziehungslangen Dauer- Herausforderung.

Im guten Falle gelingt eine innere Aufwertung durch den Partner – dieser wunderbare Mensch hat MICH gewählt. Dass damit auch die Gefahr einer gewissen Abhängigkeit einhergeht, erscheint erst einmal vernachlässigbar. Tatsächlich kann es auch wichtig sein, sich auf solche Art einmal in einem *anderen* Licht betrachten zu lernen als dem gewohnten negativen. Dies birgt auch das Potential zu einer Weiterentwicklung.

Schwierig wird es, wenn sich die Frage „Reiche ich dem Partner?“ immer wieder neu stellt und immer wieder mit gleicher Intensität, und wenn diese Frage keine befriedigende, beruhigende Antwort findet. Dies berührt einen wunden Punkt, zumindest bei denjenigen, die sich stark defizitär fühlen aufgrund ihrer Sozialen Phobie oder denen dies auch vom Partner so signalisiert wird.

Im ungünstigen Fall entwickelt sich eine Beziehungsdynamik, in der der andere in den Augen und der Erwartung des sozialphobischen Menschen zur mehr oder minder ausgeprägten Quelle von Abwertungen wird und dadurch seine negative Selbsteinschätzung verstärkt.

Ein anderer, ebenfalls ungünstiger Fall tritt ein, wenn sich ein Betroffener für seinen Partner schämt, z.B., weil dieser sich in der Öffentlichkeit in den Augen des Betroffenen peinlich verhält. Der Betroffene schämt sich dann doppelt, einmal für den Partner und einmal für sich selbst. Für den Betroffenen steht dann im Vordergrund, was es in der Öffentlichkeit über ihn aussagt, dass er einen *solchen* Partner hat. Dies ist wichtiger geworden als den Partner als unabhängigen Menschen zu sehen, der nicht durch jede Verhaltensweise eine Aussage über den Betroffenen macht.

Die instabile und somit immer wieder offene Frage „was bin ich wert?“ hat zur Folge, dass der Betroffene den Partner dazu „benutzt“, seinen eigenen Wert in ihm zu spiegeln. D.h., er bezieht das Verhalten des Partners in starkem Maße bewertend auf sich selbst und interpretiert es als Aussage darüber, wie wertvoll er ist.

In gewissem Maße ist es für jeden Menschen in einer Beziehung „normal“, sich durch die Rückmeldung eines Partners auch aufgewertet oder abgewertet zu fühlen, je nachdem, ob liebevolle und aufbauende Impulse kommen oder z.B. ärgerliche oder kritisierende.

Das Problem ist, dass Menschen mit Sozialer Phobie potentiell in *jeder* Äußerung und in *jedem* Verhalten ihres Partners eine Botschaft sehen können darüber, wie wichtig sie ihm/ihr sind und sich stark von dieser vermeintlichen oder tatsächlichen Bewertung abhängig machen. Kommt noch dazu, dass sie außer ihrer Beziehung über nur wenige soziale Kontakte verfügen, bekommt der Partner eine übermächtige - und ihn eher überfordernde - Position in Bezug auf die Wertspeicherung, mit allen Gefahren, die dies mit sich bringt.

Partner von Menschen mit Sozialer Phobie nehmen durchaus wahr, dass ihnen über Gebühr die Rolle eines Spiegels zugewiesen wird. Mit dessen Hilfe soll der angeschlagene Selbstwert aufgebaut werden, in der Art: „Ja, *ich* finde dich liebenswert, *doch*, du machst das gut, *doch*, du schaffst das schon“ usw.

Ein Partner kann auch dazu „instrumentalisiert“ werden, einem ständig das Gefühl von Stärke und Wichtigkeit zu spiegeln, wodurch Gefühle von innerer „Kleinheit“ kontrolliert werden sollen.

Auch hier ist noch einmal zu erwähnen, dass gegenseitige Komplimente und Ermutigungen in jeder Beziehung selbstverständlich wichtig sind und gut tun. Schwierig ist es, wenn es einseitig ist und ein gutes Maß überschreitet.

Erst recht zum Problem wird es, wenn der Partner fixiert zum negativen Spiegel wird. Wenn also der Betroffene das Verhalten seines Partners über einen längeren Zeitraum so deutet, dass er ihm wenig wert ist und er ihn nicht liebt. Dies wird u.U. nicht in der Beziehung im Gespräch ausgedrückt, sondern still innerlich so verarbeitet. Dadurch kann eine Distanz entstehen, die so stark werden kann, dass selbst deutliche, aufrichtig gemeinte, liebevolle Beteuerungen des Partners sie nicht mehr überbrücken können, da diese vom Betroffenen nicht mehr angenommen werden können. Er nimmt sie zwar wahr, aber sein inneres Gefühl sagt mit großer Deutlichkeit, dass er die ganze Zeit abgelehnt wird und dass es nicht stimmen kann, was sein Partner ihm gerade sagt.

Geringer Selbstwert und überhöhtes Anspruchsdenken ergänzen sich

Viele Betroffenen werden es bei sich finden: Ein Streben nach Fehlerarmut, teilweise gesteigert bis zu gewissen Formen des Perfektionismus.

Eigene Fehler aushalten zu können setzt – wenn es nicht auf Gleichgültigkeit oder Frustration beruht – eine belastungsfähige Selbstwert-Basis voraus. Ist diese nicht vorhanden, so ist es naheliegend, Fehler vermeiden oder zumindest verbergen zu wollen.

Wenn es nicht nur um Fehlerarmut geht, sondern um überhöhte Ansprüche bis zu perfektionistischen Bestrebungen in einem bestimm-

ten Lebensbereich, kann dies ein grundsätzlicher Kompensationsversuch sein von Minderwert-Vorstellungen in einem anderen Lebensbereich.

Solche Kompensationsversuche bleiben in der Regel anstrengend, können zu einer Belastung für die Beziehung werden und drohen jederzeit zu „kentern“.

Die Beziehung kann selbst zum Ort hoher Anspruchshaltung werden. Dass sie oft hohe, vielleicht überhöhte Ansprüche an sich und ihren Partner stellen, bejahen 41% unserer Befragten, siehe Diagramm 9.

Frage: Stellst du in deiner Beziehung hohe, vielleicht überhöhte Ansprüche an dich selbst und deine/n Partner/in?

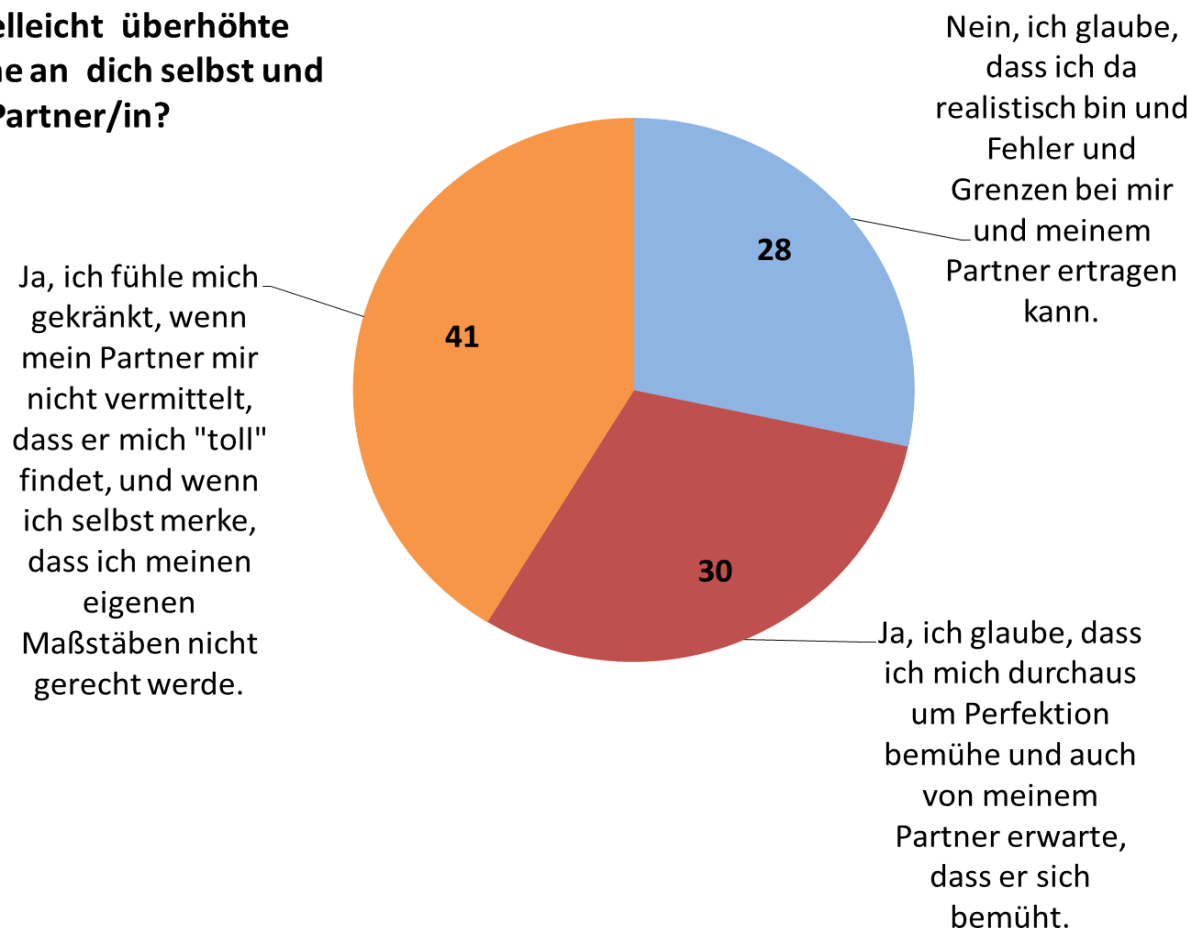


Diagramm 9: überhöhte Ansprüche in der Beziehung an sich selbst und den Partner (Werte in % der Umfrageteilnehmer)

Wenn der Beziehungspartner frei von Sozialer Phobie ist, kann er in den Augen des Betroffenen hinsichtlich seiner größeren sozialen Fähigkeiten zum negativen Vergleichspunkt werden. Dann ist er eher ein Konkurrent und Gegner anstatt ein Verbündeter.

Betroffenenbericht

Frage: Soziale Phobie und ein instabiler Selbstwert gehören eng zusammen. Kann deiner Erfahrung nach der Partner ein Defizit im eigenen Selbstwert positiv beeinflussen? Welche Erfahrungen hast du mit dem Einfluss einer Partnerschaft auf den eigenen Selbstwert (sowohl positiv als auch negativ)?

Margret: Nach einer über 30jährigen Partnerschaft mit einem Menschen, der einen stabilen Selbstwert hat, merke ich, vor allem jetzt im Nachhinein, recht deutlich, dass ich meine Defizite im eigenen Selbstwert schon von Kindheit an hatte und vielleicht am Anfang der Beziehung davon ausgegangen bin, dass sich etwas durch die Beziehung ändern könnte, aber ich sehe recht deutlich, dass mein Partner keinen direkten positiven Einfluss darauf nehmen konnte. Er hat mich stets unterstützt bei meinen Dingen, indem er mir Mut gemacht hat und kein Mensch ist, der sofort bewertet. Auf meinen Selbstwert hat die Beziehung keinen „aufbauenden“ Einfluss gehabt, und das, obwohl ich einen Partner habe, der überwiegend in sich selber ruht, „leichter“ lebt als ich es tue und mich immer so angenommen hat wie ich bin. Die Dinge, die mich oft „fertigmachen“ nimmt er wahr und kann sie stehenlassen

bzw. lässt sie auch gar nicht so nah an sich herankommen. Positiv ist sicherlich, dass ich in sozialphobisch für mich schwierigen Situationen sagen kann, dass ich Ängste davor habe, unruhig bin, schlechte Laune oft etwas mit dem Druck zu tun hat, den ich mir selber mache. Es hat mir nicht geholfen und hilft mir auch nicht, wenn mein Partner Probleme relativiert oder mich „lobt“ für etwas, das ich geschafft habe. Das führt dazu, dass ich mich kleiner fühle, da ich bewertet werde. Mit einem Partner an meiner Seite, der sich „höher“ gestellt hätte, wäre die Beziehung sicherlich schon gescheitert. In einer Beziehung, die ich hatte, wo der Partner sehr dominant war und sein Selbstbewusstsein sehr nach außen getragen hat, habe ich mich nicht etwa aufgewertet gefühlt, weil ein solcher Mensch an mir interessiert war, sondern ich habe mich verglichen und schlechter abgeschnitten, da ich mich kleiner fühlte. Ich denke, dass mein Selbstwertgefühl nur wachsen kann, wenn ich mich selbst so annehme, wie ich bin, schwierige Situationen angehe anstatt ihnen auszuweichen und auf diese Weise mein Selbstbild nach und nach verändern kann. Was mir in meiner Beziehung immer schon geholfen hat, ist, dass ich es immer wieder ansprechen kann, wenn mir etwas schwerfällt. Etwas hilfreich ist es auch, dass der Partner in schwierigen Situationen da ist und ich mich „festhalten“ kann, wenn ich es möchte, aber richtig gut fühle ich mich nur, wenn ich mich eben nicht festhalten muss, sondern auf gleicher Höhe mit meinem Partner bin. Wenn ich mich meinen sozialphobischen Ängsten stelle, geht es mir besser als wenn ich meinen Partner „vorschiebe“, damit er Dinge für mich übernimmt, die mir schwerfallen. In der Vergangenheit hat er das öfter getan, was mich im Nachhinein jedoch nicht zufrieden gemacht hat, da ich dadurch Versagensgefühle hatte.

Weitergehende Überlegungen

Grundsätzlich ist das große Thema Selbstwert und Selbstwert-Defizit - unabhängig von seiner Dauer und seinem Ausmaß - bearbeitbar, sowohl mit Unterstützung durch eine Psychotherapie als auch mit den Instrumenten der Selbsthilfe und Selbsthilfegruppe. Hierauf in diesem beziehungsbezogenen Leitfaden in allgemeiner Form einzugehen, würde den gesetzten Rahmen überschreiten.

Wie für viele psychische Entwicklungsprozesse, die erwartungsgemäß eher einer längeren Wegstrecke bedürfen, gilt wohl auch für das Selbstwertthema, dass zunächst die Selbstanalyse des „Ist“-Zustandes ohne weitere Selbstabwertung und Selbstdistanzierung ein fundamental wichtiger erster Schritt sein kann.

Dann kann es sich u.a. lohnen, der Frage nachzugehen, ob ich mich durch das Verhalten, die Äußerungen und die Bezogenheit meines Partners häufig gekränkt fühle, ob es meine Selbstzweifel stärkt, oder ob ich froh und sogar stolz auf meine Beziehung schauen kann.

In welchem Umfang kann ich mich mit meinem Partner hierüber austauschen?

Haben wir auch eine ruhige und offene Gesprächsbasis?

Es ist wohl nicht anders zu erwarten, als dass man bei einer direkten Spiegelung und Rückmeldung durch den Partner auch mal ungünstig abschneidet; das bedeutet u.U. Realitätsnähe, aber auch Wachstum und Weiterentwicklung.

In wieweit kann ich das Gesagte im Grundsatz annehmen?

Wenn der Partner der einzige nächstehende Mensch in meiner Umgebung ist, ist er - in seiner „Monopolstellung“ - überfordert als Spiegelfläche. Es bedarf unbedingt mehrerer Menschen und auch Aktivitäten, in denen man seinen Wert spiegelt.

Je mehr ich erkenne, dass mein Partner ein ganz eigenständiger, anderer Mensch ist mit eigenen Maßstäben, Stärken und Schwächen, umso

eher gewinne ich einen Spielraum ihm gegenüber. Es kann sehr hilfreich sein, diese Andersartigkeit zu erkennen und sie sich bewusst zu machen. Die Andersartigkeit zu sehen, wird möglicherweise zunächst als Befremdung und Distanz empfunden. Aber es kann ein wichtiger Schritt zur Eigenständigkeit sein. Wenn eine Beziehung vorrangig die Funktion hat, zum Spiegel des eigenen ICHs zu werden, bedeutet das eine Sackgasse.

Wird der Partner häufiger als Konkurrent angesehen, sollte der Betroffene sich darüber klarwerden, dass diese Gedanken die Beziehung abbauen. Eine Alternative kann sein, versuchsweise einer Haltung Raum zu geben, auch stolz auf den Partner zu sein und darauf, was er - der Mensch, der zu mir steht - schafft und was er kann. Eine Beziehung braucht diese aufbauende Blickrichtung.

Hoher Selbstanspruch und perfektionistische Tendenzen sind nicht grundsätzlich negativ. In bestimmten Berufen erwarten wir es geradezu (Fluglotse, Chirurg).

Sportliche und andere Höchstleistungen wären ansonsten kaum denkbar. Problematisch wird es, je mehr sie der Kompensation von Kleinheits- und Versagensvorstellungen dienen und je überfordernder sie sich auswirken auf einen selbst und ggf. auch auf den Partner.

Es ist hilfreich, sich nicht in Vorwurfshaltung damit zu konfrontieren. Meist wissen die Betroffenen zwar - insgeheim - um dieses Muster, wenn es bei ihnen zutrifft, aber gleichzeitig unterliegt es auch einer Scham und Abwehr.

Hier können eine wohlwollend - akzeptierende Reflektion darüber, ob dieses Muster besteht, sowie eine einfühlsame Selbstannahme hilfreich sein.

spezifische Kommunikationsprobleme durch soziale Ängste

Kommunikation hat in einer Beziehung einen hohen Stellenwert. Wie schon in Kapitel 1 erwähnt, sehen sozialängstliche Menschen sich häufig mit der Schwierigkeit konfrontiert, dass sie nicht wissen, worüber sie mit einem potentiellen Beziehungspartner reden sollen. Wie sieht dies nun in einer bestehenden Beziehung aus?

Die amerikanische Psychologin Amy Wenzel und ihr Team untersuchten und verglichen in ihrer Studie Kommunikationsfähigkeiten von Menschen mit und ohne soziale Angst [15]. Dazu wurden Videos aufgenommen von sozialängstlichen und nicht sozialängstlichen Personen und ihren Partnern, während sie über drei verschiedene Themen sprachen:

- die Ereignisse des heutigen Tages (neutrales Thema)
- ein Problem-Thema (für das Paar)
- ein positiver Aspekt ihrer Beziehung

Die verbalen und nonverbalen (z.B. Gesten, Mimik) Kommunikationsfähigkeiten beider Partner wurden beurteilt anhand bestimmter Verfahren.

Die Autoren berichten, dass sozialängstliche Personen **häufiger** „*eindeutig negative*“ Kommunikations-Verhaltensweisen zeigten als nicht sozialängstliche Menschen, besonders im Kontext einer Problem-Diskussion. [15]

Zu diesen *eindeutig negativen Verhaltensweisen* zählen die Autoren z.B.:

- Verhalten des Partners, das mir das Gefühl gibt, dass mein eigener Standpunkt von ihm nicht verstanden wird
- während einer Diskussion über ein spezifisches Problem bringt jemand andere Themen herein oder beklagt sich über mehrere Themen auf einmal

- Gedanken-Lesen mit negativem Affekt
(z.B. jemand urteilt vorschnell, dass er weiß, was der Partner denkt, oder teilt dem Partner Gefühle, Gedanken oder Motivationen zu)
- negative „du bist...“ oder „du hast...“ Aussagen oder Beschimpfungen
- die eigene Position wiederholen, ohne auf die Sicht des Partners einzugehen
- Schuldgeben
- „Charakter-Angriff“
(Ausdruck eines vagen Wunsches nach Veränderung des Charakters oder der Persönlichkeit des Partners)
- „ja, aber...“
(z.B. eine Begebenheit, in der ein Individuum jede Information vor dem „aber“ negiert)

Laut Wenzel ist bei sozialängstlichen Personen - verglichen mit nicht sozialängstlichen - die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie ihrem Partner die Schuld geben für Konflikte in der Beziehung und den Grund des Beziehungskonflikts einem Charakterzug ihres Partners zuteilen.

In dieser Studie zeigten die sozialängstlichen Personen auch **weniger** „positive“ Verhaltensweisen als die nicht sozialängstlichen.

Als positive Verhaltensweisen benennen die Autoren:

- Gefühls Aussage
(z.B. „ich fühle...“- Aussagen)
- Zustimmung oder Nicht-Zustimmung geben und dies begründen
- einen Plan oder einen Vorschlag machen, der nicht spezifisch ist
(z.B. jemand liefert eine generelle Idee, wie etwas getan werden könnte oder was zu tun sein könnte bezüglich eines bestimmten Themas)
- Kompliment
(jemand stellt einen positiven Aspekt seines Partners heraus)
- Bitte um Klarstellung
(z.B. jemand bittet um eine spezifischere Beschreibung)

- Verantwortung annehmen
(z.B. jemand übernimmt die Schuld in einer Situation)
- Empathie
(die Fähigkeit, die Gefühle oder Erfahrungen des Partners zu teilen, indem man sich vorstellt, wie es wäre, in seiner Situation zu sein)
- sich selbst präzise zusammenfassen oder einen Punkt klarstellen
(z.B. ein Individuum wiederholt seinen Punkt, um jegliche Verwirrung in seinem oder dem Verständnis des Partners aufzuklären)
- Humor
(z.B. die Benutzung von Insider-Witzen oder das Aufkommen einer gegenseitigen positiven Reaktion als Reaktion auf das, was einer ausdrückt)
- positives nonverbales Verhalten
(z.B. Lächeln, Benutzung einer warmen Stimmlage, positiver physischer Kontakt)

Neben den Kommunikationsfähigkeiten untersuchte Wenzel auch verschiedene soziale Fähigkeiten und fand heraus, dass sozialängstliche Menschen weniger Augenkontakt herstellten, seltener lächelten und nickten, weniger Gesten zeigten und andere weniger berührten, seltener ein Gespräch begannen und leiser redeten.

Das klingt vielleicht negativ (und entmutigend), wenn man es als Betroffener liest.

Wissenschaftliche Studien können in ihren nüchternen Formulierungen anstrengend und uneinfühlsam sein.

Wir möchten mit solchen Zitaten einen Denkanstoß geben zur Reflexion oder Diskussion in der Beziehung darüber, welche Verhaltensweisen z.B. eher förderlich sind in einer Interaktion und welche eher schwierig. Denn oft ist der Betroffene so mit sich selbst beschäftigt, dass ihm entgeht, was sein Verhalten oder sein Gesichtsausdruck bei anderen wirklich bewirken (obwohl er paradoxerweise sich eigentlich ja die ganze Zeit genau darüber Gedanken macht).

Wie Cuming und Rapee [16] in der Einleitung zu ihrer Studie als Resümee früherer Studien ausführen, mangelt es Menschen mit Sozialer Phobie *nicht* an den Fähigkeiten, offen kommunizieren zu können. Ihr Verhalten hängt vielmehr davon ab, wie hoch sie das *Risiko* für sich einschätzen, in einer sozialen Situation offen zu reden.

Betroffene tendieren dazu, sich strategisch einen Kommunikationsstil anzueignen, durch den sie wenig über sich preisgeben. Das Ziel ist, negative soziale Ergebnisse zu vermeiden. Bei hochsozialängstlichen Menschen ist ein selbstschützender Kommunikationsstil als subtiles Vermeidungsverhalten auffällig. Sie versuchen in erster Linie, einen **negativen** Eindruck zu vermeiden, im Gegensatz zu nicht sozialängstlichen Personen, die versuchen, einen **positiven** Eindruck zu machen. Dieses selbstschützende Verhalten erhöht leider und völlig unbeabsichtigt die Wahrscheinlichkeit negativer äußerer Reaktionen. [16] Denn das Gegenüber bekommt wenig Resonanz und gibt dadurch auch weniger positive Rückmeldung, die der Betroffene eigentlich bräuchte.

Außerdem wirkt sich dieser selbstschützende Kommunikationsstil auch aus auf die Anzahl enger Beziehungen, die Betroffene bilden können, denn in Gesprächen etwas über sich selbst preiszugeben ist wichtig in dem Prozess, in dem aus Fremden Bekannte oder Nahestehende werden. [16]

Obwohl in längeren Beziehungen auch eine Vertrauensbasis wachsen kann, scheint dies bei vielen nicht hinreichend zu sein, um die Ausrichtung auf Selbstschutz in der Kommunikation zu mindern.

Cuming und Rapee fanden in ihrer Studie heraus, dass besonders sozialängstliche Frauen in ihren Beziehungen eher wenig über sich und ihre Gefühle preisgeben. Dieses Verhalten scheint jedoch nicht zu dem Ziel (Zurückweisung zu vermeiden) beizutragen, denn die Frauen erfahren dadurch auch weniger Unterstützung, und ihre Beziehungen haben eine Tendenz zu Konflikten. Außerdem gibt es einen Zusammenhang zwischen der Stärke der sozialen Angst und der Häufigkeit von Beziehungskonflikten.

Bei Männern wurde keine Verbindung zwischen sozialer Angst und einem selbstschützenden Kommunikationsstil festgestellt. [16]

Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und der Durchsetzung eigener Bedürfnisse

Cuming und Rapee [16] erwähnen eine Tendenz bei Menschen mit Sozialer Phobie, sich übermäßig freundlich, fast unterwürfig zu verhalten und ihre Schwierigkeit, die eigenen Bedürfnisse sowie Ärger gegenüber anderen auszudrücken.

Davila und Beck [17] fanden bei Menschen mit starken sozialen Ängsten:

- eine Vermeidung, starke Gefühle auszudrücken
- den Wunsch, Konflikte zu vermeiden
- einen Mangel an Durchsetzung
- ein übermäßiges Sich-Verlassen auf andere.

Die beiden letzteren waren zusätzlich verbunden mit chronischem zwischenmenschlichem Stress in den Beziehungen der betroffenen Menschen.

Eine übermäßige Abhängigkeit von anderen erwähnen Nielsen und Cairns [18]: Menschen mit Sozialer Phobie sorgen sich darum, was Nahestehende von ihnen erwarten und wie diese ihre Soziale Phobie wahrnehmen. Sie sind verstimmt wegen diesen Erwartungen und beunruhigt darüber, Nahestehenden ihre soziale Angst zu zeigen. Es fällt ihnen schwer, sie um Hilfe zu bitten und ihre Bedürfnisse zu äußern, und sie kommen sich vor wie eine Last. Sie fühlen sich übermäßig abhängig und lassen oft die anderen die Entscheidungen treffen. [18]

Befragt dazu, wie sie generell mit Konflikten in ihrer Beziehung umgehen (s. Diagramm 10), äußerten die meisten Umfrageteilnehmer, dass sie vor Auseinandersetzungen zurückscheuen. Für Männer gilt dies mit 53% in stärkerem Ausmaß als für Frauen (38%). Von diesen äußern 32%, dass sie Konflikten *nicht* aus dem Weg gehen, während dies nur für 16% der befragten Männer gilt.

Gut ein Viertel der Umfrageteilnehmer beiderlei Geschlechts sagen von sich, dass ihnen das nötige Selbstbewusstsein fehlt, sich gegenüber ihrem Partner durchzusetzen. Ca. 20% glauben, dass sie sich in Streitgesprächen mit dem Partner behaupten *könnten*, jedoch schrecken sie davor zurück, sich durchzusetzen.

Sich in Konflikten nicht in den Beziehungspartner hineinversetzen zu können, ist für 25% der Männer und 14 % der Frauen ein Thema.

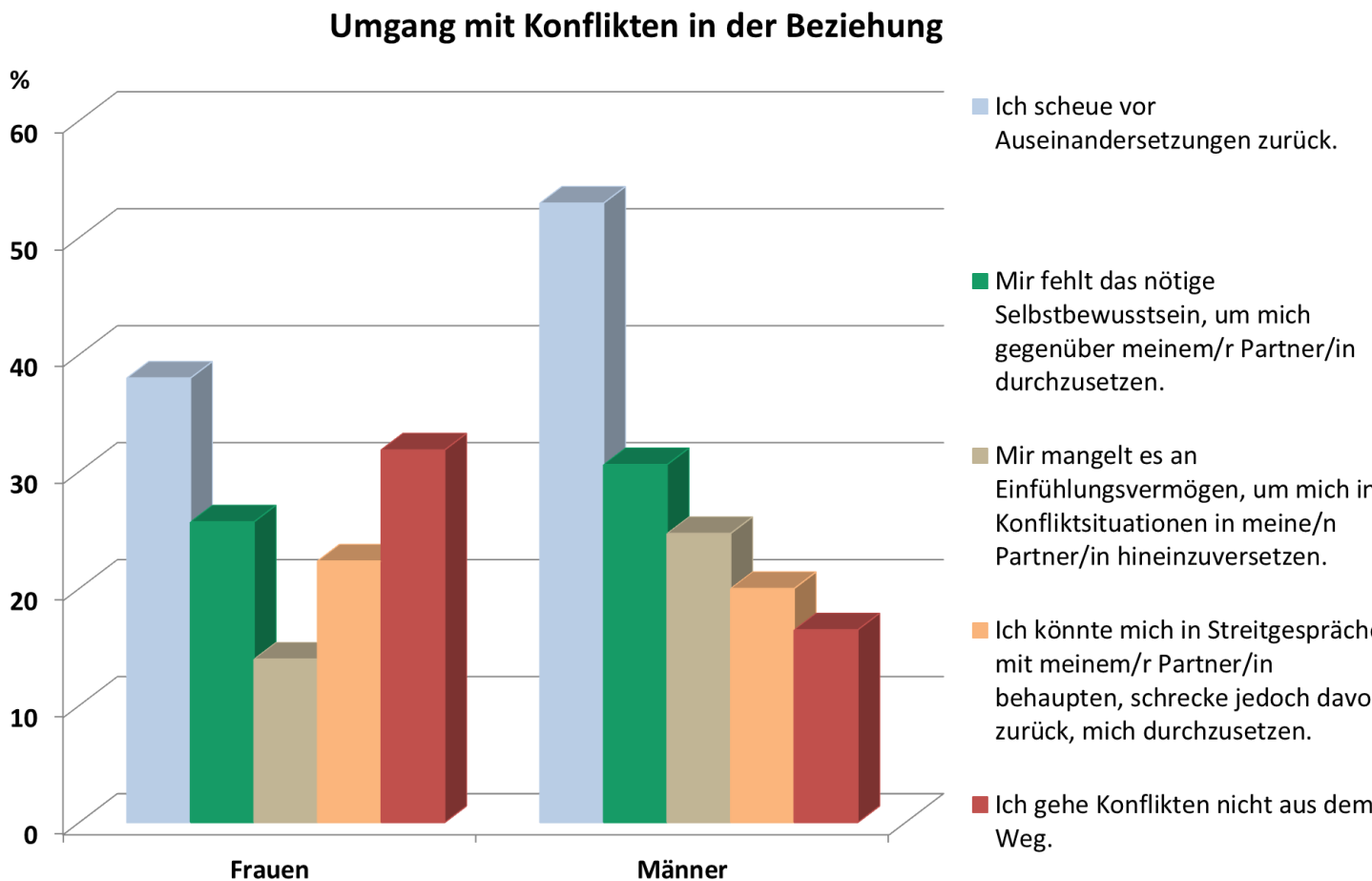


Diagramm 10: Umgang mit Konflikten in einer Beziehung (Mehrfachauswahl möglich)

An dieser Stelle muss offenbleiben, wie diese Fragen von Menschen ohne Soziale Phobie beantwortet werden würden.

Kritik am und durch den Partner

Nachdem wir uns zunächst den Umgang mit Konflikten angesehen haben, gehen wir jetzt speziell auf die Fähigkeit ein, Kritik auszuhalten und selbst auch zu äußern.

Das Thema Kritik ist eine Nahtstelle zwischen Konflikt und dem bereits angesprochenen „wunden Punkt“ Selbstwert. Letzterer durchdringt mehr oder weniger ebenfalls alle anderen in diesem Leitfaden angesprochenen Bereiche.

Bei Männern und Frauen in unserer Umfrage gibt es unterschiedliche Tendenzen, wie sie sich verhalten, wenn ihr/r Partner/in sie kritisiert.

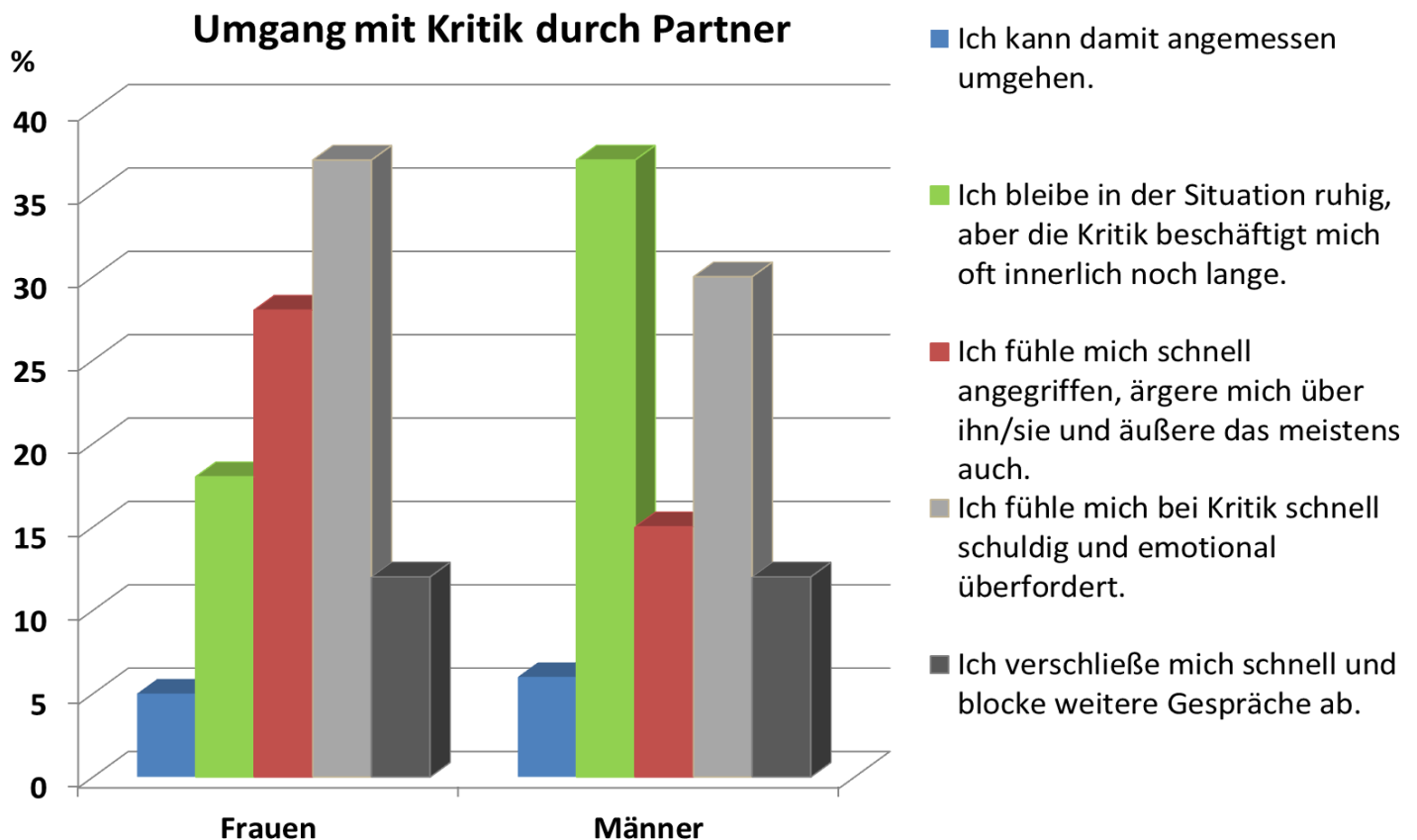


Diagramm 11: Umgang mit Kritik durch Partner/in

So bleiben 37% der Männer, aber nur 18% der Frauen in einer entsprechenden Konflikt-Situation äußerlich ruhig und beschäftigen sich nur innerlich mit der Kritik.

Frauen tendieren stärker dazu, sich bei Kritik angegriffen zu fühlen und ihren Ärger auch zu äußern. Ebenfalls fühlen sie sich häufiger als Männer schuldig und emotional überfordert (Diagramm 11).

In der umgekehrten Situation – wo Betroffene selbst Kritik am Partner äußern – zeigen sich zwischen Männern und Frauen kaum Unterschiede. Beide geben zu 45% an, dass sie sich nach dem Äußern der Kritik oft schlecht fühlen und Schuldgefühle haben. Etwa ein Drittel fühlt sich zwar belastet, bewertet das eigene Vorgehen jedoch als richtig. Nur für 7% hat das Kritisieren des Partners keinen nennenswerten Einfluss auf die Stimmung.

Negatives Miteinander verstärkt sich wechselseitig

Im Beziehungsmiteinander sendet man einander bisweilen schwierige Signale, z.B. ein unfreundlich wirkender Blick, ein genervter Gesichtsausdruck usw. Teilweise geschieht dies unbewusst, z.B. aufgrund eigener innerer Anspannung.

Diese Signale können beim Partner Gefühle und Gedanken bewirken, die für ihn schwierig sind und die ihn seinerseits zu ähnlichen Signalen veranlassen. Wie dann schnell aus solchen Signalen und den sich gegenseitig negativ verstärkenden Reaktionen beider Partner ein schwieriger Kreislauf entsteht, beschreiben Johnson und Angelstorf [19]:

Bestimmte Dinge können unterschwellig Panik auslösen, weil sie als drohender Liebesverlust interpretiert werden können. Zu diesen Dingen gehören:

- Gesten der Ablehnung, Zurückweisung oder Kritik
- eine wahrgenommene emotionale Distanz
- ein Mangel an Wertschätzung und
- ein Mangel an Aufmerksamkeit und Interesse.

Um sich vor dem Liebesverlust zu schützen, wird ein Schutzverhalten gezeigt dem anderen gegenüber in Form von Ärger, Kritik und emotionaler Distanz.

Die Schutzreaktion des einen Partners - z.B. Ärger - stellt für den anderen Partner wiederum ein Gefahrensignal dar, auf das er nun seinerseits mit Schutzverhalten reagiert – z.B. Kritik. So entsteht eine sich selbst verstärkende, negative Interaktionsschleife zwischen beiden.

Es besteht die Gefahr, dass diese Kreisläufe ein Eigenleben entwickeln, beide Partner sich immer schneller darin verfangen und immer mehr gemeinsame Lebensbereiche in ihren Bann gezogen werden. Dies ist der Liebe sehr abträglich. [19]

Die Autoren beziehen sich dabei nicht speziell auf Menschen mit Sozialer Phobie. D.h., diese Tendenz/Gefahr besteht grundsätzlich in jeder Beziehung.

Die Eskalationsgeschwindigkeit hängt davon ab, wie sensibel die Partner auf Störungen reagieren und wie weit sie die Chance nutzen können, durch Verständigung miteinander im Gespräch die Spirale zu stoppen und den Verlauf zu unterbrechen.

Menschen mit Sozialer Phobie bringen eine gesteigerte Sensibilität mit ein und oft nicht die gefestigte Kompetenz, im Gespräch die Situation inhaltlich und emotional zu klären.

Eingedenk dessen wird vermutlich klarwerden, wie wichtig es für sozialängstliche Betroffene ist, sich dieser Zusammenhänge in ihrer Beziehung bewusst zu werden. Denn sie sind ja sowieso hyperwachsam auf Signale von Ablehnung oder Kritik von anderen und dadurch in Gefahr, nicht mehr zu merken, welche Signale *sie selbst* an den Partner aussenden, da sie schnell nur noch damit beschäftigt sein können, sich selbst zu schützen.

Möglichkeiten der Weitung

Cuming und Rapee stellen die Wichtigkeit heraus, an dem Verhalten, sich in engen Beziehungen mit den eigenen Gefühlen zu verbergen, zu

arbeiten. Denn dieses Verhalten begünstigt das Entstehen von Depressionen und trägt mit zu einem geringen Selbstwert bei, genauso wie unterdrückter Ärger über nicht erfüllte Bedürfnisse. Seine Gefühle in einer intimen Beziehung zu verstecken, führt zu einem Verlust der Verbundenheit, einem Mangel an Authentizität und einer inneren Erfahrung von Zerrissenheit. [16]

Wie können Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und der Durchsetzung eigener Bedürfnisse vermindert werden?

Meist beginnt es mit einer Reflexion, z.B. über folgende Fragen:

- *Wie fühle ich mich häufig in Konflikten?*
- *Kann ich mich meinem Partner gegenüber hinreichend deutlich machen?*
- *Welches Bild habe ich von mir und vom Partner?*
- *Was habe ich von meinen Eltern über den Umgang mit Konflikten gelernt? Wie hat mich dies beeinflusst?*
- *Habe ich Angst zu streiten/meine Meinung zu sagen?*
- *Muss ich immer meine Meinung sagen?*

Konflikt-Kompetenz bedeutet eine Kompetenz zu einem eigenen Standpunkt, auch wenn er von anderen in der Situation nicht geteilt wird, sowie eine Toleranz Fehlern gegenüber. Wer eine hinreichende Fehlertoleranz hat, braucht weniger Angst vor Konflikten zu haben.

Sozialphobische Menschen neigen mehr als andere dazu, sich in eine „Opfer-Position“ zu manövrieren, wenn sie sich zu schnell anpassen, nicht widersprechen und - vor allem - nicht ihre Position und Interessen nachhaltig vertreten und mitgestalten.

Ein aktives Mitgestalten könnte u.a. darin bestehen, sich aus dem Rückzug bei Konflikten heraus zu bewegen und zu einem empathischen Verhalten dem anderen gegenüber zu bewegen, mit dem Signal: Ich versuche, dich zu verstehen UND mit der gleichen Energie meine Position zu vertreten.

Negatives Miteinander verstärkt sich wechselseitig

Zur Auflösung der beschriebenen negativen Interaktions-Kreisläufe schreiben Johnson und Angelstorf [19] Folgendes:

„Menschen sind oft in ihrem eigenen Schmerz gefangen. Sie nehmen nur wahr, was ihr Partner tut und wie sie dadurch verletzt werden. Sie sehen jedoch nicht, dass auch sie einen großen Einfluss auf ihren Partner haben und sie den Teufelskreis und ihr Beziehungsunglück mit ihrem Schutzverhalten (unbeabsichtigt) genauso aufrechterhalten wie es der andere tut. Zu erkennen und zu akzeptieren, wie verletzlich man dem Partner gegenüber ist und wie man einander mit dem jeweiligen Schutzverhalten unbeabsichtigt in Teufelskreise zieht, ist der erste Schritt, um eine glückliche Beziehung zu schaffen oder eine unglückliche Beziehung zu verändern.(...)“

Wenn beide Partner erkennen, wie sie ihr Unglück zusammen selbst kreieren – nicht, weil sie masochistisch sind, sondern weil sie wie alle Menschen sehr verletzlich sind – dann erlangen sie eine neue Perspektive auf ihre Beziehung, die gegenseitige Schuldzuweisungen unnötig macht. Plötzlich sieht der andere nicht mehr wie der böswillige Gegner aus, und dadurch fällt es leichter, das eigene Schutzverhalten abzulegen. Jetzt öffnet sich die Tür zu einer neuen Art des Kontaktes miteinander. Die Partner können sich einander (wieder) öffnen und dem anderen die eigenen Ängste und Bedürfnisse mitteilen. Und das verwandelt die Beziehung. Denn wenn Schutzverhalten negative Kreisläufe entstehen lässt, dann erzeugt emotionales Sich-Öffnen positive Kreisläufe. Das liegt daran, dass Schutzverhalten (sprich Ärger, Kritik und emotionale Distanz) Gefahrensignale aussendet. Sich-Öffnen hingegen sendet dem Partner Botschaften, die Verlustängste lindern.“ [19]

Es ist also hilfreich, sich folgenden Zusammenhang bewusst zu machen: Wie verhalte ich mich, was löst das bei meinem Gegenüber aus, und wie reagiere ich darauf? Schaue ich meinen Partner unfreundlich an, weil ich befürchte, von ihm kritisiert zu werden, kann dieser meinen Blick als mangelnde Zuneigung fehlinterpretieren und seinerseits nun tatsächlich (als eigenes Schutzverhalten) mit Kritik reagieren. Wenn

ich nicht weiß, warum er sich so verhält, kann ich dieses Verhalten fehldeuten und fühle mich ungeliebt, dabei war es mein unliebevolles Signal, das seine Reaktion hervorgerufen hat.

Natürlich entstehen in einer Beziehung immer wieder solche Wechselwirkungen, und nicht immer kann genau herausgefunden werden, womit eine negative Interaktionsschleife angefangen hat. Mit einem Bewusstsein über die Existenz solcher Wechselwirkungen und dem Willen, miteinander offen zu reden, kann diesem Prozess aber Einhalt geboten werden.

Hierbei kommt dem Gespräch miteinander hohe Bedeutung zu. Wichtig ist der grundsätzliche Wunsch, den Konflikt zu lösen; ist dieser stärker als das Bestreben, die eigene Position zu verteidigen, haben Weitungen aus festgefahrenen Positionen eine gute Chance.

Der Partner und das soziale Umfeld

Wir versuchen nun teilweise einen Perspektivenwechsel und betrachten die Thematik mehr aus Sicht des Bindungspartners. Da wir aber nicht die Beziehungspartner direkt befragt haben, können wir nur aus den Aussagen der Betroffenen auf das Verhalten des Partners schließen.

Wie geht der Partner mit der Angst des Betroffenen um?

Wie der Partner eines sozialängstlichen Menschen auf dessen Ängste reagiert und sich ihm gegenüber verhält, ist von großer Bedeutung für das Gelingen der Beziehung.

Wir haben Betroffene nach einer klassischen Situation gefragt: Ihnen steht ein sozialphobisch schwieriger Termin (z.B. eine Einladung zu einer Geburtstagsfeier) bevor. Wie verhält sich ihr Partner?

Wie unterstützt dich dein Partner, wenn dir ein sozialphobisch belastender Termin bevorsteht?

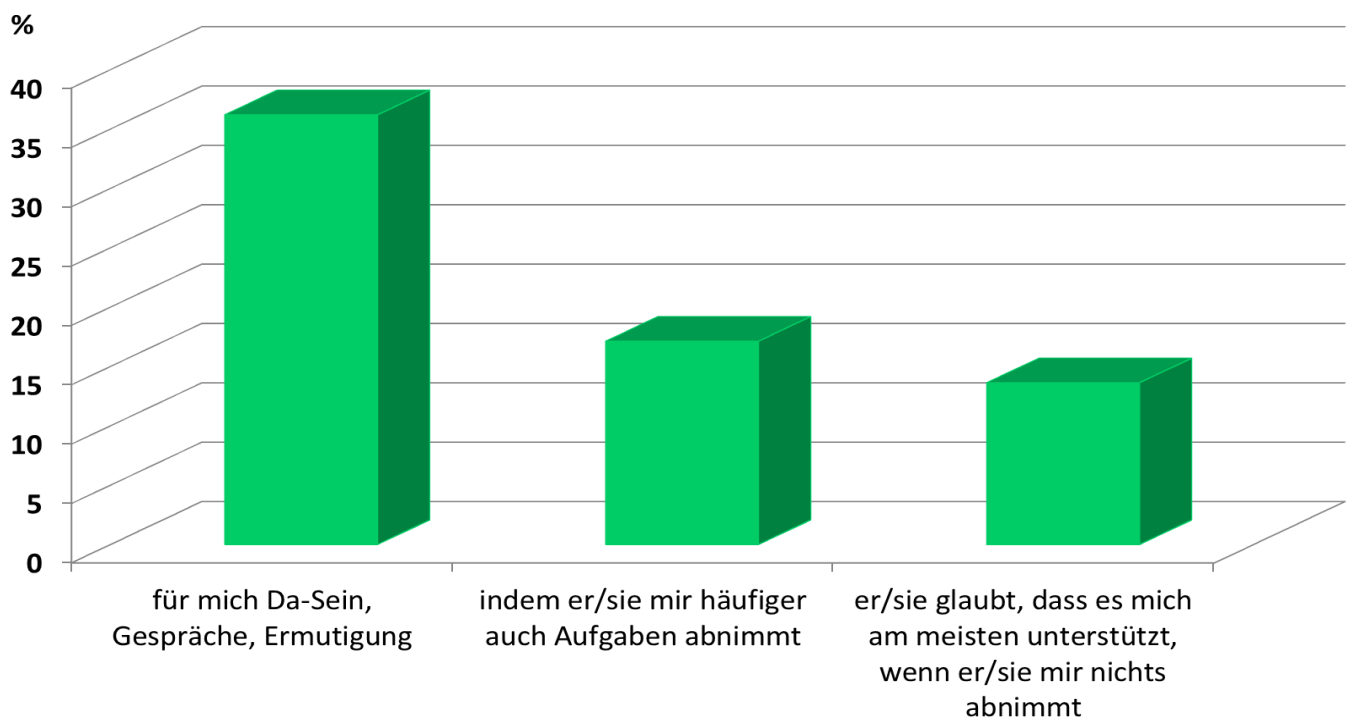


Diagramm 12: Wie unterstützt der Partner, wenn ein sozialphobisch belastender Termin bevorsteht? (Mehrfachauswahl möglich)

Bei etwa einem Drittel der Betroffenen unterstützt der Partner vor einer Belastung durch Da-Sein, Gespräche und Ermutigung. 17% werden in solchen Situationen häufiger vom Partner Aufgaben abgenommen, und in 14% der Fälle unterstützt der Partner, indem er absichtlich nichts abnimmt. (Diagramm 12).

Für den Partner mag es eine wiederkehrende, schwierige Entscheidung sein, ob und wie weit er dem ängstlichen Betroffenen in einer solchen Situation etwas abnimmt. Er muss entscheiden, ob er seinem Partner durch Wegnahme oder Erniedrigung einer Hürde vielleicht dennoch die Teilnahme an einer Situation ermöglichen könnte, oder ob er lieber nichts abnimmt, um ihn nicht in seinen Vermeidungstendenzen zu verstärken.

Wie hilfreich ein Partner mit Verständnis sein kann, hat ein Mann in unserer Umfrage beschrieben:

„Ein Partner, der einen unterstützt und Liebe schenkt, kann eine enorme Hilfe in fast jeder Situation sein. Die Tatsache, dass jemand da ist, der einen versteht, gibt einem Halt. (...) Die Sozialphobie ist nichts, was man sein Leben lang mit sich schleppen, sondern überwinden will. Das ist eine Aufgabe, die man nicht dem Partner aufbinden kann, da man selbst an sich arbeiten muss. Ein verständnisloser Partner, der dabei aber nicht helfen will, ist fehl am Platz.“

Anregung

Damit der Partner mit den Auswirkungen der Sozialen Phobie umgehen lernen kann, muss er oder sie zunächst darüber informiert werden. Dieses Outing ist notwendig.

Wichtig ist unseres Erachtens nach, sich nicht zu sehr als krank darzustellen, auch, wenn man sich (sehr) unzulänglich fühlen sollte.

Stelle dir vor, du leidest an einer körperlichen Krankheit, die man nicht sehen kann und die in bestimmten Situationen auftritt. Wenn dein Partner nicht darüber Bescheid weiß, wird er dein Verhalten nicht einordnen (und dir nicht helfen) können. Es ist wichtig, dass er die Zusammenhänge versteht.

Ziel der Mühe ist natürlich, das Verständnis des Partners zu gewinnen. Ziel ist es nicht, ihn quasi zum Therapeuten zu machen, wie im Nachfolgenden noch angesprochen.

Wie kann sich die Soziale Phobie auf den Partner des Betroffenen auswirken?

Im Vorangegangenen haben wir betrachtet, wie die Partner von Menschen mit Sozialer Phobie mit deren Ängsten umgehen und sie vor schwierigen Situationen unterstützen.

Nun schauen wir darauf, wie die Soziale Phobie den Partner des ängstlichen Menschen selbst beeinflussen kann.

Partner von Betroffenen werden es wiedererkennen, dass der Mensch mit Sozialer Phobie sehr viel mit sich selbst beschäftigt ist. Woran dies liegt, mag in den vorangegangenen Kapiteln schon deutlich geworden sein.

Diese Beschäftigung mit sich selbst, z.B. das Nachgrübeln über zwischenmenschliche Begegnungen im Tagesverlauf, hat zur Folge, dass der Betroffene nicht gleichzeitig einfühlsam in seinen Partner und offen für dessen Themen sein kann. Wenn der Betroffene übermäßig mit seinen eigenen Themen beschäftigt ist, kann das dazu führen, **dass der Partner an seiner Seite sich nicht gewürdigt und gesehen fühlt** und den Eindruck hat, dass der Betroffene für ihn und seine Belange keinen Raum hat.

Die Gefahr einer solchen Entwicklung ist den Betroffenen durchaus bewusst, wie die folgenden Zeilen einer Teilnehmerin an unserer Umfrage zeigen:

„Wenn man einen Partner findet, der dir da Verständnis entgegenbringt und sich mit dem Thema auseinandersetzt, um dir beizustehen, ist schon mal ein wichtiger Schritt gemacht, wie ich finde. Man muss aufpassen, dass man füreinander noch da ist und ein Partner stark für den anderen sein kann und seine Bedürfnisse auch mal in den Hintergrund rücken. Das ist hart und kann sehr belastend sein, aber es ist machbar. Verständnis spielt für mich da eine sehr große Rolle. Man möchte sich auch nicht immer als Kranke/r sehen und den Partner nicht immer als Helfer. Wenn man da offen drüber sprechen kann und Verständnis und der Wille zum Lernen und Erfahren da ist, ist für mich eine funktionierende Beziehung möglich.“

Impulse

Die Frage ist, wie kann ich einerseits die Auswirkungen der Sozialen Phobie auf den Partner und somit auf die Beziehung reduzieren und die Beziehung möglichst konstruktiv sein lassen, andererseits aber auch für mich und meine Bedürfnisse in der Beziehung noch hinreichend sorgen.

Sicher kommt dem Miteinander-Reden ein hoher Stellenwert zu, da es immer wieder einen Abgleich geben muss zwischen „wo stehe ich gerade?“ und „wo bist du gerade?“, umso mehr, wenn für den Betroffenen schwierige Ereignisse anstehen, die beide als Paar betreffen (z.B. gemeinsame Einladung zu einer Feier bei Verwandten oder Freunden). Ein Gefühl ständigen „Reden-Müssens“ aufgrund der Sozialen Phobie ist dagegen sicherlich nicht förderlich.

Generell ist es wichtig, dass das Thema Angst nicht die ganze Beziehung durchfärbt und Rückzug und Vermeidung nicht zum Bild der Beziehung werden. Eine Beziehung braucht immer wieder auch schöne und spannende Erlebnisse zu zweit, um lebendig und interessant zu bleiben, und diese beziehen das Umfeld des Paares mit ein.

Man könnte einwenden, dass Feiern und ähnliche Veranstaltungen für den Betroffenen häufig eine Belastung sind und deshalb nicht schön sein können. Hier ist immer wieder ein Ausbalancieren nötig, wie viel ich mich heute (heraus)fordere, und an einem anderen Tag eher dem Wunsch nach Schutz und Geborgenheit nachgebe.

Die Notwendigkeit dieser Balance haben viele Betroffene in unserer Umfrage ausgedrückt, davon hier drei im Auszug:

„Dem Partner so viel Vertrauen entgegen bringen zu können, dass man zu guten Zeiten sich an die Hand nehmen lässt und die Soziale Phobie Soziale Phobie sein lässt. Zu anderen Zeiten muss der Partner aber eben auch akzeptieren, dass es in dem Moment nicht geht. Toleranz und Flexibilität ist von beiden Seiten wichtig: Mal geht der Partner dann eben allein feiern, mal geht man zu zweit und lässt sich supporten, mal geht man halt nicht zu Feiern und macht "ruhigere" Aktivitäten. Reflexionsfähigkeit beider Partner: Zu wissen, wann was angebracht ist und wann Dickkopf, wann Nachgeben notwendig ist.“

„Verständnis des Partners für die Soziale Phobie bzw. ihre jeweiligen Symptome. Aber auch meine Bereitschaft, durch die Partnerschaft Ängste zu verkleinern und sich hier und da zu überwinden.“

„Verständnis des anderen und Unterstützung (z.B. dass man bei Familienfeiern nicht in der Ecke abgesetzt und dann nicht mehr beachtet wird). Kompromissbereitschaft von beiden Seiten. Bereitschaft an mir zu arbeiten von meiner Seite, kein kompletter sozialer Rückzug.“

Wenn der Mensch mit Sozialer Phobie aufgrund seiner negativen Selbstbewertung nicht zu seinen Stärken findet, generiert er ein negatives Bild von sich beim Partner, der dann denkt: er/sie kann nichts. Hierzu schreibt ein Mann in unserer Umfrage:

„Für einen selbst halte ich es für wichtig, trotz Sozialer Phobie eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln, um der Partnerin diese Persönlichkeit zu zeigen. Die Partnerin muss wissen, was das Besondere an dir ist und warum sie gerade dich liebt. Außerdem halte ich es für wichtig, sich bei einer Partnerin nicht zu verstellen, sondern man selbst zu bleiben.“

Eine weitere grundsätzliche Anmerkung

Es ist zu bedenken, dass es - unabhängig von bestehenden sozialen Ängsten - auch von der individuellen Persönlichkeit abhängt, ob man sich auf Partys und Feiern wohl fühlen kann oder eher nicht.

Sich grundsätzlich zu verübeln, kein Partymensch und sein und das grundsätzlich als Auswirkung Sozialer Phobie zu sehen, mag einseitig sein.

Menschen ohne Soziale Phobie werden ihr Desinteresse an derartigen Veranstaltungen feststellen und dies mit weniger Hadern ihrem Partner gegenüber vertreten als Menschen mit – zusätzlicher – sozialphobischer Struktur.

Der Partner in der Therapeutenrolle

Der Betroffene manövriert sich durch seine Ängste dem Partner gegenüber manchmal auch in eine „Patientenrolle“, z.B. indem er einseitig sich selbst und seine Probleme als Dauer-Thema in Gespräche

einbringt. Er reduziert sich damit quasi immer wieder selbst auf seine Phobie.

Wenn der Betroffene aufgrund seiner Phobie häufig in die Rolle des Hilfebedürftigen rutscht, schadet das einer Beziehung auf Augenhöhe, die von einem prinzipiellen Gleichgewicht von Geben und Nehmen zwischen beiden Partnern abhängig ist.

Als Selbsthilfe

Wenn man die größeren sozialen Fähigkeiten des Partners in einem positiven Licht sehen kann, so verkörpert der Partner auch Realität im Sinne einer nicht durch Soziale Phobie verstellten Sichtweise. Dies ist wichtig, um sich nicht in der eigenen Angst zu sehr einzurichten.

Ebenso kann aber auch der Blick auf den Partner verdeutlichen, dass es unzutreffend ist anzunehmen andere Menschen hätten keine Angst; dies korrigiert falsche Vorstellungen. Meistens kann wahrgenommen werden, dass der Partner sich nicht derart für seine Fehler schämt, wie es der Betroffene tut.

Es bedarf u.U. größeren Bemühens, dass die Beziehung ausdrücklich nicht um die Soziale Phobie des einen Partners kreist, auch, wenn sie dies situativ unvermeidbar immer mal wieder tut.

Dem Betroffenen sollte klar sein, dass sein Partner einen gleichwertigen Platz und hinreichend Raum und Aufmerksamkeit braucht in der Beziehung.

Die Angst sollte nicht im Mittelpunkt stehen. Es ist auch nicht Sinn des Outens, dass der nicht-betroffene Partner danach immer für die Angst des anderen da ist und ihm dabei zu helfen hat. Zu lernen, mit seiner Angst umzugehen, ist in erster Linie Aufgabe des Betroffenen selbst (ggf. mit entsprechender Unterstützung z.B. durch Psychotherapie).

Ein Teilnehmer unserer Umfrage hat Folgendes geschrieben:

„Die Ängste müssen dem anderen bekannt sein, und es muss auch ein grundsätzliches Verständnis seitens des Partners vorhanden sein. Es müssen Grenzen gesteckt werden können (wie weit darf der andere einen "konfrontieren" und wo "schadet" er einem damit usw.?). Ich muss aber auch Verständnis dafür aufbringen, dass der Partner vielleicht nicht immer "angemessen" reagiert - auch er hat variierende Gefühle / Stimmungen, er ist ja auch kein Therapeut. Die Soziale Phobie darf keine "Entschuldigung" für alles sein. Zudem gibt es auch Situationen "im Normbereich", die nicht nur Menschen mit S.P. als unangenehm empfinden. Es ist wichtig, hier zu unterscheiden und nicht jede Situation zu "pathologisieren", was nämlich auch eine Belastung für die Beziehung sein kann. Bei manchen Dingen braucht JEDER MENSCH auch ganz einfach Mut. Es besteht immer die Gefahr, dass ein von S.P. Betroffener auch dann die S.P. als Schutzschild benutzt, wenn er die Situation auch anders hätte lösen können (denn nicht ALLE Situationen sind ja grundsätzlich mit übersteigter Angst besetzt).“

Die Vermeidungstendenz kann anstreben: Eine Isolation zu zweit

Aufgrund der Auswirkungen sozialer Angst besteht bei Beziehungen mit sozialängstlichen Menschen die Tendenz, dass sich Folgendes ausbildet:

Die Beziehungsatmosphäre ist geprägt von ängstlicher Zurückhaltung. Ideen zu Weitungen wie Unternehmungs-Vorschläge werden blockiert. Dadurch fehlen neue Impulse, und es entsteht Eintönigkeit. Es sind wenige Kontakte nach außen vorhanden, was in die gleiche Richtung wirkt und zu einem Gefühl von Unlebendigkeit beiträgt. Durch die mangelnde Öffnung nach außen können die beiden Partner sich aufeinander fixieren, was Abhängigkeiten begünstigt.

Die Angst des Betroffenen wirkt tendenziell in die Richtung, den Partner mit zu isolieren, indem der Betroffene z.B. zu Treffen mit gemeinsamen Freunden nicht mitgeht oder versucht, den Partner ebenfalls davon abzuhalten, zu einer Feier zu gehen.

Dies muss nicht einmal durch bewusste Handlungen geschehen, sondern alleine das Wissen des Partners, dass er sein „ängstliches Du“ mit einer geplanten Aktion belastet, übt schon eine Tendenz in diese Richtung aus (was dennoch nicht gegen ein Outen dieser Ängste spricht). Auf die Dauer kommt es dadurch in der Beziehung zu Impulsarmut, falls sich der Partner auf diese Weise beeinflussen lässt. Noch größer ist diese Gefahr, wenn der Partner selbst sozialängstlich oder zumindest ungesellig ist.

Eine besondere Konstellation:

Die Beziehung zwischen zwei sozialphobischen Menschen

Eine besondere Konstellation ist die Beziehung zwischen zwei Menschen mit Sozialer Phobie.

Diese Beziehungsfindungen sind gar nicht unwahrscheinlich, wenn Betroffene sich in Selbsthilfegruppen oder stationären Therapien begegnen oder in entsprechenden Internetforen austauschen.

Die Stärken in einer solchen Beziehung können sein, dass beide sich deutlich mehr verstanden fühlen in ihrer Gesamtdisposition mit sich selbst und der Welt, denn der andere kennt zumindest ähnliche Ängste.

Zudem wird man sich gegenseitig an den sozialphobischen Schwierigkeiten nicht überfordern, wie dies bei einem extrovertierten, geselligen Partner leicht geschehen kann.

Die Nachteile können sein, dass man sich in Ängsten und Zweifeln gegenseitig verstärkt, dass beide um sich selbst kreisen und sich aufeinander nicht wirklich einlassen. Auch kann ein fördernder „Wachstumsreiz“ fehlen, wie er vom Vorbild eines nicht-sozialphobischen Partners und seinem Umfeld ausgehen kann.

Zu betrachten ist allerdings auch, ob bei Beziehungen zwischen zwei Betroffenen die Angstfelder ähnlich sind. Hat z.B. der eine eher Probleme mit Vorgesetzten und Arbeitskollegen und weniger im Beziehungsbereich, so sind die Aufgaben in der Beziehung anders, als wenn beide im Bereich Nähe und Intimität ihre „Haupt-Baustelle“ haben. Natürlich kommt es aber ebenso sehr auch darauf an, wie bewusst sich beide ihrer Ängste und ihres Vermeideverhaltens sind und wie weit sie an sich gearbeitet haben.

In unserer Umfrage haben wir die Frage gestellt, wie allgemein die Chancen für eine solche Beziehung eingeschätzt werden.

Die Aussagen der Befragten sind uneinheitlich. Einerseits gibt es die Hoffnung auf größeres Verständnis und mehr Gleichrangigkeit (bei den Männern etwas stärker), andererseits aber auch die Befürchtung, sich in seinen Ängsten gegenseitig zu verstärken und abzubauen (Diagramm 13).

Glaubst du, dass eine Beziehung mit einem Partner, der ebenfalls unter sozialen Ängsten leidet, eine gute Chance hat?

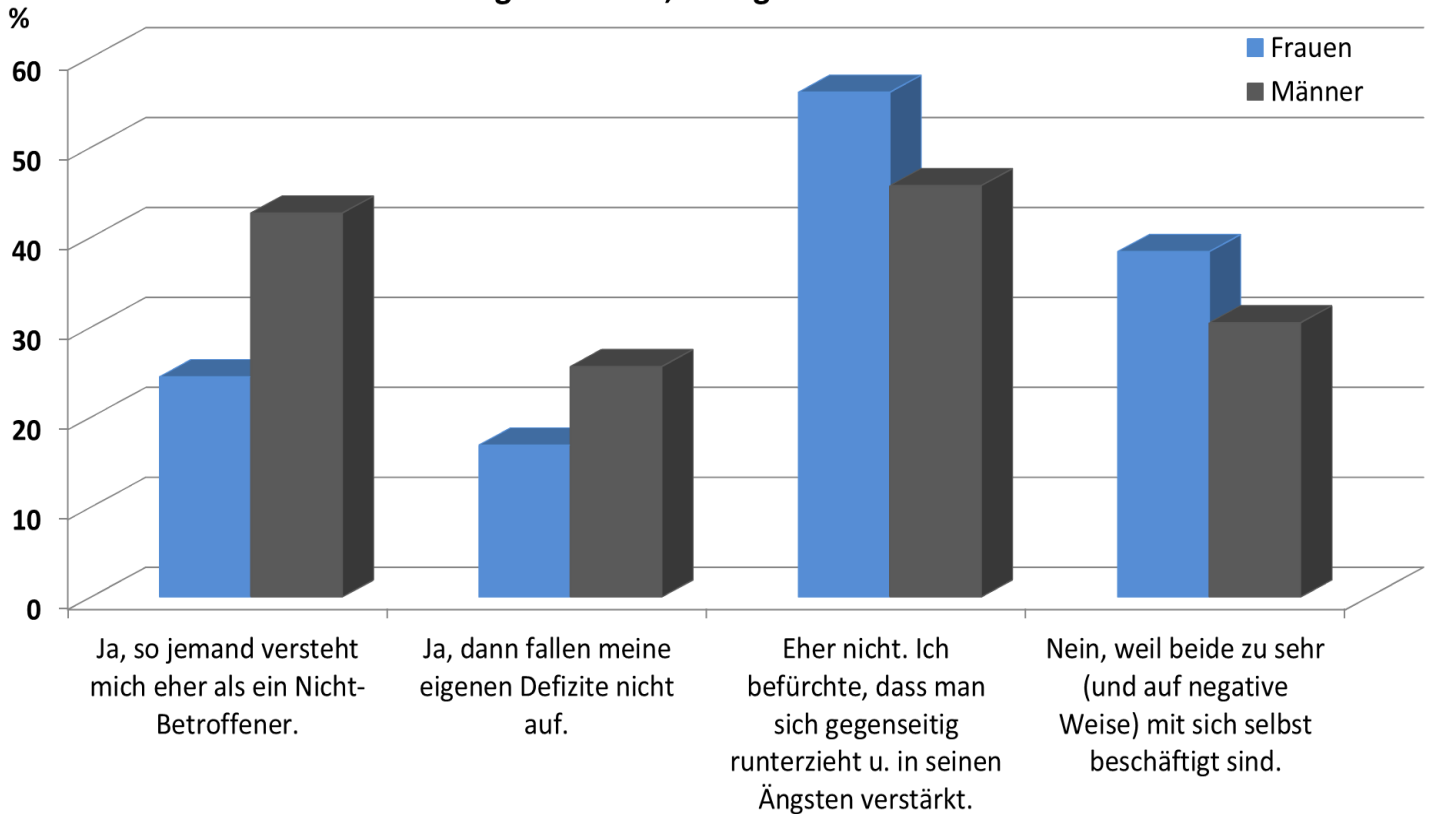


Diagramm 13: Beurteilung der Erfolgsaussichten einer Beziehung zwischen zwei sozial-ängstlichen Menschen (Mehrfachauswahl möglich)

Zwei Betroffene in unserer Umfrage haben sich zu diesem Thema geäußert:

„Sowohl ich, als auch meine Partnerin sind zwar SP'ler, aber ziemlich therapieerfahren, weshalb wir uns auch einigermaßen gut selbst reflektieren können. Ich finde das wichtig, um nicht den Partner immer als Projektionsfläche seiner eigenen Unzulänglichkeiten zu sehen.“

Ein anderer Teilnehmer ist offen für eine solche Beziehung:

„ (...) Andererseits würde auch ein Sozialphobiker infrage kommen, der sich gerade in Therapie (mit sich selbst) befindet

bzw. die Soziale Phobie schon überwunden hat. Hier würde wahrscheinlich das meiste gegenseitige Verständnis aufkommen.“

Der Einfluss des Umfeldes

Ein Partner bringt andere Menschen mit: Familie, Bekanntenkreis, Freunde... Dies kann als Option gesehen werden, wenn auch unterschiedlich herausfordernd. So besteht z.B. die Möglichkeit, dass in der Familie des Partners ein besserer Umgang miteinander (oder ein einfach anderer und passenderer) herrscht als in der eigenen Herkunftsfamilie, und dass dadurch neue positive Erfahrungen möglich sind.

Jedoch können *Erwartungen* des Umfeldes, z.B. spezielle familiäre Verpflichtungen, für den kontaktreduzierten Betroffenen eine hohe Belastung darstellen und ein Spannungsfeld in der Beziehung sein. Schafft es das Paar vielleicht selbst gerade so, eine Balance zu finden zwischen den Rückzugswünschen des sozialängstlichen Menschen und den mehr nach außen gerichteten Impulsen des anderen Partners, können weitere Personen diesen fragilen Zustand schnell wieder zum Kippen bringen.

Zum Beispiel: Die Mutter des Partners hat einen runden Geburtstag, und die ganze Verwandtschaft ist eingeladen. Der sozialängstliche Mensch verspürt die Tendenz, nicht zu der Feier zu gehen. Wenn eine Teilnahme unumgänglich ist, kann er ausführlich damit beschäftigt sein, wie er bei der Veranstaltung auftreten wird, was er sagen wird, mit wem er reden wird, welche Fragen von anderen kommen könnten und was er darauf antworten wird usw. Der Partner, der diesen Leidensprozess mehr oder weniger miterlebt, wird im ungünstigen Fall in einen Solidaritätskonflikt getrieben zwischen Mitgefühl für seinen sozialängstlichen Partner und Wunsch nach Kontakt zur Familie.

Weitere Einflüsse sind möglich aus dem jeweils eigenen Freundeskreis der beiden Partner. Diese Einwirkungen können ganz unterschiedlich sein, mehr oder weniger förderlich für die Beziehung.

Z.B. sind Impulse aus dem Freundeskreis des nicht (oder weniger) sozialphobischen Partners als schwierig anzusehen, wenn sie sich gegen den sozialängstlichen Partner richten und diesen abwerten („z.B. was willst du denn mit ihm/ihr, mit ihm/ihr kann man ja nichts unternehmen“ usw.). Nicht immer sind es so deutliche Aussagen, manches kann auch missverstanden oder fehlinterpretiert werden. Solche Einflüsse können für den Betroffenen sichtbar oder nur ahnbar sein und vielfältige Möglichkeiten bieten zu ungunsten, selbstabwertenden Spekulationen.

Einen Einfluss, der in die Beziehung hineinwirkt, kann auch ein Psychotherapeut oder eine Selbsthilfegruppe ausüben. Dieser Einfluss kann von beiden Beziehungspartnern unterstützend erlebt werden. Nicht selten aber stellt z.B. die Gesprächsnähe eines Partners zu seinem Therapeuten für den anderen auch eine Herausforderung dar, im Sinne einer unkontrollierten Einflussnahme.

Gedanken hierzu

Eine Beziehung braucht andere Menschen um das Paar herum. Bei problematischen Erwartungen oder Impulsen aus dem Umfeld kann es hilfreich sein, immer wieder das Gespräch mit dem Partner zu suchen.

Wenn Freunde zu einem problematischem Spiegel der eigenen Beziehungssituation werden, kann manchmal Pluralismus eine Hilfe sein, also wenn verschiedene Menschen sich dazu äußern, da dadurch die Chance besteht, die Sache aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu sehen.

Ferner ist es auch wichtig, den intimen Bereich der Beziehung nicht zu zerreden; es sollte einen Raum geben, der nur dem Paar vorbehalten ist und über den auch vor anderen nicht geredet wird.

Soziale Phobie – zwischen Bindungswunsch und Bindungsangst

In dem Buch „Jein“, das sich um das Thema Bindungsangst dreht, führt die Psychologin Stefanie Stahl aus, dass sich die Soziale Phobie im Bereich der Beziehung in Richtung eines ängstlich-vermeidenden Bindungsstils auswirken kann [20]. Da dieser ein Ausdruck von Bindungsangst ist, gehen wir auf dieses Thema im nun folgenden Kapitel ausführlicher ein.

Bindungsangst

Stahl [21] beschreibt den Menschen mit Bindungsangst wie folgt: Er hält einen gewissen Sicherheitsabstand ein und sagt nie wirklich ja, sondern jein oder nein. Er hegt eine tiefe, z.T. unbewusste Überzeugung, dass er es tatsächlich nicht überleben würde, verlassen zu werden. Bewusst sind meist nur ein Gefühl von Einengung beim Gedanken an eine feste Bindung und ein starker Wunsch nach Freiheit.

Im Gegensatz dazu sind *Nicht*-Bindungsängstliche zwar traurig, wenn sie verlassen werden, haben aber in ihrem innersten Kern eine belastbarere Überzeugung: ich werde es überleben. Dieses innere (Selbst-)Vertrauen ist eine Voraussetzung, um jemand anderem vertrauen zu können.

Außerdem kennzeichnet viele Bindungsängstliche, dass sie sehr schlecht mit tatsächlichen oder vermeintlichen Erwartungen anderer umgehen können und einen starken Anpassungsdruck spüren. [21]

Den ängstlich-vermeidenden Bindungsstil (s.o.) stellt Stahl folgendermaßen dar [22]:

„Menschen, die im erwachsenen Alter ein ängstlich-vermeidendes Bindungsmuster aufweisen, wurden als Kinder in ihrem Bedürfnis nach Vertrauen und Nähe erheblich frustriert. (...) Man kann sagen, dass

ängstlich-vermeidende Menschen vermutlich eine gewisse seelische Dünnhäutigkeit mitbringen, die sie besonders empfänglich macht für Zurückweisungen und Kritik. (...) Ihre frühe Kindheit ist dominiert von Erfahrungen der Leere, der Zurückweisung und einem gravierenden Mangel an Wärme und Verständnis. (...) ...ganz gleich, welchen Grund der Mangel an Zuwendung und Aufmerksamkeit hat, ist der Effekt gleich: Die Kinder fühlen sich nicht willkommen, nicht angenommen. (...) In ihrer weiteren Kindheit machen diese Kinder häufig die Erfahrung, dass sie viel kritisiert und wenig beachtet werden. Deswegen entwickeln sie eine massive Angst vor Ablehnung. Sie leiden sowohl unter einem schlechten Selbstwertgefühl als auch unter einem tiefen Misstrauen gegenüber zwischenmenschlichen Beziehungen. (...) Gleichsam arbeitet in ihnen jedoch der Wunsch nach Bindung und Nähe. Sie tragen eine unerlöste Sehnsucht nach Liebe – und als Erwachsene – nach Partnerschaft in sich. Da sie jedoch zutiefst überzeugt sind, dass sie früher oder später verlassen werden, schrecken sie davor zurück, sich wirklich auf eine nahe Beziehung einzulassen. Dies führt zu einem fortwährenden Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt, sobald sie einer potenziellen Liebe begegnen: Sie tänzeln vor und zurück, innerlich zerrissen zwischen ihrer Hoffnung auf ein Happy End und ihrer gleichzeitigen Gewissheit, dass es für sie kein Glück gibt. (...) Die Motivation der ängstlichen Vermeider für ihre Ausweichmanöver ist, ihren extrem labilen Selbstwert zu schützen. (...) Sie leben in einer permanenten ängstlichen Angespanntheit und fürchten ständig, auf Ablehnung und Kritik zu stoßen.“ [22]

Zwischen Wunsch.....und Angst vor Nähe

Nach Stahl [23] ist das „innerste Lebensgefühl von Bindungsängstlichen das eines Opfers, das sich gegen Angreifer schützen muss. Das Gegenüber wird ungefähr wie folgt wahrgenommen: als potenzieller Eindringling, als Angreifer, als machtvoll, manipulativ, nicht vertrauenswürdig, übergriffig, stark, mindestens egoistisch, wenn nicht gar böseartig. Bindungsängstliche Menschen empfinden ihre Partner als Personen, die sie umerziehen wollen, gängeln, vereinnahmen, anbinden, knechten, einsperren, in Ketten legen, vernichten. Der Partner ist

aber auch eine Suchtgefahr, eine Droge, die einen in die Abhängigkeit, in den Verlust des eigenen Willens treibt und jeglicher Kraft und Autonomie beraubt. In minder schweren Fällen ist der Partner eine diffuse Bedrohung, weil er einen früher oder später verraten und fallen lassen wird. (...) Durch die zentrierte Beschäftigung mit der eigenen Verteidigung fehlt die Empathie für die Wirkung der Worte und Taten beim Gegenüber.“

Dass die gerade beschriebene Abwehr tiefere Aspekte zu schützen versucht, zeigt das Folgende.

Laut Stahl [24] haben bindungsängstliche Menschen Angst vor Hingabe und Nähe, Angst vor Hingabe an das Glück. Es ist *„die Angst, sich selbst zu sehr zu verlieren, süchtig und haltlos zu werden. Diese Angst hat eine große Schnittmenge mit der Angst vor Abhängigkeit und der Angst vor Ablehnung. (...)“*

Bei Menschen, die nicht unter Bindungsängsten leiden, lösen diese Inseln der Nähe einen Wunsch zum Verbleiben aus. Bei Menschen mit Bindungsängsten lösen sie hingegen die Angst aus, nie wieder von ihnen weg zu kommen. Das Erlebnis der Nähe löst die Angst aus, nicht mehr ohne den Partner sein zu wollen, ihn nie mehr loslassen zu können. Da diese Menschen in der Kindheit in Bezug auf ihren Wunsch nach Nähe und Geborgenheit nie satt geworden sind, stellt sich auf einmal ein überwältigender Hunger nach „mehr und immer und ewig“ ein. Das normalerweise sorgfältig verdrängte Bedürfnis nach Nähe bricht mit solcher Macht in sie herein, dass sie es nicht mehr verwalten können, es sie völlig zu überschwemmen droht. Sie haben sich ihr Leben lang darin geübt, den Hunger zu ignorieren, ihn nicht oder nur ein wenig zu spüren. Sie haben dem Hunger ein erbittertes „Ich will nicht essen“ entgegengehalten, sich in freiwilliger Askese geübt, um ihn zum Schweigen zu bringen. Sie hatten die Kontrolle über den Hunger und nicht er über sie. Sie haben sich unabhängig gemacht von dem Bedürfnis zu essen. Und jetzt das: Der Geschmack der Nähe wirkt wie ein Appetithäppchen, das den Heißhunger auf Nähe entfacht. Der jahrelange „freiwillige“ Verzicht auf Liebe und Geborgenheit, den die Bindungsängstlichen sich unbewusst selbst aufzwingen, um der Enttäuschung zu entgehen, kann sich mit Übermacht ins Gegenteil verkehren, wenn sie durch die „Tür zum Paradies“ blicken. Anstatt jedoch durch die Tür

zu gehen, schlagen sie sie schnell wieder zu und halten sie verrammelt. Warum? Weil ihr inneres Kind weiß, dass es sich um eine Illusion handelt. Das innere Kind weiß, dass es nie satt werden wird, dass es am Ende enttäuscht und einsam zurückbleiben wird. Deswegen erfolgt auf Momente des höchsten Glücks in Beziehungen mit bindungsängstlichen Menschen unweigerlich die Zerstörung. (...)

Psychologisch ist dieser Umsturz von extremer Unabhängigkeit in die extreme Abhängigkeit von Bindungsängstlichen so zu erklären: Das innere Kind in ihnen ist auf dem Entwicklungsstand eines Babys, bevor es eine sichere Bindung zur Mutter aufgebaut hat. Kleine Babys schreien nach der Mama, wenn sie nicht da ist. Sie haben noch nicht gelernt, dass die Mama auch da ist, wenn sie sie nicht sehen können. Erst im weiteren Verlauf der Entwicklung erwerben sie die sogenannte Objektkonstanz und damit die innere (sichere) Bindung zur Mutter, dem Vater oder einer anderen sehr engen Bezugsperson. Mit dieser Objektkonstanz erwerben sie auch das Vertrauen in diese Beziehungen und in alle weiteren Beziehungen ihres Lebens. Bindungsängstliche sind in diesem Prozess stark gestört worden, er ist nicht abgeschlossen. Das mangelnde Urvertrauen und das Bedürfnis nach Symbiose und Verschmelzung mit der Mutter (respektive dem Partner) brechen gerade in Situationen, in denen sie intensive Nähe erleben, als unerledigter Entwicklungsschritt hervor und wollen nachgeholt und befriedigt werden. Wenn sie diesem Impuls jedoch stattgeben würden, dann würden sie sich genauso benehmen wie ein Säugling: Sie würden die geliebte Personen nie wieder loslassen und sie ganz und gar besitzen wollen. Das kleine Kind in ihnen könnte auch mit kleinen, vorübergehenden Trennungen, wie sie im Alltag unvermeidlich sind, kaum umgehen, sie wären fast unerträglich. Und die schlimmste Fessel der Liebe, die Eifersucht, drohte sie erbarmungslos zu ersticken.“

Abwehrstrategien von Bindungsangst

Bei all diesen intensiven Ängsten ist es naheliegend, dass bindungsängstliche Menschen Wege suchen, diese abzuwehren.

Laut Stahl [25] sind die Abwehrstrategien von Bindungsangst (wie bei jeder Angst): Flucht, Angriff und Totstellreflex, wobei die Flucht am häufigsten angewendet wird.

Flucht als Abwehr von Bindungsangst [25]

- Flucht, bevor es anfängt
z.B. sich jemanden aussuchen, der nicht frei ist, Anbetung aus der Ferne
- Flucht durch Schlussmachen
Beziehungsabbruch, wenn es zu eng wird, oft gerade dann, wenn die Beziehung gut läuft; *„Die Panik kommt, wenn es sich wie „für immer“ anfühlt.“ [26]*
- Flucht durch Vermeiden von Nähe:
 - Flucht in die Arbeit
 - Flucht durch Hobbys: Hobbys stehen soweit im Vordergrund, dass gemeinsame Nähe sabotiert wird.
 - Flucht durch Krankheit
 - Flucht durch Untreue: Affäre dient dem Zweck, zur Hauptbeziehung Distanz herzustellen.
 - Flucht durch Dreiecksbeziehungen: Bindungsängstlicher kann sich nicht festlegen/entscheiden
 - Flucht durch sexuelle Zurückhaltung: Verweigerung von Sexualität ist das mächtigste Mittel, um den anderen auf Abstand zu halten. Sexuelle Nähe ist die größtmögliche Intimität mit einem anderen Menschen, daher für Bindungsphobiker naturgemäß sehr schwierig.
„Ist die gefühlte Nähe zum Partner zu groß, wird die Distanz über sexuellen Rückzug beziehungsweise sexuelle Verweigerung reguliert. Menschen mit ausgeprägter Bindungsangst können eigentlich nur aus der Distanz heraus Sex haben. Z. B. mit flüchtigen Bekanntschaften, die leicht

aufzulösen sind oder bei denen das Ende bereits programmiert ist. Einige Männer lösen dieses Problem, indem sie fast ausschließlich oder ausschließlich zu Prostituierten gehen.“ [27]

Je nach Angstpegel wird der Sex-Hahn auf oder zuge dreht. Die Angst muss nicht bewusst sein, sie kann sich auch als Unlust auf Sex zeigen.

- Flucht durch Fernbeziehung
- Flucht durch Gesprächsverweigerung

Angriff als Abwehr von Bindungsangst [28]

Ein Angriff hat das Ziel, den Partner auf Abstand zu bringen, z.B. in Form von kleinen verbalen Giftspritzen, zickigen Kommentaren oder offenem Streit.

Der Partner des Bindungsphobikers löst im Phobiker Aggressionen aus, da dieser sich bedroht fühlt durch die (vermeintlichen) Ansprüche, die der Partner an ihn heranträgt.

Oft aktiviert der Partner ein erhebliches Reservoir an Wut und Trotz, das der Bindungsphobiker seit der Kindheit in sich trägt.

Die Aggression bricht immer dann aus ihm hervor, wenn ihm der Partner in irgendeiner Form zu nah kommt. Dazu bedarf es manchmal nicht viel, z.B. einfach nur der bloßen Anwesenheit.

Totstellreflex als Abwehr von Bindungsangst [29]

Bei starken Bindungsängsten gibt es ein sog. „Offline“-Gehen: Die innere Verbindung zum Partner reißt immer wieder ab, wenn für denjenigen die Beziehungsbedrohung zu stark wird.

Dies kann ausgelöst werden durch Nähe-Überflutung, aber auch durch vorübergehende Trennungssituationen, die unbewusst extreme Angst auslösen.

Der Partner spürt dies und fühlt sich einsam und verunsichert. Wenn er den Bindungsängstlichen dann bedrängt und zu viel Nähe einfordert, kann dies, wenn derjenige gerade den Totstellreflex durchlebt, starke Aggressionen auslösen, da er sich wie ein in die Ecke gedrängtes Tier fühlt.

Reflektionen zum Umgang mit Bindungsängsten

Zunächst gilt es wohl, eine grundlegende Ambivalenz zu akzeptieren: Nähe ist auch mit Ängsten verbunden. Die beiden Pole Nähe (-Wunsch) und Distanz (-Streben) bestehen als „Paar“, auch in einer Beziehung und auch, wenn sie sich vorübergehend während großer Nähe aufzulösen scheinen. In der Distanz drücken sich nicht nur Näheangst aus, sondern auch Aspekte wie Anders-Sein und Eigenständigkeit.

Schwierige Beziehungskonstellationen können dadurch gekennzeichnet sein, dass einem hohen (unerfüllten) Nähebedürfnis eine ebenso starke Angst vor Nähe-Einlass gegenübersteht. Ein Lösungsansatz kann darin bestehen, die beiden Pole in sich selbst zu integrieren zu versuchen durch Verständnis und Selbstannahme, um mehr und mehr aus dem „Entweder Nähe oder Distanz“ ein „Sowohl Nähe als auch (immer wieder) Distanz“ werden zu lassen. Denn keiner der beiden Pole ist für sich gesehen „die“ Lösung, und jeder wird immer wieder auch den anderen in sich tragen.

D.h., es ist wichtig, eine Balance zwischen innerem Bindungswunsch und Bindungsangst herzustellen und auszuhalten, also diese beiden Pole in sich selbst nicht weiter auseinanderrücken zu lassen, sondern eher beide zu ertragen und zu verbinden.

Dies ist eine herausfordernde Aufgabe und kann nur schrittweise in Selbstannahme und immer wieder neuer Reflektion geschehen.

Bindungsängste lassen sich nicht einfach abschalten, meist sind sie biographisch tief verwurzelt bis in die frühe Kindheit.

Eine Beziehung lässt sich an dieser Stelle dann weiterentwickeln, wenn Bindungsängste zunächst einmal erkannt werden und Kompensationsmechanismen wie die zuvor dargestellten Muster der FLUCHT und des ANGRIFFS durchschaut werden.

Dieser Erkenntnisprozess öffnet innere Türen und setzt Entwicklungskräfte frei, die zuvor in der Abwehr gebunden waren.

Natürlich ist das verständnisvoll offene Gespräch der Beziehungspartner miteinander wichtig. Erweisen sich die bestehenden Angstmuster als komplex und biographisch sehr gefestigt, bedarf es u.U. weiterer auch beziehungsunbeteiligter Gesprächspartner wie in einer Psychotherapie.

Nicht aus den Augen verloren werden sollte, dass Bindungsängste weit verbreitet sind und dass dies den Betreffenden eher weniger auffallen muss. Denn allzu naheliegend ist es, die Ursache des Bindungsvorbehaltes nicht bei sich selbst, sondern ausschließlich im Verhalten des Beziehungspartners zu sehen.

Die Abhängigkeit vom Partner

Nach Nielsen und Cairns [18] berichten diejenigen, die sich anderen nahe fühlen, über ein hohes Maß an Intimität und Vertrauen in ihren Beziehungen. Die, die sich emotional binden, stärkt die Beziehung im Umgang mit ihrer Angst; der Partner bildet „die sichere Basis“. Er lenkt von der Sozialen Phobie ab, da die Betroffenen ihre Aufmerksamkeit dann auf den Partner richten anstatt auf die Soziale Phobie. Allerdings besteht die Gefahr der Abhängigkeit; der andere ist Sicherheitsmechanismus und Vermeidungsstrategie zugleich.

Die Gefahr der Abhängigkeit ist, wie wir gesehen haben (s. Kapitel Bindungsangst), durchaus real: einerseits haben Menschen mit Bindungsängsten ein großes Bedürfnis danach, sich vor der „Vereinnahmung“ durch einen anderen Menschen zu schützen. Andererseits kann aber das Erlebnis realer Nähe den Wunsch auslösen, nie mehr ohne den Partner sein zu wollen und frühkindliche Wünsche nach intensiver Nähe und Verschmelzung aktivieren.

Auseinandersetzung mit Abhängigkeit und Einlassangst

Viele Frauen in unserer Umfrage sind sich der Gefahr der Abhängigkeit bewusst und betonen die Wichtigkeit von Unabhängigkeit und Eigenständigkeit:

„Sich Tätigkeiten widmen, die man gut meistern kann und die einem Spaß machen (in denen man sich beweisen kann), um Selbstwertgefühl aufzubauen. Man muss eine eigenständige, unabhängige Person sein, die auch ohne den Partner "könnte"....Das Selbstwertgefühl muss so gekräftigt sein, dass das Urteil/Bewertung durch den Partner nicht mehr das Wichtigste ist, sondern man sich zuallererst selbst lieben gelernt hat.“

.....

„Ich erachte es als wichtig, trotz der Sozialen Phobie unternehmungslustig zu sein. Des Weiteren halte ich es für wichtig, sich nicht allzu sehr auf den Partner zu fixieren. Es ist wichtig, möglichst noch andere Kontakte zu pflegen oder Interesse an Dingen zu entwickeln, die auch alleine Spaß machen. Der Partner sollte keine Probleme mit meiner Sozialen Phobie haben und mich ermutigen, in den Kontakt mit anderen Menschen zu gehen.“

.....

„Gegenseitiges Verständnis und Vertrauen halte ich für sehr wichtig. Aber auch ein gewisser Freiraum bzw. eine gewisse Abgrenzung sind wichtige Faktoren für eine erfüllende Beziehung, weil man so nicht nur sein ganzes Lebensglück von seinem Partner abhängig macht, alle Weltanschauungen/Meinungen übernimmt oder versucht, aus Angst und Vermeidung schon fast sein komplettes Leben vom Partner leben zu

lassen. Sondern das eigene Leben auch ohne Partner als lebenswert betrachten und sich eigene Lebensziele setzen können.“

.....

„sich selbst einen Freundeskreis und Interessen aufbauen, sich auch unabhängig vom anderen in Gesellschaft bewegen zu können, um nicht abhängig zu werden, evtl. mit dem Partner über die Ängste sprechen und um Unterstützung bitten“

.....

„sich mit seinen Problemen nicht nur an den Partner zu wenden, sondern eher Hilfe bei Außenstehenden oder auch Psychologen oder Selbsthilfegruppen suchen. Mein Partner sollte schon offen für meine Probleme sein, vielleicht ohne große Wertung - in Form von Zuhören.

Dass man als Betroffener nie aufhört, an sich zu arbeiten und an seinen Problemen wächst, ohne an ihnen zu zerbrechen. Den Partner nicht als Psychologen zu missbrauchen, sich Hilfe zur Selbsthilfe zu suchen. Es ist wichtig, Unabhängigkeit zu leben und sich nicht zu sehr an den Partner zu klammern. Den Partner nicht damit zu überfordern, dass er eigene sozialphobisch bedingte Defizite ausgleichen soll (Anrufe tätigen, etc.).“

.....

„Für mich stellt eine Soziale Phobie nicht unbedingt einen Gegensatz zu der Möglichkeit einer erfüllenden Beziehung dar.

Etwas allgemeiner daher: jeder sollte weiterhin sein eigenes Leben versuchen zu führen. Sofern man es noch hat. Der Partner ist nicht das ein und alles und man sollte sich nicht zu sehr davon abhängig machen. Gerade in Hinsicht auf eine wohlmöglich spätere Trennung vermeidet das ein zu großes Loch danach.“

Natürlich ist bei allem Wunsch nach Unabhängigkeit und Eigenständigkeit wichtig, dass diese nicht dazu benutzt wird, sich nicht auf einen Partner einzulassen. Hier bewegt man sich u.U. schnell auf schmalen Grat, denn wenn man den Wunsch nach Nähe und Halt zulässt, können, wie wir bereits gesehen haben, sich ganz andere Wünsche melden (danach, den anderen vereinnahmen zu wollen). Diese können es dann schwermachen, sich unabhängig zu fühlen, und das erfordert dann einen Wachstumsprozess, damit sich eine tatsächliche Eigenständigkeit entwickelt, die kein Widerspruch ist zum Sich-Einlassen auf eine Beziehung, und damit keine Pseudo-Unabhängigkeit.

In diesem Zusammenhang ist auch zu betrachten, inwiefern ich den Aufbau eines eigenen Freundeskreises oder die Verfolgung eigener Interessen dazu benutze, Distanz zum Partner herzustellen (s. Kapitel Bindungsangst, „Flucht durch Vermeiden von Nähe“), oder ob ich schon quasi „verschwunden“ bin in meiner Beziehung, keine eigenen Interessen und Kontakte mehr habe und ein Aufbau solcher für mich sehr wichtig wäre.

Letztlich dient die Vielfalt des einen Partners immer auch der Bereicherung des Paares, wenn sie in Wohlwollen in die Beziehung eingebracht wird und nicht gegen sie benutzt wird.

Die Auflösung einer Beziehung

Einleitung

Die Auflösungs- oder Trennungsphase einer Beziehung ist ein genauso wichtiger Abschnitt wie die Kennenlern- und die Bindungsphase. Wie eine Trennung verläuft, entscheidet mit darüber, mit welchem inneren Resümee die Beziehung abgeschlossen und später auf diesen Lebensabschnitt geblickt wird. Dies ist auch wichtig für die Sicht auf sich selbst und dafür, mit welchen „Altlasten“ oder auch Motivationen jemand später in eine neue Bindung hineingeht.

Der Umgang mit intensiven, schwierigen und oft auch schmerzlichen Gefühlen bei einer Trennung ist für Menschen mit Sozialer Phobie vermutlich nicht grundsätzlich schwieriger als auch für andere Menschen, aber es gibt einige spezifische „Sollbruchstellen“.

Ist der Betroffene selbst in der Position dessen, der maßgebend die Trennung vorantreibt, können sich erhebliche Schuld- und Ablehnungsgefühle aufbauen, da der andere ihm für diesen Schritt häufig keine positive Bestätigung signalisiert, sondern z.B. Vorwürfe macht.

Ist er in der Position dessen, der eine Trennung erleidet, besteht die Tendenz, mit gesteigerter Selbstablehnung zu reagieren, sich gekränkt und minderwertig zu fühlen, da der andere „ihn nicht mehr will“.

Trennung und Eigenständigkeit

War das Einlassen auf eine Beziehung für den sozialphobischen Menschen schwierig, so kann Alleinsein nach der Trennung möglicherweise ebenso starke Ängste aktivieren. Das oft sehr kleine soziale Umfeld des Betroffenen ist dann besonders hilfreich und gefordert.

Über die Hälfte unserer Umfrageteilnehmer haben nur eine bis drei Personen außer ihrem Partner, mit denen sie offen reden können. Fast ein Viertel hat sogar außer ihrem Partner niemanden.

Ein kaum vorhandener Freundeskreis und wenig eigene Aktivitäten führen zu einer Konzentration auf die wenigen Menschen, die erreichbar sind. Dies kann Verlustängste steigern. Der Betroffene verfügt nicht über ein gutes und belastbares Netzwerk an sozialen Kontakten und erfährt somit in dieser Phase u.U. wenig Unterstützung.

Wurde die Trennung äußerlich vollzogen, kann das Loslassen innerlich weiterhin sehr fordern. Um sich dem Alleinsein und der Eigenständigkeit nicht in vollem Umfang stellen zu müssen, kann gewissermaßen eine Rest-Bindung aufrechterhalten werden über (Nach-)Klammern, Schuld-Diskussionen oder Opfer-Gefühle. Hierdurch wird der Loslösungsprozess verzögert und eine gewisse Illusion aufrechterhalten, dass die Verbindung immer noch besteht. Dies gilt selbstverständlich auch für Menschen ohne soziale Ängstlichkeit.

Soziale Phobie kann zu Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit führen mit entsprechenden Auswirkungen auf das wirtschaftliche Einkommen. Ist eine Abhängigkeit vom Partner diesbezüglich gegeben, ist selbst bei großen Beziehungsproblemen ein eigentlich anstehender Trennungsschritt oft behindert.

Betroffenenbericht

Eine Trennung verläuft selten einfach und kann eine Selbstwertkrise bedeuten. Dich hat dieses Thema sicher vor kurzem noch sehr beschäftigt. Wie hast du diese Krise erlebt und wie bist du aus ihr wieder herausgekommen, welche Lernschritte hast du gemacht?

Robert: Die Beendigung der Beziehung durch meine Partnerin traf mich extrem hart und erschütterte mich zutiefst.

Da es völlig überraschend per E-Mail und ohne für mich plausible Gründe geschah, fühlte ich mich hilflos, verzweifelt und ohnmächtig dem Schmerz des Verlusts ausgeliefert. Ich fragte mich, welchen Fehler ich gemacht hatte.

Durch die Zurückweisung/das Verlassenwerden überkam mich ein Gefühl absoluter Entwertung, welches sich durch alle Lebensbereiche zog.

Ich wollte das Ende der Partnerschaft nicht wahrhaben und konnte nicht loslassen. Dazu mischten sich Wut und Aggression, für die sich kein Abnehmer fand. Dadurch wiederum bekam ich Schuldgefühle. Ich schämte mich, weil ich der Verlassene, der Unterlegene war. Es entwickelte sich der Wunsch, irgendwie Genugtuung zu erfahren.

Die Bewältigung dieser Krise war sehr schwer und leidvoll.

Ich versuchte verschiedene Wege. Den Schmerz anzunehmen und bewusst zu trauern, zudem begann ich Tagebuch zu führen, um mich mit meinen Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen. Ich suchte mir professionelle Hilfe, um über die Problematik zu sprechen und vertraute mich auch Freunden an. So kam ich langsam und Schritt für Schritt in einem langwierigen Prozess wieder aus dem Tief heraus.

Mit einem gewissen Abstand konnte ich vieles relativieren, und ich glaube, dass ich in Sachen persönlicher Beziehungsgestaltung viel für mich gelernt habe.

Gedanken zur Selbsthilfe

Zunächst einmal: Eine Trennung ist kein Beweis von Unfähigkeit und Unliebenswürdigkeit, auch wenn es sich nun in der Auflösung so anfühlt. Ein zeitlicher Abstand macht es leichter, die ganze Beziehung in ihrer Entwicklung zu sehen und zu gewichten.

Über die Bedeutung einer Beziehung für den Selbstwert haben wir in vorangegangenen Kapiteln gesprochen. Wurde die Bindung einseitig und allzu sehr zur Selbstwertstabilisierung instrumentalisiert, so kann es jetzt zu einem „Kassensturz“ kommen mit zunächst negativem Ergebnis.

Umgang mit Kontrollverlust und Schuld

Trennungen passieren, und eine Trennung kann tiefe Gefühle von existenzieller Verunsicherung und Verlorenheit (wieder) anstoßen. Dies ist auch als Tatsache hinzunehmen. Es zeigt letztlich, dass nicht alles der eigenen Kontrolle unterliegt.

Das fordert ängstliche Menschen heraus, die darauf bedacht sind, Verletzungen durch Vermeidung oder Vorwegnahme „aktiv zu kontrollieren“.

Jemand, der selbst der Trennende ist, ist andererseits herausgefordert, Ablehnungs- und Schuldgefühle zu verarbeiten.

Kränkungsschmerz

Der Schmerz der Kränkung durch Trennung kann unabwendbar sein. Es ist dann wichtig, sich möglichst nicht in Selbstablehnung gegen sich selbst zu richten und die Kränkung aggressiv (dem anderen gegenüber) und autoaggressiv (sich selbst gegenüber) zu vertiefen (z.B. durch Nicht-Akzeptieren-Wollen, Rechtfertigungssuche, Schuldsuche usw.). Es besteht die Gefahr von Selbsthass, sowohl in der Rolle des Getrenn-

ten als auch in der des Trennenden. Wenn diese Abwärtsspirale anläuft, ist Hilfesuche nötig bei Freunden, in der Selbsthilfegruppe oder bei psychotherapeutischen Angeboten der Akut-Beratung.

Hilfe holen

Ich muss nicht alleine diese Last tragen. Ich darf mir Hilfe holen. Unterstützung und Begleitung sind angemessen. Wenn außer dem Partner niemand da ist, gibt es auch Beratungsstellen, professionelle Hilfsangebote, Selbsthilfegruppen.

Wenn Schwierigkeit besteht, die „Pleite“ einzugestehen und sich dadurch noch weiter zu isolieren: den Mut haben, das Umfeld in Anspruch zu nehmen und die Lage zu outen.

Ein Mann schreibt in unserer Umfrage:

„Hilfe annehmen können ... auch als Mann. Vom Stolz wird Mann nicht satt.“

Das Ziel: Nach einer Weile die Trennung möglichst konstruktiv und möglichst unbeschadet verarbeitet zu haben

Es sollte das Ziel sein, nach einer angemessenen Zeit zu einem Gefühl von Freiheit, Selbstbestimmung und Gestaltungskompetenz (wieder) zu gelangen. Hierzu ist es wichtig, dass schließlich auch die Trennung in einem Resümee positiv verarbeitet wird (z.B. „ich habe daraus gelernt, dass..., und bin dadurch gereift und innerlich gewachsen“) und nicht als weitere Kränkung.

Schrittweise wieder eigene Interessen entwickeln/pflegen

Das, was in einer Beziehung oft zu kurz kam, kann jetzt wieder Raum haben und wachsen. Was habe ich für Interessen, was macht mir Freude, was wollte ich immer schon mal ausprobieren? Diese neuen Perspektiven sind wichtig und ein Anzeiger für wiedergewonnene Kreativität und Lebensgestaltung. Es kann sein, dass es eine Weile braucht, bis nach der akuten Trennungsphase diese Schritte der Öffnung möglich sind.

Die Beziehung kann durchaus gelingen – auch mit Sozialer Phobie

Um sich binden zu können an einen anderen Menschen, ist die Fähigkeit, Nähe zulassen zu können, eine wichtige Voraussetzung.

In unserer Umfrage gibt ca. die Hälfte der Befragten an, die Nähe ihres Partners zu schätzen. Für ca. ein Viertel bilden Nähe und Distanz ein notwendiges und sich ergänzendes Spannungsfeld. Lediglich 15% fühlen sich durch die unmittelbare Nähe des Partners eher erdrückt (Diagramm 14). Letzteres muss nicht nur auf soziale Ängste zurückzuführen sein, denn es gibt auch tatsächlich „erdrückende“ Partner.

Wie weit kannst du die Nähe deines Partners genießen?

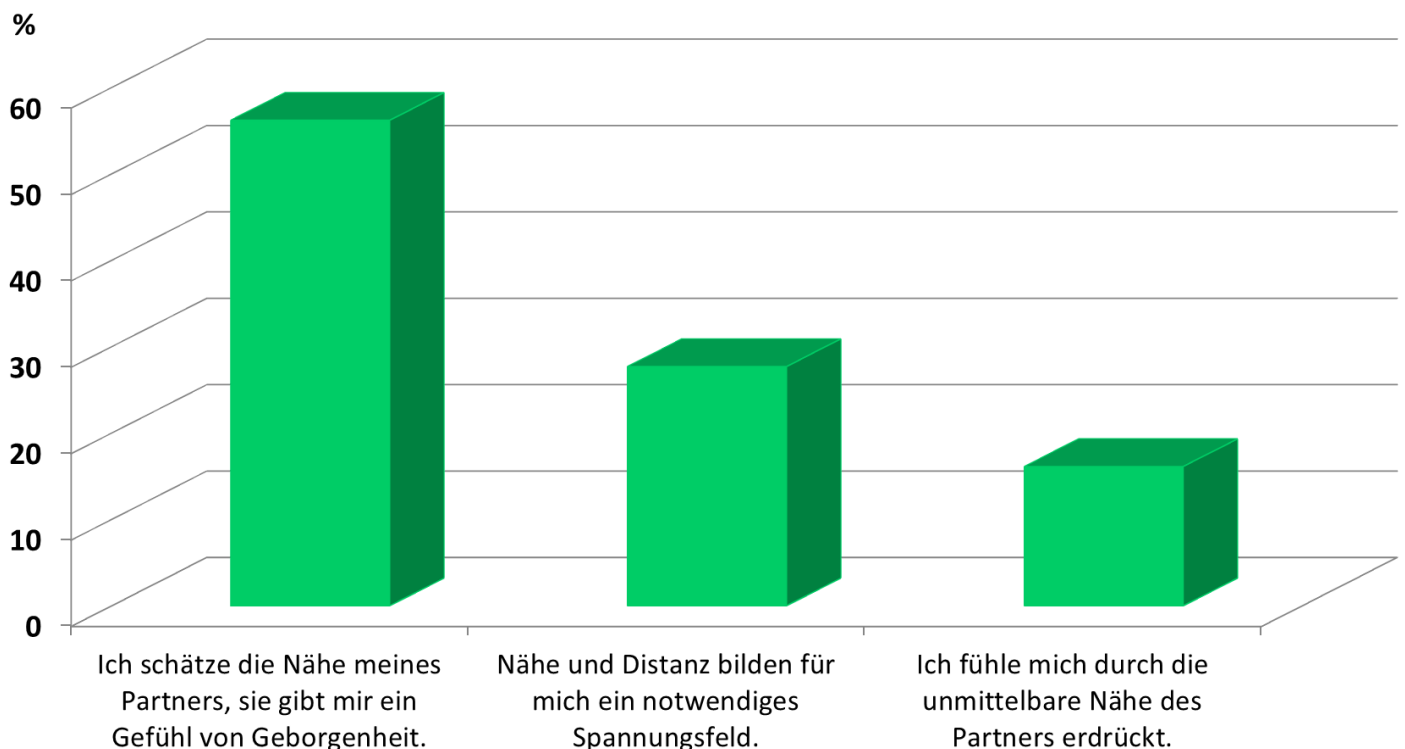


Diagramm 14: Fähigkeit, die Nähe des Partners genießen zu können

Menschen mit Sozialer Phobie scheinen sich also durchaus auf Nähe einlassen und diese genießen zu können.

Positive Aspekte Sozialer Phobie in Beziehungen

Nachdem in den vorangegangenen Kapiteln viel Problematisches über die Beziehungen mit sozialängstlichen Menschen gesagt wurde, möchten wir unbedingt auf die positiven Aspekte eingehen, die diese Menschen in eine Partnerschaft einbringen können und die auch von anderen Menschen gesehen werden.

Wie Marshall [30] ausführt, können sozialphobische Menschen sehr stabile und befriedigende Ehen haben, wenn der Knoten einmal gebunden ist. Einige Partner sehen schüchternes Verhalten in einem positiven Licht und beschreiben ihre sozialängstlichen Partner als sensibel, maßvoll, ehrlich, vorsichtig, fein, wohlherzogen oder klug. Ein Partner, der selbst Einzel-Aktivitäten bevorzugt, kann seinen sozialphobischen Partner genau aus diesem Grund wertschätzen. [30]

Eine Teilnehmerin unserer Umfrage schreibt Folgendes:

„Es ist sehr wichtig, dass ich glaube, dass ich für meinen Partner eine sehr gute Ergänzung bin. Auch, wenn ich bei allen anderen Menschen große Zweifel habe und kein Selbstbewusstsein besitze, mein Partner hat mich ausgesucht und ich glaube ihm, dass ich ihm genug bin, dass er mich liebt, dass ich gut aussehe und dass Treue besteht. Mein Partner weiß, dass ich sehr sensibel bin und auf ihn achte. Mein ruhiges Wesen sieht er als sehr angenehm.“

Wie kann Beziehung gelingen, auch mit Sozialer Phobie? - Antworten von Betroffenen

Wir haben in unserer Umfrage gefragt: Was ist deiner Einschätzung nach am wichtigsten, um trotz Sozialer Phobie eine erfüllende Beziehung mit einem anderen Menschen zu erleben (sowohl in Bezug auf dich selbst als auch in Bezug auf die andere Person)?

Im Folgenden Auszüge aus den Antworten Betroffener.

Frauen:

„Rückhalt und Verständnis und bedingungslose Akzeptanz zu spüren, egal wie panisch man ist. Dass der Partner erst mal zuhört und ich nicht Angst haben muss, dass er sich trennt, weil ich Angst vor Menschen habe, die ihm völlig übertrieben erscheint. Dass er Verständnis für diese irrationalen Ängste hat und mir das Gefühl gibt, dass er bei mir bleibt, sogar wenn ich notfalls in die Klinik muss. Dass er mir das Gefühl gibt, die schlimmen Phasen gemeinsam durchzustehen.“

.....

„Selbst die eigenen Gefühle zulassen und aussprechen zu können. Die Gedanken an Vergangenheit und Peinlichkeit nicht Oberhand gewinnen zu lassen. Der Partner sollte so viel Sicherheit ausstrahlen, dass ich mich traue, mich ihm mit diesem großen Problem anvertrauen. Er sollte dafür auch Verständnis haben.“

.....

„in Bezug auf mich selbst: mit professioneller Hilfe an der Sozialen Phobie arbeiten, um den Partner nicht zu überfordern

in Bezug auf den Partner: mit dem Partner zwar darüber reden, aber die Soziale Phobie nicht in den Vordergrund der Beziehung rücken; auch auf Probleme des Partners eingehen“

.....

„- gegenseitiges Verständnis für den jeweils anderen Partner und seine Bedürfnisse

- der Nicht-Phobiker sollte soziale Situationen für den Phobiker "angenehmer" machen und nicht über die Ängste hinwegtrampeln, sondern sie ernst nehmen, auch wenn er nicht drunter leidet

- Nicht-Phobiker muss akzeptieren, wenn der Phobiker zu irgendeinem Anlass nicht mitkommt

- der Phobiker kann sich ja die netten Leute aussuchen und wenigstens zu gemeinsamen Treffen dann mitgehen

- viel Geborgenheit und Zweisamkeit schaffen“

.....

„Verständnis des Partners für die Soziale Phobie bzw. ihre jeweiligen Symptome. Aber auch meine Bereitschaft, durch die Partnerschaft Ängste zu verkleinern und sich hier und da zu überwinden. Mein Partner muss wenigstens etwas stärker als ich auftreten, da zwei "Schwächlinge" meiner Meinung nach keine erfüllende Beziehung führen können.“

.....

„sich nicht ständig mit sich selbst zu beschäftigen, sondern sich auf den anderen einlassen können

die Beziehung auf Augenhöhe zu führen, ohne Abhängigkeiten

Respekt vor dem Anderen haben und nicht ständig etwas an ihm verändern wollen

das Verwirklichen eigener Anteile

beide sollten die Beziehung in gleichem Maße gestalten, keine Dominanz eines/einer einzelnen“

.....

„man sollte sich zumindest beim Partner halbwegs entspannen können; es sollte Genuss und Gewinn dabei sein, sowohl für den Partner als auch für einen selbst; kein Abhängigkeitsverhältnis; kein Zusammensein aus Mitleid“

.....

„Kompromisse und (begrenzte) Rücksichtnahme! Gerade wenn nur einer eine SP hat, so dass zwar Rücksicht genommen wird, aber hin und wieder auch Herausforderungen zu meistern sind. Der Rest des Soziallebens sollte nicht zu stark leiden z.B. durch „nein ich will nicht auf die Party/zu deinen Verwandten“ etc. (gerade wenn einer noch ein Leben außerhalb der Beziehung hat.) Andersrum sollte der Partner mit SP auch nicht ständig überfordert werden durch Zwangskonfrontation.“

.....

„Gegenseitige Rücksichtnahme und Vertrauen. Das Erkennen, dass auch der Partner nicht perfekt ist. Der Partner merkt schnell, dass er an eine Person geraten ist, die ihn nicht so schnell betrügt und davonläuft, gerne zu Hause ist etc. So kann eine Beziehung von langer Dauer sein. Der Partner darf natürlich gefühlsmäßig nicht zu viel erwarten.“

.....

„nicht aufhören, an sich zu arbeiten, um die Soziale Phobie nicht zum Mittelpunkt werden zu lassen und sich darin zu verstecken. Es ist gut, wenn man die Phobie erkannt hat, aber dann sollte man sich nicht einfach damit abfinden und nichts mehr dran ändern.“

.....

„die SP nicht zu "akzeptieren", sondern zu versuchen, daran zu arbeiten. Die SP nicht als Entschuldigung für Dinge nutzen, sondern Mensch mit Fehlern und Macken bleiben und als solcher adressierbar sein.“

.....

„Die andere Person sollte wissen, dass man eine Soziale Phobie hat. Dabei sollte sie Verständnis dafür aufbringen und das Problem bzw. die Krankheit nicht als Einbildung abtun. Am besten wäre ein Mensch, der selbst gar nicht auf die Dinge achtet, auf die ein Sozialphobiker achtet (z.B. wie essen, Menschen, laufen etc.). Sozialphobiker sind sehr kritisch mit ihren Mitmenschen und sehen jeden kleinen Fehler. Deswegen übertragen sie dies auf sich selbst und denken sich: Vielleicht achtet jemand anderes genauso auf diese kleinen Dinge wie ich. Dies führt zur Kontrolle und zum sich beobachtet fühlen. Der andere Mensch in der Beziehung sollte deswegen ein potentiell innerlich guter und fröhlicher Mensch sein und auf keinen Fall ein Mitläufer. Andererseits würde auch ein Sozialphobiker infrage kommen, der sich gerade in Therapie (mit sich selbst) befindet bzw. die Soziale Phobie schon überwunden hat. Hier würde wahrscheinlich das meiste gegenseitige Verständnis aufkommen.“

.....

„Ich sehe meine Soziale Phobie als ein Handicap, das meine Lebensfreude stark schmälert. Auf lange Sicht werde ich nur glücklich, wenn ich diese Angst überwinde und mir wieder

ein erfüllendes, soziales Leben erarbeite. Zudem belastet es die Beziehung ungemein, dass ich meinen Freund nicht unter Menschen begleiten kann und er wegen mir keine Freunde einladen kann. Ich fühle mich deshalb stark unter Druck gesetzt, obwohl er sein Bestes tut, mich zu unterstützen.“

.....

„Man sollte mit sich selbst erst mal im Reinen sein, weil man diese Aufgaben nicht durch einen Partner ausgleichen kann.“

.....

„Ich müsste den Menschen langsam kennenlernen, vielleicht mit langsamer Ansteigung der Nähe, so dass ich mich an denjenigen gewöhnen kann. Er sollte auch nicht gleich die Flucht ergreifen, wenn er von meinen Ängsten erfährt. Sehr wichtig ist mir auch eine "große Freiheit", dass ich mich zurückziehen kann, wenn es mir zu viel Nähe wird. Er sollte mich nicht erdrücken oder zu viel von mir erwarten. Vertrauen ist auch sehr wichtig, dass man sich sicher sein kann, er haut nicht gleich ab, wenn er nicht zufrieden ist mit mir, oder sich das in anderen Beziehungen holt. Wenn Vertrauen besteht, kann ich mich auch besser fallen lassen. Auf der anderen Seite gestehe ich ihm natürlich dieselben Dinge zu, die ich mir vorstelle.“

.....

„diese Angst darf nicht als Ausrede für Probleme herangezogen werden, die Bewältigung der Angst und eine Ausarbeitung von Alternativhandlungen ist wichtig, der Partner sollte sich darüber klar sein, dass es schwierig werden kann, darüber reden!“

.....

„Er muss Verständnis haben für mich, auch wenn er nicht alles versteht. Ich würde sagen, er sollte mich schützen, wenn ich es möchte und ihm es auch zeige (auch wenn es seine Familie oder gar Freunde sind). Ein Mensch mit Sozialer Phobie ist nicht immer einfach, ich z.B. habe starke Stimmungsschwankungen, und da sollte der Partner irgendwie ein wenig drauf eingehen können. Wenn ich allein sein möchte, sollte das mein Partner akzeptieren und tolerieren.“

.....

„Das "trotz sozialer Phobie" ist doch schon das Problem. Jemand, der die ganze Zeit irgendwo rumhockt und sich selbst bedauert, ist kein guter Partner, in welcher Hinsicht auch immer. Jeder Mensch hat Schwächen und Stärken, welche man nutzen bzw. aushalten können sollte. Diesem Gedankengang folgend, ist es zum einen wichtig, seine Schwächen (z. B. soziale Phobie) zu konfrontieren und Coping Mechanismen zu entwickeln. Zum anderen ist es für das Selbstbewusstsein unabdingbar, sich als einen Menschen zu erleben, der bestimmte Dinge außergewöhnlich gut kann, vorzugsweise besonders in Situationen, in denen man für diese Talente offen gelobt wird.“

.....

„Wenn man einen Partner findet, der dir da Verständnis entgegenbringt und sich mit dem Thema auseinandersetzt, um dir beizustehen, ist schon mal ein wichtiger Schritt gemacht, wie ich finde. Man muss aufpassen, dass man füreinander noch da ist und ein Partner stark für den anderen sein kann und seine Bedürfnisse auch mal in den Hintergrund rücken. Das ist hart und kann sehr belastend sein, aber es ist machbar. Verständnis spielt für mich da eine sehr große Rolle. Man möchte sich auch nicht immer als Kranke/r sehen und den Partner nicht immer als Helfer. Wenn man da offen drüber sprechen kann und Verständnis und der Wille zum

Lernen und Erfahren da ist, ist für mich eine funktionierende Beziehung möglich.

Sich selbst lieben und annehmen können (mit allem was dazu gehört) und liebevolle Gefühle für den anderen haben (Zuneigung), wirkliches Interesse an dem Menschen (nicht nur als Kompensation/Aufwertung o.ä.), dem anderen nahe sein wollen. Gesundes Verhältnis von Nähe und Distanz.“

.....

„dass man kontinuierlich und aktiv an seiner Angst arbeitet und sich nicht von ihr steuern lässt. Dass man trotz der Angst seinen Gefühlen nachgeht und sich nicht (zu sehr) von ihr behindern lässt. Dass man seinem Partner/in gegenüber offen über seine Ängste redet und nicht nach Ausreden sucht (warum man z.B. mal nicht auf eine überfüllte Party gehen möchte etc.). Dass der Partner/in aber auch die Ängste berücksichtigt und viel Geduld mitbringt.“

.....

„Eine Therapie zu machen und mit der Sozialen Phobie umgehen zu lernen. Ansonsten denke ich, dass sich der Bereich nicht von Beziehungen zu anderen Menschen unterscheidet. Man muss den richtigen Menschen finden, der zu einem passt und einen ehrlich liebt. So dass es auch mal schwierige Zeiten geben kann. Aber das ist in jeder Beziehung so bzw. sollte so sein.“

.....

„die Liebe in den Mittelpunkt stellen; sich bewusst sein darüber, wie sehr man durch eine Beziehung wachsen kann; Ausdauer, die Fähigkeit und der Wille, sich aufs Positive konzentrieren zu können; Lebenserfahrung, d.h. keine unrealistischen Erwartungen“

„Mut, um sich auch mal unangenehmen Situationen zu stellen (Treffen der gesamten Familie, Kennenlernen des anderen Freundeskreises etc.) Verständnis, dass der Partner die eigenen Probleme eventuell nicht nachvollziehen kann, Geduld, um die eigenen Probleme verständlich zu machen, ohne sich dabei hineinzusteigern und zu übertreiben.“

.....

„Ich weiß es nicht. Ich gebe mir Mühe, aber mache immer Dinge meinem Partner zuliebe. Dadurch geht es mir immer schlechter und ich möchte mich von ihm mehr distanzieren.“

.....

„Dass man an seine eigenen Bedürfnisse denkt und auf keinen Fall den Fehler macht, sich vom Partner dominieren zu lassen, und dass man über seine soziale Phobie offen reden kann, dass Verständnis vom Partner gezeigt wird, aber auch Ermunterung, an der Phobie aktiv zu arbeiten, und Lob vom Partner gezollt wird, wenn man Erfolge im Umgang mit der Phobie zeigt.“

.....

„Wille und Motivation, an sich zu arbeiten; Fähigkeit, seine Probleme angemessen zu artikulieren; Partner muss sich darauf einlassen, Verständnis zeigen, Nachsicht haben und einen bei Überwindung der Ängste unterstützen.“

.....

„Dass er einem Ängste nehmen kann, ohne aggressiv zu werden oder dass ich selber Angst haben muss. Genügend Freiraum lassen. Kein Einengen. Dass auch er mal spontan sein

kann, um etwas zu unternehmen. Verständnis sollte er aufbringen, dass es nicht bewusst/gewollt ist- sondern eben versuchen, damit umzugehen können.“

.....

„mich auf jmd. anderen einlassen und nicht abblocken. Selbstvertrauen zu haben, dass mich jmd. lieben könnte. Verständnis füreinander vor allem für die soziale Phobie. Sich trauen, auf jmd. zuzugehen und auch riskieren, evtl. abgelehnt zu werden.“

.....

„Akzeptanz des Partners für meine persönlichen Schwächen und Probleme, Andersartigkeit, berufliche Probleme durch SP -> um mich gegenüber dem Partner zu öffnen - den Partner so annehmen wie er ist - für beide: bei Verschiedenheiten die Interessen und Ziele beider Seiten abwägen und Lösungen suchen. Die soziale Phobie schränkt mich im privaten Bereich im Vergleich zum Beruflichen recht wenig ein.“

.....

„nicht von dem anderen in peinliche Situationen gebracht zu werden; Verständnis für Dinge, die man als Betroffener nicht rational erklären kann, weil sie einfach sind wie sie sind.“

.....

„Ein guter Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen, die Kraft für diese einzustehen. Einfühlungsvermögen des Partners auch wenn er Ängste nicht nachvollziehen kann. Bereitschaft, voneinander zu lernen.“

.....

„Dass der Partner zwar verständnisvoll ist, aber die Angst nicht verstärkt. Dass man offen und ehrlich über seine Gefühle reden kann und dass sich beide angenommen und akzeptiert fühlen, so wie sie sind, mit all ihren Fehlern und Macken.“

.....

„Ich denke, dass es sehr wichtig ist, dass der Partner Verständnis hat, und es ist ebenfalls wichtig, dass man recht früh mit ihm über die Problematik spricht, auch wenn es einem sehr schwerfällt. Ansonsten weiß ich es nicht so genau und wünschte, ich wüsste es, da meine Beziehungen alle gescheitert sind.

Das Wichtigste ist, dem anderen zu vertrauen, dass er sich durch viele Einzelsituationen bewiesen haben muss. Hundertprozent echt zu sein und mit ihm über meine Befürchtungen und Ängste zu reden. Er muss Verständnis zeigen sowie mir Zeit lassen und mich nicht unter Druck setzen.“

.....

„Versuchen sich immer wieder gegenseitig aufzubauen, sich nicht ständig mit irgendwelchen Substanzen zu betäuben bzw. sich "gesellschaftstauglicher" damit zu machen. Sich gegenseitig Mut machen, mit einer schönen Idee überraschen. Gespräche führen, wenn möglich nüchtern. Und vieles mehr...“

.....

„Ehrlichkeit...nicht begrinst werden, wenn man über diese Scheiß Phobie reden möchte, die einem das Leben zur Hölle macht...ernst genommen werden...ein wenig Unterstützung, um das soziale Leben Stück für Stück bewältigen zu können.“

„- von Anfang an offen mit der SP umgehen - sagen, wenn soziale Aktivitäten zu viel werden und dann nicht mitgehen - sich nicht ständig zu etwas zwingen, was man nicht will/kann - der Beziehungspartner sollte nicht ständig mit neuen Vorschlägen zu sozialen Aktivitäten ankommen, irgendwann fühlt man sich nur noch unter Druck gesetzt und immer wieder schuldig, bei bestimmten Sachen abzusagen - der Beziehungspartner sollte das Thema SP nicht ständig thematisieren/ verbessern wollen; ich bin, wie ich bin, und wenn ich mich in der Hinsicht verändern könnte, hätte ich das schon längst getan“

....

„Verständnis von Seiten des Partners für meine Ängste; Einfühlungsvermögen von Seiten des Partners: ein Gefühl dafür, wann man mich motivieren muss, in soziale Situationen zu gehen und wann es zu viel für mich ist; Mut und genügend Liebe für meinen Partner von meiner Seite, um mich aufzuheben und etwas ändern zu wollen; Mich dafür, wie ich bin, nicht zu hassen, sondern es als einen Charakterzug von mir zu verstehen, der evtl. immer bleiben wird (Schüchternheit); In der Lage sein, über Gefühle und Gedanken frei zu reden und die erkannten Probleme auch zu lösen; Mein Partner sollte absolut zuverlässig und treu sein, sonst könnte ich ihm nicht trauen.“

.....

„man sollte selbstbewusst genug sein, um in Konflikten zur eigenen Meinung stehen zu können, selbst wenn man damit die Beziehung aufs Spiel setzen könnte.“

Männer:

„Dass man gemeinsam versucht, mit der Situation umzugehen. In meiner letzten Beziehung wurde ich immer nur als Sündenbock und Spaßbremse gesehen, weswegen ich mich schon wunderte, dass sie überhaupt so lang anhielt. Letztendlich wurde ich mehrfach betrogen, als meine Freundin ausging und ich zuhause blieb, weswegen ich sie letztendlich verlassen habe und seit dem (vor 5 Jahren) nur noch allein lebe. Wenn der Partner einen nicht versteht und sich nur mit der Auswirkung anstatt der Ursache befasst, ist die Beziehung von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Ein Partner, der einen unterstützt und Liebe schenkt, kann eine enorme Hilfe in fast jeder Situation sein. Die Tatsache, dass jemand da ist, der einen versteht, gibt einem Halt. Von meiner Seite aus wäre allerdings auch wichtig, mich erst einmal wieder auf eine Frau einlassen zu können. Da Menschen, die meine Situation nicht kennen, sie auch nicht nachvollziehen können, stehe ich da oft allein da. Lange Rede, kurzer Sinn...ich bringe es noch einmal kurz auf den Punkt: Es ist unglaublich wichtig, an einem Strang zu ziehen! Die Sozialphobie ist nichts, was man sein Leben lang mit sich schleppen, sondern überwinden will. Das ist eine Aufgabe, die man nicht dem Partner aufbinden kann, da man selbst an sich arbeiten muss. Ein verständnisloser Partner, der dabei aber nicht helfen will, ist fehl am Platz.“

.....

„Am wichtigsten ist, diese Scheiß Angst im Umgang mit Menschen zu überwinden und sich nicht mehr so bescheuert zu verhalten, so dass man endlich mit normalen Personen in gleichermaßen gegenseitig respektvollen Kontakt treten kann.“

.....

„Offen und ehrlich über Gefühle und Ängste sprechen zu können. Viel Liebe, Zärtlichkeit und Vertrauen. Gemeinsame Ziele.“

.....

„Selbstvertrauen stärken. Sich verändern, den Ängsten stellen. Ansonsten scheint es mir unmöglich eine Beziehung zu genießen.“

.....

„Wichtig ist, dass ich dadurch meine soziale Phobie besser bekämpfen kann, weil ich nicht alleine bin.“

„Toleranz, Vertrauen, positives Denken, an sich arbeiten, den anderen verstehen lernen, an die innere Stärke und Freiheit in einem glauben.“

.....

„Seine Probleme dem Partner darlegen, da das Verheimlichen keinem hilft. Das Verständnis des Partners für die Probleme.“

.....

„Die andere Person muss mir glaubhaft das Gefühl vermitteln, dass sie meine Soziale Phobie erkennt, versteht, akzeptiert und willig und in der Lage ist, mir bei der Bewältigung des Problems zu helfen. Bei mir ist vielleicht am wichtigsten, dass ich der anderen Person auch meinerseits das Gefühl

vermitteln kann, dass ich ihre Persönlichkeit akzeptiere und bereit bin auf sie einzugehen.“

„dass man das Gefühl hat, gebraucht und geliebt zu werden, dass man einem zeigt, dass man wichtig ist, sich gegenseitig unterstützt, etc.“

.....

„mein Partner muss mich verstehen und rücksichtsvoll sein. Ich muss meinen Partner verstehen und auch rücksichtsvoll sein. Wenn er weggehen will, ich bleibe zuhause und es muss okay sein für mich, dass er weggeht ohne mich. Wenn ich weiß, liebe ist da, ist alles gut. Ich brauche sehr viel Bestätigung.“

.....

„gegenseitiges Vertrauen und Liebe. Lange, schöne Gespräche. Sich selbst und dem Partner zu helfen. Gesundheit und Zufriedenheit in Ausbildung/Studium/Beruf. Wenig Stress, wenig (seelischen) Druck.“

„In Bezug auf die andere Person: das Verständnis für die Situation des Partners. In Bezug auf mich: offen sein für das Leben und die Erfahrungen der Partnerin.“

.....

„- gegenseitiges Vertrauen und Offenheit bei Situationen, die einem Angst machen könnten. – Respektieren der subjektiven Gefühle und Emotionen des Partners. – Akzeptanz und Verständnis, wenn der Partner sich nicht in der Lage fühlt in bestimmten Situationen oder an bestimmten Tagen Nähe zuzulassen. – Über seine Probleme sprechen zu können. –

Emotionales Vertrauensverhältnis muss aufgebaut werden können.“

.....

„ich müsste ihr mein Problem mitteilen können und sie müsste mit mir umgehen können wie mit einem rohen Ei, bis ich mich an sie gewöhnt habe und meine Ängste ablege.“

„Der/die Partner/in muss Verständnis für die Krankheit haben, nur dann hat die Beziehung eine Chance.“

.....

„Dass ich mich gut mit ihr verstehe, sie sich nicht über mich lustig macht und mich ernst nimmt. Wir auf einer Wellenlänge sind, so was finde ich nicht ...“

.....

„Verständnis aber auch Durchhaltevermögen und etwas Penetranz vom Partner und den Willen und den Mut von mir“

.....

„Der andere Mensch sollte mir das Gefühl geben, dass er mich trotz Phobie liebt und für mich da ist.“

„Man braucht einen verständnisvollen Partner, der am besten nur zockt und keine Lust auf Partys etc. hat, dann klappt es. Er sollte auch introvertiert sein, aber keine krankhafte Angst vor sozialen Situationen haben, normale Schüchternheit ist ok.“

.....

„sich vertrauen können, mehr Verständnis vom Partner, ich selber müsste mich trauen, mehr mit Partner wegzugehen, auch wenn das sehr schwerfällt.“

.....

„Verständnis des Partners und Initiative dessen, einem zu helfen, um damit umzugehen und das Problem zu beheben.“

„-Wenn beide eine offene vielseitige liberale Weltanschauung haben, macht das auch vieles einfacher. Das Bilden von großem Vertrauen ist für mich gerade auf den Sex und das Körperliche bezogen sehr wichtig. Nur so kann der Sex frei sein und die SP-Gedankenmaschine Pause machen. Das schließt ausdrücklich das Ehrlichsein um jeden Preis aus. bzw. das was man dafür hält, wenn sich bei einem die Panik meldet und einem gar fiese Gründe aufführt, weshalb der andere nicht passt. Am wichtigsten finde ich das immer wieder neu Entdecken und Fühlen der Liebe für den anderen. Sei es eine Marotte an ihr oder einfach das Muttermal an einer Stelle oder Sie macht den Zweifler und Panikschieber unerheblich. Auch das sich selbst Lieben inkl. seinem Zweifler, Angst, Panik. Was mir zum einen den Druck mindert, alles richtig machen zu müssen. Zum anderen mir dann auch viel eher die Möglichkeit gibt mich mehr auf meinen Partner einzulassen + liebevoller mit ihm umzugehen.“

.....

„Sich annehmen können, so wie ich / du bist. Was aber sehr schwierig ist. Sich irgendwann über seine Ängste hinwegsetzen zu können, damit ich / du darüber reden kannst. Verständnis aufbringen, auch wenn es schwer ist: ertrage dich und deine Partnerin. Lösungsorientiert denken, die Probleme erkenne ich / du schon. – Hilfe annehmen können ... auch als Mann. Vom Stolz wird Mann nicht satt. Versuchen die Tage / Monate / Jahre interessant zu gestalten und offen

für neue Dinge sein. Behutsam sein: in Bezug auf körperliche Nähe und deine / ihre Gefühle. Zuverlässig sein.“

.....

„Dass die andere Person offen und verständnisvoll damit umgeht. Dass ich Verständnis habe, dass sie mich mal nicht verstehen kann. Ich mich immer wieder versuche zu überwinden und mich nicht hängen lasse. Es lerne mich selber zu akzeptieren und dass ich gemocht werde.“

.....

„Ich denke, dass man an sich selbst arbeiten muss. Nicht nur für eine Beziehung, sondern auch generell. Man muss lernen mit den Ängsten umzugehen, sowie Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aufzubauen.

Man muss dem Partner vertrauen können und ihn bedingungslos lieben. Der Wille sich der Beziehung hinzugeben.“

.....

„Allgemeine Wertschätzung und Anerkennung der eigenen Persönlichkeit“

.....

„Anfangs gehäufte sexuelle Aktivitäten, körperliche Nähe, allgemein Freiheiten für jeden (Rückzugsort), getrennte Schlafzimmer/Wohnungen, Einfühlsamkeit + Möglichkeit zum Abgrenzen, Verständnis, Unternehmungen von beiderseitigen Interessen und das so, dass Einschränkungen berücksichtigt werden“

„Zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen des anderen einen guten Kompromiss auszumachen und das (ggf. vorher) zu erspüren.“

.....

„Etwas zu wagen, sich nicht entmutigen lassen von Enttäuschungen und Rückschlägen, zu versuchen, bei sich zu bleiben und sich treu zu bleiben, gegebenenfalls sachlich zu analysieren, sich selbst zu kennen, zu wissen was man will und was für eine Beziehung man möchte und dies nicht aus den Augen verlieren.“

Herz öffnen, statt den Kopf an der Angst zu zerbrechen

Nach aller Statistik, Analyse und teils wissenschaftlicher Sprachweise zum Abschluss nun noch eine ganzheitliche Sichtweise...

Was ist das, sein Herz für jemanden öffnen?

Es ist eine eher poetische Beschreibung eines Vorganges, der nichts mit dem physischen Herzen zu tun hat. Vielmehr versteht man hier unter „Herz“ das innere Wesens-Zentrum eines Menschen, mit dem in vielen Kulturen seine Liebesfähigkeit verbunden wird.

Wie öffne ich mein Herz für jemanden?

Möglicherweise geschieht es von selbst.

Wenn ich das Gefühl habe, dass ich an einem Menschen etwas liebenswert finde, ist das ein guter Weg dorthin.

Wenn ich mich verliebe, öffnet sich auch mein Herz, neben der erotischen Anziehung, die meistens mitschwingt.

Wenn ich in einer Beziehung bin und mir wieder neu auffällt, was ich an diesem Menschen liebe, bewundere, wieso ich ihn ausgewählt habe...in diesem Moment ist mein Herz offen.

Es geht darum, sich dieser Momente bewusst zu werden.

Unterstützend kann hierbei sein, sich auf das Zentrum meiner Brust zu konzentrieren und dort ein warmes, liebevolles Gefühl wahrzunehmen.

Dieses warme, liebende Gefühl schließt auch mich selbst ein. Es hebt die schmerzliche Trennung auf zwischen mir und der Welt, für einen Moment. Es sagt „ja“ zum Leben, zum Menschen, auf den es sich bezieht, zum gegenwärtigen Moment.

Ich fühle mich dankbar und spüre, was es Wertvolles in meinem Leben gibt.

Dieses Gefühl hat die Kraft, zwischen mir und der Angst einen Puffer zu bilden und mich mit dem Leben und den Menschen zu verbinden.

Es sagt „Ja“ zu dem anderen Menschen, wo ich so oft nur ein „Nein“ empfinde.

Ich brauche den Mut zu diesem „Ja“, immer wieder neu.

Mein Herz ist mutig, der Kopf oft nicht.

Eine kleine Übung

Wie bei vielen meditativen Techniken, können diese dem einen viel geben, wenn er sich in Ruhe und in einem stimmigen Augenblick auf sie einlassen kann. Anderen wiederum erschließt sich nichts, was ebenso in Ordnung ist.

Eine Atem- und Vorstellungsbildungs-Übung, die zum Thema „Herz öffnen“ hilfreich sein kann, findet sich in dem Buch „Die neue Medizin der Emotionen“ [31].

Sie läuft in Kürze beschrieben wie folgt ab:

- Zwei Mal langsam und tief einatmen dabei jeden Atemzug bis zum Ende des Ausatmens bewusst vollziehen und einige Sekunden Pause vor dem Weiteratmen einlegen
- Die Aufmerksamkeit gezielt auf die Herzgegend richten, z.B. durch die Vorstellung, durch das Herz bzw. die zentrale Brustregion zu atmen, und langsam und tief ohne zu forcieren weiteratmen
- Sich mit der Empfindung von Wärme und Ausdehnung im Brustbereich vertraut machen; unterstützend kann hierbei sein, sich für ein Gefühl von Dankbarkeit zu öffnen und zuzulassen, dass es seinen Raum in der Brust einnimmt. Hilfreich kann die Erinnerung an glückliche Momente sein, die man erlebt hat, oder Gedanken an ein Wesen, das man liebt, z.B. ein Haustier, oder die Erinnerung an etwas, das einem besonders gut gelungen ist oder viel Freude gemacht hat...all dies ist hilfreich.

Wenn man diese Technik einübt, kann dies dazu beitragen, einen Zugang zum eigenen Herzen zu finden. Nebenbei hat sie einen beruhigenden Einfluss.

Mit etwas Übung kann es z.B. in oder nach Konflikt-Situationen mit dem Partner gelingen, durch eine solche oder ähnliche Übung aus

dem inneren Stress ein Stück weit heraus zu kommen und sich innerlich wieder zu zentrieren. Dann kann möglicherweise auch eine zweite Sichtweise auf den Konflikt eingenommen werden, die mich UND den Partner mit einbezieht, und ein liebender Blick auf den Partner zurückzugewonnen werden. Das ist vorher durch die starken Stressgefühle und ihren „Entweder-Oder“ Impuls oft versperrt.

Möglichkeiten der Unterstützung durch die Sozialphobie - Selbsthilfegruppe

Der VSSP als Selbsthilfeverband setzt sich im Besonderen für die Selbsthilfegruppenarbeit im Bereich Sozialer Phobie ein. Daher möchten wir der Selbsthilfegruppe (SHG) ein eigenes Kapitel widmen und Ansätze zusammentragen, die aufzeigen, welches konkret hilfreiche Potential die SHG zum Thema Beziehung und Partnerschaft hat.

Zu berücksichtigen ist hierbei, dass die Struktur der Sozialphobie - Selbsthilfegruppen in Deutschland keinesfalls einheitlich ist, sondern je nach Ausrichtung und Zusammensetzung der Teilnehmenden eine große Vielfalt aufweist. Somit kann alles Nachfolgende nur als Anregung und Diskussionsanreiz gemeint sein und ist in jedem Falle den Gegebenheiten, der Ausrichtung der Gruppe und den Interessen der Mitglieder individuell anzupassen.

Der besondere Raum der SHG

Die Selbsthilfegruppe bietet einen besonderen Rahmen für Betroffene, sich auszutauschen und im gegenseitigen Miteinander Unterstützung und Hilfe zu bekommen und anzubieten. Bei Gesprächen in der Gruppe über Beziehungsfragen und -probleme kann ein geschützter Raum vorausgesetzt werden und ein besonderes Verständnis der anderen, ebenfalls von Sozialer Phobie betroffenen Teilnehmer. Vertrauen setzt auch Diskretion voraus, insbesondere wenn private Themen wie der Beziehungsbereich angesprochen werden. In unserer SHG weisen wir alle neu Hinzukommenden ausdrücklich auf das Gebot der Verschwiegenheit hin in Bezug auf alles, was in der Gruppe besprochen und erfahren wurde. Zu keinem Zeitpunkt haben wir Probleme mit Indiskretion erlebt.

Teilweise übernimmt die Selbsthilfegruppe Funktionen, die auch ein guter Freund, eine gute Freundin oder ein Psychotherapeut ausüben würde. Bei dem häufig sehr kleinen sozialen Umfeld von Betroffenen kommt den Mitgliedern der SHG oft besondere Bedeutung als Gesprächspartnern zu. Die Menschen in der SHG sind allermeist nicht mit in den Alltag des Betroffenen eingewoben, im Gegensatz zum Beziehungspartner oder teilweise auch Freunden. Somit haben sie eine eher neutrale, unbeteiligte Position, die Begleitung, Austausch und Rat besonders wertvoll machen kann.

Alleine schon das Aussprechen entlastet

Sind die Treffen der SHG regelmäßig wöchentlich oder 14-tägig, so bieten sie eine einfache Möglichkeit, sich durch die anderen bei einem Problem begleiten zu lassen durch das regelmäßige Angebot, Anstehendes im Kreis einzubringen. Es bedarf für das Gespräch also keiner besonderen Initiative, die in belasteten Situationen vielleicht eher schwerer fallen würde als sonst. Oft wird hierdurch der Vermeidungskreislauf unterbrochen und Einsamkeit und Rückzug werden vermieden.

Der Erfahrungsaustausch mit ebenfalls Betroffenen

Für „Außenstehende“ ist es gewiss nicht immer leicht, unvoreingenommen und mit Einfühlungsvermögen die Schwierigkeiten zu verstehen, die sich einem Menschen mit Sozialer Phobie in den Weg stellen können auf der Suche nach einem Beziehungspartner. In der SHG ist vieles ähnlich, vertrauter und dadurch auch weniger zu erklären. Der Erfahrungsaustausch, zum Beispiel über verschiedene Optionen zur Partnerfindung, kann somit effektiv und passend sein.

Frauen und Männer im Kreis

An den meisten Gruppen nehmen Frauen und Männer teil. Dies kann es bei vorliegender eigener Beziehungsthematik vielleicht zunächst schwieriger machen, das Gespräch darüber zu beginnen, beinhaltet aber den wirklich großen Vorteil, auch „vom anderen Geschlecht“ Rückmeldungen und Erwartungen zu erhalten. Fragen wie „Wie kann es wirken, wenn ich einen Mann in einer Internetbörse zunächst auf einen längeren Mail-Austausch einstimmen möchte, anstatt auf ein vorgeschlagenes Telefongespräch einzugehen?“ können gestellt werden. Eine wichtige Erfahrung: Die Antworten und Einschätzungen sind des Öfteren unterschiedlich, da ja auch die Menschen unterschiedlich sind. Dies zu erleben kann wichtig sein, weil es feste, einseitige Vorstellungen von der Reaktion anderer Menschen in Frage stellt.

Wertvolle Rückmeldungen

Besonders hilfreich sind die Rückmeldungen der anderen, wenn es um den Bereich des Selbst- und Außenbildes geht. Durch den Austausch können Erwartungen und Ansprüche an das eigene Verhalten oder

Auftreten relativiert sowie hohe oder überhöhte Maßstäbe reflektiert und überprüft werden. Ebenso sind Rückmeldungen hilfreich, die das eigene Außenbild spiegeln: Wie erscheine ich denn nach außen? Was löse ich mit meinem Verhalten aus?

Sowohl ein Mangel an Erfahrungen als auch die sozialphobisch induzierte Tendenz zur Selbst-Infragestellung und Selbstabwertung bedürfen immer wieder der Korrektur durch andere Menschen, die sich wohlwollend und einfühlsam äußern.

Da in der SHG den Teilnehmern neben den Problemthemen auch die Biographie der anderen nicht unbekannt ist, verstärkt dies das Verständnis untereinander. Die Rückmeldungen des anderen im Kontext seiner Biographie verstehen zu können, einschätzen zu können, vertieft das gegenseitige Verständnis.

Schon erwähnte Korrekturen des Selbst- und Außenbildes gehen einher mit der Abschwächung von ggf. vorhandenen Opfer- und Feindbild-Positionen. Starkes Angsterleben hat oft eine Polarisierungstendenz, begünstigt Schwarz - Weiß - Bilder. Sie schaffen Distanz und Vermeidung. Aber gleichzeitig fixieren sie und stehen positiven Neu-Erfahrungen deutlich im Wege. Hier kann die Gruppe ebenso unterstützend wirken.

Der Umgang mit schwierigen Gefühlen

In diesem Leitfaden ist viel von Problemthemen und Problemen bei der Beziehungsfindung und -gestaltung die Rede gewesen.

Auf der Gefühlsebene können sich große Bewegungen (Emotionen) einstellen, die den Menschen mit Angststörung unter Umständen viel mehr beunruhigen als gedanklich fassbare Situationen. Es geht um Ablehnungsängste, es geht auch um Gefühle der Peinlichkeit und der Kränkung bei Misserfolgen. Zwischen Glück, Angst, Peinlichkeit und Wut ist das gesamte Gefühlsspektrum aktivierbar. Dies gilt uneingeschränkt für alle Menschen. Menschen mit sozialphobischer Angststörung und instabilem Selbstwert sind disponiert zu besonders starkem Empfinden von Kränkung und Scham. Ebenso können tiefe Ängste der Verlorenheit in Einlass- und Trennungssituationen sehr fordernd sein.

Dies direkt im Kreis der Gruppenmitglieder äußern zu können und zu dürfen, ist zwar oft mit einer Hürde verbunden, die sich aber zu überwinden lohnt, da sie Entlastung bringen kann und auch Stabilisierung. In unserer Gruppe besteht die Möglichkeit, auch zwischen den Sitzungen in der Woche via Mail oder Telefon miteinander in Kontakt zu treten, was ebenso situativ stabilisierend wirkt, alleine schon als konkret nutzbares Angebot.

Es ist wichtig, dass die Gruppenmitglieder nicht zu schnell und mit guten und gut gemeinten Ratschlägen zu Hilfe eilen. Oftmals ist Solidarität, Einfühlen und geäußertes Mitfühlen zunächst viel wichtiger und hilfreicher. Bisweilen deuten Betroffene ihre Verunsicherungen oder Emotionen nur eher spärlich an, machen es den anderen scheinbar leicht, mit einer verbalen Zustimmung darüber hinweg zu gehen. Hier könnte - im Gegensatz zu Menschen, die in ihren Gefühlsäußerungen zu Überflutungen neigen - eine Ermutigung gut tun, mehr in das eigene Fühlen zu gehen. Ermutigend kann sein, wenn andere von ihrem Fühlen in selbst erlebten Situationen **kurz** erzählen.

Als weitere Anmerkung soll hier nicht unerwähnt bleiben, dass durch Berichte von Gruppenteilnehmern über sich anknüpfende Beziehungen andere im Kreis sich wiederum an eigene Beziehungsdefizite oder unerfüllte Beziehungswünsche erinnert sehen können – vielleicht auch mit ein wenig Neid oder Selbstabwertung. Dies zu äußern, während ein anderer seine Beziehungsthematik darstellt, kann gerade unter sozialphobischen Menschen das Gespräch für beide Seiten belasten. Es mag angemessener sein, später, vielleicht auch erst in einer der nächsten Sitzungen, diesen eigenen Anteil in den Kreis einzubringen. In jedem Falle aber ist es wichtig und gut, die eigenen Gefühlsseiten offen und einfühlsam wahrzunehmen.

Die Selbsthilfegruppe als Übungsraum

Die Selbsthilfegruppe ist eigentlich in jeder Situation auch ein Übungsraum, weil das Zusammensein und Zusammenwirken mit anderen Menschen das Themenfeld Sozialer Phobie unmittelbar anspricht.

Hierin besteht zum einen insbesondere die Eingangshürde für neue Interessierte. Aber genau hierin liegt auch die hilfreiche und heilsame Wirkung einer Gruppenteilnahme für Betroffene.

In Bezug auf den Bereich Beziehung können in der Gruppe geübt werden:

Kommunikation, Selbstwertfestigung, der Umgang mit Unsicherheit und sichtbaren Reaktionen wie Zittern und Schwitzen, Blickkontakt, das Ansprechen des anderen Geschlechts, Umgang mit Verunsicherung, Kritik und Lob (in beiden Richtungen).

Neben der häufig genutzten Form des Gesprächskreises können sich die Mitglieder konkreten Situationen in Form gestalteter Übungen stellen.

Die nun folgenden Übungs-Anregungen sind entnommen dem VSSP-Leitfaden Nr. 3

„100 Übungen für der Selbsthilfegruppe Soziale Phobie“. Dieser kann ggf. unterstützend zu Hilfe genommen werden, wenn es darum geht, Anregungen zur individuellen Übungsgestaltung zu bekommen. Ein Angebot zum kostenlosen Download findet sich unter <http://www.vssp.de>.

Übungen zur Verbesserung der Kommunikationskompetenz

Folgende Übungen unter dem Stichwort „Rückmeldungen üben“ zielen auf eine Stabilisierung des Selbstbildes hin und gegebenenfalls auch auf eine Korrektur des Außenbildes. Neben der Annahme von Rückmeldungen ist natürlich gleichzeitig auch die Gabe von Rückmeldungen Gegenstand der Übung.

Übungsnr.: 6, 11, 19, 20, 24, 41, 46, 47, 55, 56, 66, 67, 70, 76, 81, 88, 95, 98

Als Beispiel Übung 11: Positive Rückmeldung

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Reflexion - Bewusstheit, Rückmeldung

Kurz-Ziel: Jeder erfährt etwas über die Außenwahrnehmung seiner (positiven) Eigenschaften.

Beschreibung:

Reihum bekommt jeder Teilnehmer von den anderen in der Runde eine positive Rückmeldung, zum Beispiel was der andere an ihm schätzt und mag, was er schon alles geschafft und erreicht hat, in welchen Bereichen er schon gut zurechtkommt, was ihn einzigartig macht, usw..

Die Teilnehmer sind ausdrücklich angehalten, die Rückmeldungen nicht zu kommentieren oder zu relativieren.

Ziel:

Dass es unter Umständen durchaus auch eine Schwierigkeit sein kann, positive Rückmeldungen anzunehmen, bestehen zu lassen, als ehrlich gemeint und somit zu meinem Außenbild dazugehörend anzunehmen, liegt im Erfahrungsbereich dieser Übung.

Übungen zum Thema Frauen- und Männerbild sowie Frauen- und Männerrollen

Übungsnr.: 2, 16

Übung 2: Typisch für mich (Männer- und Frauenbild)

Übungsschwerpunkte: Intuition - Spontaneität - Dynamik, Reflexion - Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder fragen sich, was typisch für sie als Frau oder als Mann ist.

Beschreibung:

Angeregt wird eine lockere, intuitive Gesprächsrunde.

Es geht um die Frage: In welchen Bereichen, in welchen Eigenschaften oder Positionen empfinde ich mich dem eigenen Geschlecht entsprechend als typisch männlich bzw. weiblich?

In einer weiteren Runde kann ausgetauscht werden: Welches sind die jeweiligen Stärken und Schwächen dieser Rolle? Weitere Fragestellung: Habe ich Vorbilder (gehabt), die die Geschlechterrolle geprägt haben?

Ziel:

Ein wichtiges Thema für Menschen mit Sozialer Phobie ist die eigene Geschlechterrolle bzw. welche Anforderungen - von außen - an diese gestellt werden. Manchen mag in der Diskussion auffallen, dass sie ein recht enges Bild von einer Frau / einem Mann haben, dem sie selbst gerne entsprechen möchten. Jeder kann die Vor- und Nachteile und die Beweggründe für sich ausloten.

Manchen mag auch auffallen, der sog. „Durchschnitts-Normalität“ möglicherweise näher zu sein als bisher gedacht. Vielleicht wird auch ein persönlicher Anteil deutlich, der bewusst individuell und anders sein möchte.

Anmerkung für den Anleitenden:

Wenn ausreichend Frauen und Männer anwesend sind (jeweils mindestens drei), können auch für eine kurze Zeit Männer- und Frauengruppen gebildet werden, in denen miteinander diskutiert wird.

Insgesamt sollte darauf geachtet werden, dass die Gesprächsebene möglichst intuitiv und persönlich bleibt.

Übung 16: Frauenrollen - Männerrollen

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Imagination

Material: geeignete Fotos aus dem Web oder aus Zeitungen/ Zeitschriften

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder tauschen sich darüber aus, welche Geschlechterrollen sie in einer Partnerschaft und auch allgemein bevorzugen.

Beschreibung:

Ein Mitglied bringt Bilder von Männern und Frauen (z.B. aus Zeitschriften) mit. Diese werden im Kreis auf den Boden gelegt, sodass sie für jeden gut sichtbar sind. Es folgt ein spontanes Gespräch über verschiedene Frauenrollen und Männerrollen: welche gesellschaftlich akzeptiert und verbreitet sind, welche sich die einzelnen Gruppenmitglieder wünschen, mit welchen sie evtl. spezielle, eigene Erfahrungen gemacht haben etc.

Ziel:

Die ausgelegten Fotos sollen einen Startpunkt für das Gruppengespräch bieten und dazu beitragen, dass der Gesprächsfaden nicht allzu theoretisch wird, sondern sich möglichst zum Anschaulichen und Nachfühlbaren bewegt.

Übungen zu Körper - Nähe und Distanz - Berührung

Übungsnr.: 3, 8, 23, 25, 32, 42, 43, 74

Als Beispiel Übung 3: Welche Nähe ist stimmig?

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Fühlen

Kurz-Ziel: Es wird geschaut, welcher Abstand (Nähe-Distanz) zwischen zwei Menschen als passend empfunden wird.

Beschreibung:

Es bilden sich Vierergruppen, die sich im Raum verteilen und dann stehen bleiben. Für die Übung sollte es im Raum ruhig sein.

Einer beginnt und stellt sich nacheinander einzeln den anderen Dreien der Gruppe gegenüber, nimmt sich die nötige Zeit, um den für ihn stimmigen Körper-Abstand auszubalancieren.

Folgenden Fragen kann nachgegangen werden:

Gibt es Unterschiede, je nachdem, welche Person mir gegenübersteht?

Traue ich mich, ggf. einen größeren oder auch einen geringeren Abstand einzustellen, wenn dies mir zu entsprechen scheint?

Was für ein Gefühl entsteht, wenn die Distanz oder Nähe nicht stimmig ist?

Jeder sollte sich mind. 20 Sekunden Zeit nehmen, um in Ruhe die einzelne Position ausprobieren zu können.

Ziel:

Von Sozialer Phobie Betroffene richten sich im Kontakt mit anderen oft nach den (vermuteten) Vorstellungen und Erwartungen anderer aus.

Diese Übung stellt ein Angebot dar, das eigene Nähe- und Distanzempfinden in den Vordergrund zu stellen, sich einzufühlen und eine für sich allein passende Lösung zu finden. Im Idealfall regt die Übung bei den Teilnehmenden an, zukünftig mehr auf eigene Bedürfnisse und Körpersignale hinsichtlich der Nähe zu achten.

In diesem Zusammenhang hilfreich ist des Weiteren die Wahrnehmung, dass meine „Wohlfühl“-Distanz auch vom Gegenüber abhängig ist.

Anmerkung für den Anleitenden:

Bei dieser Übung ist verstärkt auf Ruhe im Raum zu achten, damit sich jeder ohne Ablenkung intensiv auf sich selbst konzentrieren kann.

Eine Übung zu Händezittern unter Stress

Übungsnr.: 57

Übung 57: Tremor (Zitter)-Übung

Übungsschwerpunkte: Reflexion - Bewusstheit, Körper - Entspannung

Kurz-Ziel: Die Gruppenmitglieder schauen, wie sie sich nach einem bewusst ausgeführten Zittern fühlen.

Beschreibung:

Die Mitglieder sitzen im Kreis, schließen die Augen und richten ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst, achten auf den Grad ihrer Anspannung, Aktivität, Ruhe oder Unruhe. Dann beginnen sie, mit der rechten oder linken Hand etwa ein bis zwei Minuten lang zu zittern. Im Anschluss daran richtet jeder erneut seine Aufmerksamkeit auf sich selbst.

Nehme ich eine Veränderung wahr in Bezug auf Anspannung, (Un-)Ruhe?

Hat durch die Bewegung die Anspannung oder ein Aufgeregtsein nachgelassen?

Ziel:

Möglicherweise merken die Teilnehmenden, dass sich durch das bewusste Einlassen auf die Zitterbewegung der Körper entlastet. Er kann durch die Bewegung etwas abgeben, loslassen, mit hoher Anspannung fertig werden.

Anspannungs- und Angst-Zittern in sozialen Interaktionen ist vielen von Sozialer Phobie Betroffenen besonders unangenehm und wirkt angstverstärkend.

Viel Energie wird aufgebracht und aufgebraucht, um dieses Angstsymptom zu verbergen. Eine sich selbst verstärkende, negative Spirale kommt in Gang.

Diese Übung, in Achtsamkeit ausgeführt, kann in der Gruppe ein vertieftes Gespräch über die Neigung zu Angst-Zittern anregen, einen

Blick darauf ermöglichen, dass der Körper über das Angst-Zittern ein Entlastungsventil sucht. Ggf. wird deutlicher, dass rigorose Kontrolle des Symptoms die innere Angstanspannung weiter erhöhen kann. Im Gruppenrahmen können in einem Erfahrungsaustausch neue Wege des Umgangs mit der Angst vor diesem Symptom gefunden und ausprobiert werden.

Übungen zum Bereich Blickkontakt

Übungsnr.: 14, 22, 50, 89, 93

Als Beispiel Übung 22: Höhenunterschied (Blickkontakt)

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Fühlen

Kurz-Ziel: Ein Höhenunterschied im Blickkontakt und der Umgang mit ihm stehen bei dieser Übung im Mittelpunkt.

Beschreibung:

Es werden Paare gebildet. Einer setzt sich auf einen Stuhl, während der andere stehen bleibt und mit ihm den Blickkontakt hält. Anschließend wird gewechselt. Zum Abschluss treten sich beide Übungsteilnehmer einen Moment lang stehend gegenüber.

Während des Blickkontakts achtet jeder auf seine inneren Empfindungen und Gedanken.

Ziel:

Menschen mit Sozialen Ängsten nehmen einer anderen Person gegenüber in der Regel einen innerlich empfundenen Höhenunterschied wahr – oft sehen sie sich selbst in der niedrigeren Position. Es geht also um ein „nicht auf gleicher Augenhöhe sein“.

Jeder kann sich fragen: Nehme ich die stehende und sitzende Position unterschiedlich wahr? Woran erinnert mich das spontan? In welchen Situationen meines Alltags fühle ich mich ähnlich?

Anmerkung für den Anleitenden:

Es ist möglich, den Höhenunterschied noch zu verstärken, in dem sich der eine nicht auf einen Stuhl, sondern sogar auf den Boden setzt.

Als Beispiel Übung 50: Unsicherheit verbergen / zulassen

Übungsschwerpunkte: Konfrontation - Mut - Aushalten, Fühlen, Reflexion – Bewusstheit

Kurz-Ziel: Die Teilnehmer fokussieren, wie es sich anfühlt, die eigene Unsicherheit zu verbergen bzw. zuzulassen.

Beschreibung:

Es bilden sich Paare. Die zwei Personen setzen sich einander gegenüber und suchen ca. eine Minute lang möglichst gelassen Blickkontakt. In einem ersten Durchgang haben sie die Anweisung, hierbei möglichst keine Verunsicherung zu zeigen. Es ist zu erwarten, dass dies für die Mehrheit recht anstrengend wird.

Danach, in der zweiten Runde, lautet die Anweisung genau gegenteilig: Nun lassen alle möglicherweise auftretende Blick-Unsicherheiten und leichte Verlegenheiten einfach mal zu.

In einer anschließenden Gesprächsrunde werden die beiden Situationen miteinander verglichen, insbesondere auch, was die beiden Teilnehmenden dabei empfunden haben.

Ziel:

Alle können der Frage nachgehen, was ihnen anstrengender erschienen ist: Eine Rolle zu spielen und sich möglichst stark zu kontrollieren, oder sich verletzlich zu machen, sich dafür aber authentisch zu zeigen?

Die Gefühle während der Übung sind vermutlich auf viele Situationen im Alltag übertragbar.

Anmerkung für den Anleitenden:

Um im Vorfeld keine Blockaden entstehen zu lassen, sollte der Anleiter diese bei der Erläuterung der Übung möglichst gar nicht erst thematisieren. Statt zu sagen *„Auch, wenn es euch vielleicht peinlich oder schwierig erscheint, nehmt zu eurem Gegenüber Blickkontakt auf“*, wäre als zielführendere Alternative vorzuziehen: *„Wir nehmen zu unserem Gegenüber Blickkontakt auf“*.

Literaturverzeichnis

- [1] s. Netzwerk-Selbsthilfe-Soziale Phobie (2005-2007)
- [2] s. Carducci, Bernado J. (1999), S. 280-284
- [3] s. Marshall, John R. (1994), S. 69
- [4] s. Marshall, John R. (1994), S. 63-66
- [5] s. Marshall, John R. (1994), S. 109-131
- [6] s. Garcia et al (1991)
- [7] s. Gruen, Arno (1986), S. 81
- [8] s. Carducci, Bernado J. (1999), S. 284-290
- [9] s. Kashdan, Wenzel (2005)
- [10] s. Améris, Jean-Pierre (2011)
- [11] s. Saint-Exupéry, Antoine de (1956), S. 93-95
- [12] s. Marshall, John R. (1994), S. 58/59
- [13] s. Jellouschek, Hans (1992), S. 54-56
- [14] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 11/12
- [15] s. Wenzel et al (2005)
- [16] s. Cuming, Rapee (2010)
- [17] s. Davila, Beck (2002)
- [18] s. Nielsen, Cairns (2009)
- [19] s. Johnson, Susan M., Angelstorf, Matthias (2012)
- [20] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 86
- [21] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 12 und 144-147
- [22] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 84-86
- [23] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 155/156
- [24] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 156-159
- [25] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 28 ff
- [26] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 33
- [27] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 40
- [28] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 50-56
- [29] s. Stahl, Stefanie (2011), S. 56-59
- [30] s. Marshall, John R. (1994), S. 77
- [31] s. Servan-Schreiber, David (2006), S. 70-74

Améris, Jean-Pierre (Regisseur, 2011): Die anonymen Romantiker (Film)

Carducci, Bernado J. (1999): Shyness - A bold new approach; Quill, An Imprint of Harper Collins Publishers

Cuming, Rapee (2010): Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. In: Behaviour Research and Therapy Volume 48, Issue 2, February 2010, Pages 87–96

Davila, Beck (2002): Is Social Anxiety Associated With Impairment in Close Relationships? A Preliminary Investigation. In: Behavior therapy 33,427-446, 2002

Garcia et al (1991): Shyness and Physical Attractiveness in Mixed-Sex Dyads. In: Journal of Personality and Social Psychology, 1991, Vol. 61, No. 1, 33-49

Gruen, Arno (1986): Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Jellouschek, Hans (1992): Die Kunst als Paar zu leben. Kreuz Verlag GmbH + Co. KG, Stuttgart

Johnson, Susan M., Angelstorf, Matthias: Die Erschaffung der Liebe, Psychologie heute, Heft 31, 2012, S. 34/35/36

Kashdan, Wenzel (2005): A Transactional Approach to Social Anxiety and the Genesis of Interpersonal Closeness: Self, Partner, and Social Context. In: Behaviour Therapy 36, 335--346, 2005

Marshall, John R. (1994): Social phobia - From Shyness to Stage Fright; Basic Books

Netzwerk-Selbsthilfe-Soziale Phobie/VSSPS (2005-2007): Fragebogen zu Sozialen Ängsten; Internet-Umfrage;

<http://www.vssp.de/wissenschaftliche-arbeiten-des-vssp>

Nielsen, Cairns (2009): Social Anxiety and Close Relationships: A Hermeneutic Phenomenological Study. In: Canadian Journal of Counseling 2009, Vol. 43:3

Saint-Exupéry, Antoine de (deutsche Ausgabe: 1956): Der kleine Prinz. Karl Rauch Verlag KG, Düsseldorf

Servan-Schreiber, David (2006): Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. Taschenbuchausgabe. Wilhelm Goldmann Verlag, München

Stahl, Stefanie (2011): Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner; Ellert & Richter Verlag

Wenzel et al (2005): Communication and social skills in socially anxious and nonanxious individuals in the context of romantic relationships. In: Behaviour Research and Therapy 43 (2005) 505–519

Der Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie

Leitfäden zur Selbsthilfe - und Selbsthilfegruppenarbeit

Alle Leitfäden stehen als kostenloser Download unter www.vssp.de zur Verfügung oder können zum Druckkostenpreis angefordert werden unter info@vssp.de

Leitfaden Nr. 1 (Kombiausgabe mit Leitfaden Nr. 3)

„Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie“ (50 + 100 Seiten)

Es bestehen in Deutschland rund 60 Selbsthilfegruppen zum Themenbereich Soziale Phobie. In ihnen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen im Umgang mit der Angststörung aus, finden gegenseitiges Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Dabei unterscheiden sich die Selbsthilfeinitiativen teilweise sehr in ihrer inhaltlichen Ausrichtung, der Häufigkeit der Treffen, der Teilnehmerzahl und den Zugangsmöglichkeiten für Interessierte.



Leitfaden Nr. 2

„Auswirkungen Sozialer Phobie im beruflichen Umfeld“ (135 Seiten)

Auf 135 Seiten geht es um folgende Themen: Ausführliche Einzelberichte von Menschen mit sozialphobischer Problematik im beruflichen Bereich; Ergebnisse einer VSSP-Umfrage unter 200 Betroffenen zu ihrer Belastung am Arbeitsplatz; Häufigkeit von Krankenschreibung und Frühberentung; Lösungsansätze der Selbsthilfe für Betroffene mit Arbeitsplatzproblemen, z.B. Outing der persönlichen Schwierigkeiten gegenüber Kollegen und Vorgesetzten, Arbeitsplatzwechsel, Auszeit, Frühberentung. Besonderer Schwerpunkt: Möglichkeiten der Selbsthilfegruppe, das Thema intensiv und hilfreich zu behandeln



Leitfaden Nr. 3 (Kombiausgabe mit Leitfaden Nr. 1)

„100 Übungen für die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie“ (50 + 100 Seiten)

Beschrieben sind 100 Übungen auf ca. 75 Seiten, alle mehrfach im „Praxistest der SHG“ erprobt. Sie erfordern vom Anleitenden vielleicht ein wenig Mut, aber keine besonderen Kenntnisse. Die Übungen stammen aus verschiedenen Bereichen, z.B. Körperarbeit, Fantasie/Imagination, Stegreif/Improvisation usw. Ihre Funktion besteht in der Auflockerung und Bereicherung der Gruppensitzung, in einem Weg vom „drüber reden“ und vom analytisch distanzierten Blick auf Außensituationen, hin zu direktem Erleben, Einfühlen, Intuition, Selbsterfahrung. Die Position des Übungs-Anleitenden bietet eine zusätzliche Erfahrungsmöglichkeit.



Leitfaden Nr. 4 Teil I

„Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft“ (170 Seiten)

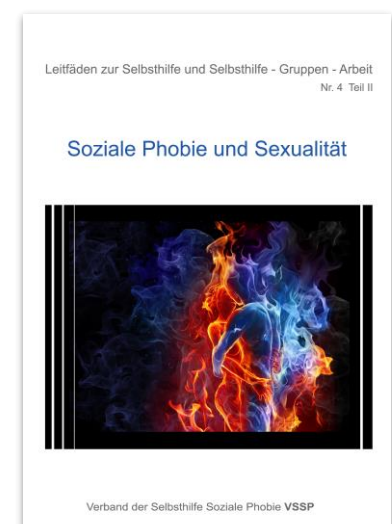
Dieser Leitfaden beschreibt die z.T. großen Herausforderungen, vor denen Menschen mit Sozialer Phobie beim Anknüpfen einer Beziehung stehen, in der täglichen Gestaltung und Erhaltung der Verbindung und auch in ggf. notwendigen Trennungssituationen. Eingeflossen sind die persönlichen Rückmeldungen von 400 Betroffenen zu diesem Thema aus unserer Umfrage sowie Einzelinterviews. Ziel des Projektes ist die Unterstützung von Betroffenen und Selbsthilfegruppen bei der Entwicklung passender Selbsthilfestrategien, auch trotz und mit sozialen Ängsten (Liebes-) Beziehungen aufzunehmen und aufrechtzuerhalten.



Leitfaden Nr. 4 Teil II

„Soziale Phobie und Sexualität“ (140 Seiten)

Es werden Probleme mit Sinnlichkeit, Lust und sexueller Erregung beschrieben und der mögliche Einfluss Sozialer Angststörung dargelegt. Im Mittelpunkt stehen sowohl die körperlichen Veränderungen unter einem chroni-



schen Angsterleben als auch Leistungsvorstellungen, Versagensängste, überzogene Erwartungen sowie ein negatives Selbst- und Außenbild. Dieser Leitfaden ergänzt den Leitfaden 4 Teil I um den Bereich Sinnlichkeit und Sexualität und beschreibt auch das Potential einer Beziehung bei der Förderung wie auch Minderung bestehender sexueller Probleme im Umfeld Sozialer Phobie. In einem Anhang finden sich Hinweise zu Krankheiten und Medikamenten, die einen dämpfenden Einfluss auf die Libido haben können.

Leitfaden Nr. 5

„Wege der Selbsthilfe für Menschen mit Sozialer Phobie“ (150 Seiten)

Dieser Leitfaden gliedert sich in zwei Abschnitte. Der erste Teil stellt sich der Frage „Soziale Phobie, was ist das?“ Drei unterschiedlich ausführliche Definitionen der Angststörung werden vorgestellt und unter anderem Soziale Phobie von Schüchternheit und einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung abgegrenzt. Im Anschluss sind einige besondere Aspekte von Sozialer Phobie beschrieben, u.a. das Vermeidungsverhalten, die Generalisierungstendenz oder die Problematik der Einsicht in die Übertriebenheit der Ängste. Im Hauptteil wird ein Modell der Selbsthilfe ausführlich beschrieben, welches auf Weitung der Angst-Enge in Richtung auf eine Heilung bei Sozialer Phobie ausgerichtet ist. Ängste können sehr stark einengen. Heilung ist hier nicht gemeint als Zustand von Angstfreiheit, sondern als Wiedergewinnung von hinreichender Eigenverantwortung, Gestaltungsfreiheit für die eigenen Lebensziele und einem kompetenten Handling noch verbleibender Ängste.



Leitfaden Nr. 6

„Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie“ (125 Seiten)

Neben Kurzverläufen gibt es bei Sozialer Phobie eine große Anzahl – wenn nicht sogar eine Mehrheit – von Betroffenen, welche sich über viele Jahre und Jahrzehnte mit den Belastungen Sozialer Angststörung auseinandersetzen müssen. Diesen Langzeitverläufen ist der Leitfaden Nr. 6 gewidmet. In einer VSSP-eigenen Umfrage sowie durch Einzelinterviews



kommen Betroffene zu Wort. Wissenschaftliche Daten und Perspektiven werden diesen ergänzend beigeordnet. Ein besonderer Abschnitt gilt Menschen mit Sozialer Phobie jenseits des 60. Lebensjahres. Dieser Bereich ist sowohl in den ansonsten zahlreichen Darstellungen im Internet nicht zu finden, noch hat die Therapieforschung älteren Betroffenen bisher auch nur ansatzweise eine entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt.

Das VSSP - Selbsthilfe - Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie

Seit 2012 verfügt der VSSP über ein eigenes Selbsthilfe-Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie in Höxter (Nähe Paderborn).



Das Zentrum bietet Raum für **Einzelberatungen** auf der Ebene „von Betroffenen für Betroffene“. Es besteht ein in der Regel auf 2 Stunden angelegtes Gesprächsangebot nach telefonischer Vereinbarung.

Stehen eine größere räumliche Distanz oder spezifische soziale Ängste einem persönlichen Gespräch im Zentrum im Wege, so kann eine gute Gesprächsebene auch über *Telefon* aufgebaut werden.

Wir haben mit der Hinzunahme einer *Bildebene mittels Skype* oder anderer Anbieter die Erfahrung gemacht, dass sich der Austausch intensivieren lässt.

Parallel zur Leitfadenreihe wurde ein **Seminarkonzept für Selbsthilfegruppen erarbeitet**. In Wochenendveranstaltungen an einem oder zwei Tagen werden Inhalte durch Übungen vertieft und individuell bearbeitet.

Besonders hervorgehoben sind die Bereiche Arbeit – Schule – Ausbildung sowie allgemeines soziales Miteinander – Freundschaft – Beziehung – Partnerschaft.

Ein gesondertes Seminarangebot besteht zu **Themen der Selbsthilfegruppen-Arbeit**.

Es werden sowohl Konzepte zur Gruppengründung und Schwerpunktausrichtung ganz „praxisnah“ und in konkreten Übungen betrachtet wie auch Fragen zu Moderation, Öffentlichkeitsarbeit, Integration neuer Teilnehmer, Bewältigung von Krisen und herausfordernden Gruppenstrukturen und vieles andere mehr.

Zeitpunkt und Themenschwerpunkte einer solchen Seminarveranstaltung können individuell abgesprochen werden, insbesondere, wenn sich mehrere Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe zu einer solchen Veranstaltung entschließen.

Der aktuelle Veranstaltungskalender ist zu finden unter <http://www.vssp.de/veranstaltungen>

Weitere Informationen erhalten Interessierte gerne unter
info@vssp.de
und Tel. 05271-6999056.

Mitglied werden im VSSP

als Einzelmitglied oder Selbsthilfegruppe

- weil es die Interessenvertretung von Betroffenen stärkt in der Öffentlichkeit, gegenüber Krankenkassen, zum Vorteil der Selbsthilfe
 - weil es keinen Pflicht-Mitgliedsbeitrag gibt
 - weil die Mitgliedschaft monatlich kündbar ist
 - weil du besser informiert bist
 - weil du mitwirken kannst, wenn du magst
- weil wir unsere ehrenamtliche Arbeit ohne Mitgliedschaften von Betroffenen und auch Selbsthilfegruppen einfach nicht machen können

Unser Verband braucht für seine Arbeit die Rückmeldung und Unterstützung durch die Betroffenen. Eine gute Möglichkeit hierfür ist die Mitgliedschaft in unserem Verband. Sie gibt uns unterstützende Rückmeldung bei der Öffentlichkeitsarbeit und gegenüber Förderern (z.B. Krankenkassen).

Wir wissen, dass ein guter Schutz ihrer Mitgliedsdaten vielen Mitgliedern besonders wichtig ist. Wir versichern, im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen persönliche Daten der Mitglieder grundsätzlich nicht nach außen weiterzugeben.

Kontakt

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.
Pyrmonter Str. 21, 37671 Hörter
Tel.: 05271 – 6999056
info@vssp.de www.vssp.de

Spezielles Selbsthilfeberatungstelefon von Betroffenen für
Betroffene und Angehörige: 05271 - 6999056

weitere Angebote: bundesweites Selbsthilfegruppenverzeichnis, Lite-
ratur, Internetzeitschrift, Beratung und Diskussionsforum für Gruppen

© VSSP 2013-2016 / Stand Dez. 2016

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

*Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Absprache
mit dem VSSP e.V.*