

SCHÜCHTERN?

DU BIST MIT DEINEM PROBLEM NICHT ALLEIN

Eine Selbsthilfegruppe hilft.

**Wir stellen uns hier einige
uns bekannte Probleme zusammen
und sammeln unsere Gedanken
zur Lösung.**



intakt

Norddeutscher Verband
der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.
www.schuechterne.org

UNGEWOLLT EINSAM? ANGST VOR ANDEREN?

Neu bei uns?

Willkommen und Glückwunsch, dass Du den Mut zum ersten Schritt hast. Das Erste und Wichtigste, was wir Dir sagen können:

Keine Angst – wir sind genauso schüchtern wie Du.

Du brauchst viel Zeit zum Kennenlernen, wir auch.

Lass Dich nicht davon abschrecken, wenn beim ersten Besuch noch viel gegenseitige Distanz herrscht. Es ist normal, wenn Du einige Zeit brauchst, um uns kennenzulernen, Dich an uns zu gewöhnen und Vertrauen zu entwickeln. Das haben wir alle durchgemacht.

Denk bitte auch daran, dass auch wir etwas Zeit benötigen, um uns an Dich zu gewöhnen. Aber: Das ist bald vorbei - sobald wir uns erst einmal kennengelernt haben.

Leider erleben wir es immer wieder, dass Leute unangemeldet oder mit Ausreden von unseren Treffen fernbleiben und nie wieder zurück kommen. Wir wissen nicht, warum. Wir haben aber die Befürchtung, dass sie der Gruppe und sich selbst nicht mehr zutrauen, Probleme zu lösen. Oder dass sie Angst / Hemmungen haben, zurückzukommen.

Also falls es Dir vor einem Treffen genauso geht, bleib bitte nicht einfach weg, sondern melde Dich noch einmal bei uns. Wir möchten Dir helfen, doch noch in die Gruppe zu finden. Denn wir wissen: Es lohnt sich, Angst zu überwinden.



UNSERE GRUPPE

Was kann unsere Gruppe?

- Erfahrungsaustausch
- Selbsterkenntnis
- Akzeptanz
- Übungsfeld
- Freunde finden
- „Wo, wenn nicht hier?“

Was kann unsere Gruppe NICHT?

- Schnelle „Heilung“
- Besserung ohne Deine Mitarbeit
- Deinen ersten Schritt machen
- „helfenden Druck“ ausüben



UNSERE THEMENSAMMLUNG

Angst

- Phantasierte Gefahren
- „Je mehr Gedanken, desto mehr mögliche Gefahren“
- Ausreden, um sich nicht stellen zu müssen
- Ausweichen vor Angstsituationen, rausschieben, bis es zu spät ist

Denkblockade im Streß

- Versagensangst
- Mißtrauen durch frühere Enttäuschungen
- Angst vor Vertrauensmißbrauch
- Angst vor Veränderung?
- Angst vor Nähe?
- „Wenn man sich beobachtet fühlt...“
- Isolation
- Man hält sich für uninteressant
- Andere verstehen einen falsch
- Man fühlt sich in einer Gesellschaft nicht wohl
- „Lieber bemitleidet als ignoriert“
- Desinteresse an Smalltalk
- „Schüchterne hoffen, verstanden zu werden, ohne was sagen zu müssen“
- „Ich empfand den Rückzug als normal“
- Anschluß ist leichter in sich erst bildenden Gruppen
- Minderwertigkeitsgefühl

Ansprüche an sich selbst

- Wo kommt das Leistungsdenken her? Wie löst man sich vom Leistungsdruck?
- Perfektionismus
- Erfolgsdruck
- Anpassung an fremde Normen
- „Was denken die anderen?“
- defizitorientierte Betrachtungsweise: Negatives auf sich beziehen
- „Wir machen was völlig Normales, sehen es aber anders“



UNSERE THEMENSAMMLUNG

Gesellschaft / Werte und Normen

- „70 % der Leute sind nicht freundschaftsfähig“
- „2/3 der Leute sind schüchtern“
- „Den Dummen gehört die Welt“
- „Haben wir Schuldgefühle, weil wir falschen Vorstellungen nachlaufen?“
- „Normal ist relativ“: Was ist normal? Was ist in den Medien normal?
- „Schüchterne sind normal, sie kommunizieren nur besonders“
- Erkennen „Normale“ in Schüchternen eigene Probleme?
- Kriegt man Verständnis fürs Offenlegen („Ich bin schüchtern“)?
- Hat schüchtern sein nur Nachteile?

Sonstiges

- Man ist nicht immer schüchtern
- „Der eigene Wächter zensiert“
- Schüchterne melden sich nicht ab, bleiben einfach weg
- „Es gibt auch schüchterne Choleriker“
- „Wir sind ernster als andere“ / verkrampfter
- „Erstmal in die Situation rein...“
- Rhetorikkurse vermitteln nur die Technik
- Was genau ist allgemein „schüchtern“, das ist ja bei jedem anders
- Füllworte wie „eigentlich“, damit relativiert man seine Meinung

Gruppenziele

- Kommunikative Fähigkeiten verbessern
- Übungen / Rollenspiele
- Strategien fürs Leben entwickeln
- Wie spricht man auf der Straße Leute an? z.B. die was besonderes haben
- sich gegenseitig sagen: So wirkst du

Ergebnisse eigener Arbeit vorstellen können und dafür angesehen werden

- Gemeinsame Gruppenaktivitäten: gut, aber müssen organisiert werden
- „Das muß man 10x am Tag machen, zum Üben“
- „Das hört sich alles so kompliziert an“
- „Man muß mit sich selbst im Reinen sein“



UNSERE THEMENSAMMLUNG

Bewertungen der Gruppe durch Mitglieder

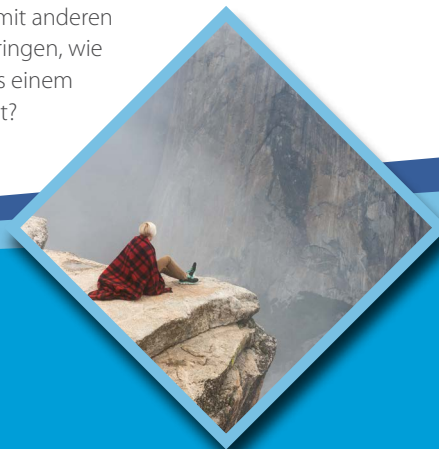
- „Man kann in der Gruppe den Umgang mit Leuten lernen“
- „Gut, Erfolgserlebnisse hier erzählen zu können“
- „Man kennt sich und kann sich mehr erzählen“
- „Seit ich hier bin, denk ich dran, jemanden anzusprechen“
- „Ich muß mich jedesmal überwinden zu kommen, bin aber hinterher froh, da gewesen zu sein.“
- „In den 4 Wochen Weihnachtspause hab ich gemerkt, daß mir der Gruppenkontakt hilft“
- „... und ich hab auch was gelernt“
- „Vielleicht haben wir uns schon so verändert, daß uns Schüchternheit nicht mehr interessiert“

Umgang mit Nichtschüchternen

- Soll man in Bewerbungsgesprächen sagen, daß man schüchtern ist?
- Gilt Schüchternheit als „soziale Inkompetenz“? Dann als „sensibel“ umschreiben
- „Die andern merken das sowieso, also nicht dran denken“
- Bei anderen Menschen erfolgreich sein
- Richtigen Eindruck machen können / dürfen
- auf andere Menschen zugehen
- bloß nicht auffallen -> Rückzug in der Gruppe
- Machen Schüchterne einen arroganten Eindruck? („Der will nicht mit uns reden“)
- Richtiges Gesprächsthema für Gespräche finden
- Wie kommt man in bestehende Gruppen?
- sich überflüssig fühlen, nicht wahrgenommen werden

Freunde finden, welche? Früher falsche, heute keine Freunde

- Die „Normalen“ scheinen Angst zu haben: „Was ist denn mit dem los?“
- Nicht nein sagen können / Dinge in Kauf nehmen, obwohl sie einen belasten
- „erster Eindruck“
- Darf man einen hilfsbedürftigen Eindruck machen?
- Schüchterne fühlen sich oft angegriffen
- „Was ist, wenn der Andere die eigene Unsicherheit bemerkt?“
- Zeit mit anderen verbringen, wie gehts einem damit?



Die positive Seite der Schüchternheit

Eigentlich sind die Probleme von Schüchternen übertriebene positive Eigenschaften:

- ✓ Sie denken nach, bevor sie etwas tun - leider zuviel, um es tun zu können
- ✓ Sie machen ihre Aufgaben gut - leider zu gut, um sich keine Kritik einzufangen
- ✓ Sie nehmen Rücksicht auf andere - dabei leider nicht auf sich
- ✓ Sie drängen sich nicht in den Vordergrund - dafür leider in den Hintergrund
- ✓ Sie unterdrücken niemanden - aber leider sich selbst
- ✓ Sie können Dinge aus Sicht anderer sehen - „was sollen die Leute denken?“

Man lasse ihnen Zeit, diese Fähigkeiten auch zu zeigen.



Probleme von Mitgliedern in Sozialphobie-Gruppen

Probleme von Mitgliedern in Sozialphobie-Gruppen Eine Selbsthilfegruppe hilft, doch dies ist häufig schwierig. Der Prozess der Selbstbetrachtung, des Offenlegens seiner Persönlichkeit, der Auseinandersetzung mit unangenehmen Wahrheiten weckt Ängste und Widerstände. Auch typisch schüchterne Probleme mit anderen lassen sich hier nicht vermeiden. Wir haben hier einige uns bekannte Probleme zusammengestellt und unsere Gedanken zur Lösung gesammelt. **Denn wir möchten, daß Du das erreichst, was Dich an unserer Werbung angesprochen hat, weswegen Du zu uns gekommen bist.**

„Bei euch sind zu wenig Frauen / Männer / Jüngere / Ältere / ...“

Das ist gut nachvollziehbar. Daß man unter „Fremden“ sitzt, kann schon ungewohnt oder beängstigend sein. Vielleicht bekommst Du auch Dein spezielles Thema bei den anderen Mitgliedern nicht unter. Doch probier bitte noch einmal, wie die anderen auf Dein Anderssein reagieren, wie sie damit umgehen, und ob ihr vielleicht doch noch auf ein gemeinsames Thema kommt. Sicher kann Dir der Gruppen-Organisator auch Kontakt zu Gleichgesinnten in anderen Gruppen vermitteln. Und denk auch daran: Irgendwann kommt wieder jemand wie Du in die Gruppe - vielleicht nur eine Woche nachdem Du ausgestiegen bist. Da hättest Du deinen Partner gehabt - und auch der freut sich, daß er nicht allein ist.



Probleme von Mitgliedern in Sozialphobie-Gruppen

„Die Gruppe ist mir zu groß.“

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

„Ich versteh nicht so recht, wie die Gruppe funktioniert.“

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

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

Wir können verstehen, wenn Du enttäuscht bist, weil immer nur die anderen reden. Doch sieh Dich um: Du bist mit diesem Problem in der Gruppe nicht allein. Also sag es den anderen, sie sind bereit, mit Dir eine Möglichkeit auszuhandeln, wie Du ins Gespräch kommst. Schüchterne nehmen schließlich viel Rücksicht, weil sie keine Kritik riskieren wollen. Und wenn Du auch dann nicht drankommst, heb die Hand, so wie in der Schule.

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

Nun ja, Sozialphobie führt manchmal zu Verhalten, das auf andere komisch oder beängstigend wirkt. Doch oft steckt hinter der abweisenden Schale doch der „weiche Kern“ - frag ihn, laß Dir seine Lebensgeschichte erzählen. Dann ist er oft nicht mehr „komisch“, sondern Dir ähnlich. Und falls Du danach noch Angst vor ihm hast: Frag die Gruppenleitung, ob er noch dabei ist. Wir haben schon mehrmals miterlebt, dass der „komische Typ“ auch nicht mehr wiedergekommen ist.



Probleme von Mitgliedern in Sozialphobie-Gruppen

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

Wenn Du das empfindest, können verschiedene Dinge hinter stecken:

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

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

Wenn du mit solchen Leuten zu tun hast, kannst Du dir überhaupt keine Schwächen leisten. Wahrscheinlich spielst Du ihnen vor, daß Du keine Probleme hättest. Bei solchen Leuten mußt du selbstbewußt auftreten – das kannst Du aber nur, wenn Du in Dir drin überzeugt bist. Frag dich: Ist die Gruppe eine Schwäche – oder nicht vielmehr eine Chance, den selbstbewußten Umgang mit Deinen Mitmenschen zu lernen? Kann Die Gruppe Dir beim Selbstbewußtsein helfen? Wenn ja, geh hin. Muß ja nicht jeder sehen, wenn Du nicht willst.

„Mein neuer Arbeitsplatz läßt mir leider keine Zeit.“ „Ich fahr drei Wochen in' Urlaub.“

Na dann gute Reise (und schreib uns mal ne Karte...). Wir haben allerdings erlebt, daß Sätze wie diese als „Notlüge“ gebraucht wurden, um unauffällig aus der Gruppe auszutreten. Falls Du Deinen Gruppenaustritt auch auf diese Art tarnen möchtest: Sicher geht es Dir damit nicht gut. Du fühlst sicher selbst, daß Du noch nicht in der Lage bist, Deine Meinung in unangenehmen Situationen zu sagen. Eigentlich bist Du doch zu uns gekommen, um das zu lernen. Also bitte tu nichts, was Du hinterher bereust und dich nicht wieder zu uns traust.



Probleme von Mitgliedern in Sozialphobie-Gruppen

„Ich traue mich nicht mehr hin.“

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

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



FAZIT

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

Du kannst Dich auch an uns wenden. Uns erreichst du über **0531-3496518** oder **intakt-ev@schuechterne.org**.

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

Du kannst es!

Erstellt 2004 - 2012 aus den Erfahrungen der Selbsthilfegruppen für Schüchterne Braunschweig und Wolfsburg.

Herausgegeben von:
intakt – Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.,
Wendenring 4 (Briefkasten 93), 38114 Braunschweig

www.schuechterne.org

