

Longforms Soundslides Compacts Interactives Infographics Collections

TagesAnzeiger

Die Angstbesieger

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Also besucht unsere Autorin eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Phobien. Und sie staunt über die befreite Stimmung am Treffen.



Der Ball geht von Teilnehmer zu Teilnehmer, jede und jeder stellt sich kurz vor: Vorname, Beruf, Phobie. Foto: Mirjam Fuchs

Alle zwei Wochen, am Dienstagabend von 19 bis 21 Uhr, trifft sich eine Zürcher Selbsthilfegruppe für Phobiker. Ich darf an einem Treffen teilnehmen. Den Ort und die richtigen Namen der Teilnehmer behalte ich für mich. Von der Kontaktperson Paul erhalte ich vorab die wichtigsten Infos per E-Mail: «Wir sind jeweils zwischen 5 und 12 Teilnehmer im Alter von 20 bis 65, Männer und Frauen. Momentan sind in der Gruppe vor allem Leute mit sozialen Ängsten vertreten, aber auch solche mit Panikattacken oder Depression sind dabei.» Ein Gipfeltreffen der Ängstlichen und Traurigen? Ich stelle mir vor, dass alle still und fingernägelkauend um eine Packung Taschentücher herumsitzen, und werde etwas nervös.

Vor der Tür des Treffpunkts warten Paul, Patrick und Gian. Sie begrüssen mich freundlich, Patrick raucht, wir machen Small Talk. Alles ganz normal, ich entspanne mich. Ob noch jemand kommt? Eine Teilnehmerin mit Gewitterphobie habe sich wegen der unsicheren Wetterlage abgemeldet, sagt Paul. Wir betreten das Gebäude und richten uns in einem Sitzungszimmer mit Sicht ins Grüne ein.

In der Vorstellungsrunde wandert ein farbiger kleiner Ball von Teilnehmer zu Teilnehmer, jeder stellt sich kurz vor: Vorname, Beruf, Phobie. Paul leidet seit seiner Kindheit an einer sozialen Phobie, ihm macht das Essen vor anderen Menschen Mühe. Gian, ein junger Mann mit Locken, leidet ebenfalls an einer

Mirjam Fuchs
Redaktorin Zürich
@tagesanzeiger 22.07.2015

Collection Ferienprojekt

Stichworte

[Ferienprojekt](#)

Kontakte zu Selbsthilfegruppen

www.aphs.ch
www.selbsthilfcenter.ch
www.selbsthilfeschweiz.ch

Artikel zum Thema

Vom Angstschrei zum Jauchzer



Serie Im Seilpark wartet ein Höllenritt – 25 Meter über Boden. Erschwerend kommt hinzu: Die Autorin muss gegen einen Ohrwurm von Rammstein ankämpfen.
[Mehr...](#)

Von Mirjam Fuchs Neuhausen am Rheinflall
21.07.2015

Kleine Gefahr, grosse Furcht

Serie Die Autorin hat genug von Weinkrämpfen auf Skitouren und Panik auf Türmen. Sie will angstfrei werden – ein falscher Ansatz, findet der Psychiater.
[Mehr...](#)

Von Mirjam Fuchs 19.07.2015

Die Redaktion auf Twitter

Stets informiert und aktuell. Folgen Sie uns auf dem Kurznachrichtendienst.

sozialen Phobie, er stösst nicht gerne als Letzter zu einer Gruppe, Familienfeste sind sein Horror. Bei Patrick wird die soziale Phobie begleitet von Depressionen, «ich habe einen ganzen Sack voller Probleme», sagt er, ohne dabei das Gesicht zu verziehen. Kaum habe ich der Gruppe von meiner Höhenangst und dem **Ferienprojekt** berichtet, kommt ein weiterer Teilnehmer dazu. Blerton. Er leidet an Panikattacken und ist zuerst gar nicht erfreut über den Besuch der Journalistin, von dem er nichts gewusst hat. «Normalerweise herrscht Schweigepflicht über das, was wir hier besprechen», sagt Blerton streng.

Runde 2: die Befindlichkeit. Der Reihe nach erzählen die Männer, was ihnen seit dem letzten Treffen gelungen ist und was ihnen Mühe bereitet. Paul erzählt, wie er mit seinen Eltern auswärts essen war. Er konnte sein Entrecote mühelos aufessen, wusste aber nicht, wie er den Wirt begrüssen sollte. Der Wirt sei ein ehemaliger Schulkamerad seiner Schwester. «Sollte ich ihn mit Vor- oder Nachnamen ansprechen?» Paul schaffte bloss ein halblautes «Hallo», auch im Nachhinein ist ihm die Situation noch peinlich. Dann kommt Gian an die Reihe. Er berichtet von seinem letzten Klassentreffen. «Um nicht alleine zu sein, organisierte ich eine Begleitung.» Der Trick funktionierte. Auch Blerton ist guter Dinge, er kommt gerade aus den Ferien, die Entspannung, aber auch die Antidepressiva halfen ihm, sagt er und schlägt vor, bei anderer Gelegenheit die Auswirkungen der Medikamente auf die Libido und den Einsatz von Viagra zu diskutieren. «Das sollte kein Tabuthema sein», findet er.

Als Nächstes liegt der Ball bei Patrick. Bei ihm läuft es im Moment nicht gut. «Ich glaube, ich kriege bald auch noch eine Zahnarztphobie!», ruft er aus. Der IV-Bezüger war seit zwei Jahren zum ersten Mal beim Zahnarzt, dieser will ihm nun zwölf Löcher flicken und hat ihm eine Offerte von mehreren Tausend Franken vorgelegt. «Das hat mich voll in eine Krise gestürzt», sagt Patrick. Die Gruppe reagiert verständnisvoll und mit hilfreichen Tipps. Paul rät, eine Zweitmeinung einzuholen. Blerton vermutet, dass der Zahnarzt die IV ausnutzen will.

Wir kommen auf Zahnarztbesuche zu sprechen. Für viele der Phobiker ein Problem. Blerton erzählt, dass er seinen Zahnarzt über die Panikattacken informiert habe. Als er während einer Behandlung spürte, dass die Panik in ihm hochstieg, gab er seinem Arzt ein Zeichen. Dieser entfernte sofort alle Geräte, senkte den Stuhl und liess Blerton zehn Minuten durchatmen. Auch an seinem Arbeitsort informiert Blerton seine Kollegen vor der Sitzung in einem kleinen Raum, dass er das Gespräch vielleicht abbrechen müsse. «Ich mache damit nur gute Erfahrungen», sagt Blerton. Ich glaube es ihm.

Den Mut, ihr Handicap so offen zu kommunizieren, fehlt vielen Menschen mit sozialer Phobie. Die Angst vor der Blamage, vor Ablehnung, vor Konflikten lässt sie das Zusammensein mit anderen Menschen als Stress erleben. Im schlimmsten Fall droht die soziale Isolation. In der Selbsthilfegruppe können sie lernen, spontan und selbstsicher auf andere zuzugehen. «Selbsthilfegruppen verbessern die Gesundheit und entlasten Angehörige», lese ich auf der Website der Angst- und Panikhilfe Schweiz (APHS), der die Gruppe angegliedert ist. 1999 veranstaltete ein Psychologiestudent mit sozialer Phobie die ersten Treffen, seither besteht die Gruppe in wechselnder Besetzung.

Angesichts der alltäglichen Herausforderungen, mit denen die Phobiker konfrontiert sind, kommt mir meine Höhenangst läppisch vor. Ich berichte, wie mich die Angst in der Kirche Enge erstmals packte. Die Männer hören zu und nicken verständig. Nur Patrick zweifelt. «Die Höhenangst schränkt dich im Alltag nicht ein. Vielleicht hast du keine Phobie, nur etwas Angst vor der Höhe?», fragt er. Er mag recht haben. «Aber was kann ich gegen meine Panikattacken auf Skitouren machen?», frage ich in die Runde. «Du musst dich der Angst aussetzen», lautet der einstimmige Rat, mit meinen weiteren Vorhaben bin ich also auf dem richtigen

Weg.

In der Schlussrunde ziehen alle kurz Fazit. Sämtliche Teilnehmer fühlen sich nach dem Gespräch besser. Als ich dran bin, bedanke ich mich für das Vertrauen der Gruppe – zweieinhalb Stunden haben sie mit mir in aller Offenheit über ihre Gefühle gesprochen. Aber auch die Ausdauer und der Biss der Phobiker beeindruckten mich: Sie konfrontieren sich täglich mit ihren Ängsten, statt es sich in ihrer Komfortzone bequem zu machen. Echte Siegertypen. (Tages-Anzeiger)

(Erstellt: 21.07.2015, 20:22 Uhr)



Wir schufteten für Ihr Vergnügen

Serie Das sind die Ferienprojekte der «Bellevue»-Sommerserie 2015. [Mehr...](#)

Von Thomas Wyss 11.07.2015



Nun ist die Schnupperlehre zu Ende

Serie Unser Autor sagt Trüllikon Ade. Das letzte Wort hat ein Trülliker: Willi Hertli erzählt von früher. [Mehr...](#)

Von Thomas Widmer 22.08.2015



Eine rührende Überraschung

Serie Zu Fuss machte sich unser Autor auf, Trüllikons Fluren zu durchstreifen. 40 Leute begleiteten ihn. [Mehr...](#)

Von Thomas Widmer. 21.08.2015