

Gefangen mit der Angst: Matthias kämpft um ein Stück Normalität

Herzrasen und Panik: Für Matthias ist schon Smalltalk extrem schwer. Seine Wohnung verlässt er selten.

Daniel Johannes Kalis

Braunschweig. Schweißausbrüche, Herzrasen und Schnappatmung. Ein einfacher Smalltalk löst bei Matthias Fischer Panik und Fluchtinstinkte aus. Am liebsten würde der Braunschweiger „einfach wegrennen“. Ob beim Einkaufen, auf dem Heimweg oder im Wartezimmer beim Arzt: Matthias Fischer (Name von der Redaktion geändert) lebt mit der ständigen Angst, von anderen Menschen negativ bewertet zu werden.

Denn der heute 37-Jährige lebt seit seinem Jugendalter mit Sozialphobie. Wer unter dieser Angststörung leidet, ist nicht einfach nur schüchtern, sondern erlebt alltägliche soziale Situationen als enorm herausfordernd und belastend. Das Telefonieren oder Reden mit Fremden, Partys oder in die volle Innenstadt gehen – für Matthias kurz gesagt häufig eine Qual. Die Furcht vor einer Blamage, ausgelacht zu werden oder unangenehm aufzufallen, schränkt ihn massiv in seinem Alltag ein.

Daher lebt Fischer weitestgehend zurückgezogen und isoliert. Nur montags, mittwochs und freitags verlässt er seine eigenen vier Wände für Einkäufe, Arzttermine oder den Besuch einer Selbsthilfegruppe. „Je länger ich draußen unterwegs bin, desto nervöser werde ich. In meinem Zuhause kann ich mich von der Außenwelt verstecken“, erzählt er.

Kindheit unter massivem Druck

Um die ganze Geschichte von Matthias zu verstehen, müssen wir erst einen Blick in die Vergangenheit werfen. Matthias wächst in einem kleinen Dorf bei Braunschweig auf. Seine Kindheit und frühes Jugendalter beschreibt der 37-Jährige heute mit drei Worten: Leistungsdruck, toxisch-familiäre Beziehungen und Mobbing-Erfahrungen.

Seine Mutter habe ab der dritten Klasse permanent herausragende Schulnoten erwartet. Ständig wollte er den hohen Ansprüchen seiner Mutter entsprechen, erinnert er sich. Ein Kampf gegen Windmühlen, wie sich später herausstellt.

Matthias ist schon in seiner Kindheit charakterlich eher zurückhaltend und schüchtern. Das ist bei vielen Kindern anfangs nicht ungewöhnlich. Er verbringt gerne Zeit allein und interessiert

sich für Autos und große Fahrzeuge. „Ich war der Eigenbrötler und lebte zurückgezogen. Alle wollten, dass ich aus mir herauskomme und mehr auf Gleichaltrige zugehe“, erklärt Fischer. Das fiel auch seinen Eltern stark auf.

Um ihm vermeintlich zu helfen, setzten sie Matthias bewusst sozialen Interaktionen oder auch Menschenmassen aus. Seine Mutter habe sogar ungefragt Kinder in sein Kinderzimmer eingeladen, blickt Matthias zurück. Ein Trugschluss. Denn schon im späten Kindesalter bemerkt Matthias, dass er sich unter vielen Menschen und insbesondere fremden Menschen sehr unwohl fühlt. Mehrfach schließt er sich deshalb in seinem Kinderzimmer ein und geht nur selten vor die Tür.



Es ist ein Kampf gegen die Angst und für viele eine große Mutprobe. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann sehr entlastend sein, da man merkt, nicht allein zu sein.

Julian Kurzidim

Vorsitzender des intakt e.V., über Sozialphobie

Auf der Realschule werden die schulischen Leistungen nach und nach schlechter. Er kommt mit dem Unterrichtsstoff kaum noch mit. Ab sofort erhält er unter Klassenkameraden den Spitznamen „Der Hauptschüler“. Von da an beginnt für den damaligen Jugendlichen eine „Mobbing-Odyssee“, wie er sagt. „Ich wurde auf das Übelste bloßgestellt und fast täglich verbal und körperlich erniedrigt“, erinnert sich der 37-Jährige an die wohl dunkelste Zeit in seinem Leben.

Seine Wohnung ist die Festung

Doch er schafft den Aufstieg,

wechselt nach der 10. Klasse auf ein Gymnasium, muss einmal die 12. Klasse wiederholen, studiert schließlich Architektur im Bachelor an der TU Braunschweig und zieht aus seinem Elternhaus aus. An der Universität taucht Matthias in der Anonymität unter tausenden Studierenden ab, nimmt an vielen Online-Seminaren teil und meidet persönliche Aufeinandertreffen. Seine Wohnung ist seine Festung. Seine Mutter stirbt nach kurzer und schwerer Krankheit plötzlich – für ihn ein Befreiungsschlag.

Nach dem erfolgreichen Studium wagt Matthias 2017 den Schritt in die Berufswelt. Nach drei Jahren weitgehender Isolation in den eigenen vier Wänden scheint das Großraumbüro eine unüberwindbare Hürde darzustellen. Als angehender Modelldesigner packt ihn hier erneut die Panik. Viele unterschiedliche Menschen auf engem Raum. Auch Leistungsdruck steht hier wieder auf der Tagesordnung.

Matthias fühlt sich in seine Kindheit zurückversetzt. Er zieht die Reißleine – bis heute. Bis Matthias endlich weiß, was hinter seiner Angst vor anderen Menschen und dem Unwohlsein steckt, ist er 32 Jahre alt. Eine offizielle Diagnose erhält Matthias laut eigener Aussage erst 2020. Ärzte bescheinigen ihm Sozialphobie und Asperger-Syndrom.

Es folgt eine fünfjährige Psychotherapie. Bereits 2016 wendet er sich an Julian Kurzidim, Vorsitzender des Vereins „intakt“. Der Verein versteht sich als „Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten“, der Menschen mit Schüchternheit, Sozialphobie und Einsamkeit unterstützt. Seit 23 Jahren trifft sich wöchentlich in der Brunsviga eine Selbsthilfegruppe.

Phobie dominiert den Alltag

Gerade Vorstellungsgespräche sind eine der schlimmsten Situationen für Matthias. „Ich möchte dann einfach nur flüchten“, erklärt er. Eine weitere Arbeitsstelle habe er trotz „unzähliger“ Bewerbungen bis heute nicht erhalten. Sich seinem Schicksal ergeben, will Matthias aber nicht. Er sucht weiter nach einem Teilzeitjob. „Vorstellungsgespräche sind für Menschen mit Sozialphobie so schlimm, weil sie Angst davor haben, von Fremden beurteilt und beobachtet zu werden. Der Druck, perfekt sein zu müssen, machen die Situation zu einer großen Qual“, ordnet Kurzidim ein.

Die Sozialphobie dominiert aber weiterhin den Alltag von Matthias. Nur für seine Therapie, eine Selbsthilfegruppe, für „Pflichtaufgaben“ wie in den Supermarkt oder zum Arzt, geht Matthias vor die Tür. Die Stadt selbst hat er seit 2018 nicht mehr



Sozialphobie bestimmt sein Leben: Matthias (mittig) meidet die Außenwelt und sucht Schritt für Schritt den Weg zurück in die Normalität. (Collage)

Foto: Darius Simka/regios24, Collage: Kristin Heine / Adobe Stock/FMN

Je länger ich draußen unterwegs bin, desto nervöser werde ich. In meinem Zuhause kann ich mich von der Außenwelt verstecken.

Matthias Fischer

leidet an Sozialphobie

verlassen. In den eigenen vier Wänden beschäftigt er sich vorwiegend mit dem Lesen von Büchern oder verweilt auf YouTube. Für ihn sind die sozialen Medien ein Fenster zur Außenwelt. „Ich meide soziale Kontakte überwie-

gend. Ich schränke mich selbst ein, weil ich Angst und Scham vor der Reaktion anderer Menschen habe. Es bessert sich, aber die Phobie wird nie ganz verschwinden“, ist sich Matthias sicher.

Öffentliche Verkehrsmittel sind für den Braunschweiger eine „Tabu-Zone“, wie er sagt. Stattdessen fährt er gerne Fahrrad und verbringt Zeit in den Parks der Stadt – immer mit reichlich Abstand zu seinen Mitmenschen. Muss er dann für einen Termin doch einmal unter viele Menschen, sei die Toilette ein weiterer Rückzugsort, um dem gesellschaftlichen Trubel kurzzeitig zu entkommen.

Soziale Kontakte kann Matthias an einer Hand abzählen. Die Selbsthilfegruppe des Vereins ist häufig der einzig persönliche Kontakt in seinem Alltag. „Hier treffe ich Gleichgesinnte und kann mich austauschen. Die Selbsthilfegruppe ist mein Freundes- und Bekanntenkreis und Hobby, wie der Fußballverein für andere“, erklärt Matthias.

Doch auch der Schritt in die Selbsthilfegruppe war für ihn herausfordernd. Erst nach mehreren Anläufen traute er sich, der Gruppe beizutreten – ein Umstand, den Julian Kurzidim nur zu gut kennt. „Es ist ein Kampf gegen die Angst und für viele eine große Mutprobe. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann sehr entlastend sein, da man merkt, nicht allein zu sein“, erklärt Kurzidim.

Die Dunkelziffer der Sozialphobiker sei hoch, versichert der Vereinsvorsitzende. Bundesweit leben Schätzungen der Deutschen Angst-Hilfe zufolge bis zu fünf Prozent der Bevölkerung mit einer sozialen Phobie – Tendenz steigend. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Am Ende seines Weges steht Matthias noch immer vor Hürden, doch er geht sie nicht mehr allein an. Jeder kleine Schritt hinaus aus der Angst zeigt ihm, dass Veränderung möglich ist – leise, langsam, aber spürbar.

Und mit jeder neuen Begegnung wächst auch die Hoffnung, dass sein Leben mehr wird als die Grenzen, die die Sozialphobie ihm gesetzt hat. „Man braucht Mut, um anders zu sein – doch Mut ist nichts Angeborenes. Er wächst mit jedem kleinen Schritt, den man sich selbst zutraut, bis er irgendwann leise, aber beständig, Teil von einem wird“, sagt Matthias.

Beratung bei Sozialphobie

Der Verein intakt e.V. unterstützt Menschen mit Sozialphobie, Schüchternheit und Einsamkeit. Wer unter Angst vor sozialen Kontakten leidet, findet hier Austausch, Beratung und regelmäßige Selbsthilfe-

gruppen. Die Treffen bieten einen geschützten Rahmen, um Schritt für Schritt mehr Mut und Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Kontakt: intakt-ev@schuechterne.org, www.schuechterne.org