

ICH STÖRE LIEBER NICHT

WIE SOZIALE ANGST, AUFSCHIEBEN UND FREMDE MAßSTÄBE DEN SELBSTWERT KLEINHALTEN - UND WIE
MAN WIEDER NACH DEM EIGENEN MAßBAND LEBT

*Gedanken für Betroffene, die Kontakte, Mails, Anrufe oder Begegnungen aus Angst vor Ablehnung
aufschieben.*

DER MOMENT VOR DER MAIL

Es gibt diese kleinen Szenen, die von außen völlig harmlos aussehen und innerlich trotzdem den ganzen Laden lahmlegen können. Man sitzt vor einer Mail, die eigentlich in zwei Minuten geschrieben wäre. Man müsste nur kurz antworten, einen Termin bestätigen, eine Frage stellen, jemanden um etwas bitten oder sich nach längerer Zeit wieder melden. Der Text steht vielleicht schon halb da. Dann beginnt das eigentliche Problem.

Nicht die Mail ist das Problem. Das Problem ist die Bühne, die der Kopf daraus macht. Plötzlich sitzt nicht mehr nur eine Person vor einem Laptop. Plötzlich sitzt man vor einem möglichen Urteil. Wird der andere genervt sein? Denkt er, ich melde mich nur, wenn ich etwas brauche? Wirke ich bedürftig? Schreibe ich zu förmlich, zu locker, zu lang, zu kurz? Habe ich überhaupt etwas Interessantes zu sagen? Was will der eigentlich mit jemandem wie mir?

Beim Anruf ist es oft noch schlimmer. Eine Mail kann man wenigstens bearbeiten, löschen, neu formulieren, dreimal lesen und am Ende trotzdem nicht abschicken. Beim Telefon gibt es keinen Rückspulknopf. Man hört sofort die Stimme des anderen. Man hört vielleicht Ungeduld, Müdigkeit, ein knappes „Ja?“. Und schon ist die Angst da, bevor überhaupt etwas passiert ist. Viele sagen dann: „Ich mache das später.“ Später heißt manchmal: nach dem Essen. Manchmal: morgen. Und manchmal heißt später: nie, aber mit schlechtem Gewissen.

Von außen könnte man das Prokrastination nennen. Aufschieben. Nicht in die Pötte kommen. Sich drücken. Aber wer es nur so beschreibt, verpasst den Kern. Dieses Aufschieben ist oft keine Faulheit. Es ist ein Versuch, ein unangenehmes Gefühl nicht fühlen zu müssen. Man schiebt nicht die Mail weg, sondern die mögliche Scham. Nicht den Anruf, sondern die Möglichkeit, dass der andere kalt reagiert. Nicht die Verabredung, sondern die Angst, langweilig, störend oder nicht gut genug zu sein.

WARUM DER KOPF AUS EINEM KONTAKTVERSUCH EINE PRÜFUNG MACHT

Soziale Angst dreht sich selten nur darum, dass man Menschen nicht mag oder lieber allein ist. Viele Betroffene wünschen sich Kontakt sogar sehr. Sie wollen dazugehören, erzählen, fragen, sich melden, mitmachen, jemanden wiedersehen. Aber zwischen Wunsch und Handlung steht die Angst vor Bewertung. Nicht unbedingt als klarer Satz. Eher als innere Stimmung: Gleich sieht jemand, dass ich nicht genüge.

Das kann bei großen Dingen passieren, etwa bei einem Bewerbungsgespräch oder einem Treffen mit vielen Menschen. Es passiert aber genauso bei kleinen Alltagshandlungen. Eine Nachricht schreiben. Im Gruppenchat etwas beitragen. Im Kurs eine Frage stellen. Einen alten Bekannten anrufen. Sich bei jemandem entschuldigen. Dem Arzt sagen, dass man noch etwas nicht verstanden hat. Eine Einladung annehmen. Eine Einladung ablehnen. Für Menschen mit sozialer Angst werden solche Dinge nicht nur erledigt. Sie werden innerlich bewertet, geprüft und mit Risiko aufgeladen.

Der Kopf fragt dann nicht nur: Was möchte ich sagen? Er fragt: Wie komme ich rüber? Wie wird das aufgenommen? Was denkt der andere über mich? Wird er merken, dass ich unsicher bin? Bin ich zu viel? Bin ich zu wenig? Es ist, als würde man nicht einfach handeln, sondern gleichzeitig die mögliche Reaktion eines unsichtbaren Publikums mitdenken.

Fachlich passt das gut zu dem, was in kognitiven Modellen sozialer Angst beschrieben wird: Menschen richten ihre Aufmerksamkeit stark auf sich selbst, beobachten die eigene Wirkung, nutzen Sicherheitsverhalten und werten soziale Situationen vor und nach dem Ereignis aus. In Alltagssprache heißt das: Man lebt eine Situation nicht nur einmal. Man lebt sie vorher als Sorge, währenddessen als Kontrolle und danach als Grübelschleife.

Der Kopf tut so, als müsste er erst alle Reaktionen der anderen berechnen, bevor man sich überhaupt melden darf. Das Problem ist: Menschen sind keine Wetter-App. Man kann sie nicht zuverlässig vorhersagen.

ICH STÖRE LIEBER NICHT

Wie soziale Angst, Aufschieben und fremde Maßstäbe den Selbstwert kleinhalten und wie man wieder nach dem eigenen Maßband lebt.

Soll ich die Mail schreiben? Anrufen? Nachfragen? Mich melden?

Mein Leben. Meine Werte. Mein Maßband.

1. DER MOMENT VOR DER MAIL

Wird der andere genervt sein? Was will der mit jemandem wie mir? Schreibe ich zu viel? Zu wenig? Falsch? Habe ich überhaupt etwas Interessantes zu sagen?

Das Problem ist nicht die Mail. Das Problem ist die Angst vor der Reaktion.

2. DER KOPF MACHT DARAUS EINE PRÜFUNG

Wie komme ich rüber? Was denkt er über mich? Wird er merken, dass ich unsicher bin? Bin ich zu viel? Zu wenig? Falsch?

Ich handle nicht mehr. Ich überprüfe mich.

3. AUFSCHEIBEN ALS KURZFRISTIGER SCHUTZ

Ich mache das später...

Erleichterung jetzt. Angst und Scham später.

4. DER TEUFELSKREIS

Unklare Situation → Vermeidung (Aufschieben) → Negative Deutung → Angst & Anspannung → Vermeidung (Aufschieben)

MERKE:

Ein Gefühl ist kein Beweis. Nur weil ich Angst habe, heißt das nicht, dass etwas Schlimmes passieren wird.

WAS DEN SELBSTWERT KLEINMACHT

- X Maßstäbe von außen übernehmen („Ich muss so sein wie...“)
- X Vergleichen, vergleichen, vergleichen
- X Nur Stärken anderer sehen - eigene kleinreden
- X Fehler = persönlicher Beweis, dass ich nicht gut genug bin
- X Für fremde Launen verantwortlich sein

WAS HilFT?

STOPP & ATMEN

Kurz innehalten. Angst ist laut, aber nicht der Chef.

REALITÄTSCHECK

Welche Fakten gibt es wirklich? Welche sind nur Gedanken?

KLEINE SCHRITTE

Nicht perfekt. Nicht alles. Ein kleiner Schritt reicht.

SELBSTFREUNDLICHKEIT

Mit dir reden wie mit einer guten Freundin, nicht wie mit einem Feind.

KONTAKT WAGEN

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern Handeln trotz Angst.

FREUNDSCHAFT & LOYALITÄT NICHT AUFGEBEN

Echte Nähe entsteht nicht, wenn du dich unsichtbar machst, sondern wenn du langsam wieder da bist - echt.

ERLAUBNIS FÜR DICH

- ✓ Ich darf stören.
- ✓ Ich darf fragen.
- ✓ Ich darf ich sein.

Du bist kein Aufwand. Du bist ein Mensch.

DEIN EIGENES MASSBAND FINDEN - SO GEHT'S

1. Werte klären
Was ist mir wirklich wichtig?

2. Eigener Kompass
Entscheidungen nach meinen Werten, nicht nach Applaus.

3. Grenzen setzen
Nein sagen ist erlaubt und notwendig.

4. Dranbleiben
Es wird nicht jeden Tag leicht. Aber es wird freier.

5. Mehr Selbstwert
Ich bin nicht perfekt. Aber ich bin genug - auch so.

Du musst nicht allen gefallen. Du darfst dir selbst genügen.

☆ DU BIST NICHT FÜR ALLE STIMMUNGEN VERANTWORTLICH. DU BIST FÜR DEIN LEBEN VERANTWORTLICH. ☆

PROKRASTINATION IST OFT KEINE AUSREDE, SONDERN EIN KURZFRISTIGER SCHUTZ

Natürlich kann Aufschieben auch bequem sein. Natürlich gibt es Tage, an denen man schlicht keine Lust hat. Aber bei sozialer Angst hat Prokrastination häufig eine andere Funktion. Sie schützt kurzfristig vor einem Gefühl, das sich zu groß anfühlt. Sobald man die Mail nicht abschickt, sinkt die Anspannung. Sobald man den Anruf nicht tätigt, muss man die mögliche Reaktion nicht erleben. Der Körper merkt: Wegschieben hilft. Für diesen Moment stimmt das sogar.

Genau deshalb hält sich das Muster so hartnäckig. Aufschieben belohnt sich sofort. Nicht mit Freude, sondern mit Erleichterung. Man muss nicht hören, dass jemand genervt ist. Man muss keine Antwort

lesen, die knapp ausfällt. Man muss nicht erleben, dass jemand keine Zeit hat. Man bleibt in der Schwebel, und Schwebel ist unangenehm, aber sie fühlt sich manchmal sicherer an als eine klare Reaktion.

Das Problem kommt später. Die Mail ist immer noch nicht raus. Der Anruf steht immer noch an. Die innere Erklärung wird härter. Jetzt bin ich nicht nur jemand, der Angst hatte. Jetzt bin ich auch noch jemand, der es wieder nicht geschafft hat. Aus der Aufgabe wird ein Beweisstück gegen sich selbst. Man nennt sich unzuverlässig, feige, lächerlich oder kompliziert. So wird aus der ersten Angst eine zweite Schicht Scham.

In der Forschung wird Prokrastination deshalb oft nicht nur als Zeitproblem verstanden, sondern als Problem der Emotionsregulation. Man vermeidet eine Aufgabe, weil sie unangenehme Gefühle auslöst, und erkauft sich kurzfristig Ruhe. Langfristig bezahlt man mit Druck, Schuldgefühl und oft noch mehr Angst. Das ist wichtig, weil es die Schuldfrage verändert. Die Frage lautet dann nicht: Warum bin ich so undiszipliniert? Sondern: Welches Gefühl versuche ich gerade nicht zu erleben?

DIE ANGST VOR DEM GENERVTEN GEGENÜBER

Viele aufgeschobene Kontakte haben einen ähnlichen inneren Satz im Hintergrund: Ich störe lieber nicht. Dieser Satz klingt höflich. Fast rücksichtsvoll. In Wahrheit ist er oft ein sehr eleganter Mantel für Angst. Man tut so, als würde man den anderen schützen, obwohl man eigentlich sich selbst vor dessen möglicher Reaktion schützen will.

„Ich störe lieber nicht“ kann bedeuten: Ich halte meine Bedürfnisse für weniger wichtig als die Stimmung des anderen. Es kann bedeuten: Ich traue dem anderen nicht zu, selbst Nein zu sagen. Es kann bedeuten: Ich glaube, schon meine Anfrage sei eine Zumutung. Und manchmal bedeutet es: Ich möchte nicht erleben, dass ich tatsächlich gerade nicht willkommen bin.

Das ist menschlich. Ablehnung tut weh. Ein genervter Ton kann reichen, um alte Wunden zu treffen. Aber wenn man jede mögliche Unlust des anderen im Voraus übernimmt, wird der eigene Handlungsspielraum winzig. Dann muss man nicht nur höflich sein, sondern hellsehen. Man darf sich nur melden, wenn der andere garantiert Zeit hat, gute Laune hat, einen mag, nichts falsch verstehen kann und innerlich bereit ist, genau jetzt auf einen einzugehen. So funktioniert Kontakt aber nicht. Erwachsene Kommunikation lebt davon, dass zwei Seiten Verantwortung tragen. Ich darf eine angemessene Mail schreiben oder einen angemessenen Anruf machen. Der andere darf antworten, verschieben, nein sagen, sich kurzfassen, um Rückruf bitten oder gerade nicht können. Wenn ich aber schon vor dem ersten Schritt seine ganze mögliche Überforderung übernehme, mache ich mich für etwas verantwortlich, das gar nicht in meinem Bereich liegt.

WAS DENKEN DENN DIE ANDEREN, WENN ICH DAS ERZÄHLE?

Ein zweiter Bereich ist das Erzählen. Viele Menschen mit sozialer Unsicherheit haben nicht nur Angst davor, jemanden zu nerven. Sie haben Angst, nicht interessant genug zu sein. Andere erzählen vom Wochenende, von Reisen, Projekten, Begegnungen, Kindern, Arbeit, Sport, Kultur, neuen Plänen. Und innerlich entsteht der Eindruck: Mein Leben ist dagegen irgendwie klein. Was soll ich schon erzählen? Dass ich einkaufen war? Dass ich müde war? Dass ich wieder zu Hause geblieben bin?

So entsteht eine merkwürdige soziale Buchhaltung. Man vergleicht nicht nur Kleidung, Aussehen, Beruf oder Humor, sondern auch das eigene Erzählmateriel. Wer mehr erlebt, wirkt interessanter. Wer cooler gekleidet ist, wirkt freier. Wer lockerer redet, scheint mehr wert zu sein. Wer souverän auftritt, scheint das Leben besser im Griff zu haben. Und schon sitzt man in einem Gespräch nicht mehr als Mensch, sondern als angeblich schlecht ausgestattete Bewerbungsmappe.

Das ist einer der härtesten Effekte sozialer Angst: Sie macht aus Beziehung eine Prüfung. Aus einem normalen Gespräch wird eine Art Casting. Man fragt nicht mehr: Möchte ich etwas teilen? Sondern:

Reicht das, was ich teile? Man fragt nicht mehr: Passt dieser Kontakt zu mir? Sondern: Bin ich gut genug für diesen Kontakt?

Dabei wird oft übersehen, dass viele Menschen im Alltag gar nicht die Sensationen suchen, die man sich im Kopf zusammenfantasiert. Viele Gespräche bestehen aus kleinen Dingen. Aus Müdigkeit, Essen, Arbeit, Wetter, Kindern, Hunden, Nachbarn, Problemen mit dem Handy, einer Serie, einer komischen Situation im Bus. Kontakt entsteht nicht nur durch spannende Geschichten. Kontakt entsteht auch dadurch, dass jemand echt anwesend ist. Wer glaubt, erst ein aufregendes Leben vorweisen zu müssen, bevor er reden darf, verwechselt Beziehung mit einer Präsentation.

DAS FREMDE MAßBAND

Hinter vielen dieser Ängste liegt ein altes Maßband. Es gehört nicht wirklich einem selbst. Es wurde übernommen. Von Eltern, Schule, Gruppen, Social Media, früheren Verletzungen, Partnerschaften, Arbeitswelten oder eigenen Fantasien darüber, wie man sein müsste. Dieses Maßband fragt dauernd: Bin ich interessant genug? Bin ich attraktiv genug? Bin ich locker genug? Bin ich erfolgreich genug? Bin ich normal genug? Bin ich so gekleidet, dass ich nicht auffalle? Bin ich so ruhig, dass ich niemanden störe? Bin ich so besonders, dass ich nicht langweilig wirke?

Das Verrückte ist: Dieses fremde Maßband kann sich ständig widersprechen. Man soll nicht auffallen, aber auch nicht langweilig sein. Man soll selbstbewusst sein, aber nicht arrogant. Man soll ehrlich sein, aber nicht anstrengend. Man soll cool sein, aber nicht künstlich. Man soll unabhängig sein, aber bitte sozial verfügbar. Wer versucht, alle diese Erwartungen gleichzeitig zu erfüllen, verliert zwangsläufig den Kontakt zu sich.

Dann wird der eigene Wert von außen gemessen. Ein schneller Blick entscheidet scheinbar über den Tag. Eine kurze Antwort fühlt sich an wie ein Urteil. Eine ausbleibende Reaktion wird zur inneren Anklage. Die Frage „Was möchte ich eigentlich?“ wird verdrängt von „Wie wirke ich?“ oder „Was erwarten die anderen?“

Selbstwert wächst aber nicht dadurch, dass man endlich allen fremden Maßstäben genügt. Das ist eine Falle. Selbstwert wird stabiler, wenn man anfängt, wieder eigene Maßstäbe zu entwickeln. Nicht egoistisch im Sinne von: Mir ist alles egal. Sondern erwachsen im Sinne von: Ich prüfe, was mir wichtig ist, wie ich mit Menschen umgehen möchte und welche Art von Leben zu meinen Werten passt. Dann wird das Außen nicht unwichtig, aber es bekommt nicht mehr die alleinige Macht.

SICHERHEITSVERHALTEN: WENN SCHUTZ DIE ANGST FÜTTERT

Viele Menschen versuchen, soziale Risiken mit Sicherheitsverhalten zu entschärfen. Sie schreiben eine Mail fünfmal um. Sie entschuldigen sich vorsorglich. Sie formulieren so weich, dass am Ende kaum noch ein eigener Wunsch übrig bleibt. Sie rufen nicht an, sondern schicken lieber eine Nachricht. Sie sagen Treffen ab, bevor sie sich unwohl fühlen könnten. Sie erzählen nichts Persönliches, damit niemand es komisch finden kann. Sie ziehen sich so an, dass sie möglichst nicht auffallen. Sie lächeln, obwohl ihnen nicht danach ist. Sie wirken beschäftigt, damit niemand merkt, dass sie unsicher sind.

Das alles ist verständlich. Sicherheitsverhalten ist nicht dumm. Es entsteht, weil jemand sich schützen will. Das Problem ist nur: Es verhindert oft genau die Erfahrung, die man bräuchte. Wer nie eine halbspontane Mail abschickt, erlebt nicht, dass eine normale Mail reicht. Wer nie anruft, erlebt nicht, dass ein Gespräch auch holprig beginnen und trotzdem gut ausgehen kann. Wer sich immer versteckt, erlebt nicht, dass man sichtbar sein kann, ohne vernichtet zu werden.

Sicherheitsverhalten beruhigt kurzfristig, aber es hält die alte Überzeugung am Leben: Ich bin nur sicher, wenn ich mich kontrolliere. Deshalb ist der Ausstieg nicht, alle Sicherheiten wegzwerfen. Das wäre zu grob. Sinnvoller ist, kleine Stellen zu finden, an denen man etwas weniger perfekt, etwas weniger abgesichert, etwas weniger angepasst handelt. Nicht spektakulär. Nur so, dass der Körper eine

neue Information bekommt: Ich kann etwas tun, obwohl ich nicht garantieren kann, wie der andere reagiert.

PROKRASTINATION ALS AUSREDE? JA, MANCHMAL. ABER NICHT SO SIMPEL.

Die Frage, ob Prokrastination eine Ausrede ist, ist heikel. Manchmal benutzen Menschen Aufschieben tatsächlich, um sich eine Erklärung bereitzulegen. Wenn ich zu spät anfrage, kann ich später sagen: Ich hatte ja keine Zeit. Dann muss ich nicht prüfen, ob ich es mit voller Vorbereitung vielleicht trotzdem nicht perfekt geschafft hätte. Psychologisch nennt man so etwas Selbsthandicap: Man baut sich, oft unbewusst, ein Hindernis, das im Fall des Scheiterns als Erklärung dienen kann.

Das klingt manipulativ, ist aber oft eher traurig als berechnend. Wer so handelt, schützt nicht seine Bequemlichkeit, sondern sein Selbstbild. Wenn ich es wirklich versuche und es geht schief, trifft es mich direkt: Dann war ich vielleicht nicht gut genug. Wenn ich es aber aufgeschoben habe, bleibt ein Fluchtweg: Ich hätte es besser gekonnt, wenn die Umstände besser gewesen wären. Kurzfristig schützt das den Selbstwert. Langfristig beschädigt es ihn, weil man immer seltener erlebt, dass man Schwierigkeiten wirklich angehen kann.

Bei Mails, Anrufen und sozialen Kontakten sieht das ähnlich aus. Wenn ich mich nicht melde, kann ich nicht abgelehnt werden. Wenn ich nicht erzähle, kann niemand finden, dass mein Leben langweilig ist. Wenn ich nicht hingehe, kann ich nicht merken, dass ich mich unsicher fühle. Aber ich kann eben auch nicht erleben, dass jemand sich freut. Dass die Mail okay war. Dass ein Anruf nicht perfekt sein muss. Dass mein Leben nicht erst instagramtauglich sein muss, um erzählbar zu sein.

Deshalb ist es zu hart, einfach zu sagen: „Das sind nur Ausreden.“ Es ist aber auch zu weich, es nur als Schutz zu beschreiben und nichts zu ändern. Beides stimmt teilweise. Es ist Schutz, aber ein Schutz mit Nebenwirkungen. Es verhindert Schmerz, aber auch Erfahrung. Es senkt Angst für fünf Minuten und erhöht sie für morgen.

WARUM DIE ANGST VOR EINEM SCHLECHTEN ERGEBNIS SO MÄCHTIG IST

Viele Menschen schieben nicht nur auf, weil die Aufgabe unangenehm ist. Sie schieben auf, weil ein schlechtes Ergebnis etwas über sie auszusagen scheint. Eine unbeantwortete Mail heißt dann nicht einfach: Der andere hat nicht geantwortet. Sie heißt: Ich bin unwichtig. Ein kurzer Anruf heißt nicht: Das Gespräch war kurz. Er heißt: Ich nerve. Eine Absage heißt nicht: Heute passt es nicht. Sie heißt: Mit mir will man nichts zu tun haben.

Hier liegt die Verbindung zum Selbstwert. Je stärker der eigene Wert am Ergebnis hängt, desto gefährlicher wird jede Handlung. Dann ist eine Mail nicht mehr eine Mail, sondern ein Test, ob ich zumutbar bin. Ein Anruf ist nicht mehr ein Anruf, sondern eine Prüfung, ob ich willkommen bin. Ein Treffen ist nicht mehr ein Treffen, sondern ein Beweis, ob ich mithalten kann. So wird das Leben enger, weil jede Kleinigkeit die Würde eines Gerichtsverfahrens bekommt.

Ein stabilerer Selbstwert bedeutet nicht, dass einem Ergebnisse egal sind. Natürlich darf man enttäuscht sein, wenn jemand nicht antwortet. Natürlich ist es unangenehm, wenn jemand genervt klingt. Natürlich kann eine Absage wehtun. Der Unterschied ist: Das Ergebnis entscheidet nicht mehr komplett über den eigenen Wert. Es wird zu einer Information, nicht zu einem Urteil über die ganze Person.

DAS EIGENE MAßBAND FINDEN

Das eigene Maßband zu finden klingt zuerst vielleicht etwas abstrakt. Gemeint ist etwas sehr Praktisches. Statt eine Handlung nur daran zu messen, wie sie bei anderen ankommen könnte, fragt man: Entspricht sie meinen Werten? Ist sie respektvoll? Ist sie ehrlich genug? Ist sie angemessen? Ist sie mir wichtig? Würde ich einem Freund raten, sich dafür so fertigzumachen?

Wenn ich nach meinem Maßband messe, muss die Mail nicht perfekt sein. Sie muss klar und respektvoll sein. Der Anruf muss nicht souverän klingen. Er darf einen echten Zweck haben. Mein Beitrag im Gespräch muss nicht glänzen. Er darf einfach wahr sein. Meine Kleidung muss nicht beweisen, dass ich cool bin. Sie darf zu mir, meinem Alltag, meinem Körper und meinem Geschmack passen. Mein Leben muss nicht unterhaltsam genug für ein Publikum sein. Es muss von mir bewohnbar sein.

Das ist keine Aufforderung, sich nicht mehr zu entwickeln. Es geht nicht darum, stehen zu bleiben und alles mit „So bin ich eben“ abzutun. Entwicklung ist gut. Aber Entwicklung aus Werten fühlt sich anders an als Anpassung aus Angst. Wenn ich mich entwickle, weil mir Kontakt, Klarheit, Freundschaft, Gesundheit oder Verlässlichkeit wichtig sind, entsteht Würde. Wenn ich mich ständig umbauere, damit niemand etwas an mir kritisieren kann, entsteht Erschöpfung.

In der Akzeptanz- und Commitment-Therapie wird viel mit Werten gearbeitet. Der Gedanke ist nicht, dass Angst zuerst verschwinden muss und man dann lebt. Eher umgekehrt: Man bewegt sich in kleinen Schritten in Richtung dessen, was einem wichtig ist, während Angst noch mitläuft. Das ist unbequem, aber realistischer. Der Mut besteht nicht darin, keine Angst zu haben. Er besteht darin, nicht mehr alle Entscheidungen an die Angst abzugeben.

EIN ANDERER UMGANG MIT MAILS UND ANRUFEN

Für den Alltag heißt das: Man wartet nicht auf den Moment, in dem man sich vollkommen sicher fühlt. Der kommt bei sozialer Angst oft nicht zuverlässig. Man baut stattdessen kleine Handlungen, die machbar sind und zum eigenen Maßband passen. Eine Mail wird nicht geschrieben, um garantiert zu gefallen, sondern um eine Sache klar zu klären. Ein Anruf wird nicht geführt, um perfekt zu wirken, sondern um Kontakt oder Information herzustellen. Eine Nachricht an einen Freund wird nicht zur Bewerbung um Wertschätzung, sondern zu einem normalen menschlichen Signal: Ich denke an dich. Ich melde mich.

Hilfreich kann eine innere Übersetzung sein. Aus „Der hat bestimmt keine Lust auf mich“ wird nicht krampfhaft „Der freut sich garantiert“. Das wäre wieder zu viel Gewissheit. Die ehrlichere Übersetzung lautet: „Ich weiß nicht, wie er reagiert. Ich darf mich trotzdem angemessen melden.“ Aus „Ich störe bestimmt“ wird: „Der andere darf selbst entscheiden, ob es gerade passt.“ Aus „Was will der mit jemandem wie mir?“ wird: „Ich muss meinen Wert nicht vor dem Kontakt beweisen.“

Diese Sätze sind keine Zaubersprüche. Sie nehmen das Zittern nicht sofort weg. Aber sie verändern die Zuständigkeit. Ich bin zuständig für meine angemessene Handlung. Der andere ist zuständig für seine Reaktion. Ich darf Rücksicht nehmen, aber ich muss nicht seine ganze Laune verwalten. Ich darf freundlich sein, aber ich muss mich nicht unsichtbar machen.

WAS IN DER GRUPPE DARAN WICHTIG IST

In einer Selbsthilfegruppe kann dieses Thema sehr gut bearbeitet werden, weil fast jeder ähnliche Formen kennt. Die einen schieben Mails auf. Andere Anrufe. Andere Treffen. Manche erzählen kaum etwas von sich. Manche passen Kleidung, Sprache und Meinung so stark an, dass sie am Ende gar nicht mehr wissen, was sie selbst wollen. Wenn diese Beispiele nebeneinanderliegen, sieht man: Es geht nicht um einzelne Schwächen, sondern um ein Muster.

Die Gruppe sollte dabei nicht vorschnell motivieren. Sätze wie „Mach es einfach“ klingen stark, helfen aber oft wenig. Besser ist, den inneren Ablauf zu verstehen: Was genau wird erwartet? Welche Reaktion macht Angst? Was würde ein schlechtes Ergebnis angeblich über mich beweisen? Welches Sicherheitsverhalten nutze ich? Was kostet es mich? Und welcher kleine Schritt würde nicht perfekt, aber werteorientiert sein?

Gerade das Wort „werteorientiert“ kann in Alltagssprache übersetzt werden. Es heißt: Was für ein Mensch möchte ich in dieser Situation sein, auch wenn ich unsicher bin? Jemand, der sich grundsätzlich nicht mehr meldet? Jemand, der sich nur zeigt, wenn er vorher perfekt wirkt? Oder jemand, der langsam lernt, Kontakt nicht mehr als Prüfung zu behandeln?

Der Sinn der Gruppe ist nicht, aus allen extrovertierte Menschen zu machen. Nicht jeder muss dauernd telefonieren, ständig erzählen oder in jeder Runde auffallen. Das eigene Maßband kann auch leise sein. Es kann sagen: Ich will ehrlich sein. Ich will verlässlich sein. Ich will mich nicht mehr komplett verstecken. Ich will freundlich bleiben, ohne mich zu verbiegen. Ich will Grenzen respektieren, aber meine eigenen Bedürfnisse nicht jedes Mal vorsorglich löschen.

ZURÜCK ZU MEHR SELBSTWERT

Selbstwert kommt selten als großer Knall zurück. Er entsteht eher in kleinen Korrekturen. Eine Mail abschicken, obwohl sie nicht perfekt ist. Einen Anruf machen, obwohl die Stimme etwas unsicher klingt. In einer Gruppe etwas erzählen, ohne es vorher auf Unterhaltungswert zu prüfen. Eine Absage aushalten, ohne daraus eine komplette Selbstabwertung zu bauen. Kleidung tragen, die zu einem passt, statt zu einer Fantasie davon, wie man wirken müsste.

Jede dieser Handlungen kann unscheinbar wirken. Aber psychologisch sind sie wichtig. Sie sagen dem eigenen System: Ich darf handeln, bevor ich mich vollkommen sicher fühle. Ich darf Kontakt aufnehmen, ohne vorher beweisen zu müssen, dass ich interessant genug bin. Ich darf Fehler machen, ohne daraus meine ganze Person abzuleiten. Ich darf lernen, ohne mich dafür zu verachten, dass es schwer ist.

Das Ziel ist nicht, nie wieder Angst vor Reaktionen zu haben. Das wäre ein unrealistischer Anspruch.

Das Ziel ist, dass die Angst nicht mehr allein bestimmt. Dass man sie wahrnimmt, aber nicht automatisch gehorcht. Dass man fremde Maßstäbe erkennt und prüft, statt sie sofort zu übernehmen.

Dass man Kontakt nicht nur danach bewertet, ob man gut angekommen ist, sondern auch danach, ob man sich selbst treu geblieben ist.

Ein Leben nach dem eigenen Maßband ist nicht immer bequem. Man kann trotzdem unsicher sein, sich verletzlich fühlen und manchmal schlechte Erfahrungen machen. Aber es ist weniger abhängig von der Laune des Gegenübers. Es ist nicht mehr jeder Blick ein Urteil, nicht jede knappe Antwort ein Beweis, nicht jedes Schweigen eine Anklage. Und eine Mail ist dann irgendwann wieder genau das, was sie eigentlich ist: ein Stück Kommunikation. Nicht die Abschlussprüfung darüber, ob man als Mensch genügt.

FÜR DIE PRAKTISCHE ARBEIT IN DER SELBSTHILFEGRUPPE

Eine Gruppe kann mit diesem Artikel arbeiten, indem sie nicht allgemein über Prokrastination spricht, sondern über konkrete Situationen. Eine nicht abgeschickte Mail. Ein verschobener Anruf. Eine abgesagte Verabredung. Ein Thema, das man nicht erzählt hat, weil es angeblich nicht interessant genug war. Wichtig ist, den moralischen Ton herauszunehmen. Es geht nicht darum, jemanden beim Aufschieben zu erwischen. Es geht darum, die Schutzfunktion zu verstehen und eine bessere Antwort zu finden.

Hilfreich ist eine ruhige, konkrete Auswertung: Was wollte ich tun? Welche Reaktion habe ich befürchtet? Welches Urteil über mich selbst steckte dahinter? Was habe ich getan, um die Angst zu

senken? Was hat es kurzfristig gebracht? Was hat es langfristig gekostet? Und was wäre ein kleiner Schritt, der nicht perfekt ist, aber zu meinen Werten passt?

Der wichtigste Punkt ist dabei die Trennung von Handlung und Selbstwert. Eine Mail kann unbeantwortet bleiben, ohne dass ich wertlos bin. Ein Anruf kann holprig sein, ohne dass ich lächerlich bin. Ein Gespräch kann langweilig werden, ohne dass ich als Mensch langweilig bin. Eine falsche Einschätzung kann passieren, ohne dass mein ganzes soziales Leben gescheitert ist. Diese Trennung muss oft wiederholt werden, bis sie nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper glaubwürdiger wird. Daraus entsteht kein perfektes Selbstbewusstsein. Es entsteht etwas Besseres: ein belastbarer Umgang mit Unsicherheit. Man muss nicht mehr jede Reaktion der anderen vorhersagen, bevor man handelt. Man darf langsam zurück in Kontakt kommen. Nicht als bessere Version für andere, sondern als etwas ehrlichere Version für sich selbst.

HINTERGRUND UND QUELLEN

Dieser Artikel ist bewusst in Alltagssprache geschrieben. Die folgenden Quellen könnten den Inhalt erklären, besonders zu sozialer Angst, Selbstaufmerksamkeit, Sicherheitsverhalten, Aufschieben als Emotionsregulation, Selbsthandicapping, Selbstbestimmung und werteorientiertem Handeln.

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. Clinical guideline CG159*. 2013, zuletzt überprüft 2024. Relevant für: Angst vor Bewertung, Vermeidung, Sicherheitsverhalten, Selbstaufmerksamkeit sowie Vor- und Nachbearbeitung sozialer Situationen.

National Institute of Mental Health (NIMH). *Social Anxiety Disorder: What You Need to Know*. Relevant für: soziale Angst als Angst vor Beobachtung, Bewertung und Beurteilung in Alltagssituationen.

Clark, D. M. & Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. In R. Heimberg et al. (Hrsg.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*. Guilford Press. Grundmodell zu Selbstaufmerksamkeit, negativer Selbstwahrnehmung, Sicherheitsverhalten und Nachbearbeitung.

Hofmann, S. G. (2007). *Cognitive factors that maintain social anxiety disorder*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. Überblick über kognitive Faktoren, die soziale Angst aufrechterhalten.

Evans, R. et al. (2021). *Safety behaviours in social anxiety: An examination across adolescence*. *Behaviour Research and Therapy*, 144. Relevant für Vermeidungsverhalten und Eindrucksmanagement als Sicherheitsverhalten.

Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. Relevant für Prokrastination als Selbstregulationsproblem.

Sirois, F. M. & Pychyl, T. A. (2013). *Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self*. *Social and Personality Psychology Compass*. Relevant für Aufschieben als kurzfristige Emotionsregulation.

Ferrari, J. R. (1991). *Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?* *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261. Relevant für Prokrastination als Schutz von Selbstwert und sozialem Selbstwert.

Covington, M. V. (2000). *Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review*. *Annual Review of Psychology*, 51, 171-200. Relevant für Selbstwertschutz, Angst vor Scheitern und selbstschützende Strategien.

Sharp, K. (2012). *A review of Acceptance and Commitment Therapy with anxiety disorders*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Relevant für Akzeptanz, werteorientiertes Handeln, psychologische Flexibilität und das Handeln trotz unangenehmer innerer Zustände.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. / *Self-Determination Theory*. Relevant für Autonomie, Kompetenz und Verbundenheit als psychologische Grundbedürfnisse und für den Unterschied zwischen fremdgesteuerter Anpassung und selbstbestimmtem Handeln.