

## Mein Status: Soziophobikerin

Mit einer Diagnose lebt es sich doch gleich viel angenehmer, denn das etwas mit mir nicht so richtig stimmen kann, den Verdacht hege ich schon eine ganze Weile.

Dass ich mich unter den Soziophobikern wieder finden würde, hätte ich allerdings nicht vermutet, zumal ich mich beruflich lange mit Angststörungen befasst habe und schon dort auf die Soziophobie gestoßen bin und nie auf die Idee gekommen wäre, dass ich selbst mit dieser Angststörung zu tun haben würde.

Die klassische Definition der Soziophobie nach *wikipedia* lautet: **Soziale Phobien** (oder **Soziale Angststörungen**) gehören zu den [phobischen Störungen](#) ([Angststörungen](#)) (...). Das zentrale Merkmal sind ausgeprägte Ängste, in sozialen Situationen im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich peinlich oder beschämend zu verhalten.

Da ich schon beruflich dauerkommuniziere und oft in der Öffentlichkeit stehe, Vorträge halte und Kurse gebe, ohne dass mir jemals aufgefallen ist, dass ich zu schwitzen oder zu stottern beginne und heimlich nach Fluchtwegen suche, also keinerlei ausgeprägte Stresssymptome an mir festmachen kann, war es nicht einfach, genau diese Diagnose für mich als zutreffend zu erachten. Wer aber ist schon vor der Realität gefeit? Und welche Realität gilt?

Dank eines Artikels in der *Süddeutschen Zeitung* aber ist mir klargeworden, die Zeiten haben sich verändert und der klassische Soziophobiker ist nicht länger der, der sich zu Hause verschanzt, sondern der, der als *Nonliner* durchs Leben geht und sich nicht entblödet, sein Privatleben auf facebook, twitter, Google+ und anderen sozialen Netzwerken auszubreiten und den Datengiganten ständig frisches Futter über seine intimsten Lebensgewohnheiten zu liefern. Eigentlich finde ich es nicht besonders wichtig, meine Mitmenschen über meine Ess- und Schlafgewohnheiten zu informieren oder ihnen mitzuteilen, dass ich mich gerade langweile. Auch kann ich der Sammlung von virtuellen Freunden nicht sonderlich viel abgewinnen, weil diese mir nicht helfen können, wenn ich eine Autopanne habe oder meinen Hausschlüssel nicht finden kann. Zum einen müsste ich, damit sie es wissen, dies erst mal posten. Dazu muss ich nun ja nicht mehr allein in einer dunklen Kammer vor (m)einem Rechner sitzen, denn ich kann über mein mobiles

Gerät der Welt jederzeit von meinem exakten Zustand berichten, denn das mobile Gerät hätte ich natürlich bei mir, im Auto und vor der verschlossenen Haustür. Bevor ich den ADAC anrufe oder zu meinen Nachbarn gehe, um den Ersatzschlüssel zu erbitten, würde ich meine virtuellen Freunde wissen lassen, was ich zu tun gedenke. Zum anderen bleibt eine Panne eine Panne, auch wenn ich 56 oder mehr Kommentare zu meinem Zustand erhalten würde.

Mir erschließt sich der Nutzen nicht. Ich stehe genauso allein neben meinem kaputten Auto. Und was erzähle ich abends dann noch, wenn meine Follower bereits alles wissen?

Aber dass diese Haltung sich in eine Richtung entwickelt, die mich letztlich gesellschaftlich ins Aus manövriert, das gibt mir dann doch zu denken. Welche Ängste sind es denn, die mich ein Leben außerhalb der sozialen Wärme dieser Netzwerke verbringen lässt? Ja – es sind genau die Ängste eines Soziophobikers. Man traut sich nicht, in die Welt der sozialen Netzwerke einzutreten, hat also Ängste vor einer Öffentlichkeit, wenn ich auch nicht wirklich sagen kann, welche Öffentlichkeit das sein soll, und ich möchte nicht im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen, das ist es doch! Heureka, es fällt mir wie Schuppen von den Augen. Ich bin gestört!

Facebookverweigerer machen sich verdächtig, sie sind es, die etwas zu verheimlichen haben, weil sie lieber mit den Menschen von Angesicht zu Angesicht reden, die sich noch zu einem Kaffee verabreden und dort ihr Gegenüber anschauen wollen, wenn sie sich mit ihm unterhalten.

„Der Attentäter war nicht bei Facebook aktiv. Forscher glauben, dass Online-Abstinenz auf Störungen hindeuten kann. In US-Personalabteilungen wird man sogar misstrauisch, wenn Jobbewerber in Sozialen Netzwerken nichts von sich preisgeben wollen.“ So beginnt der Artikel von Katrin Schulze, der am 24.07.2012 im *Tagesspiegel* gedruckt wurde. (<http://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/nach-dem-attentat-von-denver-kein-facebook-profil-kein-job-angebot/6911648-2.html>)

Diesen Artikel greift die *Süddeutsche Zeitung* am 20.12.2012 auf, hier lautet die Überschrift: Wenn Facebook-Verweigerer zu Soziophobikern erklärt werden. (<http://www.sueddeutsche.de/digital/soziale-netzwerke-wenn-facebook-verweigerer-zu-soziophobikern-erklaert-werden-1.1556261>)

Nachlesbar ist auch, dass in den USA das Fehlen eines Accounts in einem sozialen Netzwerk in Bewerbungsverfahren tatsächlich immer öfter als K.O.-Kriterium gilt, denn ein *Nonliner* muss vermutlich viele Leichen im Keller haben, wenn er sich so zugeknöpft gibt.

Ich muss zugeben, auch ich erfreue mich an der gesamtgesellschaftlichen Kommunikation, denn in der aufgeklärten geheimnislosen Welt und dem großen Mitteilungsbedürfnis aller, ist es natürlich ein großes Vergnügen, im Zug oder im Bus stiller Teilhaber intimer Telefonate von mir gänzlich unbekanntem Mitmenschen zu werden. Wenn laut über Chefs geschimpft wird, Ehepartner verunglimpft werden oder ich während des Einkaufs in die Wochenspeiseplanung eingeweiht werde, weil vor der Gefriertruhe das Menü geplant wird, das finde ich richtig toll. Es bringt mich selbst auf neue Kochideen. Der Wunsch nach Intimität gehört zu dem Weltbild ewig gestriger oder eben Soziophobikern.

Jeden geht alles an, es gibt nichts zu verbergen.

Meine Vorstellung in einer Demokratie zu leben, in der vieles nebeneinander möglich ist, was ja gerade das Kennzeichen der Demokratie ist, muss ich revidieren. Es ist mittlerweile zwar wirklich fast alles jederzeit möglich, dies aber öffentlich, denn so wird auch die Gleichschaltung viel schneller sichtbar. Denn wer möchte rausfallen, nicht dazu gehören und ein Außenseiter sein? Anfangs bargen die Foren, sozialen Netzwerke und Onlineplattformen noch die Gefahr, dass sich gerade hier die verstecken, die genau die Angst hatten, sich in der Öffentlichkeit zu zeigen. Eingeloggt unter falschem Namen und falscher Identität konnten sie Hetzen, Mobben und Menschen zerstören. Aber das hat sich Gott sei Dank wohl doch geändert, denn heute gibt man sich weltoffen, besser gesagt netzoffen und hinterlässt endlose Spuren im Netz, denen die Menschen gut folgen können. Ja, es geht soweit, dass man darüber beginnt nachzudenken, was man mit den Eintragungen von verstorbenen Menschen macht. Angehörige können diese nicht löschen, wir leben also endlich auch mit unseren Toten ein öffentliches virtuelles Leben.

Ich habe beschlossen einen Psychologen aufzusuchen. Ich möchte nicht abgehängt werden, ich möchte mit meinen Kindern im Gespräch bleiben können und meine Jobchancen optimieren. Ich möchte meine kulturpessimistische Wahrnehmung ablegen und mich bedingungslos den Freuden und dem Kulturgenuß des *Onliners* hingeben. Ich

glaube, mein Leben wird sich maßgeblich zum Guten wenden, wenn ich aufhöre den Anspruch auf eine Privatsphäre weiter aufrecht zu erhalten. Wie heißt es so schön, wer was zu verbergen hat, der macht sich verdächtig. Ich will dabei sein und unverdächtig sein, ich muss meine Phobie vor dem schönen virtuellen sozialen Miteinander ablegen lernen. Ich freue mich schon jetzt, wenn ich die ersten Einstiegsübungen hinter mir habe und mich daran gewöhnt habe, mich morgens als erstes einzuloggen, zu schauen wie viele lebenswerten Menschen sich mit mir befreunden möchten, dann werde ich die Beiträge alle *liken*, denn Zustimmung ist ein emotionales Grundbedürfnis des Menschen. Anschließend werde ich meine Kaffeesorte und die Joghurtmarke posten.

Wahrscheinlich wird mein Psychologe mit mir zufrieden sein, wenn ich es nicht länger unhöflich finde, dass Menschen mitten im Gespräch das mobile Gerät einschalten, um schnell etwas zu twittern. Auch werde ich nicht länger E-Mails schreiben, die sind längst out. Kurz und kürzer Dinge sagen zu können, ist wichtig und überfordert dann auch niemanden. Wer liest schon eine Mail, wenn alles in Kürzeln gesagt werden kann?

Ich werde einen Blog eröffnen, in dem ich meine Therapie dokumentieren werde, denn sicherlich können viele Menschen von meinen Erfahrungen profitieren – und es wird sicher leichter, eine Arbeit zu finden, wenn mein zukünftiger Arbeitgeber wirklich alles über mich weiß!