

## Sozialphobiker in luftiger Höhe



Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Sozialphobie“ setzen sich den eigenen Grenzen im Seilgarten aus. Foto: shg

Bereits zum dritten Mal wagten sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Sozialphobie“ in die Höhe: Der Besuch des Seilgartens „just try it“ in Mannheim hat sich so bewährt, dass er die Gruppenmitglieder trotz der Kosten von rund 500 Euro für die Miete und die Trainer immer wieder reizt und sie diese Tagesaktion auch anderen Selbsthilfegruppen ans Herz legen. „Sie stärkt das Vertrauen und hilft, dass die Gruppe zusammenwächst“, sagt eine Kontaktperson der Selbsthilfegruppe „Sozialphobie“, deren Mitglieder zwischen 20 und 50 Jahre alt sind. „Es ist eine sportliche Angelegenheit, aber es sind keine besonderen Fähigkeiten nötig.“ Es ginge auch darum, die eigenen Grenzen zu erfahren und sie zu respektieren: „Jeder geht so weit, wie es für ihn richtig ist.“ Der Vormittag findet am Boden statt, nachmittags geht es dann nach oben. Wer dabei war, ist begeistert: „Es war für alle eine super Erfahrung!“ Der Seilgarten ist eine Einrichtung der Evangelischen Kirche, Kontaktdaten finden sich im Netz unter [www.ekjm.de](http://www.ekjm.de).