

Übung: Testen Sie Ihre soziale Interaktion

Stellen Sie sich vor, Sie gestalten einen Dialog durch gemalte Beiträge. Ihr Partner hat als erster einen kleinen Kreis auf seine Seite des Blattes gemalt. Wie würden Sie nun Ihrerseits mit einem Farbstrich oder einer kleinen (abstrakten) Figur reagieren? Zeichnen Sie das auf ein Blatt! Als Nächstes würde Ihr Partner direkt neben Ihre Figur die gleiche Figur in einer anderen Farbe zeichnen. Wie würden Sie reagieren? Zeichnen Sie Ihre Figur wiederum auf das Blatt!

Werten Sie die Zeichensequenz mit den Hinweisen im Anhang 1 aus (vgl. S. 157f.).

1.4 Konsequenzen der Schüchternheit

Starke Schüchternheit kann das Lebensglück sehr beeinträchtigen. Man traut sich nicht, auf andere Menschen zuzugehen, mit ihnen zu sprechen, speziell nicht mit Menschen des anderen Geschlechts. Also ist der schüchterne Mitmensch oft einsam und findet erst spät oder auch gar keinen Lebenspartner.

Manchmal werden Schüchterne ausgebeutet, weil Sie nicht Nein sagen können oder es für Sie in manchen Situationen einfacher ist, ohne Widerrede alles mitzumachen. So gibt es schüchterne Mädchen, die „mit jedem mitgehen“, weil das eben einfacher ist. Im seltenen Ausnahmefall werden nur im (Gewalt-)Verbrechen die eigene Kraft und die eigene Existenz erlebbar.

1.4.1 Schüchternheit und Depression

Wenn man – zum Beispiel aus Schüchternheit – nie das erreicht, was man erreichen möchte, dann stellt sich ein Gefühl von Hilflosigkeit ein (Seligman, 1979), das sich verfestigt und später zu einer depressiven Verstimmung führen kann.

Beispiel: Frau Klix

Frau Klix war eine Halbwaise, die bei der späteren Frau des Vaters streng erzogen wurde. Sie war sehr schüchtern, aber auch recht hübsch. Als ein gutaussehender junger Mann aus angesehenen Familie aus dem Dorf um ihre Hand anhielt, konnte sie es kaum glauben. Fast hätte sie nicht Ja gesagt, weil sie es für unmöglich hielt, lebenswert zu sein. Aber sie schaffte es, und es wurde eine gute Ehe, aus der zwei nette Kinder hervorgingen. Ihr Mann schätzte die Geselligkeit, und weil er selber gern sprach, machte es ihm nichts aus, dass seine Frau immer stumm am Tisch saß und sich nur um die Speisen kümmerte. Sie hatte dabei aber oft das Gefühl, nichts wert zu sein. Wenn Entscheidungen zu treffen waren, machte das natürlich der Ehemann. Weil sie sich ja nicht durchsetzen konnte, nahm der Beruf in seinem Leben einen immer größeren, ja den einzigen Platz ein. Manche Wochen über leitete ihr Mann jeden Abend Konferenzen. Sie saß dann allein und unglücklich zu Hause. Das wurde noch schlimmer, als die Kinder selbstständig wurden. Nun war alles so unbefriedigend geworden, dass sich langsam eine depressive Verstimmung einstellte, die der Mann aber lange Zeit gar nicht bemerkte. Er schickte sie zum Hausarzt, nahm die Veränderungen jedoch nicht besonders ernst. Sie weinte jetzt viel und konnte sich kaum noch für die Aufgaben des Haushaltens interessieren.

Die Unterwerfungsgesten des Schüchternen haben ironischerweise oft nicht den gewünschten Erfolg, sie ziehen die Aggression von aggressionsbereiten Sozialpartnern sogar geradezu an. Der Schüchterne signalisiert ja seine eigene Schwäche, scheint also das leichte Opfer eines Angriffs zu sein. Manchmal suchen die Mitmenschen nach Opfern. Zum Beispiel wollen männliche Jugendliche den Mädchen ihre Stärke durch einen Sieg in einer körperlichen Auseinandersetzung beweisen: Natürlich werden sie gerade das schwächste Opfer suchen, das einen sicheren Erfolg garantiert; das ist manchmal dann ein schüchterner Junge.

1.4.2 Schüchternheit und Alkohol

Eine gefährliche Weise, die Hemmungen der Schüchternheit zu überwinden, ist der Genuss von Alkohol. Alkohol „enthemmt“, da kommt man in sozialen Situationen erst einmal besser zurecht. Viele Schüchterne

werden so zu Gewohnheitstrinkern, ja Alkoholikern. In den Gruppen der Anonymen Alkoholiker findet man hohe Prozentsätze von schüchternen Menschen. Tatsächlich sind diese Gruppen für Schüchterne ganz besonders geeignet, weil sie manchmal Angst davor haben, die netten erfolgreichen Ärztinnen oder die netten extrovertierten Krankenpflegerinnen um Rat zu fragen. In der Gruppe der Gleichbetroffenen muss man sich nicht so minderwertig fühlen.

Ab einem bestimmten Alkoholpegel sind die sozialen Reaktionen nicht mehr sehr angemessen. Man wird als betrunkenere Gast nicht beliebter. Auch andere Konsequenzen wie Führerscheinentzug und gesundheitliche Probleme sind nicht selten. Daher werden wir auch einige Ratschläge zur Kontrolle und zur Reduzierung des Alkoholkonsums geben (vgl. Kapitel 3.7.2). Genauso wie Alkohol wirkt Haschisch in Bezug auf die Schüchternheit, vielleicht mit dem Unterschied, dass man sich unter Haschisch-Einfluss auch in sozialen Situationen eher zurückzieht. Die lähmende Hemmung wird dann aber nicht mehr so stark empfunden.

1.4.3 Mangelnde Hilfe

Natürlich fällt es Schüchternen schwer, Hilfe zu suchen. Sie ziehen sich ja gerade von anderen zurück. Anderen die eigene Schwäche gestehen zu müssen, wäre das Allerschlimmste. So kommt es z. B. bei Alkoholproblemen zu weniger Beratung und Psychotherapie als bei weniger schüchternen alkoholabhängigen Personen.

Beispiel: Carla

Carla erinnert sich, dass sie beim Arzt zu schüchtern ist, um nach den Nebenwirkungen der Medikamente zu fragen, und sich nicht traut, zu widersprechen, wenn der Arzt vorschnelle Schlüsse zieht und ihr kaum Gelegenheit gibt, ihre Beschwerden vorzutragen.

1.4.4 Mobbing

Solche, die sich nicht gut wehren können, denen auf Beleidigungen nicht sofort eine Antwort einfällt, eignen sich gut als Opfer für den bösen Sinn

der anderen. Menschen, die Spaß daran haben, andere zu erniedrigen, gibt es immer, und die Schüchternen werden ihre Opfer. So kommt es, dass viele Schüchterne Mobbing-Erfahrungen haben. Natürlich führt das Mobbing nicht zu mehr Selbstsicherheit – im Gegenteil, die Minderwertigkeitskomplexe wachsen.

1.4.5 Schüchternheit und Internetgebrauch

Es gibt einige Studien, die das Internetverhalten von Schüchternen (meist Studenten) untersuchten. Einige Ergebnisse sollen hier wiedergegeben werden. Sie zeigen, dass die Kommunikation in sozialen Medien für Schüchterne hilfreich sein kann, aber auch Gefahren birgt: Man könnte sich in Computerspielen daheim vergraben und auf Kontakte zu wirklichen Menschen verzichten.

Insgesamt nutzen Schüchterne wie auch Sozialphobiker die sozialen Medien nur gemäßigt mehr. Auch Chatrooms werden von Schüchternen etwas mehr genutzt. Schüchterne Studenten verbringen mehr Zeit auf Facebook und sind positiver dazu eingestellt, haben aber bei Facebook weniger „Freunde“. Speziell wenn die Kommunikation in Textform stattfindet, bei der man nicht so schnell reagieren muss und natürlich auch keine Zeichen von Angst sichtbar werden, haben Schüchterne den gleichen Internetgebrauch wie weniger Schüchterne. Ist aber eine Webcam eingeschaltet, öffnen sich schüchterne Teilnehmer weniger, d. h., sie geben weniger private Inhalte preis.

Der anfängliche Internet-Kontakt kann einen folgenden persönlichen Kontakt erleichtern.

1.5 Mythen, wie Schüchternheit zu Stande kommt

Man erlebt an sich unangenehme und merkwürdige Hemmungen, die andere Menschen anscheinend nicht haben. Wie soll man sich das erklären? Betroffene fragen sich, ob sie seelisch krank sind, vielleicht neuro-

tisch oder irgendwie psychisch behindert. Das nagt am Selbstwertgefühl. Es ist also von ganz außerordentlicher Wichtigkeit, die Schüchternheit zu Beginn unseres gemeinsamen Unternehmens als eine Variante einer normalen und alltäglichen Hemmung verstehen zu lernen.

Auch andere Autoren, die sich mit Schüchternheit beschäftigen, versuchen eine Erklärung zu finden. Dabei werden verschiedene Mythen entwickelt, die aber eher schädlich sind, weil sie den Menschen negative Eigenschaften zuordnen, die sich dann auf dem Wege der selbsterfüllenden Prophezeiung tatsächlich einstellen könnten.

Falsche Mythen

- So wurde behauptet, Schüchterne seien irgendwie ängstliche Menschen, die eher zur Flucht als zum Angriff neigen (Carducci, 2000). In Wirklichkeit können schüchterne Menschen – wenn es etwa darum geht, ein Leben zu retten – außerordentlich mutig sein.
- Eine andere These lautet, es handle sich um Menschen, die ganz generell Furcht vor dem Neuen haben. Aber es macht den Schüchternen gar nichts, sich mit einer neuen Kommunikationstechnik, wie z. B. dem Computer-Chat, zu beschäftigen.
- Oder die Schüchternheit sei letztlich eine „narzisstische Störung“: Der Betroffene kreise in Gedanken gewissermaßen selbstverliebt zu stark um sich selbst. In Wirklichkeit denken Schüchterne aber nicht verliebt, sondern sehr selbstkritisch und abwertend über sich!
- Aus anscheinend logischen Überlegungen werden Schlüsse abgeleitet, die nicht stimmen. Schüchternheit, so argumentiert Carducci (2000), entstehe aus einem schlechten Selbstwertgefühl und könne daher nicht vor dem Zeitpunkt der Entwicklung eines bewussten Selbst im zweiten Lebensjahr entstehen. Viele Eltern von schüchternen Kindern wissen jedoch, dass Schüchternheit schon wesentlich früher auftreten kann. Ja, selbst Tiere können schüchtern sein.
- Empfundene Schüchternheit sei im aktuellen Moment des Erlebens wie die Aufgeregtheit durch Stress oder Angst, wird behauptet. Dies stimmt aber auch nicht, tatsächlich fällt einem nichts ein, man erlebt eine Hemmung.
- Sind Schüchternheit und soziale Ängstlichkeit dadurch verursacht, dass man einfach die richtigen sozialen Verhaltensweisen nicht gelernt hat? Anscheinend nicht: Bei Schüchternheit und bei der sozialen Phobie (s. u.) wird auf eine gute soziale Kompetenz verwiesen,