

5 Fragen an...

PD Dr. Lydia Fehm

Privatdozentin Dr. Lydia Fehm ist Psychologische Psychotherapeutin und leitet die Ausbildungsambulanz des Zentrums für Psychotherapie der Humboldt-Universität Berlin (ZPHU). Ihre Forschungsschwerpunkte liegen unter anderem im Bereich der Prüfungs- und Auftrittsängste sowie der sozialen Phobie und ihrer Therapie.

Was ist Schüchternheit und wie äußert sie sich?

Derzeit gibt es keine einheitliche Definition von Schüchternheit und es liegen – anders als zum Beispiel bei psychischen Störungen – auch keine festen Kriterien vor, nach denen wir entscheiden könnten, ob jemand schüchtern ist oder nicht. Das wäre auch gar nicht unbedingt sinnvoll, denn Schüchternheit ist als dimensionales Merkmal auf der Persönlichkeitsebene verankert. Es gibt also keine klare Grenze: Wir sind alle mehr oder weniger schüchtern. Und die allermeisten unter uns können sich wahrscheinlich an eine Situation erinnern, in der sie eher schüchtern reagiert haben. Insofern variieren die Angaben zur Häufigkeit von Schüchternheit extrem. Die Shyness-Klinik in Kalifornien (USA) gibt zum Beispiel an, dass 80 Prozent aller Menschen schüchtern seien. Und dem kann man nicht widersprechen, denn für bestimmte Situationen stimmt das ja sogar. Ich nehme an, dass selbst jemand, der sich selbst nicht als schüchtern beschreiben würde, setzte man ihn zusammen mit Barack Obama, Angela Merkel und dem Papst an einen Tisch, um die weltpolitische Lage zu diskutieren, zunächst mit einer gewissen Hemmung und Zurückhaltung reagieren würde.

Den verschiedenen Definitionen von Schüchternheit ist gemein, dass es sich um eine Reaktionsweise von Personen handelt, die in sozialen Situationen auftritt. In der Regel gilt dabei: Je bekannter die sozialen Zusammenhänge sind, desto weniger schüchtern reagieren Personen. Selbst sehr schüchterne Menschen berichten, dass sie zum Beispiel in der Interaktion mit ihrem Partner gar nicht unsicher sind. Kritisch sind hingegen neue, unbekannte soziale Situationen. Aber auch da kommt es darauf an, wie wichtig die jeweilige Begegnung ist: Das Treffen mit den neuen Kollegen am ersten Tag im neuen Job, wird ganz sicher mehr Schüchternheit auslösen, als zum Beispiel eine Vorstellungsrunde im Urlaub, bei der an sich klar ist, dass man mit den Teilnehmern nie wieder etwas zu tun haben wird. Auch die Anzahl der anwesenden Personen kann eine Rolle spielen. Welche genau, scheint jedoch individuell sehr unterschiedlich zu sein. Vergleichsweise typisch ist das Muster: Je mehr Personen, desto schwieriger. Es gibt aber auch Schüchterne, die größere Gruppen als weniger bedrohlich empfinden als beispielsweise eine Situation zu zweit. Da liegt dann vielleicht der Gedanke zugrunde: In einer Gruppe kann ich mich leichter verstecken. Die betroffenen Personen berichten davon, dass sie sich in Situationen der Schüchternheit sehr angespannt und zittrig, zum Teil auch ängstlich fühlen. Allgemein reagieren sie dann mit Rückzug und Gehemmtheit: Sie sagen wenig, sind eher still, versuchen sich nicht in den Mittelpunkt, sondern eher an den Rand zu stellen. Als körperliche Symptome werden oft starkes Herzklopfen, Erröten oder Zittern beschrieben. Letztere Symptome sind leider gut von außen sichtbar, was Angstsituationen für Schüchterne durchaus noch einmal verstärken kann. Vielen Betroffenen ist nicht klar, dass die erlebten Symptome für Außenstehende oft in deutlich geringerem Ausmaß zu sehen sind, als sie denken. Gerade beim Thema Schüchternheit und soziale Angst besteht oft eine große Diskrepanz zwischen der Innen- und der Außenperspektive. Es ist einerseits zwar nicht so,

dass man das gar nicht sieht: Jeder kennt das aus der eigenen Erfahrung – man erkennt schüchterne Menschen schon. Aber andererseits ist es durchaus nicht gesagt, dass diejenigen, von denen wir behaupten würden, er oder sie sei sehr schüchtern, auch die sind, die das von sich selbst sagen würden und die die stärksten Gefühle von Schüchternheit erleben.

Woher kommt Schüchternheit? Was sind die Ursachen?

Es wird angenommen, dass Schüchternheit als Temperamentsmerkmal zum Teil angeboren ist, also biologisch beziehungsweise genetisch mitbedingt. Sie scheint mit dem Konstrukt der „behavioral inhibition“ in Zusammenhang zu stehen – der Tendenz, in neuen Situationen mit Zurückhaltung und Hemmung zu reagieren. Allerdings ist noch nicht ganz klar, ob „behavioral inhibition“ im Kindesalter wirklich der Schüchternheit im 20. Lebensjahr entspricht.

In der Literatur finden sich auch Angaben, dass Erziehungseinflüsse eine Rolle spielen könnten – insbesondere ein Familienklima, das stark auf soziale Abwertung fokussiert ist. Wir wissen, dass ein elterlicher Erziehungsstil, der durch eine Kombination von Überbehütung und Abwertung gekennzeichnet ist, einen Risikofaktor für das spätere Auftreten einer sozialen Phobie darstellt. Diese Angststörung tritt also eher in Familien auf, in denen eine sehr enge Erziehungsbeziehung besteht, aber in denen trotzdem viel kritisiert wird. Da Schüchternheit aber nicht klar definiert ist, ist es schwer, derartige Zusammenhänge nachzuweisen.

Wichtig für das Verständnis von Schüchternheit ist meines Erachtens, dass dem Verhalten und Erleben ein gewisser Konflikt von Motiven zugrunde liegt. Das unterscheidet Schüchternheit zum Beispiel von der Introversion. Diese äußert sich ebenfalls besonders stark in sozialen Situationen. Und auch Introvertierte wirken eher ruhig und zurückgezogen. Sie selbst empfinden dabei allerdings keinen Zwiespalt oder irgendwelche Ängste: Sie mögen einfach keine Partys, keine großen Gruppen, keine lauten Umgebungen. Also meiden sie sie. Schüchterne Menschen hingegen würden vielleicht schon einmal gerne im Chor singen, oder in einer Mannschaft spielen, aber sie schaffen es nicht, über den eigenen Schatten zu springen und sich darum zu bewerben.

Interessant ist übrigens das Konzept des extravertierten Schüchternen. In der Literatur findet sich die Beschreibung dieses Subtyps, der in den entsprechenden Situationen ganz besonders lebhaft ist, um die Schüchternheit zu kompensieren. Es ist momentan noch unklar, ob es diesen Subtyp in dieser Form wirklich gibt. Wenn es ihn gibt, tritt er wahrscheinlich nicht besonders häufig auf. Denn die allermeisten schüchternen Menschen reagieren wohl doch eher mit Zurückhaltung und Zaghaftigkeit.

Ab wann ist Schüchternheit als krankhaft zu bezeichnen – im Sinne einer sozialen Phobie?

Eine soziale Phobie umfasst eine stark ausgeprägte soziale Angst. Die zentrale Befürchtung bei Betroffenen ist die Angst vor negativer Bewertung durch andere. Genau das ist auch eine Komponente von Schüchternheit. Insofern sind die beiden Konzepte verwandt. Aber sie bezeichnen natürlich nicht das gleiche. Schüchternheit ist eher ein allgemeines Persönlichkeitsmerkmal, während die soziale Phobie als psychische Störung einen relativ klaren Grenzwert hat. Vor allem aber ist die soziale Phobie dadurch gekennzeichnet, dass sie Leiden und Beeinträchtigungen verursacht: wenn jemand es beispielsweise aufgrund seiner Angst nicht schafft, seine Ausbildung abzuschließen, oder berufliche Weiterqualifikationen nicht in Anspruch nimmt, weil er sich vor den damit verbundenen sozialen Situationen fürchtet. Leider ist es tatsächlich so, dass Menschen, die unter einer sozialen Phobie leiden, überzufällig häufig weit unter ihren intellektuellen Fähigkeiten beschäftigt sind. Solche verpassten Chancen müssen nicht zwangsläufig zu einem Gefühl der Be-

einträchtigung führen, aber sie können sich zu etwas entwickeln, mit dem man noch Jahre und Jahrzehnte hadert. Zumal die sozialen Ängste meist persistent sind und im alternativ gewählten Beruf höchstens seltener auftreten.

Jemanden, der nur ab und zu schüchtern ist und nicht stabil darunter leidet, würden wir nicht als phobisch bezeichnen. Und ganz bestimmt geht nicht jede Schüchternheit irgendwann in eine soziale Phobie über. Genauso, wie nicht alle Menschen, die unter einer sozialen Phobie leiden vorher zwangsläufig schüchtern waren. Wir wissen, dass es eine Subgruppe der sozialen Phobiker gibt, die sich so beschreibt: Ich war eigentlich schon immer so, das ist ganz langsam mehr geworden. Andere aber können einen klaren qualitativen Schnitt, zum Teil sogar ein definiertes auslösendes Erlebnis, beschreiben.

Einmal schüchtern, immer schüchtern? Oder gibt es Trainings, die Schüchternen helfen können, mehr aus sich heraus zu gehen?

Wir wissen wenig darüber, wie sich Schüchternheit im Lebenslauf verändert. Aber es scheint so, also könnten Lebenserfahrungen durchaus einen Einfluss haben. Eine Therapie – wie für die soziale Phobie – gibt es natürlich nicht, denn Schüchternheit ist ja ein Temperamentsmerkmal und keine psychische Störung. Aber, dass es eine ganze Reihe von Selbsthilfebüchern zu dem Thema gibt, zeigt, dass es durchaus möglich ist, Nicht-Schüchternsein zu trainieren. Förderlich scheinen vor allem positive soziale Erfahrungen zu sein. Also Momente, in denen jemand sich überwindet, sich zum Beispiel im Seminar meldet, den Fremden anspricht, das Referat hält – oder sich einmal stärker in den Mittelpunkt stellt. Den Übungseffekt dieses Sich-Überwindens darf man nicht unterschätzen. Ich beobachte das bei mir selbst: Wenn ich zum Beispiel Vorlesungen halte, bin ich am Anfang des Semesters nervöser als am Ende. Ein noch extremeres Beispiel: Während der langen Nacht der Wissenschaft hielt ich fünfmal direkt nacheinander denselben Vortrag – und war am Ende völlig locker. Leider gibt es das natürlich im „echten Leben“ selten, dass eine Situation so oft geübt werden kann.

Aber gerade, was die Selbstpräsentation angeht, gibt es sehr einfache, schnell erlernbare Techniken, die helfen können: So kann man etwa lernen, darauf zu achten, einen klaren und festen Händedruck zu haben, oder den Blickkontakt zum Gegenüber zu halten. Bestimmte Formulierungen und Floskeln, die die erste Nervosität überbrücken, kann man sich vorbereitend zurechtlegen. Es gibt auch Tricks zum Beispiel gegen Blackouts in Prüfungen oder derlei Dinge.

Allgemeine Empfehlungen lassen sich schwer formulieren, denn bei all diesen Tricks und Techniken kommt es vor allem darauf an, sich selbst darüber im Klaren zu sein, was genau der eigenen Schüchternheit zugrunde liegt: Welche Situationen lösen meine Schüchternheit aus? Was befürchte ich? Ist es eher die Angst, etwas verkehrt zu machen? Oder was die anderen über mich denken?

Und man sollte sich auch darüber klar werden, dass bestimmte Verhaltensweisen eher kontraproduktiv wirken: Wenn ich zum Beispiel darüber nachdenke, ob ich vielleicht rote Flecken bekomme, und dann immer wieder taste, wird es wahrscheinlich nur noch schlimmer. Da wäre der Trick ganz einfach, es einfach nicht zu tun und ein gutes Maß an Akzeptanz für Aufregungszeichen bei anderen vorauszusetzen.

Die vielen Selbsthilfebücher, die Sie gerade ansprachen, zeigen meiner Meinung nach auch, dass Schüchternheit heute offenbar eher unerwünscht ist. Gibt es denn nicht auch Stärken, die schüchterne Menschen mitbringen?

Sich fehlerlos, makellos präsentieren zu können, scheint heute in vielen Berufen zum Leistungsanspruch zu gehören. Ob wir das tatsächlich alle können und wollen müssen, lässt sich allerdings hinterfragen. Denn wenn man Leute befragt, was sie an Schüchternen gut finden, antworten sie sehr oft spontan: Die sind sympathischer. Es ist durchaus positiv konnotiert, wenn jemand nicht aufdringlich ist, sich nicht in den Vordergrund drängt und vielleicht auch mal ein wenig nervös ist. Die meisten Menschen nehmen das nicht als Makel wahr.

Chefs und Kollegen empfinden es übrigens auch als angenehm, dass eher ängstliche und schüchterne Mitarbeiter sich häufig besser vorbereiten und sich mehr Gedanken darüber machen, ob denn auch wirklich alles gut ist.

Es gibt ein Zitat vom französischen Schriftsteller François de La Rochefoucauld: „Schüchternheit ist ein Fehler, den man nicht tadeln darf, wenn man ihn heilen will.“ Ich frage mich, ob Schüchternheit wirklich ein Fehler ist. Sicher mag es mitunter ein Fehler sein, sich nicht laut genug und vehement genug gegen die – manchmal unverschämten – Forderungen anderer durchzusetzen. Genauso sehr wäre es doch aber auch ein Fehler, keine leise Seite zu haben.

Ich denke, es sollte nicht darum gehen, sich in seinen Eigenschaften immer weiter irgendeinem Ideal anzupassen, sondern darum, sich selbst als Menschen kennen zu lernen – mit den Stärken und Schwächen, die man nun einmal hat. Wir müssen nicht alle selbstsicher sein, große Reden schwingen und das Solo singen. Es dürfen auch gerne Menschen in der dritten Reihe stehen. Gott sei Dank, gibt es sie, diese Vielfalt. Das macht unser Leben ja aus.