

Es ist keine Auszeichnung, schüchtern zu sein. Es ist mühsam, lähmend, quälend. Als schüchterer Mensch fühlt man alle Augen auf sich gerichtet, auch wenn man niemanden interessiert. Schüchterne reklamieren nicht, wenn der Kaffee ohne Zucker kommt, weil sie den Kellner nicht belästigen wollen. Müssen sie einen Anruf machen, hängen sie nach drei Mal Läutenlassen erleichtert auf. Im Schüchternsein liegt aber auch eine Poesie, auch wenn jene, die darunter leiden, das nicht so empfinden. Es ist ein altes Gefühl, das sich in langen, gewundenen Sätzen ausdrückte, in umständlichen Geständnissen, in scheuen Avancen. Vor rund 250 Jahren galt das Verhalten als tugendhaft und wurde jungen Mädchen angeraten. Sie schlugen die Augen nieder, zartes Rot überzog ihre Wangen. Auch Männer wurden von Schüchternheit ergriffen und beschrieben ihr lebendiges Innenleben. Literarische Beispiele gibt es viele: Cyrano de Bergerac, Tolstoi, die Dichter des Sturm und Drang. Schüchternheit ist bei Männern und Frauen gleich verbreitet. In der bürgerlichen Gesellschaft stand sie für Tiefe und Echtheit, wurde aber schon bald als unmännlich angesehen. Das setzt sich seit der Moderne fort. Heute, da Coolness die wichtigste Währung ist, sieht man in der Schüchternheit bloss noch eine Schwäche. Sie ist nicht mehr zeitgemäss in einer Kultur, in der sich jeder im besten Licht darstellt und sich makellos zurechtfindet, in der die Selbstentblössung keine Grenzen kennt. Noch in den 1970er-Jahren hatten Eltern lieber ein Kind, das sich vor fremden Leuten hinter ihren Beinen versteckte oder das an der Weihnachtsfeier beim Krippenspiel so leise sprach, dass es kaum jemand hörte. In den Vorlauten, die sich aufspielten und die Aufmerksamkeit auf sich lenkten, erkannten sie vor allem deren nachlässige Erzieher. Sie schienen zu wissen: Jedes Kind zeigt Scheu, sobald es sich nicht mehr als Zentrum der Welt wahrnimmt. Das passiert entwicklungspsychologisch um das fünfte Lebensjahr herum. Das Kind lernt dann, sich in andere hineinzusetzen. Es merkt, dass andere kritisch auf es blicken und das Bild, das sie sich von ihm machen, von der eigenen Wahrnehmung abweicht. So entwickelt sich eine Form der Befangenheit, die das Kind fortan begleitet. Schüchternheit entsteht. Bei schüchternen Erwachsenen bleibt dieser Wesenszug, der sich in der Pubertät noch verstärkt, ausgeprägt: Sie nehmen vorweg, was andere über sie denken, sie bilden es sich ein – und zwar das schlimmstmögliche Urteil. Es ist, als wären sie als Kind gezwungen gewesen, Reaktionen zu antizipieren, etwa von einem schweigsamen oder sonst nicht gut berechenbaren Elternteil. Allerdings spielt bei Schüchternheit auch Vererbung eine Rolle, Studien besagen, bis zu 50 Prozent. Die Schüchternen nehmen sich selbst als sonderlich wahr. Neuerdings wird ihnen aber auch gesagt, dass mit ihnen etwas nicht stimme. Dem Schüchternen muss jetzt geholfen werden. Und so ist in den letzten Jahren ein Markt entstanden, der die Schüchternheit zum Ver-

schwinden bringen will. Denn nimmt man sich ständig zurück, bleibt man nicht wettbewerbsfähig. «Schüchtern war gestern» heissen die Bücher, die Hilfe zur Selbsthilfe bieten, oder «Raus aus dem Schneckenhaus». Wirksamer sind die Medikamente, die gegen Schüchternheit verschrieben werden, seit es für soziale Angst eine Diagnose gibt. Erst seit 1980 wird die «social anxiety disorder» im Handbuch für psychische Erkrankungen aufgeführt, mit dem Ärzte und Kassen weltweit arbeiten. Inzwischen gehört die soziale Angst in westlichen Ländern zur dritthäufigsten Diagnose. Jeder Fünfte soll laut Schätzungen davon betroffen sein, damit verbunden ist der Konsum von angstlösenden und stimmungsaufhellenden Mitteln. Ein normales Gefühl sei zur Krankheit geworden, schreibt der amerikanische Autor Christopher Lane in seinem Buch «Shyness». Wir definierten gesundes Verhalten so eng, dass wir nun sogar Marotten und Spleens mit Pillen beheben würden. Und er fügt an: «Wir sind nicht länger Bürger, die sich zu Recht über die Welt sorgen und die manchmal allein sein müssen.» Kummer werde zu chronischer Angst umbenannt, Einsamkeit als Hinweis auf eine milde Psychose gedeutet, Widerspruch zu oppositionellem Trotzverhalten psychiatrisiert. Doch trotz psychiatriekritischer Sicht: Die Grenzen verschwimmen zwischen Schüchternheit und einer sozialen Phobie, die Hilfe nötig macht. Nasse Hände, Herzklopfen und das Gefühl, vor einer Begegnung zu sterben, können den Alltag stark einschränken. Manche stellen sich der Angst jedes Mal aufs Neue und überwinden sie, indem sie auf der Bühne stehen oder öffentlich reden; Künstler wie Bob Dylan und Daniel Craig sind bekannt dafür. Andere ziehen sich radikal zurück oder trinken, um sich zu enthemmen, und kommen sich in der Sucht abhanden. «Nüchtern ist schüchtern», schreibt Florian Werner in «Schüchtern», seinem «Bekenntnis zu einer unterschätzten Eigenschaft». In dieser Eigenschaft liegen Zurückhaltung und Anstand, um altmodische Worte zu brauchen. Schüchterne gehen nicht ungebremst auf Leute zu und entwickeln ein Gespür dafür, was andere von ihnen wollen. Sie wüssten, dass sich jeder Mensch nur für sich selber interessiere, schreibt Martin Walser in seinem Buch «Über Schüchternheit»: Deshalb würden Schüchterne immer so tun, als interessierten sie sich für andere. Sich selbst liessen sie links liegen. Anders als scheue Tiere seien sich Schüchterne ihrer Schüchternheit bewusst. Sie dächten unablässig über das Nichtpassendsein nach und darüber, wie sie wirken könnten. Schüchterne sind also genauso selbstbezogen, bloss kehren sie es nicht heraus. Sie schweigen und verschaffen sich dafür mit einem beredten Innenleben Gehör. Sie verneinen sich und sind stolz darauf, sich so kritisch zu betrachten, während die Selbstbewussten dumpf und selbstzufrieden dahinleben. Schüchterne erhöhen sich in der Selbstabwertung. Sie verkörpern eine negative Egozentrik: Alles an ihrem Wesen ist im schlimmsten Fall auffällig und bemerkenswert. Schüchtern betrachtet.

Nach Birgit Schmid in der «NZZ» vom 12.12.2015