

Rita Steininger

Das kleine Trau-dich-Buch

Schluss mit Schüchternheit!

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0830-5 (Print)
ISBN 978-3-8436-0831-2 (eBook)

Für Claudia

Inhalt

Einleitung	9
1. Warum so schüchtern?	11
Angeboren oder anerzogen?	11
In bester Gesellschaft	15
Ist Schüchternheit eine Krankheit?	15
Die Vorzüge der Schüchternen	16
2. »Schluss mit Grübeleien und Selbstkritik!«	18
Sich vom ständigen »Hätte ich? Sollte ich?« befreien ...	18
Ängste besiegen	21
Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen	24
3. »Das bringt mich nicht (mehr) aus der Fassung...« ..	29
Vom Umgang mit sachlicher und unsachlicher Kritik ..	29
Mit Kränkungen besser fertigwerden	36
Heilsame Vergebung	40
4. »Ich sehe das anders!«	43
Nein sagen lernen	43
Mut zum eigenen Standpunkt	50
Konflikte konstruktiv lösen	48
Gewaltfrei kommunizieren	50
5. »Von jetzt an bin ich gut zu mir!«	54
Den Selbstwert stärken	54
Achtsamkeit üben	57
Auf die eigenen Bedürfnisse achten	61

6. »Seht her, was ich kann!«	64
Persönliche Stärken entdecken	64
Von den Stärken zu den Zielen	69
Der Sprung über den eigenen Schatten	72
7. »Das wollte ich schon immer einmal machen!«	75
Wünschen erlaubt!	75
Danken und dankbar sein	78
Eigenen Interessen nachgehen	79
Authentisch auftreten	83
8. »Ich zeige mich – und habe etwas zu sagen ...«	84
Die Sprache des Körpers nutzen	84
Souverän kommunizieren	91
Offen für neue Kontakte	93
9. »Alles wird gutgehen!«	100
Das A und O: gute Vorbereitung	100
Ihr Auftritt, bitte!	103
Mit Humor läuft alles besser	107
Mit Optimismus auf Erfolgskurs	112
Ein Wort zum Schluss	115
Quellenverzeichnis	117
Anmerkungen	117
Zitatnachweis	120
Weiterführende Literatur	121
Bücher	121
Hörbücher	123
Links	123
Verzeichnis der Übungen	124
Dank	126

Einleitung

»Sei doch nicht so schüchtern!« ist ein Satz, den schüchterne Menschen hin und wieder zu hören bekommen. Wer so etwas sagt, kann selbst unmöglich schüchtern sein, sonst wäre ihm klar, wie unnütz seine Aufforderung ist – etwa so, als ob man jemandem befehlen würde: »Sei spontan!«, oder: »Lach doch mal!« Schüchternheit kann man ebenso wenig auf Kommando abstreifen wie sich Spontaneität oder Lachen auf Knopfdruck anschalten lässt.

Tatsächlich können sich Nichtbetroffene kaum vorstellen, mit welchen Schwierigkeiten schüchterne Menschen in ihrem Alltag zu kämpfen haben: Fremde Menschen anzusprechen, sich in einer Besprechung zu Wort zu melden, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen – solche Situationen versuchen Schüchterne zu meiden, aus Furcht, sie könnten zurückgewiesen werden oder sich blamieren. Die Befürchtung, den Ansprüchen ihrer Mitmenschen nicht gewachsen zu sein, macht ihnen sehr zu schaffen. Gleichzeitig sind sie sich der Tatsache bewusst, dass unsere Gesellschaft vor allem auf Menschen Wert legt, die offen, kommunikativ und selbstbewusst auftreten. So würden sie sich auch gerne zeigen – wenn sie es nur könnten.

Woher kommt Schüchternheit? Wie verbreitet ist sie? Wo liegt die Grenze zwischen Schüchternheit und sozialer Phobie? Warum fühlen sich schüchterne Menschen ständig beobachtet und bewertet? Mit welchen Schwierigkeiten haben sie in ihrem Alltag zu kämpfen? Mit diesen Fragen und theoretischen Überlegungen beschäftigt sich Kapitel 1 dieses Buchs.

Die Kapitel 2 bis 9 bieten praktische Anregungen und Übungen, die Ihnen – sofern Sie zu den schüchternen Menschen gehören – helfen sollen, sich in sozialen Situationen wohler und selbstsicherer zu fühlen. Hinzu kommen Affirmationen, mit

denen Sie Ihre Zuversicht und Ihr Selbstwertgefühl stärken können (Näheres dazu in Kapitel 2, Abschnitt »Die Affirmation – das Ja zu mir selbst«). Sie können diese Praxiskapitel in beliebiger Reihenfolge lesen, je nachdem, welche Themen am meisten auf Ihre persönliche Situation zutreffen oder Sie besonders ansprechen. Sie können die Reihenfolge aber auch als individuelles Stufenprogramm festlegen: Sortieren Sie die für Sie relevanten Themen und dazugehörigen Übungen nach dem Grad der Herausforderung und arbeiten Sie sich Punkt für Punkt durch die Liste. So können Sie Ihre Fortschritte kontinuierlich steigern.

Bitte beachten Sie jedoch: Das vorliegende Buch richtet sich nicht an Menschen, die an einer sozialen Phobie leiden, denn diese bedarf therapeutischer Hilfe, die dieses Buch nicht bieten kann. Es richtet sich vielmehr an Menschen, die sich in sozialen Situationen unsicher und ängstlich fühlen und nach Möglichkeiten suchen, sich in ihrer ganzen Persönlichkeit zu zeigen – nicht nur mit ihren positiven Eigenschaften, sondern auch mit ihren Fehlern und Schwächen.

Viele Schwierigkeiten von Schüchternen, die in diesem Buch beschrieben sind, kenne ich aus eigener Erfahrung. Deshalb weiß ich auch, dass sich viele Hürden überwinden lassen – zwar nicht von heute auf morgen, jedoch mit Geduld, Beharrlichkeit und Optimismus. Dieses Buch soll Sie dazu ermutigen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Motivation und Zuversicht auf Ihrem persönlichen Weg und viel Freude an Ihren Fortschritten.

Rita Steininger

I. Warum so schüchtern?

Der Begriff Schüchternheit lässt sich wissenschaftlich schwer eingrenzen, obgleich – oder gerade weil – es für diesen Begriff unzählige Definitionen gibt. Am einfachsten und vielleicht auch am einleuchtendsten ist wahrscheinlich die Definition des amerikanischen Sozialpsychologen Philip G. Zimbardo, die besagt, dass derjenige schüchtern sei, der sich selbst für schüchtern halte.¹

Als Synonyme für Schüchternheit gelten die Begriffe Scheu, Ängstlichkeit, Befangenheit, Selbstunsicherheit, Verschämtheit. Häufig wird Schüchternheit auch mit Introvertiertheit gleichgesetzt, obwohl zwischen beiden Eigenschaften ein Unterschied besteht. Während extrovertierte Menschen kontaktfreudig und kommunikativ sind und in Gesellschaft anderer aufleben, ziehen sich Introvertierte lieber zurück und schöpfen ihre Kraft aus sich selbst. Dabei gibt es sehr wohl introvertierte Menschen, die keineswegs schüchtern sind und in Gesellschaft anderer Menschen nicht die geringste Befangenheit spüren. Umgekehrt gibt es schüchterne Extrovertierte, die zwar viele Sozialkontakte pflegen, sich dabei jedoch unwohl, angespannt und ängstlich fühlen.

Angeboren oder anezogen?

Schüchterne Menschen meiden nicht unbedingt die Gesellschaft, wohl aber die Aufmerksamkeit anderer, weil sie in solchen Situationen unangenehme Symptome spüren: Sie bekommen Herzklopfen, feuchte Hände, einen Kloß im Hals und – was sie meist als besonders quälend empfinden – sie erröten schnell. Doch je mehr sie versuchen, ihre Unsicherheit zu verbergen, desto stärker werden die Symptome.

Mit der Frage, ob Schüchternheit ererbt oder anerzogen ist, hat sich die Wissenschaft immer wieder beschäftigt, wobei die meisten Wissenschaftler heute darin übereinstimmen, dass Schüchternheit (genau wie jedes andere Verhalten des Menschen) sowohl durch die Gene als auch durch das soziale Umfeld beeinflusst wird.

Die Ängste schüchterner Menschen

Der Autor und Psychologe Rolf Merkle bezeichnet Schüchternheit als Begleiterscheinung zweier Ängste, »die wie eine Epidemie unter den Menschen auf fast der ganzen Welt wüten: der Angst vor Ablehnung und der Angst vor Versagen«².

- Die Angst vor Ablehnung erklärt Merkle hauptsächlich durch Kindheitserfahrungen. Kinder brauchen die Gewissheit, von ihren Eltern bedingungslos geliebt zu werden. Wenn einem Kind diese Sicherheit verloren geht, weil es sich bei jedem Fehlverhalten zurückgewiesen fühlt (»Ich mag dich nicht, wenn du so unartig bist!«), kann das große Ängste schüren. Solche Ängste können bis ins Erwachsenenalter anhalten. Das Kind von damals steckt dann noch immer in der Zwangsjacke des Artig-sein-Müssens. Die Folge: Der Betroffene hat Hemmungen, sich durchzusetzen und seine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern.
- Auch die Angst vor Versagen kann auf Kindheitserfahrungen beruhen und hat ebenfalls fatale Folgen: Die Betroffenen unterziehen sich bei allem, was sie tun, schon vorab einer selbstquälerischen Zensur. Sie sind ständig damit beschäftigt, ihr Verhalten zu korrigieren, was sie jedoch nicht von der Überzeugung abbringt, auf eine Blamage zuzusteuern. So nehmen sie sich und ihre Umwelt kaum wahr, weil sie ganz von ihren negativen Erwartungen eingenommen sind.

Der Einfluss des sozialen Umfelds

Schüchternheit kann in der Kindheit durch verschiedene Einflüsse vonseiten der Eltern, Erzieher, Geschwister und des gesamten sozialen Umfelds entstehen und insofern »anerzogen« sein. Eine bedeutende Ursache wurde dabei schon genannt: Zurückweisung und die damit verbundene Angst des Kindes, von seinen Eltern nicht mehr geliebt zu werden. Doch es gibt noch mehr Faktoren, die eine Rolle spielen.

- Nicht von ungefähr taucht das Wort »schüchtern« im Begriff »einschüchtern« auf, womit bestimmte Vorgehensweisen gemeint sind, die den Widerstand des Kindes brechen sollen. Das kann beispielsweise geschehen, wenn Eltern oder andere Erwachsene das Kind häufig zurechtweisen, ihm drohen, es anschreien oder gar schlagen. Solche »Erziehungsmaßnahmen« zerstören das Grundgefühl von Geborgenheit und Annahme und verhindern, dass das Kind ein gesundes Selbstvertrauen entwickelt.
- Eine bedeutende Rolle spielt außerdem die Scham. Wenn ein Kind häufig erlebt, dass es von seinen Eltern oder anderen Erwachsenen beschämt wird, kann sich das verheerend auf sein Selbstwertgefühl auswirken. Manche Kinder ziehen sich nach solchen Erlebnissen zurück und sondern sich auch von Gleichaltrigen ab. Dieses Verhalten kann wiederum dazu führen, dass sie von den anderen Kindern ausgegrenzt werden.
- Auch Gleichaltrige können das Selbstwertgefühl eines Kindes oder Jugendlichen demontieren, wenn sie mit Spötteleien unbarmherzig auf offensichtlichen Schwächen herumreiten: »Alles zur Seite treten, unser Fettsack braucht Platz!« – »Sag mal, sto-to-to-to-totterst du schon wieder?« – Solche Hänseleien, die das Selbstwertgefühl erheblich verletzen, wirken manchmal bis ins Erwachsenenalter nach.
- Ein weiterer bedeutender Faktor ist Entmutigung. Sätze wie »Das kannst du nicht!« oder »Aus dir wird nie etwas!« untergraben das Selbstvertrauen des Kindes. Weil ihm die anderen nichts zutrauen, traut es sich selbst nichts zu.