

Schöne Schüchternheit

Gesenkter Blick, gerötete Wangen und ein angedeutetes Lächeln: Das sind die Insignien der Schüchternheit. „Vertrau mir und sei nett zu mir“, gibt der oder die Schüchterne wortlos zu verstehen, „ich will dir nahe sein, auch wenn ich es dir nicht zeigen kann.“ Diese altmodisch-faszinierende Mischung aus Charme und Gehemtheit – wann ist uns die noch gleich zuletzt begegnet?

Einst war es das Privileg der Jugend, schüchtern, ja sogar gehemmt zu sein. Wer mit Akne, Gewichtszunahme und Stimmbruch zu kämpfen hatte, von dem war nichts anderes zu erwarten als Unsicherheit und Desorientierung. Die Zeiten sind vorbei. Im dritten Jahrtausend nach Christus scheint die Schüchternheit so gut wie ausgerottet.

Für den modernen Menschen gilt von klein auf die Verhaltensrichtlinie: „Sei extrovertiert, plappere wild drauf los und vermarkte dich selbst!“ Selbstbewusstsein – so grundlos es auch sein mag – wird als Grundstein des Erfolgs ausgegeben, als Freibrief für Beliebtheit, Wettbewerbsfähigkeit und eine internationale Karriere.

Selbstsicherheit, so scheint es, macht Zeugnisse und Zertifikate überflüssig. Sie kommt so gross, laut und bunt daher, dass sie Gedanken an mögliche Unzulänglichkeiten blitzschnell vergessen macht. Selbstsicherheit ist Pflicht. Der Mensch hat etwaige Zweifel und Ängste gefälligst zu verbergen und zu ignorieren, dass seine Natur dem eines fragilen „denkenden Schilfrohrs“ entspricht, wie der französische Philosoph Blaise Pascal (1623-1662) es formulierte. Er darf nicht „aber“ sagen, sondern muss stetig posen und posten und die „Marke Ich“ promoten.

Hauptsache sexy und gut gelaunt, lautet das Motto. Bloss nicht zur Ruhe kommen und allein bleiben. Wer es vorzieht, sich in eine Ecke zu verkrümmeln (womöglich auch noch mit einem Buch!), macht sich verdächtig. Er könnte ja an einer sozialen Phobie erkrankt sein. Damit Ungeselligkeit erst gar nicht aufkommt und sich zu einem psychischen Leiden auswächst, werden frühzeitig Gegenmassnahmen ergriffen. Wer ein Jahr alt ist, wird in eine Krabbelgruppe gesteckt. Wer sein zweites Lebensjahr erreicht hat und nicht in der Lage ist, seine Umgebung mit seinem permanenten Redefluss zu verzücken, wird ärztlich untersucht. Die Potenziale des Kindes und später des Jugendlichen müssen dringend gefördert werden!

- 30 Die These Sigmund Freuds (1856-1939), dass der Mensch ein stets therapie-
bedürftiges Mängelwesen sei, haben sich bis heute Generationen von psychologisch
geschulten Experten zu eigen gemacht. Nur der durchtherapierte, durchgecoachte
Mensch ist fähig, solche Emotionen als ineffizient zu erkennen und weit von sich zu
schieben; nur der allseits optimierte Performer hat alles unter Kontrolle, weil nur er
35 sich selbst im Griff hat. Dieses Leistungsprogramm schliesst Schüchternheit natürlich
aus. Mit gutem Grund: In einer Welt, die auf Transparenz und Funktionalität setzt,
stellen die Schüchternen eine massive Bedrohung dar. Tatsächlich schreibt man
ihnen Minderwertigkeitskomplexe und Depressionen zu, weil man Angst hat vor ihrer
Macht – der Macht des Zweifels, der Nachdenklichkeit, der Stille.
- 40 Dass Schüchterne nicht mehr vorkommen dürfen, heisst aber noch lange nicht, dass
sie nicht existieren. Trotz aller Bemühungen, sie zu eliminieren: Es gibt sie noch, die
rotwangigen, verlegenen Vielgrübler, die an der eindeutigen Gewissheit und an ziel-
orientiertem Tatendrang zweifeln. Sie sind mitten unter uns. Man muss nur die Augen
aufmachen, dann kann man sie überall entdecken – und viel von ihnen anschauen:
45 zum Beispiel Selbstzweifel, Melancholie (d.h. den Mut zur ineffizienten, aber
heilsamen Traurigkeit und den Mut zur Verzweiflung an einer Gesellschaft, die an
krampfhafter Fröhlichkeit zugrunde geht) oder Introversion (d.h. die Fähigkeit, sich
still in sich zurückzuziehen, um hochkreative Ideen auszubrüten). Es lohnt sich,
etwas weniger selbstbewusst zu agieren und ein bisschen mehr Schüchternheit zu
50 wagen. Wie kann man schüchterner werden? Sicher nicht, indem man ein
Einzelcoaching bucht. Wohl aber durch den selbstständig gefassten Entschluss, von
nun an die Welt wie sich selbst kritischer zu hinterfragen.

(Rebekka Reinhard, „Schöne Schüchternheit“, in: *Süddeutsche Zeitung*, 01.02.2014, leicht bearbeitet.)