Lynne Henderson

Finde den Mut, du selbst zu sein

Wie die Compassion Focused Therapy dabei helfen kann, Schüchternheit zu überwinden und soziales Vertrauen zu stärken

Übersetzt von Peter Brandenburg

arbor

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2010 Lynne Henderson
© 2012 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg
by arrangement with Constable & Robinson Ltd, London

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Improving Social Confidence and Reducing Shyness – Using Compassion Focused Therapie

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2012

Titelfoto: © 2012 earthlinge/photocase.com
Lektorat: Lothar Scholl-Röse
Fachlektorat: Christine Brähler
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-057-9

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie brauchen psychotherapeutische Hilfe, wenn Sie sich durch die Übungen von Emotionen und Erinnerungen überwältigt fühlen. Bei ernsthafteren und/oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung der Autorin und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Vorwort 13

Einleitende Bemerkung 17

Einleitung 19

1 Schüchternheit verstehen 25

Normale Schüchternheit
und Schüchternheit als Problem 27

Schüchternheit und soziale Angststörung 29

Negative Klischees und Zuschreibungen 31

Positive Aspekte von Schüchternheit 32

Berühmte schüchterne Menschen
in Vergangenheit und Gegenwart 35

Wie schüchterne Menschen denken 39

Schüchternheit, Konkurrenzverhalten und Mobbing 41

Wenn Schüchternheit zu einem Problem wird 43

Die drei Teufelskreise der Schüchternheit 48

Vorwurf, Scham und Angst 52

Schritte zur Selbsthilfe:
Soziales Fitnesstraining und Fokus auf Mitgefühl 56

Hauptpunkte 60

2 Wie wir sind: Schüchternheit vor dem Hintergrund unserer Evolution 61

Verantwortung übernehmen 62

Angst und sozialer Status: Braucht man Hierarchien? 64

Wie Menschen denken: Selbstgefühl und die Notwendigkeit, gemocht zu werden 66

Wie unsere Emotionen funktionieren: Drei Systeme 72

Wie die Emotionen schüchterner Menschen funktionieren 79

Was wollen Sie wirklich? 86

Vorausdenken und seine Gefahren 88

Mitgefühl kultivieren 90

Hauptpunkte 94

3 Mitfühlendes Denken entwickeln 95

Was ist Mitgefühl? 96

Kontrolle übernehmen: Verständnis und Mitgefühl 101

Mitfühlendes Denken in Aktion 103

Mitfühlendes Denken in einem weiteren Zusammenhang 106

Der Mitgefühlskreis 115

Hauptpunkte 117

4 Innere Umstellung auf Freundlichkeit und Mitgefühl 119

Praktische Vorbereitungen 119

Achtsamkeit einführen 120

Übung: Achtsam atmen 124

Übung: Achtsam atmen und soziale Angst 127

Einen achtsamen Zustand entwickeln 128

Beruhigende Atmung und Entspannung 130

Übung: Bewusst entspannen 131

Fokussieren auf Sinneswahrnehmung 134

Übung: Fokussieren auf Sinneswahrnehmung 135

Im Alltag für sich sorgen 136

Übung: Das halb volle Glas 138

Gefühle, die sich bei Achtsamkeitsübungen einstellen können 140

Hauptpunkte 142

5 Training mitfühlenden Denkens und Arbeit mit inneren Bildern 143

Das Verlangen, glücklich zu sein 145

Übung: Das Verlangen, in Frieden zu sein 145

Übung: Gelassene Lebensfreude 146

Zufriedenheit und Ziele 147
Übung: Erinnerungen verwenden 149
Übung: Der Wunsch, dass andere glücklich sind 150
Voll leben: Liebe ohne Selbstaufopferung 156
Übung: Ihr sicherer Ort 157
Das Bild eines idealen Versorgers 158
Übung: Vorstellung eines idealen Versorgers 159
Übung: Der ideale Versorger in Aktion 162
Das mitfühlende ideale Selbst 163
Übung: Das ideale mitfühlende Selbst imaginieren 163
Übung: Das mitfühlende ideale Selbst in Aktion 165
Eine Anmerkung zu intrusiven Bildern 166
Mitgefühl mit sich selbst bei Gefahr oder bei innerer Not 167
Übung: Mit dem mitfühlenden Selbst auf Gefühle von Bedrohung oder Gefahr oder innere Not antworten 167
Übung: Mit dem mitfühlenden vollkommenen nährenden Begleiter auf Gefahr oder innere Not antworten 168
Lernen, innere Bilder zu verwenden 169
Hauptpunkte 170

6 Mitfühlende Denkweisen entwickeln 171

Was ist mitfühlendes Denken? 171

Wie wir die Welt und uns selbst sehen 172

Scham und entwertende Selbstkritik 174

Übung: Äußere und innere Scham 178

Ein Hauptprinzip: Man zwingt sich nicht, etwas aufzugeben 185

Wie Mitgefühl einem helfen kann, anders zu denken 186

Übung: Aufmerksam Gefühle beobachten 192

Mitfühlendes Denken entwickeln 198

Übung: Das eigene Denken beobachten 199

Übung: Stellen Sie sich als wohlwollenden Interviewer vor 200

Übung: Mitfühlendes Schreiben 202

Gedanken ausgleichen 205

Übung: Gefühle anerkennen 206

Hauptpunkte 208

7 Mitfühlendes Denken weiterentwickeln 209

Alternativen zu Gedanken, die auf dem Gefühl beruhen, bedroht zu sein 210

Übung: Mit Mitgefühl Fragen stellen 211

Übung: Fragen auf der Grundlage der Prinzipien von Albert Ellis 214

Übung: Fokussieren auf Stärken und Fähigkeiten 214

Übung: Die empathische Haltung 215

Übung: Wahrnehmung von Blockierungen und Widerstand gegen Veränderung 215

Herausfinden, woher Angst und Wut stammen: Ein weiteres Beispiel 216

Übung: Mitfühlende Alternativen 218

Karten zur Erinnerung 223

Mitfühlende Selbstkorrektur 224

Aufstehen und sich wehren 230

Spieglein, Spieglein … Bilder sowie Gedanken korrigieren 231

Übung: Vor einem Spiegel 233

Einen Dialog in Gang bringen 233

Übung: Arbeit mit zwei Stühlen 234

Eine schwierige Situation sofort bewältigen 236

Übung: In einer Notsituation Ausgeglichenheit herstellen 237

Hilfe suchen 238

Mitfühlende Gedanken anderen gegenüber 239

Hauptpunkte 240

8 Mitfühlendes Verhalten 241

Mitfühlendes Handeln: Auf Ziele zugehen 243

Übung: Ein mitfühlender Brief, um sich selbst zu unterstützen 246

Selbstbehauptung 249

Übung: Selbstbehauptung mit Mitgefühl 250

Übung: Über ein Dilemma schreiben 251

Übung: Mitfühlender Rückzug aus einer Beziehung 253

Wenn mitfühlendes Verhalten Mut verlangt 255

Übung: Cybersex widerstehen 257

Mobbing 259

Übung: Erinnerungen an Mobbing 261

Übung: Gedanken über Mobbing am Arbeitsplatz sammeln 262

Mit selbstbewusstem Auftreten anderer umgehen 264

Übung: Vorbereitung auf eine Auseinandersetzung mit einem selbstbewussten Kollegen 266

Umgehen mit Mehrdeutigkeit 270

Übung: Mehrdeutigkeit erforschen 271

Übung: Motive in einer Beziehung erforschen 273

Hauptpunkte 275

9 Zusammenfassung 277

Weitergehen: Was können Sie jetzt tun? 278

Wenn Mitgefühl schwerfällt 281

Anhänge 285

1 Die „Einschätzung anderer“ 287

2 Der Fragebogen von Henderson und Zimbardo zur Schüchternheit 289

3 Denkmuster bei starker Schüchternheit 295

4 Selbstentwertend kritische Gedanken und Ängste 301

5 Mitfühlende alternative Gedanken 303

6 Mitfühlende Selbstkorrektur 305

Nützliche Bücher und CDs 307

Anmerkungen 313

Danksagung 325

Vorwort

Beginnen wir mit einem kurzen Bericht über meine Geschichte mit Schüchternheit. Was jetzt die *Palo Alto Shyness Clinic* ist, entwickelte sich aus der *Stanford Shyness Clinic,* die 1977 gegründet und für die Öffentlichkeit geöffnet wurde, kurz bevor ich im Jahr 1982 dort Direktorin wurde. Die *Stanford Shyness Clinic* war ihrerseits aus einer berühmten Studie hervorgegangen, die von Philip Zimbardo im Jahr 1971 durchgeführt worden war, bei der in einem simulierten Gefängnis im Keller des Gebäudes, in dem die Psychologie untergebracht war, normalen Collegestudenten mit einem Zufallsverfahren Rollen von Gefangenen oder Gefängnispersonal zugewiesen wurden. Die Studie sollte zwei Wochen dauern, aber die Gefangenen bekamen Angst und das Personal wurde so grausam, dass sie nach sechs Tagen abgebrochen werden musste. Phil und seine Studenten bildeten ein Seminar, um zu versuchen, zu verstehen, was passiert war. Bei einer ihrer Diskussionen sagte einer seiner Studenten, Schüchternheit wäre so, als wäre man sowohl Gefangener als auch Wärter des Selbst. Das Gefangene wollte herauskommen, aber es hätte Angst, und der Wärter-Anteil wäre feindselig und hielte den anderen Anteil gefangen. Von dieser Einsicht inspiriert gründeten Phil und seine Studenten die Shyness Clinic und fingen an, Daten zu sammeln, woraus dann Zimbardos Buch *Shyness* hervorging.

Von dem Zeitpunkt an, als ich Direktorin der *Shyness Clinic* wurde, war Philip Zimbardo Berater und Supervisor der Forschung und zugleich Mitarbeiter. Bei meiner Arbeit mit Gruppen schüchterner Menschen im Verlaufe der folgenden Jahre fing ich an zu erkennen, dass die

überwältigende Mehrheit extrem scheuer und sozial ängstlicher Menschen alle sozialen Fähigkeiten besaßen, wenn sie sich akzeptiert und respektiert fühlten. Sie verfügten sogar über beträchtliche Fähigkeiten, wenn sie nicht im Rampenlicht standen. Ich sah auch, dass sie gewissenhaft und kooperativ waren und sich anderen Gruppenteilnehmern gegenüber rücksichtsvoll verhielten. Sie waren enorm erleichtert, wenn sie mit Menschen zusammen sein konnten, die sie mochten und respektierten und die sich selbst auch als schüchtern betrachteten. Jeder Einzelne hielt sich gewöhnlich für den Schüchternsten und Unfähigsten in der Gruppe. Ich war von ihren Stärken mehr beeindruckt als von ihren Schwächen – aber ich sah auch, wie sehr sie mit Scham und Selbstvorwürfen kämpften und wie groß ihr Leiden sein konnte. Und trotzdem schafften wir es gewöhnlich, es uns in den Gruppen gut gehen zu lassen, wobei Humor und Lachen über uns selbst eine große Rolle spielten.

Diese scheuen Menschen waren so streng mit sich selbst und empfanden so viel Scham, dass ich mir klar wurde, dass sie sich wegen ihrer Schüchternheit stigmatisiert fühlten und sie als eine Krankheit ansahen, die geheilt werden müsste. Das schien mir eine vollkommen falsche Weise zu sein, das Problem zu sehen. Es führte nämlich dazu, dass sie sich gegenüber ihrer Situation ohnmächtig fühlten. Ich entschied daher, dass die Behandlung auf einem Ansatz aufgebaut sein sollte, bei dem Menschen mit Respekt und als Kollegen behandelt werden, die neben mir und den anderen behandelnden Therapeuten etwas darüber lernen, was wir alle brauchen, um sozial angepasst und handlungsfähig zu sein. Und daher wiesen wir in der Klinik ihre Einladung, sich von uns dominieren zu lassen, freundlich zurück und forderten sie stattdessen auf, sich an Rollenspielen zu beteiligen, baten sie um Kritik und Kommentare zu dem Buch, das wir für das Training sozialer Fähigkeiten verwendeten, und luden sie ein, uns Feedback zu geben, ob und wie sehr bestimmte Übungen in den Gruppen nützlich waren und was sie uns gegenüber empfanden. Als sie anfingen, mich zu konfrontieren, wurden die Gruppen sehr lebendig, und bald fingen die Teilnehmer an, leitende Rollen in den Gruppen zu übernehmen. Von da gingen wir dazu über, an der Entwicklung von Vertrauen, an verbalem und nonverbalem Selbstaus-

druck, an Fähigkeiten, zuzuhören, an nonverbaler Kommunikation, an Konfliktbewältigung und an Selbstbehauptung und selbstbewusstem Auftreten zu arbeiten.

In dieser neuen Phase der Arbeit thematisierten wir negative automatische Gedanken, wie zum Beispiel: „Wenn jemand mein Unbehagen sieht, fühlt er sich überlegen", „Man identifiziert sich nicht mit mir, wenn es mir nicht gut geht", „Man wird mich ablehnen und verletzen, wenn ich jemanden nah an mich heranlasse". Als wir hörten, was Klienten in Gruppen sagten, und dies mit dem verglichen, was Studenten (scheue und nicht scheue) über dieselben Themen sagten, entdeckten wir, dass unsere Klienten in der Shyness Clinic mehr negative automatische Gedanken über andere als scheue oder nicht scheue Studenten hatten. Diese Ergebnisse legten nahe, dass chronisch schüchterne Menschen und solche, die unter einer sozialen Angststörung (siehe Kapitel 1) litten, auch Schwierigkeiten damit hatten, anderen zu vertrauen, insofern sie sie leicht als entwertend kritisch, herablassend oder verletzend sahen. Wir fanden auch, dass unsere Klienten mit Hilfe der Gruppenarbeit in der Klinik fähig geworden waren, Selbstvorwürfe und Scham, negative Gedanken über andere, Ablehnung, Schüchternheit und Depression zu verringern. Wenn die Gruppenarbeit aber einmal vorbei war, schien es ihnen weiter schwerzufallen, mit ihren Emotionen umzugehen. Ich wollte Möglichkeiten für Klienten finden, festzuhalten, was sie in der Behandlung gewonnen hatten, und herausfinden, was ihnen helfen würde, auf lange Sicht Mitgefühl mit sich zu kultivieren sowie mit ihren Emotionen umzugehen. Mit diesen Zielen im Sinn habe ich Achtsamkeitstechniken erforscht. Meine Absicht war dabei, sie in die Behandlung in der Klinik zu integrieren.

Dies war der Moment, als ich Paul Gilbert traf. Ich hatte von seiner Arbeit mit dem Training von Mitgefühl gehört, war davon fasziniert und beeindruckt und wollte mehr darüber erfahren. Ich nahm in England an einem Workshop teil und sah, dass ich viel mehr über die *Compassion Focused Therapy* erfahren musste, die er entwickelte und die mir ein enormes Potential für die Behandlung chronischer Schüchternheit und sozialer Angststörungen zu besitzen schien.

Als Gilbert mich einlud, ein Buch über den mitfühlenden Ansatz bei der Behandlung von Schüchternheit zu schreiben, begrüßte ich diese Gelegenheit. Ich bin ihm sehr dankbar dafür und auch dafür, dass er mir beim Schreiben und der Überarbeitung mehrerer Kapitel geholfen hat. Er ist ein freundlicher und geduldiger Mann, wofür ich ihn ebenso respektiere wie für sein Fachwissen und seine Kompetenz. Sie zeigt sich darin, wie er sein Verständnis verschiedener Gebiete kombiniert, um uns allen zu helfen, ein Leben mit mehr Mitgefühl zu führen.

Dieses Buch ist das Ergebnis.

Lynne Henderson

Einleitende Bemerkung

Dieses Buch hat zwei Hauptteile. In Kapitel 1 bis 3 wird besprochen, was Schüchternheit ist, wie sich unser Verständnis von Schüchternheit entwickelt hat und wie man Mitgefühl als Grundlage eines helfenden Ansatzes entwickeln kann, um die mit ihr verbundenen Probleme zu überwinden.

Kapitel 4 bis 8 beschreiben ausführlich und mit praktischen Übungen, wie wir das Mitgefühl, das in uns allen angelegt ist, zugunsten unserer eigenen schüchternen Anteile so wie anderer Menschen entwickeln können. Kapitel 9 schließt das Buch mit ein paar Vorschlägen ab, wie wir die Arbeit auf Grundlage der in diesem Buch beschriebenen Prinzipien fortsetzen können.

Einleitung

In unserem Herzen und in unseren spirituellen Traditionen haben wir immer verstanden, dass Mitgefühl sehr wichtig für unser Wohlbefinden ist. Es hat aber in Bezug auf Mitgefühl und Freundlichkeit in unseren wissenschaftlichen Studien in jüngster Zeit eine Revolution gegeben – in einem solchen Ausmaß, dass wir jetzt verstehen, wie mitfühlende Qualitäten des Denkens (des Verständnisses von Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft) tatsächlich das Gehirn, den Körper und soziale Beziehungen beeinflussen, sowie sich auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken. Doch trotz dieses Wissens und der Weisheit leben wir in einem modernen Zeitalter des Strebens nach Wettbewerbsvorteil, das uns treibt, immer mehr zu leisten und zu wollen. Dabei vergleichen wir uns mit anderen und sind unzufrieden und selbstentwertend, wenn wir nicht mithalten können. Was wir sehen, sagt uns, dass solche Umgebungen uns eigentlich unglücklich machen und dass psychische Erkrankungen, besonders bei jüngeren Menschen, zunehmen. Wenn wir lernen, wie wir das Beste in uns verwirklichen können, aber bewusst langsamer und freundlicher, kann uns das helfen, unser stressgeplagtes und „schüchternes Denken“ in dieser schnelllebigen Welt in ein Gleichgewicht zu bringen.

Mitgefühl wird manchmal als weich oder schwach gesehen, und man kann das Gefühl haben, dass man schutzlos ist, wenn man es zulässt. Die Forschung hat aber gezeigt, dass Mitgefühl auch deshalb schwierig sein kann, weil es verlangt, dass man für das eigene Leiden und eigene Schwierigkeiten und die anderer offen sein und sie aushalten muss. Mitgefühl

besteht nicht darin, sich von Leiden abzuwenden oder zu versuchen, es loszuwerden, sondern es ist eher eine Offenheit für Leiden mit einer Entschlossenheit, zu tun, was man kann, um es zu erleichtern oder mit ihm umzugehen. Mitgefühl verlangt von uns, dass wir aufrichtig in Bezug auf die Ursachen unseres Leidens sind und gegen unsere Ängste etwas tun.

Es ist nützlich, wenn wir von unseren persönlichen Gefühlen ein wenig zurücktreten und erkennen, dass unsere Disposition, zu leiden und Ängste zu empfinden, auch Schüchternheit, tief in dem Gewebe unseres Seins verankert ist. Wir sind eine Spezies, die eine lange Reise der Evolution hinter sich hat und die immer noch weitergeht. In unserer Psyche gibt es eine ganze Reihe von Anlagen, Wut und Ärger, Angst, Ekel, Freude, verschiedene Begierden und Wünsche und Zuneigung und Fürsorge zu empfinden – viele haben wir mit anderen Tieren gemeinsam. Wenn sie in uns aktiviert werden – wenn wir zum Beispiel von Wut, Angst oder Schüchternheit überschwemmt werden –, erleben wir daher die Aktivierung von Systemen des Gehirns, die *für* uns entwickelt wurden, und diese Systeme existieren in allen Menschen und auch bei vielen Tieren.

Die Ursprünge unserer Emotionen liegen dann tief in unserem in der Evolution entstandenen Gehirn, und neben unserer einzigartigen genetischen Ausstattung und unserer persönlichen Geschichte können sie Schüchternheit entstehen lassen. Wenn wir diese Schübe von Angst oder Schüchternheit erleben, ist das also einerseits überhaupt nicht unser Fehler – denn sie sind eben Teil unserer Ausstattung. Wenn wir dies und die Tatsache anerkennen, dass es nicht bedeutet, dass mit uns etwas nicht stimmt, wenn wir diese mächtigen Emotionen haben, dann sind wir dafür offen, einem wahrhaft mitfühlenden Ansatz zu folgen, der einem ermöglicht, sich ihnen zu stellen und dafür Verantwortung zu übernehmen, wie sie in einem wirken. Zum Beispiel können wir uns dafür entscheiden, auch wenn wir Angst haben, uns nicht von ihr bestimmen zu lassen und vor der Situation wegzulaufen, sondern zu bleiben und sie durchzuarbeiten. Auch wenn wir vielleicht wütend oder ärgerlich sind, wollen wir niemanden verletzen und passen deshalb auf, wie wir mit anderen umgehen, und auch wenn wir uns vielleicht schüchtern oder scheu fühlen, möchten wir lernen, uns mit mehr Selbstvertrauen zu verhalten.

Wenn wir aufmerksam beobachten können, wie unsere Psyche und unser Denken funktionieren, und achtsam werden können, dann können wir lernen, mit Mitgefühl bei Gefühlen zu sein, die wir vielleicht schwierig finden, und mit ihnen zu arbeiten. Statt mit uns selbst zu kämpfen, uns mit destruktiver Selbstkritik zu entwerten oder nutzlose oder schädliche Vermeidungshaltungen anzunehmen, lernen wir, mit diesen Emotionen umzugehen, so wie geschickte Surfer eine Welle angehen. Entscheidend für unsere Fähigkeit, das Wesen unseres Leidens zu erkennen, ist, Selbstvorwürfe zu erkennen (womit es uns dann oft noch schlechter geht) und anzufangen, uns auf Mitgefühl mit uns selbst zuzubewegen. Auch wenn Wut, Angst und Schüchternheit zu unserer menschlichen Natur gehören, haben wir die angeborene Fähigkeit, freundlich, unterstützend, verständnisvoll und mitfühlend zu sein. Unsere Fähigkeit zu Mitgefühl ist also auch ein wesentlicher Teil unserer Natur. Es geht eigentlich darum, worauf wir uns in uns konzentrieren wollen und worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und was wir entwickeln wollen. Entscheiden wir uns dafür, auf etwas zu fokussieren und darüber nachzugrübeln, was uns ärgert oder aufregt oder was wir kritisieren? Oder entscheiden wir uns dafür, uns Dingen zuzuwenden, die nützlich, freundlich und unterstützend sind? Der Sinn von Training und Ausbildung von Mitgefühl besteht besonders darin, uns diese Anteile unserer Psyche ausbilden zu helfen, die für Freundlichkeit und Mitgefühl und für die Gefühle sorgen, unterstützt und ermutigt zu sein. Diese Anteile befähigen uns, sie immer mehr von selbst und mit mehr Weisheit aufzurufen oder in uns auszulösen.

Vor dem Hintergrund, dass wir die Wahl haben, würden alle lieber an freundlichen, unterstützenden und verständnisvollen Orten und nicht an solchen leben, die entwertend, unfreundlich und ablehnend sind. Wir können also unser Bestes tun, um zu versuchen „Freundlichkeit" für andere herzustellen – in dem Wissen, dass das für ihr Wohlbefinden und für ihre Gesundheit gut ist. Aber dasselbe gilt auch für uns selbst – und dafür, wie wir denken und uns selbst behandeln. Wenn unsere Beziehung mit uns selbst entwertend und unfreundlich ist, dann ist unsere innere Welt kein angenehmer Ort. Sie kann unsere Ängste sogar sehr verstärken. *Selbst*mitgefühl ist eine Weise, wie wir bei unserem Leiden

sein können, ohne uns zu verurteilen. So unterstützen und ermutigen wir uns vielmehr. Die Forschung zeigt, dass man um so glücklicher ist, je mehr Selbstmitgefühl man hat, und man ist um so resilienter gegenüber schwierigen Lebensereignissen, je mehr man andere um Hilfe fragen kann, und um so mehr Mitgefühl hat man dann auch mit anderen. Dies ist so, weil Selbstmitgefühl auch eine Quelle der Weisheit ist und uns den Wert von Verständnis und Ermutigung lehrt gegenüber stark wertender Kritik. Wir wissen alle, dass wir uns auf diesem Planeten alle „einfach hier vorfinden", mit diesem seltsamen und komplizierten Gehirn mit seiner Orchestrierung angenehmer und schwieriger Emotionen, und das Beste tun, was wir können.

In diesem Buch trägt Lynne Henderson ihre beträchtliche langjährige Erfahrung ihrer Arbeit mit schüchternen Menschen am *Shyness Institute* zusammen. Hier hat sie auf der Grundlage der Kognitiven Verhaltenstherapie und moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse darüber, wie Menschen denken, grübeln, imaginieren und sich verhalten, das Soziale Fitnesstraining *(Social Fitness Program to Shyness)* entwickelt. Außerdem hat Lynne ausgiebig buddhistische und andere spirituelle Traditionen und die Ansätze genutzt, die in der *Compassion Focused Therapy* entwickelt wurden. Sie stellt ein Verständnis von Schüchternheit mit Mitgefühl dar und beschreibt eine Reihe von Schritten und Übungen, die ermöglichen, gegenüber der eigenen Schüchternheit eine mitfühlende Herangehens- und Denkweise zu entwickeln. Man erfährt etwas über das Wesen von Mitgefühl und wie man mitfühlende Aufmerksamkeit, mitfühlendes Denken, Gefühle und Emotionen mit Mitgefühl, mitfühlendes Verhalten und Bilder entwickeln kann, die Mitgefühl verkörpern. Diese Bilder, die entweder visuell sind, aber auch auditorisch sein können – z. B. die Imagination einer Stimme, die Mitgefühl ausdrückt und mit einem spricht, wenn man das braucht –, sind besonders nützlich, weil sie ermöglichen, mit mitfühlenden Gefühlen und Systemen in Kontakt zu kommen. Wenn man die Führung übt und praktiziert, die Lynne hier anbietet, kann man erfahren, dass sie eine sehr wohltuende Wirkung haben. Diese nützlichen Schritte gehen mit der wichtigen Entwicklung Ihres inneren Mitgefühls einher – mit der Entwicklung einer inneren Stimme, die Verständnis, Ermutigung und Wärme vermittelt.

Wenn Sie am Ende des Buches gelernt haben, wie Sie freundlich mit sich sprechen können, haben Sie eine wertvolle Fähigkeit erworben.

Viele Menschen leiden wortlos und im Stillen an ihrer Schüchternheit – manche schämen sich dafür, sie ist ihnen peinlich, andere ärgern sich darüber und wieder andere fürchten sie manchmal. Wenn man sein Herz für Mitgefühl mit Schüchternheit öffnet, kann das ein erster Schritt sein, anders damit umzugehen. Unsere mitfühlenden Wünsche begleiten Sie auf Ihrer Reise.

Paul Gilbert
März 2010

1

Schüchternheit verstehen

Fast alle kennen Perioden der Schüchternheit, sozialer Ungeschicklichkeit, Unsicherheit und Angst. Denken Sie an Zeiten Ihres Lebens zurück, als Sie schüchtern und unter Menschen befangen und ängstlich waren. Was war da los um Sie herum? Wer war da und in was für Situationen befanden Sie sich? Viele von uns kennen Gefühle der Schüchternheit und Befangenheit, wenn sie zum ersten Mal fremden und unbekannten Menschen begegnen, oder bei einem ersten Rendezvous, bei einem Vorstellungsgespräch oder wenn sie mit Autoritätspersonen oder in oder zu kleinen Gruppen sprechen. Es kann auch sein, dass man Angst hat oder fürchtet, kritisiert zu werden, wenn man meint, dass andere einen bewerten. Dieses Gefühl, beobachtet und beurteilt zu werden, kann sehr unangenehm und fast schmerzhaft sein – und nicht nur, wenn man eine negative Bewertung erwartet. Es kann auch sehr befangen machen, wenn man gelobt und aus positivem Anlass ins Rampenlicht gerückt wird.

Wenn Sie sich an diese Momente erinnern, als Sie schüchtern oder befangen waren, erinnern Sie sich vielleicht auch an die körperlichen Empfindungen, die die Angst begleiteten, wie ein trockener Mund, Schmetterlinge im Bauch, eine unsichere oder zittrige Stimme, die vielleicht heiser oder rau wurde, und häufiges Räuspern. Wenn man sich beobachtet fühlt, kann es sein, dass man merkt, wie man rot wird. Man macht

dann vielleicht auch die Erfahrung, dass der Kopf leer ist, und man erst später – vielleicht nach Stunden – denkt: „Was ist passiert? Warum habe ich nicht dies oder jenes gesagt?“

Es ist wichtig, anzuerkennen, dass dies ganz verbreitete Gefühle und Reaktionen sind. Über 98 Prozent der amerikanischen Collegestudenten machen solche Erfahrungen mit Schüchternheit und Angst. Fast 60 Prozent sagen von sich, dass sie schüchtern sind und dass Schüchternheit manchmal ein Problem ist. Eigentlich kann man sich nur schwer jemanden vorstellen, der *niemals* schüchtern ist, denn Schüchternheit gilt als grundlegende menschliche Emotion. Sie ist *eine Mischung aus Angst und Interesse*.

Die Intensität, mit der man Schüchternheit erlebt, hängt von einer Reihe von Faktoren ab: von inneren Faktoren (in uns) und von äußeren Faktoren (außerhalb von uns). Wenn zum Beispiel eine Situation auf einen zukommt, die sehr wichtig ist – wie ein Vorstellungsgespräch –, macht man sich mehr Sorgen. Dann kann es sein, dass man große Angst hat. Wenn man andererseits unter Menschen ist, die freundlich und entspannt und nicht streng oder kritisch wirken, hat man wahrscheinlich weniger Angst. Jeder reagiert auf Situationen auch auf seine eigene individuelle Weise. Für manche Menschen sind Schüchternheit und soziale Angst nur gelegentliche milde Irritationen, bei anderen aber können sie sich sehr leicht einstellen und können sehr intensiv erlebt werden und die Lebensqualität entscheidend beeinflussen. Fast alle kennen diese Erfahrungen also in gewissem Grad, aber wir unterscheiden uns darin, wie intensiv sie sind und wie störend sie sich in unserem Leben bemerkbar machen.

In diesem Buch betrachten wir die Phänomene Schüchternheit und soziale Angst. Wir werden wertvolle Einsichten in Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen gewinnen, die Schüchternheit ausmachen, und die vielen Formen anschauen, wie man mit ihnen umgehen kann. Eine der wichtigsten Lektionen, die wir lernen werden, besteht darin, wie man Verständnis für und Mitgefühl mit der Angst entwickelt, statt zu versuchen, sie zu ignorieren, zu vermeiden oder sie sogar zu hassen. Denn Angst hat sich, wie wir sehen werden, zusammen mit unserem Gehirn entwickelt, weil sie nützlich ist: Es gibt gute Gründe dafür, dass Menschen – wie Tiere – in der Lage sind, unter Artgenossen Angst und Vor-

sicht zu empfinden. Wenn man diesen Gedanken weiter verfolgt, dann sieht man, dass Schwierigkeiten, die mit Schüchternheit und Angst verbunden sind, nicht unser Fehler sind, sondern darauf beruhen, wie unser Gehirn aufgebaut ist. Wir werden untersuchen, was uns helfen kann, mit Schüchternheit umzugehen, und was sie verschlimmern kann. Wir werden anschauen, wie Schüchternheit uns verletzlich macht, aber wir werden auch die Stärken und die Werte betrachten, die mit Schüchternheit und Angst verbunden sind. Wir werden untersuchen, wie normale Schüchternheit zu einem Problem werden kann und wie man dann mit ihr arbeiten kann. Wir werden auch Möglichkeiten anschauen, was man den negativen Klischees von Schüchternheit entgegensetzen kann, die sich im Laufe der letzten Jahrzehnte entwickelt haben. Diese hinderlichen Zuschreibungen sind das Ergebnis irregeleiteter Vorstellungen von Extroversion und Individualismus, die es in der Gesellschaft gibt und die von den Medien verbreitet und verstärkt werden. Solche Klischees können Ihr Selbstvertrauen und die Akzeptanz Ihres wertvollen Temperaments untergraben, wenn Sie nicht verstehen, woher sie stammen und wie sie sich auswirken.

Normale Schüchternheit und Schüchternheit als Problem

Es ist zunächst wichtig, zwischen normaler Schüchternheit, die fast alle Menschen ab und zu empfinden, und problematischer, chronischer oder extremer Schüchternheit zu unterscheiden. Es ist nützlich, sich klar zu machen, dass nur 1,3 Prozent der amerikanischen Collegestudenten aussagen, dass sie nie schüchtern gewesen sind, und dass 36 Prozent der 57,7 Prozent, die sich für schüchtern halten, Schüchternheit nicht als Problem sehen. Für diejenigen unter Ihnen, für die Schüchternheit von Zeit zu Zeit ein Problem ist – weshalb Sie dies wahrscheinlich lesen –, hoffe ich, dass die Übungen in diesem Buch Ihnen helfen werden, wenn Sie sich schüchtern fühlen.

Für manche von Ihnen ist Schüchternheit wahrscheinlich als Ergebnis schmerzhafter Erfahrungen und Ereignisse in Ihrem früheren Leben zu einer Barriere geworden, die vielem im Weg steht, was Sie in Ihrem Leben machen möchten. Sie bezeichnen sich selbst als schüchtern und sehen das als ein Problem. Andere nennen Sie vielleicht schüchtern, weil Sie still, vielleicht eher ein wenig introvertiert als extrovertiert sind und vielleicht nicht allzu selbstbewusst auftreten. Manche wissen von sich, dass sie manchmal sehr unter Schüchternheit leiden, und doch sehen Menschen in ihrer Umgebung sie als aufgeschlossen und sozial gewandt und finden sie überhaupt nicht scheu oder schüchtern. Wenn es Ihnen so geht, machen Sie sich vielleicht Sorgen, dass man von Ihnen enttäuscht ist und Sie mangelhaft findet, wenn man Sie näher kennenlernt. Das kann dann bedeuten, dass Sie mehr Angst davor haben, mit Menschen vertraut zu werden, als davor, neue kennenzulernen.

Manche von Ihnen bekommen vielleicht ab und zu bei problematischen Aspekten Ihrer Schüchternheit Hilfe. Vielleicht bewältigen manche von Ihnen sie und lernen allein: Vielleicht haben Sie wenigstens einen Freund und reduzieren allmählich Aspekte Ihrer Schüchternheit, die Sie bei dem behindern, was Sie sozial und in Ihrem Arbeitsleben wollen. Sie sind vielleicht wie die Menschen, die angerufen haben, wenn ich in einer Talkshow aufgetreten bin, und mir gesagt haben, wie sie ihre Schüchternheit mit Hilfe der Lektüre von Selbsthilfebüchern und Ausprobieren neuer Möglichkeiten überwunden und gelernt haben, allein mit ihr fertig zu werden.

Manche von Ihnen sind auf sehr unangenehme Weise und chronisch schüchtern und haben so viel Angst davor, bewertet zu werden, dass Sie soziale Situationen ganz vermeiden oder sie einfach ohne jede Freude oder sogar nur mit beträchtlichen Beschwerden aushalten. Es kann bestimmte Situationen geben, die Ihnen immer unangenehm sind. Das kann Reden vor Publikum sein, oder es sind Begegnungen mit Fremden, Verabredungen zu einem Date, Gespräche oder gemeinsame Unternehmungen in kleinem Kreis. Oder der Umgang mit Vorgesetzten oder Lehrern oder sexuelle oder andere intime Situationen. Vielleicht haben Sie sich isoliert und sind leicht depressiv, oder Sie verhalten sich aggressiv, um Ihre Schüchternheit zu kompensieren. Es kann gut sein, dass Sie einsam sind.

Dies sind jedenfalls die Erfahrungen der Menschen, die in meine Shyness Clinic kommen. Wenn das auch Ihre Erfahrungen sind, können Ihnen die Übungen in diesem Buch helfen. Vielleicht ist es sinnvoll, wenn Sie sich einen Therapeuten suchen, der Sie dabei begleitet. Ob Ihnen das helfen wird, werden Sie entscheiden können, wenn Sie die Übungen ausprobieren und sehen, wie es Ihnen damit geht.

Schüchternheit und soziale Angststörung

In Kasten 1.1 habe ich die Anzeichen und Symptome einer sozialen Angststörung zusammengefasst, einer Erkrankung, bei der soziale Angst in einer sehr schweren Form auftritt und die behandelt werden sollte. Schüchternheit und soziale Angststörung überschneiden sich weitgehend, aber Schüchternheit umfasst eine größere Bandbreite an Gefühlen, die von normaler Schüchternheit, einem Zug der Persönlichkeit, der kein Problem darstellen muss, bis zu einer Form von Schüchternheit reicht, die schwächender ist und bei der viele dieser Symptome auftreten.

Im Jahr 2009 litten etwa 15 Millionen erwachsene Amerikaner an einer sozialen Angststörung. Dies war damit die zweithäufigste psychische Erkrankung, nach der Depression an erster Stelle und vor Drogenabhängigkeit und Sucht an dritter. Viele Menschen mit einer sozialen Angststörung wissen zwar, dass ihre Ängste vor Menschen übertrieben oder irrational sind, fühlen sich aber doch unfähig, sie zu überwinden.

Auf der Grundlage verschiedener Studien hat man geschätzt, dass etwa 7 bis 9 Prozent der Menschen unter einer sozialen Angststörung leiden, während 50 bis 60 Prozent, wie wir gesehen haben, von sich sagen, sie seien schüchtern. Die Diskrepanz zwischen diesen Zahlen kann bedeuten, dass sich nur ein kleiner Teil der Bevölkerungsgruppe, die unter chronischer und sogar behindernder und schwächender Schüchternheit leidet, behandeln lässt. Eine andere mögliche Erklärung ist, dass die Schüchternheit an sich nicht so hinderlich ist und dass viele Menschen irgendwie mit ihrer Schüchternheit umgehen, von ihren Stärken profitieren und ein

befriedigendes Leben führen können. Ich habe an Talkshows teilgenommen, bei denen Menschen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren anriefen und davon erzählten, wie sie sich von ihrer Schüchternheit nicht davon abhalten ließen, zu tun, was sie tun wollten. Sie haben sich Ziele gesetzt und sie verfolgt – trotz Rückschlägen. Sie haben auch von den Stärken der Schüchternheit profitiert: Sie sind umsichtig und nachdenklich, sensibel für andere und oft zu guter Zusammenarbeit fähig und in ihrem Handeln kooperativ und unterstützend. Viele überwinden Schüchternheit damit, dass sie an Projekten und Aufgaben, an denen ihnen liegt, aktiv teilnehmen und im Dienst anderer mitarbeiten. Interessanterweise hatten die meisten dieser Anrufer bei den Talkshows dieselben Techniken angewendet, um problematische Schüchternheit zu überwinden, die wir in der Shyness Clinic verwenden.

Kasten 1.1:
Anzeichen und Symptome
sozialer Angststörung oder sozialer Phobie.

- Sie fühlen sich in Gegenwart von Menschen oft äußerst unwohl und/oder meiden sie ständig, oder Sie finden Möglichkeiten, wie Sie sicher fühlen können, zum Beispiel indem Sie zu Boden schauen oder Blickkontakt vermeiden.
- Sie sind äußerst befangen und glauben, dass jeder Sie beobachtet.
- Sie überprüfen Ihr Verhalten immer genau und sind damit beschäftigt, sich zu fragen, was Sie tun oder sagen sollen.
- Sie haben intensive, chronische Angst davor, von anderen beobachtet und negativ bewertet zu werden, und fürchten, etwas Peinliches zu tun.
- Ihre Angst oder Sorge kann schon Wochen vor einer gefürchteten Situation anfangen.

- Ihre Angst und Sorge sind schwerwiegend genug, um sich auf Ihre Arbeit, Aktivität in der Schule, Ihre sozialen Aktivitäten und Beziehungen störend auswirken zu können, sie machen es Ihnen schwer, befriedigende und andauernde Freundschaften zu knüpfen oder aufrechtzuerhalten.
- Es kann sein, dass Sie mit sich oder anderen frustriert sind und Wut empfinden.
- Möglicherweise leiden Sie unter körperlichen Symptomen, zum Beispiel Muskelspannung oder -schmerz, Erröten, starkem Schwitzen, Zittern, Übelkeit und Problemen mit dem Sprechen.

Negative Klischees und Zuschreibungen

Oft sind es negative soziale Klischees, die Menschen befangen und schüchtern werden lassen. Im Extrem können negative soziale Klischees und Zuschreibungen chronische und sehr unangenehme Befangenheit und Schüchternheit verursachen. Ich hatte zum Beispiel in Stanford in einer Gruppe, in der es um Schüchternheit ging, eine afroamerikanische Studentin aus einer Familie der oberen Mittelklasse. Sie hatte sich nie klargemacht, dass der Grund, weshalb sie in der Gruppe nichts sagte, darin bestand, dass sie das Gefühl hatte, vielleicht nicht so intelligent wie die anderen Studenten in der Gruppe zu sein. Nachdem wir Claude Steeles Untersuchung über Bedrohung durch stereotype Klischees und Zuschreibungen (mehr darüber später) gelesen hatten, sah sie, dass sie sich durch solche abwertenden Klischees diffamiert gefühlt hatte und diese Zuschreibungen auch selbst auf sich anwendete, weil sie Afroamerikanerin war. Sie hatte nur gute Schulen besucht, und es war ihr nicht in den Sinn gekommen. Als ihr das bewusst geworden war, fing sie an, in der Gruppe mehr zu sprechen. Zwei Jahre später begann sie ein Jurastudium, und sie hatte das Vertrauen, auch vor anderen sprechen zu können, wenn sie nervös war.

Diese Studentin hatte nie gesehen, dass ihre Schüchternheit möglicherweise ganz darauf zurückging, dass sie das Gefühl hatte, anders zu sein, und dass andere auf diese Andersartigkeit reagierten. Alles, was ein Kind von anderen unterscheidet – ob es die Tatsache ist, dass es eine Brille trägt oder dass es übergewichtig oder untergewichtig oder kleiner oder größer als andere ist –, macht es befangen und kann zu Schüchternheit führen, wenn es glaubt, dass andere negativ darüber denken. Wir arbeiten an der Klinik aktiv zusammen, um diesen negativen Zuschreibungen Widerstand entgegenzustellen und Möglichkeiten zu entwickeln, wie man ihnen mit entschiedenem Verhalten entgegenwirken kann. Das kann zum Beispiel dadurch geschehen, dass man ihnen umdenken hilft, indem man etwa sagt: „Ist es nicht traurig, dass unsere Gesellschaft immer noch so unterentwickelt ist, dass es diese Vorurteile gibt? Vielleicht können wir diesen Klischees entgegenwirken und überlegen, wie man das machen könnte." Natürlich verstehen wir, dass Schüchternheit selbst negativ besetzt ist, und wir arbeiten mit Klienten zusammen und helfen ihnen, diese klischeehafte Abwertung aufzuspüren und sich ihr auch entgegenzustellen, und sich selbst und andere über diese schädlichen Haltungen aufzuklären.

Positive Aspekte von Schüchternheit

Schüchterne Menschen sind *nicht* besonders motiviert, eine überlegene Position einzunehmen, das heißt anderen ihren Willen aufzuzwingen, als Nummer eins gesehen zu werden und andere zu kontrollieren. Es geht ihnen mehr darum, mit anderen in Beziehung zu sein, mit ihnen zurechtzukommen und ihre Arbeit oder Sache gut zu machen. Menschen, die von sich sagen, dass sie schüchtern sind, wenden den Ansatz an, den ich „Anhalten und Prüfen" genannt habe. Das heißt, sie „sehen sich den Laden erst mal an", bevor sie mitmachen. Menschen mit diesem Temperament kann man als in jeder Hinsicht genauso gut angepasst sehen wie diejenigen mit einem eher verwegenen Temperament, die losstürmen und gleich mit dabei sind. Solche Draufgänger sind für Gedanken und Gefühle anderer

manchmal nicht so sensibel. Schüchternheit kann nur dann zu einem Problem und unangenehm, sogar richtig schwierig werden, wenn schlechte Erfahrungen und Lebensereignisse, Deprivation oder häufige Ablehnung eine normale Schüchternheit und Sensibilität zu einer mehr oder weniger schweren Belastung machen. Das können zum Beispiel häufige Ortswechsel des Elternhauses, der Verlust eines Elternteils oder ständige entwertende Kritik zu Hause oder in der Schule sein.

Schüchterne Kinder tendieren dazu, sensibel für die Gedanken und Gefühle anderer zu sein. Klassenkameraden gegenüber sind sie wahrscheinlich hilfsbereit und kooperativ. Sie verhalten sich altruistisch und haben Sympathie mit Kindern in Not und zeigen sie auch. Wir wissen, dass Kinder, die sich so verhalten – „prosozial", wie Psychologen es nennen –, sich ähnlich verhalten wie junge Erwachsene. Und tatsächlich haben wahrscheinlich auch schüchterne Heranwachsende Sympathie mit anderen, es sei denn, sie leiden unter schweren persönlichen Problemen und ihre Aufmerksamkeit ist nach innen auf ihre Angst und ihr Leiden gerichtet. Denn wenn es einem wirklich schlecht geht, kann man schwer wahrnehmen, was andere fühlen und brauchen.

Schüchterne Kinder sind körperlich gesünder als nicht schüchterne Kinder, wenn ihre Eltern und Lehrer warmherzig und wohlwollend sind und sie unterstützen. Wenn sie aber nicht unterstützt werden und unter Stress stehen, kann es sein, dass sie mehr unter Allergien leiden als Kinder, die nicht schüchtern sind. Wenn Kinder oder Erwachsene, die sich anderer besonders bewusst und für sie sensibel sind, in eine sehr konkurrenzbetonte, nicht akzeptierende, raue Umgebung versetzt werden, fangen sie an, sich zurückzuziehen und andere Menschen zu meiden. Wenn das so ist, kann es besser für sie sein, wenn sie diese Umgebung verlassen und sich eine suchen, in der Zusammenarbeit eine größere Rolle spielt und Unterstützung eher zu bekommen ist. Im Fall schüchterner Kinder liegt die Entscheidung im Ermessen der Eltern – ein Kind sollte aber auf keinen Fall übertrieben behütet werden. Sie sollten das Kind zum Beispiel nicht zu Hause behalten und nicht zur Schule oder zu einer Kinderparty gehen lassen, weil es schüchtern ist. Dies sind normale Lebenserfahrungen, die Kindern Gelegenheit geben, mit Erfahrung und Übung ihre Schüchternheit langsam zu verlieren.

Ich sehe schüchterne Menschen wie Kanarienvögel in unseren sozialen Kohlengruben. So wie die Vögel die Ersten waren, die giftiges Gas in der Atemluft wahrnahmen, das die Bergleute gefährdete, so sind schüchterne Menschen vielleicht die Ersten, die wahrnehmen, wenn sich eine soziale Umwelt verändert: wenn sich das Klima von unterstützend und solidarisch zu einem verändert, das von Konkurrenz und Filz und Vetternwirtschaft bestimmt ist. Wer ein dickeres Fell hat, nimmt diese Veränderungen anfangs vielleicht nicht wahr, sondern erst später – wenn es vielleicht zu spät ist, das vorherrschende Milieu ohne beträchtliche Anstrengung zu verändern. Wenn man die Wahrnehmungen schüchterner Menschen aber ernst nimmt und sie beachtet, kann einem das helfen, absichtlich Nischen zu suchen, wenn man entscheidet, welche Situationen Umgebungen mit Mitgefühl sind.

Wir alle brauchen Menschen, die uns unterstützen, lieben und uns zuhören. Diese universellen Bedürfnisse können sowohl den Stärken unserer Emotionen, die man unter Schüchternheit zusammenfassen kann, als auch denen unter uns entgegenkommen, deren Temperament eher schüchtern oder scheu ist. Sie tendieren nämlich dazu, gut zuhören zu können und unterstützend, loyal und zuverlässig zu sein. Dies sind Qualitäten, die alle mit Mitgefühl zu tun haben. Wenn wir uns anderen gegenüber mitfühlend verhalten, tendieren sie dazu, auf uns ebenfalls mit Mitgefühl zu reagieren. Die Forschung über zwischenmenschliche Beziehungen belegt, dass eine Grundtendenz, die man bei Menschen beobachten kann, die Wechselseitigkeit von Freundlichkeit ist: Wenn man lächelt und freundlich ist, wird man von Leuten auch freundlich behandelt. Im Hinblick auf Dominanz aber tendieren Menschen interessanterweise zu komplementärem Verhalten. Wenn man sich unterwürfig verhält, übernehmen andere die Führung, und wenn man selbstbewusst auftritt, werden andere sich unserer Führung anschließen. Für schüchterne Menschen besteht der Trick darin, zu lächeln und Freundlichkeit auszustrahlen, um eine freundliche Reaktion hervorzurufen, und zu lernen, dann selbstbewusster aufzutreten, wenn andere versuchen zu dominieren oder nur widerstrebend folgen. Wenn Teilnehmer an Gruppen, in denen mit Schüchternheit gearbeitet wird, Aktivitäten vorschlagen, Ideen vorbringen und selbstbewusster auftreten, sind sie oft überrascht, wenn andere ihnen folgen.

Interessanterweise gehört zum Verhalten schüchterner Menschen oft Kooperation und Pflegen vertrauensvoller Beziehungen. Ihnen liegt nicht daran, zu dominieren, oder besser oder stärker als andere zu sein. Ich habe eine Videoaufzeichnung von einem Rollenspiel, das Klienten in meiner Klinik bei einer Übung gemacht haben. Dabei ging es darum, mehrere Menschen auszuwählen, die in einem Raumschiff dem Untergang der Erde entkommen können. Mit ihrer Erlaubnis habe ich das Video auf einer Tagung gezeigt. Die Klienten waren höflich, konnten sich gut abwechseln, sagten ihre Meinung und konnten das Problem gut lösen. Die Zuschauer waren zu Recht beeindruckt.

Berühmte schüchterne Menschen in Vergangenheit und Gegenwart

Noch mehr Beispiele für die Stärken der Schüchternheit kann man bei berühmten Menschen finden, bei historischen wie bei zeitgenössischen. Die Liste schüchterner und zugleich berühmter Menschen ist sehr lang. Wie sind diese Menschen?

Zu den historischen Gestalten gehört Abraham Lincoln, was mich nicht überrascht hat, weil ich Biografien über ihn gelesen habe, wie zum Beispiel *A Team of Rivals* von Doris Kearns Goodwin. Er war Frauen gegenüber schüchtern, besonders gegenüber solchen, die er anziehend fand – eine sehr bekannte und verbreitete Erfahrung, weil es mit dem wichtigsten evolutionären Ziel, der Fortpflanzung, zu tun hat. Es ist nur natürlich, in Situationen ein bisschen schüchtern oder nervös zu sein, bei denen einem das Ergebnis wichtig ist. Aber als er älter wurde, lernte er, sich Frauen zu nähern, und als er später verheiratet war, konnte er seiner Frau mehr von seinen Gedanken und Gefühlen mitteilen. Lincolns Sensibilität, sein zur Zusammenarbeit mit anderen neigendes Wesen, seine Fähigkeit, über Probleme zu reflektieren und sie zu analysieren, seine Empathie, sein starkes moralisches Empfinden und sein Mut befähigten ihn auch als Präsidenten, Männer in sein Kabinett aufzunehmen, die prominenter, reicher und

in nationaler Politik erfahrener als er waren. Während seines Wahlkampfes lehnte er es ab, seine Mitbewerber persönlich zu kritisieren. Er zog es vor, sich mit der Sache zu befassen und aus seinem Herzen wie aus seinem Intellekt zum amerikanischen Volk zu sprechen. Ihrerseits respektierten ihn seine politischen Rivalen so sehr, dass sie in seinem Kabinett dienten, sich mit ihm in der Sache auseinandersetzten, aber ihm und dem Land gegenüber loyal blieben.

Lincoln ist ein hervorragendes Beispiel für einen schüchternen Führer, und er ist ein Beispiel für die Art schüchterner Führer, die wir heute so dringend brauchen. Barack Obama, der gegenwärtige amerikanische Präsident, gestaltete seinen Wahlkampf weitgehend nach dem Modell Lincolns. Er nutzte dafür die moderne Technik, um ihn auf das Internet auszudehnen, das ein erheblich größeres Forum für seine Ideen darstellt und das den größten Teil der Welt umfasst. Er scheint viele der Züge zu besitzen, die für schüchterne Führer wie Lincoln charakteristisch sind.

Andere berühmte schüchterne Menschen der Vergangenheit sind Harriett Beecher Stowe, die Autorin von *Onkel Toms Hütte,* deren Schriftstellerei die Debatte nährte, die dann zum Bürgerkrieg führte, und Clara Benton, die Gründerin des Roten Kreuzes, die sich auf den Schlachtfeldern dieses Krieges um die Verwundeten kümmerte. Thomas Jefferson verfasste die amerikanische Unabhängigkeitserklärung, sprach aber nur bei seiner Amtseinführung in der Öffentlichkeit. Henry Cavendish aus Derbyshire, einer der bedeutendsten Wissenschafter seiner Zeit, empfand zwischen sich und allen anderen Menschen einen unüberbrückbaren Abstand und erlebte das als Schwäche. Georg VI. musste nach dem Skandal um die Abdankung seines Bruders Edward auf den Thron und überraschte die Welt damit, dass er zu einem der am meisten geliebten und kompetentesten modernen Monarchen wurde. Thomas Edison gab seinen Beruf als Shakespeare-Schauspieler auf und erfand die Glühbirne. Eleanor Roosevelt war als Kind und als junge Erwachsene schüchtern und wurde eine der wichtigsten Führerinnen Amerikas. Und Theodore Roosevelt, der in seiner Kindheit auch schüchtern gewesen war, unter Asthma litt und von zarter Konstitution war, wurde Präsident der Vereinigten Staaten.

Wenn man in die Gegenwart blickt, sind da Königin Elisabeth II. und Prinz Charles, die beide als schüchtern gelten. Diana, Prinzessin von Wales, war schüchtern und wurde vom britischen Volk sehr geliebt. Der Fußballspieler David Beckham, Brandon Flowers, der Leadsinger der Killers, und Daniel Radcliffe, der Held der Harry-Potter-Filme, sind alle schüchtern und haben doch Scharen von Anhängern.

Ein anderes spannendes Beispiel ist der weithin geschätzte Schauspieler, Schriftsteller und Rundfunksprecher Stephen Fry, dessen Schüchternheit ihn manchmal viel gekostet hat. Einmal verließ er an einem bestimmten Punkt die Bühne, weil er Lampenfieber hatte – eine Erfahrung, die ihn an Selbstmord denken ließ. Er gibt zu, dass er unter einer bipolaren Störung leidet, und ist ein gutes Beispiel dafür, wie Schüchternheit, wie Angst überhaupt, von anderen Erkrankungen ausgelöst werden und auch ein Symptom für eine psychische Erkrankung sein kann. Wir sind alle schüchtern, wenn wir das Gefühl haben, dass wir uns von unseresgleichen unterscheiden und wenn wir meinen, dass sich unsere Erfahrung anders als die anderer anfühlt. Fry ist homosexuell, und das könnte der Grund für das Gefühl gewesen sein, dass er nicht nur anders als andere ist, sondern auch stigmatisiert werden könnte, wenn es bekannt würde. Er hat großen Mut damit bewiesen, wie offen er mit seinem Leben und seinen Emotionen umgegangen ist.

Ein weiterer schüchterner Mensch, der mich besonders fasziniert, ist der Schauspieler Sidney Poitier. Der Sohn eines Tomatenbauern auf den Bahamas war einer der ersten schwarzen führenden Männer Hollywoods, der fast allein das passive Bild des negativen afroamerikanischen Klischees des „Stepin Fetchit" umkehrte, die Hollywood auf der Leinwand popularisiert hatte. … Er bewegte sich mit der wissenden Vorsicht eines Mannes, der mit allen Wassern gewaschen ist." Er machte Filme über schwierige moralische Entscheidungen und war der erste Schwarze, dem der Oskar verliehen wurde. Er beschrieb sich als schüchternen Außenseiter und sagte dazu: „Es gibt nichts, was ich daran ändern kann oder möchte." Ich habe immer gesehen, dass er in den Jahren der Bürgerrechtsbewegung, in den Rollen, die er wählte, und in der Weise, wie er sie spielte, großen Mut bewies.

Die Liste lässt sich fortsetzen: Albert Einstein, Garrison Keillor, Johnny Carson, Sigourney Weaver, Henry Fonda, Ingrid Bergman, Harrison Ford, Kevin Kostner, Robert de Niro, Richard Gere, Neil Armstrong, Nicole Kidman, Julia Roberts, David Letterman, Bob Dylan, Brad Pitt … Wenn Sie an dem Leben berühmter schüchterner Menschen interessiert sind, lohnt sich ein Ausflug ins Internet zu Renee Gilberts Website, auf der man faszinierende Einzelheiten über das Leben berühmter schüchterner Menschen findet: www.shakeyourshyness.com/shypeople.htm.

Wenn Sie sich alle diese Menschen anschauen, dann sehen Sie, warum ich glaube, dass Schüchternheit in unserer heutigen Welt ein nicht gewürdigter Zug von großem Wert ist. Es ist ein Zug, der der Entwicklung einer neuen Aufmerksamkeit für Mitgefühl und für Mitmenschlichkeit in der Welt sehr entgegenkommt. Sie sehen auch, dass Sie sich in bester Gesellschaft befinden, wenn Sie schüchtern sind! Ich hoffe, dass diejenigen unter Ihnen, die schüchtern sind, dies verstehen und sich daran erinnern. Es ist nicht unser Fehler, dass wir in einer Welt leben, in der einige der besten Züge der Menschheit außer Mode gekommen sind, weil sie behindern könnten, was Unternehmen von Arbeitnehmern wollen – das heißt, mit ihren Mitmenschen, in einem Maß konkurrieren, dass sie sie nicht mehr sehen oder Anteil an ihnen nehmen können. Trotz dessen, was die Wirtschaft und Regierungen denken, ist mit hohem Stress verbundener Wettbewerb keine gute Weise, größere und bessere Leistungen zu ermutigen, weder in der Wirtschaft als Ganzem noch bei den Menschen, die dort arbeiten. Wettbewerb dieser Art ist auch sehr schlecht für unsere psychische und körperliche Gesundheit, wie ein Großteil gegenwärtiger Forschung deutlich macht. Im Gegensatz zu der ziemlich narzisstischen inneren Haltung des „Ich zuerst“, die für moderne westliche Gesellschaften charakteristisch ist, sind es Sensibilität, Gewissenhaftigkeit und eine Bereitschaft, Bedürfnissen anderer Vorrang einzuräumen, die emotionale Beziehungen zwischen Menschen erhalten und sie gut funktionieren lassen – bei der Arbeit wie in ihrem persönlichen Leben. Es gibt in der wirtschaftswissenschaftlichen Literatur inzwischen gute Belege dafür, dass Arbeitsgruppen, für die gute Kooperation ein Wert ist, nicht nur mehr Wohlbefinden, sondern auch eine höhere Produktivität ermöglichen.

Wie schüchterne Menschen denken

Forscher haben zwischen zwei gleichermaßen normalen Strategien im Verhalten unterschieden: die eine (den schüchternen Ansatz) nennen sie auf *Prävention fokussiert* und die andere (den extrovertierten Ansatz) nennen sie *auf Weiterkommen und Expansion fokussiert*. Beide sind vollkommen angemessen, solange sie nicht rigide verfolgt und durchgehalten oder extrem einseitig verwendet werden. Nach Walter Mischel, einem bekannten Forscher auf dem Gebiet der Psychologie der Persönlichkeit, wollen Menschen, die auf Prävention fokussiert sind, sicherstellen, dass nichts schiefläuft. Sie machen nicht gern Fehler. Stellen Sie sich vor, Sie müssten sich einer Hirnoperation unterziehen. Wären Sie nicht froh, wenn Sie wüssten, dass Ihr Neurochirurg diesen Persönlichkeitszug hat? Menschen mit diesem Temperament sind für Anzeichen sensibel, die darauf hinweisen, dass gleich etwas Unwillkommenes passieren könnte. Deshalb sind sie vorsichtig und besonnen und vermeiden automatisch jedes Verhalten, das solche Folgen haben könnte.

Extrovertierte, gesellige, auf Weiterkommen und Expansion fokussierte Menschen sind im Allgemeinen impulsiver. Oft sind sie vor allem an Spaß und Vergnügen interessiert, aber ebenso kann Ihr Interesse darauf gerichtet sein, ihre Ziele zu verfolgen. Viele arbeiten schwer und sind ehrgeizig. Sie tendieren dazu, sich auf alle großen Möglichkeiten und Gelegenheiten zu konzentrieren, die eine Situation bietet, statt auf die Risiken, die vielleicht damit verbunden sind. Auch sie können gute Chirurgen sein, da sie sehr daran interessiert sind, Gutes zu tun. Sie sind für Hinweise empfänglich, die mit möglichen Belohnungen zu tun haben. Stellen Sie sich vor, dass Sie gerade eine unglaublich anstrengende Arbeitswoche hinter sich haben und eine Weile Ihr Gehirn abschalten möchten. Mit welchem Freund würden Sie gern eine Party feiern?

Natürlich ist das keine absolute Unterscheidung. Manche Menschen sind eindeutig auf Prävention oder auf Expansion fokussiert, aber viele kombinieren Elemente beider Strategien. Und Schüchternheit ist nicht dasselbe wie Introversion, auch wenn sie oft zusammengehen. Introvertierte Menschen ziehen einfach Aktivitäten für sich allein sozialen Aktivitäten

vor, aber sie haben keine Angst vor Begegnungen. Extrovertierte Menschen ziehen soziale Aktivitäten anderen für sich allein vor. Obwohl die Mehrheit schüchterner Menschen introvertierte Züge besitzt, gibt es viele schüchterne Extrovertierte, die privat schüchtern, aber in der Öffentlichkeit sehr kontaktfreudig sind. Diese schüchternen Extrovertierten können in sehr strukturierten, überschaubaren Situationen gesellig sein. Möglicherweise haben sie aber dennoch Angst und glauben, dass andere sie nicht akzeptieren würden, wenn sie sie wirklich kennen würden. Für schüchterne Extrovertierte kann es schwer sein, mit anderen vertraut zu sein, weil sie Angst haben, Empfindlichkeiten oder Qualitäten zu enthüllen, die andere als nicht ideal sehen könnten. Die Wahrheit ist, dass wir alle unsere empfindlichen Stellen haben, und normalerweise sagen wir einander, wenn wir uns besser kennenlernen, was wir wirklich denken und fühlen, und teilen auch mit, was wir für unsere Schwächen halten. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen wunderbaren Freund oder Partner, mit dem Sie nie so vertraut und entspannt gewesen wären, dass Sie ihm Ihre Ängste, Traurigkeit, Gefühle der Unsicherheit oder Sorgen darum gezeigt hätten, unzulänglich zu sein. Das wäre eine seltsame Vorstellung, nicht wahr?

Schüchterne extrovertierte Menschen können auch in Situationen Schwierigkeiten haben, in denen man die Kontrolle mit anderen teilen muss oder in denen sie irrelevant ist oder soziale Erwartungen nicht klar sind. Zum Beispiel können sie sich innerlich zerrissen fühlen, wenn sie in einer Situation eine führende Rolle übernehmen sollen, in der sie in der Lage sind, kompetente Arbeit zu leisten. Es kann sein, dass sie Angst haben, dass andere eifersüchtig werden oder in Konkurrenz gehen und sie herabzusetzen versuchen oder sich zurückziehen, wenn sie wirklich die Führung übernehmen. In Situationen, in denen man sich locker abwechselt und entspannt miteinander redet und es ein bisschen unkonventionell zugeht, können schüchterne Extrovertierte befangen werden und Schwierigkeiten haben, spontan zu sein. Dann vermeiden sie vielleicht, bestimmte Dinge zu tun, wie Witze machen oder über sich selbst lachen, auch wenn sie absolut dazu in der Lage sind.

Schüchternheit, Konkurrenzverhalten und Mobbing

Die westliche Gesellschaft ist so sehr auf Konkurrenz ausgerichtet und ermutigt uns, uns als hart, furchtlos, entschlossen und selbstbewusst zu beweisen, dass man leicht die Tatsache übersieht, dass Menschen, die zu Schüchternheit neigen und sich vielleicht selbst nicht so zeigen, sehr wertvolle und wichtige positive Züge haben. Zum Beispiel arbeiten Menschen, die sich als schüchtern bezeichnen, gern mit anderen zusammen – ein gewaltiges Plus in einer globalen Ökonomie, in der Kooperation zunehmend wichtig ist. Schüchterne Menschen können unabhängig arbeiten und sind gewöhnlich sehr lernfähig, sorgfältig und gewissenhaft. Sie sind unter Akademikern tendenziell gut vertreten. Schüchterne Menschen können auch in technischen Berufen oder in der IT-Branche sehr erfolgreich sein, wo Reflexion und Aufmerksamkeit wichtig sind.

Jerome Kagan, ein führender Forscher auf dem Gebiet der biologischen Grundlagen von Schüchternheit, sagt sogar, dass er schüchterne graduierte Studenten als Mitarbeiter bei seinen Forschungsprojekten sucht, weil er ihnen gern Projekte anvertraut, die Aufmerksamkeit für Details und sorgfältige Reflexion verlangen, wenn es um die Bedeutung der Ergebnisse geht. Sie seien für die Gefühle anderer sensibel, tendierten dazu, hinter anderen zurückzustehen, seien motiviert, Ärger und soziale Demütigung zu vermeiden und sich mit anderen in Beziehung zu fühlen. Dies sind die Persönlichkeitsmerkmale, die Verhandeln und tieferes Verständnis in Umgebungen fördern, in denen es um Zusammenarbeit geht.

In unseren von Konkurrenz bestimmten, materialistischen Gesellschaften besteht die Tendenz, dass ein überidealisiertes, dominantes Bild von rücksichtsloser Furchtlosigkeit und Härte, dem ein Alpha-Mann entsprechen sollte, mit Starstatus verknüpft wird. Frauen vergleichen sich mit mageren, computergesteuerten Models und glauben, dass sie mit ihnen nicht mitkommen. Sie fühlen sich dann unterlegen und lassen sich davon deprimieren. Entsprechend vergleichen sich schüchterne Männer vielleicht mit den in den Medien verbreiteten Bildern von dominanten oder extrovertierten

aggressiven Männern, sehen sie als Norm und fühlen sich unterlegen – und in ihrer Angst, von anderen bewertet zu werden, bestätigt.

Ich glaube, dass es Männer deshalb besonders schwer haben können, und zwar nicht, weil Schüchternheit notwendigerweise ein Problem ist (obwohl sie das sein kann, wenn sie einen bei dem behindert, was man im Leben tun möchte). Sie kann aber ein Problem sein, weil die amerikanische Gesellschaft und andere Gesellschaften, in denen Konkurrenz eine große Rolle spielt, Männer nicht wertschätzen, die nicht hoch dominant sind und kein ungebrochenes Selbstvertrauen zur Schau tragen. Eine Gesellschaft ist in keinem guten Zustand, wenn ihre Medien negative soziale Klischees über ein bestimmtes Temperament verbreiten und ermutigen. Die amerikanische ist gegenüber Verletzlichkeit, Sensibilität und Verlegenheit ablehnend bis feindselig eingestellt, besonders bei Männern. In westlichen, von Konkurrenz bestimmten Gesellschaften werden Männer darin geübt, keine Verletzlichkeit zu zeigen, sondern sich und ihr positives Selbstbild um fast jeden Preis zu verteidigen. Das kann zu einer übertrieben defensiven Haltung und manchmal zu Aggressivität als Reaktion auf jede Art Problem oder Konflikt führen.

Gesellschaften betonen ihre Lieblingsklischees, denn sie ermutigen dazu, sie zu kopieren und danach zu streben, den verbreiteten Modellen ähnlich zu werden. Daher sind die Medien, auch das Internet, voller Bilder dominanter, extrovertierter, übertrieben selbstbewusster und sozial rücksichtsloser oder sogar aggressiver Männer. Schüchterne, sensible Männer fehlen deutlich. Dominanz ohne Rücksicht auf die Wirkung auf andere zu behaupten, kann schließlich zu Mobbing führen, und Kinder lernen und machen nach, was sie sehen. Ein Bericht aus dem Jahr 2001 beschreibt, dass fast 30 Prozent der amerikanischen Schüler der 6. bis 10. Klasse von mittelschwerem oder häufigem Mobbing berichteten, entweder als Täter oder als Opfer oder in beiden Rollen. Und Mobbing ist nicht auf den Schulhof beschränkt. Ein Bericht über Mobbing in Großbritannien zeigte, dass etwa 75 Prozent der Befragten zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens möglicherweise gemobbt worden sind, und Mobbing am Arbeitsplatz ist in Großbritannien wie in den USA sehr verbreitet. Offensichtlich lernen manche Kinder und Erwachsene, Selbstbehauptung und

extrovertierte Züge im Übermaß zu entwickeln. Wenn diese in Form von Mobbing ausgelebt werden, haben sie eine deutliche Wirkung auf alle, die sich in der Umgebung des Mobbers befinden, aber vielleicht eine ungleich größere Wirkung auf sensiblere und schüchterne Kinder und Erwachsene.

Wir müssen also anerkennen, dass sich die Konkurrenzgesellschaft, in der wir leben und wie sie sich in den Medien abbildet, darauf auswirkt, wie wir miteinander umgehen, wie gut es uns in unseren Beziehungen mit anderen geht und wie gut wir unsere eigenen Persönlichkeitszüge annehmen können. Für diese Umwelten, die unser Selbstvertrauen untergraben und soziale Angst steigern, sind wir ganz eindeutig nicht verantwortlich. Sie sind äußere Faktoren, in denen sich soziale Struktur und Kultur ausdrückt, in der wir zurzeit leben. Vor 50 Jahren galt Schüchternheit als eine normale – sogar geschätzte – Eigenschaft der Persönlichkeit. Jetzt ist sie zu einem Klischee einer Schwäche geworden, die überwunden werden muss oder belächelt wird. Deshalb kann es ziemlich mühsam sein, in einer heutigen, so sehr von Konkurrenz orientierten Gesellschaft eine mitfühlende Einstellung und innere Haltung gegenüber sich selbst und anderen aufrechtzuerhalten.

Wenn Schüchternheit zu einem Problem wird

Manche Kinder sind aufgrund von Variationen ihres Nervensystems, die dazu führen, dass sie vorsichtiger und wachsamer sind, von Geburt an weniger wagemutig als andere. Als Säuglinge reagieren sie stärker auf laute Geräusche und neue Erfahrungen, und wenn sie älter werden, brauchen sie länger, um in sozialen Situationen Selbstvertrauen zu empfinden. Diese Kinder werden von Psychologen manchmal als „verhaltensgehemmt“ bezeichnet – im Sinne einer Herangehensweise mit „Anhalten und Prüfen“, die ich weiter oben in diesem Kapitel erwähnt habe. Wahrscheinlich haben sie auch Verwandte, die sie als schüchtern bezeichnen.

Wenn sich diese Kinder geliebt fühlen und ihnen eine sichere Umgebung geboten wird, in der sie viel Gelegenheit haben, mit anderen zusammen

zu sein, und wenn sie eine stabile Anleitung bekommen, wie man gesellig ist, dann werden sie offener und direkter, ihre Neigung, sich zu fürchten, lässt allmählich nach und sie lernen, mit milder Schüchternheit und Angst umzugehen. Ängstliche Kinder mit ängstlichen Eltern haben jedoch mehr Probleme. Wenn sie zu verhindern versuchen, dass ihr Kind Angst hat oder schüchtern ist, ermutigen sie es, diese Gefühle zu vermeiden. So vermeiden sie auch zu lernen, wie man mit ihnen umgeht. Es kommt zum Beispiel vor, dass Eltern sagen: „Ich weiß, dass du Angst hast, zu Sallys Party zu gehen. Du musst da nicht hingehen. Du kannst hier bei mir bleiben." Wenn Eltern sich in dieser Weise übermäßig beschützend verhalten und ihrem Kind nicht helfen, sich auf altersgemäße soziale Situationen einzulassen, wie gemeinsame Aktivitäten mit anderen Kindern und in der Schule, dann kann sich die Schüchternheit des Kindes verstärken und zu einem Problem werden. Ein großer Teil der Behandlung schüchterner Kinder hat also damit zu tun, den Eltern zu helfen, ihren Kindern Gelegenheiten zu geben, bei denen sie lernen können, mit ihren Gefühlen umzugehen, statt diese Gefühle und die auslösenden Situationen zu vermeiden.

Schüchterne Kinder neigen dazu, mit den Gefühlen anderer Sympathie zu haben und für sie sensibel zu sein. Wenn sie zum Beispiel durch einen Todesfall oder eine Scheidung in der Familie einen Verlust erleben, müssen sie vielleicht mehr als andere Kinder auf vielfache Weise damit kämpfen. Schmerz, Wut und Traurigkeit der Eltern können für sie besonders schwer zu ertragen sein – neben ihrem eigenen Schmerz und ihrer eigenen Trauer. Sie haben auch gern stabile Verhältnisse, Stabilität, und erleben häufige Umzüge der Familie deshalb als sehr schwierig, weil sie immer wieder neue Freunde suchen müssen. Ich habe Patienten, die schmerzhaft unter Schüchternheit litten, herzzerreißende Geschichten von Einsamkeit infolge von Verlusten und häufigen Umzügen erzählen hören. Andere haben erzählt, dass sie gelernt haben, sich Freunde zu suchen, auch wenn es schwer war. Oft war das nur ein einzelner Freund oder eine Freundin, und oft blieben sie auch nach einem weiteren Umzug mit ihm in Verbindung.

Vor dem Hintergrund, wie wichtig Erfahrungen in der frühen Kindheit sind, erkennen Forscher an, dass es unmöglich ist, vorherzusagen, ob

ein bestimmtes Kind sich zu einem schüchternen Erwachsenen entwickeln wird. Gene sind sicher nicht allein für Schüchternheit verantwortlich. Auch Kinder mit einem robusteren Temperament, die in einer schwierigen oder traumatisierenden Umgebung aufwachsen, wie in einer chaotischen oder physisch oder verbal missbräuchlichen Familie können später extrem unter Schüchternheit leiden.

Während ängstliche und liebevolle Eltern ihre Kinder vielleicht zu sehr behüten und sie davon abhalten zu lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen, haben manche schüchterne Kinder das entgegengesetzte Problem. Sie leben mit einem Mangel an Schutz oder sogar unter ständiger Bedrohung. Jedes Kind leidet, wenn Eltern, Geschwister oder Lehrer barsch oder entwertend sind oder das Temperament des Kindes nicht akzeptieren oder wenn in der Schule nicht gegen Mobbing eingeschritten wird. Das passiert auch, wenn Eltern es motivieren wollen, indem sie es demütigen, wenn es nicht die erwartete Leistung bringt. Aber die Wirkung auf schüchterne Kinder, bei denen weniger wahrscheinlich ist, dass sie sich wehren oder Hilfe holen, kann besonders schlimm sein.

„Es muss an mir liegen": Schüchternheit und Selbstvorwurf

Kinder, die entwertend kritisiert, schikaniert, missbraucht, vernachlässigt oder abgelehnt werden, können dazu übergehen, sich selbst zu entwerten und zu versuchen, vollkommen zu sein, um Entwertung oder strenge oder gefühllose Behandlung zu vermeiden. Dies nimmt oft die Form an, dass sie alles, was sie tun oder sagen, in Frage stellen („Mache ich das richtig?", „Habe ich einen Fehler gemacht?") und sich alles vorwerfen, was irgendwie schiefgeht. Wenn sie zum Beispiel jemand unangenehm behandelt, denken sie eher daran, womit sie die Behandlung provoziert haben könnten, als daran, dass das Problem bei der anderen Person liegen könnte. Sie geben sich die Schuld an Dingen, die absolut nicht ihr Fehler sind. Eine Studie hat diesen Prozess in Aktion gezeigt. Eine Gruppe Studenten, von denen einige unter sozialer Angst litten und andere nicht, wurde von den Forschern aufgefordert, ein Gespräch mit einem

Dozenten zu führen, das auf Video aufgezeichnet wurde. Der Dozent (den die Studenten nicht kannten) hatte die Anweisung, gegen Regeln zu verstoßen, die bei einem zivilisierten Gespräch gewöhnlich befolgt werden, wie jemanden mitten im Reden zu unterbrechen und abrupt das Thema zu wechseln und sich sogar grob zu verhalten. Als den Studenten das Video später gezeigt wurde und sie nach diesen Unterbrechungen durch den Dozenten gefragt wurden, gaben sich die sozial ängstlichen selbst die Schuld für die Probleme im Gespräch und sagten, der Dozent hätte so reagiert, weil sie ihn gelangweilt hätten. Die Studenten, die nicht sozial ängstlich waren, gaben dem Dozenten die Schuld.

Meine eigene Forschung hat ebenfalls gezeigt, dass schüchterne Collegestudenten, die auch unter Angst leiden, besonders dann dazu neigen, sich Vorwürfe zu machen und nach sozialen Situationen, von denen sie meinen, dass sie nicht gut verlaufen sind, Scham zu empfinden, wenn sie sich ihrer Gedanken und Gefühle bewusst sind – was Sinn macht, denn wenn wir uns ganz unserer bewusst sind, dann wissen wir, was wir fühlen. So können wir ein ziemlich gutes Empfinden davon haben, wie andere reagieren, wenn wir uns in einem normalen ruhigen emotionalen Zustand befinden. Wenn wir aufgeregt oder ängstlich sind, kann sich das Gleichgewicht zwischen Bewusstheit unserer eigenen Gefühle verschieben. Wenn wir auf uns selbst fokussiert sind, kann es sein, dass wir uns sehr bedroht fühlen und meinen, dass Leute uns bewerten, und nicht wahrnehmen, wenn sie selbst auch schüchtern sind oder sich befangen oder ungeschickt fühlen.

Als wir drei getrennte Gruppen schüchterner Hochschulstudenten untersuchten, fanden wir, dass bei denjenigen, die dazu tendierten, sich Vorwürfe zu machen, wenn etwas schiefging, die Wahrscheinlichkeit sozialer Angst und der Tendenz, soziale Interaktionen zu vermeiden, größer war. Interessanterweise waren die Studenten, die schüchtern waren, sich aber keine Vorwürfe machten, sozial nicht ängstlicher als die nicht schüchternen. Alle diese Studenten lagen mit ihren mentalen Fähigkeiten deutlich über dem Durchschnitt und hatten hinsichtlich akademischer und sozialer Möglichkeiten klare Vorteile. Es war jedoch deutlich zu beobachten, dass diejenigen, die bereit waren, nach einer enttäuschenden Begegnung

einen zweiten Versuch zu wagen – zum Beispiel auf jemanden zuzugehen, ein Gespräch anzufangen oder jemanden zu sich einzuladen –, insgesamt weniger Angst hatten und litten.

Obwohl Schüchternheit mit vielen positiven Eigenschaften verbunden ist, die uns befähigen, sozial sensibel, vorsichtig und sorgfältig, sowie rücksichtsvoll und besonnen zu sein, kann sie natürlich auch Probleme verursachen. Wenn unsere Schüchternheit zu leicht ausgelöst wird, zu intensiv ist, zu lange anhält oder zu häufig auftritt, und wenn sie anfängt, unser Leben zu kontrollieren, so dass wir Dinge vermeiden, die wir wirklich tun möchten, und wenn wir uns alles vorwerfen, was nicht gut läuft, dann wird sie zu einer großen Behinderung. Man kann zu besorgt werden, dass man kritisiert oder abgelehnt wird, und aufhören, am Leben teilzunehmen, und traurig und einsam werden. Es kann sogar sein, dass sich die Gesundheit verschlechtert. Gefühle der Schüchternheit können einen dazu bringen, dass man vermeidet, Ärzten von körperlichen oder psychischen Problemen zu erzählen. Ein extremes Beispiel ist, dass manche Menschen, die unter Schüchternheit oder extremer Scheu leiden, ganz vermeiden, Ärzte aufzusuchen, oder wenn sie es tun, ihre Symptome zu verschweigen. Dies kann bedeuten, dass Anzeichen ernster Erkrankungen wie Krebs, die sich schnell im Körper ausbreiten können, unbeachtet bleiben. Die Leidenden sind möglicherweise zu befangen oder zu besorgt, die Zeit des Arztes zu „verschwenden", um die Probleme mit ihm zu besprechen.

Die chronische Einsamkeit und der Stress, die ausgeprägte Schüchternheit oder Scheu und Isolation verursachen können, sind nicht nur emotional schmerzhaft, sie tun uns auch körperlich nicht gut. Psychischer Stress kann Schmerz, Herzkrankheiten, Schlaf- und Verdauungsprobleme, Übergewicht, Hauterkrankungen, Depression und Autoimmunerkrankungen verursachen oder verschlimmern. Jemand, dessen Angst vor sozialen Situationen so extrem wird, dass es zu fast unerträglich schmerzhaften Emotionen kommt, kann eine soziale Angststörung entwickeln (siehe oben Kasten 1.1 zur Erinnerung, was das bedeutet). Wenn das geschieht, gibt es Hilfe durch Therapeuten, die in bestimmten Strategien ausgebildet sind, von denen man weiß, dass sie Schüchternheit verringern und Teilnahme am Leben fördern können. Unser Hauptfokus in diesem

Buch liegt auf Techniken, die einem helfen, einen mitfühlenden Zugang zu den Emotionen zu entwickeln, die an der Schüchternheit beteiligt sind. Diese haben sich als Hilfe entwickelt, aber sie können einen manchmal hindern, das Leben voll zu leben.

Die drei Teufelskreise der Schüchternheit

Wenn wir die Themen, die wir bisher besprochen haben, zusammennehmen, können wir drei wichtige miteinander verbundene Prozesse beschreiben, die drei Teufelskreise bilden, in denen sich Erfahrung von Schüchternheit verstärken kann. Das Hauptgefühl in dem mittleren Prozess ist *Scham*, und es lohnt sich, hier innezuhalten und ein wenig mehr über dieses Gefühl zu sagen, das uns vielleicht weniger vertraut ist als Angst und Vermeiden.

Ich habe etwa um 1990 angefangen, Scham zu studieren, weil ich sie bei Klienten der Shyness Clinic beobachtete. Wenn sie Scham empfanden, war es für sie schwer, anderen von sich zu erzählen oder uns zu sagen, was sie brauchten, und sie vermieden, sich Hilfe zu holen, wenn sie sie brauchten. Sie vermieden oft Blickkontakt mit uns. Man hat Scham als die Differenz zwischen dem idealen Selbst und dem wirklichen aktuellen Selbst definiert. Oft gehört dazu, dass man sich unfähig oder fehlerhaft fühlt und sich am liebsten verstecken oder im Boden versinken möchte. Man nennt diese intensive Befangenheit eine *selbst-bewusste Emotion*, weil es eine Emotion ist, die mit dem Selbst zu tun hat. Paul Gilbert, der Begründer der Compassion Focused Therapy, unterscheidet zwischen äußerer und innerer Scham. Äußere Scham hat mit unserem Gefühl zu tun, wie wir in der Wahrnehmung anderer existieren – das heißt, wie wir meinen, wie andere von uns denken und wie sie uns sehen. Innere Scham bezieht sich auf unsere eigenen Werturteile über uns. Man begegnet ihnen bei Gedanken wie: „Ich bin nutzlos“, „Ich bin nichts wert“, „Ich bin ein Versager“, „Ich bin ein schlechter Mensch“. Beide Arten von Scham können Emotionen der Angst, der Wut, des Ekels und der Selbstverachtung

auslösen. Wir alle fühlen uns bedroht, wenn wir uns von den Menschen um uns herum ausgeschlossen fühlen. Dann empfinden wir als Abwehr Angst, Scham und Wut, um uns zu schützen. Scham versteht man jetzt als einen der stärksten Auslöser von Stressreaktionen bei sozialen Interaktionen, der die Pulsrate steigert und die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol anregt.

Dies sind die drei Teufelskreise:

- Angst/Flucht
- Selbstvorwurf/Scham
- Ablehnung/Vorwurf

Abbildung 1.1 zeigt, wie diese Kreise miteinander verknüpft sind.

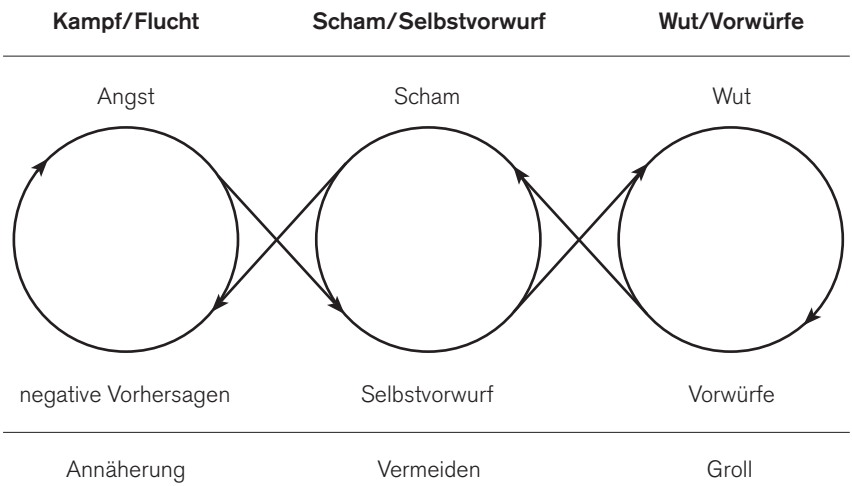

Abbildung 1.1: Die drei Teufelskreise der Schüchternheit
Abgedruckt mit freundlicher Genehmigung des Shyness Institute.

So funktionieren die drei miteinander verknüpften Teufelskreise. Wenn wir in eine soziale Situation kommen, die schwierig ist und gefährlich zu sein scheint, haben wir Gedanken, die antizipieren, dass etwas schiefgeht, wie zum Beispiel: „Mir wird nichts einfallen, das wird eine Katastrophe." Das ist der erste Teufelskreis. Man kann ihn den *Teufelskreis von Annäherung, Angst und negativen Vorhersagen* nennen. Wenn man wirklich darüber nachdenkt, was man sagen kann, oder wenigstens nicht schreiend aus dem Zimmer läuft, kann man in der Situation diese Gedanken in Frage stellen. Aber wenn man chronisch schüchtern ist und verzweifelt vermeiden will, Kritik auf sich zu ziehen, tendiert man dazu, perfektionistisch zu sein und ist deshalb selten mit seinem sozialen Verhalten zufrieden, auch wenn es vollkommen angemessen ist.

Man verlässt die Situation möglicherweise früh, was dann zu dem zweiten Teufelskreis führt, dem *Teufelskreis von Scham und Selbstvorwurf*. Wenn man weggeht, hat man weniger Angst, aber an ihrer Stelle kommt Scham. „Ich muss dies nicht machen – ich bin weg! Aber oh, ich bin *so* unfähig …" Mehr noch, wenn man eine schwierige Situation verlässt, führt das nicht nur zu Schamgefühlen, sondern es verstärkt auch die soziale Angst, denn es wird wahrscheinlicher, dass man eine schwierige Situation das nächste Mal noch früher verlässt oder sie ganz vermeidet. In der Shyness Clinic haben wir dazu gesagt, wir gehen auf unser Zimmer und lutschen an unserem Daumen oder lecken unsere Wunden. Wir haben hier ein wenig schwarzen Humor eingesetzt, denn Scham ist ein sehr schmerzhafter Zustand, und Selbstvorwürfe und beschämende Gedanken können einen schwächen. Man ist vielleicht erleichtert, weil man nicht sofort hinausgehen muss, aber man ist traurig, schämt sich und meint, dass man nicht gut genug ist, nie gut genug gewesen ist und nie den Anforderungen des täglichen sozialen Lebens gewachsen sein wird. Gedanken wie diese stärken nicht gerade die Motivation, aufzustehen und wieder hinauszugehen und sich der Situation zu stellen. Wenn man in diesem Zustand ist, ist man nicht freundlich und warmherzig zu sich und man hat auch kein Verständnis für sich.

Das bringt uns zum dritten Teufelskreis. Wenn man eine Weile da gesessen hat und sich schlecht gefühlt und sich Vorwürfe gemacht und an

alles gedacht hat, was man hätte anders machen sollen, und wie leicht es alle anderen haben und wie kompetent sie sind (eine etwas überzogene Aussage, wenn man bedenkt, dass 50 bis 60 Prozent aller Menschen schüchtern sind), dann fängt man an, andere Gedanken zu haben, wie zum Beispiel diese: „Gut, Michael oder Allison hätten mich besuchen und mit mir reden können. Sie sollten meine Freunde sein. Ich kenne sie aus Gruppen (von der Arbeit, aus dem Klub)", „Leute strengen sich nicht gerade an, freundlich zu sein", „Es ist ihnen wahrscheinlich sowieso egal, wie es mir geht". Dies nennt man den *Teufelskreis von Ablehnung und Vorwürfen*. Diese Gedanken können vorübergehend die Scham verringern, weil sie Ablehnung, manchmal sogar Wut anstacheln, so dass man sich stärker fühlt. Auf der anderen Seite weiß man nicht wirklich, wie die anderen reagiert haben, und jetzt ist man nicht nur von sich selbst, sondern auch von allen anderen entfremdet. Wie wir im nächsten Kapitel sehen werden, tendieren diese Gedanken dazu, sich automatisch einzustellen. Sie werden von Prozessen angeregt, die sich während der Evolution entwickelt haben, deshalb sind sie nicht unser Fehler. Statt sie sich übel zu nehmen, lernt man, wie man mit ihnen arbeiten kann.

Es ist allzu leicht, zwischen diesen Teufelskreisen hin und her zu pendeln, was einen jedes Mal in mehr Schwierigkeiten treibt. In diesem Prozess macht man *unendliche Schleifen* durch, denn wenn man sich ständig Vorwürfe macht, bildet man negative Vorstellungen von sich, die immer wieder verstärkt werden und deshalb schwer zu verändern sind. Das Gute ist, dass alle diese negativen Gefühle von Angst, Selbstvorwurf, Scham und Groll auf andere, die problematische Schüchternheit begleiten, deutlich reduziert werden können, wenn man daran arbeitet, sie zu verändern. Klienten in unseren Schüchternheits-Gruppen erzählen, dass sich ihre negativen Überzeugungen von sich verändert haben, wenn sie eine bestimmte Situation im Rollenspiel in Gruppensitzungen nachgespielt und sich dann zwischen den Sitzungen ähnlichen (aber nicht überwältigenden) problematischen Situationen ausgesetzt haben. Verändert hatten sie sich auch, wenn sie einfach eine Zeit lang ständig geübt hatten, sich in einer sozialen Situation innerlich zu distanzieren und zu versuchen, alternative Gedanken zu entwickeln, die gelassener und weniger von Angst getrieben waren.

Diese Techniken hatten ihnen ermöglicht, negative Überzeugungen von sich durch freundlichere und unterstützendere zu ersetzen. Dann konnten sie die Situationen, die sie früher überwältigend abschreckend gefunden hätten, neu bewerten. Sie konnten sie nun als Herausforderungen sehen, die nicht immer leicht zu bestehen waren, die aber mit Übung, und wenn sie sich Mühe gaben, zu bewältigen waren.

Vorwurf, Scham und Angst

Wenn wir verstehen wollen, warum schüchterne Menschen in diese Teufelskreise hineingezogen werden, ist es nützlich, zu betrachten, was die Forschung darüber zu sagen hat, wie viele nicht schüchterne Menschen mit Versagen und Enttäuschung zu tun haben. Das sind die Erfahrungen, die schüchterne Menschen so leicht in Scham, Selbstvorwurf, Groll oder Wut und zurück in Angst gleiten lassen. Frühere Forscher, die untersuchten, wie Menschen Verantwortung für das, was passiert, zuweisen, kamen zu dem Ergebnis, dass viele die Verantwortung für Versagen oder Scheitern *äußeren*, *spezifischen*, *instabilen* und *kontrollierbaren* Faktoren zuschreiben. Mit anderen Worten, wenn etwas schiefgeht, ist es entweder nicht unser Fehler, sondern liegt an etwas außerhalb unserer selbst *(an einem äußeren Faktor);* oder wenn wir tatsächlich die Ursache dafür sind, dass etwas schiefging oder scheiterte, ist unser Fehler auf diese Situation beschränkt und wird in anderen Situationen wahrscheinlich nicht vorkommen (*ein spezifischer Faktor*). Er wird wahrscheinlich nicht wiederholt *(der Faktor ist instabil)* und wir können ihn reparieren *(der Fehler ist kontrollierbar)*. Diese Denkweise ist in westlichen Kulturen verbreiteter als in östlichen und bei Männern verbreiteter als bei Frauen. Man sieht, wie nützlich sie in der von Konkurrenz geprägten westlichen Umgebung ist. Schließlich müssen wir angesichts von Versagen oder Scheitern unsere Motivation aufrechterhalten und uns darauf einstellen, uns wieder aufzuraffen und es noch einmal zu versuchen – denn in der Komplexität unserer modernen Kultur muss man mit häufigem Versagen rechnen. Das kann aber auch zu

weit gehen. Die gegenwärtige Forschung bestätigt – wie uns auch unsere Intuition sagt –, dass Menschen, die die Verantwortung für das, was passiert, immer abwälzen, nicht unbedingt die beliebtesten oder am meisten geschätzten sind, und dass sie Beziehungen beschädigen können.

Schüchterne Menschen auf der anderen Seite tendieren dazu, in sozialen Situationen (wenn auch nicht notwendigerweise in nicht sozialen Situationen) Verantwortung auf die genau entgegengesetzte Weise zuzuweisen und Versagen und Scheitern *inneren*, *globalen*, *stabilen* und *unkontrollierbaren* Faktoren zuzuschreiben. Wenn man schüchtern ist, sieht man enttäuschende Gespräche, Verabredungen oder Begegnungen bei der Arbeit als das Ergebnis von etwas, was man getan oder gesagt hat *(von etwas Innerem).* Man meint, dass es auch in anderen Situationen dazu kommen wird *(globaler Faktor),* dass man wiederholen wird, was immer man getan oder gesagt hat *(stabiler Faktor)* und dass man es nicht wiedergutmachen oder Dinge verändern kann *(das Ergebnis ist unkontrollierbar).* Meine eigene Forschung hat ergeben, dass man auch dazu tendiert, sich Vorwürfe zu machen.

Wenn man sich Vorwürfe macht, hat man oft eine einseitige Sicht seines Verhaltens und seiner selbst. Man fängt an, alle Informationen, die man über sich hat, um sehr detaillierte negative Überzeugungen herum zu organisieren, die man in Bezug auf sich hat. Sie verfestigen sich zusehends, wenn man das jeweilige unglückliche Verhalten (wie man selbst es sieht), das einen belastet, in Gedanken immer wieder durchkaut. Es wird immer unwahrscheinlicher, dass man Informationen zur Kenntnis nimmt oder berücksichtigt, die zu diesen Überzeugungen oder Annahmen nicht passen. Eigentlich ignoriert man sie vollständig. Wenn man auf der anderen Seite ungünstiges Feedback bekommt, hält man es eher für korrekt, als Menschen das täten, die nicht schüchtern sind. Man verwirft positives Feedback, und es ist einem sogar unangenehm, wenn man es bekommt. All das bedeutet, dass man nicht die positiven Informationen über sich hat, die notwendig sind, um Selbstwertgefühl und Motivation entwickeln und aufrechterhalten zu können.

Als Menschen sind wir für diese Art Denken sehr anfällig. Wir sind einfach so. Wir sind besonders empfänglich, wenn wir keine beständigen Quellen echter Anerkennung und konstruktiver Feedbacks haben, und wenn es uns schwerfällt, zu unseren Emotionen auf Ichdistanz zu gehen.

Wie war das, als Sie das letzte Mal den Namen von jemandem vergessen hatten, als sie ihn einem Freund vorstellen wollten? Vielleicht waren Sie ein bisschen nervös. Stellen Sie sich folgende Varianten der Szene vor. Die Person, die Sie vorstellen wollten, lacht und sagt: „Kein Problem, mir fällt es auch sehr schwer, mich an Namen zu erinnern. Ich bin Jane", oder „Letzte Woche habe ich auf einer Party den Namen meines besten Freundes vergessen." Stellen Sie sich jetzt vor, dass die betreffende Person ein bisschen starr dreinschaut und ihren Namen nicht von sich aus sagt. Vielleicht ist der Freund auch ein bisschen nervös. Und an diesem Punkt rettet der Freund Sie vielleicht, indem er lächelt und sagt: „Hallo, ich bin Jerry." Vielleicht geben Sie sich die Hand. Jedenfalls verstehen Sie, wie es ist, wenn man füreinander da ist und sich aus der Klemme hilft.

Wenn man so eine Hilfe nicht bekommt – glücklicherweise bekommen wir sie meistens –, ist man für Gedanken wie diese anfällig: „Ich stehe wie ein Idiot da, sie hatte mir ja gerade ihren Namen gesagt. Ich werde mich nie an Namen erinnern!" Wenn man sehr oft schüchtern ist, kann es noch schlimmer sein: „Ich würde mich gern mit diesem Menschen anfreunden. Wahrscheinlich hält sie mich für einen Versager und will mich nicht zum Freund haben. Andere werden nicht so nervös." Es kann schwer sein, Abstand zu bekommen und daran zu denken, dass jeder ab und zu nervös wird und sich niemand viel daraus macht. Wenn man sich häufig als „Idiot" oder „Versager" bezeichnet, bedeutet das, dass man ein ziemlich verfestigtes negatives Bild von sich hat. Einer der Gründe, weshalb es so wichtig ist, problematischer Schüchternheit schon in der Kindheit oder Pubertät zu begegnen, ist, zu verhindern, dass junge Menschen sich daran gewöhnen, sich so sehr für sich zu schämen, dass sie glauben, sie seien persönlich mangelhaft oder unfähig.

Wenn sich diese negativen Selbstbilder einmal verfestigt haben, braucht es Zeit und Übung, um sie zu verändern. Überhaupt alles, was man von sich denkt, wird stark von diesen negativen Gedanken und Überzeugungen geprägt. Und wenn man in trauriger oder gedrückter Stimmung ist, drängen sie sich einem noch leichter auf, was die Situation dann natürlich noch verschlimmert.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass schüchterne Studenten mehr als nicht schüchterne diese Erwartungen hatten, wie andere sie wahrneh-

men. Schüchternen Studenten könnte etwa Folgendes durch den Kopf gehen: „Wenn jemand sieht, wie unwohl ich mich fühle, hält er sich für überlegen“, „Man hat kein Verständnis für mich, wenn ich mich unwohl fühle“, „Sie werden mich ablehnen und verletzen, wenn ich sie nahe an mich heranlasse“. Und unsere Klienten in der Shyness Clinic neigen sogar noch eher dazu, so etwas zu denken, als schüchterne Studenten. Anscheinend haben chronisch schüchterne Menschen und solche, die unter einer sozialen Angststörung leiden, auch mehr Probleme damit, anderen zu trauen. Sie gehen eher davon aus, dass andere sie bewerten und herablassend behandeln. Werfen Sie einen Blick auf den Test in Anhang 1, in dem ein paar Gedanken unserer Klienten über andere Leute aufgeführt sind, und schauen Sie, ob Sie solche Gedanken von sich selbst kennen.

Sehr viel Angst und Scham, unter denen schüchterne Menschen leiden, haben mit der Tatsache zu tun, dass sie sehr damit beschäftigt sind, wie sie möglicherweise von anderen wahrgenommen werden und was sie von ihnen denken könnten. Schüchterne Menschen glauben leicht, dass sie ein schlechtes Bild abgeben. Sie glauben, dass man ihre Angst sehen kann (z. B. wenn sie erröten) und dass man ihnen anmerkt, dass es ihnen an Selbstvertrauen mangelt. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen, die chronisch schüchtern oder scheu sind, auch Angst vor positiver Aufmerksamkeit, vor Lob oder sogar davor haben, vielleicht attraktiv gefunden zu werden. Sie haben das Gefühl, dass sie damit mehr unter Druck geraten und dass Erwartungen an sie steigen. Sie haben Angst, dass man von ihnen enttäuscht ist, wenn man sie besser kennenlernt. Sie fürchten vielleicht auch, dass der Beobachter sehen kann, dass es ihnen an Selbstvertrauen mangelt und dass sie sich unwohl fühlen, wenn sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Und wenn andere sich anmerken lassen, dass sie äußere Zeichen von Angst wie eine unsichere Stimme oder Erröten wahrgenommen haben, geht es ihnen noch schlechter; manchmal werden sie auch gereizt oder ärgerlich. Es kommt auch vor, dass sie Kollegen beneiden, die so wirken, als hätten sie kein Problem mit Schüchternheit. In unseren Gruppen in der Shyness Clinic arbeiten wir an all diesen Gefühlen und Reaktionen, um zu lernen, wie man die Teufelskreise der Schüchternheit durchbrechen kann.

Schritte zur Selbsthilfe: Soziales Fitnesstraining und Fokus auf Mitgefühl

Ich hoffe, dass Sie mittlerweile verstehen, wie es dazu kommen kann, dass sich problematische Schüchternheit und soziale Angst entwickeln und verfestigen. Die gute Seite ist, dass man lernen kann, mit der Neigung umzugehen, sich wegen jedes Ergebnisses, das weniger als vollkommen ist, Vorwürfe zu machen. Man kann lernen, gelassener und mit Mitgefühl mit sich umzugehen, und sich darauf zu konzentrieren, wie man besser werden kann, statt sich zu entwerten. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie es möglich ist, Leiden infolge extremer Schüchternheit zu verringern, indem Sie lernen, wie Sie sich Mut machen und Vertrauen in sich selbst entwickeln.

Warum müssen wir soziale Fitness trainieren?

Die Fähigkeit, sich selbst wieder aufzuraffen, wenn etwas nicht so läuft, wie man gehofft hat, und einen neuen Versuch zu machen, ist Teil dessen, was ich *Soziales Fitnesstraining* nenne.

So wie jemand, der körperlich fit ist, in guter körperlicher Verfassung ist, so ist jemand, der sozial fit ist, in physiologischer, emotionaler und mentaler Hinsicht und auch, was sein Verhalten betrifft, in guter Verfassung. Das bedeutet, er funktioniert gut und es geht ihm gut. Er lebt in befriedigenden zwischenmenschlichen Beziehungen, kann mit seinen Gefühlen umgehen, verfolgt seine persönlichen und beruflichen Ziele und kann klar und besonnen denken. Die Vorstellung von „sozialer Fitness“ betrifft die menschlichen Bedürfnisse nach emotionaler Verbundenheit wie nach einem Gefühl von Einfluss oder Kontrolle über das eigene Leben und das Geschehen in der unmittelbaren Umgebung. Und so wie jemand, der physisch fit bleiben möchte, Sport treibt, im Fitnessstudio trainiert oder Übungen macht, bleibt ein sozial geschickter Mensch beweglich, indem er häufig neue Menschen kennenlernt und nahe und intime Beziehungen pflegt.

Es ist wichtig, nicht zu vergessen, dass es bei sozialer Fitness nicht um Vollkommenheit geht – so wenig wie bei körperlicher Fitness. Auch ein

Tennisprofi hat nicht immer einen makellosen Aufschlag oder eine unfehlbare Rückhand. Ein olympischer Staffelläufer kann den Stab fallen lassen – und wir haben alle gesehen, wie Spitzenfußballer ein Tor für die gegnerische Mannschaft erzielen. Aber sie lernen, sich Mut zu machen, sich nicht zu sehr davon beeindrucken zu lassen und einen neuen Versuch zu starten. Genauso kann man die Qual der Schüchternheit reduzieren, wenn man lernt, sich zu beruhigen und zu unterstützen. Man kann lernen, wie gute Eltern oder ein guter Mentor zu sich zu sein, und zwischen ängstlicher oder frustrierter Selbstentwertung und verständnisvoller und unterstützender Selbstkorrektur zu unterscheiden.

Bei sozialer Fitness arbeiten wir auf Folgendes hin:

- wahrzunehmen, zu beobachten und zu erkennen, wie uns unsere Gedanken ängstlicher machen können – dabei achten wir besonders auf die Annahmen, die wir über andere Menschen machen, oder auf negative selbstkritische Gedanken in Bezug auf uns selbst;
- zu lernen, Gedanken, einen Fokus der Aufmerksamkeit und Gefühle zu entwickeln, die uns unterstützen;
- darauf zu fokussieren, was unsere Ziele sind und welche Schritte wir unternehmen können, um sie zu erreichen;
- regelmäßig auf jedem dieser drei Gebiete im Geist der Selbstannahme und mit echtem Verlangen zu üben, wie wir uns bei unserer Schüchternheit helfen können (statt wütend oder ärgerlich zu werden oder uns für unsere Schüchternheit zu schämen).

Warum spricht man von Sozialem Fitnesstraining? Jeder hat ein bestimmtes Temperament, mit dem er umgehen muss. Wir sind mehr oder weniger gesprächig, gehen mehr oder weniger auf andere zu, sind mehr oder weniger zurückhaltend oder haben mehr oder weniger Energie usw. Und jeder von uns ist in seiner Umwelt mit sozialen Aufgaben konfrontiert. Er muss Freundschaften schließen, ein angemessenes Einkommen haben, einen Partner oder eine Partnerin suchen und Kinder versorgen. Soziales

Online.

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Lynne Henderson:

www.arbor-verlag.de/lynne-henderson