

PSYCHOLOGIE HEUTE

Schüchtern glücklich sein

Über die Stärke von
zurückhaltenden
Menschen – und
wie sie sich selbst
annehmen



Lebens-Wandel
Mit Veränderung
gut umgehen

Sexprobleme
10 Gründe,
10 Lösungen

Schulsport
Ein Drama,
das nachwirkt

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Wie kontraintuitiv es für die westliche Welt auch sein mag“, so schreibt mir Erin Gurr, „in bestimmten indigenen Kulturen wird es nicht unbedingt positiv beurteilt, wenn man extravertiert, emotional oder gesprächig ist.“ Erin Gurr ist Psychologin an der *McGill University* in Montreal in Kanada und Hauptautorin eines interessanten Buchkapitels über die Art, wie indigene Völker in Nordamerika schüchternes oder scheues Verhalten betrachten. Ich habe Erin Gurr kontaktiert und mit ihr ein E-Mail-Interview geführt.

In vielen indigenen Gemeinschaften und Nationen im Norden Amerikas (so verschieden diese auch insgesamt sind) ist Schüchternheit ein wünschenswerter Charakterzug, weil er das soziale Miteinander befördert und Konflikte reduziert, so die These von Erin Gurr. Zurückhaltung kann der Gemeinschaft dienen, ein Ausdruck von Respekt gegenüber älteren Menschen sein – oder ist schlicht der Tatsache geschuldet, dass man nicht in seiner vertrauten indigenen Sprache spricht: „Meine eigene Großmutter“, berichtet Gurr, „wurde oft von Fremden als chronisch schüchtern beschrieben, aber alle aus ihrer Familie, vor allem jene, die ihre Sprache fließend sprachen, haben ganz anderes berichtet.“ Zudem sei die westliche, vom antiken Griechenland geprägte Kultur sehr dialektisch ausgerichtet, Wissen entsteht über Debatten und

den Ausdruck persönlicher Meinung – wofür Schüchternheit nicht unbedingt förderlich ist. In vielen indigenen Kulturen hingegen ist Weisheit eingewebt in tradierte Geschichten und Lieder.

Auch das Konzept von Persönlichkeit sei in indigenen Gemeinschaften ein gänzlich anderes als in westlichen Gesellschaften, berichtet Gurr. Häufig gibt es keine lineare Vorstellung von Zeit und damit auch keine lineare Vorstellung von menschlicher Entwicklung. Diese ist zudem eingebettet in die Natur, und so kann sich die Persönlichkeit eines Menschen verändern, wenn sich das Ökosystem ändert – im konstanten Dialog mit der Umwelt, die ihn umgibt. Schließlich ist man zwar man selbst, aber man ist auch zu einem guten Teil seine Vorfahren (ein Konzept, so merkt Gurr an, das die westliche Wissenschaft gerade aufgreift in Form der Diskussionen um epigenetische Vererbung und transgenerationale Traumata).

Es ist ein offenerer und durchlässiger Blick auf die Persönlichkeit, der Verhaltensweisen weniger pathologisiert. Schüchternheit ist kein Grund für eine Therapie, sagt auch Experte Asendorpf in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). In dieser erzählen wir von schüchternen Menschen und wie sie offener auf andere zugehen können – wenn sie das wollen. Gute Erkenntnisse wünscht wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

PS: Die Frage nach der Wahrnehmung indigener Völker durch die westliche Brille ist ein komplexes und vieldiskutiertes Thema, bei dem es auf die Wortwahl ankommt, daher stellen wir das E-Mail-Interview mit Erin Gurr im Originaltext auf Englisch für Sie auf unsere Website unter psychologie-heute.de/gesellschaft

Inhalt



Heutige Eltern behüten ihre Kinder zu stark, so ein oft gehörter Vorwurf. Was ist dran? Seite 24



Schüchternheit ist eine liebenswerte Eigenschaft, hinderlich wird sie nur dann, wenn sie das Leben einschränkt. Wie man Kontakt übt, ohne dabei seine Persönlichkeit zu verbiegen Seite 12

Probleme mit dem Sex entstehen, wenn man ihn mit Erfolgsdruck vermietet. Die Lust will erkundet, nicht „performt“ werden Seite 40



06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

12 Titelthema:

Schüchtern glücklich sein

Über die Stärke von zurückhaltenden Menschen – und wie sie sich selbst annehmen

24 Vorsicht, mein Kind!

Über Bindung, Mut und Risiko in der Erziehung

30 Therapiestunde

Das Verdikt: Woher rührt Almas Unnahbarkeit gegenüber Männern?

32 Verankert im Wandel

Wie wir lernen, mit Veränderungen in unserem Leben umzugehen

38 Psychologie nach Zahlen

Fünf Strategien der Selbstdistanz gegen Grübeln und inneren Aufruhr

40 Zehn Gründe für Probleme mit dem Sex

... und zehn Lösungsansätze von Sexualtherapeut Steffen Fliegel

46 Im Fokus: Assistierter Suizid

Die Psychiaterin Ute Lewitzka warnt vor einem Werther-Effekt

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

58 Das Porträt: Tim Lomas

Die Wörter der Welt und der Kartograf des Fühlens

68 Bühne der Beschämung

Der demütigende Schulsport und seine langen Nachwirkungen

72 Das halbe Leben

Randalierende Kinder, schlechte Vorgesetzte: Ein Erzieher erzählt

74 „Ein Mensch mit Demenz legt all seine Schalen ab“

Pflegetrainerin Hildegard Nachum über eine Kommunikation in Würde

80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Buchhandlung Ein Ort der Ruhe im Sturm

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Mirna Funk

In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum
89 Mehr Medien / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 105 Vorschau

Freud & Leid



Daria Müller studiert Erziehungswissenschaft und Publizistik an der Uni Mainz

Keine Angst vor ... Schreibblockaden

Daria Müller erzählt: „Am Anfang meines Studiums habe ich gar nicht verstanden, was mit mir los ist. Ich war gut in der Schule, doch in der Uni hatte ich das Gefühl: Ich bin nicht fürs Studieren gemacht.“

Ich setzte mich an den Laptop und brachte keinen Satz zustande. Je höher der Druck, etwas schreiben zu müssen, desto schlimmer die Blockaden.

Immer wieder habe ich aus diesem Grund Klausuren und Hausarbeiten nicht mitgeschrieben oder bin gar nicht mehr zur Uni gegangen. Manchmal hatte ich Panikattacken. Mit meinen Eltern konnte ich nicht darüber reden –

ich bin die erste Person im Haushalt, die studiert. Ich wollte sie nicht damit belasten.

Weil es mir allgemein nicht gutging, begann ich eine Psychotherapie. Dabei wurden unter anderem eine posttraumatische Belastungsstörung und ADHS diagnostiziert. Ich verstand: Ich bin nicht faul, sondern psychisch krank.

Dozierenden das zu schreiben und um mehr Zeit zu bitten, ist mir anfangs sehr schwergefallen, aber die meisten reagierten sehr verständnisvoll. Aufgrund meiner Diagnosen bekomme ich nun auch offiziell einen Nachteilsausgleich im Studium.

Und noch etwas wurde mir bewusst: Ich bekomme sehr gute Noten. Vielleicht bin ich also doch nicht zu dumm für die Uni?

Mit diesem Selbstbewusstsein kann ich den Druck jetzt uminterpretieren: Was ich spüre, ist Zeitdruck, nicht Leistungsdruck. Ich weiß, dass ich etwas Sinnvolles schreiben kann!

Mittlerweile gebe ich sogar ein Tutorium. Aufgaben zu korrigieren fällt mir ganz leicht. Und wenn mich mal eine Studentin, ein Student um mehr Zeit bittet, freue ich mich, Unterstützung anbieten zu können.“

Protokoll: Gabriele Meister

Foto: Andreas Reeg für Psychologie Heute





Schüchtern glücklich sein

Zurückhaltung wird häufig problematisiert. Dabei kann es schüchternen Menschen gutgehen. Nur wenn sie allzu oft Chancen verstreichen lassen, beginnen sie zu leiden. Wie sie lernen, sich selbst wertzuschätzen – und im richtigen Maß zu überwinden

Text: Christina Fleischmann // Illustrationen: Hanna Barczyk

Traf er auf der Straße Bekannte, brachte er es nicht über sich zu grüßen. Er wechselte sogar die Straßenseite, „um das unguete Gefühl zu vermeiden“. So schreibt es der chilenische Literaturnobelpreisträger Pablo Neruda in seinen Memoiren, die 1974, kurz nachdem er gestorben war, erschienen. Mit dem „unguten Gefühl“ meint er die Schüchternheit, der er ein eigenes Kapitel widmet. Er beschreibt sich in jungen Jahren, aber auch später als „eine Art Taubstummer“. Zwar habe er „unbestimmt“ gefühlt, dass er „gar nicht so schlecht aussah“. „Doch statt mich den Mädchen zu nähern, wohlwissend, daß ich vor ihnen stottern und erröten würde, zog ich vor, ihnen die kalte Schulter zu zeigen und Interesselosigkeit zu heucheln.“ Die Schüchternheit sei ein „merkwürdiger Seelenzustand, eine Kategorie, eine Dimension, die sich der Einsamkeit öffnet“. Er geht noch weiter, nennt sie ein „untrennbares Leiden, als habe man zwei Epidermen und als werde die zweite, innere Haut gereizt und verschließe sich dem Leben“. „Unnötig lange“ habe sie ihn begleitet, schreibt Neruda.

Ein ähnliches Gefühl haben viele Menschen, manche stärker, andere schwächer. US-Studien gehen davon aus, dass sich bis zu fünfzig Prozent der Bevölkerung als schüchtern einschätzen, zwei Drittel davon empfinden das als Problem. Während sich die einen entmutigt in ihre Schüchternheit zurückziehen, gelingt es den anderen, einen positiven Umgang mit ihr zu finden. Nur: Wie machen sie das?

Soziale Situationen sind für schüchterne Menschen eine Herausforderung, für viele von ihnen sogar eine große Belastung. Vor allem im Kontakt mit Fremden fühlen sie sich unwohl, reagieren ängstlich und gehemmt. Das macht sich auch im Körper bemerkbar: Forscher aus den USA fanden heraus, dass bei Schüchternen nicht nur die Herzfrequenz und der Kortisolspiegel, also das Stresshormonlevel erhöht sind, wenn sie auf Unbekannte treffen. Auch die Aktivität in

der Amygdala ist deutlich gesteigert, jenem Ort im Gehirn, der wesentlich an der Entstehung von Angst beteiligt ist.

„Schüchterne brauchen länger, um in sozialen Situationen warm zu werden“, sagt der Persönlichkeitspsychologe Jens Asendorpf von der Humboldt-Universität zu Berlin. „Ihr Problem ist der Sprung in die Interaktion.“ Während sie in vertrauten Situationen oft keine Schwierigkeiten hätten, mangele es ihnen im Kontakt mit Fremden an Selbstbewusstsein. Sie befürchteten, nicht interessant genug zu sein, sich falsch zu verhalten, negativ aufzufallen. Einen Smalltalk mit Unbekannten zu führen sei für Schüchterne ein Graus, sagt Asendorpf. „Aber wenn ihnen ein Thema zusagt, werden sie offen und gesprächig.“ Die Blockade ist dann erst einmal überwunden.

Schüchterne seien hin- und hergerissen zwischen Interesse und Gehemmtheit, sagt Asendorpf. Sie möchten in Kontakt treten, trauen sich aber nicht. Wegen dieser Zögerlichkeit stellen sie sich häufig infrage und meinen, mehr auf andere zugehen zu müssen. „Man sollte sich aber fragen: Warum will ich mich ändern – für mich selbst oder für andere?“, sagt Asendorpf. Denn für Außenstehende sei Schüchternheit meist überhaupt nicht störend, sie schränke schließlich niemanden außer die Betroffenen selbst ein. „Am Ende muss man die eigene Schüchternheit mit sich selbst ausmachen“, sagt Asendorpf. Denn auch wenn man etwas gegen sie tun kann (siehe Seite 20) – völlig verschwinden wird sie nie.

Der Einfluss der Gene

Schüchternheit gilt als Charaktereigenschaft. „Sie ist eine Normalvariante der Persönlichkeit und kein Grund für eine Therapie“, sagt der Psychologe. Zahlreiche Studien hätten gezeigt, dass Schüchternheit als Persönlichkeitsmerkmal zu 40 bis 50 Prozent genetisch bedingt sei, den Rest machten äußere Einflüsse aus. „Bei Neugeborenen gibt es große Temperamentsunterschiede, das berichten schon Krankenpfleger und -pflegerinnen auf der Babystation“, sagt Asendorpf.

Als Persönlichkeitsmerkmal sei die Schüchternheit für Kinder erst einmal nicht belastend. Manche spielen gern allein oder brauchen länger, um den Kontakt mit anderen Jungen oder Mädchen aufzunehmen. Für sie ergebe sich daraus zunächst kein Problem, sagt Asendorpf. Problematisch werde es erst ab der zweiten Klasse. Denn mit etwa acht Jahren beginnen Kinder, sich mit Gleichaltrigen zu vergleichen. Sie erkennen, dass sie sich anders verhalten und deshalb unter Umständen abgelehnt oder übersehen werden. Erst wenn sie