

SCHÜCHTERNHEIT- GEFÄNGNIS IM KOPF

Lange habe ich mich gefragt, wie ich wohl am besten meine Schüchternheit in Worte fassen kann. Für jemanden, der schon immer selbstbewusst war und nie größere Ängste ausstehen musste, ist es schwer zu verstehen, was in einem Menschen wie mir vorgeht. Das ist, als würde man einem Wildpferd erklären, wie man sich als Stallhase fühlt.

Genau das merke ich auch in meinem Umfeld: Wenn ich vor etwas Angst bekomme, kriege ich oft nur zu hören: „Ach, das ist gar nicht so schwer“ und „du musst dich nur überwinden“. Klingt einfach, ist es aber nicht - zumindest nicht für mich. Was für andere schlimmstenfalls eine „kleine Überwindung“ bedeutet, ist für mich jedes Mal ein Kampf mit mir selbst. Dabei ist nicht einmal die Angst, sich z.B. verletzen zu können, das Hauptargument, sondern es ist schlicht die Angst davor, sich lächerlich zu machen, sich vor aller Augen zu blamieren und damit negativ im Mittelpunkt zu stehen.



Bestimmt hat jeder schon einmal eine Situation erlebt, in der er sich unwohl, peinlich berührt oder gar ängstlich gefühlt hat. Wenn Sie sich nun vorstellen, dieses Unwohlsein andauernd mit sich herumtragen und sich alltäglich damit auseinandersetzen zu müssen, kön-

nen Sie sich ungefähr das Leben, das ich führe, vorstellen. Um mir dieses wenigstens ein bisschen zu erleichtern, gehe ich Konfrontationen, soweit es möglich ist, aus dem Weg.

Dieses Verhalten begründet sich besonders aus meinem „Zwang“, es allen Recht machen zu wollen. Gefallen jemandem beispielsweise meine Schuhe nicht, fühle ich mich schuldig, weil ich die Schuhe ausgewählt habe.



Jegliches abweisendes Verhalten, jegliches Gelächter anderer oder Getuschel beziehe ich sofort auf mich und das im negativen Sinne. Wenn ich einen Raum mit Menschen betrete, habe ich stets das Gefühl von allen herablassend bewertet zu werden. Natürlich klingt das alles lächerlich, sogar in meinen Augen, doch ich kann diese Denkweise weder abschalten noch verhindern.

Die Schüchternheit beeinflusst also mein ganzes Leben und ich sehe mich täglich mit ihr konfrontiert. Es sind kleine, eigentlich selbstverständliche Situationen, die mich immer wieder an meine Grenzen bringen. Angefangen bei einem Telefonanruf, über Busfahrten, bei denen ich mich nicht traue, den STOP-Knopf zu drücken, aus Angst, ich könnte hinfallen, bis hin zum mündlichen Beitrag in der Schule. Letzteres ist besonders durch eine relativ späte Meldung meinerseits geprägt.

Das kann man sich folgendermaßen vorstellen: Der Lehrer stellt eine Frage, auf die ich die vermeintliche Antwort weiß. Während alle anderen jedoch sofort ihre Hand strecken, unterziehe ich meine Antwort erst einmal einer Korrektur und Zensur in meinem Kopf und gehe nebenbei alle peinlichen Situationen durch, die entstehen könnten. Ist das Risiko einer Blamage zu hoch, bleibt meine Hand unten. Der Aphoristiker Alexander Eilers beschrieb es folgendermaßen:

„Bevor der Schüchterne etwas sagen kann, fällt er sich selbst ins Wort.“ Treffender kann man es wohl kaum beschreiben.

Ich selbst merke oft genug, dass es eigentlich keinen Grund für meine Ängste gibt und dennoch kommen sie immer wieder. Ständig muss ich zusehen, wie andere ihr Leben mit Leichtigkeit meistern und ich empfinde nicht selten Neid: Neid darauf, frei von einer selbstquälerischen Selbstwahrnehmung und unbegründeten Befürchtungen zu sein, Neid darauf, trotz manch peinlicher Situationen Anerkennung zu erhalten und vor allem der Neid darauf, sich nicht selbst der schlimmste Feind zu sein.



Das Wissen darüber, wie unsinnig und vor allem unbegründet meine Ängste sind, bewegt mich oft zu emotionalen Ausbrüchen aus Enttäuschung, Selbstzweifel und Ärger darüber, was ich getan, mehr noch was ich nicht getan habe.

Trotz allem besitze ich keine soziale Phobie. Ich habe viele Freunde, gehe oft aus und habe Spaß am Leben. In vertrautem Umfeld (bei meiner Familie und meinen Freunden) ist mir die Schüchternheit kaum anzusehen, sie bricht meist in Situationen, in denen ich auf mich allein gestellt

bin, aus.

Auch das Knüpfen sozialer Kontakte ist zwar erschwert, aber nicht unmöglich. Bei jeder neuen erfolgreich überwundenen Situation, gewinne ich ein Stückchen Selbstvertrauen, doch es wird noch ein langer steiniger Weg, bis ich meine Angst endgültig ablegen kann. Aber ich bin auf dem Weg!



Artikel: **Katja Beck**



Zeichnungen: **Katja Beck**



picathy@web.de