

Florian Werner

Schüchtern

Bekenntnis zu einer
unterschätzten Eigenschaft



NAGEL & KIMCHE

N & K
Nagel & Kimche E-Book

Florian Werner

Schüchtern

Bekenntnis zu einer unterschätzten
Eigenschaft

Nagel & Kimche

ISBN 978-3-312-00550-5
© 2012 Nagel & Kimche
im Carl Hanser Verlag München
Herstellung: Andrea Mogwitz und Rainald Schwarz
Satz: Gaby Michel, Hamburg
E-Book-Konvertierung: Beltz Bad Langensalza GmbH

Unser gesamtes lieferbares Programm und viele
andere Informationen finden Sie unter [www.hanser-
literaturverlage.de](http://www.hanser-literaturverlage.de)
Erfahren Sie mehr über uns und unsere Autoren auf
www.facebook.com/HanserLiteraturverlage oder
folgen Sie uns auf Twitter:
www.twitter.com/hanserliteratur

Für meinen Bruder Tobias

Inhalt

Liebesgrüße aus Tonga

Schüchtern betrachtet

Vom Ei

Nennt mich Kehinde

Peinliche Befragung

Am Apparat

Keine falsche Scham

Von der neuen Insel Aidotopia

Dank

Literaturliste

Liebesgrüße aus Tonga Es ist, als lastete auf dem Telefon ein böser Zauber. Als hätte ein polynesischer Stammeshäuptling über dem Apparat ein Tabu verhängt, das nur für mich bestimmt ist und das es mir unmöglich macht, den Hörer aufzunehmen und ein Telefonat zu führen. Selbst die harmlosesten Gespräche – mit meinem Steuerberater, mit der Hausverwaltung, einem Handwerker – stellen eine schier unüberwindliche Herausforderung dar. Natürlich schiebe ich solche Telefonate so lange wie möglich hinaus, wodurch die emotionale Last, die auf dem Gespräch liegt, immer größer wird. Erst wenn das Telefonat, meist bereits seit Wochen, unvermeidlich geworden ist, greife ich nach qualvollem Um-das-Telefon-Herumtigern und so ausführlichem wie skeptischem Betrachten des Apparats nach dem Hörer und wähle schnell, bevor ich einen Rückzieher machen kann, die fragliche Nummer.

Das Tuten am anderen Ende der Leitung ist erschreckend laut, wie das Klopfen an eine Grabkammer, das die Totenruhe eines bösen Geistes stören könnte, oder doch immerhin die Mittagspause eines Steuerberaters, Hausverwalters, Handwerkers. Ich wandere weiter durch die Wohnung, als könnte ich dadurch vor dem Telefonat davonlaufen, und fange an zu zählen. Eins, zwei, drei, vier, fünf. Fünf ist die Grenze, die Erlösung. Wenn sich nach fünfmaligem Klingeln niemand gemeldet hat, lege ich den Hörer

schnell wieder auf, zugleich beruhigt, meiner Pflicht genüge getan, und beglückt, mit niemandem gesprochen zu haben.

Zugegeben: Rational nachvollziehbar ist dieses Verhalten nicht. Es ist durchaus schon vorgekommen, dass der oder die Angerufene das Gespräch innerhalb der ersten fünf Freizeichen entgegennahm, und ich bin erstaunlicherweise immer noch am Leben. Keine Flammen schlugen aus dem Hörer, um meinen Gehörgang zu versengen, keine Hand griff durch die Leitung, um mir den Kopf abzureißen. Wider Erwarten war ich häufig in der Lage, vollständige Sätze zu bilden, ich wurde nur selten beschimpft, oft genug war mein Gesprächspartner sogar richtig freundlich. Dennoch packt mich immer wieder diese rasende Angst vor dem Telefon. Daher meine Vermutung, dass ein polynesischer Häuptling, von mir unbemerkt, hin und wieder meiner Wohnung einen Besuch abstattet und meinen Telefonapparat mit einem Abwehrzauber belegt. Auch an anderen Orten treibt er sich herum und macht mir das Leben schwer: Ansammlungen fremder Menschen, städtische Behörden, Läden mit persönlicher Kundenbetreuung – sie alle sind für mich, wie man auf Tonganisch sagt, *tabu*, oder zu Deutsch: <verboten>. Das ist meine privatmythologische Erklärung dafür, weshalb mir der Umgang mit fremden Menschen so schwer fällt. Die allgemein geläufige Beschreibung meines Problems ist weitaus profaner,

dafür aber auch weniger anschaulich: Ich bin ganz einfach schüchtern.

Ja, ich bin schüchtern, und es liegt in der Natur der Sache, dass mich selbst ein solch unspektakuläres Bekenntnis einige Überwindung kostet. Mit einem mir unbekanntem Menschen ein längeres Gespräch zu führen, womöglich mit Blickkontakt, womöglich ohne Alkoholeinfluss, fällt mir unsagbar schwer. Wenn mich jemand auf der Straße anrempelt, entschuldige ich mich natürlich. Wenn ich das Gefühl habe, beobachtet zu werden, etwa in einer Straßenbahn oder einem Café, weiß ich nicht, wo ich hinschauen soll; zum Glück gucke ich aber meist sowieso auf den Boden, wo die Gefahr, dem Blick eines anderen Menschen zu begegnen, relativ gering ist, außer auf der Liegewiese eines Freibads oder am Strand, zwei Orte, die für Schüchterne allerdings noch ganz andere Probleme bereithalten. Meine Pullover haben fast alle eine Kapuze, unter der ich mich gegebenenfalls verstecken kann, und der Gott des Haarausfalls hat mir frühzeitig eine Glatze beschert, so dass ich bei jeder Jahreszeit eine Entschuldigung dafür habe, eine Mütze oder einen Hut zu tragen. Beim Schlafen ziehe ich immer die Bettdecke über den Kopf, weil ich Angst habe, dass ich von Geistern oder Einbrechern angesprochen werden könnte. Mein Kleiderschrank quillt über von Hosen und Hemden, die ich nur gekauft habe, weil ich nach einem längeren Verkaufsgespräch nicht in der Lage bin, einen

Laden ohne Ware in der Hand zu verlassen; alles andere würde mir wie ein Affront gegen den Verkäufer erscheinen, der sich doch solche Mühe gegeben oder mir zumindest nichts Böses getan hat.

Telefongespräche, die nicht absolut notwendig sind, suche ich, wie erwähnt, tunlichst zu vermeiden; als meine hochschwangere Frau vor der Geburt unserer Tochter einen Blasensprung hatte, musste sie den Krankenwagen rufen, weil es mir unhöflich schien, die Rettungsstelle mit diesem Problem zu belästigen.

1995, eigentlich ein Jahr voll persönlicher Katastrophen, wird im Pantheon meiner Lieblingsjahre dennoch auf ewig einen Ehrenplatz einnehmen, denn in diesem Jahr erhielt ich meinen ersten E-Mail-Account: ein Quantensprung in der Geschichte der Telefonievermeidung. Leider benötige ich auch zum Verfassen elektronischer Botschaften unbotmäßig lange, da ich aus Furcht, den Empfänger durch unbedachte Wortwahl zu verletzen, selbst bei unwichtigen Mails an den Formulierungen feile, als handelte es sich um einen Beitrag zum Jahrbuch der Deutschen Lyrik; es fehlt nicht viel, und ich würde auch auf Spam-Mails freundliche Absagen verschicken («Herzlichen Dank für Ihr ebenso attraktives wie wohlfeiles Angebot, aber bevor ich ein solches Medikament benötige, bräuchte ich erst eines gegen Schüchternheit»). Wenn mich ein Zauberkünstler im Rahmen einer Vorführung als Demonstrationsobjekt auf

die Bühne holte, würde ich umgehend und ohne Zutun des Magiers in zwei Hälften zerfallen oder mich in einen Hasen verwandeln. Wenn ich den *FAZ*-Fragebogen beantworten müsste, dann stünde bei mir in der Rubrik *Ihre Lieblingshelden in der Dichtung* der Mann aus Kafkas Türhüter-Legende, der sein ganzes Leben neben einer offenen Tür sitzt und schüchtern darauf wartet, dass man ihm Einlass gewährt, ganz oben.

Was möchten Sie sein? Eine Schildkröte.

Ihre Lieblingsblume? Pflänzlein Rühr-mich-nicht-an.

Ihr Lieblingsvogel? Vogel Strauß.

Ihre Lieblingstugend? Bescheidenheit.

Ihr größter Fehler? Bescheidenheit.

Ihre gegenwärtige Geistesverfassung? Schüchtern.

Allerdings bin ich mit dieser Eigenschaft nicht gerade allein: Angeblich leidet jeder fünfte Bundesbürger unter Schüchternheit, in den USA bezeichnen sich 42 Prozent der Bevölkerung als schüchtern, in Japan wollen es sogar 57 Prozent sein. Die Sozialphobie, also die schwere, pathologische – oder zumindest pathologisierte – Form der Schüchternheit, stellt nach Depressionen und Alkoholabhängigkeit inzwischen die dritthäufigste Form der psychischen Erkrankung in der westlichen Welt dar. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich daher, um eine Formulierung der Soziologin Susie Scott zu verwenden, eine ganze «Schüchternheitsindustrie» herausgebildet.

Pharmaunternehmen verdienen mit der medikamentösen Behandlung sozialer Angststörungen ein Vermögen: Allein die britische Firma GlaxoSmithKline nimmt mit dem Verkauf von selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern alljährlich an die drei Milliarden Dollar ein. Daneben sollen unzählige Selbsthilfe-Bücher mit Titeln wie *Das Buch für Schüchterne*, *Frei von Angst und Schüchternheit* oder *Endlich mit Frauen flirten* Schüchternen helfen, «Wege aus der Selbstblockade» zu finden, «[s]oziale Ängste [zu] besiegen» beziehungsweise «Schüchternheit und Angst vor dem Flirten mit einfachen Übungen erfolgreich selbst zu überwinden». Wer schüchtern ist, so scheint es, befindet sich in zwar unauffällig-zurückhaltender, aber überraschend großer Gesellschaft.

Doch trotz der Allgegenwart dieses Phänomens fühle ich mich als Schüchterner bisweilen wie ein Auslaufmodell. Vielleicht liegt es daran, dass wir Schüchternen naturgemäß leiser und bescheidener auftreten als unsere unschüchternen Zeitgenossen und daher im öffentlichen Diskurs weniger Aufmerksamkeit bekommen, als uns zahlenmäßig zustehen würde; auf jeden Fall lässt die zeitgenössische westliche Kultur der Schüchternheit immer weniger Raum und hat analog dazu für schüchterne Menschen immer weniger Verständnis.

Wer sich in unserer zunehmend flexibilisierten und kompetitiven Arbeitswelt durchsetzen will, der sollte sich möglichst offensiv selbst vermarkten, der sollte ständig neue Kontakte knüpfen, der tut auch nicht schlecht daran, den hinter ihm auf der Karriereleiter kletternden Kollegen hin und wieder gezielt auf die Finger zu treten – alles Dinge, die Schüchternen nicht gerade leichtfallen. Und auch jenseits der Arbeitswelt herrscht häufig das Recht des Selbstbewussten oder, aus schüchterner Sicht, des Schamlosen: Die Talkshows privater wie öffentlich-rechtlicher Fernsehanstalten befördern rund um die Uhr einen Kult der Selbstentblößung und des Seelenstriptease, der Zurückhaltung in privaten Dingen als einen im besten Fall liebenswert-verschrobene, im schlechteren Fall depperten Anachronismus erscheinen lässt.

Wer es nicht ins Fernsehen schafft, der kann immerhin auf YouPorn sein Intimleben ins Internet stellen, später kann er dann auf YouTube der Weltöffentlichkeit die ersten Schritte seines dabei gezeugten Babys präsentieren oder die ersten Blockflötenversuche dessen älterer Geschwister. Soziale Netzwerke wie Facebook gestatten in nicht gekanntem Maß Einblick in die persönlichen Fotoalben und Korrespondenzen von Menschen, die man außerhalb solch virtueller Foren nur bedingt als Freunde bezeichnen würde. Und Mikroblogging-Anwendungen wie Twitter suggerieren, dass jedes noch

so matte Gedankenwetterleuchten es wert sei, ans Firmament des Internets projiziert und einer möglichst großen Schar von Leserinnen und Lesern zugänglich gemacht zu werden. Die Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen und Wolfgang Krischke sprechen angesichts dieser Entwicklung von einer «Casting-Gesellschaft», in der «eine Kultur permanenter Selbstdarstellung und der [...] medienförmigen Inszenierung» herrscht; der amerikanische Autor und Jurist Tim Wu prägte entsprechend den Begriff der *exposure culture*.

Es gibt also einerseits angeblich immer mehr Schüchterne – andererseits leben wir in einer Gesellschaft, die der Schüchternheit immer weniger Raum lässt. Dieser scheinbare Widerspruch wirft natürlich eine Reihe von Fragen auf. Könnte es beispielsweise sein, dass unsere Entblößungsgesellschaft die Schüchternheit allererst hervorbringt: Ist Schüchternheit also eine Reaktion auf die Kultur der Selbstdarstellung und der Schnellfeuerkommunikation? Benötigt umgekehrt unsere selbstbewusste, zumindest in weiten Teilen unschüchterne Gesellschaft eine bestimmte Anzahl von Schüchternen als Folie, gegen die sie sich absetzen kann? Was wäre, wenn all die Psycho-Ratgeber und pharmazeutischen Lockermacher Erfolg hätten und es in absehbarer Zeit keine Schüchternen mehr gäbe? Ist eine Welt ohne Schüchternheit überhaupt vorstellbar?

Wäre sie wünschenswert? Und, bevor wir uns solch vertrackten Problemstellungen widmen, eine ganz grundlegende Frage: Was ist überhaupt Schüchternheit?

Schüchtern betrachtet Wenn ich Freunden gegenüber offenbare, dass ich schüchtern sei, ja dass ich sogar an einem Buch zu diesem Thema arbeite, fallen ihre Reaktionen sehr unterschiedlich aus. Manche fühlen sich, was nicht unbedingt schmeichelhaft ist, in ihrer Wahrnehmung meiner Persönlichkeit hundertprozentig bestätigt: Klar, du warst ja schon immer ein bisschen verklemmt, weißt du noch, damals, hohoho, wer sollte ein solches Buch schreiben, wenn nicht du? Andere wiederum fallen nach eigenem Bekunden aus allen Wolken, da sie mich anscheinend in all der Zeit, die wir uns kennen, niemals als schüchternen Menschen wahrgenommen haben: Was, du willst schüchtern sein? Du stehst doch ständig mit deiner komischen Band auf der Bühne oder machst Lesungen – wie passt das denn zusammen? Diese Reaktion ist deutlich schmeichelhafter, obwohl sie natürlich meine Selbstwahrnehmung als Schüchterner in Frage stellt beziehungsweise mich der Koketterie oder Lüge bezichtigt.

Aus diesem Spektrum unterschiedlicher Reaktionen lassen sich, was die Schüchternheit anbelangt, nun mehrere Schlüsse ziehen. Zum einen ist <Schüchternheit> offenbar ein sehr weit gefasster Begriff: Während für den einen erst der therapieerfahrene Sozialphobiker als wahrhaft schüchtern gilt, wertet der andere bereits das Lampenfieber, das vermutlich die Mehrzahl aller

Menschen vor einem öffentlichen Vortrag befällt, oder ein zurückhaltendes Betragen beim anschließenden Büffet als Anzeichen der Schüchternheit. Der *Textor*, das große Synonymwörterbuch der deutschen Sprache, kennt als sinnverwandte Worte für <Schüchternheit> die sehr unterschiedlichen Begriffe der <Verlegenheit> und der <Scham>: Während der erste einen bloß vorübergehenden und vergleichsweise harmlosen Zustand des sozialen Unwohlseins beschreibt, der in der Regel leicht zu überspielen ist, schwingt beim zweiten eine fundamentale, geradezu biblische Dimension von Sünde und Schuld mit: Nachdem Adam und Eva gegen das göttliche Nahrungstabu verstoßen hatten, erkannten sie ihre Nacktheit und schämten sich ihrer. Mit der Erkenntnis von Gut und Böse, ja mit dem Anfang der menschlichen Kultur, so legt diese Bedeutungsdimension des Wortes nahe, beginnt auch die Geschichte der Schüchternheit. Schüchternheit wäre mithin, zumindest in der jüdisch-christlich geprägten Welt, eine anthropologische Konstante.

Die Synonym-Funktion meines Computerprogramms empfiehlt, wenn ich das Wort <Schüchternheit> eingebe, die Ausdrücke <Scheu>, <Bammel>, <Bammels>, <Hemmung>, <Befangenheit>, <Scham>, <Bescheidenheit> und <Feigheit> als mögliche Alternativen – eine Vielzahl von Begriffen, die teils juristisch-wertneutral anmuten (Befangenheit), teils positiv besetzt sind (Bescheidenheit), in der Mehrzahl aber klar negativ

konnotiert sind (Bammel, Hemmung, Feigheit). Offenbar hat der Begriff Schüchternheit einen ganzen Schwarm sinnverwandter Wörter in seinem Orbit, die ihn nicht nur mehr oder weniger eng umkreisen, sondern die auch semantisch miteinander kollidieren.

Zum Zweiten äußert sich Schüchternheit, ganz gleich ob sie nun positiv oder negativ besetzt ist, nicht in allen Situationen gleichermaßen: Der Angstforscher Borwin Bandelow von der Universität Göttingen definiert sie als «unbegründete oder übertriebene Angst vor Begegnungen mit anderen Menschen»; der amerikanische Psychologe Philip G. Zimbardo, der Begründer der sogenannten *Shyness Clinic* an der Universität von Stanford, präzisiert sie als «Angst vor Menschen, die aus irgendwelchen Gründen als emotionale Bedrohung empfunden werden: Fremde, weil man sie nicht kennt und nicht einschätzen kann; Autoritätspersonen, weil sie Macht ausüben; Angehörige des anderen Geschlechts, weil man mit ihnen intime Begegnungen haben könnte». Eine attraktive weibliche Vorgesetzte, die neu in die Firma kommt, dürfte demzufolge für einen schüchternen heterosexuellen Mann das größte anzunehmende Horrorszenario darstellen.

Da Freunde nun per Definition keine Fremden sind, da sie idealerweise keine Macht über ihre Freunde ausüben, und da die Möglich- oder Unmöglichkeit einer sexuellen Beziehung sich in der Regel in der Frühphase

einer Freundschaft ausgemeldet hat, ist es tatsächlich gut möglich, dass manche meiner Freunde mich nie als schüchternen Menschen erlebt haben. Zumal ich vorwiegend Menschen zu meinem Freundeskreis zähle, die ebenfalls eher zurückhaltend veranlagt sind und bei denen die Gefahr, dass sie mich zum Tanzen auf einem Biertisch, zum Anquatschen einer wildfremden Frau oder zum öffentlichen Karaoke-singen überreden wollen, sowieso gering ist. Wenn ich mich wider Erwarten doch auf einer Karaokebühne wiederfinde, was selten genug geschieht, entscheide ich mich natürlich immer für britischen Shoegazer-Pop, bei dem man schon des Namens wegen den Blick auf die eigenen Fußspitzen gerichtet halten muss.

Mit anderen Worten und auch wenn es paradox klingen mag: Schüchternheit ist zwar eine durchaus hartnäckige Charaktereigenschaft, die sich, anders als die vorübergehende Verlegenheit, nicht so einfach überspielen oder abschütteln lässt – sie zeigt sich aber nicht immer. Wie die von ihr betroffenen Menschen hält sich die Schüchternheit gerne bedeckt. Auch die Schüchternheit ist schüchtern.

Zum Dritten und Letzten handelt es sich, das dürfte aus dem Vorangegangenen deutlich geworden sein, bei der Schüchternheit um eine äußerst subjektive Kategorie. Psychologisch gesprochen: Schüchternheit hat nicht nur eine somatische und eine behaviorale, sondern auch eine kognitive Dimension; sie äußert sich also

nicht nur in objektiven körperlichen Symptomen oder bestimmten Verhaltensweisen, sondern ist auch ein Produkt der je individuellen Wahrnehmung.

Wer sich selbst als schüchtern erlebt, dürfte kaum von seinen Freunden, oder auch von seinem Therapeuten, durch Argumente davon zu überzeugen sein, dass er in Wirklichkeit über ein gewaltiges Selbstbewusstsein verfügt. Wer umgekehrt von seiner Umgebung als schüchtern oder verklemmt eingestuft wird – eine gängige Kurzformel unter prä-, inter- und postpubertären Männern dafür lautet, dieser oder jener sei <schwul> –, der wird meist große Mühe haben, eine solche Zuschreibung durch Worte oder Taten zu widerlegen; zumal die Bescheinigung, man sei schüchtern, verklemmt, schwul zumindest in einem bestimmten Alter nicht gerade zu Höhenflügen in selbstbewusstem Verhalten anregt.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an einen von mir mit vierzehn Jahren unternommenen, leider wenig erfolgreichen Versuch, meine männlichen Mitkonfirmanden von der tief in mir schlummernden Locker- und Verwegenheit zu überzeugen, indem ich während einer Wochenendfreizeit versuchte, mit einer Leiter den Balkon der Mädchenetage zu erklimmen. Kaum dass ich die oberste Sprosse erreicht hatte, zogen die anderen Jungs die Leiter unter mir weg, so dass ich auf äußerst unmännliche Weise am Rand des Geländers zu Baumeln kam und nur durch mitleidig