Schüchtern

Schüchternheit ist eine Eigenschaft, die bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Manche leiden darunter aber so sehr, dass ein normales Leben unmöglich wird.

TEXT: MARKUS SCHRAMEK

Eine kurze Ansprache halten, vor erwachsenen Menschen, alle Augen auf sich gerichtet? Manch Plauderwastl lebt in dieser Rolle richtiggehend auf. Bei ihm wird aus einer kurzen Begrüßung dann ein minutenlanger Monolog, voll von wohlklingenden Floskeln und sprachlichen Bildern.

Es gibt aber auch Menschen, für die schon die Vorstellung, einige Minuten im Mittelpunkt zu stehen, der blanke Horror ist. Mit brüchiger Stimme ringen sie um Worte, die Finger klamm, die Wangen rot. Der große Auftritt ist das nicht. „Die sind halt schüchtern", lautet mitleidig der Befund. Nicht jeder ist ein Meister der Selbstdarstellung.

Strategie der Vermeidung

Schüchternheit kann eine Frage des Temperaments sein, eine individuelle Eigenschaft. Jeder kennt Menschen, die schnell mit anderen ins Gespräch kommen, und solche, denen das schwerfällt oder die eben länger brauchen, bis sie auftauen. Daran ist nichts falsch. Und ein gewisses Maß an Schüchternheit steckt in jedem von uns, von klein auf. Zurückhaltung Neuem gegenüber wirkt als Schutzmechanismus beim Erkunden der Welt.

Extrem schüchtern zu sein, kann aber auch auf eine psychische Erkrankung hinweisen. Zumeist

FOTOS: ISTOCK, PRIVAT