

# Schöne *Schüchternheit*

Wir leben in den Zeiten der selbstoptimierten EGOS. Gibt es sie da eigentlich noch – diese charmante Scheu?

**Von Rebekka Reinhard**

**G**esenkter Blick, gerötete Wangen und ein angedeutetes Lächeln: Das sind die Insignien der Schüchternheit. „Vertrau mir und sei nett zu mir“, gibt der oder die Schüchterne wortlos zu verstehen, „ich will dir nahe sein, auch wenn ich es dir nicht zeigen kann ...“ Diese altmodisch-faszinierende Mischung aus Charme und Gehemmtheit – wann ist uns die noch gleich zuletzt begegnet? In einem Jane-Austen-Roman?

Einst war es das Privileg der Jugend, schüchtern, ja sogar gehemmt zu sein. Wer mit Akne, Gewichtszunahme und Stimmbruch zu kämpfen hatte, von dem war nichts anderes zu erwarten als Unsicherheit und Desorientierung. Die Zeiten sind vorbei. Im dritten Jahrtausend nach Christus scheint die Schüchternheit (ebenso wie ihr Gegenstück, das Revoluzzertum) so gut wie ausgerottet. Für den modernen Menschen gilt von klein auf die Verhaltensrichtlinie: „Sei extrovertiert, plappere wild drauf los und vermarkte dich selbst!“ Selbstbewusstsein – so grundlos es auch sein mag – wird als Grundstein des Erfolgs ausgegeben, als Freibrief

für Beliebtheit, Wettbewerbsfähigkeit und eine internationale Karriere. Selbstsicherheit, so scheint es, macht Zeugnisse und Zertifikate überflüssig. Sie kommt so groß, laut und bunt daher, dass sie Gedanken an mögliche Unzulänglichkeiten blitzschnell vergessen macht. Selbstsicherheit ist Pflicht. Der Mensch hat etwaige Zweifel und Ängste gefälligst zu verbergen und zu ignorieren, dass seine Natur dem eines fragilen „denkenden Schilfrohrs“ entspricht, wie der Philosoph Blaise Pascal (1623–1662) es formulierte. Er darf nicht „aber“ sagen, sondern muss stetig posen und posten und die „Marke Ich“ promoten.

Hauptsache sexy und gut gelaunt, lautet das Motto. Bloß nicht zur Ruhe kommen und allein bleiben. Wer es vorzieht, sich in eine Ecke zu verkümmeln (womöglich auch noch mit einem Buch!), macht sich verdächtig. Er könnte ja an einer sozialen Phobie erkrankt sein. Damit Ungeselligkeit erst gar nicht aufkommt und sich zu einem psychischen Leiden auswächst, werden frühzeitig Gegenmaßnahmen ergriffen. Wer ein Jahr alt ist, wird in eine Krabbelgruppe gesteckt. Wer sein zweites Lebensjahr erreicht hat und nicht in der Lage ist, seine Umgebung mit seinem permanenten Redefluss zu verzücken, wird ärztlich untersucht. Die Potenziale des Kindes und später des Jugendlichen müssen dringend gefördert werden! Die These Sigmund Freuds (1856–1939), dass der Mensch ein stets therapiebedürftiges Mängelwesen sei, haben sich bis heute Generationen von tiefenpsychologisch geschulten Experten zu eigen gemacht. Das Ergebnis ist nach Meinung der Soziologin Eva Illouz (\*1961) eine „Ethik der Selbstkontrolle“, die Gefühle mit moralischem Gehalt wie Scham oder Schuld-bewusstsein als Zeichen einer emotionalen Unreife, ja einer Funktionsstörung umgedeutet hat. Nur der durchtherapierte, durchge-coachte Mensch ist fähig, solche Emotionen als ineffizient zu erkennen und weit von sich zu schieben; nur der allseits optimierte Performer hat alles unter Kontrolle, weil nur er sich selbst im Griff hat.

Dieses Leistungsprogramm schließt Schüchternheit natürlich aus. Mit gutem Grund: In einer Welt, die auf Transparenz

und Funktionalität setzt, stellen die Schüchternen eine massive Bedrohung dar. Tatsächlich schreibt man ihnen Minderwertigkeitskomplexe und Depressionen zu, nicht, weil sie neurotisch wären, sondern weil man Angst hat vor ihrer Macht – der Macht des Zweifels, der Nachdenklichkeit, der Stille. Dass Schüchterne nicht mehr vorkommen dürfen, heißt aber noch lange nicht, dass sie nicht existieren.

Trotz aller Bemühungen, sie zu eliminieren: Es gibt sie noch, die rotwangigen, verlegenen Vielgrübler, die Saboteure der eindeutigen Gewissheit und des zielorientierten Aktionismus. Sie sind mitten unter uns. Man muss nur die Augen aufmachen, dann kann man sie überall entdecken – und viel von ihnen anschauen: zum Beispiel Selbstzweifel, eine urphilosophische Gabe. „Ich weiß, dass ich nichts weiß“, steht schließlich seit Sokrates für das hartnäckige Bemühen, Schein und Sein, Geste und Geist voneinander zu unterscheiden... und so den Weg zum guten und wahren, zum echten Leben zu finden. Oder Melan-

## Der Mut zur ineffizienten, aber heilsamen Traurigkeit

cholie, den Mut zur ineffizienten, aber heilsamen Traurigkeit; zur Verzweiflung an einer Gesellschaft, die an krampfhafter Fröhlichkeit zugrunde geht. Oder Introversion, die Fähigkeit, sich still in sich zurückzuziehen, um hochkreative Ideen auszubrüten.

Es lohnt sich, etwas weniger selbstbewusst zu agieren und ein bisschen mehr Schüchternheit zu wagen. Wie kann man schüchterner werden? Sicher nicht, indem man ein Einzelcoaching bucht. Wohl aber durch den selbstständig gefassten Entschluss, von nun an die Welt wie sich selbst kritischer zu hinterfragen und seine grauen Zellen zu entstauben. Denn, wie Erasmus von Rotterdam (etwa 1465–1536) schrieb: „Intelligenz macht schüchtern.“