

Leseprobe aus:

**Borwin Bandelow**

# Das Buch für Schüchterne



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).



Machen Sie sich ständig Gedanken darüber, was andere Menschen über Sie denken könnten? Leiden Sie beim Umgang mit anderen unter Nervosität, Angstgefühlen, Herzklopfen, Schwitzen, Erröten, Verspannungen? Vermeiden Sie Ansammlungen von mehr als drei Personen? Haben Sie Probleme, sich mit Ihrer Meinung durchzusetzen?

Unglaublich viele Menschen schätzen sich als «krankhaft schüchtern» ein und denken, sie seien allein mit ihrem Problem. Dabei ist die Soziale Phobie, wie die schwere Form der Schüchternheit genannt wird, die dritthäufigste psychische Erkrankung. Dieser Ratgeber behandelt das Problem Schüchternheit aus der Sicht eines Angstexperten. Er erläutert Ursachen und Hintergründe und gibt viele hilfreiche Tipps, um aus der unfreiwilligen Selbstblockade herauszufinden.

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Borwin Bandelow arbeitet an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Göttingen. Er behandelt seit vielen Jahren Angstpatienten und ist einer der weltweit führenden Angstforscher. 2004 erschien bei Rowohlt sein «Angstbuch», das mittlerweile als Standardwerk anerkannt ist.

Borwin Bandelow

# DAS BUCH FÜR SCHÜCHTERNE

Wege aus der Selbstblockade

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Die im Buch vorgestellten Fallberichte  
sind so verändert worden, dass das Wiedererkennen  
der betroffenen Personen nicht möglich ist.

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Reinbek bei Hamburg, November 2008  
Copyright © 2007 by Rowohlt Verlag GmbH,  
Reinbek bei Hamburg  
Lektorat Regina Carstensen  
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München,  
nach einem Entwurf von «Atelier Bea Klenk»  
Satz Kepler PostScript, InDesign,  
bei Pinkuin Satz und Datentechnik  
Druck und Bindung C. H. Beck, Nördlingen  
Printed in Germany  
ISBN 978 3 499 62254 0

# INHALT

## EINLEITUNG

### 1. DAS PROBLEM

Wie ein Dampfhammer 13 — Was ist Schüchternheit nicht? 17 —  
Zu viele Häuptlinge und zu wenig Indianer 19 — Universaldilet-  
tanten 20 — Lampenfieber 22 — Koks für die Seele 24

### 2. WIE WIRD MAN SCHÜCHTERN?

Die große Blamage 28 — Der Klapperschlangenfehler 29 — Ist eine  
schwere Jugend schuld? 31 — Unverzeihliche Erziehungsfehler 33  
— Der König im Affenland 36 — Etagenkellner und Leichtmatro-  
sen 38 — Tabula rasa 40 — Das Gesicht in der Menge 41 — Der Ap-  
fel fällt nicht weit vom Stamm 44 — Drei Seelen in meiner Brust 46  
— Panik im Mandelkern 49 — Absurde Angst 51 — Ich denke, also  
bin ich 53 — Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral 55  
— Wenn die Hormone das Gehirn als Geisel nehmen ... 57 — Die  
Kirche der heiligen Patella 60 — Der Nagel, der hervorsteht, wird  
eingeschlagen 64

### 3. TIPPS ZUR SELBSTHEILUNG

Du schaffst das! 70 — Häuptling Hochroter Kopf 71 — Grässlich  
hässlich 73 — Kartoffelsack 77 — Man hat nie eine zweite Chance,  
einen guten ersten Eindruck zu machen 79 — Nur mit Sicherheits-

gurt 81 — Das KISS-Prinzip 83 — Wenn die Blätter wieder grün sind ... 89 — Lass den anderen stammeln 94 — Wie gehe ich mit blamablen Situationen um? 95 — Intelligenz macht schüchtern 97 — Die Harmoniefalle 102 — Atemgold 105 — Augenkontakt für Anfänger 106 — Body Language 109 — Das Pferd frisst keinen Gurkensalat 110 — Die Kunst des stilvollen Danebenbenehmens 115 — Die Münchner Reeperbahn 120 — Lernen Sie von Menschen, die Sie hassen 122 — Spieglein, Spieglein an der Wand 126 — King of Vorstrafenregister 127 — Umgang mit Zurückweisung 129 — Wie komme ich am besten allein klar? 132 — Was ist ein ALP? 133 — Was ist Ihr Lieblingsbuch? 135 — Das Hausmeistersyndrom 139 — Kein Alkohol ist auch keine Lösung 141 — Ohrfeige oder Orgasmus 144 — Niedere Beweggründe 148 — Die Kuschelrogen und die Liebe 151 — Der kleine Flirt-Manager 153 — Tausend Tipps, um haufenweise Mädels aufzureißen ... 156 — Es gibt zwei Milliarden Männer auf dieser Welt ... 170 — Männer und Frauen passen nicht zusammen 177 — Süßholzraspeln und Schmeicheleien 180 — Bedienungsanleitung für Schüchterne 182 — Einsiedler in der Großstadt 184 — Die Welt ist kein Ponyhof 188

#### **4. WENN SCHÜCHTERNHEIT ZUR KRANKHEIT WIRD**

Die erfundene Krankheit 199 — Väterchen Frust 200 — Die Missgeburt 203

#### **5. WEGE AUS DER SELBSTBLOCKADE**

Sie brauchen nur dieses Buch zu lesen ... 207 — Verhaltenstherapie 211 — Zauber der Bouzouki 216 — Der Minderwertigkeitskomplex 219 — Pillen gegen Schüchternheit? 224 — Cuba Libre 229 — Die Gefleckte Gauklerblume 232

## **6. SCHÜCHTERNHEIT IN DER MODERNEN WELT**

Cyberspace-Junkies 236 — Hikikomori 238 — Die Motte an der  
Pappe 241 — Die Treue der Präriewühlmaus 242 — Schüchternheit  
ist besiegbare 246

**LITERATUR 247**

**DANKSAGUNG 255**





## EINLEITUNG

*A*m liebsten würde ich die graue Farbe der Wand hinter mir annehmen. Mein Herz rast, mein Gesicht ist bleich, mein Magen dreht sich um, und ich war schon dreimal auf der Toilette. Ich könnte jetzt ruhig zu Hause sitzen und ein gutes Buch lesen. Es war ein grober Fehler, mich von Kathrin überreden zu lassen, auf diese Party zu gehen. Die Leute sind mir komplett fremd, aber alle anderen scheinen sich schon lange zu kennen und sich prächtig zu amüsieren. Keiner will mit mir reden, aber ich würde auch im Boden versinken, wenn mich jemand ansprechen würde. Aber dass ich hier allein in der Ecke stehe, ist mir auch furchtbar peinlich. Was denken die Leute von mir? Ich komme ihnen sicherlich unsäglich beschränkt vor, wie ich hier wie bestellt und nicht abgeholt herumhänge. Ich habe das Gefühl, dass mich alle kritisch anschauen – was hat die denn für trostlose Klamotten an, warum hat sie einen so unsicheren Blick, wer hat die überhaupt eingeladen?

*Warum bin ich so verdammt schüchtern? Warum kann ich nicht so sein wie die anderen? Was ist falsch an mir?*

Stefanie, neunundzwanzig Jahre, leidet an krankhafter Schüchternheit. Eine kleine private Feier, für andere Menschen ein vergnüglicher Anlass, ist für sie die Quelle größten Unbehagens. Sie hat Angst, mit fremden Menschen in Kontakt zu treten. Sie fühlt sich beobachtet. Sie nimmt an, dass alle sie kritisch beäugen und sich insgeheim über sie lustig machen: über ihr Aussehen, ihr Make-up, ihre Figur, ihre Schuhe, ihren Pullover. Wenn jemand sie ansprechen

würde, befürchtet sie zu stottern, keinen Ton herauszubringen oder nur Dümmlisches zu reden.

Wie Stefanie sind unzählige Menschen von dem rätselhaften Phänomen der Schüchternheit betroffen. Wenn alle Blicke auf sie gerichtet sind, werden sie nervös. Sie hassen Situationen, in denen sie im Mittelpunkt stehen. Besonders schlimm ist es, wenn sie Fremde ansprechen wollen. Sie müssen ihren ganzen Mut zusammennehmen, um nach der Bahnhofsstraße zu fragen. Es gelingt ihnen nicht, bei einer Unterhaltung dem Gesprächspartner direkt in die Augen zu sehen. Sie scheuen sich, Witze zu erzählen, weil sie Angst haben, die Pointe zu verderben. Ein angekündigtes Gespräch mit dem Abteilungsleiter sorgt für eine schlaflose Nacht. Sie zucken zusammen, wenn die Verkäuferin in einer Boutique sie fragt: «Kann ich Ihnen helfen?» Sie erscheinen nicht zu einem Prüfungstermin, aus Angst zu versagen. Sie machen beim Kuchenbacken die Küchentür zu, weil sie sich unsicher fühlen, wenn ihnen jemand bei der Arbeit auf die Finger schaut. Bei der Eröffnung eines Sparkassenkontos über 400 Euro zittert die Hand beim Unterschreiben des Freistellungsauftrags.

Stellen Sie sich vor, das Leben wäre eine einzige Casting-Show, und alle anderen Menschen machen ätzende Bemerkungen über Sie. Wie unter dem prüfenden Blick der Jury, so fühlen sich selbstunsichere Menschen tagtäglich. Sie können nicht durch eine Fußgängerzone flanieren, in einer Schlange am Geldautomaten stehen oder eine Bockwurst kaufen, ohne zu denken, dass sie kritisch beäugt werden.

Ein bisschen scheu ist ja nicht schlimm, das hören die Betroffenen immer wieder. Jemand, der nicht schüchtern ist, ahnt aber nicht, welche Qualen ein selbstunsicherer Mensch erdulden muss.

«Krankhaft schüchtern» – es gibt unglaublich viele, die sich so einschätzen würden. Viele sozial ängstliche Menschen denken, sie seien allein mit ihrem Problem. Dabei ist die Soziale Phobie, wie die schwere Form der Schüchternheit genannt wird, nach Depres-

sionen und Alkoholabhängigkeit die dritthäufigste psychische Erkrankung.

Warum sind manche Menschen eher kommunikativ und offenerzig, während andere ein Mauerblümchendasein führen? Wie kommt es, dass Personen, die keinen Grund haben, sich zu verstecken, die gut aussehen und druckreif formulieren können, sich gegenüber anderen Menschen ständig minderwertig fühlen? Hat mich meine Mutter zu scheu erzogen?, fragen sich die Betroffenen. Liegt es daran, dass mein Vater mich immer abgewertet hat? Oder habe ich das schüchterne Verhalten von meinen Eltern abgeguckt? Waren es die bösen Nachbarskinder, die mir Schimpfworte nachgerufen haben? Ist in meinem Gehirn etwas nicht in Ordnung? Ist das Quecksilber in meinen Amalgamfüllungen daran schuld? Oder habe ich einfach alles geerbt? Habe ich mein gehemmtes Auftreten selbst zu verantworten? Könnte ich das Problem mit etwas Willensanstrengung loswerden? Würden mir mehr Bewegung oder gesündere Ernährung helfen? Können Pillen Schüchternheit bekämpfen? Brauche ich eine Psychotherapie, und wenn ja, welche?

Dieses Buch soll Menschen mit Schüchternheit eine Hilfestellung geben und Wege aus der Selbstblockade zeigen.



# 1. DAS PROBLEM

## Wie ein Dampfhammer

*O* bwohl ich wahrscheinlich ganz normal gehe, denke ich, dass andere meinen Gang furchtbar komisch finden. Es ist mir so peinlich, als ob ich nackt durch die Straßen laufen und dies per Video im Internet übertragen werden würde. Ich sehe drei junge Mädchen, wie sie zusammenstehen und kichern. Obwohl junge Mädchen, wenn sie zu dritt herumstehen, immer einen Grund haben, albern zu sein, denke ich, dass sie sich natürlich über mich lustig machen. Bestimmt sagen sie: «Der hat wohl seine Klamotten auf dem Grabbeltisch gekauft», oder «Was will denn diese Abrissbirne hier?» und solche Sachen. Ich habe das Gefühl, dass mein Gesicht wie ein eingefallenes Soufflé aussieht. Ich beginne mich zu hassen.

*Sven W. (32), Graphik-Designer*

Schüchterne fühlen sich ständig beobachtet, kritisiert, bewertet. Ich habe in der Angstambulanz der Universität Göttingen viele schüchterne Patienten behandelt. Die meisten von ihnen sehen entweder normal oder sehr gut aus, und keiner von ihnen hat einen Grund, sich verstecken zu müssen. Und dennoch vermuten sie immer wieder, dass ihr Aussehen und Auftreten anderen Menschen unangemessen, peinlich, lächerlich, sonderbar oder grotesk vorkommen könnte. Sie fühlen sich überhaupt unwohl in Gegenwart fremder Leute – und sind richtig erleichtert, wenn sie wieder allein sind.

Es reicht schon aus, wenn man als schüchterner Mensch im Mittelpunkt steht. Die Großmutter hat zum Kaffeetrinken eingeladen und erzählt vor allen anderen Verwandten, dass ihr Enkel Heinrich eine neue Arbeitsstelle in einer Baufirma gefunden hat. Und schon sieht der gehemmte Heinrich S. alle Blicke auf sich gerichtet und schämt sich – obwohl er weder gelobt noch kritisiert wurde, alle Anwesenden kennt oder sogar mit ihnen verwandt ist.

«Ich komme zu spät in eine Sitzung – jeder schaut auf mich. Ich muss den Raum durchqueren, um einen freien Stuhl zu finden, und alle sind wahrscheinlich über diese Störung empört.» So klagt ein Schüchterner, der ständig befürchtet, überall anzuecken, in Fettnäpfchen zu treten oder andere zu belästigen. Selbstunsichere Personen sind Weltmeister in Zuvorkommenheit, Rücksichtnahme und Höflichkeit.

*Mein Herz klopft wie ein Dampfhammer, sodass ich fast sicher bin, dass es alle um mich herum hören. Ich schwitze wie ein Warzenschwein in der Sauna und zittere wie ein Hühnchen im Colartausch. Wenn ich jemandem die Hand gebe, wischt er sich danach seine eigene an der Hose ab. Ich werde violett vor Scham, wenn alle Blicke auf mich gerichtet werden. Wenn mich jemand anspricht, fange ich an zu stammeln und werde rot, als ob ich den Bundespräsidenten nach der Farbe seiner Unterhose gefragt hätte.*

*John K. (32), Drehbuchautor*

Angst hat einen körperlichen Ausdruck: Zittern, Schwitzen, ein Beben in der Stimme, leises Sprechen, Harn- oder Stuhldrang. Die Muskeln verspannen sich wie bei einem Tier auf der Flucht. Ohne sich wehren zu können, werden Schüchterne von diesen Anzeichen überfallen. Die Angstsymptome können sich bis zu einer Panikattacke steigern, bei denen der Betroffene meint, dass sein Herz zerspringt. Und wenn man daran denkt, dass den anderen diese

Indikatoren auffallen könnten, ist es einem noch peinlicher. Man möchte im Boden versinken, wenn man beobachtet, wie der andere nach dem Händedruck heimlich die Hand an seiner Kleidung zu trocknen versucht.

Obwohl die Symptome nicht immer augenfällig sind, denken selbstunsichere Menschen oft, dass ihnen die Angstmerkmale aus dem Gesicht springen. Sie treffen aufwendige Vorkehrungen, um das Schwitzen zu verhindern. Sie wechseln ständig ihre Kleidung und pflegen einen exzessiven Gebrauch von Deos, Körperpuder und Medikamenten gegen zu starke Schweißbildung.

Schüchterne Menschen lieben die schriftliche Ausdrucksform – da hat man die Möglichkeit, alles vorher noch einmal zu überdenken. Die Unmöglichkeit, das gesprochene Wort ungeschehen zu machen, ist für sie zu endgültig. Sie hassen das direkte Gespräch, weil sie immer denken, dass alles, was sie sagen, von anderen als gedankenlos, uninteressant oder misslich wahrgenommen wird. Eine mündliche Prüfung fürchten sie erheblich mehr als eine schriftliche. Sie haben eine rätselhafte Angst vor dem Fernsprecher. Wichtige Telefonate werden immer weiter hinausgeschoben. Lieber schreiben sie eine E-Mail. Die Erfindung des Computers ist für sie ein Segen, denn hier kann jede schriftliche Äußerung tausendmal überlegt und umformuliert werden. Das Erstaunliche ist aber: Die meisten meiner Patienten mit einer Sozialen Phobie haben keine wahrnehmbar sprachlichen Probleme – sie können sich gewählt ausdrücken.

*A*m schlimmsten war es, als unser Chef uns zum Essen einlud. Ich saß direkt neben seiner Frau. Der ganze Abend bestand für mich aus einer endlosen Reihe von grotesk überzogenen Befürchtungen: Kleckere ich mit dem Wein, nehme ich die falsche Gabel, verschlucke ich mich, rülpe ich vielleicht aus Versehen?

*Jochen G. (44), Chauffeur*