

## Lebenswert Schüchternheit

### Von der Bedeutung der „Stillen im Lande“

Montag 27. 11.2017

#### I. Impuls und II. Gespräch aufgezeichnet von Wolfgang Teichert

##### I. IMPULS

**1. Schüchtern positiv:** Ein leerer Topf klappert am lautesten. Aber wer der Welt etwas Bedeutendes schenken will, benötigt Zeit und Sorgfalt, um es in Stille reifen zu lassen. Schüchternheit kann auch – vor allen therapeutischen Ratschlägen - ein Plädoyer für die Ruhe sein, die in unserer Welt des Marktgeschreis und der Klingeltöne zu verschwinden droht. Und für leise Menschen die, zu ihrem So-Sein zu stehen. Ohne sie hätten wir heute keine Relativitätstheorie, keinen Harry Potter, keine Klavierstücke Chopins, und auch die Suchmaschine Google wäre nie entwickelt worden. Still und schüchtern baut eine Brücke zwischen den Welten und korrigiert zugleich das gesellschaftliche Ungleichgewicht zugunsten der Partylöwen und Dampfplauderer. Es herrscht heute eine extrovertierte Ethik, die stille Wasser zwingt, sich anzupassen oder unterzugehen. Ihre Eigenschaften Ernsthaftigkeit, Sensibilität und Scheu gelten eher als Krankheitssymptome denn als Qualitäten.

**2. Zitate eines Schüchternen:** (Dirk Gieselmann, ZEITmagazin Nr.31/2017, 27. Juli 2017)  
„Nichts gegen Sie, aber ich möchte Ihnen lieber nicht begegnen. Und Sie mir, seien Sie versichert, auch nicht. Wir würden uns beide für mich schämen. Was hat er denn, würden Sie sich fragen, warum sagt er nichts? Und warum guckt er so, als hätte er einen nassen Lappen in der Tasche? Hilfe, würde ich rufen, aber der Einzige, der mich hören würde, wäre ich. Hiiiiilfe! Ich wäre leider auch der, der mir am wenigsten helfen könnte. Wie ein Nackter, der sich aus der Wohnung gesperrt hat, ein Greis im falschen Zug. Ein tragischer und zugleich peinlicher Fall, von dem Sie sich abwenden würden, in flüchtigem Mitleid. Denn ich bin ... schüchtern“, so beginnt die „Beichte eines Schüchternen. Und er fängt an von jenen Abenden zu erzählen, wo er – still dabei sitzend – gefragt wird: „Jetzt sag doch auch mal was.“ Das ist das Schlimmste, wozu man mich auffordern kann, schlimmer noch als "Der Nächste bitte!" im Wartezimmer eines Zahnarztes. Die Aufforderung lenkt einen gleißenden Suchscheinwerfer auf mein Versteck, in dem ich kaninchengleich kauere, krampfhaft Gesprächseinstiege vorbereite und als nicht geistreich genug verwerfe, die Stunden vorbeiziehen sehe und mich langsam damit abfinde, auch von den Anwesenden für hohl gehalten zu werden. Und plötzlich ruft jemand, der es nicht mehr aushält, dass da einer einfach nur in der Ecke sitzt und parasitiert, mich auf, ich solle doch endlich auch mal was sagen, und alle glotzen mich an, ich fühle, wie mir das Blut in den Kopf steigt, wie ich zu schwitzen beginne, oder weine ich aus der Stirn? Ich nehme all meinen Mut zusammen, jetzt muss er kommen, der spektakuläre Home-Run des Unterschätzten. Dann sage ich: Äh. Weiß auch nicht. Und es wird wieder dunkel in meinem Versteck. Die Gespräche gehen weiter, lauter als zuvor, um die entsetzliche Stille zu übertönen, die ich verursacht habe. Man prostet sich zu, auf die Dummköpfe unter uns, hahaha, und übergeht mich dabei geflissentlich. Ich sitze für den Rest des Abends herum wie eine Zimmerpflanze, die den Winter nicht überstehen wird. Meine Schüchternheit reproduziert sich immer wieder selbst

durch den Vergleich mit der erschlagenden Zahl von anderen, die besser, größer und schöner sind als ich.....: **Ich stellte mir einen Igel vor, der sich bei Gefahr zusammenrollt.** Die Schüchternheit ist also nicht, wie ich selbst einst hoffte, verschwunden. Dafür habe ich eine erstaunliche Kompetenz in der Vermeidung unkalkulierbarer sozialer Interaktionen entwickelt, ich bin ein Virtuose des Absagens von Einladungen und des plötzlichen Abbiegens in eine dunkle Gasse, wenn mir jemand Halbbekanntes entgegenkommt.“

**3. Schüchterne Kinder werden im Schulunterricht unterschätzt, weil sie sich mündlich kaum beteiligen.** Ein Schüchternheits- Forscher an der Uni Zürich (Bericht der Uni Zürich vom 28.1.2009) vergleicht den **Schulunterricht mit einer Theaterinszenierung, bei der** das Klassenzimmer die Bühne ist und die Lehrpersonen und Mitschüler Spielende und Publikum zugleich sind. Schüchterne können sich im «schulischen Theater» nicht selbst inszenieren. Sie sind sozusagen Gefangene ihrer selbst. Sie ertragen nur eine Nebenrolle, auch wenn sie insgeheim von einer Hauptrolle träumen. Das eigentliche Problem von Schüchternheit ist das fehlende Selbstwertgefühl und eine schwach ausgebildete Erfolgszuversicht. Schüchterne Schülerinnen und Schüler trauen es sich nicht zu, dass sie etwas Positives bewirken könnten. Sie sehen sich selbst als weniger bedeutsam und weniger liebenswert als die anderen an.

**4. Schüchternheit ist kulturabhängig:** In Shanghai zum Beispiel werden die Mädchen von ihren Eltern und Lehrpersonen positiv beurteilt, wenn sie schüchtern sind. Schüchternheit passe, so der Uniforscher in die chinesischen Rollenbilder, wo die Mädchen traditionellerweise eine dienende Aufgabe zu erfüllen haben. Allerdings haben sich mit der Einsetzung der Ein-Kind-Doktrin und dem zunehmenden Kapitalismus die Rollenbilder aufgeweicht. Auch von chinesischen Mädchen wird mittlerweile vermehrt Durchsetzungswille und Selbstbewusstsein erwartet.

**5. Zuhören:** In einer Zivilisation, in der Selbstdarstellung zur Kulturtechnik und zum Wirtschaftsfaktor wurde, scheint für die Wortkargen kein Platz mehr zu sein, schon gar nicht auf der Führungsebene. Wie kommt man an sie heran. Eine Möglichkeit fand ich im Kinderbuch: „Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Hörer sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Momo konnte so zuhören, dass dumme Leute plötzlich auf sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören (Michael Ende, Momo, Wien 1973, S. 14f)

**6. Schüchtern theologisch:** Wenn ich öffentlich von mir sehr wichtigen existentiellen und geistlichen Erfahrungen reden möchte, so werde ich schüchtern. Ich erröte, werde ganz leise, möchte aus dem Raum. Es ist mir zuweilen peinlich. Wo immer es auftaucht, hat es für mich mit dem Wort »Gott« eine besondere Bewandnis. Es gibt Situationen, die geradezu nach »Gott« zu verlangen scheinen, doch in dem Moment, in dem dann »Gott« tatsächlich ins Spiel gebracht wird, bemächtigt sich mir ein diffuses Unbehagen der Situation. Es lässt sich mehr spüren als präzise benennen, dass die erlösende Erklärungskraft »Gottes« in dem Moment zusammenzubrechen scheint, in dem die Sehnsucht nach ihr erfüllt wird. Was als Frage in den abgründigen Gemengelage des menschlichen Lebens vielleicht noch einen verheißungsvollen Respekt zu wecken vermag, bewirkt unversehens eine peinliche Verlegenheit, wenn es tatsächlich zur Interpretation unserer Wirklichkeit herangezogen wird. Als eine exponierte und zugleich Würde versprechende Benennung des letzten Grundes und Ziels der Welt wird »Gott« solange ein Platz, wie er sich auf den Bereich des von uns Unbestimmbaren beschränkt. Er steht für die in dieser Welt nicht zu klärenden Fragen und gibt so ihrer bleibenden Fraglichkeit einen vertrauenswürdigen jenseitigen Halt. Ja, aber die mit der konkreten Benennung Gottes verbundene Peinlichkeit hat zwei Richtungen: Ich erlebe sie einerseits als zudringlich, weil sie zu häufig die Gesprächspartner „in die Alternative von Anerkennung oder Ablehnung“ (Weinrich) drängt. Man gerät sozusagen in eine Gesellschaft, der „Gott“ selbstverständlich zur Verfügung zu stehen scheint. Vielleicht fühle ich mich auch schlicht dabei ertappt, mich mit einer menschenfreundlichen Diffusität Gottes versöhnt zu haben. Ich werde dann gleichsam aus meiner duldsamen Ruhe aufgeschreckt.

Das Peinliche der Direktheit liegt möglicherweise in der Konfrontation mit der eigenen Nachlässigkeit, die nun in der von der konkreten Inanspruchnahme Gottes hervorgerufenen Hilflosigkeit offen zu Tage tritt, nämlich über Gott nicht in das notwendige Gespräch eintreten zu können.

Und zum Zweiten ist es mir peinlich, wenn ich als Predigthörer oder anderswo auf Leute stoße, die sich „Gottes“ bedienen. Es liegt für mich häufig etwas Anmaßliches in jeder konkreten Benennung Gottes, weil sie aufgrund einer höheren Einsicht ihres Sprechers zu Stande gekommen zu sein scheint. Wenn Menschen so Gott im Munde führen, drängt sich mir beinahe unweigerlich der Verdacht auf, dass sich da jemand maßlos übernimmt und den Mund ungebührlich voll genommen hat. Die Peinlichkeit bezieht zudem daraus ihre Vollkommenheit, dass jeder Widerspruch kraftlos bleibt, denn er müsste seinerseits wirksam eingreifen können in die in Anspruch genommene Wirklichkeit Gottes, die von allgemein plausiblen Evidenzen aber nicht erreicht wird.

Wenn „Gott“ auf den Plan tritt, dann versuche ich „schüchtern“ und still, aber aufmerksam zu sein auf die mir widerfahrenen „Anreden“ des Lebens selbst (Gott); Anreden, die mir wie Geschenke und Zuwendungen erscheinen, mich bewegen, begründen und auch orientieren. Es geht also um eine vielleicht schüchterne, auf jeden Fall zu schützende und bewahrende und auch zu artikulierende konkrete Resonanz und nicht um reine objektive Formulierungen oder Behauptungen.

**II. Gespräch** Merkwürdigerweise beginnt unser Gespräch (schüchtern) mit der Suche nach Synonymen zum Schüchtern sein: Bescheidenheit, eine Tugend, die Kindern „früher“ beigebracht worden sei: „Kinder haben bei Tisch nicht zu reden“. „Verklemmtheit“ sei eine mögliche Folge gewesen, sagt jemand. Schüchtern sein könne auch bedeuten: „Prüde-sein“. Es gebe sogar ein „Prüde.com“ und darin heiße es: „Prüde kann man am besten mit verklemmt, extrem schüchtern oder verschämt umschreiben. Vielen der so beschriebenen

Personen, haftet ein anormal ausgeprägtes Schamgefühl und eine etwas überzogene Vorstellung von Moral an.“ Jemand entgegnet: „Vielleicht war „Prüderie“ nur eine Schutzhaltung, um zu prüfen, ob ein Bewerber es wirklich ernst meint“. Schüchtern sein ist „Angst vor Kontrollverlust“, man fürchte sich vor Begegnungen. Im Vordergrund stehe die Angst, sich vor anderen zu **blamieren** und von ihnen verurteilt, prüfend beobachtet oder kritisch bewertet zu werden. Nach dem Motto "Nur nicht auffallen" säßen Schüchterne in der letzten Reihe, lehnen Verantwortung ab, seien introvertiert, angepasst und fleißig. Sie arbeiten und leben zurückgezogen. Andere, so fährt jemand fort, erheben aber auch Schüchternheit zur Strategie: um dadurch Macht zu bekommen. „Mentalreservation“ (Gedankenvorbehalt) nennt das eine der Gesprächsteilnehmerin.

Ihr widerspricht nach einigem Zögern eine „Schüchterne“. Für solche „Spielchen“ hätte die wahrhaft Schüchterne gar keinen Platz bei dem „Kopfkino“, dass in ihr stattfindet: „Ich erröte“, sagt sie (und errötet), mein Herz rast, ich beginne zu schwitzen, stammle beim Sprechen, habe Blackouts und überhaupt Schwierigkeiten, einem Gespräch zu folgen. Meine größte Angst ist, dass jemand sich dann an mich wendet mit den Worten: „Sie haben noch gar nichts gesagt: Was ist denn mit Ihnen“?

**Wir schließen:** Die Schüchterne kann nicht so wie sie möchte (das bedeutet immer ein Leiden), sie habe aber heimlich oft „höchste Ansprüche“ (das ist ihr aber nicht bewusst) an sich selbst und an andere. Anerkennung und Annahme, aber erst einmal Zuhören (wie bei Momo) würden helfen, sagt eine Therapeutin unter uns. Scham und Schüchternheit brauchen Rückzugsräume. Hinter der Schüchternheit, so fügt jemand hinzu, würden sich aber auch andere Emotionen wie Wut und Trauer verbergen. „Da muss dann der Doktor kommen“, scherzt jemand.

Eine Andere erwähnt **eine narrative Lösung von Schüchternheit** aus der neutestamentlichen Tradition. (**Lukas 19, 1-10**) Die **Erzählung von Zachäus** beziehe ihre Wirkung aus den Gegensätzen, die sie bestimmen: Es gehe um oben und unten, um reich und weniger reich, um drinnen und draußen, um rein und um unrein, auch um Sehen-Können und um Gesehen-werden, um Schweigen und um Angesprochen-Werden, um schüchterne Isolation und Sehnsucht nach Kontakt. Und Zachäus unternimmt etwas, was kaum jemand von diesem Menschen in einer Außenseiterposition erwartet hätte – er steigt auf einen Maulbeerfeigenbaum. Hier gingen Interesse und Schüchternheit zusammen. Ohne alles genau zu referieren: Zachäus und der Andere, der ihn sieht, geraten zuletzt auf gleiche Augenhöhe. Dazu muss der eine vom Baum herunter. Der Andere sucht ein Nachtquartier. Erst auf gegenseitiger Augenhöhe kann geschehen, was dann passiert: Gegenseitige Aufnahme und Gastfreundschaft.

**Wir folgern:** Schüchterne haben Interessen und Sehnsüchte, sie „erheben“ sich dabei auch über andere, sie möchten gesehen werden und zugleich aus ihrer Distanz heraus. Werden sie gesehen von unten (also von einem, der sie braucht), hilft ihnen die gleiche Augenhöhe, dann können sie zu ihren Fähigkeiten finden: Gute Gastgeber und -nehmer zu sein.