

SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 Wissen - Manuskriptdienst

Schüchternheit - Das stille Leiden

Autor: Klaus-Dieter Schuster

Redaktion: Anja Brockert

Regie: Michael Utz

Sendung: Donnerstag, 12. Juni 2008, 8.30 Uhr, SWR 2

Wiederholung: Dienstag, 14. Juli 2009, 8.30 Uhr, SWR 2

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.

Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula (Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030

Entdecken Sie den SWR2 RadioClub!

Lernen Sie das Radioprogramm SWR2 und den SWR2 RadioClub näher kennen!

Fordern Sie unverbindlich und kostenlos das aktuelle SWR2-Programmheft und das Magazin des SWR2 RadioClubs an.

SWR2 RadioClub-Mitglieder profitieren u.a. von deutlichen Rabatten bei zahlreichen Kulturpartnern und allen SWR2-Veranstaltungen sowie beim Kauf von Musik- und Wort-CDs. Selbstverständlich erhalten Sie auch umfassende Programm- und Hintergrundinformationen zu SWR2. Per E-Mail:

radioclub@swr2.de; per Telefon:

01803/929222 (14 c/Minute); per Post: SWR2 RadioClub, 76522 Baden-Baden (Stichwort: Gratisvorstellung) oder über das Internet: www.swr2.de/radioclub.

SWR 2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR 2 Webradio unter www.swr2.de

Besetzung:

Erzähler

(Sabine Liesenhoff)

Worunter ich eigentlich immer schon gelitten habe, das war das Wissen, irgendwo auch ein anderes Leben zu schwänzen. Es gibt Dinge, die hätte ich gern gemacht, es gibt Dinge, da bin ich mir sicher, die hätte ich auch gekonnt, aber es ging einfach nicht. Es ging einfach nicht, weil immer diese Schüchternheit da im Wege stand.

(Heiner Keupp)

Wir sind eine Kultur geworden, eine Gesellschaft, in der du dich zeigen musst, in der du dein Ego richtig präsentieren musst, in der du wahrgenommen werden musst. Es gibt unterschiedliche Grade, sich öffentlich produzieren zu wollen. Das brauchen manche geradezu, um ihr Ego einigermaßen aufrecht zu erhalten. Das ist für andere längst nicht so wichtig und trotzdem bleibt es richtig, dass die Schüchternheit deshalb auch in die Nähe von Pathologie gerückt wird, weil eben zu der Grundausstattung des heute erfolgreichen Menschen gehört, dass er sich gut in Szene setzt.

Ansage:

Schüchternheit. Das stille Leiden. Eine Sendung von Klaus-Dieter Schuster.

(Sabine Liesenhoff)

In der Grundschule weiß ich noch, dass ich die ganze Pause mit dem Rücken an der Wand stand in der Pausenhalle und richtig Angst hatte, dass ich umgerannt werde, und irgendjemand was von mir will. Auch der Gang zur Toilette war immer ein Problem, ich traute mich noch nicht mal zu fragen, ob ich zur Toilette gehen kann überhaupt.

Erzähler:

Wenn die 52-jährige Sabine Liesenhoff von ihrer Kindheit erzählt, mag man ihr kaum glauben. Die schlanke, sportliche Buchhändlerin spricht lebhaft, gestikuliert viel mit den Händen. Das ganze Gegenteil von einer Person, die schüchtern ist. Doch Sabine Liesenhoff war in ihrer Grundschulzeit und auch später sehr schüchtern. Sie litt darunter, aber in der Schule kümmerte sich niemand darum.

(Sabine Liesenhoff)

Meine Lehrerin hieß Frau Stahlmann und so war sie auch. Die konnte mit solchen ruhigen Kindern überhaupt nichts anfangen. Die hat mir eine schlechte Beurteilung dann geschrieben und mein Übertritt ans Gymnasium wäre daraufhin beinahe gescheitert.

Erzähler:

Schüchternheit ist bis heute ein unterschätztes psychisches Phänomen. Einer der ersten Wissenschaftler, der sich mit ihr befasste, war der amerikanische Sozialpsychologe Phillip Zimbardo. Er fand 1978 in einer Studie heraus, dass sich 40 Prozent der Amerikaner zwischen 18 und 21 Jahren selbst als schüchtern einschätzten. Zimbardo – übrigens auch Initiator des berühmten Stanford-Gefängnis-Experiments zur Bedeutung der sozialen Umgebung – hat seine Forschungsergebnisse zur Schüchternheit in diversen Büchern publiziert und ist Gründer der „Shyness Clinic“ in Kalifornien. Hier bekommen schüchterne Kinder und Erwachsene therapeutische Hilfe.

Auch wenn viele Menschen ihr Problem gut kaschieren können – nach neusten Studien ist die Zahl derjenigen, die sich selbst als schüchtern erleben, gestiegen: In den USA sind es mittlerweile 48 Prozent, für Deutschland ermittelte 2005 der Sozialpsychologe Bernardo Carducci ähnliche Zahlen.

Aber was ist eigentlich so schlimm daran, wenn manche Leute in sozialen Situationen zurückhaltend sind oder gehemmt wirken?

Schüchternheit durchdringt und beeinflusst die gesamte Persönlichkeit, sagt die Münchner Psychologin Elisabeth Roth:

(Elisabeth Roth)

Das äußert sich auf allen Ebenen des menschlichen Erlebens und Verhaltens, also auf der kognitiven Ebene in Form von Gedanken mit denen diese Menschen in einer sozialen Situation beschäftigt sind und in Form von Emotionen, im Grunde die Angst, negativ bewertet zu werden von anderen Menschen, die Angst sich zu blamieren.

Erzähler:

Die typischen Reaktionen sind: wenig und leise sprechen, Blickkontakte meiden, Gespräche scheinbar lieber rasch beenden. Das bestätigt auch der 33-jährige Alexander Kahlo. Für den jungen Informatiker ist seine Schüchternheit bis heute ein Problem. Zu den quälenden Gedanken und Emotionen kommen manchmal auch heftige körperliche Symptome:

(Alexander Kahlo)

Früher war es besonders stark mit Schweiß, dass man dann anfing an den Händen zu schwitzen und wenn es absolut nicht klappt, dann auch auf der Stirn und ansonsten, man kommt nicht so schnell aus sich heraus, um jemanden anzusprechen, es dauert einfach länger. Auch dass das Herz vielleicht schneller anfängt zu rasen. Besonders schlimm ist es eher umgekehrt, wenn auch noch jemand versucht, etwas von mir was zu wollen, mich anzusprechen, dann passiert es leicht, dass man rot wird.

Erzähler:

Versage ich jetzt? Enttäusche ich die anderen? Sage ich etwas Falsches, verlange ich was Unmögliches? Ständig kreisen diese Gedanken im Kopf. Und das kann sehr unangenehme Auswirkungen haben, berichtet Sabine Liesenhoff:

(Sabine Liesenhoff)

Das krassste Beispiel, was ich noch so im Kopf habe ist auf einer Fahrt im Bus, auf einer Skifahrt, da musste ich zur Toilette und habe mich nicht getraut, das zu sagen, weil ja dann der ganze Bus anhalten muss und alle warten müssen usw. und hab dann tatsächlich schließlich in die Hose gemacht, was mein Problem natürlich nicht verringert hat. Also das ist mir wirklich als Albtraum in Erinnerung geblieben.

Erzähler:

Im Zentrum des Verhaltens steht deswegen oft eine Art Vermeidungsstrategie. Kinder, aber auch Erwachsene, die eigentlich Aufmerksamkeit möchten, wollen sich praktisch ‚unsichtbar‘ machen. Zum Beispiel in der Schule:

(Sabine Liesenhoff)

Es galt, gewisse Dinge möglichst strikt zu vermeiden. Zum Beispiel aufgerufen zu werden, weil, wenn ich aufgerufen wurde, hatte ich je nach Situation entweder einen

totalen Blackout oder stammelte irgendwie nur noch vor mich hin. Also habe ich die meiste Energie, die ich eigentlich für die Lösung der Aufgabe gebraucht hätte, darauf verwandt, das Aufgerufenwerden zu vermeiden, was man durchaus kann.

Erzähler:

Werden Schüchterne nach Erklärungen für ihr Verhalten gefragt, so dürfte bei den meisten die Antwort ähnlich ausfallen wie bei Alexander Kahlo.

(Alexander Kahlo)

Ich weiß es nicht, ich wüsste es gerne. Vielleicht hätte man es früher umkehren können.

Erzähler:

Genau empirische Untersuchungen zu den Ursachen von Schüchternheit gibt es bis heute nicht. Psychologen und Kindheitsforscher vermuten aber, dass 70 bis 80 Prozent der schüchternen Kinder auch schüchterne Eltern haben.

Sabine Liesenhoff zum Beispiel erzählt, dass drei ihrer vier inzwischen erwachsenen Kinder früher auch schüchtern waren. Noch sind viele Fragen wissenschaftlich nicht geklärt, aber Untersuchungen der Hirnforschung weisen in dieselbe Richtung, sagt die Psychologin Elisabeth Roth:

(Elisabeth Roth)

Es gibt tatsächlich Befunde, dass anlagebedingt eine gewisse Bereitschaft da sein kann, Schüchternheit zu entwickeln oder im extremen Fall dann soziale Ängste zu entwickeln. Es hat also Studien gegeben an der Harvard Universität, die haben schon bei Säuglingen im Alter von unter vier Monaten mehr oder weniger schüchterne Verhaltensweisen bestimmen können.

Erzähler:

Den Babys wurden bekannte und fremde Gesichter präsentiert. Aufzeichnungen im Kernspintomographen zeigten, dass bei schüchternen Kindern der Anblick fremder Gesichter eine besonders große Aktivität im Mandelkern des Gehirns auslöst. Dieses Hirnareal wird auch als Angstzentrum bezeichnet und ist verantwortlich für das Auslösen von Angst, Schüchternheit und gehemmtem Verhalten. Für die Forscher ein Hinweis, dass soziale Ängste angeboren sind und Menschen lebenslang belasten können. Der entwicklungsgeschichtliche Hintergrund ist klar: unsere Vorfahren mussten bei einer Begegnung blitzschnell entscheiden zwischen bekannt und unbekannt, zwischen Freund und Feind. Schüchternheit und Angst waren also eine Überlebensstrategie, meint Manfred Spitzer, Hirnforscher an der Universität Ulm.

(Manfred Spitzer)

Wenn vor 100.000 Jahren der Säbelzähntiger um die Ecke war, dann stammen wir von denen ab, bei denen der Puls hochging, der Blutdruck hochging und die Muskeln sich angespannt haben und wer sich da zurücklehnt und das Problem auf sich wirken lässt, von dem stammen wir nicht ab.

Erzähler:

Ein Rest dieses unbewussten Instinktverhaltens ist dem modernen Menschen offensichtlich erhalten geblieben. Bei schüchternen Menschen ist das Angstzentrum im Gehirn aber stärker ausgeprägt als bei anderen. Wenn ein sozial ängstlicher Mensch über etwas für ihn Bedrohliches nachdenkt – zum Beispiel, dass er einen

Fremden gleich etwas fragen muss – sendet sein Mandelkern Angstsignale. Gleichzeitig denkt sein Vorderhirn: „Der sieht nett aus, wo liegt das Problem?“ Aber da der Mandelkern überaktiv ist, „gewinnt“ er gewissermaßen. Grundlage dafür sind neurochemische Vorgänge im Gehirn: der Dopamin- und Serotonin-Haushalt ist nicht ausgeglichen. Vereinfacht ausgedrückt: Im sozialen Umgang haben schüchterne Menschen zu wenig Glückshormone – und zu viele Hormone, die Angst auslösen. Amerikanischen Forschungen aus dem Jahr 2002 zufolge ist bei schüchternen Menschen das Gen für das Serotonin-Transporter-Eiweiß anders aufgebaut ist als bei Menschen, die nicht schüchtern sind.

Wer unter Angst steht, fühlt sich „engeengt“, „kommt aus seinem gedanklichen Käfig nicht heraus“, hat „blackouts“. Es gibt viele umgangssprachliche Beschreibungen für das, was unter Angststress geschieht.

(Manfred Spitzer)

Deswegen macht Angst auch nicht kreativ, sondern wenn man Angst hat, macht man das, was man routinemäßig gut kann und das kann man dann auch ganz schnell. So hat sich dieses Muster Angst tief in uns eingegraben, wir haben einen extra kleinen Schaltkreis dafür, da steckt der Mandelkern u. a. mit drin und der hat die Funktion uns in kürzester Zeit zum Losrennen oder Kämpfen vorzubereiten. Und er schaltet alles Andere ab.

Erzähler:

Über eines sind sich die Forscher einig: auch die Erziehung kann für die Entstehung von Schüchternheit eine Rolle spielen. Wenn Eltern ihre Kinder zu sehr behüten, kann es ihnen später schwer fallen, sich ohne Hemmungen auf soziale Kontakte einzulassen. Außerdem sind schüchterne Kinder äußerst lernfähig, wenn es darum geht, sozial gehemmte Verhaltensweisen ihrer Eltern zu übernehmen.

Die Sozialpädagogin Claudia Rickler, Leiterin einer integrativen Kinderkrippe, hat noch eine andere Erklärung:

(Claudia Rickler)

Kinder, die sehr dominante Eltern haben, sehr korrigierende Eltern, sehr anspruchsvolle Eltern in dem Sinne: Wenn Kind spricht, dann bitte sofort im Plusquamperfekt dritten Grades. Dass diese Kinder aus Schutz oder auch aus Angst ständig auf ihre Fehler hingewiesen zu werden, Sprache nicht freudvoll entwickeln können, sondern es eher als angstbesetzten Raum wahrnehmen.

Erzähler:

Große Schüchternheit bei Kindern kann sich bei jungen Erwachsenen zu einer sozialen Phobie entwickeln. Die lähmende Angst davor sich zu blamieren, zu versagen oder auch die Erwartungen anderer zu enttäuschen beginnt ein gefährliches Eigenleben zu entwickeln und beeinflusst alle Lebensbereiche. Die Betroffenen ziehen sich zurück, brechen alle sozialen Kontakte ab und verlassen nur noch selten ihre Wohnung. Psychosomatische Beschwerden, schwere Depressionen und auch Alkoholismus können dann die Folgen sein.

Probleme haben Schüchterne oft auch in beruflichen Situationen, in denen Teamarbeit, Durchsetzungsvermögen oder schnelle Entscheidungen gefragt sind. Schwierige Situationen in seiner Arbeit entstehen für den zurückhaltenden Alexander Kahlo vor allem dann, wenn er auf andere Menschen zugehen muss. Das ist für den 33-Jährigen immer noch eine Hürde. Aber er hat auch einen Ausweg gefunden:

(Alexander Kahlo)

Wobei ich mir dann meistens eher helfe, in der heutigen Zeit darum sehr stark mit E-Mails zu arbeiten oder Telefongespräche führe ich dann schon eher, dass ich in einen anderen Raum gehe, wo ich dann auch Ruhe und Zeit für mich habe, wo ich mich dann nicht sozusagen beobachtet fühle von den anderen Mitarbeitern.

Erzähler:

Die neuen Kommunikationstechniken wie E-Mail und Chat sind offensichtlich ideale Medien für schüchterne Menschen. Hier können sie ohne Druck und Angst vor peinlichen Situationen kommunizieren.

Sogar in Großraumbüros schreiben Kollegen, die sich quasi gegenüber sitzen, einander zunehmend E-Mails. Für schüchterne Menschen verringert das jedoch die Chance, ihre Kommunikation von Angesicht zu Angesicht zu verbessern.

Doch so sehr die Betroffenen unter ihrer sozialen Angst leiden – Schüchternheit hat auch ihre positiven Seiten: Schüchterne Kinder, aber auch Erwachsene beobachten ihre Umwelt oft sehr genau und können eine hohe Aufmerksamkeit für die Gefühle anderer entwickeln. Wer mit Familienmitgliedern und Freunden von schüchternen Menschen spricht, hört häufig, dass sie sich besonders empathisch und sozial verhalten und mit Loyalität, Zuwendung und Dankbarkeit auf die Aufmerksamkeit anderer Menschen reagieren.

Und Aufmerksamkeit brauchen vor allem schüchterne Kinder – gerade dann, wenn sie in ein unbekanntes Terrain wie die Krippe, den Kindergarten oder in die Schule kommen. Druck von Eltern und Erziehern wirkt hier eher kontraproduktiv, meint die Heilpädagogin Steffi Brambring, die in einer Münchner Kinderkrippe arbeitet.

(Steffi Brambring)

Grad dann noch zu drängen und zu sagen: hab dich nicht so, komm und geh mal. Auch wenn es ein vermeintlich sanftes Schubsen ist, ist es immerhin noch ein Schubsen und ich denke, das ist der falsche Weg.

Erzähler:

Ein Weg, der fatale Konsequenzen haben kann, meint die Psychologin Elisabeth Roth:

(Elisabeth Roth)

Das kann zu wiederholten Misserfolgserleben auf Seiten der Kinder führen, denn sie werden ermuntert genau das zu tun, was sie ja nicht können. Es wird ihnen also noch mal vor Augen geführt, dass sie Schwierigkeiten haben.

Erzähler:

Therapeuten raten Eltern und Erziehern, dafür zu sorgen, dass schüchterne Kinder viele positive Erlebnisse haben. Sie auf sanfte Art und Weise in soziale Situationen zu bringen, in denen sie erfahren können, dass sie nicht zu langweilig sind, dass sie nicht zu dumm sind, sondern dass sie auch etwas zu Gesprächen und Beziehungen beizutragen haben, dass sie dazu gehören.

Schwierig allerdings wird es, wenn sehr schüchterne Kinder wirklich nur noch im engen Familienkreis und vielleicht mit ganz wenigen Freunden sprechen.

Wissenschaftler wie Nitza Katz-Bernstein sprechen dann von „selektivem Mutismus“:

(Nitza Katz-Bernstein)

Es gibt drei Möglichkeiten, sagt die Hirnforschung, um auf Angst zu reagieren. Eine ist Angriff, die zweite ist Flucht und die dritte ist der Totstellreflex. Man kann sagen, dass Mutismus so ein Totstellreflex ist.

Erzähler:

Unter dieser Störung leidet die 5-jährige Sonja. Das zierliche Mädchen war von klein auf sehr schüchtern. Obwohl sie richtig sprechen konnte, hörte sie im Vorkindergarten damit auf, nur zu Hause redete sie noch. Richtig schlimm wurde es, als Sonja in den Kindergarten kam, erzählt ihre Mutter:

(Mutter von Sonja)

Dort hat sie von Anfang an gar nicht gesprochen, überhaupt nicht. Auch mit Kindern, die sie vom Spielen her kannte. (...) Also das hörte da prompt auf und sie zog sich immer mehr zurück.

Erzähler:

Die Eltern konsultieren einen Kinderarzt. Er vermutete eine Trotzphase und beruhigte die Eltern, schließlich spreche Sonja ja daheim. Doch auch in den folgenden Monaten blieb Sonja außer Haus völlig stumm. Ein Konflikt im Kindergarten, den die Mutter zufällig miterlebte, veranlasste die Eltern zu handeln.

(Mutter von Sonja)

Sie fing auf jeden Fall an zu weinen, aber sie hat bei dem Weinen also keinen Laut von sich gegeben. Das war so schrecklich, das werde ich nie vergessen und von dem Punkt an haben wir gesagt, da muss jetzt unbedingt was passieren.

Erzähler:

Die Eltern konsultierten das sprachtherapeutische Ambulatorium an der Universität Dortmund – eine deutschlandweit einzigartige Beratungsstelle für Eltern von Kindern mit Sprachstörungen und Sprachbehinderungen. Dort wird bei Sonja selektiver Mutismus diagnostiziert – eine seelisch bedingte Stummheit. Die Betroffenen sprechen nur noch mit wenigen Personen oder in speziellen Situationen, berichtet Nitza Katz-Bernstein, Leiterin des Ambulatoriums:

(Nitza Katz-Bernstein)

Meistens geht man davon aus, das die Kinder sprachlich normal entwickelt sind. Zu Hause können sie ganz normal sprechen, manchmal bemerken das die Eltern gar nicht zu, aber im Kindergarten, ist das im Übergang zur Schule oder zum Kindergarten schweigen die Kinder. Manche husten nicht, manche niesen nicht, manche machen überhaupt kein Geräusch.

Erzähler:

Das Schweigen der Kinder darf keinesfalls als bewusst gesteuertes Verhalten bewertet werden, sagt die Forscherin. Denn sie leiden sehr unter der Situation und können ihr Verhalten nicht erklären. Etwa sieben von tausend Kindern sind in Deutschland von der Kommunikations- und Angststörung betroffen. Damit ist selektiver Mutismus immerhin doppelt so häufig wie Autismus. Für dieses Verhalten gibt es ganz unterschiedliche Ursachen: Trennungsängste, die Angst vor der eigenen Stimme oder ein Trauma. Entscheidend ist immer: die Kinder werden unfreiwillig schweigsam.

Die verschiedenen Ursachen von Mutismus erfordern ganz unterschiedliche Therapieansätze. Das Hauptziel besteht jedoch darin, den Kindern ein neues Verhaltensrepertoire zu erschließen, um Angst, Frustrationen und Krisen zu meistern:

(Nitza Katz-Bernstein)

Der erste Schritt ist überhaupt, nonverbal Kontakt aufzubauen.

Erzähler:

An der Universität Dortmund benutzen die Therapeuten eine Stoffschnecke, die auch sehr schüchtern ist, um mit dem Kind Kontakt aufzunehmen. Im Therapieraum kann es sich auf einen sicheren Platz zurückziehen und selber bestimmen, ob es Kontakt mit der Schnecke möchte oder nicht. Die Therapeutin bleibt ganz im Hintergrund. Und so hat auch die 5-jährige Sonja zu Hause immer nur von den Besuchen bei der Schnecke erzählt. In dieser ersten Stufe lernen die Kinder Augenkontakt aufzunehmen, Abneigung oder Zustimmung auszudrücken.

(Nitza Katz-Bernstein)

Der zweite Schritt ist zu lärmern, Lärm zu machen also mit Instrumenten und dann mit eigenen Lauten, döröhdöröh, Tiere usw. Wir haben ganz raffinierte Instrumente und Methoden, wie wir das den Kindern entlocken, bis dann das erste Wort, das ist schon der dritte Schritt, das Wort, erste Worte bis zum freien Sprechen im Therapieraum und der vierte und schwierigste Schritt ist der Transfer.

Erzähler:

Nämlich dass man das Kind zu mehr und mehr Sprechanlässen animiert:

(Nitza Katz-Bernstein)

Das Kind kann wählen, welchen Kontext es meint als Nächstes in Angriff nehmen kann, ob das das Einkaufen ist, ein Eis kaufen oder in der Schule mit den Freund anfangen zu sprechen.

Erzähler:

Sonja hat nach fast einem Jahr Therapie deutliche Fortschritte gemacht. Im Kindergarten redet sie mit ihrer Freundin – an Orten, an denen sie sich nicht beobachtet fühlt. Sie sagt ihrer kleinen Schwester, welche Wünsche sie im Kindergarten hat, die gibt diese dann weiter. Im Sommer wird Sonja eingeschult. Bei der Anmeldung in der Schule sprach sie kein einziges Wort, erzählt die Mutter:

(Nitza Katz-Bernstein)

Ein paar Tage danach sagte sie dann zu mir: Mama, ich möchte unbedingt zu der Schule, wo meine Freundin hinget. Weil wir gemerkt haben, dass bedrückt sie, sie möchte unbedingt mit ihr zusammenbleiben, haben wir gesagt, wir melden dich an der Schule an und dann sind wir hingegangen und unsere Tochter sprach. Und ihre Worte waren dann: Mama, warum kannst du mich nicht gleich an einer Schule anmelden, wo ich sprechen kann?

Erzähler:

Bei älteren Kindern müssen die Therapeuten anders vorgehen, denn diese Kinder haben zwei Stimmen in sich, erklärt Professorin Nitza Katz-Bernstein:

(Nitza Katz-Bernstein)

Die eine Stimme ist: erlöse mich aus dem Schweigen, mach aus mir ein ganz normales Kind. Die zweite Stimme sagt: nimm mir mein Schweigen nicht weg. Also müssen wir mit den zwei Stimmen, die das Kind ausmachen, einen Kontrakt machen, in dem wir sagen: hör mal zu, du bist hierher geschickt worden, damit du sprechen lernst. Schweigen kannst du schon ganz prima. Bist Du einverstanden, dass wir dir beibringen, wie du auch ganz normal sprechen kannst und dadurch frei bist zu entscheiden, ob du schweigen oder sprechen möchtest.

Erzähler:

Mindestens anderthalb Jahre dauert eine behutsame Therapie, die Erfolgsquote liegt bei fast 80 Prozent. In der Pubertät hört Mutismus meistens auf – wenn er behandelt wird. Ohne Therapie jedoch entwickeln sich aus stillen Kindern verschlossene, schweigsame Menschen. Manche sprechen bis ins Erwachsenenalter kein einziges Wort. Je jünger ein Kind bei Behandlungsbeginn ist, desto größer sind die Erfolge. Deswegen ist es für Eltern, Erzieher und Ärzte wichtig, auf starke Schüchternheit und Anzeichen von Mutismus schnell zu reagieren. Und bei der Therapie nicht aufzugeben.

(Nitza Katz-Bernstein)

Positive Zuversicht und Beharrlichkeit brauchen die Kinder. Dich gebe ich nicht auf, das gibt es manchmal, solche Rückschritte, aber wir machen weiter.

Erzähler:

Das Problem erkennen, die Betroffenen ernst nehmen - das gilt nicht nur bei Kindern, die unter selektivem Mutismus leiden.

Auch für „nur“ schüchterne Erwachsene ist spürbare, ehrliche Ermutigung ein wichtige Hilfe, erzählt Sabine Liesenhoff:

(Sabine Liesenhoff)

Das ist auch nicht einfach mit Lob getan oder so, sondern man muss schon spüren, das ist ernst gemeint oder der traut mir das auch wirklich zu, das ist nicht einfach so eine leere Ermunterung: sag doch mal was, das macht doch nichts und so. Also, so ein gewisses erkannt werden, das war eigentlich immer so mein Thema. Erkennt der mich wirklich, weiß der, was ich kann und wie ich bin?

Erzähler:

Mit Ende 20 bekam die Buchhändlerin Sabine Liesenhoff das erste ihrer vier Kinder. Mit Anfang 30 begann sie eine Verhaltenstherapie. Diese brachte für sie die Wende.

(Sabine Liesenhoff)

Galt ich vorher immer so als Bauchmensch, will irgendwas, sagt nicht warum sie was nicht will, treibt so ein bisschen durchs Leben, wurde ich hier plötzlich als Kopfmensch gesehen, als sehr rationaler, analytischer Mensch und das war für mich wirklich eigentlich sehr erhellend.

Erzähler:

Dass ihre Schüchternheit heute fast verschwunden ist und sie unbefangen darüber berichten kann, hat auch etwas mit ihren Kindern zu tun. Davon ist Sabine Liesenhoff fest überzeugt.

(Sabine Liesenhoff)

Das hat mich wirklich in Siebenmeilenschritten weiter gebracht als ich dann Kinder hatte, weil ich hätte es nicht ertragen, wenn mein Kind darunter gelitten hätte, dass ich es nicht schaffe zu dem Lehrer zu gehen und eben zu sagen, was ich meine, oder dem Kind dadurch zu helfen. Außerdem war die Angst auch groß, das einfach wieder weiter zu übertragen und dass sich mein Kind dann auch nicht traut.

Erzähler:

Übriggeblieben ist bis heute, dass sie nicht gern telefoniert. Und manchmal macht sich die Schüchternheit wieder bemerkbar, wenn sie sich z. B. als Elternvertreterin in der Schule ihrer Kinder zu Wort melden muss:

(Sabine Liesenhoff)

Wenn ich auf einer Versammlung bin, wo viele Menschen im Raum sind und ich will dort was sagen, dann setze ich mich automatisch ganz nah vorne an den Referenten, weil ich dann sprechen kann, weil es dann wie fast unter vier Augen ist.

Erzähler:

Nach einem Rat für schüchterne Menschen gefragt, sagt Sabine Liesenhoff sehr bestimmt: sich zu outen, sich gezielt Herausforderungen stellen und mit einer Therapie nicht zu lange warten.

(Sabine Liesenhoff)

Man kann etwas verändern. Das ist gar nicht so schwer, wie man sich das vorstellt. Und es ist sehr befreiend und vermeidet sehr viel Frust, wenn man dann doch sehr viele Dinge machen kann, die man sich sonst nie zutrauen würde.

Erzähler:

Alexander Kahlo hat keine Therapie gemacht. Er ist sein Problem alleine angegangen.

(Alexander Kahlo)

Ich glaube, der richtige Wandel kam erst, nachdem ich mich selber ins kalte Wasser geschmissen habe, so auch in die Richtung, was könnte man jemand anderen raten: Ins kalte Wasser springen!

Erzähler:

Ins kalte Wasser springen hieß bei dem diplomierten Informatiker ein längeres Auslandsstudium an einer finnischen Universität.

(Alexander Kahlo)

Das war die größte Überwindung meines Lebens, das zu machen, weil ich komme weg von dem, was ich kenne. Ich musste alles komplett für mich neu aufbauen und lernen wirklich mit Leuten in Kontakt zu kommen. Das war eigentlich der Punkt, wo es hieß, man musste sich ändern.

Erzähler:

Dort hat er sich zum Beispiel mit Hilfe von Mitstudenten auf die gefürchteten Referate vorbereitet – und sie gemeistert. Vor anderen reden kann man lernen, sagt Alexander Kahlo heute, so wie man Fahrradfahren oder ein Instrument spielen lernt.

Es ist schwierig, aber machbar. Völlig verschwunden ist seine Schüchternheit allerdings bis heute nicht.

(Alexander Kahlo)

Es hat sich zwar bis heute noch nicht komplett gelegt, so auch in die Richtung zusagen, wie habe ich es geschafft es weg zu kriegen. Da muss ich ehrlich sagen: gar nicht. Es geht nicht weg, es ist immer noch da. Ich gehe nur anders damit um.

Erzähler:

In einer Gesellschaft, die zunehmend auf Selbstdarstellung und Durchsetzungsvermögen setzt, haben es schüchterne Menschen schwer. In Firmen müssen sich Bewerber in sogenannten Assessment Centern tagelang unter den Augen von Psychologen und Vorgesetzten profilieren – für schüchterne und sozial ängstliche Menschen eine Horrorvorstellung. Shows wie „Deutschland sucht den Superstar“ oder „Germanys next Top-Model“ vermitteln die Botschaft, dass nur derjenige etwas wird und etwas wert ist, der sich präsentieren kann.

Die Konsequenz: Die Schüchternen bleiben unbeachtet, stehen oft am Rand. Doch unsere Gesellschaft braucht auch die zurückhaltenden, ruhigen Menschen.

Selbstdarsteller gibt es schließlich schon genug, meint der Münchner Sozialpsychologe Heiner Keupp:

(Heiner Keupp)

Man muss dann diesen schüchternen Menschen auch helfen, dass sie zumindest ein Maß finden, dass sie nicht untergehen. Aber gleichzeitig finde ich ist nach wie vor auch sehr wertvoll, dass Leute zurückhaltend, dass sie vielleicht sehr nachdenklich sind, dass sie mehr beobachten und nicht sofort losplatzen. Das sind Fähigkeiten, die ja auch ihren hohen Wert haben, aber die dann bei dieser Präsentationskonkurrenz einfach gegen sie ausgelegt werden.
