

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## Wenn Schüchternheit zum Problem wird

Schüchtern zu sein wird zunehmend pathologisiert. Warum? Wann führt es tatsächlich zu Leid – und was lässt sich dagegen tun?

VON CHRISTINA FLEISCHMANN

 04. AUG 2022

Die Augen der Kolleginnen und Kollegen sind auf Sie gerichtet, die Chefin sitzt ganz vorne am Konferenztisch, im Raum herrscht Stille. Jetzt sind Sie dran mit Ihrer Präsentation. Wie geht's Ihnen? Kribbelt's vor Aufregung? Ist Ihnen schlecht vor Angst?

Die meisten Menschen fühlen sich in einer Situation, in der sie vor anderen reden sollen, unsicher. Umfragen zufolge sind es mehr als 60 Prozent der Bevölkerung. Doch während die einen ihre Furcht überwinden können, fühlen sich die anderen wie gelähmt, unfähig zu handeln. Für schüchterne Menschen sind solche Momente oft besonders schwierig, manchmal sogar richtig qualvoll.

Häufig macht sich schüchternes Verhalten schon in der Kindheit bemerkbar: Der Dreijährige buddelt im Sandkasten für sich allein, statt mit den anderen Kindern zu spielen. Die Achtjährige traut sich nicht, sich im Unterricht zu melden. Eltern sind häufig besorgt, wenn sie feststellen, dass ihr Kind schüchtern ist. Sie wollen keinesfalls, dass es etwas verpasst, Gleichaltrigen in irgendetwas nachsteht.

Manche Mütter und Väter unternehmen deshalb schon früh den Schritt zum Psychologen. Teils vielleicht zu früh, meint die Hamburger Psychotherapeutin Martina Fischer-Klepsch. „Schüchternheit ist in gewissem Maß zunächst ganz normal“, sagt sie. Nehme sie aber extreme Züge an, rät sie zu reagieren.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoemanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** BERUF

### **Von Blenderinnen und Alleinherrschern**

Auch bei der Arbeit haben wir es oft mit schwierigen Menschen zu tun. Ein Gespräch mit der Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki über Narzissmus im Beruf

## **2** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.