



SCHÜCHTERNHEIT - SHYNESS

ERGEBNISSE IN ZAHLEN

[ZURÜCK-BACK](#)

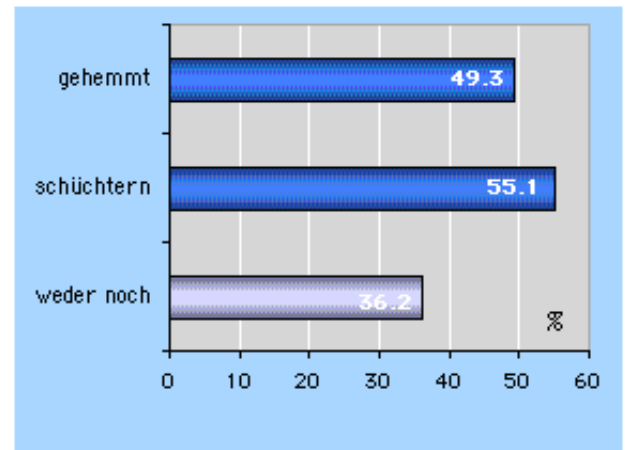
PILOTBEFRAGUNG

GESAMT

- **Fühlen Sie sich gegenüber Mitmenschen gehemmt?**
Ja-Antworten: 49.3 % (n = 34 von 69)
- **Halten Sie sich für schüchtern?**
Ja-Antworten: 55.1% (n = 38 von 69)

Die beiden Fragen werden also nicht völlig identisch beantwortet. 14.5 Prozent (n = 10) der Personen, die sich für schüchtern halten, fühlen sich nicht gleichzeitig gegenüber Mitmenschen gehemmt. Umgekehrt halten sich von den Gehemmten 8.7 Prozent (n = 6) nicht für schüchtern. Insgesamt bezeichneten sich 63.8 Prozent (44 von 69 Personen) als gehemmt und/oder als schüchtern.

Die 63.8 Prozent in der einen oder anderen Art Schüchternen entsprechen kaum dem Anteil in der Bevölkerung. Die Thematik der Befragung dürfte Schüchterne stärker angesprochen und dadurch die Beteiligung beeinflusst haben.



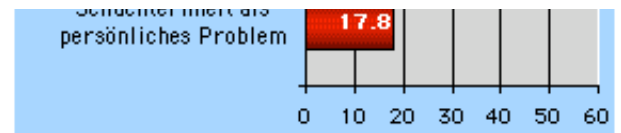
SCHÜCHTERNE bzw. GEHEMMTE

- **Haben Sie gelegentlich Minderwertigkeitsgefühle?**
- **Glauben Sie manchmal, dass Sie im Leben mehr erreicht oder weniger verpasst hätten, wenn Sie nicht so schüchtern wären?**
- **Ist Ihre Schüchternheit für Sie ein persönliches Problem?**

Von den 44 Personen, die sich als schüchtern und/oder gehemmt bezeichnet haben, empfindet rund die Hälfte gelegentlich Minderwertigkeitsgefühle. Die gleiche Anzahl glaubt, durch die Schüchternheit im Leben Dinge verpasst



oder nicht erreicht zu haben. Bemerkenswert klein ist hingegen der kleine Anteil der Personen, welche die Schüchternheit als ein eigentliches Problem erleben ($n = 8$). Viele Erwachsene haben sich auf die persönlichen Möglichkeiten und Beschränkungen eingestellt und ihr Leben danach eingerichtet. So gelingt es, mit vorhandener Schüchternheit umzugehen. Manche haben vielleicht auch frühere Ziele und Wünsche aufgegeben, was schmerzvolle Diskrepanzen zwischen Wünschen und Handlungsvermögen zum Verschwinden gebracht hat.



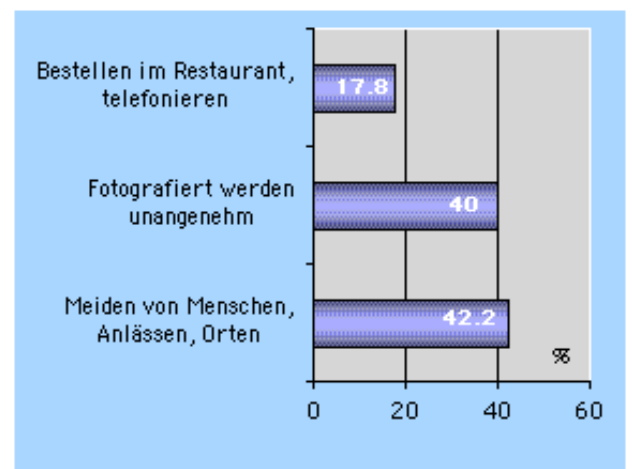
- Ist es Ihnen manchmal unangenehm, im Restaurant zu bestellen oder mit Leuten zu telefonieren?
- Ist es Ihnen unangenehm, wenn man Sie fotografiert?
- Meiden Sie wegen Ihrer Schüchternheit gelegentlich Menschen, Anlässe oder Orte?

Ein recht grosser Teil der schüchternen Personen mag das es nicht, fotografiert zu werden. Im Zentrum oder im Mittelpunkt zu stehen und die Beschäftigung mit der eigenen Person sind für Schüchterne unangenehme Erfahrungen. Recht viele Schüchterne gehen häufig Situationen aus dem Weg oder finden Ausreden (auch vor sich selber), um Menschen nicht begegnen oder Orte nicht aufsuchen zu müssen. Das Meidungsverhalten zeigt sich bei Kindern zunächst im "Erstarren" oder im "Mitschauen aus Distanz". Ab ca. 8 Jahren wird dann jenes rasche Ausweichen und Meiden deutlicher, das Erwachsene so gut beherrschen. *

(* Dazu: Asendorpf, J. B. (1991). Development of inhibited children's coping with unfamiliarity. Child Development, 62, 1460-1474.)

BEI WELCHEN GELEGENHEITEN FÜHLEN SIE SICH BESONDERS SCHÜCHTERN?

Eine deutliche Mehrheit von zwei Dritteln der schüchternen oder gehemmten Erwachsenen erlebt das Sprechen vor einer grossen Gruppe von Menschen als eine besondere Auslösesituation. Aber auch blosse Zweierbegegnungen, wenn es sich beim Gegenüber um eine "überlegene" Person handelt, werden für beinahe die Hälfte zu Momenten grösster Gehemmtheit. Bei Begegnungen mit "attraktiven" Angehörigen des anderen Geschlechts fühlen sich ebenfalls recht viele stark gehemmt. Im "Mittelpunkt stehen" nannten 40 Prozent als besondere Auslösesituation. Dabei handelt es sich aber sicher um eine Erfahrung, die z.B. auch beim Sprechen vor Menschen eine Rolle spielt. Sie tritt also nicht unbedingt isoliert auf und ist prägend für manch andere Problemsituation.



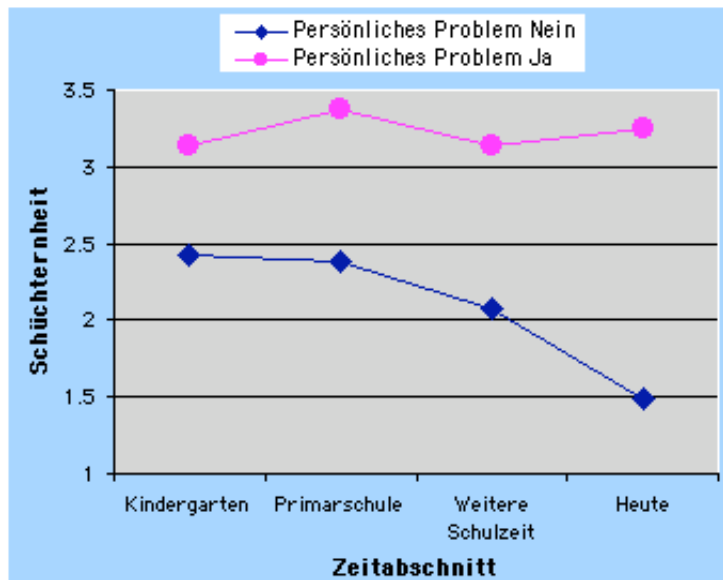
- Vor grossen Gruppen sprechen 68.9%
- In Situationen, in denen ich an Status unterlegen bin (Vorgesetzte, Autoritäten usw.) 48.9%
- Begegnungen mit attraktiven Personen des anderen Geschlechts 42.2%
- Wenn ich im Mittelpunkt stehe 40%
- Wenn ich an neue, unbekannte Orte gehen soll 40%
- Wenn ich beurteilt oder mit anderen verglichen werde 37.8%
- In Situationen, in denen ich mich gegen andere durchsetzen und behaupten sollte 33.3%
- Bei geselligen Anlässen (Partys usw.) 26.7%
- Begegnung mit fremden Menschen 26.7%
- Vor kleinen Gruppen sprechen 15.6%
- Wenn ich mit Fremden reden soll 13.3%

- Begegnung mit Menschen allgemein 4.4%

VERLAUF DER SCHÜCHTERNHEIT VOM KINDERGARTEN BIS HEUTE

- Wie schüchtern waren Sie als Kind im Kindergarten?
- Wie schüchtern waren Sie als Kind in der Primarschule?
- Wie schüchtern waren Sie in der späteren Schulzeit?
- Heute: Wie schüchtern sind Sie, wenn Sie sich schüchtern fühlen?

Wie nebenstehende Abbildung zeigt, bleibt das Niveau der (retrospektiv beurteilten) Schüchternheit bei jenen 8 Personen, welche Schüchternheit heute als ein Problem erleben, über alle Zeitabschnitte gleich hoch. Sie fühlen sich heute als Erwachsene noch genauso schüchtern wie damals als Kind im Kindergarten.

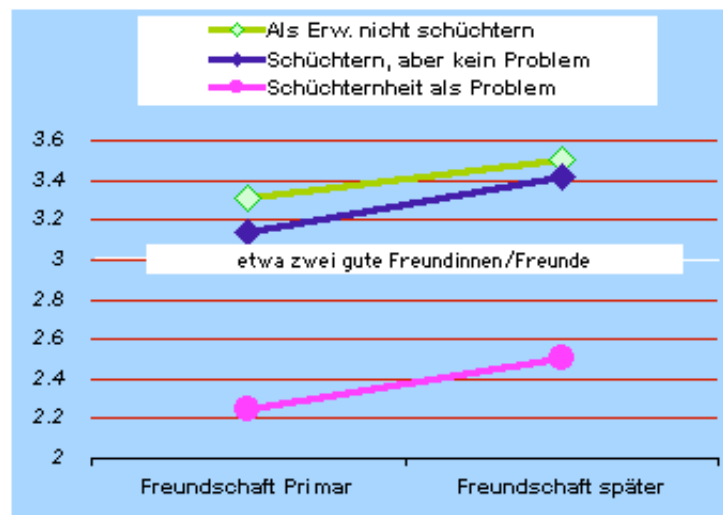


Wer sich jetzt als Erwachsener zwar als schüchtern oder gehemmt bezeichnet, aber dies nicht als Problem wahrnimmt (n = 36), hat seine Schüchternheit ab der Primarschule als abnehmend eingestuft.

FREUNDSCHAFTEN WÄHREND DER SCHULZEIT UND GEGENWÄRTIGE SCHÜCHTERNHEIT

Bezüglich Freundschaften während der Schulzeit (im Rückblick beurteilt) machen nichtschüchterne und "problemfrei schüchterne" Erwachsene annähernd übereinstimmende Angaben. Sie erinnern sich daran, damals gleichzeitig eher mehr als zwei gute Freundschaften gehabt zu haben.

Anders die derzeit schüchternen Erwachsenen, für die Schüchternheit ein Problem darstellt. Sie hatten auffälligerweise in der Schule durchschnittlich eher nur eine gute Freundin oder einen guten Freund.



© G. STOECKLI, Institute of Education University of Zurich