



Monats

IMPULSE der PSKB

September 2023

Ausgabe 16

Unsere Themen

Schüchtern und trotzdem glücklich

—

Was für Schüchterne oft schwierig ist

—

Die Stärken der Schüchternen

—

Der Wunsch dazuzugehören

—

Tipps

—

Café-Treff / Spiele im Park

—

Thema heute:

"Schüchtern und trotzdem glücklich"



In unserer Gesellschaft wird Schüchternheit oft als ein Problem gesehen, dabei kann es zurückhaltenden Menschen sehr gut gehen.

In vielen indigenen Bevölkerungsgruppen in Nordamerika ist Schüchternheit und Zurückhaltung sogar eine erstrebenswerte Charaktereigenschaft, weil sie das soziale Miteinander fördert und Konflikte reduziert. Außerdem ist es ein Ausdruck von Respekt gegenüber älteren Menschen.

Zu unterscheiden ist dabei aber auch, ob die Zurückhaltung frei gewählt ist oder ob man sie für sich selber als Einschränkung erlebt, weil man Chancen und Möglichkeiten allzu oft verstreichen lässt.

Was für Schüchterne oft schwierig ist



Der unerwartete Kontakt mit Bekannten auf der Straße ist für viele Menschen eine nette Bereicherung des Alltags, für schüchterne Menschen kann es eine Situation sein, die den Stresslevel schlagartig ansteigen lässt. Sie fühlen sich mit einer solchen Situation oft überfordert, weil sie nicht wissen, was sie spontan zu ihrem Gegenüber sagen sollen. Wenn sich die Blicke aber schon gekreuzt haben gibt es kein Zurück mehr aus der Situation.

Schüchterne Menschen scannen deshalb oft ständig ihre Umgebung, um solche Situationen im Vorfeld zu vermeiden. Gäbe es eine Tarnkappe, die unsichtbar machen würde, die Schüchternen hätten sie erfunden.

Die Stärken der Schüchternen

Die Stärken von schüchternen Menschen sind, dass sie oft gut allein sein können, dass sie es gut mit sich selber aushalten und einen guten Kontakt zu ihrem Inneren haben. Sie sind gute Zuhörer und aufmerksame Beobachter. Oft genießen sie es, sich in ihren inneren Welten aufzuhalten mit der Freude, dass davon niemand etwas weiß und sie nicht den Drang haben, es mit aller Welt teilen zu müssen.



Der Wunsch dazuzugehören

In schüchternen Menschen gibt es aber oft auch ein Spannungsfeld zwischen dem Wunsch, dazugehören zu wollen und der Angst, zu sehr im Mittelpunkt zu stehen und sich dabei im schlimmsten Falle zu blamieren. Unter dieser Spannung leiden sie enorm und machen sich oft Selbstvorwürfe. Sie setzen sich damit nur noch mehr unter Druck, was das Problem oft nur noch verschlimmert.

Schüchterne Menschen werden von Außenstehenden meist als nicht störend oder sogar als angenehm empfunden. Schüchterne Menschen erkennen andere schüchterne Menschen oft sehr schnell und sehen in ihnen Leidensgenossen. Dabei fällt es ihnen leichter, auf sie zuzugehen, weil man sich sozusagen „erkannt“ hat. Gäbe es eine Selbsthilfegruppe für Schüchterne, dann wären es die „anonymen Anonymen“.



Tipps

Wie schüchterne Menschen mit Situationen besser umgehen können, dazu geben wir einige Tipps:

Bereiten Sie den Smalltalk vor

Überlegen Sie sich im Vorfeld Themen, über die Sie sprechen könnten, wenn Sie in eine Smalltalk-Situation geraten, wie z.B. der Nachbarin im Flur begegnen oder den Chef auf der Straße treffen. Üben Sie es, indem Sie die Sätze nicht nur denken, sondern sie laut aussprechen. Hier gilt: Ohne Mut und Überwindung geht es nicht.

Überwindung ja - aber kein Zwang

Sie tun sich keinen Gefallen damit, Situationen komplett zu vermeiden. Überwinden Sie sich, z.B. auf eine Party zu gehen, Sie müssen ja nicht bis zum Schluss bleiben. Bleiben Sie, solange es Spaß macht und dann gehen Sie eben nach Hause. Finden Sie dabei das richtige Maß. Akzeptieren Sie es, dass Sie eben nicht der "Alleinunterhalter" sind. Das erleichtert vieles.

Der gute alte Ratgeber

Kaufen Sie sich einen Ratgeber für Schüchterne. Hier finden Sie viele Tipps und kleine Übungen. Je mehr man sich bestimmten Situationen aussetzt, desto mehr läßt die Angst davor nach.

Literaturempfehlungen:

Schüchternheit kreativ bewältigen: Ein Ratgeber
von Martin Schuster | 27. April 2020

Raus aus dem Schneckenhaus: Schüchternheit und soziale Ängste
nachhaltig überwinden | Ein Ratgeber über selbstbewusste Kommunikation
und den Umgang mit sozialer Phobie Taschenbuch – 27. Oktober 2022
von Gustav Wohlleber (Autor)

Kleine Übungen im Alltag

Lächeln Sie doch einfach im Alltag Fremde an, fragen Sie die Bäckerin, welches Brot den größten Roggenanteil besitzt oder fragen den Verkäufer, wo Sie ein bestimmtes Produkt finden. Auch hier gilt: Nehmen Sie sich diese kleinen Übungen bewusst vor und planen Sie eine Belohnung für sich, wenn Sie es geschafft haben.



Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

14:30 - 17:00 Uhr

Johannesstraße 20

14-tägig am Mittwoch

Die nächsten Termine:

20. September* 04. Oktober 18. Oktober
01. November 15. November 29. November

*Spiele im Park, bei schlechtem Wetter
treffen wir uns in der Johannesstraße 20.



die Brücke

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund und lächeln Sie mal wieder.



Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle