

life-coaching

von Roger J. Frei

# Was tun bei Schüchternheit?

Sind Sie auch schüchtern und leiden Sie darunter? An Schüchternheit leiden tatsächlich viele Menschen, wobei sich Schüchternheit in unterschiedlich starken Variationen bemerkbar macht. Manche Menschen verhalten sich beispielsweise nur in bestimmten Situationen oder bestimmten Menschen gegenüber schüchtern, während andere an einer Sozialphobie leiden, also grundsätzlich die Begegnung mit anderen Menschen vermeiden. Schüchterne Menschen leiden oft, aber nicht immer an sozialer Isolation und reduziertem Erfolg. Glaubt man gewissen Studien, sei Schüchternheit in fünfzig Prozent aller Fälle genetisch bedingt. Das heisse also, dass mindestens jeder zweite betroffene Mensch mit seinem Schicksal leben müsste!

Ich persönlich stelle diese Studienaussagen mit den fünfzig Prozent stark in Zweifel! Unbestritten ist, dass Schüchternheit eine Form von Angst ausdrückt, und jede Angst hat einen Grund. Bezüglich Angst gibt es tatsächlich die archaische, also die genetisch vererbte Angst. Typisches Beispiel dafür wäre zum Beispiel die Angst vor Spinnen, welche die meisten Menschen von Natur aus haben. Daneben gibt es aber auch die erlernte

Angst. Das heisst, die schüchterne Person hat im Leben eine Erfahrung gemacht, welche dann zu bestimmten Überzeugungen, Glaubenssätzen oder Normen geführt hat, welche im Heute ein entsprechendes, oftmals gut eintrainiertes und automatisiertes Handeln oder Unterlassen hervorruft. Von Schüchternheit Betroffene leiden dabei eher an den Konsequenzen aufgrund eines Unterlassens als eines Handelns. Zum Beispiel, indem sie sich nicht adäquat zur Wehr setzen gegen andere, nicht für ihre Meinung und ihr Recht eintreten oder den Kontakt zu anderen vermeiden und so weiter.

Eine archaische Angst lässt sich am besten mittels einer Verhaltenstherapie mindern oder beseitigen, indem man sich der Angst hervorrufenden Situation in einer sich steigernden Form aussetzt. Diese Therapie versucht die Symptome zu beseitigen, was bei dieser Angstform mal mehr, mal weniger gut gelingt. Bei einer erlernten Angst hingegen macht es aus meiner Sicht sehr viel mehr Sinn, die eigentliche Kernursache der Angst herauszufinden. Findet man diesen Grund heraus, kann man zielgerichtet an dieser Angst arbeiten anstelle langwierig an den Symptomen der Angst. Als Coach und psychologischer Berater hat in meiner Arbeit mit an Schüchternheit leidenden Klienten

die ursächliche Ermittlung der Angstaustlöser und die Auflösung derselben Priorität. Dabei nutze ich folgende Tatsache: Angst, egal, in welcher Stärke, ist eine Emotion, die immer zukunftsgerichtet ist. Das heisst, die Angst wird zwar im Moment spürbar im Körper wahrgenommen, zum Beispiel durch erröten, zittern, erstarren, aber diese Reaktionen finden aufgrund einer Erwartung statt, dass etwas Schlimmes passieren wird. Zum Beispiel ist die Angst vor Hunden nicht per se die Angst vor dem Hund, sondern die Befürchtung davor, dass der Hund einen beißen könnte. Oder dass Leute an einem Vortrag einen auslachen könnten, wenn man als Redner in Stottern kommt und so weiter. Diesen Umstand, dass Angst eine zukunftsgerichtete Emotion ist, spricht, das befürchtete Ereignis gar noch nicht stattgefunden hat, kann man nun lösungsorientiert nutzen, indem man zum Beispiel die Rationalität der Befürchtung und die Wahrscheinlichkeit, dass das befürchtete Ereignis überhaupt eintritt, konkret hinterfragt. Was nun können Gründe für die hier relevante Angst sein? In meinem Praxisalltag stelle ich sehr häufig fest, dass die Angst, die sich in Form von Schüchternheit leidhaft bemerkbar macht, tatsächlich auch nur ein Symptom ist. Die eigentliche Ursache davon

liegt meist in einer Selbstwertproblematik. Das heisst, die Kernursache von Schüchternheit liegt in diesen Fällen in einem reduzierten und dysfunktionalen Selbstwertgefühl plus mangelndem Selbstvertrauen. Über das Thema Selbstwert habe ich schon in der letzten Kolumne geschrieben, was übrigens auf sehr grosses Interesse bei den «Stadi»-Lesern gestossen ist. Möchte also jemand seine Schüchternheit überwinden oder gänzlich loswerden, sollten darum diese drei Aspekte ausführlich betrachtet werden: 1. Was wird befürchtet? 2. Wie rational, logisch, wahrscheinlich und gesichert ist der Eintritt des befürchteten Ereignisses und was wären dann die Konsequenzen und Optionen? 3. Mit welchen Möglichkeiten kann das Selbstwertempfinden und Selbstvertrauen nachhaltig gestärkt werden?

An Schüchternheit respektive dessen meist negativen Auswirkungen und Lebens Einschränkungen zu leiden, ist in den meisten Fällen unnötig. Sind Sie davon betroffen, rate ich Ihnen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Und wenn Ihnen nachhaltige Ergebnisse sowie Zeit- und Kosteneffizienz wichtig sind, wenden Sie sich an eine

Fachperson, die ursachenorientiert anstelle symptomorientiert arbeitet.

Roger J. Frei

Triactive Coach, Psychologischer Berater und lizenziertes Coach in Neuroimagination, Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO. Praxis: Marktgasse 76, 8400 Winterthur, Telefon 076 710 10 00 E-Mail: kontakt@triative.coach Website: www.triative.coach



# Sichtbar dank schwarzer Nase

35 Millionen Menschen in Europa leiden an einer von 7000 seltenen Krankheiten. Mit dem «Black Nose Day» möchte die Stiftung Orphanhealthcare am 29. Februar daran erinnern. Der Gründer Frank Grossmann kennt das Problem: Er litt als Kind an einer seltenen Form von Lymphdrüsenkrebs.

Am 29. Februar ist der Tag der Seltenen Krankheiten. Sie veranstalten dann den Black Nose Day. Worum geht es?

**Frank Grossmann:** Seltene Krankheiten haben eigentlich einen falschen Namen – sie sind per se nicht selten. Wir müssen uns klar machen: Es gibt 7000 seltene Krankheiten und 35 Millionen Betroffene in Europa – in der Schweiz sind es rund eine halbe Million. Viele betroffene Familien leben ohne Netzwerk, hoffnungslos und isoliert. Häufig sieht man den Menschen ihre Krankheit auch nicht an. Es braucht also ein starkes Symbol.

Und dieses Symbol ist die schwarze Nase? Genau. Wir haben vor einigen Jahren eine Kampagne mit der schwarzen Nase gestartet: «Gib Menschen mit einer seltenen Krankheit ein Gesicht.» Wir erhalten inzwischen Anfragen aus ganz Europa, von Menschen, die uns damit unterstützen möchten. Es tut niemandem weh, eine schwarze Nase aufzusetzen und sich so für seltene Krankheiten einzusetzen. Wir möchten eine Brücke bauen zwischen Betroffenen und nicht Betroffenen.

Die schwarze Nase ist auch Teil des Kinderbuchs «So wie du und ich».

Das Buch ist der erste Schritt, um Kindern die schwierige Situation überhaupt verständlich zu machen. Mit der schwarzen Nase wird es plötzlich leichter und besser verdaulich. Sogar Familien mit schwer kranken Kindern setzen sich die Nase auf und sagen: «Ihr habt uns ein Stück weitergeholfen mit dem Buch.» Vielleicht sind wir in zehn Jahren so weit, dass sich Menschen eine schwarze Nase aufsetzen und jeder gleich weiss, dass es um seltene Krankheiten geht.

Wovon handelt die Geschichte?

Die kleine Zwergschnauzer-Hündin Cuba begegnet einem Otter, der sieht anders aus als die anderen Otter. Er hat nämlich eine grosse schwarze Nase. Aber dass der Otter an einem Immundefekt leidet, sieht man ihm nicht an. Also



Mit schwarzer Nase und der Hündin Cuba gegen seltene Krankheiten: Gründer Frank Grossmann (links). Miriam Künzli / pd.



setzt sich Cuba auch eine solche Nase auf, damit der Otter nicht allein ist. Die beiden turnen durch die Welt und treffen auf viele Tiere, die andere seltene Krankheiten haben. Als Symbol erhalten alle beim Abschied eine schwarze Nase, und so werden sie Freunde.

Und was ist, wenn es kein Schaltjahr ist, spricht der 29. Februar nicht stattfindet?

Dann veranstalten wir den Black Nose Day an einem anderen Tag. Als der Tag der seltenen Krankheiten 2008 ins Leben gerufen wurde, hat man bewusst den seltensten Tag gewählt.

Es gibt 7000 seltene Krankheiten. Können Sie ein Beispiel nennen?

Immundefekte, Glasknochenkrankheit oder die Moyamoya-Erkrankung gehören zu den bekannteren. Aber auch viele Krebserkrankungen gelten als selten bei Kindern. Ich litt als Kind selber an einer seltenen Form von Lymphdrüsenkrebs. Damals sind mehr als 90 Prozent der Kinder mit dieser Diagnose gestorben. Bei der Cystischen Fibrose gibt es inzwischen lindernde Medikament. Die Kindern müssen aber trotzdem lernen, dass sie nicht alles machen können, und gesundheitlich oft eingeschränkt sind.

Was ist Cystische Fibrose?

Bei dieser genetischen Krankheit ist der Schleim in der Lunge viel zu zäh und kann nicht abgehustet werden. Das bedingt ein erhöhtes Infektionsrisiko. Dank Inhalation und Medikamenten soll der verflüssigt werden. Früher wurden diese Kinder nicht älter als 15 Jahre alt, heute werden immerhin 80 Prozent erwachsen. Aber ihre Lebensqualität ist stark eingeschränkt, nur durch Disziplin können sie dieses

Alter erreichen. Ich hatte einmal einen Kollegen, dessen Tochter von Cystischer Fibrose betroffen war. Er redete jeden Tag davon, denn seine Gedanken waren immerzu bei ihr. Nach wie vor gibt es für 90 Prozent der Seltenen Krankheiten keine passenden Medikamente, um den Familien den Alltag zu erleichtern.

Wieso nicht?

Man hat diesen Krankheiten in der Medizin zu wenig Bedeutung zukommen lassen. Die Pharmaindustrie entwickelte bis vor wenigen Jahren keine Medikamente für kleine Patientengruppen. Das ist auch der Grund, wieso der «Orphan Drug Act» 1983 in Amerika ins Leben gerufen wurde. Das Ziel dahinter ist, dass Medikamente für solche Krankheiten entwickelt werden. Betroffene haben selten Fürsprecher oder Organisationen, die sich für sie einsetzen, so gelangen sie mit ihren Anliegen kaum an die Öffentlichkeit.

In der Schweiz leiden mehr als 300 000 Kinder an einer der seltenen Krankheiten. Wie kann die Gesellschaft ihnen helfen?

Indem sie die Thematik ernst und wahrnimmt. Menschen müssen sich dafür engagieren. Es ist ein wichtiges gesellschaftliches Thema – jeder einzelne Beitrag hilft. Wir leben in der Schweiz auf einem sehr hohen Niveau – dennoch gibt es diesen «blinden Fleck». Es muss auf beiden Ebenen, bei Privaten wie bei Firmen, noch viel geschehen.

Was meinen Sie damit?

Wir brauchen Firmen, die sich sozial stärker engagieren. Das kann finanzielle Hilfe sein oder in Form einer Partnerschaft. Ich wünsche mir, dass es

mehr Engagement von Firmen für soziale Anliegen gibt. Das ist eine der grossen Hürden: Es geht nicht nur um Ökonomie, sondern auch um den Menschen dahinter. Das hat nichts mit Marketing zu tun, sondern mit Corporate Social Responsibility, also dem freiwilligen Beitrag der Wirtschaft.

Was hat Ihnen damals geholfen?

Meine Eltern waren sehr stark. Sie haben den Kopf nie in den Sand gesteckt und mir das Gefühl gegeben, dass sie an mich glauben. Sie haben mich immer respektiert und nie bemitleidet. Man hat mir erklärt, dass ich etwas Besonderes bin, weil ich so krank bin. Aber gleichzeitig wurde ich wie alle anderen behandelt. Das positive Denken und Handeln meiner Eltern hat mich handlungsaktiv werden lassen. Vielleicht bin ich eine Person mit einer stärkeren Widerstandskraft – ich sehe das Glas halb voll.

Sie sind der Gründer der Schweizer Stiftung Orphanhealthcare. Was ist Ihr Ziel?

Wir sind eine Netzwerk-Stiftung und schauen über den Tellerrand. Es reicht nicht, wenn wir einfach eine oder zwei Krankheiten oder nur Kinder in den Fokus stellen. Es geht um die Gesamtheit, und wir machen auf das gesamte Thema aufmerksam. Unsere Aufgaben sind, Betroffenen mit Direkthilfe zu unterstützen, die Krankheiten sichtbar zu machen, Wissen zu vermitteln und Forschungsprojekte anzustossen.

Interview: Salome Kern

Wer den Black Nose Day unterstützen möchte, findet auf [www.orphanhealthcare.org/facebook](http://www.orphanhealthcare.org/facebook) die aktuellen Orte, wo man am 29. Februar eine Black Nose bekommt, oder kann zu Schminke greifen. Die Stiftung freut sich über Fotos auf ihrer Facebook-Seite «Foundation Orphanhealthcare» am 29. Februar

kostprobe



Kevin Huber empfiehlt:

## Schokokuchen ohne Mehl

- Zutaten:** Springform, 20cm Durchmesser, Backpapier für den Formenboden und Butter für den Rand
- 150 Gramm Butter
- 150 Gramm dunkle Schokolade
- 4 Eier
- 50 Gramm Zucker
- 2 Esslöffel Maisstärke

**Zubereitung:**

- Butter in einer Pfanne schmelzen, Schokolade beifügen, unter Rühren schmelzen.
- Eier und Zucker rühren, bis die Masse hell ist. Maisstärke dazusieben, mir der Schokolade gut darunterrühren. Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und zehn bis 14 Minuten in der Mitte des auf 210 Grad vorgeheizten Ofens backen.
- Je nach Backofenleistung die Backzeit anpassen. Der Kuchen soll bei Fingerdruck noch ganz weich sein, er wird beim Abkühlen schnell fester.

**Restaurant Salitre**

Schlachthofstrasse 17, 8406 Winterthur  
Telefon 052 2030360  
Dienstag-Freitag 11-14 und 17.30-24 Uhr  
Samstag 17.30-24 Uhr  
Sonntag und Montag geschlossen  
<http://www.salitre.ch>  
Spezialitäten: Tatar-Variationen und Tapas

apropos

### Uni-Vorlesungen für Senioren

**Winterthur:** Die ZHAW bietet in diesem Frühjahr zusammen mit dem Regionalen Seniorinnen- und Senioren-Verband Winterthur (RSVW) verschiedene Vorlesungen für Pensionierte an. Die Vorlesungsreihe beginnt nun morgen Mittwoch, 24. Februar. Gestartet wird im Volkhartgebäude in Winterthur mit dem Thema «Konstantinopel – Istanbul» .red.

**Weitere Informationen:**

ZHAW-Frühjahrsvorlesungen für Senioren Volkhartgebäude, St. Georgenplatz [www.univw.ch](http://www.univw.ch)