



Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

**Freistil**

„Don't be so shy“

Vom Los der Schüchternheit

Von Uta Rüenauver

Produktion: Deutschlandfunk 2017

Redaktion: Klaus Pilger

**Sendung: Sonntag, 16.08.2020, 20.05-21.00 Uhr**

Regie: Uta Reitz

Es sprachen: Annika Schilling und Jürgen Albrecht

Ton und Technik: Gunther Rose und Hanna Steger

**Urheberrechtlicher Hinweis**

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt

und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz  
regelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

©  Deutschlandradio

- unkorrigiertes Exemplar -

Den Song "Don't be so shy", nach dem das Feature heißt, gibt es in verschiedenen Versionen, mit denen gespielt werden könnte.

Ansonsten wäre vermutlich Instrumentalmusik ohne Gesang am besten.

Passen könnte auch von Rameau "La timide"

**Musik** (*Imany, "Don't be so shy", Akustikversion, erste Takte Gitarre, die sich ein bisschen wie Herzschlag anhören*)

**Atmo** (*aus der Musik hervorgehen lassen*)

Herzschlag

**Sprecherin** (*über Atmo, innerer Monolog einer Schüchternen, spricht in sich hinein, verärgert, verzagt*)

Ach, schon wieder! Hört das denn nie auf!? Das Herz schlägt mir bis zum Hals, so laut, dass es jeder hören kann. Das Blut steigt mir ins Gesicht, ich fange an zu glühen. Rote Birne, Feuerkopf, einfach lächerlich! Und ich schwitze! Könnt' ich mich doch wegbeamen, zu Staub auflösen, im Boden versinken. Wie ich es hasse!

**Musik** (*Imany, "Don't be so shy", Anfang des Gesangs, erste Strophe: "Take a breath ... You are right"*)

**O-Ton 1** (*Manfred Kriener 1, 00:29*)

Es gab auch nen echtes Schlüsselerlebnis: Das war, (..) als unser Dorfpfarrer verabschiedet werden sollte und (..) die Kindergärtnerinnen (...) hatten mich ausgewählt, ich sollte dann ein Gedicht sagen. (00:58) Ich kann das Gedicht heute noch auswendig, ja: Also: "Ich bin ein kleiner Gratulant, von allen Tanten bin ich gesandt, zu wünschen, lieber Herr Pfarrer, dir (..), Freude und Glück jetzt und hier." Ja, und dieses Gedicht, es ging noch viel weiter, sollte ich also aufsagen (..). Ich bin dann also nach vorne gelaufen, da zum Altar, und hab kein Wort rausgebracht. (..) Und dann hab ich auch noch angefangen zu weinen. Und in der Kirche war es totenstill.

**Atmo** (*Susanne Hake 5, 00:24, nur zwei Klingetöne*)

Klingeln an Tür

**O-Ton 2** (*Manfred Kriener 1, 01:29*)

Und die Ersten haben angefangen zu lachen, ja, und ich hab mich einfach wirklich so geschämt, ja, und so blamiert. Und die ganze Familie war blamiert und es war (...) fürchterlich.

(01:48) Da haben so meine inneren Beschützerinstinkte einfach reagiert und gesagt, nie wieder, ja, das passiert nie wieder. (02:13) Und dann war ich einfach wahnsinnig schüchtern, ja, (..) viele Jahre und (...) das waren wirklich (..) Jahrzehnte, ja.

## **Musik**

**Sprecher** (*über Musik legen*)

“Don't be so shy”

Vom Los der Schüchternheit

Feature von Uta Rüenauer

mit:

**O-Ton 3** (*Susanne Hake 3, 30:07*)

Das gilt als besonders sexy, das schüchterne Lächeln. (...) Da ist ja auch was dran.

## **Sprecher**

Susanne Hake (*mit mittellangem a, nicht Hacke*), Kommunikationsberaterin und Autorin des Buches *Selbstmarketing für Schüchterne*

**O-Ton 4** (*Frauke Kurbacher, 05:39*)

Die Schüchternheit lässt irgendwie auch Spielraum für (..) Begegnung.

**Sprecher**

Frauke Kurbacher, Philosophin.

**O-Ton 5** (*Ulrich Matthes 2, 06:44*)

Ich glaube, dass ich eher (..) Lust habe, so zu spielen, dass ich (..) mich Figuren eher vorsichtig nähere, (...) aus der Furcht heraus, sie zu schnell, (..) zu unvorsichtig mit irgendeiner Art von Eigenschaft zu bekleistern und zu bekleben.

**Sprecher**

Ulrich Matthes, Schauspieler.

**O-Ton 6** (*Alicia Navarro-Urena, 16:44*)

Es gibt ja Menschen, die sind schüchtern, ohne dass das pathologisch wird, weil die sich mit anderen Fähigkeiten stabilisieren können.

**Sprecher**

Alicia Navarro-Ureña, Psychiaterin und Psychotherapeutin („Urenja“ ausgesprochen).

**O-Ton 7** (*Joseph Vogl, 02:23*)

Man könnte sagen, dass (..) Schüchternheit (...) verunglücken kann und dann in so etwas wie (..) Scham gerät.

**Sprecher**

Joseph Vogl, Kulturwissenschaftler

**O-Ton 8** (*Florian Werner, 08:51*)

Schüchternheit an sich (...) gibt es nicht, sondern sie kann sich immer nur entwickeln (..) im Individuum im Verhältnis zu einer (..) Gesellschaft, die ihn umgibt.

**Sprecher**

Florian Werner, Publizist und Autor des Buches *Schüchtern. Bekenntnis zu einer unterschätzten Eigenschaft*

Außerdem kommen zu Wort: viele Schüchterne und ein Nicht-Schüchterner

**Atmo** (*Susanne Hake 5, 00:24, alle drei Klingeltöne*)

Klingeln an Tür

**O-Ton 9** (*Susanne Hake 5, 00:32*)

Hallo, Guten Tag. – Ja, Guten Tag. – Ich hatte angerufen (...) wegen des Schüchternheitscoachings. – Ah, kommen Sie rein, das ist ja schön. (00:48) Kommen Sie mit. (*Schritte*) – Danke schön, vielen Dank. (*Tür wird geschlossen*)

**O-Ton 10** (*Marcus Franken, 00:19*)

Sich verstecken. Ängstlichkeit. (...) Und auch ein Gehindertsein.

**Atmo**

Blättern von Buchseiten

**Sprecherin** (*innerer Monolog, blättert manchmal Seite um, überfliegt vor sich hin nuschelnd Artikel aus Grimms Wörterbuch, unterstrichene Passagen langsamer und deutlicher, dazwischen hin und wieder die folgenden O-Töne legen, evtl. Nothanker-Zitat am Ende frei stehen lassen, Passage soll nicht lang sein*)

schüchterig, schüchtericht, adj., zu schüchtern, verb. und adj. gehörig, turbatus, perturbatus, consternatus, pavidus ... bedeutungsentfaltung ähnelt der von scheu adj. und subst.

furchtsam, zaghaft ...

in älterer sprache durchweg auf starke furcht vor gefahr bezogen, besonders sofern sie

sich lebhaft äusert, zunächst wol eine vorübergehende erregung, dann auch eine dauernde eigenschaft, neigung meinend.

von thieren: von natur auch schüchter, flüchtig, und irrsam. ... schüchterne pferde, equi exsternati ... ein schüchternes reh ...

von personen ... wenn ihr dem wort glaubet, so werdt ihr gewisz stehen, one zweifel sein, werdt nit wancken oder pampeln, ihr werdt nit schüchter und flüchtig sein ...

ebenso vom menschlichen inneren, vom empfinden: mein seel ist schüchter, unnd voller schrecken ...

neuerdings mehr in milderem sinne mit bezug auf zaghafte unsicherheit, blöde befangenheit, furcht vor miszerfolg, miszachtung, miszdeutung ...schüchternheit ...

Sebastian Nothanker (1774): „ich war mir dieses sprachfehlers vollkommen bewusst, und vielleicht rührte meine schüchternheit als knabe zum theile daher, dasz ich in grosze verlegenheit geriet, so oft mich jemand fremder ansprach, und daher jeden solchen anlasz vermied“ ...

#### **O-Ton 11** (*Alicia Navarro Urena, 01:05*)

Angst im Kontakt mit anderen Menschen.

#### **O-Ton 12** (*Florian Werner, 06:08*)

Übermäßige Furcht vor der Aufmerksamkeit anderer Menschen, vor Begegnungen mit anderen Menschen, vor allem (...) mit Menschen des anderen Geschlechts oder mit sozial Höhergestellten. Also es geht (...) in der pathologischen Form um Sozialangst.

#### **O-Ton 13** (*Frauke Kurbacher, 27:21*)

Wenn ich (..) das richtig überschaue, (..) wär's so von der Wortherkunft wirklich nen relativ junger Begriff, der eher neuzeitlich auftaucht. Also ich glaub, (...) „schüchtern“ und auch das (..) Substantiv (...) finden sich erst so im 16., 17. Jahrhundert. Und (..) insofern, ja, jetzt ist die Frage, wann setzt man die Geburt des Subjekts an, aber es sind natürlich Jahrhunderte, wo wir sehen, diese Subjektgeschichte nimmt Fahrt auf.

**Atmo** (*schon am Ende des O-Tons unterlegen*)

Schritte, die sich zu Laufen steigern.

**O-Ton 15** (*Florian Werner, 34:21*)

Und grade bei der Schüchternheit ist es, glaube ich, ganz klar, dass (..) es ein spezifisch modernes Gefühl ist. Ich glaube, das wäre einem mittelalterlichen Menschen (..) überhaupt nicht vermittelbar, was wir genau damit meinen, weil natürlich in der Vormoderne ein eher zurückhaltendes Betragen, wo man eben genau wusste, auf welchem Platz man zu stehen hat in der großen irdischen und himmlischen Ordnung (..), weil das völlig selbstverständlich war.

**Sprecherin** (*innerer Monolog, verärgert*)

Bin doch jetzt wirklich alt genug. Ist doch albern, dieses gehemmte Backfischverhalten! Wie ein in die Jahre gekommenes Fräulein, das zum ersten Mal die Mauern der Klosterschule hinter sich lässt und sich nun für ne Rolle im echten, wilden Leben bewerben soll.

**Atmo** (*Herzschlag schon am Ende des O-Tons unterlegen, dann Raumatmosphäre drüber*)

Herzschlag, Raumatmosphäre

**O-Ton 16** (*über Raumatmosphäre legen, Schüchternheitscoaching, Susanne Hake 2, 02:58*)

Schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben und zu mir gekommen sind. (...) Wir werden jetzt ne Stunde Zeit haben. Und was müsste für Sie aus diesem Gespräch herauskommen, damit Sie für sich sagen können, dass hat sich jetzt gelohnt, mit Frau Hake zu sprechen über meine Schüchternheit, (..) ja, das hat sich für mein Leben gelohnt? – Ja, hm, schwierig. (...) Also ich weiß, dass ich schüchtern bin und es auch immer schon bin (..) und denke dann manchmal, gut, das muss ich jetzt so akzeptieren und ich bin eben nicht so jemand, der so vorprescht und sich im Rampenlicht wohlfühlt. (..) Und dann ist es aber immer so, dass ich dann (...) doch sehr hadere und (05:13) ja, (...) dass ich dann vielleicht (...) so nen größeres Gefühl vielleicht dafür habe, wo es sinnvoll ist, sich so zu

überwinden, (...) und zu sagen, so jetzt muss ich aber mal, (...) weiß ich nicht, irgendeinen unangenehmen Anruf tätigen oder irgendjemanden ansprechen (...). Und wann sag ich einfach, ok, (..) so ist es eben nicht bei mir, und ich kann's nicht.

**Sprecherin** (*innerer Monolog , zerknirscht, schwer atmend*)

Sollen ... können ... müssen ... dürfen ... Wer soll das unterscheiden!? Ich kann's nicht!

**O-Ton 17** (*Florian Werner, 24:29*)

Ich würde es so unterscheiden, Schüchternheit ist (..) einfach eine normale Verhaltensdisposition (..), die uns allen vermutlich, hoffentlich ein Stück weit vertraut ist. Und Sozialangst wäre dann wirklich (..) der schwere oder pathologische Fall der Schüchternheit. (23:08) Die zeichnet sich eben gerade dadurch aus, dass der Leidensdruck sehr hoch ist und dass er eben auch einem im Weg steht, vor einer gewissen Lebensverwirklichung.

**Musik**

**O-Ton 18** (*Joseph Vogl, 01:02*)

Wenn man es jetzt nicht allzu sehr psychologisieren will, sondern zunächst mal einfach als (...) schlichten Verhaltenskomplex (..) begreift, (..) dann besteht (..) Schüchternheit, glaub ich, darin, (..), eine Annäherung (..) an die Welt (...) so (...) vorsichtig wie möglich zu gestalten. Denn die Welt könnte in Unordnung geraten, wenn man zu (..) direkt, intensiv oder hartnäckig in sie eingreift.

**Atmo**

rumpelndes Geräusch

**O-Ton 19** (*über Atmo Susanne und Luisa 1, Luisa, 10:34*)

Also wenn man sich manche Sachen nicht traut und wenn man dann halt vor anderen Leuten auch so Angst hat und wenig redet.



**O-Ton 20** (*Marcel Krömker 1, 06:40*)

Es gibt ja Leute, die haben mehr Angst in größeren Gruppen (...). Bei mir ist es vielleicht eher so, wenn (...) wenig Leute da sind und man so sehr sichtbar ist und (...) mehr von sich persönlich preisgeben (..) sollte (...) oder dass man das Gefühl hat, man müsste das.

**Atmo**

Herzschlag

**O-Ton 21** (*über Atmo legen, Ulrich Matthes 1, 00:29, bei Matthes-Passagen möglichst immer etwas drunterlegen, weil er zu nah an Mikro*)

Kurioserweise denkt man, dass ein Schauspieler, aufgrund der Tatsache, dass er sich in (..) irgendeine Art von Öffentlichkeit begibt, sei's auf ner Bühne, sei es vor der Kamera, (...), dass sie gar nicht schüchtern sein können.

**O-Ton 22** (*Frauke Kurbacher, 07:51*)

Das hat ja mindestens so drei Dimensionen. Also das Verhältnis zu mir selbst, in dem die Schüchternheit eine Rolle spielt, (...) also ein (..) fehlendes Zutrauen vielleicht (..) zu sich selbst. Und das Gleiche könnte sich im Weltbezug zeigen, also ein fehlendes Zutrauen zum Leben. (08:29) Und natürlich (...), es gibt (..) ein fehlendes Zutrauen unter Umständen auch zu den Anderen, also diese interpersonale Perspektive.

**Sprecherin** (*innerer Monolog, nachdenklich, zögernd*)

Du ... er ... sie ... es ... wir ... ihr ... sie ... Ich?

**O-Ton 23** (*über Sprecherin legen, Marcus Franken, 02:56*)

Schüchternheit könnte mit dem Gefühl zusammenhängen, dass man (..) denkt, man entäußert sich auf eine gewisse Weise und die andern sagen, ach, guck mal, wie blöd der ist, (...) also einen ganz spezifischen Fehler (..), den man nur bei sich selber sieht, in der Öffentlichkeit in irgendeiner Weise (..) preiszugeben.

**Musik**

**O-Ton 24** (*über Musik legen, Ulrich Matthes 1, 05:48*)

Ich hab wirklich extrem schüchterne Kolleginnen und Kollegen schon erlebt, die wirklich rot wurden, wenn man sie (..) ansprach (...) oder die es (...) quasi vermieden haben, sich zu äußern, (...) und die dann in einer Weise angefangen haben (..) zu spielen, (05:24) dass die Diskrepanz zwischen einer wirklich deutlich ausgeprägten (..) Scheuheit (...) oder Schüchternheit (..) und einer Art von wirklicher Fähigkeit zur Entäußerung auf der Bühne manchmal extrem groß ist.

**O-Ton 25** (*Susanne Taubert 1, 00:14*)

Tja, das heißt ne (..) ganze Menge. In meinem Fall, dass ich mir im Grunde ständig unsicher bin über mich selbst, dass ich (..) zum Teil große Angst vor (..) Nähe habe, (..) obwohl ich sie brauche, wie jeder andere. Das quält ganz schön. Und tja, was kann man noch sagen: Es hat mich dran gehindert, eigentlich einen festen Beruf (...) auszuüben, weil ich mich praktisch nicht bewerben kann.

**Atmo**

Zerknäulen von Papier

**Sprecherin** (*innerer Monolog, zögerlich, versonnen, sehnsuchtsvoll*)

Einfach mal losgehen und rufen, „Hier bin ich!“. Das wäre schön! Ohne Angst, dass alle gucken. Ohne Angst, dass keiner guckt. Einfach singen, springen, tanzen. Für sich ... und mit andern.

**O-Ton 27** (*Alicia Navarro-Urena, 00:53*)

Ich bin Psychiaterin (01:12) und ich hab' damit beruflich (..) in der Regel nur zu tun, wenn Menschen in ihrer Teilhabe, so nennt sich das, (..) erheblich eingeschränkt sind, also bestimmte Wege zum Beispiel nicht mehr machen können und deswegen auch nicht mehr ihre Arbeit ausüben können. Oder wenn es aufgrund (..) von sozialen Ängsten zu erheblichen Einschränkungen kommt der Selbstversorgung, dass die auch nicht mehr einkaufen gehen können oder dass sie nur noch im Dunkeln rausgehen können, wenn

wenig Menschen auf der Straße sind.

## **Musik**

### **O-Ton 28** (*Florian Werner, 27:16*)

Und inzwischen ist (..) Sozialangst (...) die dritthäufigste Diagnose in der westlichen Welt. (...) Und da sieht man schon (...) eine gewisse Pathologisierung eigentlich dessen, was man früher als normale Schüchternheit betrachtet hätte.

## **Atmo**

Tür schlägt zu

### **O-Ton 30** (*Kathrin Heidbrink 1, 01:41*)

Also heute dacht' ich so, der Unterschied zwischen Introversion und Schüchternheit ist, glaub ich, (...), der eine will nicht und der andere traut sich nicht.

### **O-Ton 31** (*Susanne Hake 3, 03:33*)

Vielleicht möchte der Introvertierte gar keinen Kontakt zu anderen Menschen, dann hat er kein Problem mit Schüchternheit.

## **Musik**

### **O-Ton 32** (*über Musik legen, Joseph Vogl, 08:30*)

Der Schüchterne (...) zeichnet sich (...) dadurch aus, dass er (..) weder ja noch wirklich nein sagt.

### **Sprecherin** (*innerer Monolog, zaudernd*)

I would prefer not to. Ich möchte lieber nicht ... Or would I?

**O-Ton 33** (*Marcel Krömker 1, 13:19*)

Es gibt Leute, die sind richtig heftig extrovertiert und haben natürlich trotzdem soziale Ängste.

**Musik**

**O-Ton 34** (*Frauke Kurbacher, 04:45*)

Ich find aber grad diese Herkunft, die eigentlich auch noch diese Berührungspunkte mit dem Tier zeigen, ganz spannend. (04:58) Man bewegt sich irgendwie vorsichtig und ist darauf gefasst, im schlimmsten Fall sofort umzudrehen und auch weglaufen zu können. Also da steckt auch ne bestimmte Dynamik drin, die vielleicht auch ne Lebensklugheit hat.

**O-Ton 35** (*Susanne Hake 3, 14:52*)

Intelligenz macht schüchtern, hat Erasmus von Rotterdam gesagt. Es sind nicht die Dümmeren, (..), die schüchtern sind.

**O-Ton 36** (*Manfred Kriener 1, 08:27*)

Als schüchterner Mensch (...) siehst du eher die Behinderung dadurch.

**O-Ton 37** (*Florian Werner, 08:14*)

Eine habituelle Beschaffenheit, leicht in Furcht zu geraten. Ich glaub', so hat Immanuel Kant das definiert.

**Musik**

**O-Ton 38** (*Joseph Vogl, 21:59*)

Deswegen (..) wäre es durchaus denkbar, dass (...) man den (..) Schüchternen (...) als

jemand identifizieren könnte, der nen hohes Maß an Bewusstsein (..) sozialer Gefährlichkeit (..) besitzt (...), weil er sozusagen das Feld des Sozialen als Feld möglicher Unfälle begreift, und der schlimmstmögliche Unfall im Sozialen bin ich selber.

### **Atmo**

grollendes oder sirrendes Geräusch

#### **O-Ton 39** (*Frauke Kurbacher, 01:12*)

Wenn man auf die Antike schaut, (..) hätte die Schüchternheit auch eben mit Scheu (...) zu tun. Und (..) diese Scheu (..), in der auch so was wie Angst und Furcht steckt, ist aber eben nicht nur die Furcht des Feigen, sondern auch die Ehrfurcht vor etwas. Also steckt im Schüchternen auch der Gedanke, dass es etwas Größeres als mich gibt, dem ich durch eine bestimmte Zurückhaltung, vielleicht könnten wir auch Sittsamkeit oder Anständigkeit (..) sagen, (..) eine Ehrerbietung erweise.

### **Musik**

#### **O-Ton 40** (*Florian Werner, 34:58*)

Und insofern (...) kann man, glaube ich, sehr genau sehen, dass erst so im 18. Jahrhundert allmählich dieses (..) moderne Gefühl der Schüchternheit sich entwickelt. ~~Und ich würde sagen, das ist so eine Art Kehrseite eigentlich (..) der Demokratisierung und (..) der Öffnung der Gesellschaft.~~ Also wenn man davon ausgeht, dass Schüchternheit sich eben vor allem dadurch äußert, dass man Angst davor hat, vor Fremden, vor sozial Höhergestellten (...) sich zu blamieren, weil man (..) die sozialen Codes nicht kennt (..), dann ist ja klar, dass in einer (..) sehr straff, ständisch organisierten Welt, in der man ja auch nicht besonders mobil war, sondern vielleicht zeitlebens mehr oder weniger in seinem Dörfchen oder in seiner Stadt oder in seinem Heimatort geblieben ist, dass da eigentlich relativ wenig Raum dafür war, diese modernen Gefühle der (..) Schüchternheit zu empfinden.

#### **O-Ton 41** (*Marcus Franken, 03:21*)

Meine Erfahrung ist eher, (..) dass man eigentlich gar keinen Fehler oder gar keine Schwäche haben kann, die die andern nicht auch kennen oder in 'nem viel höheren Maße haben. Insofern (03:48) ist damit so nen bisschen (..) der Grund für Schüchternheit weg.

**Sprecherin** (*innerer Monolog, etwas verächtlich*)

Gar keinen Grund, du hast doch gar keinen Grund. Stell dir die andern in Unterhosen vor, riet der Vater. Und der wär' doch selbst gern groß und stark gewesen.

**Atmo**

schweres Atmen

**O-Ton 42** (*über Atmo legen, Ulrich Matthes 1, 02:19*)

Weil man eben auf einer Bühne oder vor 'ner Kamera mit Hilfe einer Rolle nicht man selber ist mit all den (..) Defiziten, (..) die ein schüchterner Mensch (..) glaubt zu haben.

**Atmo**

Herzschlag, Raumatmosphäre

**O-Ton 43** (*über Atmo legen, Schüchternheitscoaching, Susanne Hake 2, 05:59*)

Gut, ich höre, Sie möchten einerseits so Ihren Frieden finden damit (...) und zum anderen auch die Unterscheidungsfähigkeit erlangen (...), um zu beurteilen, wo lohnt sich mein Einsatz, über Hindernisse zu gehen und meine Scheu zu überwinden und wo kann ich's einfach dabei belassen. – Ähem, ja. Natürlich (...) hätte ich es gerne, dass ich dann nicht mehr immer anfangen zu stottern oder (...) einfach so wackelig werde in meinem ganzen Auftreten, und ich dann denke, alle sehen mir an, dass ich jetzt total schüchtern bin.

**Musik**

**O-Ton 44** (*Susanne Taubert 1, 03:27*)

Ich werde laut, (...) wenn ich aufgeregt bin. (07:42) Mir wird dann auch (..) abwechselnd heiß und kalt und so was. Im Moment gehen meine Hände, oftmals werden das dann Eispfoten.

**O-Ton 45** (*Marcel Krömker 1, 25:42*)

Ich nenn' das Panikattacken (*Lachen*).

**O-Ton 46** (*Susanne Taubert 1, 06:16*)

Das ist ziemlich unangenehm. Also das ist, na ja, wie kann man das beschreiben, wenn man unfreiwillig Achterbahn fährt, ist nen ziemlich blödes Gefühl in der Magengegend, ne.

**Atmo**

hohe und tiefe Töne durcheinander oder quietschende Töne o.ä.

**O-Ton 47** (*über Atmo legen, Alicia Navarro-Urena, 05:04*)

Die ganze vegetative Reaktion, (..) das Schwitzen, das Herzrasen, viele kriegen auch so das Gefühl, nicht mehr richtig atmen zu können, (..) diese Prozesse sind bei allen Menschen an der gleichen Stelle im Gehirn (...). Und das (...) hat ganz viel mit den Fluchtreaktionen (...), mit denen wir ganz früh geprägt werden, zu tun, und die auch gar nicht bewusst passieren, sondern das ist ein Automatismus, der da anspringt.

**O-Ton 48** (*Marcel Krömker 1, 03:58*)

Es gibt auch Leute, die (..) große Probleme mit ihrem Rotwerden im Gesicht haben und versuchen, (..) im hellen Tageslicht wenig unterwegs zu sein.

**O-Ton 49** (*Joseph Vogl, 16:04*)

Was ja auch gewissermaßen ein Rückkopplungseffekt wird: Ich will etwas, ich will mich verbergen und im Verbergen zeige ich mich. Also gibt's ein unwillkürliches Zeichen, das

Rotwerden. (...) Oder (..) ich würde gerne (...) neutral in der Welt erscheinen, wenn man so will, auch olfaktorisch, und plötzlich fang ich an zu schwitzen.

**Sprecherin** (*innerer Monolog, gleichmäßig, einschläfernd, „ganz“ immer betonen und mit langem a* )

Ich bin ganz ruhig, meine Beine sind ganz schwer, meine Beine sind ganz schwer, mein ganzer Körper ist schwer.

**O-Ton 50** (*über Sprecherin legen, Alicia Navarro-Urena, 29:02*)

Das verselbständigt sich total. (...) Dann braucht der nur den Gedanken zu denken, ich muss in die S-Bahn steigen und dann geht schon die ganze (..) Symptomatik los mit Herzrasen, Kloßgefühl im Hals, Schweißausbrüche, Harndrang, ach, alles Mögliche.

**Atmo**

Brüllen eines Löwen

**O-Ton 51** (*über Atmo legen, Marcel Krömker 1, 25:04*)

Ja, Fluchtfantasien, (..) kann man vielleicht auch so sagen.

**Atmo** (*hochziehen*)

Brüllen eines Löwen

**Sprecherin** (*innerer Monolog, ruhig, meditativ* )

Und dann träume ich manchmal mit offenen Augen davon, dass ich ganz ruhig bin und gar nicht mehr schüchtern ... und schlafe dann ein, weil es so anstrengend ist, das Schüchternsein ...

**O-Ton 52** (*Susanne Taubert 1, 08:03*)

Ab kleinauf eigentlich war ich ängstlich.



**Musik****O-Ton 54** (*Florian Werner, 01:29*)

Ich glaube, dass ich (..) schon so im Kindergartenalter erste Erlebnisse hatte, erste Momente, wo ich merkte, offensichtlich bin ich vielleicht doch etwas gehemmter als andere Kinder, die einfach zum Alphanimal sich entwickeln.

**Sprecherin** (*innerer Monolog*)

Und hab geträumt, nachts im Wald, da kommt der Wolf.

**O-Ton 55** (*Alicia Navarro-Urena, 22:03*)

Es fängt wahrscheinlich schon (..) im Mutterleib an. Also wenn man eine sehr aufgeregte Mutter hat, die ständig Stress hat und die ständig (..) Herzrasen hat (..) oder selber auch Ängste hat, das wird sicherlich auch Auswirkungen auf das Kind haben. (16:22) Also das ist ein sehr komplexes Geschehen (16:33) und (16:28) unterliegt (..) biologischen, psychischen und sozialen (..) Bedingungen.

**Sprecherin** (*innerer Monolog*)

Und der Wolf kommt immer näher, näher und näher. Und meine Beine sind ganz schwer. Und ich kann nicht weglaufen.

**Atmo**

galoppierendes Pferd

**O-Ton 57** (*über Atmo legen, Florian Werner, 11:02*)

Also es ist eben eine Frage (...) des kulturellen Erwerbs dieser Eigenschaft. Und da gibt es (..) diesen Begriff, auf Englisch sagt man „Modelling“, also (...) dass man sich sozusagen (..) an bestimmten Modellen, Rollenmodellen (..) orientiert.

**O-Ton 58** (*Erica Fischer 2, 01:19*)

Es könnte sein, dass das auch mit meiner Familiengeschichte zusammenhängt. Also ich bin ein Kind von (..) Flüchtlingen (..) vor den Nazis, und meine Eltern kamen 19(..) 48 wieder nach Wien zurück und waren dort unerwünscht. Also insbesondere meine Mutter, die Jüdin war, hat darunter sehr gelitten (..), dass die Leute eigentlich diese (..) Reemigranten nicht haben wollten. Und es ist möglich, dass dieses Gefühl von Unerwünschtsein sich in mir (..) festgesetzt hat. (...) Und gleichzeitig hatte ich aber auch immer diese Sehnsucht nach Dazugehören.

## **Musik**

### **O-Ton 59** (*Florian Werner, 00:49*)

Meistens so zwischen dem vierten und und achten Lebensmonat geht das los bei den meisten Kindern, dass sie fremdeln, sagt man ja, also dass sie eben sogenannte „fearfull shyness“, also eine „furchtsame Schüchternheit“ zeigen. (...) Aber erst später, wenn sie sozusagen auch sich selber erkennen und auch (..) fähig werden, sich neben sich zu stellen oder sich gegenüber zu stellen und sich von außen zu betrachten ...

### **Sprecherin** (*innerer Monolog*)

Spieglein, Spieglein an der Wand ... Wer ist die ... Nein, ich schau nicht rein! Rotköpfiges Monster. Und kein Schneewittchen. Auch kein Rosenrot.

### **O-Ton 60** (*Alicia Navarro-Urena, 22:26*)

Wenn wir anfangen zu laufen (...), fangen wir an zu entdecken und von der Mutter und vom Vater mehr zu lösen (..), unsere eigenen Wege zu gehen, und dabei brauchen wir dann immer so was wie Fördern, aber auch (..) dass man auf uns aufpasst, dass uns nichts passiert.

### **O-Ton 61** (*Susanne Taubert 1, 02:43*)

Meine Eltern waren (..) immer relativ still und (..) vorsichtig und (24:06) sobald es darum ging, jetzt (..) zum Löwen zu werden für die eigenen Kinder, das (...) ging nicht.

**O-Ton 62** (*Manfred Kriener 1, 09:52*)

Meine Mutter ist auch schüchtern. Also wenn die (..) ne Gehaltserhöhung haben wollte, hat die vierzehn Tage lang, (..) hat die schon vorher geweint, ja.

**Atmo**

Polizeisirene

**O-Ton 63** (*Forts. von O-Ton 59, über Atmo legen, Florian Werner*)

... dann entwickelt sich eigentlich erst das, was wir sozusagen als Schüchternheit bezeichnen. Also vielleicht mit vier oder fünf Jahren, (..), wenn sie (..) für ein bestimmtes Verhalten gescholten werden (..) und (..) merken, da mache ich etwas, was nicht konform ist mit der Gesellschaft.

**O-Ton 64** (*Marcus Franken, 08:19*)

Ich glaub, die (...) Schüchternheit, so wie ich sie mir vorstelle, und das ist ja tatsächlich nicht mein Thema, schüchtern zu sein, (..) ist eher was, wo ich mich ständig mit dem, was an mir womöglich nicht stimmen könnte, beschäftige und mich aus diesem Mangel an Selbstvertrauen heraus (...) nicht traue.

**O-Ton 65** (*Frauke Kurbacher, 02:12*)

Ich versuche eben keine Normverstöße zu begehen. Und es gibt ja ganz viele unausgesprochene Normen, auch nicht nur (..) das Regelwerk, was uns faktisch umgibt, sondern ganz vieles im Zwischenmenschlichen.

**Atmo**

Gemurmel

**O-Ton 66** (*über Atmo legen, Ulrich Matthes 3, 14:15*)

Ich hab sie eher in Situationen, die was mit (..) Flirt und mit Erotik zu tun haben, weil ich (...) mir da auch manchmal meiner selber nicht so sicher bin (..) oder auch meiner Wirkung, die ich so habe.

**Atmo**

Menschengemurmel, Getrappel

**O-Ton 67** (*Susanne und Luisa 3, Luisa, 00:03*)

Also da war ich halt im Chor und dann saßen wir in einem Kreis und dann musste jeder seinen Namen singen, und das waren dann bestimmt so 30 Mädchen oder so und halt ganz hoch den Namen singen, immer „Ich bin Luisa“ und da hatte ich auch immer totale Angst.

**O-Ton 68** (*Joseph Vogl, 03:06*)

Also wenn man (..) Schüchternheit wirklich als (..) Selbstverhältnis (..) darstellt, (...) als Verhältnis (..) des Ichs zu sich selber, dann würde ich sagen, (..) es besteht zunächst darin (..), Ich-Substrate, Ich-Merkmale, Ich-Eigenschaften (...) nach außen hin zu (..) minimieren. (...) Man könnte das vielleicht ein Tapeten-Ich nennen, das heißt, ich (..) würde ganz gerne im Tapetenmuster (..) verschwinden.

**Musik****O-Ton 69** (*Alicia Navarro-Urena, 03:58*)

~~Ich sehe ja oft sehr Schwerkranke, also die haben nicht ne leichte Schüchternheit oder ne leichte soziale Phobie, sondern die hat sich dann über viele Jahre schon entwickelt und entsteht meistens in der Kindheit und Jugendzeit, also dass quasi bestimmte Verhaltensmuster oder bestimmte (...) Strategien im Umgang (...) mit anderen Menschen nicht gelernt worden sind, (...), Strategien des Sich-Behauptens und Durchsetzens.~~

**Atmo**

Boxen gegen Punchingball o.ä.

**Sprecherin** (*innerer Monolog*)

Ich hab' keine Angst vor wilden Tieren. Die gibt's ja ohnehin nur im Zoo. Würde vermutlich

auch allerhand Mutproben bestehen ... nachts auf dem Friedhof ... einen Sprung vom Zehn-Meter-Brett ... vielleicht auch einen Ringkampf ... ein Duell mit gleichen Waffen.

Aber dieses Monster, diese Bestie, diese Krake, diese Schüchternheit!

**O-Ton 70** (*Susanne Taubert 1, 09:14*)

Und in der Schule war's ja auch, dass ich wegen Sachen abgelehnt, die ich nicht verstanden habe. (...) Ja, meine Ängstlichkeit, meine eigene Zurückhaltung wurde mir übelgenommen. (09:44) Ich war unsichtbar, und zum Teil war's mir auch recht, wenn ich unsichtbar war, nicht immer, aber manchmal schon.

**O-Ton 71** (*Susanne und Luisa 1, Susanne, 01:17*)

Ich weiß, schon in der Grundschule, (01:42) dass ich in der Klasse immer total still war, also da hab' ich mich fast nie zu Wort gemeldet, obwohl ich oft da saß und (...) dachte, soll ich jetzt mal was sagen. (...) Und dann hab ich mich so unwohl damit gefühlt, weil eigentlich hatt' ich ja was zu sagen, und ich wollte auch gerne, dass die anderen mir mal zuhören und dass ich mal Aufmerksamkeit bekomme. Und (..) dann dachte ich immer, nee, und das ist jetzt peinlich (..), hinterher dann schämste dich vielleicht.

**Musik**

**O-Ton 72** (*Alicia Navarro-Urena, 12:59*)

Wenn wir (..) Beschämung sehr früh zulassen, zum Beispiel im Kindergarten oder in der Schule und da nichts gegen tun aktiv, dann entstehen auch solche Syndrome, (...) also Angst überhaupt fixiert sich dann und zwar kindliche Angst. Kindliche Angst ist immer (..) ne sehr starke Angst.

**Atmo** (*schon am Ende des O-Tons unterlegen*)

Herzklopfen, Raumatmosphäre

**O-Ton 73** (*über Atmo legen, Schüchternheitscoaching, Susanne Hake 2, 24:17*)

Und dieses Peinlichkeitsgefühl das ist ja einfach nen Zeichen, dass Sie sich wirklich persönlich sehr aussetzen (...). – Ja, aber das Aussetzen ist (...) (44:17) im Grunde wie (...) so ne Gerichtssituation. (36:58) Also das hängt ja damit auch zusammen, diese Prüfungsangst. (..) Ne Prüfung ist natürlich (..) diese exemplarische Situation, wo, ich (..) da was zeigen soll und was bieten soll. Und wo ich dann wirklich, also, es sein kann, dass ich nen totalen Black-out habe in so Prüfungssituationen. Dass ich überhaupt nichts rauskriege, dass ich wirklich (..) nicht mehr weiß, was ich im Kopf habe und so weiter. – (44:46) In so (..) völligen Angstsituationen ist ja quasi der vordere Teil unseres Gehirns ausgeschaltet, ne. (...) Das ist Kampf oder Flucht. Und da ist kein Denken mehr möglich. – (48:02) Das ist eben immer so (...) diese Angst (...) vor so nem totalen Verurteiltwerden oder (...) Aus-dem-Spiel-gekickt-Sein. (...) Also das hat (...) so ne existenzielle Komponente, (44:20) also dieses komplette Scheitern. (...) Und dass ich dann das Gefühl habe, ich hab da keinen Einfluss drauf, sondern ich bin (..) dem total ausgesetzt.

**O-Ton 74** (*Manfred Kriener 2, 00:05*)

Also durch diese massiven Beschützerinstinkte, die alarmiert und aktiviert werden, vermeidet der Schüchterne ja (...) das Scheitern. Davor hat er ja riesige Angst.

**Musik****O-Ton 75** (*Florian Werner, 08:31*)

Im Zentrum (..) dieser Angst steht die Furcht vor Beschämung. (...) Es ist eigentlich eine Schamvermeidungsstrategie, die Schüchternheit.

**O-Ton 76** (*Alicia Navarro-Urena, 13:25*)

Beschämung ist ein sehr existenzielles Gefühl. (...) Es hängt mit der Würde zusammen. (..) Wenn ich als Mensch (...) nicht mehr würdig gesehen werde, sondern beschämt werde, (...) die Scham liegt dann bloß, also (...) ich steh nackt vor allen und alle können mich sehen.

**O-Ton 77** (*Florian Werner, 07:52*)

Ein akutes Gefühl (..), was, glaube ich, jeden befällt, der irgendwie aus Versehen (..) mit offenem Hosenstall (..) auf die Straße geht, und dann sagt jemand, oh, guck mal, Türe steht offen.

**Atmo**

Getuschel in halligem Raum

**O-Ton 78** (*über Atmo legen, Ulrich Matthes 3, 22:49*)

Es fällt mir wirklich schwer, (...), wenn ich sehe, was ich da gemacht habe. Das mach ich dann natürlich aus professionellen Gründen, (...) also beim Film, weil ich dann beurteilen muss geradezu oder will auch, was ich da gemacht habe. (24:16) (...) Das ist der Blick von außen, den die meisten anderen Menschen (...) auch auf mich haben und das (23:17) ist mir sehr, sehr ungewohnt und es ist mir schamhaft.

**O-Ton 79** (*Susanne Taubert 1, 17:27*)

Es ist manchmal ein Gefühl, als hätte ich das Wort „Freak“ hier auf die Stirn tätowiert gekriegt.

**O-Ton 80** (*Alicia Navarro-Urena, 13:25*)

Und der Mensch (...) kann nicht ständig von allen betrachtet werden. Also ich muss eine Möglichkeit haben, mich zu schützen und (..) mich zu verbergen, also geschützt und verborgen zu sein. (...) Das muss man sich mal wirklich klarmachen: Menschen, die schüchtern sind oder die ne soziale Phobie haben, die haben diesen Schutz nicht, (..) die (..) haben nie das Gefühl, (..) ich kann auch im Verborgenen sein, sondern die sind immer nackt, die sind immer bloßgestellt.

**Musik****O-Ton 81** (*Susanne und Luisa 1, Luisa, 06:58*)

Unser Lebenskundelehrer, der nimmt mich auch einfach immer so dran und dann weiß ich gar nicht, was ich sagen soll, und dann blamier' ich mich schon immer nen bisschen.

**Musik****O-Ton 82** (*Joseph Vogl, 04:48*)

Schüchternheit (...) ohne (...) Tiefenpsychologie oder so was betrachtet, (..) bedeutet nun (..) vielleicht auch so etwas wie (..) Optionen offenzuhalten. Mit jedem Wort, mit jeder Lautstärke, mit der ich mich (..) bemerkbar mache, kann ich (..) fixiert, festgesetzt, festgestellt werden. (..) Also insofern (..) geht der Schüchterne auch mit (..) der Hoffnung auf ein nicht ganz festgestelltes Ich um.

**Sprecherin** (*innerer Monolog*)

*Summt leise und selbstvergessen verschiedene Melodien vor sich hin.*

**O-Ton 83** (*über Sprecherin legen, Ulrich Matthes 1, 02:39*)

Dadurch, dass man (..) einen Fremdtext spricht, dadurch, dass man in eine Art von (..) Rolle sich hineinbegibt, (..) kann man diese Schüchternheit überwinden und zwar so, dass selbst (..) privat schüchterne Menschen außerordentlich extrovertiert, außerordentlich kräftig, außerordentlich mutig mit sich selber umgehen, in dem Moment, wenn sie eine (..) Rolle zu verwalten haben. (*Ulrich Matthes 3, 08:54*) Man wird selbstbewusst (...) in dem Vorgang (..) des reinen Spiels.

**Musik****O-Ton 84** (*Susanne und Luisa 2, Susanne 04:16*)

Also mich konnte schon mal () ein Blick oder so was völlig aus der Bahn werfen.

**Atmo**

Donnergrollen

**O-Ton 85** (*Frauke Kurbacher, 28:18*)

Während im christlichen Diskurs (...) durch diese Gedanken von Sündenfall und



überhaupt Schamhaftigkeit (..) Scham und Schuld jetzt natürlich viel enger verknüpft sind, und ich

sozusagen immer schon in dieser (..) gewissenbissartigen Selbstaufmerksamkeit stecke und mir überlege, o je, (..) woran bin ich schon wieder schuldig geworden und bis hin zum Existenziellen, dass ich mich frage, wo ist mein (...) Existenzberechtigungsschein.

**Sprecherin** (*innerer Monolog, zögerlich, nachdenklich*)

sein oder nicht-sein, rein oder nicht-rein, mein oder nicht-mein ...

**Musik**

**O-Ton 86** (*Florian Werner, 02:17*)

Für die meisten Menschen (...) ist (..) natürlich die Pubertät so ein Alter, in dem die Schüchternheit sich dann wirklich bemerkbar macht.

**O-Ton 87** (*Marcel Krömker 1, 35:22*)

Da muss man (..) cool sein und da muss man (..) irgendwie funktionieren und darf keine Schwächen haben. Als Kind kannst du einfach (..) losheulen, aber als so 14-Jähriger das ist schon unangenehm. Da ist man auch mal dann schneller Außenseiter.

**Musik**

**O-Ton 89** (*Susanne und Luisa 1, Susanne, 01:01*)

In anderen Situationen bin ich jetzt nicht so schüchtern, zum Beispiel, wenn ich was singen soll, (..) auch vor anderen Menschen, damit hab' ich überhaupt keine Probleme, hatt' ich auch noch nie. Also singen geht immer.

**Sprecherin** (*innerer Monolog, flüsternd*)

Schläft ein Lied in allen Dingen / die da träumen fort und fort, / und die Welt hebt an zu

singen, / triffst du nur das Zauberwort.

### **O-Ton 90** (*Florian Werner, 38:29*)

Grade mit der Romantik fand ja auch (..) eine Aufwertung eben solcher intimen Gefühle statt, eben grade (..) der Angstgefühle, (..) der Schamhaftigkeit, (..) der Schüchternheit, eben dieser, ja, so dunklen (..) eher zurückhaltenden Gefühle, die eben (..) ganz und gar nicht heroisch sind. (..) Und das schwingt natürlich bis heute mit, eben in solchen Klischees wie vom sensiblen Künstler, der natürlich schüchtern ist, aber vielleicht genau deswegen eine ganz besonders große Tiefe und (..) Intensität der Erfahrung mit sich bringt.

### **Musik**

### **Atmo**

Herzklopfen, Raumatmosphäre

### **O-Ton 91** (*Schüchternheitscoaching, Susanne Hake 2, 1:21:42*)

So, ich möchte Ihnen jetzt gerne eine Frage stellen, die nen bisschen ungewöhnlich ist und vielleicht merkwürdig und die auch nen bisschen Fantasie braucht, um die zu beantworten: Also wenn Sie sich jetzt vorstellen, unser Gespräch hier ist beendet und Sie gehen hier aus den Räumen raus und in Richtung nach Hause Und dann irgendwann werden Sie müde und gehen schlafen. Und Sie schlafen ganz tief und dann passiert nen Wunder. Und dieses Wunder das löst all das, über was wir gesprochen haben (...). Und Sie wachen am nächsten Morgen auf und wissen aber nichts von dem Wunder. Und es hat Ihnen auch keiner gesagt, dass (...) dieses Wunder passiert ist. Woran würden Sie denn merken, dass das Wunder passiert ist? – (*ca. 28:20*) *Pause*. Hm. *Pause*. Ja, (...) da merk' ich, bei dieser Frage (..) merke ich, dass ich eigentlich (..) so nen bisschen, so nen infantilen Erlösungswunsch habe. Dass ich irgendwie so denke, das Wunder (...) würde ich daran erkennen, (...) dass sozusagen (...) dieser Widerstand aufhören würde, (...) den ich so verspüre. (...) Dass ich das Gefühl hätte, ich könnte quasi (..) machen, was ich will, und (...) es würde (...) immer sozusagen die Reaktion kommen, (..) „Das ist gut so und du kriegst auch noch Geld dafür“ (...). Also so ganz infantil. (*30:38*) (...) wenn dieses Wunder

passiert ist, (...) eine Stimme, die Ihnen sagt, dass alles gut ist, dass Sie nen Platz zuerkannt haben und dass finanziell auch für sie gesorgt ist, durch Ihre Arbeit. – Ja. so, ja, ähm.

## **Musik**

### **O-Ton 92** (*Erica Fischer 1, 04:49*)

Ich hab überhaupt kein Problem, öffentlich aufzutreten (..), egal, ob das jetzt vor einer kleinen Gruppe ist (...) oder eben 50 oder 500. Das macht keinen Unterschied. Und ich denke, das kommt daher, weil (..) mir dann eine Institution oder ein Veranstalter (...) Rückendeckung gibt und (..) mich einlädt und mich auffordert. Und dann (..) fühle ich mich erwünscht und dann kann ich auch liefern. (...) Aber wenn ich (..) mich anbieten muss (..), ohne jetzt dass jemand (..) explizit (..) einen Wunsch geäußert hat, von mir was zu haben, dann bricht das alles in sich zusammen. Und da hilft es auch nicht, dass ich mir schon einen Namen gemacht habe, dass ich schon (..) mehrere Bücher geschrieben habe, das nützt überhaupt nichts. Ich bin dann wieder wie mit fünfzehn. (01:06) Also diese Angst, (..) nicht akzeptiert zu werden, die steckt tief in mir drinnen.

## **Atmo**

Applaus

### **O-Ton 93** (*über Atmo legen, Ulrich Matthes 2, 03:46*)

Ich hab ne Menge von eher schüchternen Charakteren gespielt. (..) Spontan fällt mir ein, Onkel Wanja. (03:46) Hamlet (*lacht*) (...), Prinz von Homburg, irgendwie sind (...) alle großen Charaktere der Weltliteratur auch welche, die dadurch (..) so große Rollen der Weltliteratur geworden sind, (..) dass sie so widersprüchlich sind (...), und (...) zu ihrer Widersprüchlichkeit gehört wahrscheinlich auch ne bestimmte Art von (..) Kompliziertheit mit sich selber.

### **O-Ton 94** (*Florian Werner, 16:42*)

Es ist sehr viel einfacher, (..) auf eine Bühne vor (..) 500 Leuten zu gehen, (..) wenn man

weiß, was die Rolle ist, als wenn man in einer (..) sozialen Situation sich wiederfindet (...), wo man nicht genau weiß, was jetzt das aktuelle Rollenscript ist. (18:26) Wenn ich auf der Straße bin oder (..) in einem Laden oder so und dann läuft irgendwas (..) nicht nach Plan, dann hab ich eigentlich (..) kein gutes Rollenscript, das mir da weiterhilft.

**O-Ton 96** (*Susanne Taubert 1, 01:47*)

Ich hab Angst davor, etwas falsch zu machen, und ich weiß oft nicht, was falsch oder richtig ist. Und dadurch hab ich dann Hemmungen, überhaupt auf jemand zuzugehen, den ersten Schritt zu machen und solche Dinge.

**O-Ton 97** (*Florian Werner, 21:50*)

Was, glaube ich, schon auch dazu führt, dass schüchterne Menschen, (..) dazu neigen, sich (..) sehr gut vorzubereiten auf bestimmte Rollen.

**O-Ton 98** (*Alicia Navarro-Urena, ca. 20:46*)

Sie stellen sich immer unter höchsten Erwartungsdruck, dass alles glatt läuft, dass keine Störungen sein dürfen.

**Sprecherin** (*innerer Monolog*)

Wie war das noch mit Bartleby, dem schüchternen Angestellten in der Erzählung von Herman Melville? Sprach „I would prefer not to.“ Und stellte einfach jedes Tun ein. Und wurde so zum größtmöglichen Störfall im Betrieb. ... Ganz schön mächtig, eigentlich.

**Musik**

**O-Ton 99** (*Marcel Krömker 1, 05:31*)

Im (05:48) Berufsleben muss man ja eigentlich so nen Macher sein oder jemand, der so sehr selbstbewusst und sehr (..) redegewandt (..) Kontakte knüpft. (...) Und dieser Druck fördert das nochmal extrem, würd' ich sagen, bei mir jedenfalls. (09:03) Man hat das

Gefühl, man müsste was beweisen oder man müsste (..) bei allem mithalten oder nen guter Entertainer sein, (..) lustig sein, gut rüberkommen.

**O-Ton 100** (*Forian Werner, 29:18*)

Dazu kommt, glaube ich schon, dass wir zunehmend in einer (..) Selbstdarstellungsgesellschaft oder (...) Castinggesellschaft leben. (29:47) Und ich glaube, (..) dass durch solche Phänomene wie Privatfernsehen, (..) Castingshows, soziale Netzwerke der Druck, sich zu exponieren, doch gewachsen ist. Und da eben Schüchternheit (..) ein Phänomen ist, dass sich immer nur relativ zu einem als normal erachteten Durchschnitt (..) abzeichnet, (..) ist (..) natürlich klar, in (..) einer Castinggesellschaft, die sozusagen (..) die schamlose Selbstdarstellung zur Norm erhebt, wird ein Verhalten, was vor 30, 40 Jahren noch als normal gegolten hätte, inzwischen eher als Abweichung von der Norm verstanden.

**Atmo**

lautes, gleichmäßiges Fabrik-Maschinengeräusch

**O-Ton 101** (*über Atmo legen, Susanne Taubert, 14:13*)

Heute muss jeder (..) großartig nach außen sein, Wellen schlagen und so was.

**O-Ton 102** (*Susanne und Luisa 1, Susanne, 04:33*)

Ich beneide immer Leute, die so draufgängerisch sind, ich denke, wow, das wär' ich auch gerne.

**O-Ton 103** (*Manfred Kriener 1, 08:47*)

Das ist ja auch ne Frage des Mutes.

**O-Ton 104** (*Susanne und Luisa 2, Luisa, 02:05*)

In meiner Klasse ist es auch oft so, dass (..) manche Leute einfach immer so reinrufen und das könnte ich auch gar nicht.

**O-Ton 105** (*Joseph Vogl, 11:57*)

Man schlägt sich nicht zu den Lautstarken, zu den Rabauken. Man schlägt sich nicht zu denjenigen, die die Welt regieren wollen.

**Sprecherin** (*innerer Monolog, nachdenklich, dann immer bestimmter*)

Ich will nicht laut schreien, damit mich alle hören ... Ich will nicht auf die Bühne, damit mich alle sehen ... mit rotem Kleid statt rotem Kopf. Um Gottes Willen! ... Und nicht nur, weil ich mich nicht traue.

**Musik**

**O-Ton 106** (*über Musik legen, Frauke Kurbacher, 22:57*)

Braucht es tatsächlich immer den Sprung in den Mut? (...) Auch Aristoteles überlegt sich schon, wie (..) die Angst ein Aspekt des Tapferen, des Mutigen ist. Ohne dieses Gefühl kann ich gar nicht mutig sein, ich wäre tollkühn.

**O-Ton 107** (*Manfred Kriener, 04:04*)

Und dann siehst du natürlich auch (..), dass die andern nicht auf dich warten, ja. Die warten nicht (..), bis (..) der Herr (..) endlich mal in die Strümpfe kommt und seine Schüchternheit überwindet, ne.

**O-Ton 108** (*Susanne Taubert, 13:28*)

Unsereins denkt drüber nach und (...) wenn das fertig gedacht ist, sind die andern schon an ner andern Stelle.

**O-Ton 109** (*Frauke Kurbacher, 23:16*)

Insofern hat es immer auch ein temperierendes Moment. (..) Die Schüchternheit fügt mich sozusagen, ohne dass ich von außen gestraft werden müsste, aus einer Art der Selbstbesonnenheit, Selbstreflexion vielleicht auch, fügt mich ein in ein Miteinander mit den andern.

**O-Ton 110** (*Marcus Franken, 06:52*)

Für mich ist es dann eher (..), dass man sich so, wie man ist, eigentlich selbst ok findet. (07:35) Selbstzufriedenheit und (..) sein Ding zu machen: Wenn man damit zufrieden ist (..) und sich nicht (..) an gefühlten Mängeln (..) an sich selbst die ganze Zeit abarbeitet, dann kann man ja relativ frei (..) und unbefangen nach draußen gehen und auch in Gruppen auftreten.

**O-Ton 111** (*Susanne Taubert, 13:45*)

Ich würd's mir manchmal von andern mehr wünschen, dass die auch erst denken und dann reden.

## **Musik**

**O-Ton 112** (*Kathrin Heidbrink, 07:45*)

Und dann stellt (..) man oder jedenfalls ich 300 000 Hypothesen auf, wie dann der andere reagieren könnte und (..) hat da irgendwie so Annahmen über, (..) wie heißt das, das Selbstbild, das Fremdbild und das Metabild. Also ich denke was über dich, (...) nee, ich denk was über mich, Selbstbild, du denkst was über mich, äh, Fremdbild, und ich denke, was du über mich denkst, ist dann das Metabild. Und das (..) führt meistens in (..) völlig bekloppte Situationen.

**O-Ton 113** (*Frauke Kurbacher, 32:05*)

Wenn man das vielleicht weniger pathologisiert (...), müsste man sagen, das ist natürlich auch nen Aspekt, der überhaupt zu uns gehört, also dieses Abwägen (..) von Fremd- und Selbsteinschätzung. Das gehört natürlich auch zur eigenen Urteilskraft mit dazu.

**Musik****O-Ton 114** (*über Musik legen, Florian Werner, 23:58*)

Es macht Sachen weniger selbstverständlich. Es ist eine große Unselbstverständlichungsmaschine diese Schüchternheit, indem sie eben das Leben etwas anspruchsvoller gestaltet.

**Atmo**

Keuchen

**O-Ton 115** (*über Atmo legen, Joseph Vogl, 24:26*)

Das ist also eine Situation, die einen zwangsläufig in eine intensive Beobachterposition (..) bringt und (...) das mögliche Beobachtetwerden sich auch in Selbstbeobachtung und umgekehrt übersetzt. Also insofern gibt es hier tatsächlich eine Eskalation von Beobachtungsintensitäten.

**Sprecherin** (*innerer Monolog*)

Obacht ... Achtung innen und außen ... Gefahr der chronifizierten Hab-acht-Stellung ... Aber das Achtgeben lass ich mir nicht nehmen ... Und achtsam war ich schon, bevor es in Mode kam ...

**O-Ton 116** (*Kathrin Heidbrink 1, 08:19*)

Ja, eben irgendwie immer gleich (...) diese Hypothesen, dass der andere (...) das nicht interessant genug finden könnte, was man sagt, oder (..) was immer es dann ist, nicht hübsch genug findet oder nicht klein oder nicht groß oder nicht dick oder nicht dünn genug.

**O-Ton 117** (*Susanne Hake 3, 06:38*)



So ne gewisse Schüchternheit ist auch (..) sinnvoll, weil das heißt, dass man (...) eben nicht so ne falsche Sicherheit hat, ja, sondern dass man (..) auch respektvoll ist mit der Möglichkeit, abgelehnt zu werden.

## **Musik**

### **O-Ton 118** (*Marcel Krömker 1, 07:47*)

Viele haben so das Gefühl, sie könnten (...) nen bisschen zu anders sein oder zu merkwürdig oder (...) wie nen Alien für die andern aussehen. Ich glaube, (...) dass ist vielleicht bei der Sozialphobie besonders ausgeprägt.

### **O-Ton 119** (*Susanne Taubert, 02:15*)

Ich mag andere nicht bewerten und ich möchte auch nicht bewertet werden.

### **O-Ton 120** (*Joseph Vogl, 32:19*)

Ich glaub', so ein (..) eigentümliches Heilsbegehren steckt auch im Schüchternen, (..) das Aussetzen des Urteilsystems, das Aussetzen der (...) Evaluationsgewalt.

## **Atmo**

Sprengung

### **O-Ton 121** (*Florian Werner, 40:42*)

Es gibt (..) dieses (..) böse Sprichwort „nüchtern ist schüchtern“ (...). Aber ich glaube, dass schon eine tiefere Wahrheit darin steckt, (..) dass natürlich tatsächlich sehr viele Schüchterne zu problematischem Trinkverhalten oder auch zu anderen Süchten neigen, eben (..) weil sie ja (..) durchaus auch mal aus sich rausgehen wollen. (...) Die Schattenseite ist natürlich meistens, dass man das dann als schüchterner Mensch hinterher bereut, wenn man sich auf diese Weise gelockert hat von seinen Sozialängsten.

## Musik

### **O-Ton 122** (*Marcus Franken, 10:04*)

Wenn jemand (...) sehr schüchtern ist, dann beschäftigt der sich nicht mit seiner Umwelt und mit den anderen, sondern eigentlich nur mit sich die ganze Zeit. (10:27) Und (...) ich glaub, ich bin dann nicht so wahnsinnig viel mit mir selbst beschäftigt, weil ich mich als relativ (..) normal und ordinär im Vergleich zu den acht Milliarden anderen sehe und wenn ich dann auf andere (..) zugehe, dann (...) hab' ich ja dann auch einfach die Ressourcen und Kapazitäten, mich für den zu interessieren.

### **O-Ton 123** (*Manfred Kriener 2, 00:52*)

Vielleicht hat der Schüchterne wirklich so (...) ne Portion Größenwahn auch in sich, (..) weil er ja nie (...) in ne Situation des Scheiterns gerät, überhöht er sich ja innerlich und glaubt, er ist ja eigentlich der tollste Hirsch. Er muss sich's nur nie beweisen. (*Manfred Kriener 1, 03:06*) Und (..) du gerätst dann in so ne Falle einfach rein, dass man das eigene Hosenscheißertum (...) überhöht, umdeutet, sich moralisch die Welt zurechtbiegt. (02:51) Sollen sich doch die andern prostituieren, ich hab's doch gar nicht nötig, ja.

### **Sprecherin** (*innerer Monolog, erst etwas höhnisch, dann sich selbst aufraffend*)

Die Letzten werden die Ersten sein. Ein schwacher Trost, wenn's erst im Jenseits so sein wird! Na, dann mal los, ruckzuck! Das wär doch gelacht!

### **O-Ton 124** (*Marcus Franken, 11:14*)

Und das ist natürlich interessant (...), dass das in der Außenwahrnehmung ganz anders ankommt. Der Schüchterne ist dann derjenige, der (..) womöglich als sensibel gilt und besonders (..) aufnahmefähig (...). Dabei ist er womöglich auf ne komplett neurotische Art nur mit sich beschäftigt. Und derjenige, der (...) diese Scheu nicht zeigt, (11:51) der wird dann eher als dominant wahrgenommen und als jemand, der (..) die anderen übergeht.

**Musik****Atmo**

Herzklopfen, Raumatmosphäre

**O-Ton 125** (*über Atmo legen, Schüchternheitscoaching, Susanne Hake 2, 32:13*)

Und wie würde jetzt zum Beispiel eine gute Freundin von Ihnen, die Sie genau kennt, woran würde die merken, dass ein Wunder bei Ihnen passiert ist? (...) – Ja, die würde wahrscheinlich bemerken, dass ich (...) so nen bisschen zuversichtlicher sprechen würde. (...) Dass ich sagen würde, „Ach, ich bin heute aber gut vorangekommen und (...) das hat mir (...) Spaß gemacht, (...) was ich gerade getan habe.“ Und nicht (...) dieses immer Aber, Aber, Aber, was ich von mir gebe.

**Musik****O-Ton 126** (*über Musik legen, Marcel Krömker 1, 21:46*)

Also ich bin Musiker und das (26:57) hab ich früh angefangen. (27:12) Und dass es dann wirklich (...) überlebenswichtig wurde, das war dann in der Pubertät, dass ich dann wirklich richtig viel geübt hab und das so mein Stolz war und mein Gegenpol zu (...) sozialer Angst. (...) Dass ich das darin verarbeiten konnte.

**O-Ton 127** (*Frauke Kurbacher, 06:56*)

Mein inneres Bild dafür ist (...) das von so nem Frühjahrsblüher, der so irgendwie schon so eine Spitze durch den Schnee gebrochen und man weiß nicht, (...) kommt da mehr raus? Also das ist so irgendwie ein eigenartiger Zustand in der Schwebe, aus dem ganz viel entstehen kann oder eben auch nicht.

**Sprecherin** (*innerer Monolog*)

Er liebt mich ... er liebt mich nicht ... er liebt mich ... er liebt mich nicht. Vielleicht liebt er

mich?!

**O-Ton 128** (*Kathrin Heidbrink 1, 13:34*)

Was (..) die Jungs angeht, sag ich jetzt mal so, ist es (..) fast schon angestregtes Weggucken, aber eben auch, wo ich dann neben mir stehe und mich frage, (...), wie soll jetzt diese Person drauf kommen, dass ich irgendwie auch nur Interesse hätte, mit ihr zu sprechen. Wenn ich ja den, mit dem ich definitiv nicht sprechen will, auch angestrengt nicht anschau, ne. (15:32) Na ja, aber das ist wirklich, glaub ich, der Teenager-Klassiker. Das Blöde ist nur, ich bin echt inzwischen kein Teenager mehr, ich bin bald Fiftziger.

**O-Ton 129** (*Manfred Kriener 1, 06:57*)

Also es war auch nen Problem mit Mädchen, ja. Also, ich war 27 Jahre allein, ja. (..) Da war's aber zum Glück so, dass die Initiative ja manchmal auch von der anderen Seite ausgeht. Und (..), ja, die legen einem dann auch mal die Hand auf den Schenkel und sagen, „(..) Warum bist du eigentlich so schüchtern?“ Also zum Glück ist das dann auch mal so passiert.

**O-Ton 130** (*Frauke Kurbacher, 05:49*)

Wir denken an den gesenkten Blick, der natürlich erstmal vielleicht abweisend sein kann, aber nicht muss, er kann auch einladen (..) oder herausfordern geradezu. Also es gibt so eine bestimmte sinnliche, erotische Dimension des Schüchternen auch, die grade mit dem Blick, glaube ich, zu tun hat.

**Atmo**

Herzklopfen

**O-Ton 131** (*Joseph Vogl, 17:04*)

Jeder, der in erotisch-sexuellen Verhältnissen (..) unter Schüchternheit leidet, merkt plötzlich (..), dass (..) vielleicht gerade dadurch auch bestimmte Attraktivitätsmomente gesteigert werden. Also insofern glaube ich, (...) lässt sich Schüchternheit (..) nicht selbstverständlich (...) als eine Passion des Leidens oder so was (..) begreifen.

**Musik****O-Ton 132** (*Frauke Kurbacher, 14:39*)

Es hat eben auch etwas Reizvolles, einen großen, starken Menschen plötzlich ganz verlegen und schüchtern zu sehen, hat auch etwas umwerfend Hinreißendes oder Mitreißendes oder Anrührendes und zeigt uns eigentlich auch in einer Menschlichkeit.

**O-Ton 133** (*Joseph Vogl, 13:08*)

Ich glaube (..), dass (..) der (..) Schüchterne (..) immer auch ein Schatten sozusagen des lautstarken Handelns, des Eingreifens, der Interventionsfreudigkeit oder so was (..) bedeutet. (13:30) Das ist, (...) könnte man's so zuspitzen, durchaus ein Humanschatten, ein (..) besonders (...) menschlicher Schatten.

**Musik****O-Ton 134** (*Marcus Franken, 14:39*)

Da kommt also jemand in ne Gruppe und macht sich nicht zuerst klein, sondern irgendwie redet so mit, scheint da wenig Angst und wenig Berührungängste zu haben. (15:00) Und dann gibt's (..) immer wieder Menschen in solchen Gruppen, die dann (...) das Gefühl haben, da nimmt mir jemand Platz weg. (23:04) Und dass da grade die Schüchternen (...) den andern permanent nen schlechtes Gewissen aufoktroieren, (23:59) „Ihr andern verletzt mich ständig“, das ist natürlich Terrorismus.

**O-Ton 135** (*Florian Werner, 42:39*)

Und da steckt natürlich ein unfehlbar narzisstisches Element drin, (...) weil man zeigt ja auch (..) der Mitwelt ständig, oh ihr seid alles so tumbe Klötze und (..) dumme deutsche Eichen, die hier um mich rumsteht, und ich bin so ein zartes Mimöschen.

**Atmo**

## Triangel

**O-Ton 136** (*über Atmo legen, Frauke Kurbacher, 11:07*)

So etwas wirklich Fragiles und Zerbrechliches, (11:45) ja, verletzlich Zartes. Und wir brauchen vielleicht auch wieder Verständnisse davon, dass wir eben nicht nur starke Subjekte sind.

**Musik****O-Ton 137** (*Marcel Krömker, 22:49*)

Also ich bin Kontrabassist und unterrichte und hab Konzerte. (...) Jazz, Pop, so in die Richtung, (26:35) immer in Formationen, aber in vielen verschiedenen (..), von Trio bis (..) große Besetzung, (...) oder Duo. (19:59) Also ich hab mir nen Job gesucht, wo ich extrem sichtbar bin und extrem kontraphobisch arbeite. (20:38) Das ist oft ne Überwindung (23:34), also wirklich jede Woche. Es gibt Zeiten, wo es jeden Tag ne Überwindung ist, ja. (...) Aber hinterher bin ich fast immer wieder froh.

**Sprecherin** (*innerer Monolog*)

Und Franz Kafka, dieser zarte, schüchterne Mensch, der sich für seine bloße Existenz schämte und nicht glaubte, es mit dem Leben aufnehmen zu können: Er schrieb nachts über den Kampf des Schüchternen mit der fremden, mächtigen Welt. Und verwandelte seine Schüchternheit in große, machtvolle Literatur.

**Musik****O-Ton 138** (*über Musik legen, Ulrich Matthes, 13:50*)

Ich kann ja nur aus mir selber schöpfen, aus meiner Fantasie, aus meinem Leben, (..) aus dem, was (...) mein Charakter ist. (..) Und (...) ich stelle diese Anteile meines Charakters (13:43) zur Verfügung im Spiel. (14:59) Und dazu gehört ja nach dem auch meine Schüchternheit (...), die ich als Mensch in bestimmten Situationen (..) habe.

**Atmo**

Trommelwirbel

**O-Ton 139** (*Susanne Taubert 1, 12:00*)

Ich hab hier mit Improvisationstheater angefangen, weil ich (...) die Bremse lösen will, im Grunde genommen. (...) Ich will sie nicht ausbauen, aber lösen will ich se. (15:31) Ich kann auch mal in ne ganz andere Rolle reinschlüpfen und mich so verhalten, wie ich das sonst garantiert nicht tun würde.

**Musik****O-Ton 140** (*Frauke Kurbacher, 00:34*)

Dass Schüchternheit grade im Moment, in einer Gesellschaft, die so darum bemüht ist, glatte Oberflächen zu produzieren und sich gut darzustellen, geradzun ein kritisches-subversives Potenzial hat. Also das Schüchterne als etwas, was sich zurücknimmt, etwas, was auch mit Verhaltenheit zu tun hat oder Selbstbescheidung. (16:09) Es muss vielleicht auch meinerseits eine Anerkennung dessen geben, dass ich nicht alles vermag. (16:39) Und Schüchternheit erinnert uns (...) daran.

**O-Ton 141** (*Joseph Vogl, 12:05*)

Es kann sein, dass ne gewisse Form der (..) Schüchternheit auch darin (..) besteht, (..) zu behaupten, es wird eh zu viel regiert, es wird zu viel behauptet, es wird zu laut agiert, (...) Weltverhältnisse könnten etwas (..) zögerliches Verhalten oder zögerliches Eingreifen (..) durchaus vertragen. Also hier, glaube ich, gibt's (..) eine politische Dimension der Schüchternheit (..), die (..) sozusagen (..) das Maß an (..) Handlungszirkulation, an (..) Tatkraft (..) als durchaus (...) nicht ganz ungefährliches politisches Potenzial begreift.

**Sprecherin** (*innerer Monolog*)

*Summt leise Melodien vor sich hin, mal bekannte, mal ausgedachte oder improvisierte,*

*mal leiser, mal lauter, mal langsamer, mal schneller, mal trauriger, mal fröhlicher.*

**O-Ton 142** (*über Summen legen, Frauke Kurbacher, 16:50*)

Das heißt (...), ich mach die Erfahrung dessen, trägt hier ein Eis, kann ich den nächsten Schritt gehen oder zieh ich mich lieber im Moment ins Schneckenhaus zurück. Das scheint mir erstmal nichts Verwerfliches zu sein und kann ich mir auch vorstellen, unter einer durchaus gegebenen Autonomie meiner Person, die allerdings eine fragile Autonomie ist.

**Atmo**

Herzschlag, Raumatmosphäre

**O-Ton 143** (*über Atmo legen, Schüchternheitscoaching, Susanne Hake 2, 1:27:33*)

Ja, dann (...) probieren wir doch mal, wie Sie (...) fester auf dem Boden stehen. Das probieren wir gleich mal mit ner Übung aus. Ja? (...) – Ähm, ok, ja, (...) Jetzt sofort, ja? – Ja, ok (*Bewegung im Raum*) (1:28:21) Jetzt stellen Sie sich mal hier hin, genau. Und machen sie die Beine mal nen bisschen auseinander, so nen bisschen hüftbreit stehen. – (...) Das kommt mir schon so (...) tarzanmäßig vor. *Lachen* Ja, Sie stehen einfach hüftbreit, so dass sie sich wohlfühlen. Und jetzt gehen Sie mal, hier in den Kieen (..) sind Sie locker, nicht durchdrücken die Knie, ja – ähm – (1:29:28) Gut, und jetzt richten Sie Ihren Oberkörper mal auf. (1:29:52) Ihr Brustbein, nen bisschen nach oben gehen, ja, sehr schön. – Das kommt mir aber komisch jetzt vor. – Das kommt Ihnen komisch vor, weil Sie die Schultern anspannen, lassen Sie sie mal locker. – ähm –

**Musik** (*Titelsong „Don't be so shy“*)

**O-Ton 144** (*Manfred Kriener 1, 05:46*)

Also so nen Partylöwe werd' ich sicher nicht mehr in diesem Leben. (..) Aber bestimmte Sachen hab ich dann halt auch gelernt. Und ich denke so, (..) der schüchterne Teil (..), sagen wir mal, der spielt jetzt nicht mehr im zentralen Mittelfeld. Das ist eher noch so nen Auswechselspieler, der ab und zu eingewechselt wird.



## Musik

### Sprecher

„Don't be so shy“

Vom Los der Schüchternheit

Ein Feature von Uta Rüenauver

### O-Ton 145 (Florian Werner, 45:32)

Also ich versuche (...) in meinem Buch über Schüchternheit ganz am Ende so eine Art Utopie der Schüchternheit zu entwerfen. (..) Ich habe (..) dann eben einen Kunstbegriff geschaffen nach dem griechischen Begriff für (..) Schamhaftigkeit „aidos“, heißt es dann eben nicht „Utopia“, sondern „Aidotopia“, also (..) die Welt, der Ort der Schamhaften. (...) Also da sind alle (..) Menschen schüchtern,

## Musik

### Sprecher

Es wirkten mit:

Susanne Hake (*mit mittellangem a, nicht Hacke*), Kommunikationsberaterin und Autorin des Buches *Selbstmarketing für Schüchterne*

Frauke Kurbacher, Philosophin

Ulrich Matthes, Schauspieler

Alicia Navarro-Ureña, Psychiaterin und Psychotherapeutin (*„Urenja“ ausgesprochen*)

Joseph Vogl, Kulturwissenschaftler

Florian Werner, Publizist und Autor des Buches *Schüchtern. Bekenntnis zu einer unterschätzten Eigenschaft*

### O-Ton 146 (Florian Werner, 46:41)

Es wird aber hoffentlich auch klar, dass es natürlich so einfach nicht zu haben ist, also

dass eigentlich jede Gesellschaft wahrscheinlich beide Elemente braucht. (48:26) Und wahrscheinlich wär' auch so (..) ein Volk der Schüchternen sehr schnell (...) ausgestorben (..), weil niemand den Mut hätte, (..) einen Angehörigen des anderen Geschlechts anzusprechen, (...) um sich zu vermehren.

## **Musik**

### **Sprecherin** (*innere Stimme*)

Ach...

### **Sprecher**

Außerdem mit den Schüchternen

Erica Fischer

Kathrin Heidbrink

Manfred Kriener

Marcel Krömker

Luisa und Susanne Schmid („*Schmied*“ *ausgesprochen*)

Susanne Taubert

Und dem Nicht-Schüchternen Marcus Franken

## **Atmo**

Herzschlag, Raumatmosphäre

## **Musik**

### **Sprecher**

Es sprachen: Annika Schilling und Jürgen Albrecht

Ton und Technik: Gunther Rose und Hanna Steger

Regie: Uta Reitz

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2017