

INKE HUMMEL

MEIN WUNDERBARES SCHÜCHTERNES KIND

Mut machen, Selbstvertrauen
stärken, liebevoll begleiten

DIE BESTEN
STRATEGIEN FÜR
ALLE TYPISCHEN
SITUATIONEN

humboldt

INKE HUMMEL

**MEIN WUNDERBARES
SCHÜCHTERNES KIND**

INHALT

Trau dich! – Vorwort von Marco Krahl	6
Schüchterne Kinder begleiten	8
Schüchtern – was heißt das?	12
Schüchternheit als Chance	15
Schüchternheit, Introvertiertheit und große Ängstlichkeit	18
Mit Schüchternheit umgehen	20
Der Check – braucht dein Kind Hilfe?	23
Was sind deine Aufgaben?	23
Check A – Ist dein Kind tatsächlich beeinträchtigt?	26
Soforthilfe bei Schüchternheit	27
Check B – Brauchst du die Hilfe eines/r Spezialist*in?	30
Schüchtern im Baby-, Kleinkind- und Vorschulalter (0–5 Jahre)	35
Fremdeln bei Babys	36
Zusammen unterwegs: Spielgruppen & Co.	38
Spielgruppen für Eltern und Kinder	38
Erste Hobbys testen	40
Gut vorbereitet für Spielplatz und Schwimmbad	42
Unternehmungen und Übergänge gestalten	45
Reisen richtig planen	48
Ohne Angst bei Ärzt*innen und Therapeut*innen	50
Der richtige Umgang mit Verwandtschaft, Freund*innen und Fremden	53
Allein unterwegs: Eingewöhnung und Alltag	
in der Außer-Haus-Betreuung	58
Schritt für Schritt in der Betreuung ankommen	62
Mit Rückmeldungen richtig umgehen	65
Trennungsangst überwinden	71
Wenn die Außer-Haus-Betreuung dauerhaft stresst	74

Zu Hause klarkommen	76
Ein gutes Daheim-Gefühl ohne Stress und Angst	76
Sicherer Schlaf und gute Nächte	77
Nachtschreck-Phasen begleiten	80
Wenn die Toilette gruselt	81
Rund ums wählerische Essen	84
Dein Kind und seine Persönlichkeit	87
Zu viele Reize überfordern	87
Angst vor Monstern, Dieb*innen und dem Tod	88
Allein Spielen	93
Gemeinsam Freund*innen finden	96
Richtig reagieren auf Aggression und Übergriffigkeit	97
Gefühle sind wichtig – auch die Wut	98
Bewegung fördern	100
Unterstützung beim Sprechen	101
Nähe und Körperkontakt	103
Selbstwertgefühl stärken	105

Schüchtern im Grundschulalter (6–10 Jahre) 109

Unterwegs	111
Die richtige Schule finden	111
Einschulung – Ein guter Start	113
Schulängste begleiten	119
Stark in der Klassengemeinschaft	123
Schwierigen Lehrkräften begegnen	125
Freundschaften und Spielverhalten	128
Das alltägliche Miteinander	131
Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte vorbereiten	134
So wird die Leidenschaft zum Hobby	135
Sicherheit schenken	137

Zu Hause klarkommen	140
Ruheinseln schaffen	140
Schlaf weiterhin begleiten	141
Die Hackordnung unter Geschwistern	144
Eltern sein heißt Vorbild sein	147
Spielen und bewegen macht mutig	148
Handy & Co. richtig nutzen	150
Über sich selbst hinauswachsen	154
Dein Kind und seine Persönlichkeit	156
Reize und Ängste	156
Übergänge bewältigen und Grübeleien beenden	159
Hochbegabung: Zwischen Unter- und Überforderung/-förderung	161
Einsamkeit aushalten	163
Gespräche begleiten	166
Nähe und Körperkontakt	169
Bewegung fördern	172
Motivation und Neugier steigern	176
Kinder richtig stärken	179

Schüchtern im Jugendalter (11–18 Jahre)

183

Unterwegs	186
Schule und Lehrkräfte	186
Freundschaften	188
Hobbys finden	192
Kinder- oder Hausärzt*in?	193
Start ins Berufsleben	194
Zu Hause klarkommen	196
Rituale für mehr Gemeinsamkeit im Familienalltag	196
Digitale Medien kreativ und positiv einsetzen	197

Dein Kind und seine Persönlichkeit	199
Machen statt Grübeln	199
Sensibilität, Ängste und Stimmungsschwankungen	199
Kommunikation mit Teenager*innen	201
Teenager motivieren	202
Pessimismus und Depression keine Chance geben	203
Kinder aktiv werden lassen	205
Mitwirkende	207
Danksagungen	210
Literatur	211
Weiterführende Adressen	213

TRAU DICH! – VORWORT VON MARCO KRAHL

Trau dich! Diese zwei kleinen Worte habe ich als kleiner Junge sehr häufig zu hören bekommen. Oft von meiner Mutter, seltener von meinem Vater. Ja, ich war ein schüchternes, zurückhaltendes Kind. Ängstlich trifft es vielleicht auch. Manchmal haben diese zwei Worte dafür gesorgt, dass ich über mich hinauswachsen konnte, manchmal haben sie aber auch großen Druck auf mich kleinen Mann ausgeübt. „*Wie man's macht, macht man's falsch*“, würde meine Mutter an dieser Stelle sicher sagen. „*Und macht man's falsch, ist es auch nicht richtig.*“ Falsch!

Trau dich! Seitdem ich selbst Vater bin, haben auch mir diese beiden kleinen Worte schon oft auf der Zunge gelegen. Meistens in Gegenwart meiner Tochter, die in manchen Situationen sehr zögerlich war – und teilweise noch ist. Sie mag eine Verkäuferin im Spielzeuggeschäft nicht nach dem Preis eines Stofftiers fragen, das sie so gerne kaufen würde. Sie will einen Hundehalter im Park nicht ansprechen, dessen niedlichen Welpen sie gerne einmal streicheln möchte. Sie hat Angst, zu einem fremden Mädchen auf dem Spielplatz zu gehen, mit dem sie gerne spielen würde. „*Papa, kannst du nicht für mich fragen?*“, bittet sie dann in solchen Situationen. Natürlich könnte ich! Aber spätestens wenn sie 16 ist und einen Jungen anschmachtet, den sie gerne näher kennenlernen würde, bin ich raus aus der Nummer.

Trau dich! Diese zwei Worte gelten übrigens auch immer noch für mich, denn in jeder der geschilderten Situationen stehe auch ich selbst

am Scheideweg. Nehmen wir nur mal das erste Beispiel im Spielzeuggeschäft: Stelle ich mich im wahrsten Sinne des Wortes vor meine Tochter und frage die Verkäuferin nach dem Preis des Kuschtiers? Oder – und das jetzt bitte nicht wörtlich nehmen – schubse ich meine Tochter in Richtung Verkäuferin und ermutige sie, selbst zu fragen? Ich kenne doch die Situation, ich war als Kind ja nicht viel anders. Aber ich bin nicht meine Tochter – und umgekehrt. Die (ungefragten) Ratschläge, die ich dazu von vielen Seiten bekomme, etwa von Großtanten, von Bekannten oder gar von der Verkäuferin vor Ort, machen die Entscheidung für mich nicht einfacher. Bleibt also die Frage: Wie nehme ich meiner Tochter die Schüchternheit oder Ängstlichkeit? Wie mache ich sie stark, ohne sie zu schwächen – und ohne sie zu verbiegen?

Wenn es dir ähnlich geht wie mir in den letzten Jahren, dann kann ich dir nur dieses Buch von der Bonner Familienberaterin Inke Hummel ans Herz legen. Es sorgt dafür, dass du die Schüchternheit deines Kindes besser einschätzen kannst, und gibt ganz praktische Tipps, die sich sowohl am Alter des Kindes orientieren als auch an typischen Situationen, die jeder kennt. Und es erklärt, wann dein Kind Unterstützung braucht – von dir oder sogar von einem Profi in Form eines/r Therapeut*in oder Coach. Aber das Buch will auch dabei helfen, das eigene Kind so anzunehmen, wie es ist. Manch einer wünscht sich vielleicht eine Pippi Langstrumpf als Tochter, bekommt aber eine Annika – das ist dann auch in Ordnung.

In diesem Sinne: *Trau dich!* Lies dieses Buch. Für dein Kind. Für dich. Für euch.

@head_of_dad: Marco Krahl,
Redaktionsleiter des Magazins „Men’s Health Dad“
(www.MensHealth.de/dad)

SCHÜCHTERNE KINDER BEGLEITEN

Schüchternheit und Ängstlichkeit sehen bei jedem Kind anders aus. Manchmal wirkt die Zurückhaltung niedlich, altersgerecht und verständlich. Oft ist sie angenehmer als die freche Wildheit eines anderen Kindes. Aber bisweilen führt sie auch zu großer Sorge bei Eltern, nicht zuletzt, wenn ihr Umfeld sie ständig darauf anspricht. Lern zu verstehen, wann Schüchternheit wirklich ein Problem ist – und wann du dich zurücklehnen kannst!

„Du sitzt ja immer nur am Rand.“

„Er sagt im Unterricht kein einziges Wort.“

„Sie weint bei jedem Wasserspritzer!“

„Euer Kind ist doch nicht normal – hockt da ewig ganz allein im Sand!“

„Ihr Kind muss jetzt wirklich mal ohne Sie klarkommen!“

„Die hängt immer nur allein in ihrem Zimmer.“

„Ich mag nicht fragen, Mama – kannst du?“

Kennst du solche Sätze? Fragst du dich, ob alles okay ist mit deinem Kind oder ob du etwas übersehen hast? Erwartest du, dass ein Kind anders sein sollte: mutiger, lebhafter, mittendrin. Grübelst du, ob du dein Kind vielleicht mehr fördern solltest – und hast andererseits Bedenken, dass du ihm zu viel zumuten könntest?

Hörst du womöglich von anderen, dass dein Kind Probleme habe, vielleicht sogar eine „Störung“ vorliege, „etwas Psychisches“? Kein Wunder, dass du als Mutter oder Vater dann nervös wirst. Du grübelst, du zweifelst, du sorgst dich, du redest darüber. Vielleicht fängt das Kind selbst an, seine Schüchternheit zu thematisieren, sich als ein „Problemkind“ zu fühlen.

Alle Schwierigkeiten und Probleme, die sich dann vor dir aufzutürmen scheinen, sind lösbar. Dieses Buch gibt dir Tipps an die Hand, wie du gut mit der Schüchternheit deines Kindes umgehen kannst. Und es bringt dir bei, zu erkennen, welche Hilfe tatsächlich nötig ist.

Ist dein zurückhaltendes Kind hilfsbedürftig, „gestört“? Leidet es? Muss es sich wirklich verändern? Und musst du wirklich etwas tun? Oder ist dein Kind eigentlich glücklich, eben nur anders als viele andere – anders als die Norm? Entwickelt es sich einfach auf besondere Weise? Braucht es nur bedingt Hilfe – vor allem aber Eltern, die es annehmen, wie es ist? Tragen nur andere die Sorge in sein Leben, es könne „falsch“ sein? Ist es nicht einfach nur zögerlicher als andere – und das war’s auch schon?!

Entspricht das Kind in seiner Art vielleicht nur nicht bestimmten Erwartungen und Rollenvorstellungen? Denn natürlich dürfen beispielsweise auch Jungs schüchtern sein. Dieses Temperament tritt völlig unabhängig vom Geschlecht auf, nur die Gesellschaft nimmt es bei Jungen und Männern noch negativer wahr als sowieso schon. Auch weil Männer Schüchternheit häufig weniger offen leben und sie daher bei ihnen als weniger „normal“ erscheint.

Warst du vielleicht selbst ein schüchternes Kind, durftest aber nicht du selbst sein, sondern wurdest ständig bemäkelt und überfordert? Steckt dir das in den Knochen und du kannst dein Kind deshalb nicht gut in seiner Art annehmen und begleiten?

Dieses Buch hilft dir, die Antworten auf die vorgenannten und speziell die folgenden Fragen zu finden:

- In welchem Rahmen sind Schüchternheit und Ängstlichkeit schlichtweg Merkmale deines Kindes, die okay sind, wie sie sind?
- Wie händelst du sie so, dass das Kind irgendwann gut allein zurechtkommt – als Hilfe zur Selbsthilfe?
- Wann besteht wirklich großer Handlungsbedarf? Vielleicht sogar mit professioneller Hilfe, weil sich Probleme richtig festgesetzt haben?

Das Buch schaut auf Kinder in verschiedenen Altersgruppen und beleuchtet typische Alltagssituationen, in denen Schüchternheit oder Angst hinderlich sein können. Ein Schwerpunkt liegt auf den ersten zehn Lebensjahren, da Kinder bis zum Beginn der Pubertät schon geübt darin sind, mit ihrem Temperament umzugehen. Es gibt dir als Elternteil zahlreiche Ideen mit, wie du deinem Kind grundlegend stärkend zur Seite stehen kannst – sogar, wenn du selbst zurückhaltend bist, und auch, wenn du als Kind keine gute Begleitung im Elternhaus hattest.



Fiona (27), Mutter einer Tochter (4), über Sicherheit und Unsicherheit

„Wir sind uns sehr klar darüber, dass unsere Tochter ist, wie sie ist. Dass wir sie weder verändern können, noch etwas daran ‚falsch‘ ist, wie sie ist. Besonders, weil ich selbst mit Ängsten und Schüchternheit lebe und diese Seite also gut kenne, bin ich mir sicher, dass sie dennoch ihren Weg gehen wird, und alles okay ist. Trotzdem gibt es doch immer mal wieder Situationen, in denen zumindest der Gedanke ‚Ist das noch normal? Braucht sie doch Hilfe?‘ aufblitzt.“

Dieses Buch soll dir außerdem dabei helfen zu erkennen, welche Vorzüge dein wunderbares schüchternes Kind hat. Im besten Fall wirst du merken, dass du dich zurücklehnen und mit Gelassenheit annehmen kannst, dass es eben nur scheuer ist als andere. Mit diesem Blick kannst du Institutionen, Verwandten und auch dir selbst gegenüber deutlich machen: *„Mein Kind hat gar kein Problem. Das waren nur meine Erwartungen.“* Oder: *„Das sind nur die Erwartungen der anderen.“*

Also: *Was braucht dein Kind?* Im Grunde vor allem einen wachsamen Blick von dir und in schwierigen Situationen den Anstoß zur Eigenaktivität. Denn du sollst ihm nicht sein Leben abnehmen, sondern es stärken, alle Herausforderungen selbst zu meistern.



SCHÜCHTERN – WAS HEISST DAS?

Schüchternheit beschreibt zunächst einmal eine sehr zurückhaltende Reaktion auf etwas Neues. Anstatt neugierig auf Fremdes und andere Menschen zuzugehen, zögern schüchterne Kinder. Oft spielt Ängstlichkeit dabei eine weitere Rolle: Das Neue „gruselt“. Diese Art, durchs Leben zu gehen, ist, ganz wertfrei, ein Gegensatz zu besonderer Offenheit und gelebtem Mut. Keiner der beiden Wege ist schlechter als der andere. Aber Schüchternheit gibt es in verschiedenen Formen, die du unterscheiden können solltest. Denn manchmal brauchen schüchterne Kinder vermehrt elterliche Unterstützung.

Schüchternheit ist also an und für sich nichts Negatives. Sie ist eine Eigenschaft, wie es viele gibt: rothaarig, stämmig, optimistisch, laut, sensibel. Ein schüchterner Mensch geht langsamer in ungewohnte Situationen. Aber Schüchternheit ist vielgestaltig, weil sie mit anderen Merkmalen zusammen vorkommt, die stark oder schwach ausgeprägt sein können. Zum Beispiel leichtes Erschrecken, erhöhte Sensibilität, außergewöhnliches Vorausplanen, teilweise auch sprachliches Geschick und gutes Einfühlungsvermögen – Schüchternheit ist bunt.

Auch **Ängstlichkeit**, die manchmal hinzukommt, ist einfach eine Eigenschaft; sie kann aber noch einschränkender sein. Denn Angst

spürt man heftig, manchmal sogar mit dem ganzen Körper. Sie kann nervös machen und Zwänge auslösen. Kinder können unter ihr leiden.

Sowohl Schüchternheit als auch Ängstlichkeit sind mit **innerer Anspannung** beim Erkunden der Welt verbunden. Diese kann unproblematisch und erträglich, aber je nach Ausprägung auch kaum auszuhalten sein. Schließlich können im extremsten Fall Angst und Anspannung dazu führen, dass sich ein Kind minderwertig fühlt und so eingeschränkt, dass es nicht mehr vollwertig am Leben teilhaben kann. Irgendwo zwischen diesen Polen wird dein Kind vermutlich stehen.

KÖRPERLICHE URSACHEN AUSSCHLIESSEN

Auffällige Gehemmtheit kann auch daher kommen, dass bei einem Kind Seh- oder Hörvermögen, Motorik oder Wahrnehmung eingeschränkt sind. Der Kinder- und Jugendmediziner Dr. med. Gerald Hofner (derkinderarztblog.com) beruhigt aber: „*Alle diese Bereiche sind in den Standardvorsorgeuntersuchungen enthalten. Da sollte nichts übersehen werden können.*“

Wenn du dennoch das Gefühl hast, der/die Kinderärzt*in hat etwas nicht genau untersucht, bitte sicherheitshalber eine/n Fachärzt*in um eine Zweitmeinung.

In welcher Form und zu welchen Gelegenheiten begegnen uns Schüchternheit und Ängstlichkeit?

- **Außenwirkung:** Viele Menschen sind eher zurückhaltend in ihrem Auftreten, ohne dass dem ein schüchternes Temperament zugrunde liegt. Oft hat das kulturelle Gründe und gilt als Zeichen von Höflichkeit. Die Zurückhaltung ist ihnen möglich durch gute Selbstkontrolle und abwartendes Beobachten ihrer Umgebung. Dadurch können sie schüchtern und ängstlich *wirken*, sind es aber nicht.



- **Babyalter:** Manche Menschen sind nur als Babys auffallend scheu, vorsichtig und ängstlich, dann verliert sich diese Eigenschaft.
- **Phasen:** Viele Kinder zeigen sich nur phasenweise schüchtern, oft im Zuge eines Entwicklungsschubs. Haben sie eine neue Fähigkeit erworben, ist die Zurückhaltung wie weggeblasen.
- **Auslöser:** Andere zeigen Ängste immer mal wieder, aber nicht in jeder Begegnung mit Unvertrautem (beispielsweise nur in Bezug auf Essen, auf große Menschenmengen oder wenn sie frei sprechen sollen). Sie sind im Grunde nicht mal schüchterne Menschen, sondern können durchaus als sehr selbstbewusst und mutig wahrgenommen werden. Ihre Angst ist nur eine situationsbedingte.
- **Empathie:** Wieder andere erscheinen uns scheu, sind aber eigentlich einfach besonders empathisch mit extrem gutem Taktgefühl. Sie bremsen sich gegenüber bestimmten Menschen stark aus.
- **Erfahrung:** Einige nehmen sich erst später im Leben zurück, als Reaktion auf bestimmte Erfahrungen (wie zum Beispiel die Trennung der Eltern, Leben mit Handicap oder Hochbegabung, Traumatisierung durch eine Grenzerfahrung wie einen Unfall oder auch einfach nur als Folge des Erziehungsstils ihrer Eltern).
- **Temperament:** Und wieder andere Menschen tragen diesen Grundzug deutlich in sich, ohne dass er sich stark verändert (verbunden mit verschiedenen weiteren, recht typischen Eigenschaften) – ihr Leben lang.

Besonders um solche Kinder geht es in diesem Buch: schüchtern, still, vorsichtig, ängstlich, zurückhaltend, grüblerisch, ruhig. So ist ihr Temperament. Wie sie damit umzugehen lernen, ist entscheidend! Voller Selbstvertrauen und irgendwann gut ohne elterlichen Beistand – oder kraftlos, träge und leidend?

ERZIEHUNG IN GUTER BINDUNG

Sowohl überbehütende als auch autoritäre, stark regulierende und ebenso zurückweisende, kühle Erziehung kann vermehrt schüchternes Verhalten in einem Kind auslösen; unabhängig von seinem ursprünglichen Temperament. Das Kind wählt diese Strategie (unbewusst) als Reaktion auf die Übervorsicht, die bedrohliche Willkür oder auch die Ablehnung im Elternhaus. Eine andere Strategie wäre beispielsweise Aggression.

Bei Eltern, die Wert auf Bindung und Beziehung legen und ihr Kind sehen und begleiten, wird das eher nicht passieren. Sie treffen aber vielleicht auf ein schon grundlegend, also genetisch so ausgestattetes, schüchternes Wesen – dem sie jedoch mit solch einem zugewandten Erziehungsstil am besten begegnen können.

Schüchternheit als Chance

Vor allem diejenigen, die vom Wesen her schüchtern sind, erhalten oft eine Art Stempel: Die Eigenschaft gilt als negativ und besorgniserregend.

Du als Elternteil sorgst dich vielleicht aus einem der folgenden Gründe:

Dein Kind ...

- findet kaum Freund*innen.
- hängt häufig an dir und ist immer ein bisschen „besonders“.
- geht immer wieder zwischen anderen unter.
- braucht dich ständig als Rückendeckung („Mamas Rockzipfel“), weshalb das Bindungsband zwischen euch gar nicht länger werden will.



Die Verwandtschaft ...

- bemängelt die Unselbstständigkeit deines Kindes.
- regt sich über fehlende Höflichkeitsfloskeln auf.
- vermutet, dein Kind werde noch mit 15 bei dir im Bett schlafen und mit 32 noch zu Hause wohnen.

Der Kindergarten und die Schule ...

- sprechen von Defiziten.
- sind irritiert, weil dein Kind vorwiegend allein sein möchte und wenig spricht.
- kritisieren fehlende Führungswünsche in Gruppen.
- raten vielleicht zu Gesprächen mit dem/der Kinderärzt*in und einem/r Kinderpsycholog*in.

Ja, es ist normal, dass wir Menschen miteinander agieren wollen. Dass wir sozial sein wollen. Wir brauchen das Miteinander. Wenn jemand das augenscheinlich nicht möchte, machen wir uns Sorgen. Doch Interaktion kann nun mal unterschiedlich aussehen: Das eine Kind spielt mit der halben Kitatruppe, ein anderes sitzt nur daneben, hört zu, schaut verstohlen hinüber und wirkt unbeteiligt. Doch zu Hause spielt es vielleicht alles Gehörte mit seinen Plüschtieren nach. Beides ist sozial – nur anders!

Schüchterne brauchen einfach länger, bis sie an einem Gespräch oder einer gemeinschaftlichen Aktivität so teilnehmen können wie andere. Geben wir ihnen Zeit, stellen wir später oft keinen Unterschied mehr zu ihren Mitmenschen fest. Wir brauchen nicht nur Anführer*innen, Selbstdarsteller*innen und Rampensäue! Bunt ist gut. Vielfalt ist ein Gewinn.

Der negative Blick auf das Scheue ist typisch für unseren Kulturbereich – in Asien beispielsweise sieht das ganz anders aus: Da wird „schüchtern“ mit „intellektuell“ und „begabt“ assoziiert; unabhängig

vom Geschlecht. Ganz zutreffend ist die Verknüpfung so natürlich nicht, aber der Gedanke kann dabei helfen, den Blick mehr auf das Positive an einem wunderbaren schüchternen Kind zu lenken. Denn das ist da! Oft sind scheue Menschen sehr anpassungsfähig, handeln geplant und ehrgeizig. Häufig können sie sich unheimlich gut in eine Sache vertiefen, von der andere längst die Finger gelassen hätten. Wir müssen genauer hinschauen, um ein schüchternes Kind ganz wahrzunehmen und das Positive zu sehen.

Hast du schon genau hingeschaut?

ZÖGERN IST LEBENSWICHTIG



Interview mit Dipl.-Psych. Christian Bock

Eigentlich ist Schüchternheit bloß Vorsicht und Behutsamkeit, was ja nicht verkehrt ist, sondern tatsächlich positiv. Sie hat einen angeborenen, physiologischen Grund: eine übererregbare Amygdala.

Was genau ist die Amygdala?

Die Amygdala ist der Teil unseres Gehirns, der für die emotionale Bewertung von Situationen zuständig ist, vor allem auch für die Entstehung von Angst und Furcht. Furcht ist dabei immer auf eine konkrete Situation bezogen. Angst hingegen ist mehr eine generelle Besorgnis vor bedrohlich erscheinenden Dingen und Situationen.

Und inwiefern ist das sinnvoll für uns?

Wie oft haben wir uns vielleicht gewünscht, uns nicht fürchten zu müssen? Aber wäre das so erstrebenswert? Wünschen wir uns, dass unsere Kinder gänzlich ohne Furcht am Straßenverkehr teilnehmen oder auf Bäume klettern? Nein, denn Furcht macht uns vorsichtig. Die Amygdala hilft uns dabei, gefährliche Situationen durch Lernprozesse so zu bewerten, dass wir sie ohne Gesundheitsgefahr meistern können.

Bei scheuen und ängstlichen Menschen erfolgt aber schon bei kleinen Auslösern eine übermäßige Reaktion der Amygdala. Sie werden nervös, beginnen zu schreien, flüchten oder suchen verstärkt Nähe und Bindung. Mit Unterstützung können sie jedoch lernen, damit ganz gut und sozialverträglich umzugehen. **Zugewandt begleitende Eltern, die ihren Kindern Stück für Stück etwas zutrauen, sind hier das beste Umfeld. – Das kannst du leisten.**

Schüchternheit, Introvertiertheit und große Ängstlichkeit

Schüchternheit kann mit starker **Introvertiertheit** zusammenhängen, muss aber nicht. Und selbst wenn, ist das nichts Negatives. Introvertiertheit ist kein Defizit! Sie wird oft missverstanden als ein Synonym von Schüchternheit. Doch es gibt auch sehr offene, mutige, draufgängerische Menschen, die introvertiert sind.

Introvertiert zu sein bedeutet schlichtweg, die Kraft zur Regeneration aus sich selbst zu ziehen, Erholung allein in sich selbst zu finden. Introvertierte Menschen brauchen Ruhe und Entspannung. Sie finden sie vielleicht bei einem guten Buch, beim Mittagsschlaf, beim Puzzeln oder beim Yoga – ganz bestimmt nicht in geselliger Runde, beim Mannschaftssport oder in einer Selbsthilfegruppe, in der noch mehr Interaktion nötig ist. Nach der Ruhepause können sie wieder losziehen in die Welt und ihr je nach Temperament eben schüchtern, langsam und nachdenklich oder mutig, spontan und laut begeben.

Sprich: Der Begriff „Introvertiertheit“ bewertet nicht, sondern beschreibt nur. Niemand muss (und kann) sie „abtrainieren“! Bist du als Elternteil eher extrovertiert, kannst du ein introvertiertes Kind (oder auch eine/n introvertierte*n Partner*in oder Freund*in) wahrscheinlich nicht so leicht annehmen. Hier liegt es an dir, die Andersartigkeit zu tolerieren.

Der Zusammenhang zur **Ängstlichkeit** ist nochmals ein anderer: Ängste sind normal, wichtig und gesund! Schüchternheit *kann* in Befangenheit und Ängsten oder sogar ungesunden Zwängen und der Abhängigkeit von der Meinung anderer gipfeln. Doch das ist nicht immer so. Zeigen sich diese Verhaltensweisen jedoch in übertriebenem Maße, schränken sie dein Kind immer wieder in seinem Tun ein und/oder rufen sogar starke körperliche Reaktionen hervor, musst du genauer hinschauen, was die Ursache ist und ob dein Kind Hilfe benötigt. Dieses Buch wird dir helfen, das richtig einzuschätzen.

Das heißt: Schüchternheit *kann* nur Vorsicht sein und *muss nicht* übermäßige Ängstlichkeit zur Folge haben. Und Ängstlichkeit wiederum *kann* heftige Stressreaktionen hervorrufen und sehr extrem sein, *muss aber nicht*.

Schüchternheit und Ängstlichkeit, unter denen Menschen nicht leiden und die sie selbst nicht stören, sind erst einmal okay und von uns anzunehmen – als Wesensart und in ihren Folgen. Du, euer Umfeld und dein Kind müssen sie akzeptieren!

Oftmals zeigt sich, wenn wir genauer hinschauen, dass der Apfel gar nicht weit vom Stamm gefallen ist und mindestens ein Elternteil auch eher zurückhaltend ist, aber zurechtkommt. Erwachsene haben sich oft damit abgefunden und sich gut eingerichtet. Oder sie wurden als Kinder ständig dazu angehalten, gegen ihr Temperament zu handeln und blenden nun ihre eigene Schüchternheit im Alltag aus (was ein ständiger Kampf sein kann). Erwachsene werden aber auch nicht mehr so oft hinterfragt wie Kinder, die wir ab Betreuungsbeginn nach bestimmten Schemata beurteilen.

Vielleicht ist ein Elternteil die Blaupause fürs schüchterne Kind. Mit diesem Gedanken im Hinterkopf können wir ein schüchternes, ängstliches Kind noch mal besser verstehen, annehmen und auch verteidigen.



Thomas (38), Vater von Zwillingen (7) sowie dreier weiterer Kinder (5, 3 und 1), über seine eigene Schüchternheit als Kind

„Ich war als Kind nicht anders. Von daher stehen wir voll dahinter wie die Kinder sind. Ich halte sämtliche Ängstlichkeit für nachvollziehbar. Ich will auch nicht mit jedem kommunizieren. Daher sehe ich nicht viel Handlungsbedarf.“

Mit Schüchternheit umgehen

Es gibt wichtige Aspekte, die du immer beherzigen solltest, wenn dein Kind schüchtern ist:

- Nimm dein zurückhaltendes Kind ernst und lach es nicht aus.
- Zeig Mitgefühl. – *„Du fühlst dich unwohl? Ich bin da!“*
- Versuch nicht, es zu verändern, und kommentier nicht andauernd sein Tun. Das würde eventuell noch mehr Rückzug verursachen.
- Bewerte die Schüchternheit nicht negativ und geh nicht davon aus, dass sie schlimme Auswirkungen haben wird.
- Wenn du selbst ein schüchternes Kind warst, das nicht erleben durfte, dass es so okay ist, solltest du dir überlegen, was dich gestört und dir dein Leben schwer gemacht hat – und es anders machen!
- Schau hin, ob dein Kind tatsächlich ein Problem hat (oder eventuell ihr als Familie) – oder ob nur andere ein Problem sehen. Frag es selbst, wenn möglich.
- Lass dein Kind immer deutlich spüren, dass du es so liebst, wie es ist, und nicht etwa verändern willst, damit es dir oder anderen besser gefällt. Formulier deine Sicht auf dein Kind immer positiv, nicht problematisch und voller Kritik! Selbst ein *„Deine Vorsicht ist für mich manchmal anstrengend“* kannst du zugewandt kommunizieren, wenn du ergänzt, dass DU das von nun an anders angehen möchtest.

- Hilf deinem Kind einfühlsam, aber führend mit seiner Wesensart immer selbstständiger umzugehen und sich selbst zu mögen. – *„Schüchterne haben es in unserer Gesellschaft nicht immer einfach. Ich möchte dir helfen, damit es dir leichter fällt.“*
- Sprich nur Aspekte des kindlichen Wesens kritisch an, wenn du genau abgeklärt hast, dass diese seine Entwicklung behindern und ihr an ihnen arbeiten müsst: *„Du leidest darunter – da müssen wir etwas tun, mein Schatz.“*
- Je jünger dein Kind ist, desto aktueller und konkreter müssen eure Gespräche sein: *„jetzt gleich, morgen“* sind die Kategorien, in denen du mit ihm denken musst, nicht *„nächstes Jahr“*.
- Nimm ihm nicht ständig alles ab, sondern ermutige dein Kind immer wieder zum Selbermachen.
- Stell deine Erwartungen zurück: Du hast dir ein Draufgängerkind gewünscht, aber nicht bekommen? Das ist ein Punkt, an dem du arbeiten musst – nicht dein Kind.
- Vermeide Geschlechterklischees.
- Hilf deinem Kind zu erkennen, worin es richtig gut ist. Such bewusst nach individuellen Vorzügen: Es ist wahrscheinlich nicht immer traurig-allein, sondern oft glücklich-unabhängig?! Es wird nicht dauernd ausgeschlossen, sondern verfolgt ganz gerne zielstrebig seinen Plan?! Es verbiegt sich nicht ständig, sondern ist anpassungsfähig und mag es so?! Es ist vielleicht kein draufgängerischer Teamplayer, aber ein einfühlsamer, sehr sozialer Helfer?! Es ist sicher in ganz vielem ein wunderbares schüchternes Kind! Sag es ihm.
- Unterstütz dein Kind bei einem möglichst entspannten, reizarmen, langsamen, vorhersehbaren Weg durchs Leben. Denn ein schüchterner Mensch fühlt sich am wohlsten, wenn er nicht beständig und in Hektik Neues kennenlernen und über seinen Schatten springen muss. Dies gänzlich zu vermeiden, ist nicht gut (und auch kaum möglich), aber ihn ständig herauszufordern, solltest du definitiv sein lassen.