

SWR2 Wissen

Schüchtern, aber selbstbewusst – Introvertierte Kinder stärken

Von Andrea Lueg

Sendung vom: Samstag, 8. April 2023

(Erst-Sendung vom: Samstag, 2. Oktober 2021, 8:30 Uhr)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Alexander Schuhmacher

Produktion: SWR 2021

Schüchterne Kinder können sich oft besser in andere hineinversetzen. Ein Defizit ist dieser Charakterzug nicht. Aber in der Schule haben sie es schwerer. Was hilft, sich zu trauen?

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

O-Ton 01 Jolie:

Besonders in der siebten und achten Klasse war das halt so, ich hab im Unterricht z.B. überhaupt nicht geredet.

Sprecherin:

Jolie, 15 Jahre, sitzt in der Küche ihres Elternhauses im Bergischen Land. Heute hat sie kein Problem, von sich zu erzählen, sogar einer Reporterin. Doch bis hierhin war es ein weiter Weg. Denn Jolie war ein schüchternes Kind.

O-Ton 02 Jolie:

Es war halt so: Ich war generell immer für mich alleine. Auf meiner alten Schule, in den Pausen, ich hatte meistens ein Buch mit dabei und hab halt vor dem Klassenraum gesessen. Da was gelesen und gewartet. Ist die Pause vorbei? Ich hab die anderen nie angesprochen. Ich konnte das nicht.

Ansage:

Schüchtern, aber selbstbewusst – Introvertierte Kinder stärken. Von Andrea Lueg.

Sprecherin:

Jeder kennt sie, die schüchternen Kinder und auch die schüchternen Erwachsenen. Die eher leise sind, introvertiert und ungerne im Mittelpunkt stehen. Doch viele Eltern fragen sich: kommt mein schüchternes Kind in dieser Welt zurecht, in der alle performen und sich darstellen? Ist das Maß an Schüchternheit noch normal oder braucht es professionelle Hilfe? Wie kann ich meinem Kind helfen, zu zeigen, was es kann?

Jolie war als Kleinkind offen und fröhlich. Sie redete viel und kam mit allen zurecht. Manchmal beobachtete sie erstmal, bevor sie reagierte. Aber ein Problem war das alles nicht. Ihre Schüchternheit offenbarte sich erst als sie in den Kindergarten kam, erzählt Jolies Mutter.

O-Ton 03 Mutter:

Die Erzieherin sprach mich an, so nach vier Wochen, dass sie am Anfang gedacht hätte, Jolie könne nicht sprechen. Und da hab ich gesagt: die redet wie ein Wasserfall, redet die ganze Zeit. Dann sagte sie: Ja, das haben wir hinterher auch festgestellt. Aber sie hat tatsächlich am Anfang immer nur auf Dinge gezeigt und hat nichts gesagt. Bis dann eben der Kollege diese Erzieherin mal mit um die Ecke genommen hat. Und dort saß Jolie mit einem anderen kleinen Mädels und war am Reden die ganze Zeit. Sie hat nur nicht mit den Erwachsenen geredet. Überhaupt nicht.

Sprecherin:

Im Kindergarten ist das noch kein Problem. Nachdem die Erzieherinnen und Erzieher Bescheid wissen, arrangieren sich alle. Jolie hat eine beste Freundin. Es geht ihr gut und auch ihre Mutter macht sich keine Sorgen. Erst mit der Einschulung wird Jolies Schüchternheit zur Schwierigkeit.

Musikakzent

Sprecherin:

Was ist das eigentlich: Schüchternheit?

Derzeit gibt es weder eine einheitliche Definition noch feste Kriterien, nach denen man unterscheiden kann, ob jemand schüchtern ist oder nicht. Fakt ist: wir sind es alle mehr oder weniger. Wir alle haben schon mal schüchtern reagiert, wenn wir unbekannte Menschen zum ersten Mal getroffen haben. Daher variieren die Zahlen, wie häufig Schüchternheit in der Bevölkerung auftaucht auch sehr stark. Die Shyness-Klinik an der kalifornischen Stanford-Universität gibt zum Beispiel an, 80 Prozent aller Menschen seien schüchtern. Was die verschiedenen Definitionen gemeinsam haben: es geht um die Neigung eines Menschen, ängstlich und verunsichert zu reagieren, wenn er mit nicht vertrauten Personen zusammentrifft.

O-Ton 04 Hummel:

Für mich fasst sich Schüchternheit so, dass es, wenn es wirklich das angeborene Temperament ist und nicht aus irgendeiner Situation heraus ein schüchternes Verhalten entstanden ist, dann bedeutet das, dass das Gehirn dieses Menschen ein bisschen Reiz-offener ist. Er nimmt halt viel auf und sortiert es erstmal langsam und geht langsamer in die Situationen rein, die neu sind, die ungewohnt sind. Das macht für mich die Schüchternheit aus.

Sprecherin:

Inke Hummel ist Pädagogin und Buchautorin. Sie berät Eltern und schreibt Ratgeber. Ihr jüngster heißt: Mein wunderbares schüchternes Kind.

O-Ton 05 Hummel:

So eine gewisse Zurückgenommenheit und dass man schneller das Gefühl hat, hier ist irgendwie ein Risiko für mich. Das koppelt sich oft, dass sich aus so einer Schüchternheit, auch wenn man bestimmte Dinge nicht angeht, eine Ängstlichkeit entwickeln kann, wo man auch genau drauf gucken muss, dass das nicht zu stark wird. Aber es muss nicht immer damit verknüpft sein.

Sprecherin:

Ein Problem, sagt Inke Hummel, ist Schüchternheit erstmal gar nicht. Das bestätigt auch die Forschung. Schüchternheit ist keine psychische Störung. Sie wird es erst, wenn der Mensch es selbst als störend empfindet, weil es ihn extrem stresst oder weil er bestimmte Dinge tun möchte, aber durch seine Schüchternheit daran gehindert wird. Schüchterne sind zudem häufig introvertierte Persönlichkeiten, das heißt: sie schöpfen Kraft aus sich selbst, während Extrovertierte das im Zusammenspiel mit anderen Menschen tun.

O-Ton 06 Hummel:

Es ist wirklich ein Temperaments-Merkmal, das man nicht loswird. Also auch nicht bis ins Erwachsenenalter. Kann man tun, was man will, aber man kann lernen, besser damit umzugehen.

Sprecherin:

Allerdings kann es vorkommen, dass sehr schüchterne Kinder soziale Ängste entwickeln oder auch Mutismus. Das heißt, sie können nicht mehr sprechen – oft verstummen sie allerdings nur in bestimmten Situationen.

Schon um den ersten Geburtstag können Eltern merken, ob ihr Kind besonders schüchtern ist, zum Beispiel wenn es länger in der Fremdelphase bleibt. Und spätestens im Kindergarten macht sich die Schüchternheit sicher bemerkbar. Denn dann trifft das Kind auf die Erwartungen der anderen.

O-Ton 07 Hummel:

Und dann ist es natürlich ganz oft für das Umfeld ein Problem, weil wir bestimmte Standards haben, wo Schüchternheit nicht so gut passt.

Atmo: Kita/blenden/unterlegen**Sprecherin:**

Beim Einstieg in den Kindergarten oder die Kita, sagt Inke Hummel, können die Eltern gut helfen.

O-Ton 08 Hummel:

Da finde ich es ganz wichtig, dass man mit der Kita sehr in Kontakt ist und wirklich eine gute Eingewöhnung startet. Das hab ich nämlich ganz oft, dass Eltern sich dann darauf verlassen, was die Kita sagt und dann gibt es irgendwie drei gemeinsame Vormittage und dann sind die Eltern nicht mehr gern gesehen und es wird überhaupt nicht individuell geguckt. Und ich hab so gute Erfahrungen gemacht mit Kinder, denen einfach die Zeit gegeben wird, wirklich eine Beziehung zu knüpfen zu dem Personal dort. Und dann ist die Kita für sie eine absolute Bereicherung.

Sprecherin:

Die Erwartung der Außenwelt an die Kinder ist recht gleichförmig, egal, welches Temperament ein Kind hat. Sie sollen in der Gemeinschaft mit anderen interagieren, Freundschaften knüpfen, in der Gruppe funktionieren. In der Schule wird sogar oft erwartet, dass sie sich präsentieren, zum Beispiel bei Referaten. Für Schüchterne ist das eine Riesenhürde. Und: Schüchternheit wird meist als Defizit betrachtet.

Auch für Jolie spitzt sich die Lage nach der Einschulung und vor allem auf der weiterführenden Schule zu: Sie kann in manchen Situationen gar nicht mehr sprechen und zieht sich immer mehr zurück. Die Lehrerin rät, einen Arzt aufzusuchen.

O-Ton 09 Jolie:

Da hat sich dann herausgestellt, dass ich Selektiven Mutismus hatte. Weil ich halt auch, wenn mich im Unterricht Lehrer angesprochen haben, konnte ich nicht reden. Ich hab dann manchmal auch angefangen zu weinen, mein Hals war halt einfach zugeschnürt. Ich konnte nicht reden, egal wie ich halt versucht habe. Dadurch haben natürlich alle so direkt gedacht: Ey, die ist voll dumm, die sagt ja nie was. Da hab ich auch selber die Motivation verloren, im Unterricht was zu machen.

Sprecherin:

Ihre Noten werden schlechter, es gibt Ärger mit einer Lehrerin, einer Quereinsteigerin, die offenbar nicht auf die schüchterne Jolie eingehen kann. Die anderen in der Klasse mobben sie. Jolies Schüchternheit und die Reaktionen darauf werden zum echten Problem.

Musikakzent**Sprecherin:**

Wissenschaftlich betrachtet ist Schüchternheit noch ein ziemlich unbeschriebenes Blatt. Es gibt kaum Studien zum Thema. Am Institut für Psycholinguistik der Universität Paderborn beschäftigen sich Franziska Viertel und Nils Tolksdorf damit. Schüchternheit zeichnet sich für sie dadurch aus, dass sie nicht nur in bestimmten Situationen auftritt, sondern dauerhaft ist. Und dann lassen sich dabei drei Bereiche charakterisieren:

O-Ton 10 Tolksdorf:

Zum einen, dass eben schüchterne Kinder die Tendenz haben, sich in unbekannt neuen Situationen, wie der Begegnung z.B. mit fremden Interaktions-Partnern, unwohl zu fühlen bzw. Stress zu verspüren. Zum anderen ist es auch so, dass Schüchternheit oftmals dadurch charakterisiert ist, dass schüchterne Individuen sich sozial evaluiert fühlen, also, dass sie sich sozusagen beurteilt fühlen, in Kontexten, wo auch gar nicht so eine Beurteilung existiert. Und letztlich kann man auch Schüchternheit charakterisieren, als dass in gewisser Weise ein innerer Konflikt besteht, sich einerseits in soziale Interaktion begeben zu wollen, auf der anderen Seite eben genau Unwohlsein oder Furcht vor diesen sozialen Interaktionen zu verspüren.

Sprecherin:

Diese drei Charakteristika können ganz unterschiedlich ausgeprägt sein, eine Einteilung einfach in schüchterne und nicht schüchterne Kinder funktioniert nicht, sagt Psycholinguist Nils Tolksdorf. Aber: es gibt verschiedene Formen von Schüchternheit, die man durchaus beobachten sollte, so seine Kollegin Franziska Viertel:

O-Ton 11 Viertel:

Bei Kindern kann man das tatsächlich auch testen, indem man Kinder bittet, experimentell vor einem kleinen Auditorium von mehreren Personen ein Lied zu singen. Und dann können sie wirklich anhand dieser Reaktionen, die die Kinder äußern, auch sehen, ob ein Kind in eine gewisse Kategorie, eine Schüchternheits-Kategorie fällt. Und der Trend in der Forschung ist tatsächlich, dass hier zwischen adaptiver und nicht-adaptiver Schüchternheit unterschieden wird.

Sprecherin:

Anhand der Reaktion der Kinder lässt sich erkennen, wie sie ihre Emotionen in einer solchen Situation regulieren können.

O-Ton 12 Viertel:

Bei der adaptiven Form der Schüchternheit ist es eben tatsächlich so, dass die Kinder eher positiv das Ganze regulieren können und das auch positiv vom Kommunikationspartner empfunden wird. Das heißt, die Kinder lächeln häufig so verschämt, gucken dann so weg, wie man das eben von Kleinkindern in solchen Situationen, wenn sie ein Gedicht auch sagen müssen, erkennt.

Sprecherin:

Diese Schüchternheit wird vom Gegenüber meist als sympathisch wahrgenommen.

O-Ton 13 Viertel:

Es gibt aber eben auch die andere Form und das ist die als negativ konnotierte Form und das ist die nicht-adaptive Schüchternheits-Form. Und da kann man bei den Kindern sehen, dass die das Verhalten tatsächlich negativ regulieren, indem sie Stirnrunzeln, sich auch wirklich sehr stark abwenden. Also man sieht das. Anhand der Gestik, der Mimik und auch der Körperhaltung.

Sprecherin:

Diese nicht-adaptive Schüchternheit kann später etwas häufiger zu einer Sozialphobie führen, bei der Menschen geradezu Angst vor anderen empfinden.

O-Ton 14 Viertel:

Schüchtere Kinder haben ja eigentlich auch keine Funktions-Einschränkungen im täglichen Leben. Also das ist ja etwas, wenn wir von Pathologie reden, schwingt das ja immer mit und ist das ja ein wichtiges Diagnostik-Kriterium, dass eine Person dadurch beeinträchtigt, belastet und auch die Lebensqualität ja dadurch gemindert ist. Und das ist ja bei schüchternen Kindern oder bei schüchternen Menschen, wenn sie dann herangewachsen sind, ja, definitiv nicht so.

Sprecherin:

Während Schüchtere durch ihr Temperament keinen Leidensdruck empfinden, ist das bei Menschen mit Sozialphobie ganz anders.

O-Ton 15 Viertel:

Bei den Sozialphobikern ist es tatsächlich so, dass sie beispielsweise Angst haben, in der Öffentlichkeit zu essen, zu trinken, auch mit vertrauten Menschen zu sprechen, da etwas Dummes zu sagen, da negativ bewertet zu werden und auch solche Situationen wie einkaufen zu gehen oder an der Kasse bezahlen, kann eben schon zu großen Problemen bei Menschen mit sozialer Phobie werden. Und da sind wir wirklich in diesem Bereich des Klinischen und was eben gar nicht auf Kinder, die ein gewisses Schüchternheits-Level haben, zutrifft.

Sprecherin:

Viele Schüchtere lernen als Erwachsene, besser mit dieser Eigenschaft umzugehen. Manche kommen sogar extrem aus sich heraus und ergreifen Berufe, die man gar nicht erwarten würde, Schauspielerei zum Beispiel. Sie finden Strategien, um sich auf herausfordernde Aufgaben wie etwa einen Vortrag vorzubereiten. Und viele scheue Menschen sind im Umgang mit vertrauten Personen gar nicht zurückhaltend. Ganz ablegen können sie ihre Schüchternheit aber nie.

Musikakzent

Sprecherin:

Eines ist klar: Die Welt ist nicht für stille Menschen gemacht. Wer als Kind schüchtern ist, hat auch ohne jeglichen pathologischen Befund manchmal mit gesellschaftlichen Anforderungen zu kämpfen:

O-Ton 16 Viertel:

Es ist schon so, wenn man jetzt z.B. Sprachtests mit schüchternen Kindern macht, dass die schüchternen Kinder ein bisschen schlechter abschneiden und Sprachtests, wenn jetzt der Wortschatz gemessen werden soll oder eben mathematische Fähigkeiten sind häufig ein bisschen unter den Werten von den nicht schüchternen Kindern, aber sie sind definitiv noch im Normbereich, soviel steht fest. Und es ist schon so, dass es letztendlich auch eine Diskrepanz oder ein Dilemma, vor dem die Lehrer oft stehen. Weil: wie sollen sie die Kompetenz einschätzen, wenn eigentlich Tests sich ja darum drehen, dass Kinder sprechen müssen, dass Kinder ja evaluiert werden oder auch etwas aufschreiben müssen und auf dieser Basis evaluiert werden.

Sprecherin:

Psycholinguistin Franziska Viertel nennt das ein Kompetenz-Performanz-Gefälle. In bestimmten Prüfungssituationen können schüchterne Kinder ihre Fähigkeiten einfach nicht angemessen zeigen. Gerade wenn es um mündliche Leistungen geht: Wie sollen Lehrkräfte die beurteilen? Es gibt Theorien dazu, warum stillere Kinder scheinbar weniger können: Sie trauen sich oft nicht, einfach mal zu raten oder etwas zu sagen, bei dem sie sich nicht zu 100 Prozent sicher sind. Stattdessen sagen sie nichts. Und „nichts“ gilt dann oft als: „nicht gekonnt“. Oft hilft es den Kindern schon, wenn sie einen Test gar nicht als solchen wahrnehmen:

O-Ton 17 Viertel:

Wir hatten nämlich in der Studie eine Testsituation in eine sehr gewohnte Buchlese-Situation integriert, dass das Kind eigentlich das gar nicht so gespürt hat, dass es hier abgefragt wird. Das wird auch dazu beigetragen haben, dass die Kinder nicht so diese Bewertung empfunden haben.

Sprecherin:

Denn Bewertung und Beurteilung bereiten schüchternen Menschen enormen Stress. Das gleiche gilt für Situationen, in denen sie nicht zeigen können, wie sie sind. Das wiederum führt dazu, dass andere sie unterschätzen. Kein Wunder eigentlich, dass Schüchternheit nicht als erstrebenswert gilt, sondern eher als Hindernis.

O-Ton 18 Tolksdorf:

Uns war es halt auch ein Anliegen, zum einen diese teils normative Sichtweise, dass Schüchternheit defizitär betrachtet wird, zu überwinden und einfach zu schauen, wie wirkt sich das Temperaments-Merkmal der Schüchternheit auf Interaktion und Lernverhalten aus.

Sprecherin:

Und dabei greift das Paderborner Forschungsteam auf ungewöhnliche Helfer zurück: Roboter! Diese setzen sie als Lernpartner ein – für schüchterne und nicht schüchterne Kinder. Der Vorteil der Roboter: Sie können dem Kind auf Augenhöhe begegnen, also wie ein anderes Kind und nicht als Autoritätsperson. Das kann Hemmungen nehmen und zum Beispiel beim Spracherwerb unterstützen.

O-Ton 19 Tolksdorf:

Was wir sozusagen von unseren Ergebnissen ableiten können, ist, dass das sehr hilft, wenn gewisse Routinen etabliert werden, dass den Kindern wirklich die Anforderungen der Situation transparent gemacht werden und die Kinder auch eine Chance bekommen, sich sozusagen an die Situation zu gewöhnen. Und wenn das eingetreten ist, zeigt sich, dass durchaus die schüchternen Kinder auf einem vergleichbaren Niveau ihr Wissen abrufen können.

Sprecherin:

Den Kindern hilft es also sehr, wenn sie mit Abläufen gut vertraut sind. Das sind wichtige Erkenntnisse für den Schulunterricht, gerade weil die Schule für viele schüchterne Kinder ein Stress-Ort ist: neue Kinder, unbekannte Interaktionspartner, vor der Klasse sprechen – alles Situationen, die die Kinder unter Druck setzen. Und in der Schule gibt es kaum Kapazitäten, auf jedes Kind individuell einzugehen. Die aktuelle Forschung, sagt Nils Tolksdorf, gibt aber zumindest Empfehlungen, wie man im Unterricht gut mit schüchternen Kindern umgehen kann. Zum Beispiel, indem man ihnen unterschiedliche Formen anbietet, wie sie am Unterricht teilnehmen können.

O-Ton 20 Tolksdorf:

Wie, dass man den Kindern auch mal erlaubt, z.B. nonverbal auf eine Frage zu reagieren. Im Unterricht zum Beispiel mit Daumen hoch, Daumen runter. Das ermöglicht nicht nur, dass eben insgesamt mehr Kinder beteiligt werden an einer spezifischen Aktivität, sondern auch eben die schüchternen Kinder sich ermutigt fühlen können, sich zu beteiligen. Andererseits ist es auch so, dass digitale Medien ein Aspekt sein können, dass z.B. anonymes Feedback unmittelbar gegeben werden kann, wo sich auch schüchterne Kinder ermutigt fühlen, dann vielleicht zu gewissen Diskussionen beitragen zu können.

Sprecherin:

Viele kommen in der Schule prima zurecht. Auch hier ist es gut, wenn die Eltern Kontakt zu den Lehrkräften suchen, rät Pädagogin Inke Hummel.

O-Ton 21 Hummel:

Die Schulen haben ja Erfahrung damit. Und dann gucken, wie man gut damit umgehen kann, weil es wichtig ist, dass die ersten Tage dann gut werden. Also häufig treffe ich tatsächlich schon auf Lehrkräfte, die versuchen, bewusst damit umzugehen.

Sprecherin:

Das hängt natürlich auch von den Umständen ab. Sitzen 15 Kinder in der Klasse oder 30? Je nachdem kann die Lehrerin besser oder weniger gut auf die Bedürfnisse der Einzelnen eingehen. Ein echtes Problem können die Zeugnisse sein. Wenn die

lediglich aus vorgefertigten Bausteinen bestehen, fallen schüchterne Kinder oft einfach raus, weil sie sich mündlich kaum beteiligen. Auch hier kann ein Gespräch helfen.

O-Ton 22 Hummel:

Dass die wirklich verstehen, dass da Schüchternheit dahintersteckt und dass man gemeinsam überlegen kann, wie kann es vielleicht einen Ansporn geben? Wie kann man vielleicht die Situation noch ein bisschen weicher gestalten oder so?

Sprecherin:

Auch das Arbeiten in kleinen Gruppen fällt schüchternen Kindern leichter, erinnert sich Jolie:

O-Ton 23 Jolie:

Es gab eine Situation, da wurde unsere Klasse in ganz viele kleine verschiedene Gruppen eingeteilt, wo ich nur mit vier anderen Personen in einem Raum war, wo ich mich dann auch getraut habe, was zu sagen.

Sprecherin:

Für Jolie eigentlich ein Aha-Erlebnis. Sie konnte es nur nicht auf andere Unterrichtssituationen übertragen.

O-Ton 24 Jolie:

Und meine Englischlehrerin guckt mich so an! Also so schlecht bist du gar nicht. Du musst halt nur was sagen, aber konnte ich halt nicht und es war halt so.

Sprecherin:

Der Paderborner Ansatz, Schüchternheit bei Kindern nicht als defizitär zu betrachten, führt natürlich auch zu der Frage: Was können die Schüchternen vielleicht besonders gut? Dazu gibt es interessante erste Studienergebnisse, so Psycholinguistin Franziska Viertel:

O-Ton 25 Viertel:

Und da sieht man dann eben bei 18-monatigen Kindern, bei dreijährigen Kindern, aber eben auch bei fünfjährigen Kindern: Je stärker die Schüchternheit ist, desto höher sind dann eben die Fähigkeiten, sich in jemanden hineinzusetzen.

Sprecherin:

Und es gibt auch Hypothesen dazu, warum stille Kinder sich so gut in andere Menschen hineindenken können: Sie sind sehr gut darin, andere zu beobachten.

O-Ton 26 Viertel:

Die Kinder, die kaum schüchtern waren, die haben sich direkt in die Interaktion hineingestürzt. Noch bevor sie eigentlich wussten, worum geht es hier. Ja, sie wollten direkt partizipieren und sind dann halt eben in der Interaktion drin, wohingegen die schüchternen Kinder sich erstmal zurückgehalten haben, sich langsam angenähert haben und vor allen Dingen erst beobachtet haben. Worum geht es hier? Was ist meine Aufgabe und was denkt der andere denn eigentlich? Was könnte er denn

möglicherweise gerade nicht sehen? Oder was ist sein Motiv? Wieso will er an dieses eine Objekt herankommen? Und da scheinen die schüchternen Kinder dadurch, dass sie sich zurücknehmen und die Situation erst einmal beobachten, doch sozial noch mehr zu reflektieren tatsächlich, und das scheint ein Vorteil zu sein.

Sprecherin:

Nur wissen Lehrerinnen und Lehrer meist nicht von diesen besonderen Fähigkeiten der Schüchternen, die sich im Unterricht gut nutzen ließen. Das liegt auch daran, dass es zu wenig Fortbildungen gibt, die für den Umgang mit introvertierten Kindern und Jugendlichen sensibilisieren.

O-Ton 27 Viertel:

Und was sich letztendlich schon sagen lässt: Die Forschung ist noch sehr dünn in diesem Bereich. Es gibt unheimlich viel Forschung zur sozialen Kognition, zur Theory of Mind, aber eben noch sehr wenig, die sich dann tatsächlich mit den Temperaments-Aspekten auch beschäftigt. Und das wäre sicher auch für viele Lehrer oder Erzieher in Bildungsinstitutionen sehr erhellend.

Sprecherin:

Eltern jedenfalls können ihre Kinder sehr gut stärken, indem sie ihnen helfen, aktiv zu werden, statt sich immer mehr in sich zurückzuziehen, so Beraterin Inke Hummel:

O-Ton 28 Hummel:

Einmal in Hinblick auf den Unterricht. Was kannst du vielleicht tun, damit du dich ein bisschen sicherer fühlst? Wie könnte vielleicht immer so ein Satz aussehen, damit du dich traust, dich sofort zu melden und nicht erst lange formulieren musst?

Sprecherin:

Und es kann guttun, außerhalb der Schule positive Erlebnisse zu schaffen, die das Selbstbewusstsein stärken. Zum Beispiel bei einem Hobby. Und dieses gute Gefühl können die Kinder dann in die Schule und in ihren Alltag mitnehmen.

O-Ton 29 Hummel:

In meinen Recherchen waren viele Eltern, die noch keine Berührungspunkte damit hatten, dass jemand groß kritisiert hat, dass ihr Kind schüchtern ist und die das tatsächlich durchweg positiv finden. Was ist denn daran so positiv? Und da war es eigentlich immer so, dass die Kinder eben nicht die sind, die sofort am Spielplatz aufs Klettergerüst stürmen, runterfallen und den Fuß gebrochen haben.

Sprecherin:

Was den stillen Kindern zudem sehr helfen kann, ist Motivation. Wenn ein Kind unbedingt etwas tun will:

Fußball spielen, eine Hütte bauen, bei einem anderen Kind übernachten – dann reicht der Wille oft aus, um sich zu trauen.

O-Ton 30 Hummel:

Dann kann man da auch mehr erreichen, als wenn das von uns kommt und wir sagen: Du bist jetzt acht, jetzt musst du aber mal!

Sprecherin:

Die letzte Hürde vor dem Erwachsenwerden ist für die Schüchternen dann die Pubertät. Ohnehin schon eine anspruchsvolle Lebensphase – körperlich, hormonell, kognitiv – kommen dann auch noch die vielen Gefühle dazu, die auf die Jugendlichen einströmen. Und was die Peer Group, die anderen Teenager denken, wird so unglaublich wichtig. Die Angst vor den Bewertungen der anderen in der Klasse hemmt schüchterne Jugendliche besonders.

O-Ton 31 Hummel:

Aber auch da ist meine Erfahrung, dass man mit vielen Lehrkräften gut ins Gespräch gehen kann und viele bereit sind, irgendwo kleine Stellschrauben zu drehen, um dem Kind so ein bisschen entgegenzukommen, dass es trotzdem zeigen kann, was in ihm steckt.

Musikakzent**Sprecherin:**

Jolie hat es als schüchternes Kind schwer gehabt, sie wurde gemobbt und zog sich immer mehr in sich zurück. Das passiert zum Glück den wenigsten scheuen Kindern. Jolies Mutter hat in der ganzen Zeit versucht, Lösungen zu finden und ihrer Tochter zu helfen. Mit den Lehrkräften und der Schule gelang das leider nicht. Irgendwann, nach der achten Klasse, blieb nur noch der Schulwechsel. So kam Jolie aus der negativen Spirale heraus. Dazu hat auch etwas anderes entscheidend beigetragen:

O-Ton 32 Jolie:

Dadurch, dass ich im Konfirmanden-Unterricht war, hab ich meine beste Freundesgruppe kennengelernt. Die haben mir da geholfen und alles. Und dann hab ich die Schule gewechselt. Da hab ich meine zwei besten Freunde kennengelernt.

Sprecherin:

Endlich war der Bann gebrochen.

O-Ton 33 Jolie:

Ja und dann hab ich auch angefangen mehr im Unterricht zu sagen. Und meine Noten sind so gut geworden, dass mein Abschlusszeugnis das drittbeste war.

Sprecherin:

Viele Eltern, wie auch Jolies Mutter, fühlen sich verunsichert: Ist mein Kind einfach nur schüchtern oder hat sein Verhalten etwas Pathologisches? Zudem prasseln all die guten Ratschläge der Umgebung auf einen ein. Es gibt auf jeden Fall Verhaltensweisen, bei denen man genauer hinschauen muss, sagt Inke Hummel:

O-Ton 34 Hummel:

Es gibt ja Kinder, die Mutismus entwickeln, also nicht mehr sprechen. Das muss man immer gut beobachten und sich austauschen mit den anderen Menschen, die mit dem Kind zu tun haben. Und ich empfehle immer so nach spätestens drei bis sechs Monaten jemanden dazu zu holen, wenn sich das manifestiert hat und sich nicht verändert. Dass man dann einfach mal guckt, ob es vielleicht mehr sein muss als pädagogische Unterstützung ist, da psychologisch mal jemand mit dem Kind arbeiten muss. Und da ist es auch wirklich sinnvoll, möglichst früh zu gehen und da keine Scheu zu haben, weil man dann einfach wirklich noch viel verändern kann.

Sprecherin:

Schüchternheit an sich ist absolut keine Krankheit, betont Nils Tolksdorf. Aufpassen

O-Ton 35 Tolksdorf:

Sowas wie eine soziale Phobie oder eine soziale Angststörung wirklich, wo es sich um eine psychische Gesundheitsstörung handelt, die eben wirklich durch eine sehr, sehr extreme Angst vor sozialen Situationen gekennzeichnet ist. Und wichtig ist zu betonen, dass eben schüchterne Kinder, sehr schüchterne Kinder eine leicht erhöhte Tendenz haben, so eine soziale Angststörung zu entwickeln. Aber im Umkehrschluss die wirklich große Mehrheit schüchterner Kinder niemals so eine Angststörung entwickelt und auch Personen, die niemals schüchtern waren, so eine Angststörung entwickeln können.

Sprecherin:

Jolie macht auch der anstehende Wechsel aufs Gymnasium keine Angst mehr:

O-Ton 36 Jolie:

Ich bin relativ extrem fröhlich deswegen, weil einer meiner besten Freunde kommt mit auf die neue Schule. Heißt: Es ist eine Chance von null komma null null null, dass ich irgendwie alleine dastehe, weil er dabei ist.

Sprecherin:

Jolie erzählt inzwischen sogar gerne von ihrem schwierigen Weg mit der Schüchternheit und wie sie es geschafft hat, aus sich herauszukommen. Weil es eine Erfolgsgeschichte geworden ist.

Absage SWR2 Wissen über Bett:

„Schüchtern, aber selbstbewusst – Introvertierte Kinder stärken. Von Andrea Lueg.“
Sprecherin: Isabella Bartdorff. Regie: Alexander Schumacher. Redaktion: Vera Kern.
Ein Beitrag aus dem Jahr 2021.

* * * * *

Weiterführende Links und Hinweise:

Inke Hummel:

Mein wunderbares schüchternes Kind, Humboldt Verlag 2021

Susan Cain:

Still – Die Kraft der Introvertierten. Goldmann Verlag 2013

Website Inke Hummel:

inke.hummel.de

Institut für Psycholinguistik Universität Paderborn:

https:

[//kw.uni-paderborn.de/institut-fuer-germanistik-und-vergleichende-literaturwissenschaft/germanistische-und-allgemeine-sprachwissenschaft/rohlfing/nachricht/newsletter-nr-8-zum-thema-schuechternheit](https://kw.uni-paderborn.de/institut-fuer-germanistik-und-vergleichende-literaturwissenschaft/germanistische-und-allgemeine-sprachwissenschaft/rohlfing/nachricht/newsletter-nr-8-zum-thema-schuechternheit)