

# Was brauchen schüchterne Kinder?



Impulse für Eltern aus dem  
Durlacher Elterntreffpunkt  
am 24. Juni 2021

**Quelle:**

**Inke Hummel: „Mein wunderbares schüchternes Kind“ (humboldt-Verlag)**



Karlsruhe  
gemeinnützige GmbH

Dies ist ein Beitrag des KiFaZ Explorateurs der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

# Hast du dich selbst als Kind schüchtern erlebt?

In welchen Situationen?

Wie war das für dich?

Hat sich etwas geändert?

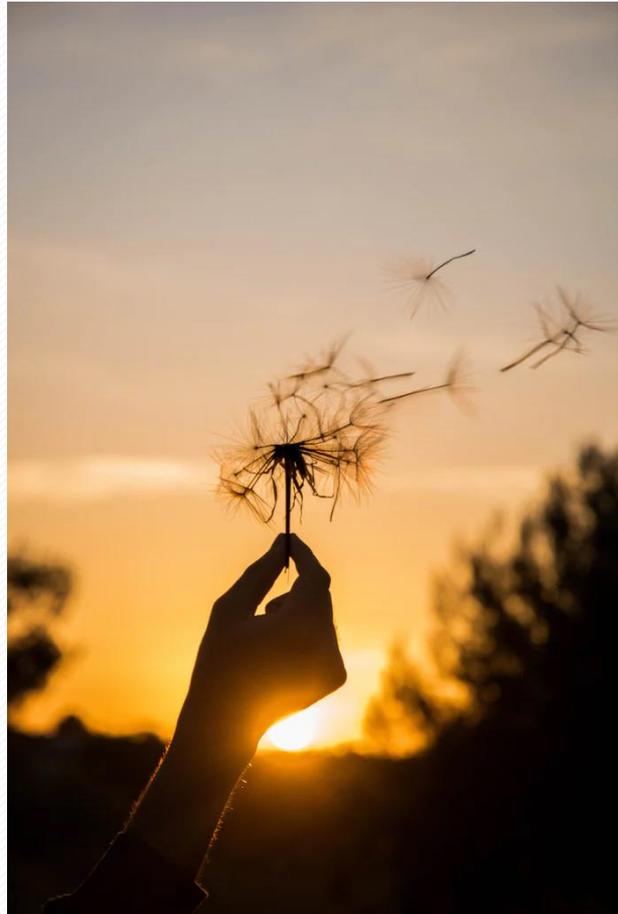
Wodurch?

Was hättest du gebraucht?

Leidest du mit deinem Kind?



# Was wünschst du dir für dein Kind?



# Ist Schüchternheit ein Problem? Auch eine Frage der Bewertung!



- Bei Mädchen okay – bei Jungen nicht?



- Selbstbewusstes Auftreten  Schüchternheit
- In Asien wird Schüchternheit mit hoher Begabung, Intellekt, Höflichkeit und Selbstbeherrschung assoziiert.
- Mehr Vielfalt in der Bewertung von Persönlichkeitsmerkmalen würde uns guttun!

# Wie Eltern Schüchternheit hervorrufen oder verstärken können

- Sich viele Sorgen machen
- Überbehüten
- Stark regulieren und reglementieren
- Eine distanzierte oder zurückweisende Haltung gegenüber dem Kind haben und ausdrücken
- Willkürlich und nicht vorhersagbar handeln



# Verschiedene Ursachen für Schüchternheit

- Im Babyalter normal
- Phasenphänomen
- situationsbedingt
- Reaktion auf eine Erfahrung
- Ausdruck eines introvertierten Charakters
- Ausdruck besonderer Sensibilität/Sensitivität
- Ausdruck von Höflichkeit und Empathie
- Erlern am Vorbild



# Abgrenzung 1: Introvertiertheit

- Charakterzug/Temperament
- dauerhaft
- sinnvoll und notwendig für die Gesellschaft
- Es ist nicht nötig, darunter zu leiden.
- Es ist wichtig, sich selbst gut kennen zu lernen, gut zu spüren, was man braucht, und dafür aktiv, auf seine eigene Art und erfolgreich einzutreten
  - Wie geht es mir gerade?
  - Was brauche ich jetzt?
  - Was kann ich selbst jetzt dafür tun?



# Abgrenzung 2: Ängstlichkeit

- Angst zu haben fühlt sich nicht schön an, aber es ist grundsätzlich ein gutes und sinnvolles Gefühl
- Ängstlichkeit und Schüchternheit treten häufig gemeinsam auf
- Zu große Ängstlichkeit schränkt stark ein, Menschen leiden (unnötig) darunter
- Ängstlichkeit kann überwunden werden
- Ängste können durch positive Erfahrungen verlernt werden



# Gibt es (wirklich) ein Problem?

- Leidet überhaupt jemand?
- Wenn ja, wer? Und warum?
- Ist die Entwicklung deines Kindes beeinträchtigt?



## Ja?

- Braucht dein Kind Schutz vor (bestimmten) Menschen oder Erfahrungen?
- Kannst du dir vorstellen, dass kleine Herausforderungen deinem Kind helfen könnten, seine Schüchternheit zu überwinden?
- Bist du deinem Kind ein gutes Vorbild?
- Hat dein Kind eigene Ideen, was ihm helfen könnte?
- Wäre es hilfreich, das Selbstwertgefühl deines Kindes zu stärken?

## Nein?

- Kein Problem sehen, wo keines ist. Kein Problem lösen, das es nicht gibt.
- Nur aktuelle Probleme lösen, nicht solche, die es vielleicht in zwanzig Jahren mal geben könnte.

# Braucht mein Kind Unterstützung?

- Lässt sich leicht beeinflussen?
- Wird öfter von anderen verletzt?
- Kann sich nur schwer gegen ungute Einflüsse durchzusetzen?
- Konfrontation mit Neuem macht es nervös?
- Fragt oft nach Hilfe oder ist unselbständig?
- Wirkt oft passiv, verträumt und spielt nicht mehr konzentriert?
- Zeigt und äußert es, dass es einen niedrigen Selbstwert hat?
- Sagt es, dass es sich einsam und traurig fühlt?
- Würde es gerne bestimmte Situationen meistern, aber es gelingt noch nicht?
- Wird es oft abgelehnt und verliert dadurch den eigenen Antrieb?
- Blickt es pessimistisch auf das eigene Leben?
- Ist es von seinen eigenen Ängsten stark beeinträchtigt?
- Sind seine Ängste Dauerthema zwischen euch?
- Ist euer Familienleben dadurch stark beeinträchtigt?
- Vgl: Inke Hummel – mein wunderbares schüchternes Kind

# Eine hilfreiche Haltung gegenüber deinem Kind

- Dem Kind das Gefühl vermitteln, dass es okay ist, wie es ist
- Das Kind bedingungslos lieben, ihm das auch sagen und es ihm zeigen.
- Das Kind ernst nehmen.
- Dem Kind helfen, seine Gefühle zu benennen bzw. dies für es tun („Kann es sein, dass du....“)
- Mitgefühl zeigen, für das Kind da sein, wenn es dich braucht
- Keinen Druck ausüben
- Seine Schüchternheit nicht negativ bewerten
- Sich keine Sorgen um seine Zukunft machen. Vor allem, solche Gedanken nicht dem Kind gegenüber äußern.
- Dein Kind muss nicht jedem gefallen. Tritt gegenüber Dritten dafür ein, dass dein Kind so sein darf, wie es ist.

# Gute Voraussetzungen schaffen

- Hilft deinem Kind, sich selbst zu mögen.
- Sein Handeln (oder Nicht-Handeln) nicht ständig kommentieren
- Rückmeldungen an das Kind positiv formulieren. („Du brauchst nicht immer andere Kinder um etwas spielen zu können, das dir Spaß macht.“)
- Die Stärken des Kindes wahrnehmen und sie ihm mitteilen. Diese Stärken nutzen, um gute Erfahrungen zu sammeln, die sein Selbstbewusstsein stärken.
- Für genügend Pausen, reizarme Zeiten, Rückzugsräume, Zeitpuffer, Vorhersagbarkeit und vertraute Umgebungen sorgen
- Vermeiden: Zeitdruck, unnötigen Stress, große Gruppen, unsensible Spielkameraden, zu viele Herausforderungen auf einmal oder kurz hintereinander, vermeidbaren Zwang

# Neue Herausforderungen meistern

- Frag dein Kind, ob es für die Herausforderung etwas braucht und wenn ja, was.
- Entwickelt gemeinsam Ideen hierfür
- Benennen, wenn es etwas zu verändern gibt, weil das Kind darunter leidet, damit es für das Kind besser wird
- Dem Kind die eigene Unterstützung zusichern
- Nicht ständig Dinge abnehmen, das es schon selbst kann
- Konkrete Pläne für zeitnahe Situationen machen
- Kleine Schritte planen, die das Kind sich vorstellen kann
- Für genügend Bewegung sorgen: selbst gehen, rollern oder radeln statt im Kinderwagen oder auf dem Fahrradsitz chauffiert zu werden
- Mutig werden: Gelegenheit zum Klettern, Spielen und Planschen im Wasser und zum schmutzig werden schaffen
- Zuschauer bei neuen Herausforderungen lieber vermeiden
- Die ersten Schritte gemeinsam gehen, z.B. neue Kinder zusammen ansprechen, zusammen die große Rutsche rutschen....

## **Quelle und Literaturtipps:**

**Inke Hummel: Mein wunderbares schüchternes Kind  
(sehr empfehlenswert!)**

Elisabeth Pantley: Fremdeln, Klammern, Trennungsangst

Elaine N. Aron: Das hochsensible Kind

**Wenn du dir unsicher bist, ob ihr Unterstützung benötigt, wende dich nicht an jeden oder an das Internet, sondern an einen oder max. zwei Stellen, denen du die Fachkompetenz zutraust und deren Urteil du vertraust.**