

- **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 hinsehen, 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.