

# Schüchterne Kinder Geborgen hinterm Rock- zipfel

So ändern sich die Zeiten. Früher galten schüchterne Kinder als wohlerzogen, heute haben sie es nicht leicht, sich in ihrer kleinen Welt zu behaupten. Oft finden sie nur schwer Anschluß in der Schule oder haben immer wieder Probleme im Alltag. Wenn sie zum Beispiel nicht grüßen wollen. Nicht weil sie es böse meinen, sondern weil sie einfach zu schüchtern dazu sind, mit jemandem in Kontakt zu treten.

In der Schule ist die achtjährige Sandra beliebt. Sie hat viele Freundinnen und kommt gut im Unterricht mit. Ganz anders, wenn sie mit Erwachsenen zusammentrifft. Sie will nur ungern grüßen, nicht reden, scheut den Augen- und erst recht den Körperkontakt. Erst nach einer Weile taut sie auf. „Sandra ist jetzt in einem Alter, in dem ihre starke Schüchternheit zunehmend ein Problem ist. Wir drängen sie zwar zu nichts, aber gewisse Umgangsformen muß sie einfach lernen, um in unserer Gesellschaft zu bestehen“, erzählt ihr Vater. Er selbst ist ganz anders und kann die extreme Schüchternheit seiner Tochter nur schwer verstehen. Aber er hat eines gut gemacht: Er hat Sandra von Anfang an so akzeptiert, wie sie ist, und versucht, sie mit kleinen Tricks aus der Reserve zu locken.

In dieselbe Kerbe schlägt auch der Psychologe Steve Biddulph: „Alle Kinder, aber

besonders die schüchternen, sollten für den Start ins Leben ein Mindestmaß an Umgang mit anderen Menschen regelrecht erlernen.“ Er rät dazu, das Grüßen, das Augenkontakthalten und das Beantworten von Fragen daheim spielerisch zu üben, um das Kind so auf echte Situationen vorzubereiten und ihm den Schreck des Unbekannten zu nehmen.

Doch kein Schatten ohne Licht. Die Lebensberaterin Kornelia Kofler warnt davor, Schüchternheit als eine schlechte Eigenschaft darzustellen. Sie weiß, daß diese auch Vorteile mit sich bringt: „Scheue Kinder haben es zwar oft schwerer, andererseits werden sie auch weniger stark von äußeren Umständen beeinflusst und ruhen damit stärker in sich. Das hat den Vorteil, daß sie nicht so schnell aus dem Gleichgewicht gebracht werden wie Kinder, die im ständigen Austausch mit ihrer Umwelt sind.“

Anders liegt die Sache beim siebenjährigen Alexander. „Er hat kaum Freunde in der Schule“, klagt die Mutter ihr Leid. „Wenn im Turnunterricht Gruppen gewählt werden, ist er immer bei den letzten. Er kann nicht auf andere Kinder zugehen, zieht sich zurück und ist daher isoliert. Das tut weh zuzusehen, aber ich weiß nicht so recht, was ich dagegen machen soll. Wahrscheinlich hat er das von mir, ich war auch sehr schüchtern als Kind. Und eigentlich bin ich es heute noch.“

„Warum ein Kind schüchtern ist und das andere sehr offen, dafür gibt es viele mögliche Ursachen“, weiß Kofler. „So etwa die Familiensituation, die Geschwister, einfach das ganze Umfeld. Daß Geschwister innerhalb einer Familie gleich erzogen werden, ist ein Irrglaube, ganz gleich ist die Erziehung nie. Das ist auch ein Grund, daß es bei Geschwistern zu großen Unterschieden in der Persönlichkeit kommen kann. Schüchterne Kinder können aber ihr Verhalten auch

gelernt haben. Wenn sie erlebt haben, daß sie durch besonderes Brav- und Angepaßtsein viel erreichen, Lob und Anerkennung bekommen, dann werden sie sich immer wieder so verhalten.“

Aber es gibt auch von Geburt an Unterschiede in der Persönlichkeit – manche Kinder sind ruhiger und schüchterner als andere. Üblicherweise fällt das so

richtig mit drei, vier Jahren auf, wenn die Kleinen in den Kindergarten kommen, und besonders beim Schuleintritt, sagen Psychologen. Dann sind die Eltern gefordert, genau hinzusehen und ihr Kind zu unterstützen.

Kornelia Kofler weiß, daß es gerade die sehr angepaßten Kinder sind, die leicht in der Masse untergehen. „Schüchterne Kinder fallen in einer größeren Gruppe meist spät auf. Man neigt dazu, fälschlicherweise anzunehmen, bei ihnen sei alles in bester Ordnung, weil sie keine Probleme machen. Aber gerade sie brauchen oft einfühlsame Unterstützung.“

Psychologen wissen, daß Schüchternheit normalerweise in einer stressigen Situation zum Ausdruck kommt.

„Ein erster Schritt für Eltern ist der, das Kind genau zu beobachten, zu versuchen, sich in seine Gefühlswelt hineinzuversetzen“, rät Kofler. „Wenn sich das Kind aber mit seiner Persönlichkeit wohl fühlt, ist es okay, schüchtern zu sein. Warum denn nicht, wir Menschen sind verschieden!“

Das bestätigt auch Herbert, wenn er von seiner heute erwachsenen Tochter Rita erzählt: „Rita war so schüchtern als Kind, daß ich oft Angst hatte, wie sie sich einmal im Leben zurechtfinden soll“, erzählt er. „Heute ist sie eine erfolgreiche und selbstbewußte Frau, der gerade wegen ihres zartfühlenden Wesens alle Herzen zufliegen.“

Christiane Moser

## Wie Sie Ihrem Kind helfen können, seine Schüchternheit zu überwinden

- Wenn Ihr Kind schwer Anschluß findet: unterstützen Sie seine sozialen Kontakte.

- Übertragen Sie nicht Ihre eigenen Wertvorstellungen auf Ihr Kind. Es hat eine eigene Persönlichkeit, die Sie akzeptieren sollten.

- Zeigen Sie Ihrem Kind Anerkennung, wenn es in einer Situation aus sich herausgegangen ist, offen auf jemanden zugegangen ist.

- Lassen Sie Ihr Kind eine Kampfsportart lernen oder überhaupt Sport ausüben. So kann es Selbstvertrauen erlangen, ohne zu reden.

- Machen Sie keine Staatsaffäre aus der Schüchternheit. Sagen Sie nicht: „Julian ist schüchtern“, sondern besser: „Julian braucht ein wenig Zeit, um warm zu werden.“ Dann hat Ihr Kind das Gefühl, es ist in Ordnung, so wie es ist.

- Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen Kindern. Frei nach dem Motto: „Jetzt sei nicht so, andere Kinder in deinem Alter stellen sich auch nicht so an.“

- Stellen Sie Ihrem Kind kleine Aufgaben, z.B. diese Woche zum Abschied zu winken, nächste Woche schon „auf Wiedersehen“ zu sagen. So kann es langsam soziales Verhalten lernen.

- Und zu guter Letzt: Üben Sie keinen Druck aus und geben Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht, um auf jemanden zuzugehen!



seiner heute erwachsenen Tochter Rita erzählt: „Rita war so schüchtern als Kind, daß ich oft Angst hatte, wie sie sich einmal im Leben zurechtfinden soll“, erzählt er. „Heute ist sie eine erfolgreiche und selbstbewußte Frau, der gerade wegen ihres zartfühlenden Wesens alle Herzen zufliegen.“