

Doris Schüler

Schüchterne Kinder stärken

Wie sie Ängste überwinden, ihre Gaben entdecken
und die Persönlichkeit entfalten

amondis Verlag

Inhalt

Vorwort 9

Kapitel 1 – Einleitung 11

Kapitel 2 – Die vielen Gesichter der Schüchternheit 15

2.1 Das breite Spektrum der Schüchternheit 15
2.2 Wie Schüchternheit in der westlichen Kultur gesehen wird 16
2.3 Wie entsteht Schüchternheit? 17
2.4 Schüchternheit und Angst 22

Kapitel 3 – Ein Blick in die Temperamentsforschung 27

3.1 Was ist mit Temperament gemeint? 27
3.2 Temperamentsmerkmale und Schüchternheit 28
3.3 Hochsensible Kinder 34
3.4 Extrovertierte und introvertierte Persönlichkeiten 38

Kapitel 4 – Die Erste Säule: Ein gesundes Selbstgefühl 45

4.1 Was ist mit Selbstgefühl gemeint? 45
4.2 Kinder wollen gesehen und anerkannt werden 47
4.3 Sich selbst und das Kind annehmen 49
4.4 Wie Zuneigung gezeigt werden kann 51
4.5 Angemessene Erwartungen der Eltern 53
4.6 Mitfreude statt Lob und Belohnung 55
4.7 Glücksmomente sammeln 59
4.8 Zeit für das Kind 61
4.9 Aktives Zuhören in der Familie einüben 62
4.10 Ich-Botschaften einsetzen 67
4.11 Eltern erzählen von sich 70

4.12	Den Blick auf das Positive richten	71
4.13	Ausdruck von Ärger und Wut	74
4.14	„Nein“ sagen	75
4.15	Kinder wollen nicht „schüchtern“ genannt werden	77
4.16	Entschuldigungen entlasten die Atmosphäre	79
4.17	Ein Klima der Toleranz	81
4.18	Wenn das Kind so sein will wie andere Gleichaltrige	83
4.19	Manche Kinder brauchen sehr viel Zeit	84
4.20	Die besonderen Eigenschaften hochsensibler Kinder	87
4.21	Vom Umgang mit elterlichen Ängsten	91

Kapitel 5 – Die Zweite Säule: Das Selbstvertrauen stärken 95

5.1	Das Kind seine Interessen wählen lassen	95
5.2	Erfolgserlebnisse und Mitverantwortung	97
5.3	Die besten Lösungen findet das Kind selbst	100
5.4	Altersgerechtes Mitspracherecht für das Kind	101
5.5	Mutiges Verhalten fördern	103
5.6	Freude an der eigenen Gesellschaft gewinnen	106
5.7	Bewegung tut gut	107
5.8	Laut- und Ausgelassen-Sein	109

Kapitel 6 – Die Dritte Säule: Selbstmanagement lernen 111

6.1	Vom Pessimisten zum Optimisten	111
6.2	Schnuller, Daumen und Schmusetuch	115
6.3	Misserfolge und Rückschläge	117
6.4	Stressabbau	119
6.5	Von Ritualen und einem gleichförmigen Tagesablauf	120
6.6	Vorplanen hilft bei Scheu vor neuen Situationen	123
6.7	Ziele setzen und kleine Schritte gehen	124
6.8	Mit der Angst umgehen lernen	126
6.9	Angst auslösende Filme und Nachrichten	130
6.10	Spiele, Übungen, Tanz und Theater	133
6.11	Phantasiereisen und Geschichten	134
6.12	Entspannungsübungen	136
6.13	Herausforderung Pubertät	139

Kapitel 7 – Die Vierte Säule: Soziale Fertigkeiten trainieren 145

7.1	Augenkontakt aufnehmen	145
7.2	Laut und deutlich sprechen	146
7.3	Wertschätzung zeigen	148
7.4	Andere Perspektiven einnehmen	150
7.5	Verschiedene Bezugspersonen erleben	152
7.6	Vom Umgang mit Hänseleien	153
7.7	Eine geeignete Umgebung	156
7.8	Training sozialer Fähigkeiten im Spiel zu Hause	159
7.9	Das Trainingsprogramm „Ich schaff´s“	160

Kapitel 8 – Die Fünfte Säule: Starke soziale Ängste überwinden. 165

8.1	Wie äußern sich starke soziale Ängste?	165
8.2	Geht starke soziale Angst „von alleine“ wieder weg?	167
8.3	Besondere Ursprünge von sozialen Ängsten	169
8.4	Kompetente Beratung	171
8.5	Gruppentraining und Einzeltherapie	174

Kapitel 9 – Die Sechste Säule: Wie Eltern mit ihren Kindern wachsen . . 179

9.1	Probier´s mal anders!	180
9.2	Ohne Fehler geht es nicht	182
9.3	Wenn Eltern ein übermäßig schlechtes Gewissen plagt	184
9.4	Wo bleiben die Bedürfnisse der Eltern?	189
9.5	Rund um Mitleid, Sorgen und Überfürsorge	194
9.6	Das Verändern von negativen Gedanken und Gefühlen	199
9.7	Wie sich Familiensysteme ausbalancieren	210
9.8	Wenn Eltern unter Schüchternheit leiden	212

Kapitel 10 – Tipps zum Weiterlesen, Literatur und Referenzen. 215

10.1	Tipps zum Weiterlesen	215
10.2	Verwendete Literatur und Referenzen	220

Die Autorin



Dr. Doris Schüler, Jahrgang 1966, psychologische Beraterin, Elterncoach, promovierte Ingenieurin und Autorin, ist Mutter von zwei Kindern.

Eines ihrer Kinder war sehr stark schüchtern und hat diese Schüchternheit – und die damit verbundenen Ängste – erfolgreich überwunden.

Kontakt: www.facebook.com/autoreseite.doris.schueler

1 Einleitung

Jedes Kind hat seine besonderen Stärken und sein eigenes Temperament und demzufolge auch ganz eigene Bedürfnisse. Somit können keine allgemein gültigen Erziehungsrezepte gegeben werden, wie ein schüchternes Kind idealerweise begleitet werden sollte. Es gibt schüchterne Kinder, die unter ihrer Schüchternheit leiden und deshalb von ihren Eltern „gestärkt“ werden sollten. Ebenso gibt es jedoch auch schüchterne Kinder, die zufrieden mit sich und ihrem Leben sind. Wenn sie in einer Umgebung aufwachsen, die ihr zurückhaltendes Temperament akzeptiert, können sie sich wunderbar entfalten.

Vor diesem Hintergrund beschäftigen sich die folgenden zwei Kapitel zunächst mit den vielfältigen Ausprägungen und Ursachen von Schüchternheit sowie mit dem aktuellen Stand der Temperamentsforschung. Die Kapitel zeigen, wie unterschiedlich und facettenreich die Temperamentsmerkmale von Kindern sind und welche spezifischen Gaben, Talente und Stärken insbesondere bei zurückhaltenden Kindern häufig vorhanden sind.

Nach diesen Hintergrundinformationen werden Sie zahlreiche Anregungen und Gedankenanstöße zur Stärkung von zurückhaltenden Kindern kennen lernen. Diese sind in sechs große Themenblöcke gegliedert und werden in diesem Buch als „Sechs Säulen“ bezeichnet:

Die **Erste Säule** beschäftigt sich mit dem kindlichen Selbstgefühl. Damit ist das grundlegende Lebensgefühl gemeint, das – wenn es gesund und lebendig ist – die eigene Existenz rundum bejaht. Das Kind spürt, dass es wertvoll und in Ordnung ist, so wie es ist, ohne dafür etwas tun oder leisten zu müssen. Das Selbstgefühl betrifft unmittelbar den Kern der menschlichen Existenz und ist deshalb von großer Bedeutung für die kindliche Entwicklung. Die Anregungen im vorliegenden Buch

zeigen viele Möglichkeiten auf, wie das Selbstgefühl von zurückhaltenden Kindern nachhaltig gestärkt werden kann.

Die **Zweite Säule** widmet sich dem kindlichen Selbstvertrauen. Das Thema hier ist, wie das Kind Vertrauen in seine eigene Kraft, seine Kreativität und sein Können aufbaut. Auch hier können Eltern ihr zurückhaltendes Kind stark fördern. Zugleich können sie es jedoch auch stark behindern, wenn sie ihm zu wenig zutrauen oder ihm zu viel abnehmen.

Bei der **Dritten Säule** geht es um das Selbstmanagement des Kindes. Im Laufe ihrer Entwicklung lernen Kinder nach und nach, wie sie mit ihren Gefühlen und Gedanken umgehen können und wie sie ihr Leben strukturieren und gestalten. Es gelingt ihnen zunehmend, mit ihrer Angst umzugehen und Misserfolge zu überwinden. In der Kleinkindphase brauchen sie in diesem Punkt noch die direkte Unterstützung der Eltern, während bei älteren Kindern die Eltern immer weiter zurücktreten und das Kind das Selbstmanagement zunehmend erlernt. Die Eltern können ihrem Kind auf diesem Gebiet die benötigten Fertigkeiten vermitteln und als Vorbild dienen. In dieser Säule werden viele Wege aufgezeigt, wie insbesondere zurückhaltende und ängstliche Kinder darin gefördert werden können, mit ihren unterschiedlichen Gefühlen und Gedanken zurechtzukommen und ihr Leben mit Freude selbst in die Hand zu nehmen.

Die **Vierte Säule** beschäftigt sich mit sozialen Fertigkeiten. Manche zurückhaltenden Kinder haben Schwierigkeiten in ihrem Umfeld, weil sie bestimmte soziale Fähigkeiten noch nicht besitzen. Mit konkreten Denkanstößen werden in diesem Kapitel Wege aufgezeigt, wie Kinder bestimmte noch nicht ausgebildete soziale Verhaltensweisen erlernen und einüben können.

Die **Fünfte Säule** richtet sich an Eltern von sehr schüchternen Kindern, die zugleich starke soziale Ängste haben. Hier werden Informationen zur Entstehung und zur Überwindung von ausgeprägten sozialen Ängsten gegeben. Viele Kinder und Erwachsene haben es geschafft, diese sozialen Ängste wieder abzubauen. Auf diesem Weg gibt es viele professionelle und bewährte Unterstützungsmöglichkeiten, die in der Fünften Säule übersichtlich vorgestellt werden.

Die **Sechste Säule** beschäftigt sich mit dem Wachstum und den Veränderungen der Eltern selbst. Das Zusammenleben mit Kindern kann wie eine gemeinsame große Reise betrachtet werden, die alle Familienmitglieder verändert. Die Kinder

2 Die vielen Gesichter der Schüchternheit

2.1 Das breite Spektrum der Schüchternheit

Was ist Schüchternheit? Ist jemand bereits schüchtern, weil er lieber zu Hause ein Buch liest anstatt auf eine Party zu gehen? Oder ist nur derjenige schüchtern, der im Beisammensein mit anderen ängstlich und unsicher wirkt? Es gibt keine einheitliche Definition von Schüchternheit. Stattdessen wird der Begriff „schüchtern“ für eine weite Bandbreite von Verhaltensweisen verwendet. Das Spektrum reicht von leicht zurückhaltendem Verhalten bis hin zu starker Angst bei der Begegnung mit anderen Menschen. Dementsprechend werden im Duden unter dem Begriff „schüchtern“ das Adjektiv „zurückhaltend“ aufgeführt, aber auch Begriffe wie „gehemmt“, „schamhaft“ und „voller Scheu“.

Rund 80 % der Menschen geben an, zeitweise schüchtern zu sein [1]. Diese zeitlich begrenzte Schüchternheit äußert sich beispielsweise als Lampenfieber vor einem Auftritt, als Aufregtheit bei einem Vorstellungsgespräch oder als Nervosität beim Vortrag vor der Schulklasse. Diese Art der Schüchternheit oder Angst gehört zu Situationen, die die meisten Menschen gelegentlich erleben, und gibt keinerlei Anlass zur Besorgnis. Im Gegenteil – zeitweise Aufregung kann die Aufmerksamkeit und Leistung sogar steigern.

Rund 40 % der Menschen bezeichnen sich als generell schüchtern [1]. Damit meinen sie, dass sie im Allgemeinen eher zurückhaltend und vorsichtig sind und in sozialen Situationen zu Unsicherheit neigen. Viele Menschen leben mit dieser Ausprägung der Schüchternheit ein zufriedenes Leben. Sie fühlen sich zwar tendenziell unwohl in Gesellschaft mit zu vielen Menschen und sind in Gruppen eher zurückhaltend. Dafür haben sie aber meistens einige gute Freunde und genießen das Zusammen-

sein in kleinerem Kreis. Solange Kinder und Jugendliche mit dieser Ausprägung der Schüchternheit selbstsicher und erfolgreich sind, ist alles bestens. Problematisch wird es nur dann, wenn die Eltern oder das Umfeld das ruhige und zurückhaltende Temperament des Kindes nicht akzeptieren wollen und dem Kind zu verstehen geben, dass sie sich ein forscheres oder extrovertierteres Kind wünschen.

Rund 10 % aller Kinder und Jugendlichen sind sehr stark schüchtern [1] und in der Begegnung mit anderen Menschen äußerst ängstlich. Sie leiden unter dieser ausgeprägten Schüchternheit sehr. Diese starke Schüchternheit, die von großer Angst begleitet wird, wird auch als soziale Angst bezeichnet. Ein Anzeichen der großen sozialen Angst ist, dass die betroffenen Kinder die sozialen Situationen, die diese Ängste auslösen, intensiv zu vermeiden versuchen. Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten, diese Kinder dabei zu unterstützen, dass sie diese Ängste wieder ablegen.

Ein sehr schüchternes Verhalten zeigen auch fast alle Babys bzw. Kleinkinder in der Phase des sogenannten „Fremdelns“ im ersten und zweiten Lebensjahr. Da das Fremdeln nur eine vorübergehende Entwicklungsphase, die alle Kleinkinder durchlaufen und die relativ kurz ist, wird sie hier nicht näher betrachtet.

In diesem Buch werden vielmehr viele Fallbeispiele und Gedankenanstöße zur Begleitung von Kindern gegeben, die über einen längeren Zeitraum schüchternes Verhalten zeigen. Die meisten Anregungen gelten für alle diese Kinder, egal ob sie nur leicht oder sehr stark schüchtern sind. Denn die grundlegenden Bedürfnisse der zurückhaltenden Kinder sind sehr ähnlich, und ihre Schwierigkeiten unterscheiden sich oft nur in dem Grad der Ausprägung. Darüber hinaus finden sich in dem Buch einige Abschnitte, die sich speziell mit der Überwindung von starker Schüchternheit und großen sozialen Ängsten befassen.

2.2 Wie Schüchternheit in der westlichen Kultur gesehen wird

Ein wichtiger Aspekt für unseren Umgang mit Schüchternheit ist die Bewertung von Schüchternheit. In der westlichen Kultur wird Schüchternheit überwiegend negativ gesehen und oft als ein Defizit betrachtet. Das spiegelt sich in Bemerkungen wider wie: *„Ich wünschte, meine Tochter wäre offener und aufgeschlossener.“* Oder *„Mein Sohn soll mehr aus sich herausgehen, damit er erfolgreich wird.“*

Die Schätze, die schüchterne Kinder in sich tragen, werden dabei leicht übersehen.

3 Ein Blick in die Temperamentsforschung

3.1 Was ist mit Temperament gemeint?

Fallbeispiel

Der vorsichtige John betrachtet die Schlittschuhfahrer mit großen Vorbehalten. Erst beim zweiten Besuch in der Eissporthalle wagt er es, Schlittschuhe anzuziehen und erste Schritt zu gleiten. Hingegen stürmt die aufgeschlossene und aktive Martha bereits beim ersten Mal auf das Eis und steht trotz vielen Stürzen immer wieder auf und übt unverdrossen weiter, bis sie zunehmend sicher und stolz über die Eisfläche gleitet. Der leicht zu frustrierende Ben weint gleich nach dem ersten Sturz heftig und verlässt die Eisfläche. Erst bei den nächsten Besuchen der Eissporthalle, die mit vielen Frustrationen verbunden sind, erlernt er langsam das Schlittschuh Fahren.

Das Fallbeispiel zeigt anschaulich, dass Kinder auf die gleiche Situation ganz unterschiedlich reagieren können. Diese voneinander abweichenden Herangehensweisen und Reaktionen beruhen auf verschiedenen Temperamenten. Denn das Temperament umfasst die unterschiedliche Art und Weise, wie Menschen ihre Umwelt und andere Menschen erleben und wie sie darauf reagieren. Die meisten Temperamentsforscher gehen davon aus, dass diese grundlegenden Erlebens- und Verhaltensstile angeboren sind, im Laufe des Lebens relativ stabil bleiben und weitestgehend biologische Ursachen haben [7].

Höchstwahrscheinlich lernen alle drei im Fallbeispiel dargestellten Kinder letztlich das Schlittschuh Fahren. Sie greifen dabei jedoch auf ganz unterschiedliche Verhaltensstile zurück. Das Verhalten eines Kindes ist damit keineswegs auf andere

Kinder übertragbar. Das bedeutet zugleich, dass es kein „normales“ Verhalten gibt, sondern stattdessen eine ungeheuer große Bandbreite möglicher Verhaltensmuster.

Für die Erziehung und die Begleitung von Kindern bedeutet die Kenntnis ihrer jeweiligen Temperamente, dass die gleichen „Erziehungsmethoden“ bei verschiedenen Kindern unterschiedlich wirken. Viele Eltern von Geschwisterkindern erfahren dies alltäglich, wenn jedes ihrer Kinder anders auf das gleiche elterliche Verhalten reagiert. Die Kunst des Erziehens und Begleitens von Kindern besteht damit maßgeblich darin, das Temperament des Kindes zu kennen und das elterliche Verhalten darauf abzustimmen. Das kindliche Wesen ist mit einer schönen, kostbaren Pflanze vergleichbar. Die eine Pflanze liebt die Sonne, während eine andere Pflanze an einem schattigen Standort gut gedeiht. Welcher Gärtner käme auf die Idee, dass sich die Schatten liebende Pflanze an die Sonne gewöhnen sollte? Es ist selbstverständlich für jedermann, dass jede Pflanze an den für sie idealen Standort gesetzt werden sollte. Bei Kindern hingegen scheinen viele Menschen deutlich weniger bemüht zu sein, jedes Kind in seiner Eigenart bedingungslos zu akzeptieren und zu fördern. Ein Wissen über die Bedeutung der Temperamente kann Eltern helfen, einen ganz besonderen Blick auf die Einzigartigkeit ihres Kindes zu werfen und dem Kind die „Nahrung“ zu geben, die es braucht.

Ähnliches meint der Familienberater Jan-Uwe Rogge, wenn er sich dazu äußert, warum Eltern sich mit dem Temperament ihres Kindes auseinandersetzen sollten [6]: „Die Einsicht in anlagebedingtes Verhalten kann Eltern dazu bringen, sich intensiver und vorbehaltloser auf die Seite ihrer Kinder zu schlagen, ihnen Begleitung und Unterstützung zu geben, anstatt manchmal unbewusst gegen sie zu arbeiten.“

3.2 Temperamentsmerkmale und Schüchternheit

Die New Yorker Psychologen Stella Chess und Alexander Thomas befassten sich in den 50er und 60er Jahren mit der Frage, warum sie in ihrer Berufspraxis immer wieder mit verhaltensauffälligen Kindern zu tun hatten, die aus einer behüteten Umgebung und aufmerksamen und verantwortungsvollen Elternhäusern kamen, während es zugleich viele Kinder gibt, die keine psychischen Auffälligkeiten zeigen, obwohl sie aus schwierigen Verhältnissen stammten. Chess und Thomas kamen zu dem Schluss, dass es angeborene Eigenschaften geben muss, die den Menschen in großem Ausmaß bestimmen und neben den Einflüssen der Eltern und der Umgebung eine große Rolle für das Verhalten spielen. Als Wegbereiter der modernen

4 Die Erste Säule: Ein gesundes Selbstgefühl

4.1 Was ist mit Selbstgefühl gemeint?

Wer sich mit Schüchternheit bei Kindern beschäftigt, stößt schnell auf die Behauptung, dass schüchterne Kinder ein geringes Selbstbewusstsein hätten. Aber ist der Begriff „Selbstbewusstsein“ hier angemessen? Kinder, und vor allem kleine Kinder, sind viel verletzbarer und ohnmächtiger als Erwachsene. Viele schüchterne Kinder spüren diese Verletzlichkeit und reagieren entsprechend ängstlich oder zurückhaltend. Auf hochsensible Kinder trifft dies in verstärktem Maße zu. Unbekümmerte Kinder machen sich weniger Gedanken um diese Verletzlichkeit und gehen viel offener auf ihre Umwelt zu. Kann daraus geschlossen werden, dass unbekümmerte Kinder selbstbewusster sind? Vermutlich nicht.

Die Wortwahl des Pädagogen Jesper Juul erscheint hier weitaus überzeugender und hilfreicher. Er unterscheidet zwischen Selbstgefühl und Selbstvertrauen. Mit dem Wort „Selbstgefühl“ beschreibt er den Grundton unserer psychischen Existenz. Es ist unser Wissen und Erleben davon, wer wir sind. Bildlich gesprochen lässt sich das Selbstgefühl als innerer Kern beschreiben. Das ist zunächst abstrakt, wird aber sehr schnell anschaulich bei der Beschreibung eines gesunden und gut ausgeprägten Selbstgefühls: Das gesunde Selbstgefühl spricht: „Ich bin in Ordnung und wertvoll, ganz allein deshalb, weil ich bin!“. Es wird erlebt als ein Gefühl des In-Sich-Ruhens und Sich-Wohlfühlens, völlig unabhängig von Verdiensten, Können und Leistung [13].

Selbstvertrauen handelt nach Juul von dem, was wir können, worin wir gut sind und worin wir schlecht sind. Es geht hierbei um unser Vertrauen in unsere Leistung und unser Können. Selbstvertrauen bezieht sich im Gegensatz zum Selbstgefühl auf Fähigkeiten und nicht auf das grundlegende Sein.

Selbstvertrauen und Selbstgefühl beschreiben damit ganz unterschiedliche Dinge. Für das grundlegende Wohlbefinden des Menschen ist das Selbstgefühl viel bedeutender als das Selbstvertrauen. Deswegen leidet ein Mensch, der ein gutes, gesundes Selbstgefühl hat, in der Regel nicht unter mangelndem Selbstvertrauen. Wenn er feststellt, dass er gewisse Fähigkeiten nicht hat, stellt er sich nicht grundlegend in Frage. Stattdessen eignet er sich die benötigten Fähigkeiten an, oder er wendet sich anderen Dingen zu.

Fallbeispiele

Annas große Schwester ist eine begabte Tänzerin und bekommt bei ihren Auftritten regelmäßig viel Applaus und Anerkennung. Anna schaut ihr immer wieder fasziniert zu und würde auch gerne so tanzen lernen wie ihre Schwester. Doch bald sieht sie, dass sie nicht die gleiche Begabung hat. Traurig nimmt sie von ihrem Wunsch Abschied und entdeckt kurz darauf ihre große Leidenschaft für Pferde und ihr Talent beim Reiten. Mit einem schwachen Selbstgefühl hätte sie vielleicht über sich selbst gedacht „Ich kann aber auch gar nichts“ und hätte sich zurückgezogen. Ihr gesundes Selbstgefühl hat ihr jedoch geholfen, den Wunsch nach tänzerischen Fähigkeiten loszulassen und stattdessen andere Lebensbereiche und Talente zu entdecken. Ihr Selbstvertrauen wurde durch die Erfahrung, keine große Begabung für das Tanzen zu haben, nicht gemindert.

Für die seelische Entwicklung des Kindes bedeutet dies, dass die wichtigste Grundlage ein gutes Selbstgefühl ist. Deshalb werden in der Ersten Säule zunächst Anregungen gegeben, wie das Selbstgefühl der Kinder gefördert werden kann. Denn wenn Kinder kein gesundes Selbstgefühl entwickeln, wird auch das Stärken des Selbstvertrauens das Wohlbefinden des Kindes nicht grundlegend verändern. Wenn das Kind sich nicht als wertvoll und in Ordnung empfindet – ohne dafür etwas können oder tun zu müssen – fehlt ihm ein grundlegendes Fundament. Das Stärken des Selbstvertrauens des Kindes – basierend auf der Grundlage eines gesunden Selbstgefühls – ist Bestandteil der Zweiten Säule.

5 Die Zweite Säule: Das Selbstvertrauen stärken

Die Erste Säule hat sich intensiv mit dem Aufbau eines gesunden Selbstgefühls beschäftigt. Es ging darum, dass das Kind sich als wertvoll und in Ordnung empfindet – unabhängig von Leistungen oder Fähigkeiten. Ein gesundes Selbstgefühl wird dann erlebt als ein Gefühl des In-Sich-Ruhens und Sich-Wohlfühlens.

In der Zweiten Säule geht es um Selbstvertrauen. Im Mittelpunkt stehen hierbei die menschlichen Fähigkeiten. Im Gegensatz zum Selbstgefühl ist das grundlegende Sein davon nicht berührt. Es geht beim kindlichen Selbstvertrauen vielmehr darum, dass das Kind etwas leisten kann und dass es in seine Leistungsfähigkeit vertraut. Ein Kind mit einem guten Selbstvertrauen geht davon aus, dass es über ein ausreichendes Können verfügt oder aber sich die benötigten Fähigkeiten aneignen kann, um etwas zu leisten. Auf dem Fundament eines guten Selbstgefühls fällt dies den Kindern viel leichter als ohne dieses Fundament. Ein gesundes Selbstgefühl hilft auch ganz besonders dann, wenn das Kind entdeckt, dass es in verschiedenen Bereichen unterschiedlich begabt ist. Es kann sich dann leichter damit abfinden, dass es für bestimmte Dinge nicht talentiert ist, und sich dann ohne Verdruss anderen Gebieten zuwenden, auf denen es größere Begabungen hat.

Der Familientherapeut Jesper Juul betont, dass es kein psychologisches Problem sei, wenn ein Mensch mit gesundem Selbstgefühl ein mangelndes Selbstvertrauen habe. Dies sei vielmehr ein praktisch-pädagogisches Problem [13]. Mit zunehmendem Können wachse dann auch das Selbstvertrauen.

5.1 Das Kind seine Interessen wählen lassen

Alle Kinder haben den natürlichen Drang, Neues zu entdecken, ihren Interessen nachzugehen und sich auszuprobieren. So erschließen sie sich immer wieder neue

und spannende Lebensräume. Das Kind macht dabei viele Erfahrungen, lernt seine Stärken und Schwächen kennen und wird im Laufe der Zeit in seinen Lieblingstätigkeiten immer besser. Wenn Kinder diesen Entdeckerdrang ausleben können, erleben sie dabei viele Glücksmomente und bauen ein gutes Selbstvertrauen auf.

Zunächst klingt das ganz einfach und unkompliziert. Das ist es im Grunde genommen auch - wenn die Wünsche und Wertungen der Eltern nicht in das Entdecken und Hinausgehen in die Welt mit hineinspielen. Wer kennt nicht ein Mädchen, das keine Grasflecken auf der Hose haben darf, obwohl es so gerne auf dem Rasen herumtollen würde? Oder den Jungen, der sich mit dem Gymnasium abmüht und vor lauter Lernen keine Zeit findet, seinem geliebten Sport nachzugehen?

Viele Eltern haben Wünsche und Erwartungen, was ihre Kinder tun sollten, welche Interessen sie entwickeln und was sie vermeiden sollten. Im besten Fall decken sich die elterlichen Vorstellungen mit den Begabungen und Interessen des Kindes. Im schlechtesten Fall möchte das Kind ganz andere Wege einschlagen, wird aber von den Eltern davon abgehalten. Dies kann offen durch Verbote oder aber indirekt durch negative Kommentare geschehen. Das Kind wird dann kein gutes Selbstvertrauen aufbauen. Denn fast immer sind Menschen in den Bereichen richtig gut, die sie faszinieren und begeistern.

Wenn es darum geht, die Schüchternheit zu überwinden, ist ein gutes Selbstvertrauen sehr hilfreich. Eltern sollten ihr Kind deshalb bei all seinen Interessen unterstützen, egal ob sie diese Interessen teilen oder nicht. Stattdessen können Eltern neugierig sein, welche verborgenen Talente ihr Kind im Laufe der Zeit entdecken wird. Ein wichtiger Schritt hierbei ist, dass die Eltern ihre Erwartungen und Wünsche an das Kind reflektieren und überdenken. Denn Kinder sind nicht dazu da, die unerfüllten Wünsche, Träume und Sehnsüchte von Eltern zu erfüllen. Eltern können sich stattdessen anstecken lassen, auch ihre eigenen Stärken zu entfalten und neue Potenziale zu entdecken. Viele Eltern schauen der kindlichen Entwicklung staunend – vielleicht auch ein wenig neidisch – zu und übersehen dabei, dass ihr Leben noch lange nicht „fertig“ ist und dass auch sie genauso wie ihre Kinder immer wieder zu neuen Zielen aufbrechen können. Wenn Eltern diese Herausforderung annehmen, wird es ihnen viel leichter fallen, die Wünsche und Erwartungen an ihre Kinder loszulassen und die Kinder ihre eigenen Wege gehen zu lassen. Schüchterne Kinder werden davon stark profitieren.

6 Die Dritte Säule: Selbstmanagement lernen

Die ersten zwei Säulen beschäftigen sich mit zwei grundlegenden Aspekten für die kindliche Entwicklung – dem Selbstgefühl und dem Selbstvertrauen. In dieser Säule geht es darum, dass das Kind „Selbstmanagement“ lernt. Mit „Selbstmanagement“ ist gemeint, dass das Kind schrittweise und altersgerecht lernt, sich selbst, seine Gedanken, seine Gefühle und seine Bedürfnisse zu erkennen und innerhalb seiner Möglichkeiten für sich selbst zu sorgen. Je nach Alter sieht das Selbstmanagement unterschiedlich aus. Wenn ein Kleinkind angespannt ist, wird es sich mit einem Schnuller beruhigen, während ein gestresster Jugendlicher sein zu intensives Freizeitprogramm möglicherweise reduziert oder aber eine Entspannungstechnik erlernt. Gemeinsam ist beiden Beispielen, dass die Kinder auf ihr Bedürfnis nach Entspannung altersgerecht und im Rahmen ihrer Möglichkeiten reagieren und sich um ihr eigenes Wohlergehen kümmern.

Ein erfolgreiches Selbstmanagement hat positive Rückwirkungen auf das Selbstvertrauen und auf das Selbstgefühl. Denn ein Mensch, der seine Stimmungen und seine Gedanken wahrnimmt und für sich sorgt, kann sein Leben viel erfüllter gestalten als jemand, der sich selbst als hilflos erlebt und es nicht für möglich hält, dass er seine Gefühle und Erlebnisse wirkungsvoll steuern könne. Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman schreibt zu den Früchten von erfolgreichem Selbstmanagement [15]: „Man geht so mit seinen Gefühlen um, dass sie es einem erleichtern, die zu erledigende Aufgabe zu lösen, statt dabei zu stören. Man setzt sich lang- und kurzfristige Ziele und überwindet die Hindernisse, die sich einem in den Weg stellen.“

6.1 Vom Pessimisten zum Optimisten

Schüchterne Kinder neigen eher zu einer negativen Sicht auf die Welt. Sie sehen

dann ein halb gefülltes Glas als halb leer und nicht als halb voll an. Sie vermuten, dass die Welt voller Kritiker sei, die sie beobachten und bloßstellen wollen. Negative Gedanken und Sichtweisen sind jedoch keine Frage des Temperaments, sondern sind veränderbar. Denn meist sind diese negativen Sichtweisen gar nicht wahr, sondern beruhen auf einer verzerrten Einschätzung und Wahrnehmung der Realität. Aus diesem Zusammenhang heraus haben Psychologen wie Albert Ellis und Aaron Beck im Laufe der 50er Jahre begonnen, wesentliche Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie zu entwickeln. Das Ziel dabei war es, negative Sichtweisen herauszuarbeiten und bewusst zu machen, sie auf Denkfehler zu hinterfragen und durch positive und hilfreiche Sichtweisen zu ersetzen. Neben den therapeutischen Anwendungsgebieten wurden in diesem Zusammenhang auch viele Selbsthilfemethoden für Kinder und Erwachsene entwickelt und erprobt.

Im Folgenden werden beispielhaft einige negative Vorstellungen aufgeführt, die stark schüchterne Kinder oftmals besitzen. Es sind durchweg sogenannte irrationale Überzeugungen, die auf einer verzerrten Realitätswahrnehmung beruhen. Die dahinterliegenden Denkmuster entsprechen nicht der äußeren Wirklichkeit und werden in der folgenden Aufzählung mit benannt [16].

Anzutreffende negative Denkmuster von stark schüchternen Kindern und zugehörige beispielhafte Überzeugungen:

- **Katastrophendenken:** Wenn ich kritisiert oder abgewiesen werde, ist das mein persönlicher schwerwiegender Fehler, für den ich mich schlecht fühlen oder bestraft werden sollte.
- **Alles-oder-Nichts-Denken:** Um eine wertvolle Person zu sein, ist es wichtig, in allem durch und durch kompetent und erfolgreich zu sein. Um glücklich zu sein, muss ich von allen Menschen anerkannt und geliebt werden.
- **Übertreibungen:** Ich werde großen Ärger mit meinem Lehrer bekommen, wenn ich einmal meine Hausaufgaben vergesse.
- **Gedanken-Lesen:** Ich weiß, dass die anderen mich nicht mögen. Wenn ich nicht da bin, lachen sie bestimmt über mich.
- **Die eigenen Fähigkeiten herunterspielen:** Es war nur Glück, dass ich das Spiel gewonnen habe. Eigentlich bin ich gar kein guter Spieler.

7 Die Vierte Säule: Soziale Fertigkeiten trainieren

Wenn Kinder Schwierigkeiten haben, mit anderen Kindern zu spielen oder Freundschaften zu schließen, kann dies darauf beruhen, dass sie bestimmte soziale Fertigkeiten einfach noch lernen müssen. Die folgenden Ausführungen benennen einige dieser wichtigen Fertigkeiten und geben zahlreiche Anregungen, wie soziale Kompetenzen erlernt werden können.

7.1 Augenkontakt aufnehmen

Es gibt schüchterne Kinder, die beim Gespräch keinen Augenkontakt zu ihrem Gegenüber haben. Auf den Gesprächspartner wirkt das sehr irritierend und abweisend und wird schnell als Desinteresse interpretiert. Betroffene Eltern können mit ihrem Kind zu Hause üben, ihnen beim Sprechen in die Augen zu schauen. Das gemeinsame Training wird besonders effektiv, wenn es Eltern gelingt, dabei geduldig zu sein und keinen Zwang auf das Kind auszuüben. Wichtig ist auch, dass die Eltern immer wieder ihre Wertschätzung zeigen, wenn dem Kind beim Üben oder im Alltag der Augenkontakt gelingt. Wenn Eltern ihrem Kind zudem den Sinn des Übens erklären und das Kind versteht, dass der Augenkontakt für andere Menschen von großer Bedeutung ist, wird sich die Motivation des Kindes deutlich erhöhen.

Wenn das Kind den Augenkontakt zuerst zu Hause üben kann, wird es diese Fähigkeit nach und nach ausbauen können: zuerst im vertrauten Familienumfeld und mit Freunden, später dann in Kindergarten und Schule. Begleiten Sie Ihr Kind mit Anerkennung für die vielen kleinen Erfolge und bestehen Sie nicht darauf, dass es immer klappt. Erwartung Sie von dem Kind nicht, dass es in Situationen erfolgreich ist, in denen es unter Anspannung steht oder vielen Eindrücken ausgesetzt ist.

Wenn das Kind beharrlich den Augenkontakt verweigert, sollten die Eltern davon ausgehen, dass das Kind seine Gründe hat, warum es sich derzeit vor dieser Art der Kontaktaufnahme zu anderen verschließt. Dies gilt auch, wenn das Kind nicht ausdrücken kann, was in ihm vorgeht, und Eltern und andere Bezugspersonen das Kind zunächst nicht verstehen. Am besten holen Eltern sich in diesem Fall kompetenten Rat ein, um ihr Kind zu verstehen und es entsprechend zu unterstützen.

Fragen zur Vertiefung

In welchen Situationen schafft mein Kind es, Augenkontakt aufzunehmen?

In welchen Situationen spricht mein Kind, ohne Augenkontakt aufzunehmen?

Wie reagieren andere Menschen auf mein Kind, wenn es ihnen in die Augen schaut? Wie kann ich mein Kind auf die positiven Reaktionen hinweisen, so dass es den Zusammenhang versteht?

Welche Umgebung und welche konkreten Situationen sind am besten für die ersten Übungsschritte geeignet?

Auf den Punkt gebracht:

Wenn Kinder beim Gespräch keinen Augenkontakt aufnehmen, wirkt das auf andere Menschen sehr irritierend und abweisend und wird schnell als Desinteresse interpretiert. Eltern können ihr Kind unterstützen, indem sie mit dem Kind trainieren, dem Gesprächspartner beim Sprechen in die Augen zu schauen. Eltern sollten hierbei viel Geduld aufbringen, keinen Druck aufbauen und kleinste Fortschritte wertschätzen. Wenn das Kind gelernt hat, im häuslichen Umfeld Augenkontakt aufzunehmen, kann das Training allmählich auf vertraute Bereiche außer Haus ausgeweitet werden.

7.2 Laut und deutlich sprechen

Einige schüchterne Kinder neigen dazu, sehr leise und undeutlich zu sprechen. Damit strahlen sie eine hohe Unsicherheit aus, die oft dazu führt, dass sie von anderen weniger ernst genommen werden. Zudem werden sie schnell überhört. Häufig sind die anderen Menschen auch zu ungeduldig zum Zuhören und Nachfragen, wenn sie

8

Die Fünfte Säule: Starke soziale Ängste überwinden

Die Fünfte Säule gibt Informationen, Empfehlungen und Gedankenanstöße für Eltern von Kindern, die unter einer starken Schüchternheit und einer ausgeprägten sozialen Angst leiden. Wenn Ihr Kind nicht unter seiner Schüchternheit leidet und keine starken sozialen Ängste hat, können Sie dieses Kapitel überspringen und bei der Sechsten Säule weiterlesen.

8.1 Wie äußern sich starke soziale Ängste?

In Kapitel 2.4 wurde bereits dargestellt, was soziale Ängste sind, und dass es ein weites Spektrum von leichten bis zu schweren Sozialängsten gibt. In diesem Kapitel geht es um Kinder, die unter einer ausgeprägten sozialen Angst leiden und deren Lebensqualität dadurch deutlich beeinträchtigt ist. Die folgenden Ausführungen geben einen kurzen Überblick über häufige Kennzeichen von starken sozialen Ängsten. Die dargestellten Aspekte sind hierbei nicht als Diagnoseinstrument gedacht, sondern sollen einen ersten Überblick über die verschiedenen Facetten von sozialer Angst geben [3,4,17].

Selbstzweifel und negative Gedanken

Viele Kinder mit sozialer Angst haben ein negatives Bild von sich und grübeln über Gedanken wie beispielsweise „*Ich bin unattraktiv*“, „*Ich bin langweilig und blöd*“, „*Keiner mag mich*“ oder „*Ich krieg' nichts auf die Reihe*“. Kinder mit sozialer Angst haben häufig das Gefühl, dass sie von außen bestimmt werden und selbst keinen Handlungsspielraum haben. Darum resignieren sie bei Konflikten oder Problemen schnell und haben keine Ideen, wie es weitergehen kann. Erschwerend kommt hinzu, dass sie oftmals davon ausgehen, dass andere es nicht gut mit ihnen meinen oder ihnen gegenüber sogar feindlich eingestellt sind.

Körperliche Symptome

Bei häufig erlebten bzw. starken Ängsten befindet sich der Körper sehr oft in Alarmbereitschaft. Dies kann zu Trägheit, Lustlosigkeit, Verspannungen, Reizbarkeit und Schlafstörungen führen. Darüber hinaus klagen Kinder mit ausgeprägter sozialer Angst, vor allem kleinere Kinder, oft über Bauch- oder Kopfschmerzen.

Kinder mit großen sozialen Ängsten, insbesondere ältere Kinder, können auch unter Panikattacken (Erleben von Intervallen intensivster Angst) leiden. Diese dauern meist mehrere Minuten und können mit verschiedenen Symptomen wie Kurzatmigkeit, Engegefühl oder Schmerzen im Brustkorb einhergehen.

Daneben gibt es zahlreiche Einzelsymptome wie Übelkeit, Erbrechen, Schwächegefühle, Würgegefühle, Schweißausbrüche und Zittern, die durch soziale Angst verursacht werden können.

Vermeidungsverhalten

Kinder mit starken sozialen Ängsten trauen sich häufig nicht, „nein“ zu sagen, oder sie lassen sich von anderen dominieren. Im Zweifelsfall treten sie den Rückzug an und geben nach. Oftmals unterlassen sie aus Angst vor anderen Menschen Dinge, die ihnen eigentlich Spaß machen würden. Auch meiden sie häufig soziale Situationen wie beispielsweise Partys oder Sportveranstaltungen. Dementsprechend kann die soziale Angst dazu führen, dass die betroffenen Kinder keine Freunde oder nur einen Freund bzw. eine Freundin haben.

Wenn Kinder mit ausgeprägter sozialer Angst die Angst auslösenden Situationen nicht meiden können, z.B. beim Schulbesuch, zeigen sie heftige Reaktionen wie Weinen, Zornesausbrüche, Anklammern an die Bezugsperson oder ein Erstarren. Diese Reaktionen entstehen aus der starken Angst heraus und sind auf keinen Fall mit trotzigem Verhalten zu verwechseln. Das Kind reagiert so, weil es sich in tiefer seelischer Not befindet!

Ängstliches Verhalten in Schule und Kindergarten

Kinder mit starken sozialen Ängsten gehen ungern in die Schule oder in den Kindergarten. Ihnen fällt es schwer, vor der Gruppe etwas zu sagen, zu schreiben oder zu malen. In der Schule sind die mündlichen Leistungen durch die Ängste oft stark beeinträchtigt. Auch schriftliche Prüfungen sind oftmals Angst auslösend,

9 Die Sechste Säule: Wie Eltern mit ihren Kindern wachsen

Die Erziehung von Kindern ist eine große Aufgabe. Sie fordert die Eltern in hohem Maße heraus und bringt sie immer wieder an ihre Grenzen hinsichtlich ihrer Kraft, Geduld und Toleranz. Dies gilt auch für Eltern von schüchternen Kindern. Sie werden im Gegensatz zu anderen Eltern zwar weniger mit Konflikten konfrontiert, bei denen es um die Themen Aggression und Grenzüberschreitung geht. Dafür benötigen Eltern von stark schüchternen Kindern aber viel Ausdauer, Geduld und Einfühlungsvermögen im Umgang mit der Anhänglichkeit, Ängstlichkeit oder Empfindsamkeit ihrer Kinder.

Die vielen Empfehlungen in den ersten Fünf Säulen haben vielleicht bei manchem Leser ein Gefühl der Überforderung ausgelöst. Es sind so viele Aspekte, die bei der Begleitung der Kinder eine Rolle spielen. Und schließlich: Welche Eltern haben denn die hoch entwickelte Persönlichkeit und notwendige Präsenz, um 24 Stunden am Tag die Grundhaltungen der Annahme, der Akzeptanz, des Respekts, der Wertschätzung, der Geduld und der Toleranz umsetzen und leben zu können? Die Antwort liegt auf der Hand: Die perfekten Eltern, die die beschriebenen Grundhaltungen vollständig in ihr Denken, Fühlen und Handeln integriert haben, gibt es nicht. Es gibt nur Eltern, die Tag für Tag immer wieder aufs Neue Fehler machen. Das ist jedoch kein Grund, sich entmutigen zu lassen. Denn wir alle – Eltern und Kinder – befinden uns in Entwicklungs- und Wachstumsprozessen und sind keine „fertigen“ oder perfekten Menschen.

Das Zusammenleben mit Kindern und unsere Fehler bei deren Begleitung geben uns viele Möglichkeiten zur eigenen Entwicklung und zum eigenen seelischen Wachstum. Wenn Eltern diese Chance wahrnehmen und bereit sind, gemeinsam mit den Kindern zu wachsen, wirkt sich dies sehr positiv auf die gesamte Familie aus. Es sind dann nicht mehr nur die Kinder, die lernen und sich in einer von den El-

tern gewünschten Art und Weise entwickeln sollen. Stattdessen befindet sich die ganze Familie auf einer Reise in neue und unbekannte Gefilde. Dieses Kapitel soll Anregungen und Impulse für diese Reise geben. Es will ermutigen und Neugierde wecken, um immer wieder neue Sichtweisen zu entdecken und einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten zu finden.

9.1 Probier's mal anders!

Menschen haben die Angewohnheit, sich in ihrer gewohnten Umgebung mit wiederkehrenden täglichen Abläufen dauerhaft einzurichten. Vieles gehört zu diesem Alltag dazu, ohne dass es bewusst wahrgenommen wird, weil es „schon immer“ so war. Viele Menschen denken stets auf die gleiche Art und Weise, suchen immer wieder in derselben Richtung nach Lösungen und handeln in ähnlichen Mustern, auch wenn die alten Verhaltensweisen nicht erfolgreich waren.

Auch im Familienalltag gibt es immer wieder kleine und größere Konflikte, die sich täglich wiederholen, zur Gewohnheit werden und den Alltag freudlos und anstrengend machen können. Ich möchte Sie einladen, in Gedanken einmal Ihren Alltag zu durchwandern. Gibt es vielleicht jeden Morgen Ärger, weil die Kinder trödeln? Oder gibt es regelmäßig beim Essen Streit, weil die Kinder nicht so essen, wie die Eltern es wünschen? Reagieren Sie als Eltern meistens ähnlich, z.B. mit Mahnungen oder Schimpfen? Vor lauter Alltag und Gewohnheit kommen wir meist gar nicht auf die Idee, dass es auch anders laufen könnte und dass wir die Dinge ganz anders angehen könnten. Der Schlüssel zu Veränderungen liegt darin, dass die Eltern „aufwachen“ und sich bewusst werden, dass die Familie sich aufs Neue in einer Wiederholungsschleife befindet, die sie wieder und wieder durchläuft. Das klingt sehr einfach, und dennoch fehlt im Alltag oft aus Gewohnheit, durch Stress oder aus anderen Gründen der freie Blick, um solche immer wiederkehrenden unbefriedigenden Handlungsabläufe zu erkennen.

Wenn die Eltern sich einmal darüber klar geworden sind, dass die Familie kurz davor steht, die gleiche Konfliktsituation gewohnheitsmäßig zum wiederholten Mal zu durchleben und erneut auf die gleiche Art und Weise anzugehen, ist der nächste Schritt vergleichsweise leicht und kann auch Spaß machen: die Suche nach kreativen Alternativen. In vielen Fällen kann die Lösung ganz einfach sein. Lassen Sie z.B. ein trödelndes Kind mal im Schlafanzug in den Kindergarten oder in die Schule gehen, wenn es sich nicht rechtzeitig anzieht. Oder schenken Sie den Kindern einen