

INKE HUMMEL

MEIN WUNDERBARES SCHÜCHTERNES KIND

Mut machen, Selbstvertrauen
stärken, liebevoll begleiten

DIE BESTEN
STRATEGIEN FÜR
ALLE TYPISCHEN
SITUATIONEN

humboldt

INKE HUMMEL

**MEIN WUNDERBARES
SCHÜCHTERNES KIND**

INHALT

Trau dich! – Vorwort von Marco Krahl	6
Schüchterne Kinder begleiten	8
Schüchtern – was heißt das?	12
Schüchternheit als Chance	15
Schüchternheit, Introvertiertheit und große Ängstlichkeit	18
Mit Schüchternheit umgehen	20
Der Check – braucht dein Kind Hilfe?	23
Was sind deine Aufgaben?	23
Check A – Ist dein Kind tatsächlich beeinträchtigt?	26
Soforthilfe bei Schüchternheit	27
Check B – Brauchst du die Hilfe eines/r Spezialist*in?	30
Schüchtern im Baby-, Kleinkind- und Vorschulalter (0–5 Jahre)	35
Fremdeln bei Babys	36
Zusammen unterwegs: Spielgruppen & Co.	38
Spielgruppen für Eltern und Kinder	38
Erste Hobbys testen	40
Gut vorbereitet für Spielplatz und Schwimmbad	42
Unternehmungen und Übergänge gestalten	45
Reisen richtig planen	48
Ohne Angst bei Ärzt*innen und Therapeut*innen	50
Der richtige Umgang mit Verwandtschaft, Freund*innen und Fremden	53
Allein unterwegs: Eingewöhnung und Alltag	
in der Außer-Haus-Betreuung	58
Schritt für Schritt in der Betreuung ankommen	62
Mit Rückmeldungen richtig umgehen	65
Trennungsangst überwinden	71
Wenn die Außer-Haus-Betreuung dauerhaft stresst	74

Zu Hause klarkommen	76
Ein gutes Daheim-Gefühl ohne Stress und Angst	76
Sicherer Schlaf und gute Nächte	77
Nachtschreck-Phasen begleiten	80
Wenn die Toilette gruselt	81
Rund ums wählerische Essen	84
Dein Kind und seine Persönlichkeit	87
Zu viele Reize überfordern	87
Angst vor Monstern, Dieb*innen und dem Tod	88
Allein Spielen	93
Gemeinsam Freund*innen finden	96
Richtig reagieren auf Aggression und Übergriffigkeit	97
Gefühle sind wichtig – auch die Wut	98
Bewegung fördern	100
Unterstützung beim Sprechen	101
Nähe und Körperkontakt	103
Selbstwertgefühl stärken	105

Schüchtern im Grundschulalter (6–10 Jahre) 109

Unterwegs	111
Die richtige Schule finden	111
Einschulung – Ein guter Start	113
Schulängste begleiten	119
Stark in der Klassengemeinschaft	123
Schwierigen Lehrkräften begegnen	125
Freundschaften und Spielverhalten	128
Das alltägliche Miteinander	131
Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte vorbereiten	134
So wird die Leidenschaft zum Hobby	135
Sicherheit schenken	137

Zu Hause klarkommen	140
Ruheinseln schaffen	140
Schlaf weiterhin begleiten	141
Die Hackordnung unter Geschwistern	144
Eltern sein heißt Vorbild sein	147
Spielen und bewegen macht mutig	148
Handy & Co. richtig nutzen	150
Über sich selbst hinauswachsen	154
Dein Kind und seine Persönlichkeit	156
Reize und Ängste	156
Übergänge bewältigen und Grübeleien beenden	159
Hochbegabung: Zwischen Unter- und Überforderung/-förderung	161
Einsamkeit aushalten	163
Gespräche begleiten	166
Nähe und Körperkontakt	169
Bewegung fördern	172
Motivation und Neugier steigern	176
Kinder richtig stärken	179

Schüchtern im Jugendalter (11–18 Jahre)

183

Unterwegs	186
Schule und Lehrkräfte	186
Freundschaften	188
Hobbys finden	192
Kinder- oder Hausärzt*in?	193
Start ins Berufsleben	194
Zu Hause klarkommen	196
Rituale für mehr Gemeinsamkeit im Familienalltag	196
Digitale Medien kreativ und positiv einsetzen	197

Dein Kind und seine Persönlichkeit	199
Machen statt Grübeln	199
Sensibilität, Ängste und Stimmungsschwankungen	199
Kommunikation mit Teenager*innen	201
Teenager motivieren	202
Pessimismus und Depression keine Chance geben	203
Kinder aktiv werden lassen	205
Mitwirkende	207
Danksagungen	210
Literatur	211
Weiterführende Adressen	213

TRAU DICH! – VORWORT VON MARCO KRAHL

Trau dich! Diese zwei kleinen Worte habe ich als kleiner Junge sehr häufig zu hören bekommen. Oft von meiner Mutter, seltener von meinem Vater. Ja, ich war ein schüchternes, zurückhaltendes Kind. Ängstlich trifft es vielleicht auch. Manchmal haben diese zwei Worte dafür gesorgt, dass ich über mich hinauswachsen konnte, manchmal haben sie aber auch großen Druck auf mich kleinen Mann ausgeübt. „*Wie man's macht, macht man's falsch*“, würde meine Mutter an dieser Stelle sicher sagen. „*Und macht man's falsch, ist es auch nicht richtig.*“ Falsch!

Trau dich! Seitdem ich selbst Vater bin, haben auch mir diese beiden kleinen Worte schon oft auf der Zunge gelegen. Meistens in Gegenwart meiner Tochter, die in manchen Situationen sehr zögerlich war – und teilweise noch ist. Sie mag eine Verkäuferin im Spielzeuggeschäft nicht nach dem Preis eines Stofftiers fragen, das sie so gerne kaufen würde. Sie will einen Hundehalter im Park nicht ansprechen, dessen niedlichen Welpen sie gerne einmal streicheln möchte. Sie hat Angst, zu einem fremden Mädchen auf dem Spielplatz zu gehen, mit dem sie gerne spielen würde. „*Papa, kannst du nicht für mich fragen?*“, bittet sie dann in solchen Situationen. Natürlich könnte ich! Aber spätestens wenn sie 16 ist und einen Jungen anschmachtet, den sie gerne näher kennenlernen würde, bin ich raus aus der Nummer.

Trau dich! Diese zwei Worte gelten übrigens auch immer noch für mich, denn in jeder der geschilderten Situationen stehe auch ich selbst

am Scheideweg. Nehmen wir nur mal das erste Beispiel im Spielzeuggeschäft: Stelle ich mich im wahrsten Sinne des Wortes vor meine Tochter und frage die Verkäuferin nach dem Preis des Kuschtiers? Oder – und das jetzt bitte nicht wörtlich nehmen – schubse ich meine Tochter in Richtung Verkäuferin und ermutige sie, selbst zu fragen? Ich kenne doch die Situation, ich war als Kind ja nicht viel anders. Aber ich bin nicht meine Tochter – und umgekehrt. Die (ungefragten) Ratschläge, die ich dazu von vielen Seiten bekomme, etwa von Großtanten, von Bekannten oder gar von der Verkäuferin vor Ort, machen die Entscheidung für mich nicht einfacher. Bleibt also die Frage: Wie nehme ich meiner Tochter die Schüchternheit oder Ängstlichkeit? Wie mache ich sie stark, ohne sie zu schwächen – und ohne sie zu verbiegen?

Wenn es dir ähnlich geht wie mir in den letzten Jahren, dann kann ich dir nur dieses Buch von der Bonner Familienberaterin Inke Hummel ans Herz legen. Es sorgt dafür, dass du die Schüchternheit deines Kindes besser einschätzen kannst, und gibt ganz praktische Tipps, die sich sowohl am Alter des Kindes orientieren als auch an typischen Situationen, die jeder kennt. Und es erklärt, wann dein Kind Unterstützung braucht – von dir oder sogar von einem Profi in Form eines/r Therapeut*in oder Coach. Aber das Buch will auch dabei helfen, das eigene Kind so anzunehmen, wie es ist. Manch einer wünscht sich vielleicht eine Pippi Langstrumpf als Tochter, bekommt aber eine Annika – das ist dann auch in Ordnung.

In diesem Sinne: *Trau dich!* Lies dieses Buch. Für dein Kind. Für dich. Für euch.

@head_of_dad: Marco Krahl,
Redaktionsleiter des Magazins „Men’s Health Dad“
(www.MensHealth.de/dad)

SCHÜCHTERNE KINDER BEGLEITEN

Schüchternheit und Ängstlichkeit sehen bei jedem Kind anders aus. Manchmal wirkt die Zurückhaltung niedlich, altersgerecht und verständlich. Oft ist sie angenehmer als die freche Wildheit eines anderen Kindes. Aber bisweilen führt sie auch zu großer Sorge bei Eltern, nicht zuletzt, wenn ihr Umfeld sie ständig darauf anspricht. Lern zu verstehen, wann Schüchternheit wirklich ein Problem ist – und wann du dich zurücklehnen kannst!

„Du sitzt ja immer nur am Rand.“

„Er sagt im Unterricht kein einziges Wort.“

„Sie weint bei jedem Wasserspritzer!“

„Euer Kind ist doch nicht normal – hockt da ewig ganz allein im Sand!“

„Ihr Kind muss jetzt wirklich mal ohne Sie klarkommen!“

„Die hängt immer nur allein in ihrem Zimmer.“

„Ich mag nicht fragen, Mama – kannst du?“

Kennst du solche Sätze? Fragst du dich, ob alles okay ist mit deinem Kind oder ob du etwas übersehen hast? Erwartest du, dass ein Kind anders sein sollte: mutiger, lebhafter, mittendrin. Grübelst du, ob du dein Kind vielleicht mehr fördern solltest – und hast andererseits Bedenken, dass du ihm zu viel zumuten könntest?

Hörst du womöglich von anderen, dass dein Kind Probleme habe, vielleicht sogar eine „Störung“ vorliege, „etwas Psychisches“? Kein Wunder, dass du als Mutter oder Vater dann nervös wirst. Du grübelst, du zweifelst, du sorgst dich, du redest darüber. Vielleicht fängt das Kind selbst an, seine Schüchternheit zu thematisieren, sich als ein „Problemkind“ zu fühlen.

Alle Schwierigkeiten und Probleme, die sich dann vor dir aufzutürmen scheinen, sind lösbar. Dieses Buch gibt dir Tipps an die Hand, wie du gut mit der Schüchternheit deines Kindes umgehen kannst. Und es bringt dir bei, zu erkennen, welche Hilfe tatsächlich nötig ist.

Ist dein zurückhaltendes Kind hilfsbedürftig, „gestört“? Leidet es? Muss es sich wirklich verändern? Und musst du wirklich etwas tun? Oder ist dein Kind eigentlich glücklich, eben nur anders als viele andere – anders als die Norm? Entwickelt es sich einfach auf besondere Weise? Braucht es nur bedingt Hilfe – vor allem aber Eltern, die es annehmen, wie es ist? Tragen nur andere die Sorge in sein Leben, es könne „falsch“ sein? Ist es nicht einfach nur zögerlicher als andere – und das war’s auch schon?!

Entspricht das Kind in seiner Art vielleicht nur nicht bestimmten Erwartungen und Rollenvorstellungen? Denn natürlich dürfen beispielsweise auch Jungs schüchtern sein. Dieses Temperament tritt völlig unabhängig vom Geschlecht auf, nur die Gesellschaft nimmt es bei Jungen und Männern noch negativer wahr als sowieso schon. Auch weil Männer Schüchternheit häufig weniger offen leben und sie daher bei ihnen als weniger „normal“ erscheint.

Warst du vielleicht selbst ein schüchternes Kind, durftest aber nicht du selbst sein, sondern wurdest ständig bemäkelt und überfordert? Steckt dir das in den Knochen und du kannst dein Kind deshalb nicht gut in seiner Art annehmen und begleiten?

Dieses Buch hilft dir, die Antworten auf die vorgenannten und speziell die folgenden Fragen zu finden:

- In welchem Rahmen sind Schüchternheit und Ängstlichkeit schlichtweg Merkmale deines Kindes, die okay sind, wie sie sind?
- Wie händelst du sie so, dass das Kind irgendwann gut allein zurechtkommt – als Hilfe zur Selbsthilfe?
- Wann besteht wirklich großer Handlungsbedarf? Vielleicht sogar mit professioneller Hilfe, weil sich Probleme richtig festgesetzt haben?

Das Buch schaut auf Kinder in verschiedenen Altersgruppen und beleuchtet typische Alltagssituationen, in denen Schüchternheit oder Angst hinderlich sein können. Ein Schwerpunkt liegt auf den ersten zehn Lebensjahren, da Kinder bis zum Beginn der Pubertät schon geübt darin sind, mit ihrem Temperament umzugehen. Es gibt dir als Elternteil zahlreiche Ideen mit, wie du deinem Kind grundlegend stärkend zur Seite stehen kannst – sogar, wenn du selbst zurückhaltend bist, und auch, wenn du als Kind keine gute Begleitung im Elternhaus hattest.



Fiona (27), Mutter einer Tochter (4), über Sicherheit und Unsicherheit

„Wir sind uns sehr klar darüber, dass unsere Tochter ist, wie sie ist. Dass wir sie weder verändern können, noch etwas daran ‚falsch‘ ist, wie sie ist. Besonders, weil ich selbst mit Ängsten und Schüchternheit lebe und diese Seite also gut kenne, bin ich mir sicher, dass sie dennoch ihren Weg gehen wird, und alles okay ist. Trotzdem gibt es doch immer mal wieder Situationen, in denen zumindest der Gedanke ‚Ist das noch normal? Braucht sie doch Hilfe?‘ aufblitzt.“

Dieses Buch soll dir außerdem dabei helfen zu erkennen, welche Vorzüge dein wunderbares schüchternes Kind hat. Im besten Fall wirst du merken, dass du dich zurücklehnen und mit Gelassenheit annehmen kannst, dass es eben nur scheuer ist als andere. Mit diesem Blick kannst du Institutionen, Verwandten und auch dir selbst gegenüber deutlich machen: *„Mein Kind hat gar kein Problem. Das waren nur meine Erwartungen.“* Oder: *„Das sind nur die Erwartungen der anderen.“*

Also: *Was braucht dein Kind?* Im Grunde vor allem einen wachsamen Blick von dir und in schwierigen Situationen den Anstoß zur Eigenaktivität. Denn du sollst ihm nicht sein Leben abnehmen, sondern es stärken, alle Herausforderungen selbst zu meistern.

SCHÜCHTERN IM BABY-, KLEINKIND- UND VORSCHULALTER (0–5 JAHRE)

*Schon im Baby- und Kleinkindalter kann sich Schüchternheit bemerkbar machen. Bereits dann machen sich viele Eltern Sorgen oder bekommen beunruhigende Fragen gestellt. Dabei geht man davon aus, dass ein Drittel aller Kinder im Kindergartenalter als schüchtern zu bezeichnen ist – das ist eine Menge! Diese normale, nicht ungesunde Schüchternheit begegnet dir im Alltag zwischen Spielplatz, Krabbelgruppe und Kita, bei ersten Hobbys und im Umgang mit der Verwandtschaft und Freund*innen. Du kannst dein Kind so stärken, dass es bis zum Schulalter gut mit seinem Temperament umgehen kann.*

Das erste Mal, dass Eltern im Leben ihres Kindes mit dem Stempel „schüchtern“ konfrontiert werden, ist oft die sogenannte Fremdphase. Diese zeigt sich bei fast allen Kindern deutlich irgendwann zwischen ihrem vierten und zehnten Lebensmonat, im Schnitt also mit acht Monaten und wird daher auch „Achtmonatsangst“ genannt. Teilweise hält sie sogar bis zum dritten Geburtstag an.

Fremdeln bei Babys

Manchen Babys merkt man die Fremdenangst fast gar nicht an, während andere einige Tage lang nur an ihrer ersten Bezugsperson hängen, anderen Menschen aber zugewandt bleiben. Und wieder andere wirken selbst auf einem sicheren Arm komplett verängstigt. Die Spannbreite ist groß und alles ist „normal“. Je nach Situation kann das Fremdeln sogar bei ein und demselben Kind zu unterschiedlichen Zeiten sehr verschieden aussehen.

Fremdeln ist ein normales Verhalten. Seine Intensität unterscheidet sich je nach Wesensart und bisherigen Erlebnissen.

- **Temperament:** Ist ein Kind schüchtern, sensibel, ängstlich, kann starkes Fremdeln eher auftreten; ist es hingegen neugierig oder furchtlos, fremdelt ein Kind in der Regel weniger.
- **Erfahrungen:** Reagierten die Bezugspersonen bisher auf die vom Baby gezeigten Zeichen prompt und zuverlässig oder aber verzögert und unklar? Lebt(e) es in sicherer Atmosphäre oder aber in einem belasteten Umfeld?

GUTE BINDUNG ALS SCHLÜSSEL

Hinter starkem Fremdeln steckt normalerweise keine Bindungsproblematik. Tatsächlich ist es sogar so, dass ein Baby in der Regel umso früher und stärker fremdelt, je intensiver und inniger die Eltern-Kind-Beziehung ist – ein normaler und kein bedenklicher Verlauf! Bleib stark, wenn dir andere vorwerfen, du würdest das Kind zu eng an dich binden, und es fremde deshalb. Du reagierst ganz normal und gesund auf sein starkes Nähebedürfnis.

Die Stärke des Fremdelns sagt nicht zwingend etwas über die weitere Entwicklung aus: Ein stark fremdelndes Kind *kann* ein sehr schüchternes Temperament haben, das dann mehr und mehr zu Tage tritt,

muss aber nicht! In dieser Phase im Babyjahr sind Fremdenangst und Schüchternheit kaum zu unterscheiden – das fällt selbst im Kleinkindalter noch schwer. Also stemple dein Kind nicht gleich als schüchtern ab und sorg dich nicht. Das verläuft sich oft. Ein schüchternes und ängstliches Verhalten im ersten Lebensjahr oder darüber hinaus bedeutet nicht, dass es für immer so bleibt oder dass du etwas falsch gemacht hast. Unkenrufe solltest du gelassen hinnehmen und dich klar dagegen positionieren. Du hast dein Kind gut im Blick, begleitest es helfend und hast vor allem die Zeit auf deiner Seite – denn Lernen braucht immer Zeit, auch das soziale Lernen. Du kannst viel tun.

Wenn dein Baby oder Kleinkind also fremdeln, beachte Folgendes:

- Nimm seine Zeichen ernst und reagiere prompt darauf. Nicht nur wenn es Müdigkeit oder Hunger anzeigt, sondern eben auch, wenn es fremdeln. Ein Kind gegen sein deutlich zum Ausdruck gebrachtes Unwohlsein bei einem anderen Menschen zu lassen, ist kontraproduktiv! Dadurch lernt es nur, dass es nicht sicher ist, dass seine Bezugsperson es nicht ernst nimmt. Es möchte aber wissen, wer rasch und zuverlässig reagiert.
- Lass dir eine gute Bindung an dein Kind, die ja ein verstärktes Fremdeln verursachen kann, nicht schlechttreden. Behalte dein zugewandtes Verhalten bei!
- Gib deinem Kind Zeit.
- Überleg, ob dein Kind schlechte Erfahrungen gemacht haben könnte und vermeide diese zukünftig (z. B. Schlaftrainings-Versuche, Trennungen durch gesundheitliche Erfordernisse nach der Geburt, Babysitter-Zeiten, in denen es nicht sicher begleitet wurde).
- Gewähr deinem Kind in akuten Fremdelmomenten immer Blick- und Körperkontakt.
- Biete ihm stets an, Fremden zu begegnen, aber nimm an, wenn dein Kind in dem Moment „nicht so weit ist“.
- Arbeite an dir und deinen Erwartungen, falls dich das Fremdeln sehr verunsichert.

Bezieh auch dein Umfeld mit ein:

- Mach den Menschen, bei denen das Kind fremdelt, deutlich, dass sie das nicht persönlich nehmen dürfen. Dein Kind möchte nur herausfinden, wer zu ihm gehört, und braucht dafür Zeit.
- Du kannst andere bitten, dein Baby in neuen Situationen erst einmal zu ignorieren und nur mit dir zu sprechen. Fühlt es sich auf deinem Arm unbeobachtet, kann es in Ruhe Sicherheit schöpfen und selbst zeigen, wann es bereit ist, Kontakt aufzunehmen.

Bleibt dein Kind auch nach der Fremdelphase zurückhaltend und vorsichtig, ist es vielleicht tatsächlich schüchtern. Dann solltest du trotzdem viele soziale Situationen aufsuchen und angehen, aber behutsam.

Zusammen unterwegs: Spielgruppen & Co.

Sobald du mit deinem Kind unterwegs bist, wird die Schüchternheit ein Thema. Die typischen Situationen müssen dich aber alle nicht beunruhigen.

Spielgruppen für Eltern und Kinder

Eine Spielgruppe im Babyjahr oder während der Kleinkindzeit hat mehrere Vorteile:

- Die Eltern finden Austauschmöglichkeiten, Gleichgesinnte, Unterstützung und Information durch gute Kursleiter*innen. Sie haben Zeit exklusiv für ihr Kind ohne Gedanken an die Spülmaschine oder die Geschwister.
- Die Babys und Kleinkinder spüren diese Exklusivzeit, bekommen Spiel- und Bewegungsanregungen, Nähe und Aufmerksamkeit und können nach und nach auch andere Wesen im gleichen Alter bemerken und mit ihnen interagieren.

Spielgruppen sind also relevante Stützen beim Start ins Familienleben. Je nach Zeitpunkt des Kursstartes benötigen manche Babys etwas mehr Zeit zum Ankommen und Wohlfühlen als andere.

Sarah (37), Mutter eines Sohnes (2), über die Zeit in der Spielgruppe



„Bevor er wütend wird, nehme ich ihn meistens raus, da ernte ich oft Blicke im Sinne von ‚zu fürsorglich‘. (...) Alles nach dem Motto ‚die übertreibt, der meckert doch nur ein bisschen‘. Das hat mich oft verunsichert, ob ich wirklich zu vorsichtig bin, ob ich nicht mehr in die Offensive gehen sollte. Das ist aber immer nach hinten losgegangen und mein Kind hat sich tierisch dagegen gewehrt. Auch wenn es Programmpunkte waren, die ihm eigentlich gefallen hätten.“

So gelingt euch ein guter Start in der Spielgruppe:

- Werde nicht nervös, wenn dein Kind Zurückhaltung zeigt, und gib den Kurs nicht zu leichtfertig auf! Er ist auch wichtig für dich als begleitender Elternteil.
- Gib dem Kind Zeit und Nähe: Es kann auch am Rand oder auf deinem Schoß sitzend viel mitnehmen und sich beteiligen (und du auch).
- Schau auf dein Kind und versuch, die Bemerkungen von anderen zu ignorieren. Sie kennen euch nicht gut, sie können die Lage nicht beurteilen!
- Erscheint immer möglichst früh zum Kurs, damit ihr nicht in einen Raum kommt, der schon voller Menschen ist, sondern die ersten seid.
- Gruppenleiter*innen und andere Eltern solltest du freundlich, aber bestimmt darüber informieren, dass dein Kind natürlich Interesse an Interaktion hat, aber langsamer ankommen muss als andere und eine engere Begleitung benötigt. Lass dich nicht verunsichern. Du bist der/die Expert*in für dein Kind!

SCHÜCHTERN IM GRUNDSCHULALTER (6–10 JAHRE)

Kommt dein Kind ins Grundschulalter, geht es immer weiter in die Welt hinaus und muss immer mehr Momente ohne dich bewältigen. Die Gelegenheiten, bei denen seine Schüchternheit herausfordernd sein kann, werden vielfältiger. Du kannst es nur noch im Vorfeld stärken. Mach dir bereits vor der Einschulung Gedanken über die Schulzeit, damit ihr möglichst gut starten könnt. Die Basis dafür legt ihr zu Hause.

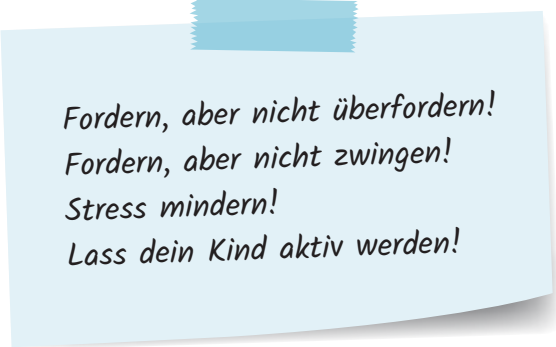
Ist dein Kind sechs Jahre alt, weißt du längst, ob es nur extrem lang und stark gefremdelt hat oder tatsächlich ein schüchterner Typ ist und bleiben wird – das betrifft etwa fünf bis zehn Prozent der Kinder. Auch die Intensität seiner Ängstlichkeit kannst du nun genauer fassen: Machen ihm nur einzelne Themen und Situationen Angst, oder handelt es sich um tiefergehende Ängste rund um Trennung, Verlust, andere Menschen und – im Rahmen der Einschulung – schließlich auch rund um Leistung? Sind diese Ängste immer noch durch Gespräche und Fürsorge aufzufangen, oder schränken sie dein Kind oder euer Familienleben immer unzumutbarer ein?

Im Kind angelegte Schüchternheit und Ängstlichkeit können sich nämlich unterschiedlich entwickeln: Vielleicht ist dein Grundschulkind inzwischen gut gestärkt und kann mit seinem Temperament

recht selbstständig umgehen. Vielleicht hat die Entwicklung aber auch einen negativen Verlauf genommen und es wird immer schwieriger. (Arbeitest du schon länger mit diesem Buch, wiederhole die Checks A und B, um gut einschätzen zu können, wie dein Kind sich verändert hat. Wenn du den Eindruck hast, es ist eher schlimmer geworden und dein Kind reagiert manchmal fast panisch oder zeigt depressive Züge wie Traurigkeit und Antriebslosigkeit, ist jetzt der Punkt, eine/n Spezialist*in aufzusuchen.)

Für alle anderen Schüchternen reicht weiterhin die elterliche Begleitung aus:

- Schaff möglichst entspannte Lebensumstände und Wochenpläne.
- Begleite (immer weniger persönlich, dafür weiterhin mitfühlend und im Gespräch in der Vor- und Nachbereitung).
- Ermögliche deinem Kind Herausforderungen.
- Entwickelt gemeinsam Handlungsideen.
- Klär das Umfeld (also auch Lehrer*innen) auf und bitte um Unterstützung.



*Fordern, aber nicht überfordern!
Fordern, aber nicht zwingen!
Stress mindern!
Lass dein Kind aktiv werden!*

Unterwegs

Nach der Kindergartenzeit ist dein Kind immer mehr allein unterwegs. Die Schule, aber auch andere Situationen werden zu Herausforderungen, die es oft ohne dein Beisein meistern muss. Aber du kannst es im Vorfeld stärken.

Die richtige Schule finden

Im Vorschuljahr des Kindergartens müsst ihr entscheiden, ob das Kind schulreif ist, und ob und an welcher Schule ihr es anmeldet.

Kinder werden immer seltener zurückgestellt und nur aus wirklich triftigen und ärztlich oder therapeutisch untermauerten Gründen. Schüchternheit ist *kein* Grund, ein Kind zurückstellen zu lassen. Sinnvoller ist es, ein gutes Setting auszuwählen, das Kind intensiv vorzubereiten sowie schließlich die Lehrer*innen offen zu kontaktieren.

Je nach Bundesland und Schuldichte vor Ort habt ihr die Möglichkeit, euch relativ frei für eine Einrichtung zu entscheiden. Verschiedenste Aspekte können diese Entscheidung beeinflussen, wie die Nähe zur eigenen Arbeitsstelle oder die Qualität des Caterers. Aber für ein schüchternes Kind sind andere Kriterien wichtiger:

- Für dein Kind soll sich möglichst wenig ändern. Eine Schule in der Nähe des bisherigen Kindergartens, ein ähnlicher Weg am Morgen, eventuell die Möglichkeit, in der ersten Zeit morgens zu begleiten und natürlich das weitere Zusammensein mit bisherigen Kita-Freund*innen wären sinnvoll.
- Die Schule selbst sollte möglichst übersichtlich sein in Bezug auf das Gebäude, die Gesamtschülerzahl und auch die Klassengröße.

- Wenn es beruflich möglich ist, solltet ihr eine Schule wählen, die nicht zu ausgedehnte Tage hat. Schulschluss um 13 oder 15 Uhr wäre immer besser als noch spätere Varianten, um für das schüchterne Kind Rückzugsmöglichkeiten und Entspannungsphasen einzuplanen.
- Sinnvoll sind schulische Strukturen, in denen dein Kind die Möglichkeit hat, das Tempo selbst zu bestimmen, Rückzugsräume aufzusuchen oder sich in gewohnten und geliebten Dingen weiter auszuprobieren. Zum Beispiel wenn es ansprechende AGs gibt, Wochenpläne oder offene Konzepte.
- Das pädagogische Konzept sollte den Fokus auf individuelle Lernmöglichkeiten legen und nicht auf Leistung. Wird dein Kind bestmöglich gesehen und begleitet, kann es in Ruhe ankommen und schließlich auch Leistung zeigen!
- Klär außerdem unbedingt, welche Aspekte deinem Kind wichtig sind.

Notiere dir, welche dieser Punkte mit welcher Schule umsetzbar sind, und entscheide entsprechend. Informieren kannst du dich über die Homepage der Schule oder feste Infoabende. Aber auch Sommerfeste, Basare und andere Veranstaltungen helfen dabei, ein Bauchgefühl für die Atmosphäre zu entwickeln. Gut sind persönliche Erfahrungen anderer; diese Stimmen kannst du an solchen Terminen einfangen.

Wenn du dennoch unsicher bist, sprich auch mit dem Kindergarten, dem/der Kinderärzt*in oder anderen Therapeut*innen, die dein Kind eventuell schon gut kennen und denen du vertraust. Sie können mit dir bewerten, welche Gegebenheiten am passendsten klingen. Verunsichert dich eine Meinung sehr oder ist komplett gegensätzlich zu deiner, such weitere Gespräche. Die Entscheidung ist wichtig und kann einige Zeit in Anspruch nehmen.

Nicky (36), Mutter zweier Kinder (13 und 9), über die Schulwahl



„Unsicher, ob das ganze normal ist, bin ich erst durch andere geworden, die mir sagten, dass es nicht normal sei. Besonders die Logopädin hatte alles an ihm infrage gestellt. Er war eigentlich wegen einer Muskelschwäche dort, aber sie fand seine Art unnormal und er wurde auf Autismus, ADHS, Bindungsprobleme getestet. Sie hatte auch Sorge, er würde auf einer normalen Schule untergehen. Ich konnte mich aber zum Glück durchsetzen, und er kam auf unsere Wunschschele.“

Leider ist nicht gesagt, dass dein Kind den Platz an der Wunschschele auch bekommen wird, wenn sie nicht eurem Wohngebiet zugeordnet ist. Für alle Fälle solltest du einen Plan B haben, der für dein schüchternes Kind auch okay wäre.

Zeigt sich im Laufe der ersten Schuljahre, dass die Entscheidung falsch war, weil dein Kind überfordert ist, nicht entsprechend seines Temperamentes behandelt wird und es daher immer wieder zu Problemen kommt, nimm es nicht zu schwer. Das kann jeder Familie mit allen Kindern passieren. Es gibt nicht *die* perfekte Schule. Dafür ist das System zu komplex und es sind zu viele Personen beteiligt. Wenn du tatsächlich an solch einen Punkt kommen solltest, kannst du nur nach vorne sehen und in enger Begleitung des Kindes einen anderen Weg suchen (in den folgenden Kapiteln werden mögliche Verläufe angesprochen).

Einschulung – Ein guter Start

Damit dein Kind gut in der Schule ankommen kann, ist es hilfreich, wenn du es frühzeitig mit dem Schulweg, dem Gebäude und eventuell

auch den Menschen bekannt machen kannst. Wenn die Anmeldebestätigung bei euch im Briefkasten lag und sicher ist, wo es hingehen wird, solltet ihr schon im Vorschuljahr immer mal vorbeischaun: am Nachmittag, beim Schulfest, vielleicht in einer Projektwoche oder zu Basaren und Theateraufführungen. Je besser dein Kind im Vorfeld in Ruhe hineinschnuppern konnte, desto sicherer wird es sich ab dem ersten echten Schultag bewegen. Das reduziert die Anlässe für starke Schüchternheit und Ängstlichkeit.

Sprecht über mögliche herausfordernde Situationen und überlegt euch, wie dein Kind sie gut angehen kann. ACHTUNG: Du solltest hier ganz auf dein Kind hören und nicht von dir aus Problemfelder erdenken, die erst Ängste entstehen lassen!

- **Hat dein Kind Angst, wie es im Schulalltag Hilfe suchen könnte**, wenn es zum Beispiel den Musikraum nicht findet, helfen leichte Gesprächseinstiege: „Hallo, ich bin Lana.“ So bricht das Eis und es kann einfach zur Frage übergehen. Das könnt ihr üben!
- **Grübelt es, was es tun könnte, wenn ihm ein Malheur passiert** mit dem Getränk im Ranzen, dem vollen Anspitzer oder beim Toilettengang? Üb mit ihm, dass es die Lehrkraft in der 1. Klasse ruhig noch zur Kontaktaufnahme am Arm berühren und zum Flüstern ins Ohr animieren darf, um sich trauen zu können. Und ihr könnt eine Tasche mit Wechselkleidung packen und planen, sie am Jackenhaken aufzuhängen – für alle Fälle.
- **Hat dein Kind Sorge, Freunde zu finden**, versucht im Vorfeld Kontakte herzustellen. Häufig veranstalten die Schulen ein erstes Kennenlernen im Frühjahr vor der Einschulung. Vielleicht kannst du beim Bringen schon andere Eltern kennenlernen und lockere Verabredungen anregen, falls dein Kind keinen Freund*innen aus dem Kindergarten mit in die 1. Klasse bringt.

SCHÜCHTERN IM JUGEND- ALTER (11–18 JAHRE)

In der Pubertät muss ein Teenie fast alle Situationen ohne Elternhilfe meistern. Das kann für dein schüchternes Kind weiterhin herausfordernd sein, selbst wenn es beständig gestärkt wurde. Nun heißt es für dich jedoch, noch mehr loszulassen! Darauf kannst du dich mit diesem Ausblick vorbereiten.

Dein Kind muss immer mehr allein in die Welt: Freunde, Schule, Praktika, Berufseinstieg, Hobbys, Ärzt*innen. Du kannst nur noch sein Hafen sein, in den es zurückkehrt, um Stärkung, Sicherheit, Austausch und Bestätigung zu erfahren. Von dir kann es hilfreiche Kritik bekommen und vieles mit dir bewerten. Es sollte bis hierhin durch deine Mithilfe soziale Kompetenzen sowie individuelle Strategien erworben haben, um mit seiner Schüchternheit möglichst selbstständig und sicher zurechtzukommen. Doch viele Jugendliche weisen noch immer eine extreme Schüchternheit auf, die sie (noch) nicht umfassend gut beherrschen. Sie müssen (mit elterlicher Hilfe) weiterhin am Umgang mit ihrem Temperament arbeiten, um ihre Hemmungen in den Griff zu bekommen. Dann schwindet die Gefahr, als Erwachsene*r wegen sozialer Ängste in Isolation zu geraten.



Hilda (43), Mutter eines Sohnes (16), über dessen Entwicklung

„Ich finde seinen Weg ziemlich spannend: Er ist immer noch der schüchterne Typ wie eh und je, der nie spontan lossingen würde, wenn ein gutes Lied im Radio läuft oder so was. Aber sein Ding ist der Ehrgeiz. Darum kann er allein zum Leistungssport und bekommt auch in der Schule den Mund auf, weil er einen guten Schulabschluss will. Das hat alles Zeit gebraucht, aber die hatte er. Wir haben ihm immer wieder die Möglichkeit gegeben, mutig zu sein oder auch aufzugeben. So konnte er seinen Weg finden.“

Allgemein wird aber ein/e Teenager*in mit schüchternem Temperament weiterhin herausfordernde Momente bewältigen müssen, auch wenn sie/er schon viel über sich gelernt hat. Denn Pubertät ist an sich schon verunsichernd – für alle Jugendlichen. Das Umfeld sieht sie mal noch als klein und mal schon als groß an, obwohl sie irgendwo dazwischen stecken und vor allem Sensibilität benötigen. Doch es kann vorkommen, dass ihnen ein „*Bist du immer noch so schüchtern?*“ entgegengebracht wird, da die Gesellschaft erwartet, dass junge Erwachsene ihre Schüchternheit „besiegt“ haben. Das kann extrem verunsichern. Sie/Er ist noch dabei, ihr/sein Bild von sich zu formen. Jede Kritik kann den Selbstwert einknicken lassen.

So bietest du weiterhin Sicherheit:

- Bleib egal zu welchem Zeitpunkt ein/e offene*r Ansprechpartner*in. Geh sensibel mit deinem Kind um, auch wenn es von ängstlich zu aggressiv zu weinerlich im 5-Minuten-Takt wechselt. Sei nicht leichtfertig beleidigt! Nimm Stimmungsschwankungen nicht persönlich!
- Erwarte nicht zu viel, nur weil dein Kind plötzlich 1,80 m groß ist. Hab im Blick, dass es immer noch ein Kind ist!

- Stärk ihm den Rücken, egal welche Vorwürfe und welchen Gegenwind es erfahren muss und wie gut du Kritik manchmal nachvollziehen kannst. Verhilf ihm zu einem kräftigen Ichbild, dann kann es Kritik annehmen und nutzen.
- Bleib ein optimistisches Vorbild. Zeig deinem Kind, was gut ist am Leben und worauf es ankommt!
- Bleib deinem Kind nahe. Bleibt im regelmäßigen Gespräch und verbringt gemeinsame Zeit! Kommunikation ist ein Knackpunkt: Kleine wiederkehrende Situationen, in denen Unterhaltungen möglich sind, erleichtern deinem Kind das Reden und machen es dir möglich, es umfassend zu kennen.
- Begegne deinem Kind stets lösungsorientiert. Vorwürfe und Schuldzuweisungen sind menschlich, aber überhaupt nicht hilfreich, also vermeide sie. Schaut neutral zusammen hin, was gut ist, was schlecht läuft und wie es besser werden kann.
- Hol Hilfe ins Boot, wenn du das Gefühl hast, die schüchterne Komponente ist immer noch zu massiv ausgeprägt und schränkt dein Kind und eure Familie ungesund stark ein. Hier sollte der erste Weg immer noch zum/zur Kinderärzt*in gehen, der/die dein Kind lange kennt und euch bei Bedarf weiterüberweisen kann.

*Fordern, aber nicht überfordern!
Fordern, aber nicht zwingen!
Stress mindern!
Lass dein Kind aktiv werden!*

Unterwegs

Die Zeit in der Schule ist sicher die herausforderndste für deinen schüchternen Teenie. Hinzu kommen noch etliche weitere Schritte auf dem Weg ins Erwachsenenleben, die sie/er nun allein meistern muss oder auch will. Deine Rolle wandelt sich immer mehr zu der eines/r Begleiter*in.

Schule und Lehrkräfte

Dein Kind hat nun Unterricht an einer weiterführenden Schule, neue Lehrer*innen, eine neue Klasse, weitere Fächer, neue Herausforderungen. Mündliche Mitarbeit zählt noch mehr als in der Grundschule, und alle paar Monate gibt es Noten und Rückmeldungen zur Beteiligung. Erzählt dein Kind dir, wie sehr es diese Anforderungen anstrengen, oder bekommst du von der Schule die Information, dass hier ein Manko vorläge, so ist es bei einem Teenie nicht mehr unbedingt an dir, den ersten Schritt auf die Schule zuzugehen. Das kann die/der Jugendliche selbst tun, aber ihr könnt ein **Gespräch mit der Lehrkraft zu Hause vorbereiten**:

- Sammelt offen und ehrlich, was genau schwierig ist im Unterricht und in der Klassengemeinschaft.
- Überlegt, was dein Kind anders machen kann, sowie was ihm von Schulseite aus helfen würde. Wichtig ist, dass die Schule auch Eigeninitiative und Motivation wahrnimmt. Wenn dein Kind ein (berufliches) Ziel hat, für das ihm die Sinnhaftigkeit des Schulabschlusses klar ist, wird ihm Mutigsein leichter fallen. Forscht zusammen, was das sein kann.
- Übt das Gespräch, indem ihr eine Ideensammlung schreibt oder auch in verteilten Rollen mögliche Abläufe probt.

GUTE IDEEN FÜR GESPRÄCHE MIT LEHRKRÄFTEN



Interview mit Lehrerin Julia Doppelfeld

Sie haben schon einige schüchterne Schüler*innen unterrichtet. Wie händeln Sie deren Temperament?

Wenn sie zu uns ans Berufskolleg kommen, sind die meisten Schüler*innen zwischen 16 und 18 Jahre alt. Einige meiner Schüler*innen haben zu diesem Zeitpunkt bereits eine leidvolle Schulzeit hinter sich – durchaus auch aufgrund ihres ruhigen Wesens. Da sie in einem Alter sind, in dem sie ihre schulischen Angelegenheiten ganz gut allein regeln können, habe ich auch kaum Kontakt zu Eltern. In Einzelgesprächen versuche ich herauszufinden, warum jemand so still ist und wie ich helfen kann. Viele erzählen, dass die Schüchternheit schon immer ein großes Problem war. Es gibt verschiedene Möglichkeiten eines Ausgleichs für fehlende mündliche Mitarbeit, die ich solchen Schüler*innen anbieten kann.

Welche Möglichkeiten sind das?

Ich sammle zum Beispiel immer mal wieder die Hefter ein. Wenn diese gut geführt sind, lässt sich die sonstige Mitarbeitsnote darüber anpassen. Vieles lässt sich auch durch Tests regulieren. Falls es dem/der Schüler*in nicht möglich ist, vor der Klasse einen Vortrag zu halten, dann ist auch eine schriftliche Ausarbeitung grundsätzlich möglich. Bei Schüler*innen mit einer Diagnose (z. B. Autismus) sind natürlich über einen Nachteilsausgleich immer Alternativen zur mündlichen Mitarbeit möglich.

Aus diesen Ideen kannst du mit deinem/r Teenager*in schöpfen, um den Lehrkräften zu zeigen, dass er/sie sich nicht auf seinem Temperament als Ausrede ausruht, sondern bereit ist, im Rahmen seiner/ihrer Möglichkeiten Leistung zu zeigen. Nicht alle Lehrer*innen werden von sich aus Gespräche anbieten und Initiative zeigen, also stoß dein Kind an, dies zu tun, gerade auch bei Lehrkräften, die ihm eher unangenehm erscheinen: versuchen statt aussitzen!

Ebenso werden sich nicht alle Lehrkräfte auf derartige Vorschläge einlassen; manchmal trifft man auf sehr sture Pädagog*innen, die keine „Extrawürste“ zulassen möchten. Dann kannst du eventuell doch als Elternteil miteinsteigen und auch für dein sechzehnjähriges Kind noch präzente Unterstützung sein. Dabei lebst du ihm als Vorbild vor, wie Problemlösungen angegangen werden sollten.

Kommt ihr bei einem/r Lehrer*in zu zweit nicht weiter (auch nicht mit Hinzuziehung von Schulpsycholog*in oder Stufenleitung), bleibt dir letzten Endes nur, deinem Kind den Rücken zu stärken, indem du seine Talente betonst und ihm „schlechte Fächer“ zugestehst. Es darf auch mal eines hinten runterfallen, wenn die persönliche Beziehung zur Lehrperson jede Bemühung schwierig macht. Solange dein Kind sich im Rahmen seiner Möglichkeiten anstrengt, ist das schon viel. Mehr Druck ohne Unterstützung von Schulseite wird nichts ändern.

Freundschaften

Vielleicht ist dein wunderbares schüchternes Kind inzwischen so stark im Umgang mit seinem Temperament, dass es in Bezug auf Freundschaften keine Auffälligkeiten (mehr) zeigt: Es findet dank erlernter Strategien Freund*innen, kann Kontakte knüpfen und Ängste überwinden.

Aber oft haben Teenies mit zurückhaltendem Wesen immer noch eher einen engen, überschaubaren Freundeskreis. Eventuell wirkt es sogar so, als gäbe es gar keine Kontakte. In offenen Gesprächen solltest du herausfinden, ob dein Kind darunter leidet und Hilfe benötigt. Manchmal haben Jugendliche Phasen, in denen sie sich bewusst zurückziehen, aber in der Regel wünschen sie sich natürlich doch sozialen Austausch, auch außerhalb der Familie. Falls deinem Kind hier etwas fehlt, kannst du anbieten, die Leere selbst ein wenig zu füllen, indem ihr mehr Gemeinsames plant, oder auch Situationen mitgestaltet, in denen Kontakte zu anderen einfacher möglich sind.

- Jedes Hobby kann verbinden.
- Ehrenämter, Praktika, Nachhilfeunterricht oder andere Jobs können Kontakte bringen.
- Pat*innen oder andere erwachsene Bezugspersonen können das Beziehungsnetz deines Kindes erweitern.
- Du kannst Ideen geben, anbieten, eventuell teilhaben, aber dein heranwachsendes Kind muss frei entscheiden, wo es starten mag.

Vielleicht spürst du auch, dass es deinem Kind mit diesem Thema nicht gut geht, ohne dass es das zugeben mag. Außenseitertum kann sich negativ aufs Selbstwertgefühl auswirken. Bei einer/m Pubertierenden kannst du dann trotzdem nicht zu forsch vorgehen, denn oft möchte sie/er nicht mehr zu sehr an die Hand genommen werden und könnte sich bevormundet fühlen. Bist du sehr verunsichert, lass dich zunächst allein beraten, zum Beispiel bei einem Erstgespräch mit einem/r Jugendpsycholog*in.



Berta (44), Mutter einer Tochter (14), über Ihre Freundschaften

„Unsere Tochter hat immer genau eine beste Freundin und das reicht ihr. Die anderen in der Klasse sind nicht ihr Ding, und sie bekommt auch manchmal doofe Sprüche ab wegen ihrer ruhigen Art. Aber sie erträgt das, weil sie sich mag. Das haben wir ganz gut hinbekommen, glaube ich. Ich selbst habe auch nicht viele Freund*innen, ohne dass mir hier etwas fehlt.“

Eventuell möchte dein Teenie sich auch langsam ins Partyleben stürzen, wird jedoch durch seine Schüchternheit und Unsicherheit gehemmt. Die anderen ziehen los, trauen sich, neue Outfits und das erste Bier zu probieren, und dein Kind weiß nicht, wie es mithalten soll – oder schlägt über die Stränge, um dazuzugehören.

- Dann solltest du offen ins Gespräch gehen. Erzählst du zuerst etwas aus deiner eigenen Jugend, erreichst du deinen Teenie vielleicht am ehesten und kannst in Erfahrung bringen, was los ist, was nicht klappt, was sie/ihn ängstigt – und mit ihr/ihm zusammen Gegenstrategien entwickeln.
- Vielleicht kann sie/er zu Hause testen, was so spannend ist und gleichzeitig so nervös macht: Wie wirkt Alkohol? Wie tanzt man cool im neuen Outfit? Wie bekommt man dieses Styling hin? Du kannst Hilfe anbieten, manchmal reichen auch nur etwas finanzielle Unterstützung und ein zuversichtliches Nicken.
- Du kannst anregen, eine Party bei euch in heimischer Sicherheit mit vom Kind gewählten Gästen auszurichten.
- Und du kannst anbieten, dein Kind zu bestimmten Orten zumindest auf dem Weg zu begleiten, sodass es sich spontan ument-scheiden und wieder mit heimgehen könnte. Definitiv solltest du erreichbar sein oder auch mit ihm ein Telefonzeichen vereinbaren, sodass es sich ohne Beschämung früher abholen lassen könnte.

Aber sei nicht enttäuscht, wenn dein Kind nichts davon annehmen mag, vielleicht sogar mit der Begründung, dass es ihm peinlich wäre. Das ist nicht unnormale. Es löst sich von dir. Biete an, bleib in Beziehung, aber dräng dich nicht auf. Du hast sicher schon viele Impulse zum Umgang mit der Schüchternheit gegeben – es wird seinen Weg finden.

BINDUNG IM TEENAGERALTER

Wie du eng an deinem Teenie bleibst, gute Gespräche führst, Rituale für eure Beziehung findest und mehr, kannst du im Ratgeber „Miteinander durch die Pubertät“ genauer nachlesen. Darin findest du Tipps, was du für ein Elternhaus tun kannst, das sich als sicheres Heim erweist – unabhängig vom Temperament deines Kindes. So dass dein Teenie selbstbewusst ins Leben starten und jederzeit zu euch zurückkehren mag, um sich Unterstützung zu holen.

Wie im Grundschulalter kannst du auch jetzt noch ein Auge darauf haben, ob dein Teenie sich eventuell zu stark an die/den eine/n oder die wenigen gefunden Freund*innen hängt. Besondere Intensität von Freundschaften ist im Jugendalter nicht unnormale, gerade auch als Alternativweg zum Elternhaus, wenn die Ablösung in vollem Gange ist. Doch wenn du spürst, dass dein Kind sich nur noch darauf fokussiert und vor allem untröstlich ist, wenn es dort mal kracht, solltest du im Austausch mit ihm den Anstoß dazu geben, eine gewisse Balance auch zu anderen Interessen, Aktivitäten und Beziehungen zu halten. Denn wenn dein Kind nur an einem Faden hängt, ist es unter Umständen ein absolutes Drama, wenn dieser reißt. Ein gestärktes Selbstwertgefühl ist auch hier der beste Schutz.



MITWIRKENDE

Marco Krahl (Jahrgang 1971) ist Journalist. Er hat nach dem Abitur, einer Ausbildung (Verlagskaufmann) und einem Studium (Kulturwissenschaften) ein Volontariat bei der Motor Presse Stuttgart absolviert mit Stationen bei „Men’s Health“, „auto motor und sport“, „connect“, „Bild“, „Hamburger Abendblatt“ und SAT1. Im Anschluss war er erst Redakteur, dann Textchef und ist jetzt Stellvertretender Chefredakteur von „Men’s Health“, dem größten Männer-Lifestyle-Magazin der Welt (so sagt es jedenfalls die Werbung). 2011 und 2012 gehörte er außerdem der Gründungsmannschaft der deutschen Ausgabe von „Women’s Health“ an. 2015 hat er dann der Line-Extension „Men’s Health Dad“ auf die Welt geholfen, einem Magazin, das sich ausschließlich an Väter richtet und momentan zweimal im Jahr erscheint. *„Die Geburt war schwerer als die meiner beiden Kinder“*, sagt er! Allerdings stand er da auch nur daneben! Im Internet findet man Marco Krahl übrigens auch, etwa bei Instagram: @head_of-dad.

Dr. med. Gerald Hofner ist niedergelassener Facharzt mit den Schwerpunkten Kinderkardiologie, Kinderlungenheilkunde, Ernährungs- und Sportmedizin. Er arbeitet als Lehrbeauftragter der Universität Bayreuth für Gesundheitswissenschaften.

Dr. med. Oliver Dierssen ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. Er begleitet und therapiert Kinder, Jugendliche und ihre Familien sehr wertschätzend und beziehungsorientiert. Unter @KJPGehrden twittert er zu Psychotherapie, Erziehung, Kindeswohl und Psychopharmakologie.

Christian Bock arbeitet als Diplom-Psychologe zu Themen wie Arbeitsfähigkeit und psychischer Arbeitsbelastung. Seine Faszination für die Anatomie und Physiologie des Gehirns lässt er auch immer wieder in die studentische Lehre einfließen.

Barbara Weber-Eisenmann ist Dipl. Sozialpädagogin (FH) mit Zusatzausbildungen im Bereich Soziales Management sowie klientenzentrierter Gesprächsführung. Seit vielen Jahren arbeitet sie im Elementarbereich; davon seit einigen Jahren als Kita-Leitung sowohl in bilingualen Einrichtungen in Deutschland und in Griechenland als auch in naturpädagogisch orientierten Kitas. Sie arbeitet in ihrer Institution beziehungsorientiert nach dem Situationsansatz. Die Kita versteht sie als einen Erfahrungs- und Lebensraum, geprägt von Respekt und Achtung vor dem Kind.

Dr. Anke-Elisabeth Ballmann, Autorin des Bestsellers „Seelenprägung“ und engagierte Pädagogin, setzt sich unentwegt für gewaltfreie Begleitung und Förderung von Kindern ein. Nicht nur das Verhalten von uns Eltern, sondern auch von Erzieher*innen ist geprägt durch die Erfahrungen, die man selbst als Kind gemacht hat oder durch alte Glaubenssätze, die in den Köpfen stecken. Ein Umdenken und dadurch ein neues Handeln sind nur möglich, wenn man sich diese Erfahrungen bewusst macht. Erst dann ist es möglich, anders und behutsamer vor allem auch mit stillen Kindern umzugehen. Seit Juni 2020 bietet die von Ballmann gegründete „Stiftung Gewaltfreie Kindheit“ u. a. Biografiearbeit, Seminare und Beratungen für Kita-Teams, einzelne Erzieher*innen und Eltern an. Unter www.stiftung-gewaltfreie-kindheit.de gibt es Informationen und Institutionen können dort Förderanträge stellen.

Maria Breivogel ist Lehrerin an einer hessischen Grundschule und hat dort die Klassenleitung einer 1. Klasse inne.

Daniela Singh ist Lehrerin in Niedersachsen. Sie hat viel Erfahrung mit schüchternen Schüler*innen und einige kreative, sehr individuelle Ideen für den Umgang mit ihnen entwickelt, die auch Impulse für zu Hause geben können.

Julia Doppelfeld ist Lehrerin an einem Berufskolleg in Nordrhein-Westfalen. Auch wenn ihre Schüler*innen schon (fast) erwachsen sind, ist Schüchternheit kein seltenes Problem in ihren Klassen. Sie berichtet davon, wie man auch ältere Schüler*innen unterstützen kann, damit sie ihr Potenzial entwickeln und ihren beruflichen Weg finden können.

Mehr DU statt To-do!



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Endlich mehr Zeit, Kraft und Selbstbestimmung im Familienalltag
- Mit alltagstauglichen Lösungen: von Kita, Schule und Job über Liebe und Partnerschaft bis hin zu Gesundheit und mentaler Stärke
- Expertinnen- und Mamawissen aus dem erfolgreichen Online-Magazin: Die „MutterKutter“-Crew besteht aus einer Frauenärztin, einer Hebamme, einer Psychologin und einer TV-Journalistin

MutterKutter

Der Survival-Guide für Mamas

200 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1616-5

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Gelassen durch stürmische Zeiten



- So gelingt bindungs- und beziehungsorientierte Erziehung in der Pubertät
- Erprobte und entspannte Tipps von der Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin, Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel

Inke Hummel

Miteinander durch die Pubertät

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1622-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1647-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-1648-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1649-3 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Personenbezeichnungen in diesem Buch beziehen sich gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Katharina Spangler, Neumarkt i. d. Opf.

Covergestaltung: ZERO, München

Covermotiv: GettyImages/mediaphotos

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Was schüchterne Kinder und ihre Eltern brauchen

»Mama, das traue ich mich nicht!« – »Kannst du für mich fragen, Papa?« – Viele Eltern kennen solche Sätze und fragen sich, ob es in Ordnung ist, dass ihr Kind oft ängstlich ist, alleine spielt oder im Unterricht keinen Ton herausbringt. Wie viel Schüchternheit ist normal? Wann muss ich mir Sorgen machen? Die Pädagogin und Bloggerin Inke Hummel zeigt dir, wie du dein Kind stärken kannst, damit es selbstständig wird, und in welchen Momenten du mit Gelassenheit reagieren solltest. Dazu gibt es viele Tipps für die verschiedenen Entwicklungsphasen und typischen Alltagssituationen: von ersten Spielplatzbesuchen über Trennungsängste oder Einschulung bis hin zum Umgang mit Verwandten, Fremden und Gleichaltrigen.



So begleitest du dein Kind in ein glückliches und starkes Leben

INKE HUMMEL ist Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung »sAchtsam Hummel«, Leiterin für Eltern-Kind-Kurse und Bloggerin. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien vom ersten Babyjahr bis zur Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern mit gefühlsstarken Kindern und verhilft ihnen zu einer gelingenden Eltern-Kind-Bindung. Im Verein »Bindungs(t)räume« setzt sie sich dafür ein, dass Eltern und Pädagog*innen die Bedürfnisse von Kindern besser verstehen. Inke Hummel ist verheiratet und hat drei Kinder im Teenageralter.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1647-9



9 783842 616479 19,99 EUR (D)