

# Die Stillen/Serie – 6/7

## Schüchternheit – Gefängnis im Kopf

### Unterschied Introversion und Schüchternheit:

„Schüchternheit wird oft mit Introversion verwechselt. Doch während Introvertierte einfach ein geringes Bedürfnis nach Kontakt und Geselligkeit haben, erleben die Schüchternen ein Dilemma: Sie möchten gerne mit anderen zusammen sein, trauen sich aber nicht.“

→ nicht alle Introvertierten sind schüchtern!

### Zahlen und Kennzeichen von Schüchternen

- Zahlen: bei ~ 40% der deutschen Bevölkerung
  - Davon offene Schüchterne: 15 – 20%
    - Sozial gehemmt/erröten
    - Vermeiden öffentlicher Veranstaltungen
    - Können keinen Augenkontakt halten
  - Davon heimliche Schüchterne: 80 – 85%
    - Überspielen gekonnt ihre Probleme/unauffällig
    - Dennoch ständige Selbstzensur/ständige Abwertung
    - Nach Gespräch/Party: noch lange erregt, deprimiert, erschöpft
- **Allgemeine Kennzeichen/Grad unterschiedlich:**
  - Selbstquälerische, ständige Selbstbeobachtung
  - Zwang zum Vergleich mit anderen, zur Selbstzensur
  - Angst vor Blamage
  - Ständiges Grübeln: was halten die anderen von mir?
  - Denken in Worst-Case-Szenarien
  - Vermeiden der Begegnung mit Fremden
  - Schwierigkeiten
    - neue Freundschaften zu schließen/lockere Bekanntschaften zu machen
    - in Gegenwart anderer klar zu denken
    - entspannte Unterhaltungen zu führen
  - permanentes Beobachten der Wirkung ihrer Worte
    - Interpretation leisester körperlicher Signale: Anzeichen von Kritik
  - Zwei Komplexe gleichzeitig
    - Nicht wahrgenommen zu werden
    - Zu sehr wahrgenommen zu werden (Blamage)

## Biologische und soziale Gründe

- **Biologische Prädestination (angeboren)**
  - Gilt nur für 15 – 20%
  - Angeborene Abweichung in der Amygdala
    - Eng mit dem Erleben von Furcht und Angst verknüpft
  - Schüchternheit hängt dann vom Erziehungsstil der Eltern ab
    - Überbehütete Erziehung → bleiben ängstlich und schüchtern im Leben
    - Keine überbehütete Erziehung → Ablegen der Hemmungen möglich
- **Soziale Gründe**
  - Emotionales Band/Bindungsstil zwischen Eltern und Kinder
    - Instabil → fehlende innere Sicherheit
      - Unsicher gebundene Kinder → schüchterne Erwachsene (negatives Selbstbild)
      - Tiefe frühe Wunde → verheilt nie ganz:
        - → in Beziehungen schnell frustriert, wittern überall Zurückweisung, empfinden schnell Scham, Lächerlichkeit, Peinlichkeit
      - → in ihrer negativen Auffassung von sich selbst kaum zu erschüttern
    - Stabil → wenig/keine Probleme
  - „Die frühkindliche Bindung wird zur Blaupause für alle späteren Beziehungen.“

## Stärken der Schüchternen

- Gute Zuhörer
- Empathisch
- Zuverlässige Freunde

**Sendung:** <https://www.youtube.com/watch?v=EkuZOUIWyzQ>

### Material zu Schüchternheit:

- Schüler-Artikel: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/h50-schuechternheit.pdf>
- Zusammenfassung (Psychologie-Unterricht): <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/g52-kv-schuechternheit-ceyda.pdf>
- Präsentations-Mitschnitt: [https://www.youtube.com/watch?v=brM1FK8LGX8&list=PLqGIkOSoO\\_suy\\_KqmX8ap0U\\_pcZvqtk7&index=60&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=brM1FK8LGX8&list=PLqGIkOSoO_suy_KqmX8ap0U_pcZvqtk7&index=60&t=0s)

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie (Wahlfach)

[Klaus.Schenck@t-online.de](mailto:Klaus.Schenck@t-online.de)

**Drei Internet-Kanäle:**

Schul-Material: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Schüler-Artikel: [www.schuelerzeitung-tbb.de](http://www.schuelerzeitung-tbb.de)

