

Schüchternheit – Gefängnis im Kopf

FT-Sendung (9 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=EkuZOUlWyzQ>

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:**
 - Selbstquälerei, 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)

Schüchternheit – Gefängnis im Kopf

FT-Sendung (9 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=EkuZOUlWyzQ>

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 verkoppelt
 - 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

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie (Wahlfach)

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de

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

„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-werbeflyer-buch-entwurf-2020-11-26.pdf>

