

# Angst vor der Blamage

Schüchterne Kinder leiden in der Schule enorm. Der Erziehungswissenschaftler Georg Stöckli hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Schülerinnen und Schülern helfen soll, die Schüchternheit zu überwinden. Von Katja Rauch

Jolanda\* ist dreizehn, besucht die sechste Klasse und steht vor dem Übertritt in die Sekundarschule. Am Interviewtermin öffnet sie, ein schlankes, fein gliedriges Mädchen mit mittelbraunen langen Haaren, die Tür. Sie bittet die Besucherin höflich herein, bietet ihr etwas zu trinken an und setzt sich gegenüber an den grossen Esstisch. Im Haus ist es still. «Es ist das erste Mal, dass ich jemanden einlade, so allein», sagt Jolanda. Wenn sie spricht, ist ihre Stimme leise, den Blick wendet sie ab, die Hände suchen Halt aneinander. Man spürt, wie sie allen Mut zusammennimmt, um ernsthaft und detailliert zu erzählen.

Vor einem Jahr hätte Jolanda diesen Mut wohl noch nicht aufgebracht. Doch inzwischen hat sie sich immer wieder herausfordernden Situationen gestellt und dabei gemerkt, dass sie diese durchaus meistern kann. Jolanda war Teilnehmerin des ersten Trainingsprogramms für schüchterne Kinder. Ins Leben gerufen wurde dieses Training für Vier- bis Sechstklässler aus der Region Zürich von Georg Stöckli, Titularprofessor am Pädagogischen Institut der Universität Zürich und Leiter der Forschungsstelle Kind und Schule. Stöckli beschäftigt sich seit rund 12 Jahren mit dem Phänomen der Schüchternheit bei Kindern. Ursprünglich als Reaktion auf die grosse Welle der Gewaltforschung, die in den 1990er-Jahren einsetzte. «Das war mir zu einseitig», sagt Stöckli, «mit der Fokussierung auf das Thema Gewalt wurde etwas ausgeblendet, das mindestens so gravierend oder in gewissen Klassen sogar noch gravierender ist als Aggressivität.»

## Schüchterne Eltern, schüchterne Kinder

Denn Kinder, die sich zu Beginn des Kindergarten aggressiv verhalten, würden sich in den folgenden drei Jahren oft gut anpassen, hat der Erziehungswissenschaftler beobachtet; die Aggressivität, mit der sie bei ihren Klassenkameradinnen und -kameraden auf Ablehnung stossen, löst

sich häufig auf. Ganz anders die scheuen Kinder: Sie haben auch nach drei Jahren wenig oder noch gar keine Freunde, bleiben in der Schule isoliert, fühlen sich einsam und in der Klasse nicht aufgehoben. «Schüchternheit ist keine momentane Reaktion, sondern tief mit der Persönlichkeit verbunden. Das macht es sehr schwierig, bei diesen Kindern etwas zu ändern.»

## Traumatisierung im Turnen

Es gibt verschiedene Auffassungen, woher Schüchternheit kommt: Einerseits kann erlebte Ablehnung unter Gleichaltrigen schüchternes Verhalten auslösen oder verstärken. Im Verlauf des Schulalters kann dies schliesslich zu sozialer Ängstlichkeit führen. Aber auch familiäre oder sogar genetische Voraussetzungen können eine Rolle spielen. Tatsächlich waren oft schon die Eltern (oder ein Elternteil) eines schüchternen Kindes als Kinder schüchtern. Häufig haben sie diese Schwierigkeit jedoch im Laufe des Lebens überwunden – «oder glauben sie überwunden zu haben», so Stöckli – und empfinden es nun als Problem, dass ihre Kinder auch schüchtern sind.

Wer nicht selber schüchtern war, kann sich kaum vorstellen, welche Qual die Schule für diese Kinder bedeutet. Ständig die Angst, die anderen würden einen schlecht beurteilen. Jede Äusserung birgt das Risiko für dumm gehalten zu werden. Die Angst davor hemmt das Verhalten: Schüchterne Kinder können sich nicht am Unterricht beteiligen. Werden sie trotzdem aufgerufen, macht das alles noch schlimmer. Das Kind fühlt sich noch stärker blockiert und zieht sich noch mehr zurück. «Ein Teufelskreis», sagt Georg Stöckli.

Etwa acht Prozent der Schulkinder in der ersten bis dritten Klasse sind gemäss Stöcklis Forschung übermässig und stabil schüchtern (das heisst, nicht nur am Anfang, wenn sie in eine neue Gruppe kommen). Auf diese Kinder müsste die Schule seiner Meinung nach ganz anders ein-

gehen. «Das Ideal steckt in allen Köpfen: Ein guter Schüler hat sozial aktiv zu sein.» Wer sich nicht beteilige, werde schlechter beurteilt. Der Pädagogikprofessor hält es für sehr zweifelhaft die Sozialkompetenz so mit den fachlichen Fähigkeiten der Kinder zu vermischen. Auch sei der Gruppenunterricht oft schlecht organisiert: «Man schickt die Kinder mit einem Gesamtauftrag in die Gruppe, wo sich logischerweise die dominanteren durchsetzen.» Dabei gäbe es gute Konzepte, um von allen Kindern einen Beitrag zu fordern und ihnen so eine Beteiligung zu ermöglichen. Selbst der grösste Fehler werde immer noch praktiziert: Zwei Kinder im Turnunterricht ihre Mannschaften wählen zu lassen – jedes Mal eine neue, kleine Traumatisierung für die schüchternen und daher wenig beachteten Kinder.

Begleitend zu seiner Forschung hat Georg Stöckli nun das Verhaltenstraining «SoFit» (Social Fitness Training) ins Leben gerufen. Ein Name, der dem Ganzen jeden Beiklang des Pathologischen nehmen soll. Der Pilotkurs, an dem auch Jolanda teilnahm, fand zwischen Herbst 2010 und Frühling 2011 statt. Zusammen mit sieben weiteren Mädchen und einem Jungen der vierten bis sechsten Primarklasse besuchte Jolanda einmal pro Woche das Training. Weshalb dieser Mädchenüberhang? Bei einer früheren Untersuchung Stöcklis hat sich gezeigt, dass Mädchen von ihren Lehrpersonen grundsätzlich nicht als schüchterner wahrgenommen wurden als Jungen. Müssen sie sich dagegen selbst einschätzen, bezeichnen sich Mädchen in der Regel als schüchterner als Buben. Möglicherweise hat dies bei der Anmeldung zum Kurs eine Rolle gespielt.

## Flüsterndes Teufelchen

«Das Training hat Spass gemacht», findet Jolanda. Insbesondere das Theaterspielen mit den anderen Kindern empfand sie als lustig – improvisierte Szenen aus dem Schulalltag, in denen zum Beispiel eine Mitschülerin ausgelacht wurde oder jemand die Hausaufgaben vergessen hatte. «Letztlich ist auch die Schule nichts anderes als eine Bühne», erklärt Georg Stöckli dazu. «Die Kinder müssen merken, welche Rollenerwartungen dort an sie gestellt werden und wie sie diese Rollen ausfüllen können.»

Einmal sollten die Kinder verkleidet mit Hut, Sonnenbrille und einer Blumenkette um den Hals



Schüchterne Kinder haben es in der Schule häufig schwer: Sie sind isoliert, haben wenig Freunde und werden von den Lehrkräften oft unterschätzt.

auf der Strasse Leute ansprechen und nach dem Weg fragen. «Das fand ich noch schlimmer als ohne Verkleidung», berichtet Jolanda, «zum Glück waren wir zu zweit, das half ein wenig.» Auch Hausaufgaben bekamen die Kinder. An eine besonders schwierige Aufgabe kann sich das 13jährige Mädchen noch gut erinnern: «Wir sollten eine fremde Person ansprechen und fragen, wie es ihr geht.» Im Haus nebenan waren gerade neue Nachbarn eingezogen. Jolanda klingelte an der Tür und fing mit der Nachbarin ein Gespräch an. «Das war dann eigentlich gar nicht so schlimm», erzählt Jolanda, «jetzt gehe ich jeweils die Katze hüten, wenn sie weg sind. Ich verstehe mich gut mit ihnen.»

In einer Trainingsstunde wurden die Kinder aufgefordert, sich eine kleine Figur vorzustellen, die ihnen in der Schulstunde mit leiser Stimme einflüstert: «Nicht mitmachen! Nichts sagen, sonst sagst du nur etwas Blödes!» Jolanda kreierte für sich ein kleines Teufelchen. «Solche Konkretisierungen sind in diesem Alter wichtig, um ein Problem fassbar zu machen», meint Georg

Stöckli. Man kann mit Schulkindern nicht abstrakt über Probleme reflektieren, sondern muss diese auf der Verhaltensebene angehen. Abstraktes ist diffus und ungreifbar. Ein konkretes Teufelchen hingegen lässt sich verjagen.

#### Weniger ängstlich

Nach Abschluss des Trainings hat der Erziehungswissenschaftler mit einer Befragung überprüft, wie dieses gewirkt hat. Die Kurskinder schätzten sich im Vergleich zu vorher sozial weniger ängstlich ein. Auch die Lehrkräfte nahmen eine Veränderung wahr. Sie hatten den Eindruck, dass die schüchternen Kinder nach dem Kurs mehr von sich Preis gaben. Ein wichtiger Punkt: Denn lernt die Lehrperson das Kind besser kennen, weiss sie auch eher, wie es gefördert werden kann ohne überfordert zu sein. Und oft sind es gerade die schüchternen Kinder in einer Klasse, über die die Lehrerinnen und Lehrer am wenigsten wissen.

Nur bei der Einschätzung durch die Klasse hat sich wenig geändert. «Eigentlich müsste man mit

den übrigen Kindern auch noch arbeiten, damit sie aufmerksamer werden», meint Georg Stöckli. Immerhin ging die Streuung bei der Aussage «spricht wenig» auseinander: Einzelne Schüler, wohl die sozial sensiblen und aufmerksamen, nahmen durchaus wahr, dass sich ihre schüchternen Kameraden nach dem Kurs öfter äusserten. Insgesamt fühlt sich Georg Stöckli durch die Resultate ermuntert weiterzumachen. Voraussichtlich in diesem Herbst soll dem Pilotprogramm ein weiterer Trainingskurs folgen.

Und Jolanda? Das Mitmachen in der Schulstunde findet sie immer noch schwierig. «Ich rege mich auf, wenn ich etwas weiss und doch nicht aufstrecke, weil ich nicht sicher bin, ob meine Antwort dumm ist», sagt sie. Dann blickt sie auf und sagt mit klarer Stimme: «Aber ich gebe mir Mühe.»

\*Name geändert

**Kontakt:** Prof. Georg Stöckli, sto@ifz.uzh.ch

**Finanzierung:** Der Pilotkurs wurde von einem Spender finanziert, der als Kind selbst unter Schüchternheit litt.