

Inke Hummel



UPS, ich bin SCHÜCHTERN

Eine Vorlesegeschichte, um dein
unsicheres Kind zu stärken



SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Mit
Gesprächsanregungen

Über Gefühle
reden, Ängste
nehmen



humboldt

Inke Hummel
Verena Potthast (Illustration)

UPS, ich bin **SCHÜCHTERN**

Eine Vorlesegeschichte, um dein
unsicheres Kind zu stärken



humboldt



Hi, ich bin Nana!



Ich bin 6 Jahre alt.

Ich bin bald ein
Schulkind.



Eigentlich heiße
ich Johanna.

Ich rede nicht
immer so gerne.

Ich habe immer rote
Schuhe an.

Ich mag Elefanten.



Inhaltsverzeichnis

Hallo an die Erwachsenen!	4
Hallo an die Kinder!	6
Nana und die große Bühne	
Die blöden Büsche	
Schüchterne Kinder werden übersehen	10
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	20
Das falsche Taschentuch	
Schüchterne Kinder werden überfordert.....	24
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	30
Die richtige Frage	
Schüchterne Kinder werden nicht gefragt.....	34
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	40
Der falsche Ort	
Schüchterne Kinder brauchen keinen Druck	42
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	50
Die nette Käsefrau	
Schüchterne Kinder brauchen Sicherheit, Zeit und Übung ..	52
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	60
Der schüchterne Elefant	
Schüchterne Kinder haben viel Potenzial.....	62
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	68
Noch mal Hallo an die Kinder!	76



Hallo an die Erwachsenen!



Für die Vorleser und Vorleserinnen

Du liest dieses Buch zusammen mit deinem eher zurückhaltenden Kind. Mit Schüchternheit wird häufig nicht so umgegangen, wie das betroffene Kind es braucht.

- 1.** Zum einen werden diese stillen, langsamen, eher beobachtenden Kinder häufig übersehen. Sie machen ja nicht lautstark auf sich aufmerksam. Deshalb muss man sie nicht maßregeln, damit eine Gruppe rundläuft, aber deshalb werden sie auch häufig nicht gefragt, was sie brauchen oder wie es ihnen geht.
- 2.** Zum anderen werden die schüchternen Kinder aber auch negativ bewertet (zu still, zu wenig Teamplayer, zu verträumt, zu ängstlich ...) und überfordert. Denn ihre beobachtende, analysierende, vorsichtige Art hat an vielen Stellen keinen Platz: Mündliche Noten in der Schule fallen eher schlecht aus und diese Kinder werden schnell gestresst, weil von ihnen das Gleiche erwartet wird wie von anderen Kindern.
- 3.** Außerdem werden schüchterne Kinder oft nicht gefragt, wie es ihnen geht, was ihnen fehlt, ob sie überhaupt unter ihrer Wesensart leiden oder was sie wollen.

Das haben schüchterne Kinder nicht verdient! Auch dein schüchternes Kind braucht Verständnis und Zeit, nicht Kritik und Druck. Es wird ihm helfen, wenn du seine Wesensart verstehst, aber auch, wenn es sich selbst gut kennt und begreift, was es benötigt, damit es sich selbstbewusst und positiv fühlen kann.

**Dieses Buch unterstützt euch
auf diesem Weg.**



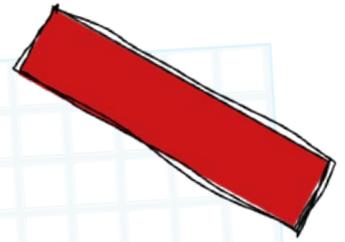
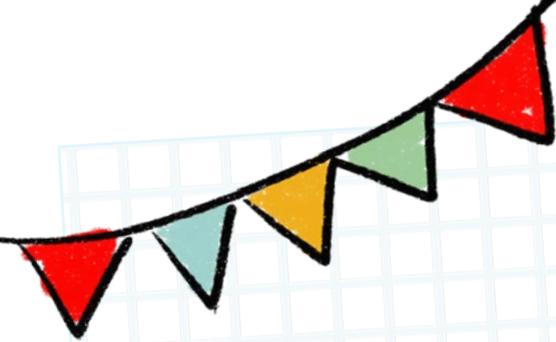
Ihr lernt die schüchterne Nana kennen. Ihre Geschichte hilft deinem Kind dabei, zu erkennen, was Schüchternheit ist, welche guten Seiten sie hat und wie es mit ihr umgehen kann, um dennoch seine persönlichen Ziele im Leben zu erreichen. In der Geschichte von Nana, die eigentlich Johanna heißt, findest du runde Vorlese-Symbole, die dir anzeigen: Hier ist eine Stelle, die sich für ein Gespräch zum Thema mit dem Kind eignet. Sie verweisen auf eine Übersicht am Ende des Kapitels. Du kannst diese Gesprächsanregungen schon einmal vorab ohne das Kind lesen, um gut vorbereitet zu sein.

Das Vorlesen mit deinem Kind kannst du mit dem Vorwort für Kinder starten oder du kannst sofort in den Text einsteigen. Hast du ein sehr sensibles Kind, dem es eher schwerfällt, sich mit dem Thema seiner Wesensart zu befassen, ist es wahrscheinlich besser, gleich mit dem Text zu starten. So gerät es nicht in eine ablehnende Haltung aus dem Gefühl heraus, das könnte fordernd werden oder schwierige Gefühle mit sich bringen. Die Geschichte von Nana könnt ihr in einem Rutsch lesen oder aber auf mehrere Tage aufteilen. Schau mal, wie viel dein Kind aufnehmen und reden mag.

Vielleicht ist im weiteren Verlauf mein Ratgeber „Mein wunderbares schüchternes Kind“ noch eine Unterstützung für euren Alltag. Darin findest du eine genaue Beschreibung von Schüchternheit, Bewertungshilfen, wann diese Wesensart möglicherweise doch ein Hemmnis für die Entwicklung wird, und zahlreiche Impulse für alle typischen Alltagsherausforderungen mit einem wunderbaren schüchternen Kind (bis ins Teeniealter). Das Wort „wunderbar“ steht übrigens direkt im Titel, weil es so wichtig ist, zu sehen, welche Gaben schüchterne Kinder mitbringen – nicht nur, welche Schwierigkeiten ihr Wesen ihnen oder anderen machen kann.

Viel Lesefreude!

Inke Hummel



Hallo an die Kinder!

Hallo, ich bin Inke, Mutter von drei Kindern und ich arbeite mit ganz vielen Familien. Dabei lerne ich jede Menge unterschiedliche Kinder kennen – von schüchtern und zurückhaltend bis wild und forsch. Ich finde es toll, erleben zu können, wie bunt Menschen sind. Eine Welt mit immer nur den gleichen Leuten wäre doch ziemlich langweilig. Jede Art, wie Menschen sein können, gehört dazu und bringt einen Gewinn mit sich.

Als Kind war ich selbst sehr still und habe gern alles und alle beobachtet. Ich habe lange gebraucht, bis ich mich manches getraut habe, und kam oft gut mit mir allein zurecht. In Gruppen stand ich gern am Rand oder ganz weit hinten. Heute ist das ein bisschen anders. Meine Schüchternheit ist immer noch da, denn sie ist bei mir angeboren, genau wie meine Augenfarbe. Die verändert sich ja auch nicht.

Aber ich weiß heute, was ich möchte und wie ich das trotz meiner Schüchternheit erreichen kann: zum Beispiel, wenn ich einen Vortrag vor mehreren hundert Leuten halte, weil es um meine Herzenthemen geht. Und ich weiß, dass meine Schüchternheit die schöne Buntheit der Menschen mit ausmacht und fühle mich nicht falsch.

**Bist du auch eher zurückhaltend,
vorsichtig, beobachtest gern?**



Fühlst du dich damit wohl? Oder wird dir manchmal gesagt, du müsstest mal lauter, schneller und mutiger werden? Ich kann dir schon mal sagen, dass du nicht wie andere werden musst!



Aber es ist gut, wenn du deine Träume und Ziele wahr machen kannst, auch wenn du dich manchmal zu schüchtern dafür fühlst.

Nana, die Hauptperson in diesem Buch, ist dir wahrscheinlich sehr ähnlich. Alle nennen sie immer „schüchtern“ und behandeln sie entsprechend. Niemand schaut mehr hin, was sie noch ausmacht. Sie selbst weiß aber, dass sie nicht nur die schüchterne Nana ist, sondern auch die fröhliche, kreative und witzige Nana. Sie braucht Menschen, die alles sehen, was sie ausmacht, und ihr helfen, mit ihrer Schüchternheit gut umzugehen.

Und du brauchst das vielleicht auch?

Magst du mit Nana zusammen schauen, wie Schüchternheit zu einer Eigenschaft werden kann, die wunderbar zu einem Menschen dazugehört, ohne zu viel Stress zu machen? Na, dann mal los.

Viel Spaß beim Lesen!

Deine

Inke







Nana und die große Bühne

Die blöden Büsche

Schüchterne Kinder werden übersehen

„Nana, jetzt hol doch mal endlich die Pinsel und die Schere aus der Mal-ecke!“, fordert Frau Gussen mich auf. Sie ist meine Erzieherin im Kinder-garten und steht mit Malia, Alexander und Jannik schon eine ganze Weile in unserer kleinen Turnhalle. Dort besprechen sie das Theaterstück, das wir im Sommer für die Eltern aufführen wollen, bevor wir und die ande-ren Vorschulkinder in die Schule kommen.

Die drei sollen die Hauptrollen spielen und haben gerade gemeinsam mit Frau Gussen überlegt, wie sie sich Kostüme basteln können, um in dem Theaterstück Zootiere darzustellen. „Ich will ein Affe sein, so ein oran-ger!“, hat Malia gerufen, und die beiden Jungs haben sich entschieden, Krokodile zu werden. Die drei haben lauter Ideen herausgebrüllt:

**„Wir können doch Verkleidungen
aus Decken basteln!
Ich habe eine grüne zu Hause!“**

und

**„Nee, wir nehmen harte Pappe und
malen die dann noch an!“**

sowie

„Und die Zähne für die Krokodile basteln wir aus den Spitzen von Plastikmessern!“

Ich habe die ganze Zeit an der Wand gelehnt und zugehört. Frau Gussen hatte mir schon vor ein paar Tagen gesagt, dass ich helfen soll, die Bühne zu gestalten und große Büsche oder einen Zaun mit ihr zu basteln und zu bemalen: „Weil du ja eh immer so schüchtern bist, Nana. Eine Rolle im Theaterstück ist sicher nichts für dich.“

Das hat sie zu mir gesagt. Vor den ganzen anderen Kindern.

Und das hat mich ganz schön gepikst.

So was ist schon häufiger passiert. Dann hat sie zum Beispiel auch gesagt, dass ich ja immer nur allein spiele wegen meiner Schüchternheit und dass das in meinem Alter gar nicht gut sei. Meinem Papa hat sie das erzählt, aber der hat das zum Glück nicht geglaubt. Er mag das Wort „schüchtern“ auch gar nicht. Und er weiß ja auch, dass ich manchmal mit Jannik oder auch gerne mit Malia spiele. Aber es war trotzdem nicht schön, als sie so über mich geredet hat. Warum mag sie mich denn nicht so, wie ich bin?

Als unsere Erzieher Frau Gussen und Herr Maurer vor einiger Zeit das erste Mal davon gesprochen haben, dass sie mit uns ein Theaterstück planen, hatte ich mich noch gefreut.



Ich war ganz aufgeregt. Zu Hause habe ich damals noch nicht gleich mit jemandem darüber geredet.

Seite 21

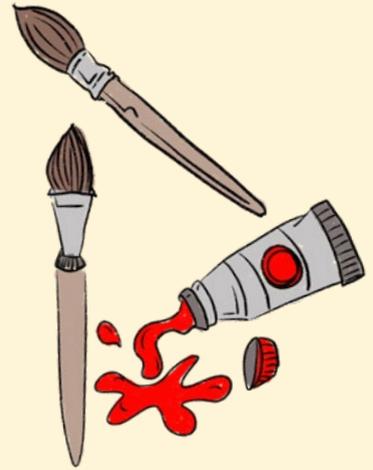
Aber ich lag abends in meinem Bett mit der Astronautenbettwäsche und habe mir plötzlich nicht mehr vorgestellt, mal auf den Mars zu fliegen, sondern auf der Bühne im Kindergarten ein großer Elefant zu sein. Oder ein kräftiger Tiger. In meinem Kopf war das ganz klar und mein Bauch hat sich bei dem Gedanken ganz warm angefühlt. Ich habe meinen Plüschelefanten dabei noch fester an mich gedrückt. In meinem Kopf haben mir alle Eltern applaudiert und Mama und Papa waren ganz besonders stolz. „Oh, Nana, wie wundervoll!“, haben sie gemeinsam gerufen.



Doch am nächsten Tag im Kindergarten hat Frau Gussen das mit der Schüchternheit und dem Bauen der Kulissen gesagt. **Und ich konnte nichts dazu sagen.** Das hat sich angefühlt wie das Streiten mit meinem großen Bruder Nick oder unseren beiden älteren Cousins. Da kann ich auch nicht gut widersprechen. Wenn sie mich allein erwischen, sagen sie immer blöde Sachen über mich. Zum Beispiel behaupten sie, dass ich ein Baby wäre und mich ja nie auf die Seilbahn am Spielplatz trauen würde, nicht einmal, wenn ich 18 bin. Mit Nick machen sie das auch so. Richtig fies.

**Warum müssen andere immer
so doof über einen reden?**

Bei meinen Cousins wird Nick dann immer zum wütenden Löwen und brüllt die weg. Er ist halt auch schon acht Jahre alt. Aber ich schaffe das nicht. Und bei Frau Gussen schaffe ich das auch nicht. Schon gar nicht, wenn die anderen Kinder aus meiner Gruppe daneben stehen. Ich habe also zuerst nichts gesagt und dann auch noch genickt, als sie vorgeschlagen hat, dass ich die Kulissen baue. Also stehe ich jetzt hier und rede nicht über Kostüme, sondern soll Pinsel und eine Schere holen. Ich ärgere mich!

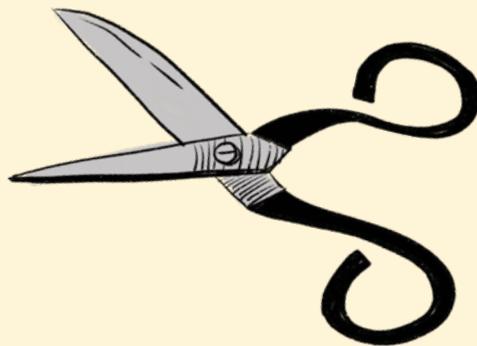


Ich schaue auf meine roten Turnschuhe und trete mit dem rechten leicht gegen den linken. Eben habe ich mir schon die Kapuze von meinem grauen Shirt über meinen Lockenkopf gezogen, weil ich mich dann immer ein bisschen wohler fühle. Ich bin sechs Jahre alt, fast ein Schulkind. **Ich will selbst entscheiden, was ich machen möchte.** Ich bin nicht die schüchterne Nana. Ich bin doch cool! Eigentlich.

Ich überlege, wie ich Frau Gussen sagen soll, dass ich die Pinsel nicht holen mag, sondern auch über ein Tierkostüm nachdenken will. Und auf der Bühne vielleicht einen Satz sagen möchte! Aber ich kriege nicht mal jetzt ein Wort raus.



Ich gucke sie nicht mehr an und gehe los zum Malraum, um die Pinsel und dann die Schere zu suchen. Die sieben Treppenstufen unterwegs stampfe ich richtig dolle hoch, weil ich mich so doof fühle.



„Huch, Nana, so kenne ich dich ja gar nicht“, begrüßt mich Herr Maurer oben, „mach mal ein bisschen leiser, ja?“ Dann verschwindet er wieder in einem der Gruppenräume.

„Leiser! Pfff! Meistens soll ich lauter sein und endlich mal was sagen. Jetzt soll ich leiser sein“, denke ich.

„Bin ich eigentlich immer falsch?“

Ich kicke mit dem rechten roten Turnschuh einen bunten Gummistiefel zur Seite, den irgendein anderes Kind im Flur hatte liegen lassen. Mir ist ganz grummelig im Bauch. Von dem schönen Gefühl, das ich zum Theaterstück hatte, als ich in meinem Bett daran gedacht habe, ist nichts mehr übrig.

Rasch finde ich oben in der Malecke die Pinsel und die Schere und gehe zurück zu Frau Gussen und den anderen. Sie überlegen sich gerade eine Geschichte, in der sie alle eine wichtige Rolle haben. „Und am Ende tragen die beiden Krokodile den Affen den Berg hoch!“, fordert Malia, und die Jungs stimmen ihr begeistert zu. Sie malen ihre Ideen auf Blätter, weil ja noch niemand von ihnen schreiben kann. Aber Frau Gussen hat sich auch ein paar Notizen gemacht.



Nun kommt sie zu mir und hat große Pappen dabei. Außerdem hat sie schon ein paar ausgesägte Holzstücke auf den Boden gelegt. Darunter liegt Malerfolie.

„Hier, Nana“, sagt sie und schiebt mir einige Farbflaschen hin, „fang du doch mal an, die Holzbüsche grün anzumalen. Ich schneide inzwischen Latten aus, aus denen wir einen Zaun basteln können.“

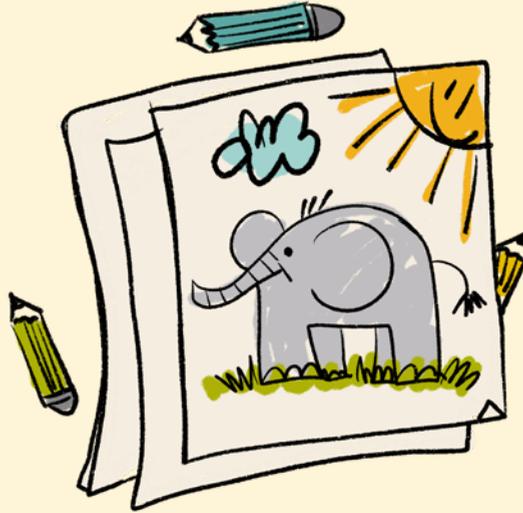
„Okay“, antworte ich sehr leise und öffne ein dunkles Grün. Ich tauche einen Pinsel hinein und fange an, die Farbe kringelig auf das Holz zu malen. Nach einer Weile mache ich ein helleres Grün auf und male damit tupfig auf den Theaterbusch aus Holz. Das sieht richtig schön aus. Langsam habe ich Spaß daran. Frau Gussen unterbricht das Ausschneiden und zeigt mir, dass die Holzbüsche mit Gelb und Blau zwischen den Grüntönen ein bisschen echter aussehen. Das gefällt mir.

Ich höre Malia, Alexander und Jannik gar nicht mehr zu, sondern beginne beim Anmalen des zweiten Busches, davon zu träumen, wie ich als Elefant hinter diesen Büschen auf der Bühne stehe und plötzlich vor das Publikum springe. Ich würde den Eltern lustige Geschichten über den verrückten Affen erzählen, der Bananen immer nur quer essen mag. Und ich würde ihnen erzählen, wie seltsam die beiden Krokodile sind: **„Die heißen Tumpti und Bumpti und stolpern bei jedem dritten Schritt! Einmal hat Tumpti bei einem Stolpersturz sogar drei Zähne verloren.“**

Auf einmal stupst Frau Gussen mich an und zeigt mir den fast fertigen Zaun, den sie aus der Pappe gebastelt hat und der an einer Wand befestigt werden soll: „Na, was sagst du, Nana? Toll, oder?“

„Hm, ja, fast wie ein echter Zaun“, murmele ich. Er ist wirklich ganz schön geworden.

Herr Maurer kommt rein und sagt Bescheid, dass mein Papa oben ist, um mich abzuholen. Frau Gussen hilft mir, die Farbtöpfchen zu verschließen und die Pinsel auszuwaschen. Dabei besprechen sie und Herr Maurer die Ideen der anderen Kinder zum Ablauf des Stückes. Ich höre gar nicht richtig hin, sondern schaue auf Alexanders letztes Buntstiftbild. Da ist sogar ein Elefant mit drauf.



„Was macht denn der Elefant in dem Theaterstück?“, frage ich ihn. Er schaut von seinem Blatt hoch und guckt verwundert. Vielleicht, weil ich sonst nicht so oft mit ihm spreche. „Der macht gar nix“, antwortet er, „dem verknote ich nur den Rüssel!“

Ich gucke grimmig. Jannik fügt hinzu:

„Der dicke Elefant ist nur ein Baptist!“

„Statist heißt das, wenn jemand keinen Text und keinen großen Auftritt hat“, berichtigt Herr Maurer ihn und verabschiedet mich. „Bis übermorgen dann, Nana. Morgen ist ja Feiertag.“ Dann erinnert er mich, mich wegen Papa ein bisschen zu beeilen.

Ich gehe aber ganz langsam nach oben. Meine Stimmung ist komisch. Mein Papa wartet an der Garderobe. „Hallo Nana!“, ruft er mir entgegen und wir drücken uns. Ich lasse mich wie ein nasser Wurm auf die Bank fallen, anstatt schnell meine Jacke anzuziehen. Papa merkt sofort, dass es mir nicht gut geht. Während er mir hilft, die roten Turnschuhe, die ich für die Kindergartenturnhalle habe, gegen die roten für draußen zu tauschen, fragt er mich, ob etwas nicht in Ordnung ist.



Ich gucke ihn an und schiebe meine Unterlippe nach vorne. Das ist immer mein erstes Wort. Man hört es nicht, aber es heißt: „Es geht mir nicht gut“ oder „Ich weiß nicht, wie ich das sagen soll“. Papa und Mama kennen das gut und helfen mir dann oft, das nächste, richtige Wort zu finden.

Papa streichelt mein Bein: „Komm, sag schon!“

Ich atme tief ein und sage dann: „Wir machen ein Theaterstück für euch. Für den Sommer.“

Papa lächelt: „Aber das ist doch schön.“

„Aber ...“ Ich schaffe es nicht, weiterzureden.

„Was, aber?“, fragt Papa mich und fasst dabei vorsichtig an mein Kinn, um meinen Kopf hochzuschieben und mir in die Augen schauen zu können.

„Ich wäre auch gern ein Tier in dem Stück, aber Frau Gussen sagt, ich bin zu schüchtern. Ich darf nur Sachen für die Bühne basteln!“ Jetzt springen die Wörter richtig aus mir heraus. Und ein paar Tränen auch.

Papa stellt sich sofort hin und bekommt einen ganz grolligen Blick. Er zieht seine Stirn halb runter bis vor seine Augen und wird rot. Kurz habe ich noch den Gedanken, dass er mir helfen will. Doch dann fällt mir ein, dass ich das Wort „schüchtern“ gesagt habe. Und das macht ihn ja immer ganz dolle wütend.

Er poltert laut los:



**„MEINE TOCHTER IST NICHT
SCHÜCHTERN!“**

Einige Kinder kommen aus dem Gruppenraum in den Flur und schauen uns an. Papa blickt zu ihnen und macht weiter: „Das ist ja ein Unding! Kulissenbauerin!! Das können doch die Erzieher machen oder irgendwelche Eltern! Frechheit!“

Mir ist das richtig unangenehm und ich ziehe meine Kapuze noch weiter in mein Gesicht. Nervös bohre ich mit meinem rechten Zeigefinger in der tiefen Narbe neben meinem Mund, die ich mir mal an einem Metallspaten geholt habe.

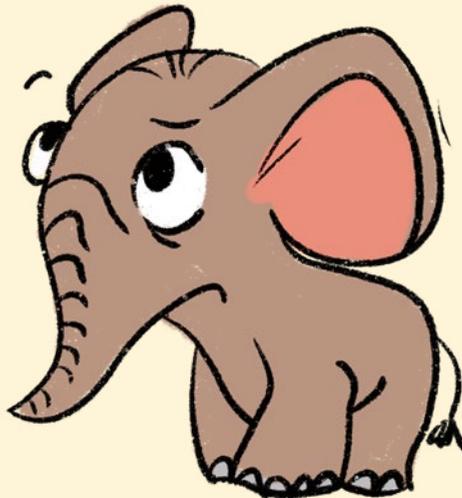
Papa hat meinen Kindergartenrucksack in der Hand und deutet damit auf mich.

„Du musst eine Hauptrolle bekommen!“, sagt er jetzt zu mir gewandt **und mir wird richtig schlecht.**

Jetzt kommt Alexander aus dem Keller. Er hat alles gehört und kommt zu uns. Er grinst Papa an und sagt: „Sie kriegt doch den Mund gar nicht auf!“ Boah, das hätte ich mich nicht getraut.

Schnell ziehe ich meine Jeansjacke vom Haken und greife Papas freie Hand. Ich will gehen und ziehe ihn zur Tür. Papa kommt wortlos mit. Vielleicht hat Alexanders Auftritt ihn genauso erschreckt wie mich.

„Ja, geh mal lieber heim!“, ruft Jannik uns hinterher und ich bin froh, als wir durch die Türe sind.



Komm mit deinem Kind ins Gespräch!

Oje, die arme Nana. Das war sicher kein leichter Tag für sie. Aber vermutlich war es ein Tag, wie ihn viele schüchterne Kinder kennen: Sie schaffen nicht alles, was sie gern schaffen würden. Sie werden mit dem Begriff „schüchtern“ verspottet oder auch kleingehalten. Konnte dein Kind sich schon in Nanas Geschichte einfühlen?



Schüchternheit erklären

Schüchternheit ist eine Mischung aus

- besonderer Achtsamkeit, mit der eine solche Person in die Welt geht,
- und Scheu, die sie im Umgang mit anderen oder mit Neuem empfindet.

Im Grunde marschieren schüchterne Menschen immer auf einem Gratweg zwischen diesen Polen. Und in der Regel ist das angeboren. Ihr Gehirn funktioniert so, und das zu verändern ist ähnlich anstrengend wie das Training für einen Sprintwettbewerb, wenn jemand bisher noch nie wirklich gerannt ist.

Deinem Kind erklärst du das am besten möglichst bildhaft und nah an seiner Lebenswelt. Fragen sind auch immer hilfreich für ein wirklich gutes Gespräch:

- Definieren: *„Ich habe früher immer gedacht, schüchtern sind Menschen, die fast nie was sagen. Was bedeutet ‚schüchtern‘ für dich?“*
- Erklären: *„Ich habe gelernt, dass Schüchternheit aus dem Kopf kommt. Du kannst dir das so vorstellen, als wäre ein Wachturm oben hinter deiner Stirn und darauf würden mehrere Wachleute stehen, die dich häufig warnen, wenn etwas neu ist, viele Menschen da sind oder so. Andere Leute, die nicht schüchtern sind, haben kein Personal im Wachturm.“*

- Aufwerten: *„Ich finde es immer schade, wenn so getan wird, als sei ‚schüchtern‘ was Schlechtes. Was denkst du dazu?“*
- Aufwerten: *„Ich glaube, am Schüchternsein ist gut, dass man vorsichtig in die Welt geht. So passiert einem sicher seltener etwas Doofes. Und ich mag daran auch, dass schüchterne Menschen sich oft Zeit nehmen, zu spüren, was andere fühlen. Was denkst du dazu?“*

Auf diese Art erklärst du Schüchternheit und zeigst deinem Kind auch gleich, dass diese Eigenschaft schwierige und schöne Seiten hat.

Wie steht es denn um deine Wesensart? Bist du schüchtern oder nicht? Erzähl deinem Kind auch davon. Und falls du nicht schüchtern bist, sucht mal zusammen danach, was an deiner Wesensart gut und was eher schwierig ist.

Trotz Schüchternheit große Träume haben



Nana hat Träume, die andere Menschen ihr aufgrund ihrer Schüchternheit vermutlich gar nicht zutrauen würden. Schüchtern wird leider allzu oft mit der Vorstellung verbunden, dass diese Menschen sicher am liebsten still für sich allein irgendwo sitzen. Doch so muss es gar nicht sein. Der Start fällt ihnen schwerer, aber auch Schüchterne können gern mit Menschen interagieren, vor vielen sprechen, sich eine eher „laute“ Tätigkeit suchen. Nana geht es so. Sie träumt vom Flug zum Mars genauso wie vom Auftritt im Kindertheater. Und das ist toll.

Sprich darüber:

- Sensibilisieren: *„Merkst du, was die anderen über Nana denken?“*
- Sensibilisieren: *„Merkst du, dass Nana ganz anders ist, als es scheint? Kennst du das auch?“*
- Und erzähl vielleicht von dir: *„Ich bin ja auch eher schüchtern/eher nicht schüchtern. Manchmal denken Leute deshalb ...“*
- Und sprecht auf jeden Fall über große Träume: *„Ich würde gern ... Und du?“* und *„Was hindert dich daran?“*

So kannst du deinem Kind zeigen, dass die Schüchternheit keine Krankheit ist, die auf ewig sagt, wie es zu sein hat und was es tun kann oder nicht. Schüchtern heißt erst einmal nur schüchtern, also behutsam, achtsam, vorsichtig. Schüchterne Menschen können alle möglichen weiteren Eigenschaften haben.



Trotz Schüchternheit Worte finden

Nana spürt gut, was sie möchte, aber sie kann es nicht formulieren. Das ist eine typische Schwierigkeit für schüchterne Menschen, aber auch für andere, wenn eine Situation besonders herausfordernd ist.

Sprecht darüber:

- *„Merkst du, dass Nana eigentlich genau weiß, was sie sagen will, aber keine Worte findet?“*
- *„Ich habe das auch manchmal, zum Beispiel wenn ... Kennst du das auch?“*
- *„Was hilft dir dann? Mir hilft ...“*

Nanas erster Schritt zum Sprechen ist es, ihre Unterlippe vorzuschieben. Besser ist es jedoch, ein Wort oder einen Satz zu finden, mit dem man starten kann. Findet ihr so einen Starter, der immer passen kann? Zum Beispiel könnte das einfach nur „Also“ sein.



Sich trotz Schüchternheit richtig fühlen

Besonders ärgerlich ist, dass Nana abgestempelt und nicht weiter nach ihren Wünschen gefragt wird. Sie fühlt sich übergangen. Und ist verwirrt. Sie hat den Eindruck, ständig korrigiert zu werden. Zu leise ist falsch, zu laut aber auch.

Was denkt dein Kind darüber? Frag:

- *„Merkst du, dass niemand Nana etwas fragt?“*
- *„Kennst du so was auch?“*
- *„Wie findest du das?“*
- *„Merkst du, wie Nana sich wegen ihrer Schüchternheit fühlt?“*

Weiß dein Kind nicht so viel dazu zu sagen, versuch du, ihm Antworten zu geben und die Geschehnisse einzuordnen.

Beispielsweise kannst du am Ende sagen: *„Jemandem schlechte Gefühle zu machen, weil er oder sie schüchtern ist, finde ich richtig gemein. Das wäre genauso doof, wie wenn sich jemand schlecht fühlen soll, weil er oder sie besonders klein oder groß ist. Was denkst du?“*

Griffige Beispiele und Analogien oder Veranschaulichungen helfen Kindern immer gut, Zusammenhänge zu verstehen.

Schaut doch mal nach, wie es bei Nana und ihrem Papa jetzt weitergeht.



LOVELYBOOKS

Wir lieben das Lesen



**Wie hat dir dieses Buch gefallen?
Bewerte es auf LovelyBooks.**



- ★ Diskutiere über deine Lieblingsbücher
- ★ Bewerte deine gelesenen Bücher
- ★ Lass dich von den Leseempfehlungen der Community inspirieren
- ★ Gewinne täglich neue Bücher in aktuellen Leserunden und Buchverlosungen

www.lovelybooks.de

Der Treffpunkt für alle Buchliebhaber*innen



Gefühlen und Gedanken rund um den Schulstart Raum geben



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Einzigartiges Konzept: Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch
- Kindliche Gefühle ernst nehmen und darüber sprechen – das Buch bietet Hilfestellungen für Eltern und Identifikationsmöglichkeiten für Kinder
- Mit vielen Tipps und Impulsen, damit Eltern und Kind ins Gespräch kommen

Inke Hummel

Ups, ich komme in die Schule

80 Seiten, illustriert von Verena Potthast

17,0 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-8426-1726-1

€ 18,00 [D] · € 18,50 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Impressum

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 978-3-8426-1771-1 (PRINT)

ISBN 978-3-8426-1772-8 (PDF)

Tausend Dank an Andrea Litzenburger für dein Vertrauen, unsere konspirative Kreativität und den schüchternen Bären!

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

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, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen im Falle von gravierenden seelischen Belastungen des Kindes keinen Ersatz für eine persönliche, gegebenenfalls medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige 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: Claudia Silbereisen, Heidelberg

Layout und Illustration: Verena Potthast, Viersen

Korrektur: Miriam Buchmann, Hannover

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch!

Nana möchte beim Theaterstück im Kindergarten gerne den Elefanten spielen. Aber Frau Gussen hat gesagt, dass sie dafür zu schüchtern ist und lieber mithelfen soll, die Kulisse zu bauen. Das hat ganz schön gepikst. Deshalb muss Nana jetzt ganz unbedingt viel mutiger und lauter werden! Oder etwa nicht? Gibt es am Ende vielleicht sogar schüchterne Elefanten?

Mit vielen Tipps und Impulsen, damit du mit deinem Kind ins Gespräch kommst

Die Vorlesegeschichte hilft Kindern, zu erkennen, was Schüchternheit ist, welche positiven Seiten sie hat und wie sie gut mit ihr umgehen können. Für Eltern hält Inke Hummel viele Tipps parat, um mit ihrem Kind ins Gespräch zu kommen, sein Selbstbewusstsein zu stärken und ihm mehr zuzutrauen.

INKE HUMMEL ist Autorin, Pädagogin und Inhaberin der Familienbegleitung „sAchtsam Hummel“. Als pädagogischer Coach unterstützt sie Familien im ersten Babyjahr, in der Kindergarten- und Grundschulzeit und in der Pubertät. Besonders häufig begleitet sie Eltern von gefühlsstarken und schüchternen Kindern. Sie ist dreifache Mutter.



www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1771-1



9 783842 617711

18,00 EUR (D)