

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Ethik Sekundarstufe I, Ausgabe: 45
Titel: Schüchternheit - Leid oder Freud? (31 S.)

Produktinweis zur »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.

▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.eDidact.de/sekundarstufe.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@eDidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

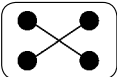

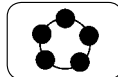
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.eDidact.de> | <https://www.bildung.mgo-fachverlage.de>

Schüchternheit – Leid oder Freud?**4.6.12****Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich****4.6.12 Schüchternheit – Leid oder Freud?****Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler sollen

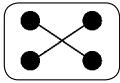
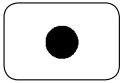
- ◆ sich darüber bewusst werden, dass Schüchternheit von jedem Menschen in irgendeiner Situation schon einmal empfunden wurde und durch das Herausarbeiten typischer Merkmale Schüchternheit von ähnlichen Empfindungen (Lampenfieber, Scham, ...) differenzieren können,
- ◆ sich mit Forschungsergebnissen zur Schüchternheit auseinandersetzen und physiologische, kognitive und soziale Komponenten von Schüchternheit nachvollziehen,
- ◆ sowohl positive als auch negative Seiten von Schüchternheit reflektieren und die Grenzen zwischen gesunder/normaler und krankhafter/leidvoller Schüchternheit diskutieren,
- ◆ ausgehend von den möglichen Ursachen von Schüchternheit Vorschläge entwickeln, was andere wie auch der Schüchterne selbst dazu beitragen können, um Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu stärken und den sozialen Kontakt angstfreier und unleidvoller zu erleben.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M und MW)
<p>1. Stunde: Verlegenheit, Scham, Schüchternheit, ...</p> <p>Anhand fünf ähnlicher Situationen soll das Augenmerk auf das Thema „Schüchternheit“ und die damit verbundenen typischen Kriterien gelenkt werden. Diese Situationen können vorgespielt (Requisiten bereitstellen), an fünf Gruppen verteilt zum Lesen gegeben oder an einer Stellwand gesichtet werden. Aufgabe ist es, die Empfindungen der Betroffenen zu benennen und im Vergleich zu differenzieren. Als mögliche Hilfe bietet es sich an, die Begriffe zur Auswahl zu stellen (an die Tafel schreiben oder vergrößert kopiert, gut sichtbar und ungeordnet an die Tafel heften), sodass die Schüler begründet zuordnen und dadurch die jeweiligen Unterschiede differenziert erläutern können.</p> <p>Im Anschluss werden (aus der Lebenswelt der Schüler) weitere Beispiele für Verlegenheit, Scham, Lampenfieber, Love-shyness und Schüchternheit erzählt und die Lernenden tauschen sich darüber aus.</p> <p>Die für Schüchternheit typischen Merkmale körperlicher, kognitiver und sozialer Art werden darauf zunächst stichwortartig gesammelt und dann mit den Definitionen verglichen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Etwa 5 bis 10 Prozent der Menschen sind einmal im Leben von sozialen Ängsten betroffen – Schüchternheit ist eine von vielen. Unter Schüchternheit versteht man die Ängstlichkeit eines Menschen beim Knüpfen zwischenmenschlicher Beziehungen. Im Gegensatz zu Scham (Beispiel 1), Lampenfieber (Beispiel 2), Verlegenheit (Beispiel 3) und Love-shyness (Beispiel 4) bezeichnet Schüchternheit (Beispiel 5) die allgemeine Neigung eines Menschen, mit Verunsicherung oder Furcht zu reagieren.</p> <p>Schüchternheit ist ein mehrdimensionaler Begriff und kann – wie es der übliche Sprachgebrauch zeigt – eine Vielzahl sozialer Ängste mitbezeichnen: Hemmungen beim Auftreten in größeren Gruppen, Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit, Ängstlichkeit bei zwanglosen Begegnungen mit anderen Menschen generell ... Schüchternheit zeigt sich durch soziale (Rückzug, Einsamkeit, Gehemtheit, ...), körperliche (Erröten, Herzklopfen, Schwitzen, ...) und kognitive Symptome (negative Selbsteinschätzung, hohe Selbstaufmerksamkeit, Selbstablehnung, ...).</p> <p>Zudem wird häufig unterschieden zwischen „öffentlicher“ (Angst vor Bewertung durch</p>

4.6.12

Schüchternheit – Leid oder Freud?

Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

	<p>andere) und „privater“ Schüchternheit (Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet, negative Gedanken). Allen Definitionen gemein ist der Zusammenhang mit Angst, mit mangelnder Selbstsicherheit und mit Schwierigkeiten in der zwischenmenschlichen Kommunikation.</p> <p>→ Arbeitsblätter 4.6.12/MW1a und b* → Texte 4.6.12/M1c*/**</p>
<p>2. Stunde: Bist du schüchtern?</p> <p>Der Titel der Stunde kann als Impuls zu ersten Äußerungen anregen. Die Schüler schätzen sich selbst (und/oder ihren Nachbarn) ein, bevor sie den Test in Einzelarbeit erledigen. Dazu markieren sie auf einer Skala von 1 bis 5, wie sie sich in verschiedenen Situationen verhalten bzw. fühlen würden.</p> <p>Die Ergebnisse werden anschließend mit dem Nachbarn besprochen (Auswertung: mehrheitlich Antwort 1 oder 2: wenig schüchtern, selbstsicher, im Umgang mit unvertrauten Menschen nicht ängstlich; mehrheitlich Antwort 4 oder 5: das Gegenteil).</p> <p>Nun wird der Bezug zur Eingangsfrage wieder hergestellt, wobei mögliche Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdeinschätzung sowie Selbsteinschätzung und Realität kritisch betrachtet werden können.</p> <p>Zum Abschluss wird (im Gesprächskreis oder in Gruppen) anhand verschiedener Thesen diskutiert. Die vorgegebenen Behauptungen sind teils richtig, teils falsch. Die Schüler sind aufgefordert, diese Thesen zu be- oder zu widerlegen und ihre Ansicht mit Beispielen zu untermauern. Zur Ergebnissicherung dienen die Materialien M2c und d, auf denen die Schüler die relevanten Textstellen markieren können.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Der Sozialpsychologe Philip G. Zimbardo gilt als Pionier der „Schüchternheitsforschung“ und ist Begründer des „Shyness Centers“ in Kalifornien. Bei seiner bekannten Studie „Stanford Shyness Survey“ fand er Folgendes heraus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über 80 % der Befragten bezeichneten sich als schüchtern. • Es gab keinerlei Geschlechterunterschiede. • Die empfundene Schüchternheit blieb bei vielen auch nach der Kindheitsphase. • Fast alle beurteilten ihre Schüchternheit als negativ und empfanden sie als persönliches Problem. • Erröten, Schwitzen und starkes Herzklopfen zählen zu den typischen körperlichen sowie Angst vor der Beurteilung zu den typisch kognitiven Symptomen. <p>Zu den Prominenten, die ihre Schüchternheit öffentlich preisgaben, gehör(t)en u.a. der ehemalige US-Präsident Jimmy Carter, die Hollywood-Stars Liza Minnelli, Henry Fonda und Nicole Kidman.</p> <p>→ Arbeitsblätter 4.6.12/MW2a und b* → Texte 4.6.12/M2c und d*/**</p>
<p>3. und 4. Stunde: Negative und positive Seiten der Schüchternheit</p> <p>Als Einstieg wird die Abbildung auf MW3a betrachtet, wobei Merkmale von Schüchternheit gesammelt werden. Die Frage „<i>Wie denkt ihr über schüchterne Menschen, wie erlebt ihr sie?</i>“ ermöglicht dann einen weitergehenden Blick. Um sowohl negative als auch positive (Letzteres spielt jetzt eine wichtigere Rolle!) Seiten</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Eher negativ besetzt: gehemmt, verschlossen, langweilig, verängstigt, scheu, ... Eher positiv: dezent, achtsam, ausgeglichen, höflich, vornehm, ... Neutral: still, ruhig, zurückhaltend, ... Positive Auswirkungen von Schüchternheit: Beziehungen mit Schüchternen sind oft</p>

Schüchternheit – Leid oder Freud?**4.6.12****Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich**

von Schüchternheit in den Blick zu nehmen, erhalten die Schüler die Aufgabe, Adjektive, die synonym für „schüchtern“ verwendet werden könnten, in einer Tabelle zu ordnen. Nach einer Diskussion über Vor- und Nachteile von Schüchternheit kann vertiefend Arbeitsauftrag 5 bearbeitet werden: Mehr noch als die Adjektive/Synonyme zeigen die Aussagen von M3c und d, die die Lehrkraft zuvor ausgeschnitten und gemischt hat, positive und negative Auswirkungen von Schüchternheit auf. Auch hier wird in zwei Gruppen geordnet; Zusammenhänge werden aufgezeigt. Mit der Aufgabe zur Wahl schließen die Stunden: Passende Bilder (positiv und negativ besetzte) für Schüchternheit werden begründet ausgewählt und/oder gemalt.

friedlicher und stabiler, Zurückhaltung wird geschätzt, Konflikte können besser umgangen werden, Schüchternheit bietet Schutz, mehr Zufriedenheit durch weniger Erwartung ... Negative Auswirkungen: Es ist schwieriger, neue Leute kennenzulernen; eigene Meinung zu vertreten und für Rechte einzustehen gelingt schlechter; positives Feedback anderer entfällt infolge des Nicht-in-Erscheinung-Tretens, ... In ich-orientierten Kulturen ist Schüchternheit stärker verbreitet als in Kulturkreisen, in denen das Leben mehr auf die Gruppe/die Gemeinschaft gerichtet ist. Wettbewerb und Leistungsdruck sind eher ein Nährboden für Schüchternheit als Gesellschaften, die auf gemeinsame Ziele ausgerichtet sind. Auch kulturell bedingt kann Schüchternheit unterschiedlich interpretiert bzw. bewertet werden: So gilt in Japan Schüchternheit als positive Eigenschaft, da sie als Zeichen von Bescheidenheit, Bildung und höflichen Umgangsformen angesehen wird.

- **Arbeitsblätter 4.6.12/MW3a und b****
- **Aussagen 4.6.12/M3c und d***
- **Arbeitsblatt 4.6.12/M3e***

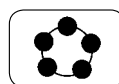
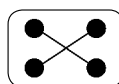
5. Stunde: Wie viel Schüchternheit ist noch normal?

Aufbauend auf eine kurze Wiederholung über die vorangegangenen Stunden (Schüchternheit ist weit verbreitet, hat gute und schlechte Seiten, ...) geht es nun darum, den Grad zwischen „normaler“ und „krankhafter“ Schüchternheit nachzuvollziehen.

Die Schüler bilden sechs Gruppen, jede Gruppe erhält einen Text mit einer Situation. Aufgabe ist es, den Text zu lesen, die Schüchternheit des Betroffenen zu erläutern (Verhalten, Folgen, Leidensdruck, ...) und zu bewerten („Haltet ihr diese Schüchternheit für normal, krankhaft, hinderlich, leidvoll, natürlich, ...?“; die Schüler nehmen begründet Stellung).

Im Anschluss lesen die Schüler den Text von M4c, der über das Thema „krankhafte Schüchternheit“ informiert.

Zur Differenzierung und Vertiefung bieten sich Referate zu Autismus, Asperger und sozialer Phobie an.



In der forschungsorientierten Psychologie wird Schüchternheit heute nicht als isoliertes Symptombild, sondern als Ausdrucksform von Ängstlichkeit betrachtet und behandelt.

Jeder hat sich in seinem Leben schon einmal schüchtern erlebt. Zwischen dem 4. und 8. Lebensmonat „fremdeln“ Säuglinge, d.h., sie empfinden Unbehagen, Misstrauen und Angst gegenüber fremden Personen.

Der Übergang zwischen „ganz normaler Schüchternheit“ und einer „sozialen Phobie“ ist oftmals nicht eindeutig zu bestimmen. Das Nicht-Bewältigen von Lebensaufgaben, das Ausmaß der Symptome und (damit verbunden) der Leidensdruck gelten gemeinhin als Maßstäbe dafür, inwiefern Schüchternheit noch als normal oder aber als krankhaft gilt. Es gibt aber auch Krankheitsbilder, bei denen nicht Ängstlichkeit einer Aufnahme sozialer Beziehungen im Wege steht, sondern ein Mangel an emotionaler oder sozialer Kompetenz, wie z.B. bei Störungen im Autismusspektrum

4.6.12

Schüchternheit – Leid oder Freude?

Teil 4.6: Ich und die anderen – die anderen und ich

	<p>(Asperger). Werden soziale Kontakte gemieden oder ist Kontakt zur Außenwelt nur mit Hilfsmitteln (Begleitpersonen, Medikamenten) möglich, spricht man meist von einer sozialen Phobie.</p> <p>→ Situationen 4.6.12/M4a und b* → Text 4.6.12/M4c**</p>
<p>6. Stunde: Ursachen für Schüchternheit</p> <p>„Woher kommt Schüchternheit, wo liegen die Ursachen?“ kann zum Einstieg an der Tafel notiert werden. Die Schüler stellen Vermutungen an und äußern sich.</p> <p>Die fünf verschiedenen Erklärungsversuche auf M5a könnten dann an fünf Gruppentische verteilt (je eine Aussage für eine Gruppe) und nach einer bestimmten Zeit (ca. zwei Minuten) im Uhrzeigersinn weitergereicht werden. Die Schüler nehmen die Erklärungsversuche als Anlass zur Diskussion.</p> <p>Laut Forschung kann Schüchternheit verschiedene Ursachen haben. Als Ursache für Kontaktangst am häufigsten genannt werden ein mangelndes Selbstwertgefühl und fehlende Selbstsicherheit durch frühe Verletzungen in der Kindheit. Ob dieser Forschungsansatz durch den Text von M5b zum Thema gemacht oder aber lediglich der Hinweis gegeben wird, dass es verschiedene Erklärungsversuche gibt (siehe rechte Spalte), muss je nach Klassenklima und Belastbarkeit der Schüler entschieden werden.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Über die Ursachen von Schüchternheit gibt es verschiedene Theorien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • angeboren: Dafür spricht, dass viele Menschen bereits in der frühen Kindheit eine Disposition zur Ängstlichkeit erkennen lassen (übererregbare Amygdala – Reaktion auf minimale Auslöser: Furcht und Geschrei). • Persönlichkeit/Temperament: Merkmal der Persönlichkeit; introvertierte Persönlichkeiten schöpfen eher aus sich selbst als aus dem Umgang mit anderen • Ansatz der Behavioristen: Mangel an sozialen Kompetenzen, die für zwischenmenschliche Beziehungen erforderlich sind • psychoanalytischer Ansatz: Manifestation unbewusster psychischer Konflikte • Gesellschaft/Erziehung: Selbstschutz, da Mangel an Urvertrauen (Kindheitsverletzungen) • kulturelle Faktoren: Taktgefühl, Höflichkeit und Erziehung können Schüchternheit fördern bzw. den offensiven Umgang mit anderen hemmen. <p>→ Arbeitsblatt 4.6.12/M5a** → Text 4.6.12/M5b***</p>
<p>7. Stunde: Exkurs: Die Temperamentenlehre</p> <p>Interessant ist an dieser Stelle eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Temperamentenlehre.</p> <p>Das Gleichnis mit dem Stein kann als impulsgebendes Experiment mit den Schülern gelesen oder auch „gespielt“ werden (statt des Steines ein anderes Hindernis wählen). Die Schüler entscheiden sich spontan für eine Art der Reaktion, tauschen sich anschließend mit dem Nachbarn aus und versuchen dann, Bezüge zwischen diesem Gleichnis und dem Thema der Einheit herzustellen (ein entsprechendes</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Fast 2.500 Jahre alt ist die Temperamentenlehre, die Menschen nach ihrer Wesensart kategorisiert. Sie gilt heute, wissenschaftlich betrachtet, als überholt.</p> <p>Unterschieden werden traditionell Phlegmatiker, Sanguiniker, Cholерiker und Melancholiker. Die Reaktionen auf das Steinhindernis wären demnach a) von einem Sanguiniker, b) von einem Phlegmatiker, c) von einem Melancholiker und d) von einem Cholерiker.</p> <p>Die Temperamentenlehre inspirierte zu vielen weiteren Lehren, Menschen aufgrund ihrer</p>