

Erziehung zur Selbstachtung

Klaus Fischer

SELBSTACHTUNG IST DIE GRUNDLAGE PSYCHISCHER GESUNDHEIT, ERZIEHUNG ZUR SELBSTACHTUNG DAMIT DIE GRUNDLAGE JEGLI- CHER ERZIEHUNG.

Ausgangspunkt dieser recht kühn klingenden Behauptung ist die These, dass Menschen, die ein starkes Selbstwertgefühl und ein hohes Maß an Selbstachtung entwickeln konnten, psychisch stabil sind, mit den Alltagsanforderungen und Konflikten angemessen umgehen können und somit selbst aber auch im Kontakt mit anderen sozial angemessen leben können.

Eine Idee davon, wie es um das Selbstwertgefühl eines Kindes bestellt ist, bekommen wir, wenn wir hören, wie Kinder über sich selbst und ihr Verhalten sprechen:

Positives Selbstwertgefühl	Negatives Selbstwertgefühl
Das schaff ich schon! Ich bin auch mal dran! Schau mal, wie groß ich schon bin! Beim nächsten Mal klappt es sicher! Ich gehe und suche mir jemanden zum Spielen!	Das kann ich doch nicht! Nie komme ich dran! Die anderen sind größer, besser, schneller... als ich! Es hat ja doch keinen Zweck, ich schaffe ja nie etwas! Keiner spielt mit mir!

Kinder mit einem positiven Selbstwertgefühl sprechen und handeln mit der Grundüberzeugung, Lebensaufgaben bewältigen zu können und Konflikte lösen zu können,

Kinder mit einem negativen Selbstwertgefühl haben die Grundüberzeugung, dass sie mit den auf sie zukommenden Situationen **nicht** zurechtkommen und sie **nicht** bewältigen können.

Da das Selbstwertgefühl nicht angeboren ist, sondern in hohem Maße abhängig ist von Erfahrungen, die Kinder in ihrem sozialen Umfeld machen, wird im Folgenden erklärt,

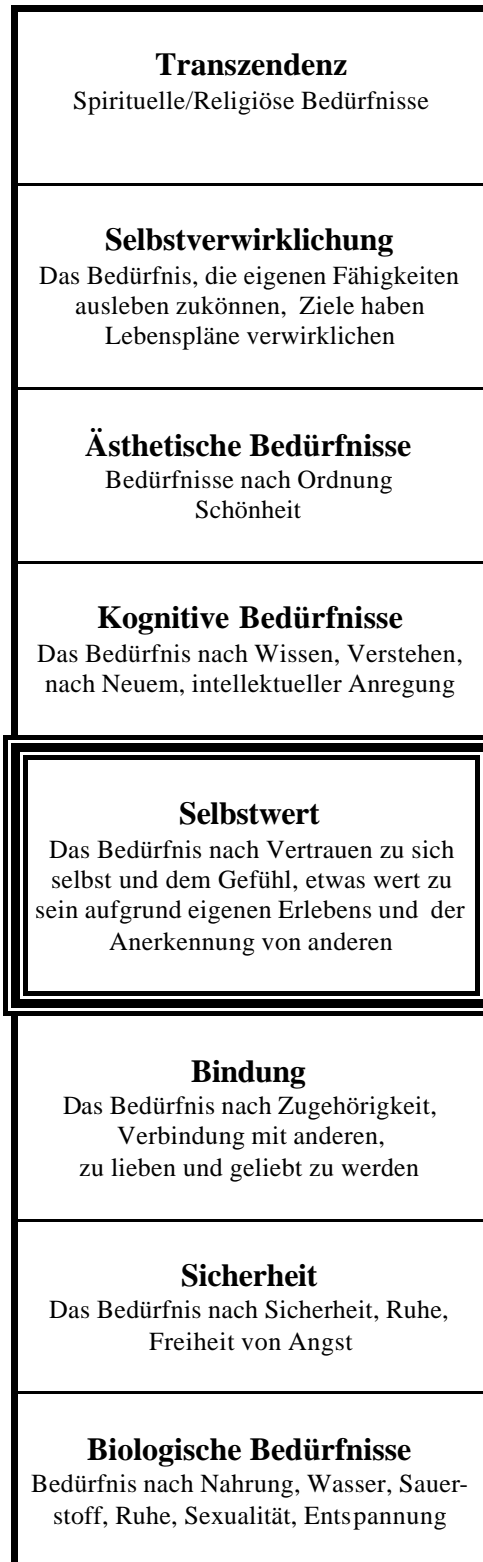
1. wie Menschen zu ihrem Selbstbild kommen,
2. nach Möglichkeiten gesucht, wie das Selbstwertgefühl durch Erziehung in der Familie und in Institutionen gestärkt werden kann.

Wenn man sich mit der Frage beschäftigt, was Menschen brauchen, um eine stabile Persönlichkeit zu werden, stößt man bei unterschiedlichen theoretischen Konzepten immer wieder auf die Bedeutung des Selbstwertgefühls.

So gibt es z.B. das Konzept der Bedürfnishierarchie, das besagt, dass eine Reihe menschlicher Grundbedürfnisse weitgehend unabhängig von kulturellen Beeinflussungen als gegeben angenommen werden kann und dass deren Befriedigung als Voraussetzung menschlichen Wohlbefindens (körperlich, psychisch, sozial) gesehen werden kann.

Bedürfnishierarchie

Nach: U. Nuber, Die Wiederentdeckung der Geborgenheit, Psychologie Heute, 12, 95



Ein anderes Konzept, dass sich mit Lebenstüchtigkeit beschäftigt, und mit der Frage, welche Erfahrungen Menschen/ Kinder gebrauchen, um Lebenstüchtigkeit zu entwickeln, kommt zu folgenden Ergebnissen:

Lebenstüchtigkeit

Um Kinder zu lebensstüchtigen Menschen zu erziehen, müssen Eltern und professionelle ErzieherInnen in Institutionen das Zusammenleben mit Kindern so gestalten, dass sie wesentliche *Grunderfahrungen* machen können, die ihnen helfen, **eigenverantwortlich, selbstbewusst und rücksichtsvoll** mit sich und anderen umzugehen.

Fähigkeiten, die Kinder brauchen, sind:



Selbstachtung, Selbstvertrauen, Ich – Stärke

*Ich bin wertvoll
Ich vertraue mir
Ich kann „nein“ sagen.*

Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz

Ich muss nicht alles sofort haben,
Ich kann mit Grenzen umgehen.

Konfliktfähigkeit, Belastbarkeit

Ich stelle mich meinen Problemen.
Ich lasse mich nicht unterkriegen.

Gesundheitsbewusstsein

Ich gehe sorgsam mit mir um.
Mein Körper ist mir wichtig.

Soziale Kontaktfähigkeit, Gruppenzugehörigkeit, Einfühlungsvermögen

Andere Menschen sind mir wichtig
Ich kann Kontakte knüpfen, vertiefen und auch beenden.

Genuss- und Erlebnisfähigkeit, Lebensfreude, Träume

Ich kann den Augenblick genießen und meine Seele baumeln lassen.
Es gibt viel Schönes auf der Welt zu entdecken.

Umgang mit Gefühlen

Ich nehme meine Gefühle wahr, kann sie zulassen und ausdrücken.
Ich kann mit meinen Stimmungen umgehen.

Zukunftsperspektiven, Sinn, Werte

Leben lohnt sich und macht Sinn.
Ich weiß, wofür ich mich einsetze.
Es gibt etwas, woran ich mich halten kann.

Umgang mit Schicksalsschlägen

Auch wenn etwas ganz Schlimmes passiert, gebe ich nicht auf
und weiß auch damit umzugehen.

Wenn wir uns mit dem Selbstwertgefühl, dem Selbstbild, der Einschätzung unserer Bedeutung und unseres Wertes beschäftigen, sollten wir uns zunächst fragen, was denn genau gemeint ist.

Das Selbstbild eines Menschen setzt sich aus einer Vielzahl von Bildern und Überzeugungen und Aussagen zusammen, die wir als zutreffend ansehen. Dies sind zum Teil objektive Aussagen wie:

„Ich bin 1,85 m groß“
„Ich bin ein Mann“
„Ich bin Engländer“
„Ich bin schwarzhaarig“

Zu Teilen des *Selbstwertes* werden diese Aussagen durch die jeweilige Bewertung.

„Ich bin zu groß /zu klein“
„Ich bin leider ein Mann“
„Ich bin - Gott sei Dank- Engländer“
„Ich bin glücklicherweise schwarzhaarig“
„Ich bin gescheit, hässlich, liebenswert, klug, unsportlich, nichts wert usw.“

Zusammenfassung.

Das *Selbstbild* ist die Summe der Überzeugungen und Bilder, die Menschen von sich selbst haben. *Der Selbstwert* ist das eigene Bewertungssystem des Selbstbildes.

Es entspricht dem Maßstab der Bewertung unserer Eigenschaften und sagt aus ob, wie, in welchem Maße wir uns selbst anerkennen und mögen.

Aus unserer Selbstbewertung entsteht dann das Maß unserer Selbstachtung

Selbstachtung ist der gute oder schlechte Ruf, den ich bei mir selber habe und der entscheidet, ob ich das Vertrauen entwickle, dem Leben gewachsen zu sein und seine Anforderungen erfüllen kann oder ob ich mich selbst für unfähig, minderwertig und nicht liebenswert halte.

Wie entsteht das Selbstbild?

Wie kommt es, dass wir so unterschiedliche Bilder von uns selbst haben? Wie und auf welcher Grundlage bilden wir unsere Urteile über uns selbst?

Ein Großteil der Grundeinstellungen, die wir zu uns selber haben, bekommen wir als Kinder vermittelt und zwar im Wesentlichen über folgende 3 Quellen:

Mein Selbstbild entsteht durch

- ☺ **das Verhalten, das andere mir gegenüber zeigen, z.B.:**
Freuen sich die Personen in meiner Umgebung über mich?
Werde ich mit Wohlwollen betreut und versorgt?
Habe ich positive Erfahrungen mit Körperkontakt und Nähe?
Erlebe ich Zärtlichkeit?
oder
Signalisieren mir die Personen in meiner Umgebung, dass ich eine Last bin?
Werde ich nur notdürftig versorgt?
Vermisse ich Nähe?

- ☺ **die Gespräche anderer über mich, die mir zeigen, wie andere mich sehen und wertschätzen, z.B.:**
Wie reden meine Eltern über mich?
Was erzählen sie andern Eltern?
Wie reden meine Erzieher/Lehrer in Kindergarten und Schule über mich?
Was sagen andere Kinder, wenn ich komme?

- ☺ **durch meine eigene Einschätzung dessen, was ich tue und bewirke und bin.**
Habe ich Spiel- und Beschäftigungsmaterial, das meinen Entdeckungsdrang fördert und unterstützt?
Habe ich Spielmöglichkeiten, die mich darin bestätigen, dass ich Probleme bewältigen kann?
Bin ich mit Anforderungen konfrontiert, die mich angemessen fordern und mir Mut machen, den Dingen auf den Grund zu gehen?

Die Beispiele gelten natürlich insbesondere für den Bereich der frühen kindlichen Prägungen also für den Bereich, in dem Eltern und Erzieher die Selbstbildentwicklung von Kindern beeinflussen, das Grundmuster gilt aber **auch** für unsere eigene Entwicklung als Erwachsene.

Das Selbstwertgefühl entwickelt und verändert sich unser ganzes Leben lang, immer abhängig von der jeweiligen Lebenssituation. So ist durchaus möglich, dass sich jemand, dessen Selbstwertgefühl ihm ein durchaus zufriedenstellendes Leben ermöglicht, durch eine Veränderung seiner sozialen Situation aus der Bahn geworfen wird.

Klassische Krisen und Gefährdungen des Selbstwertgefühls sind Arbeitslosigkeit und Mobbing.

Wie können Eltern, Erzieher Lehrer... das Selbstwertgefühl von Kindern stärken?

Selbstwerterziehung heißt, sich zu fragen, was Kinder brauchen, um ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln zu können.

Zur Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls brauchen Kinder

Erfahrungen und Sicherheiten
in folgenden 5 Bereichen:

Existenz- berechtigung:

Ich als Person habe
ein Recht auf meine
Existenz, losgelöst
vom Erfüllen von Er-
wartungen

Kompetenz:

Mir wird zuget-
raut, dass ich
Fähigkeiten
habe

Verbundenheit und Getrennt- sein:

Ich bin einzigartig
und gleichzeitig Mit-
glied einer Gemein-
schaft

Realismus:

Ich kenne meine
Stärken und meine
Schwächen und
kann beides integ-
rieren

Ethische Grundsätze:

Ich kenne Normen,
Werte, Ideale, die
mir helfen, mich
zurechtzufinden



1. Existenzberechtigung

„Ich als Person habe ein Recht auf meine Existenz, losgelöst von dem Erfüllen von Erwartungen“

„Ich bin in Ordnung, so wie ich bin!“

„Ich werde nicht erst dann geliebt, wenn ich mir die Liebe „verdiane“ durch Anpassung, Wohlverhalten, gute Leistungen...“

Kinder erfahren sehr früh über erste Zuwendung, Wärme, Ernährung und andere z.T. nonverbale Signale und Reaktionen Aussagen über die Rechtmäßigkeit ihrer Existenz. Sie bekommen die grundsätzliche Botschaft, ob sie „von Bedeutung“, sind, d. h. ob sie losgelöst von allen Leistungen und der Erfüllung von Erwartungen einen Platz auf dieser Welt, eine Existenzberechtigung haben.

Ein Kind fühlt sich am sichersten, wenn es glaubt und erfährt, bedingungslos geliebt zu werden, wenn es sicher sein kann, dass auch unangemessenes Verhalten der Liebe seiner Eltern keinen Abbruch tut.

Ist die Liebe der Eltern abhängig von Bedingungen, lernt es, dass es ein guter Mensch ist, wenn es sich gut benimmt, ein schlechter Mensch, wenn es sich schlecht benimmt.

Es lernt, dass sein Wert stark abhängig ist vom Wohlverhalten und davon, so zu sein, dass andere zufrieden sind.

Erlebt ein Kind die unbedingte Wertschätzung, wird es sich seiner selbst sicher und kann mit Fehlern, Kritik, Differenzen und Grenzen angemessener umgehen, weil die Existenz nicht bedroht ist.

Existenzberechtigung hat etwas mit Urvertrauen zu tun, mit der bedingungslosen Sicherheit, sich auf die unmittelbaren Bezugspersonen und auch auf sich selbst verlassen zu können.

2. Kompetenz

„Mir wird zugetraut, dass ich Fähigkeiten habe.“

„Ich habe die Möglichkeit, auszuprobieren“

„Ich werde ermuntert, neue Erfahrungen zu machen.“ („Probiere mal, das schaffst Du schon.“)

Kompetenz bedeutet, dass ein Kind die Überzeugung hat, etwas beeinflussen zu können.

Am meisten helfen Erwachsene Kindern bei der Entwicklung von Kompetenz, wenn sie an deren Fähigkeiten glauben, **bevor** sie demonstriert oder bewiesen wurden.

Dabei ist ein wesentlicher Fehler, der in der Erziehung und Bildung häufig gemacht wird, dass Ergebnisse höher bewertet werden als der Lernprozess.

Die Botschaft: „Es spielt keine Rolle, ob du gewinnst oder verlierst, ob Du etwas erreichst oder nicht, es kommt auf den Versuch an“, fördert die Aktivität, die Neugierde, das Zutrauen zur eigenen Fähigkeit, die Kompetenz.

Für die Erziehung bedeutet dies, dass Ermutigung, Konzentration auf das Geleistete und nicht auf das Fehlende Kinder in ihrer Selbstwertentwicklung stärkt.

Erwachsene sollten den Schwerpunkt ihrer Bemühungen in diesem Bereich darauf legen, Lernanreize zu schaffen und Zutrauen zum Kind entwickeln und zeigen.

3. Verbundenheit und Getrenntsein

- „Ich bin als Person einzigartig und gleichzeitig bin ich Mitglied der Gemeinschaft.“**
- „Das Besondere an mir wird gewürdigt z.B. durch Rituale wie Geburtstage, durch das Recht auf Eigenarten, eigenes Spielzeug, Geheimnisse werden respektiert usw.“**
- „Ich gehöre zu einer Familie, einer Gruppe, einem Verein....“**
- „Ich bin ein Teil des Ganzen, dessen Bedeutung mir verdeutlicht wird durch Familienrituale, gemeinsame Aktionen, Förderung von Gruppenzugehörigkeit, Betonung von Gemeinschaftssinn ...“**

Selbstwert kann sich nur entwickeln, wenn ein ausgewogenes Verhältnis zwischen der Verbindung als auch der Trennung von anderen Individuen entwickelt wird. Gemeint ist mit Verbundenheit das Zugehörigkeitsgefühl zu anderen (Familie, Gruppe, Klasse...), das Gefühl, sich als Teil des Ganzen zu erleben, bei gleichzeitigem Bewusstsein der individuellen Einzigartigkeit. Wir müssen uns unterscheiden können, anders sein dürfen, unseren Wert nicht der Bewertung anderer vollkommen unterordnen.

Die Lebensräume von Kindern (Familie, Kindergarten, Schule) müssen so gestaltet sein, dass einerseits eine Stärkung des Wir-Gefühls (als Familie, Gruppe, Klasse,) stattfindet, gleichzeitig jedes Kind als Individuum mit seinen Eigenarten und Besonderheiten einen Platz hat.

4. Realismus

- „Ich habe alles, was ich zum Leben gebrauche, bin aber weder der/die Größte noch zu allem zu dumm.“**
- „Ich habe Stärken und Schwächen und beides gehört zu mir.“**
- „Ich kann meine Möglichkeiten angemessen einschätzen.“**
- „Ich mache die Erfahrung, dass auch meine „Schattenseiten“ ein Teil meiner selbst sind und werde doch gemocht und anerkannt, gewürdigt und respektiert.“**

Ein wesentlicher Teil der Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls ist die „Annahme der Schatten“. Erst die Integration meines Schattens, meiner Begrenzungen, meiner Unvollkommenheiten ermöglicht mir, ein angemessenes Selbstbild zu entwickeln.

Realistische Einschätzung unseres Selbst und der Welt gehört mit zu den Säulen eines stabilen Selbstwertes. Ob ich ein idealisiertes Bild meiner Selbst habe („Ich bin der Größte“) oder ein unrealistisch negatives Bild („Ich bin zu allem zu dumm“), beides behindert mich, eine gesunde Selbstachtung zu entwickeln. Realitätssinn schließt die Erkenntnis ein, dass niemand perfekt ist, dass jeder Mensch Fehler hat, dass jeder Mensch Stärken und Schwächen hat. Die starke Fixierung vieler Erwachsener auf wenige Kinder (kleine Prinzen), das Ignorieren offensichtlicher Beeinträchtigungen, die Überbewertung von Idealen und Wunschbildern bei gleichzeitiger Negierung von Schwächen und Fehlern, ...all dies erschwert Kindern ein realistisches Bild ihrer selbst.

In einer perfektionistischen Welt, in der Fehler ein Makel sind, in der der Anschein erweckt wird, so etwas wie „Vollkommenheit“ erreichen zu können, ist es ausgesprochen schwer, diesen Teil zu integrieren.

Es ist wichtig, Kinder in ihren Leistungsgrenzen zu sehen und zu respektieren, eine Balance zw. positiven und negativen Rückmeldungen herzustellen und Kinder Erfolg u. Versagen auf angemessene Art erfahren lassen.

Erwachsene sollten sich selbstkritisch fragen:

Wie geben wir Rückmeldungen über Leistungsstärken?

Wie geben wir Rückmeldungen über Schwächen und Grenzen (Abwertung, Zynismus, Sarkasmus...)?

5. Ethische Grundsätze

"Ich kenne Normen, Werte, Ideale, die mir helfen, mich zurechtzufinden in der Welt."

"Durch meine Umgebung werde ich mit Regeln, Werten und Idealen vertraut gemacht."

"Ich erlebe Modelle, die mir Werte vorleben."

Ethische Grundsätze und Werte bieten Kindern die notwendige Anleitung für ihr Verhalten in vielen oft verwirrenden Situationen des Lebens. Hat ein Kind gelernt, auf „goldene“ Regeln zurückzugreifen, kann es auch in verwirrenden Situationen entscheiden, wie es sich verhalten soll. Ethische Grundsätze und Werte machen Kinder mit Idealen und Normsystemen vertraut und verhelfen ihnen, wenn sie diese Werte verinnerlichen können, zu dem wohltuenden Gefühl, sich selbst treu bleiben zu können. (Gewissensbildung).

Ein großes Problem der Entstehung eines stabilen Wertsystems ist die Widersprüchlichkeit und Unstimmigkeit zwischen der erlebten Werterealität und den oft entgegengesetzten an Kinder gestellten Erwartungen (Gewalt, Ehrlichkeit, Mitmenschlichkeit).

Auch hier gilt, dass Kinder mehr von den vorgelebten Realitäten als den ausgesprochenen Ideen lernen.

Zusammenfassung

Die Entstehung eines stabilen Selbstwertgefühls hängt in hohem Maße von Erfahrungen und Rückmeldungen in den oben skizzierten Bereichen zusammen.

Erziehende sollten ihr Handeln immer wieder dahin gehend überprüfen, welche Botschaften, bezogen auf den Wert der ihnen anvertrauten Kinder sie aussenden und welche Wirkung ihr Tun auf die Selbstwertentwicklung haben kann.

Oft sind es nicht die großen dramatischen Aktionen, die die Persönlichkeitsbildung beeinflussen, sondern die täglichen kleinen Rückmeldungen und Signale.

Häufig gehörte Sätze wie

- Ausgerechnet Du musst so etwas sagen
- Sei nicht so dusselig
- Was sollen denn die anderen von Dir denken
- Das meinst Du doch gar nicht so
- Was kann man auch von Dir anderes erwarten.
- Mach nicht so ein blödes Gesicht
- Du hast ja keine Ahnung

oder Sätze wie:

- Versuchs mal
- Du bist alt genug
- Das kannst du schon
- Du wirst es schon hinkriegen
- Gut, dass du es versucht hast
- Beim nächsten Mal wirst Du es schon schaffen
- Erzähl doch mal

hinterlassen langfristig entscheidende Spuren.

Literatur

Ursula Nuber: Die Wiederentdeckung der Geborgenheit
Psychologie Heute 1995, Jg. 22, Heft 12 S. 20-27.

L.T.Sanford, M.E. Donovan: Selbstachtung
Psychologie Heute 1994, Jg. 21, Heft 11, S. 20-27.

Anselm Grün: Selbstwert entwickeln, Ohnmacht meistern, Stuttgart, Kreuz Verlag 1995.

Autor

Klaus Fischer
Dipl.Soz.päd., Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut
Familientherapeut, Supervisor

Unter dem Leitthema „Hilfen für Eltern“ sind folgende Broschüren direkt beim Autor zu beziehen:

- Hilfen für Eltern 1: „Mein Kind kommt in die Schule“
- Hilfen für Eltern 2: „Pubertät – Wenn die Eltern komisch werden“
- Hilfen für Eltern 3: „Immer diese Hausaufgaben“
- Hilfen für Eltern 4: "Grenzen setzen"
- Hilfen für Eltern 5: "Konzentration"
- Hilfen für Eltern 6: "Wie funktioniert eine Familie?"

Adresse

Beratungsstelle f. Eltern, Kinder und Jugendliche
Oststrasse 42
57302 Schmallenberg
Ruf: (02972) 2288
(0291) 90 21 131
E-Mail: Kl.fischer-meschede@t-online.de
Internet: www.fischer-erziehungshilfen.de