

Dipl.-Päd. Jürgen Bendszus

www.gelingendesleben.de



Inhalt:

Urvertrauen

Die Geburt des Selbst und Selbstwertgefühls

Das Leistungsmotiv: Selbstwert gewinnen durch Kompetenz

Der Einfluss der elterlichen Werte und Lebensphilosophie

Den Willen stärken durch Erziehung zur Selbstständigkeit

Was Kinder schwächt und entmutigt

Stärker werden!

Selbstwert- und Sinnfindung
in kritischen Lebensphasen

Kap. 4

Kindheit und die Anfänge des Selbstwertgefühls

Urvertrauen

Selbstbewusste Menschen kennen ihre Bedürfnisse, ihre Wünsche. Sie wissen was sie brauchen und können ihre Bedürfnisse ohne Hemmungen einfordern. Sie haben ein Urvertrauen, dass ihre Bedürfnisse von anderen Menschen gesehen, irgendwie berücksichtigt und erfüllt werden – wenn auch nicht immer sofort.

Sie sind mit diesem Urvertrauen in der Lage, die Befriedigung von Bedürfnissen aufzuschieben und Frustrationen zu ertragen, ohne gekränkt zu sein.

Zu eigenen Bedürfnissen, Emotionen und Rechten zu stehen und ihre Befriedigung einzufordern, ist ein Aspekt der Selbstakzeptanz als eine der vier Säulen des Selbstwertes. (vgl. Kapitel 3)

Wie erwirbt das kleine Kind sein Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, Bedürfnisse, Wünsche und Rechte selbstsicher ohne Hemmungen auszudrücken und einzufordern?

Am Anfang seines Lebens muss es zunächst den tiefsten emotionalen Grund des Selbstwertes, das ist das Urvertrauen, aufbauen. Es sollte erfahren, dass alle seine Bedürfnisse, Emotionen und Affekte von den engsten Bezugspersonen erkannt und angenommen werden.

Das sind: Hunger, Durst, Wunsch nach körperlicher Nähe und Zärtlichkeit, Spielen, Schlaf, Entspannung, motorische Bewe-



gung, Erregung, Freude, Wut und Ängstlichkeit.

Junge Eltern wissen, wie vielfältig die Bedürfnisäußerungen schon eines viermonatigen Babys sind, wenn ihm die Flasche gegeben wird. Nicht allein die Motorik ist zu immer unterschiedlicheren Bewegungen fähig, auch die Stimme umfasst das Repertoire eines ganzen Orchesters. In allen Erlebnissen und Erfahrungen braucht das Kleinstkind die Antwort, die Nähe und das Gespiegelt-Werden durch seine Bezugspersonen. Bei Erregung, Schmerz und Enttäuschung braucht es Trost und Beruhigung. Auf diese Weise fühlt sich das Kleinstkind angenommen und geliebt – das sind der Anfang und die Voraussetzungen der Selbstakzeptanz und Selbstliebe.

Ob Säuglinge und Kleinkindalter dieses Urvertrauen aufbauen und entwickeln können, ob sie ihre Emotionen und Bedürfnisse voll wahrnehmen können und nicht verdrängen müssen, hängt vollkommen von der Kommunikation und Interaktion mit den frühen engsten Beziehungspersonen ab. Das sind in der Regel die Mutter oder der Vater. Grundlegend ist zunächst einmal, dass zwischen, Säugling und Beziehungsperson eine Bindung entsteht. Im Sinne der Bindungstheorie des englischen Kinderarztes und Psychoanalytikers John Bolby wird Bindung aufgebaut, wenn die Mutter oder der Vater durch ihr biologisch determiniertes Pflegeverhalten die Signale und Bedürfnisse des Kindes zuverlässig beantworten. So, wie Bindungsverhalten in der Tierwelt zu beobachten ist, zeigt auch das kleine Kind auf der Suche nach Schutz und Sicherheit angeborenes Bindungsverhalten: Schreien, Lächeln, Festklammern oder Krabbeln zur Mutter. Es ist auf die Pflegeperson hin orientiert. Es baut eine enge gefühlsmäßige Beziehung zur Bindungsperson auf. Das intuitive Pflegeverhalten der Bindungsperson und das Bindungsverhalten des Kindes bilden ein komplementäres Verhaltenssystem.

Die Qualität von Mutter-Kind-Bindungssystemen ist nun sehr verschieden. Diese Qualität entscheidet, wie selbstsicher oder wie ängstlich sich Kinder in ihrem weiteren Leben entwickeln. Bekannt geworden sind die Forschungen von Mary Ainsworth zur Qualität von Bindungsbeziehungen. Die leitende Idee ist, dass sich Kinder gesund und selbstsicher entwickeln, wenn die Bindungsperson eine sichere Basis bietet, von der aus das Kleinkind seine Umgebung erkundet und sich auf die Außenwelt einlässt.

Vorrübergehenden Trennungen können individuell spezifische emotionale Verhaltenstendenzen des Kleinkindes und die Qualität seiner Bindungsbeziehung sichtbar machen. Solche Trennungssituationen kann man experimentell herstellen und dann mit standardisierten Verfahren beschreiben. Man kann auch natürliche Trennungssituationen untersuchen.

Bolby untersuchte z. B. das Verhalten von zehn Kindern im Alter von fünfzehn bis dreißig Monaten, die wegen des Krankenaufenthaltes ihrer Mütter für mehrere Wochen in einem Heim untergebracht werden mussten. Wie reagierten diese Kinder während und nach der Rückkehr ihrer Mütter? „Zwei dieser Kinder schienen ihre Mutter gar nicht mehr zu erkennen, die anderen wandten sich von ihr ab oder liefen davon. Durch diese Reaktion der Kinder wird deutlich, dass sie die frustrierende Realität, dass die Mutter nicht mehr da war, nicht aushalten konnten. Die schmerzhafteste Sehnsucht nach der Mutter musste abgewehrt werden. Aufgrund der errichteten Barriere gegen dieses Gefühl waren die Kinder beim Wiedersehen auch nicht imstande, das, was sie eigentlich brauchten, nämlich die Nähe zur Mutter, zu spüren und anzunehmen.“¹ Wir beobachten hier die Anfänge einer inneren Hemmung gegenüber vorhandenen Bedürfnissen.

Kleinkinder können auch durch weniger dramatische eher kurzfristige Trennungen sensibilisiert und beeinträchtigt werden. Zu Ängstlichkeit neigende Kleinkinder können durch einen zu langen täglichen Aufenthalt in der Krippe seelischen Schaden nehmen, wenn die Eltern am Abend nicht die Geduld und Zeit aufbringen, durch Spiel und körperliche Nähe die am Tage erlebten Stresserfahrungen ihres Kindes zu kompensieren und seine emotionalen Regulierung zu unterstützen. Vielleicht drücken diese Kinder am Abend besondere Unruhe aus, reagieren gehemmt oder antworten zunächst nicht auf elterliche Angebote nach körperlicher Nähe. Dann ist es wichtig, dass die Eltern dennoch beim Kind sind, achtsam bleiben und warten, bis sich das Kind emotional öffnen kann. Dann kann das Kleine nicht nur Schmerz und Enttäuschungen herauslassen, die es tagsüber erlebt hat. Es wird durch die von den Eltern ausgeströmte emotionale Wärme auch wieder innerlich frei und entwickelt neue Selbstsicherheit, um mit den Eltern Spaß und Freude zu erleben.

Die Geburt des Selbst und Selbstwertgefühls

Am Anfang des Lebens zeigt das Kleinstkind noch kein Verhalten, das auf das Erleben von Selbstwertgefühlen schließen lassen könnte. Das Erleben von Selbstwert setzt voraus, dass sich ein Kind als ein autonomes Ich, getrennt von anderen, erleben kann, das über sich selbst stolz ist. Dieser Entwicklungsschritt ist erst später erreicht und einen auf das Ich bezogenen Selbstwert erleben Kinder etwa ab drei Jahren. Bis dahin müssen sie zunächst ihr Selbst aufbauen und in ihrer kognitiven Entwicklung Fortschritte machen.

Das Selbst drückt sich in einem bestimmten Selbstempfinden aus. Dieses Selbstempfinden und das Selbst entwickeln sich beim Kleinstkind in dem Maße, indem es mehr und mehr seine Bedürfnisse erkennt. Am Anfang ist

¹ In: Renate Hörburger, Selbstbewusstsein, S. 98 u. 99

das Selbstempfinden nur ein dumpfes Spüren eigener Hilflosigkeit und Bedürftigkeit. Nun kommt es darauf an, dass die Mutter oder eine andere Bindungsperson dem Kind helfen, durch stimmiges Mitfühlen, Empathie und Widerspiegeln seiner Wünsche ein zunehmend klareres Gefühl für die unterschiedlichen Bedürfnisse zu entwickeln. Die Bezugsperson muss auch in der Lage sein, bedrohliche Gefühle wie sehr lautes Schreien, Schmerz, Angst und Wut auszuhalten und aufzufangen. Wie schon festgestellt, hat das Kleinstkind am Anfang kein autonomes Selbst, sondern nur ein Selbst in Interaktion mit seiner Bezugsperson. Das kindliche Selbsterleben hängt vom Selbsterleben der Mutter ab und der Breite ihrer Reaktionen auf die kindlichen Lebensäußerungen. Was die Mutter an Gefühlen verdrängt, wird im kindlichen Selbst zum Schatten. Dieser Schatten schwächt den vollen unbefangenen Selbstausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen und kann sich in späteren Beziehungen als Hemmung und Unsicherheit zeigen, etwa wenn in partnerschaftlichen Konflikten Aggressionen gespürt werden. Je mehr sich dagegen das kleine Kind in Interaktion mit der Mutter durch mütterliche Spiegelung, Zuneigung und Berührung selbst erfahren und spüren kann, umso mehr wird sein Selbst belebt und gestärkt. Es kann eine grundlegende Annahme seiner Person durch das Leben, repräsentiert durch die engsten Bezugspersonen, spüren – der Grund des Urvertrauens. Alle Äußerungen und Empfindungen des Kleinstkindes werden „als Eindrücke in der Psyche gespeichert, und durch sie wird Stück für Stück unsere psychische Struktur aufgebaut. Dieser Vorgang ist mit einem körperlichen Aufbautraining vergleichbar. Dabei entsprechen die beim Training entstehenden Muskeln der psychischen Struktur, die zunehmende Kraft und Geschicklichkeit der Stärke unseres Selbstbewusstseins. Im Gegensatz zu den Muskeln ist die psychische Struktur aber nicht sichtbar. Sie zeigt sich an der psychischen Belastbarkeit.“²

Werden die Bedürfnisse des Kleinstkindes von der Bindungsperson wahr- und aufgenommen, kann es mit Freude reagieren. Freude ist ein gehobenes Selbstempfinden des Kleinstkindes, ein Vorläufergefühl des Selbstwelterlebens. Sie ist bei Kindern ab drei Jahren eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden. Wenn Erfolg und Selbstwert erlebt werden, zeigt sich auch Freude.

Zur Selbstentwicklung gehört auch die Entdeckung, dass Menschen verschiedene Affekte und Absichten haben. Das Kleinkind versteht, dass seine psychischen Zustände und die eines anderen Menschen nicht gleich sind. Zur kognitiven Entwicklung gehört, dass das Kleinkind immer besser nicht nur seine eigene Welt sieht, sondern die Welt aus der Perspektive seiner Bezugspersonen sehen kann. Es lernt dabei auch, dass Vater und Mutter Erwartungen haben: Zum Beispiel beim Spiel eine Aufgabe mög-

² R. Hörburger, S. 54

lichst gut zu meistern. Die Entdeckung der Unterschiede zwischen dem eigenen Selbst und der anderen inneren Welt der Bezugspersonen ist der Anfang des Erlebens einer eigenen Individualität. Unter diesem Gesichtspunkt hat die Sprache eine besondere Bedeutung. Es sind der Name des Kindes und die Wörter „Papa“ und „Mama“ oder „Oma“ und „Onkel“, die das Kind zunehmend bewusster erleben lassen, dass die Verwandten in ihrem Selbst von seiner eigenen Welt unterschieden sind.

Durch die zunehmend unterschiedlichen Beziehungen und sozialen Kontakte und durch die immer weiter gehenden Erkundungen der Umwelt und das angesammelte Wissen wird das kindliche Selbst immer komplexer. Schließlich hat das drei- bis vierjährige Kleinkind die Fähigkeit, andere Menschen oder Objekte nicht nur zu benennen, sondern seine Erfahrungen und Erlebnisse in Geschichten zu verpacken. In diesen Geschichten blitzt seine Einzigartigkeit, seine Identität auf, so wie auch Erwachsene etwas von ihrer Identität ausdrücken, wenn sie von emotional bedeutsamen Ereignissen aus ihrem Leben erzählen.

Auf dieser Stufe erfährt das Kleinkind über die Sprache auch, welche Erwartungen die Eltern an es richten und wie sie seine Identität sehen. Drücken die Eltern häufig Lob, Stolz und Bewunderung über ihr Kind aus? Zeigen die Eltern Anerkennung? Oder tadeln sie es öfter über seine Ungeschicklichkeit? Das kleinkindliche Selbstbild ist in hohem Maße von dem Bild abhängig, das die Eltern von ihrem Kind haben. Es ist abhängig von den elterlichen Erwartungen, Hoffnungen und Zukunftsvisionen. Wenn Eltern die Vision haben, dass später aus ihrem Kind einmal etwas Großes wird, kann sich ihre Zuneigung aus dieser Hoffnung speisen und das Kind deshalb Selbstwert erleben, weil es der Hoffnungsträger seiner Eltern ist.

Was aber, wenn die Eltern sehen, dass ihr Kind niemals ihre Hoffnungen erfüllen können? Wenn das Kind mit einer Behinderung zur Welt gekommen ist? Wenn es nicht die von den Eltern ersehnte körperliche Schönheit erreichen kann? Wenn es nur ein Mädchen ist, obwohl ein Junge erhofft wurde? Und vielleicht ist das Kind unerwünscht, Produkt eines sexuellen Missbrauches? Vielleicht steht das Kind der Karriere der Mutter im Wege? Eltern werden ihre Enttäuschung nicht verbergen können. Das Kind wird diese Enttäuschung und Ablehnung in seinem Selbstbild verinnerlichen und sich selbst ablehnen. Unter dieser Selbstablehnung kann es sein ganzes Leben leiden, wenn es nicht später liebevolle Beziehungen findet und das negative Selbstbild korrigierende Erfahrungen macht.

Das Leistungsmotiv: Selbstwert gewinnen durch Kompetenz

Wir hatten im vorangegangenen Abschnitt gesehen, dass eine der vier Säulen des Selbstwertgefühls das Selbstvertrauen in die eigene Kompetenz und Leistungsfähigkeit ist. Wann ist die sensible Phase in der kindlichen Entwicklung, in der das Kind diese Säule aufbaut? Was kann in dieser

Phase unter dem Aspekt des Selbstvertrauens „schieflaufen“? Zur Beantwortung dieser Fragen wenden wir uns der Forschung zur Entwicklung des Leistungsmotivs zu.

Die sensible Phase für den Aufbau des Selbstvertrauens in die eigenen Kompetenzen beginnt, wenn das Kind etwa ab dem dritten bis vierten Lebensjahr die Welt auch aus der Perspektive der Eltern oder Geschwister sehen kann, Erwartungen anderer Menschen spüren und erkennen kann und wenn es vom Leistungsmotiv gesteuert wird. Vom Leistungsmotiv gesteuert sein bedeutet: Das Kind will beim Spiel oder der Erledigung irgendeiner Aufgabe etwas besonders gut machen, will ein Ziel unter einem Gütemaßstab der Tüchtigkeit erreichen und Erwartungen erfüllen. Es hat ein Erlebnis von Erfolg und ein gehobenes Selbstwertgefühl, wenn es dieses Ziel erreicht. Das Ziel kann für ein Vorschulkind z. B. darin bestehen, dass es der Schwester nachmachen will, ein neues Puzzle vollständig zusammensetzen oder ein Lego-Haus nachzubauen. Wir können nun beobachten, dass Kinder zwischen drei bis vier Jahren beginnen, Stolz und damit einen gehobenen Selbstwert zu fühlen, wenn sie eine Aufgabe mit altersangemessenem Schwierigkeitsgrad bewältigt haben. Dagegen erleben sie bei Misserfolg ein Gefühl von Scham. Schwierigkeiten und Misserfolge werden also nicht mehr nur als äußere Widerstände, sondern als persönliches Versagen erlebt.

Unter der Wirkung des Leistungsmotivs ist das Vorschulalter für das Selbstwertgefühl eine prägende Phase, weil in dieser Zeit Erfolg und Misserfolg mit hoher emotionaler Intensität gespürt werden. Wie schnell kann das Kind weinen, wenn es eine Aufgabe nicht schafft! Überwiegen Erfolgserlebnisse, wird das Selbstwertgefühl gestärkt. Zukünftigen Herausforderungen begegnet das Kind dann mit „Hoffnung auf Erfolg“, was der Ausdruck eines erhöhten Leistungsmotivs ist. Es hat Vertrauen in seine Kompetenzen. Überwiegen Misserfolge, wird das Selbstwertgefühl geschwächt, es entwickelt sich „Angst vor Misserfolg“. Das bedeutet: das Kind wird zunehmend Leistungsanforderungen ausweichen, weil es in ihnen keine Chance sieht, den Selbstwert durch Beweis seiner Kompetenz zu steigern, sondern eher schambesetztes Versagen befürchtet.

Wie kommen die Vorschulkinder dazu, ihr Handeln unter inneren Gütemaßstäben der Tüchtigkeit zu messen und zu bewerten? Diese Gütemaßstäbe und Leistungsnormen entdecken sie zuerst bei ihren Bezugspersonen, wenn diese etwa beim Spiel Erwartungen mit Lob oder Kritik ausdrücken mit Worten wie: „das hast du prima gemacht“, „ich freue mich, dass du ein so große Sandburg gebaut hast“, „schade, bei deinem Legohaus fehlt ja noch etwas“, „der Tomy hat das aber besser gemacht als du“. In solchen Spielzusammenhängen kann das Kleinkind elterliche Gütemaßstäbe der Tüchtigkeit erspüren, entdecken und verinnerlichen.

Bis etwa zum dritten Lebensjahr sind Kind ausschließlich wirksamkeitsmotiviert. Sie freuen sich, wenn sie mit ihrem Spielzeug bestimmte Effekte erzeugen und sind enttäuscht und ärgerlich, wenn der Effekt ausbleibt. Die Freude an Wirkungen und Effekten können wir unser ganzes Leben bewahren. Wir freuen uns, wenn im Urlaub am Strand unser Drachen gut fliegt und nicht immer wieder abstürzt. Wir können uns auch darüber freuen, dass wir ein Musikstück auf einem Instrument gut spielen. Ganz andere Motive werden jedoch belebt, wenn ein Kind in einem Musikwettbewerb spielt, sich mit anderen Spielern vergleicht und weiß, dass sein Spiel von einer Jury nach einem Gütemaßstab mit „gut“ oder „weniger gut“ bewertet wird. Dann wird es von dem Motiv nach Leistung angetrieben und am Ende kann ein selbstwertstärkendes Erfolgserlebnis, aber auch ein schambesetzter Misserfolg stehen.

Wie unterschiedlich die inneren Erfahrungen bei der Wirksamkeitsmotivation und der Leistungsmotivation sind, sieht man auch an den unterschiedlichen emotionalen Ausdruckszeichen:

Bei Wirksamkeitsmotivation erlebte Freude: Sie drückt sich meist in einem Lächeln aus und manchmal ist der Mund geöffnet. Es gibt auch eine stille Freude ohne körperlichen Ausdruck. Bei Frustration der gewünschten Wirkungen, wenn etwa mit Klötzen mühsam gebaute Turm zusammenbricht, zeigen sich Ärger oder Enttäuschung. Ärger: gepresste Lippen, Augenbrauen zusammengezogen, energische Körperbewegungen wie Faust auf den Tisch schlagen, energische Stimme mit missmutigem Tonfall. Enttäuschung: Mundwinkel und Blick gesenkt, Kopf auf die Arme gestützt, Stimme mit traurigem Tonfall.

Beobachten wir dagegen ein Kind, das unter dem Leistungsmotiv einen Erfolg oder einen Misserfolg erlebt: Bei Erfolg zeigt neben der Freude zusätzlich der Stolz: Lächeln, Kopf erhoben, Hände nach oben geworfen, auffordernder Blick auf anwesende Bezugspersonen, Präsentieren der Aufgabenlösung. Diese Stolz-Reaktionen können Menschen ihr ganzes Leben zeigen. Man muss nur an die Reaktionen erfolgreicher Spieler beim Fußball denken. Bei Misserfolg erleben wir dagegen Scham und Verlegenheit. So drückt sich Scham aus: gesenkte Mundwinkel, zusammengesunkene Körperhaltung, Blickvermeidung gegenüber Beobachter, auf Lippe beißen oder eingerollte Lippe, negative Selbstbewertung „ich das das einfach nicht“.

Der Einfluss der elterlichen Werte und Lebensphilosophie

Die Frage ist, ob das Leistungsmotiv in der kindlichen Entwicklung und Ontogenese ganz autonom ohne sozialen Einfluss entstehen kann, also Vorschulkinder ab einem bestimmten Zeitpunkt ihr Spiel und Handeln von ganz allein durch genetische Steuerung und nach einem geistigen Entwicklungsschritt nach Maßstäben von Tüchtigkeit oder Vollkommenheit

ausrichten wollen. Die Frage ist schwer zu beantworten, weil Kinder nicht ohne die Nähe enger Bezugspersonen aufwachsen. Alle Erfahrungen und die Forschungen sprechen aber dafür, dass vor allem die Eltern bei der Entwicklung der Leistungsmotivation und kindlichen Güte- und Leistungsnormen eine Schlüsselrolle haben.³ Von besonderer Bedeutung sind zwei Wirk-Faktoren des elterlichen Einflusses: Erstens die elterlichen Einstellungen und Werte im Hinblick auf die Bedeutung von Wissen, Können, Bildung für die Zukunft des Kindes und die elterliche Leistungsmotivation und Erfolgsorientierung. Der zweite Wirk-Faktor ist der Erziehungsstil verbunden mit dem familiären emotionalen Klima.

Gehen wir auf den Faktor „Werte und Einstellungen“ und die elterliche Lebensphilosophie ein. Eltern wollen es gut machen und das Beste für ihr Kind erreichen. Was aber sind die Maßstäbe für „das Beste“? Ihre Orientierung gewinnen Eltern durch ihre eigenen Erfahrungen mit Erziehung, durch die Verwandten, Nachbarn, durch die Pädagogen in Kita und Schule und durch die Medien. Von ihnen übernehmen sie die aktuellen gesellschaftlichen Leitwerte. Viele wünschen sich nichts mehr, als dass ihr Kind diese Normen und Werte erreichen, verwirklichen und am besten übertreffen kann. Ganz früh schon fragen sich die frischgebackenen Eltern, ob ihr Baby den medizinischen Normen entspricht und sie vergleichen ihr Kind mit anderen. „Hat unser Kind das richtige Geburtsgewicht? Entspricht die Körpergröße der Norm?“ Dann in der Krabbelstunde: „Mein Kind kann sich schon umdrehen, und deins?“ Und es dauert nicht lange, bis sehnsüchtig die ersten Laufschriffe erwartet werden.

Da zu den gesellschaftlichen Spitzenwerten neben der Gesundheit und vor allem das Leistungspotential und der Schulerfolg zählen, verlagert sich die Aufmerksamkeit der Eltern bald auf die Kompetenzen des Kindes. Wenn das Kind in die Kita kommt, erfahren sie, dass es schon hier um Bildung und Leistung geht. Schon in der Kita soll das kleine Kind ein elementares naturwissenschaftliches Verständnis gewinnen, erfahren die erstaunten Eltern auf den Elternabenden. Es ist gut, wenn schon das vierjährige Kind eine Fremdsprache lernt, hören sie. Und es sollte auch an der musikalischen Frühförderung der Musikschule teilnehmen. Der Grat von „das Beste“ zum „zu viel“ ist aber schmal! Aus dem Fördern kann ein Überfordern werden. Alle diese Gebiete sind eine Chance für das Kind, sich zu erproben, Begabungen und selbstwertstärkende Kompetenzen zu entdecken. Aber kann das Kind ohne irgendeinen Erwartungsdruck noch zweckfrei spielen und seine Kindheit leben und genießen? Sind die elterlichen Erwartungen zu hoch und entsprechen sie nicht dem Entwicklungsrhythmus und den tatsächlichen Begabungen ihres Sprösslings, kann die ursprüngliche kindliche Freude am Lernen in Angst vor Misserfolg und Ausweichen vor zu viel Druck umschlagen. Wie viele Eltern entdeckten zu

³ Manfred Holodynski: Die Entwicklung der Leistungsmotivation im Vorschulalter

spät, dass ihr Kind nicht für das Gymnasium geeignet war und durch eine andere Schulform besser gefordert worden wäre!

Der Ehrgeiz richtet sich aber nicht allein auf schulischen Erfolg. In meiner Nachbarschaft wohnt ein Fußballprofi. Er hat schon in der ersten Bundesliga gespielt, aber sein Traum, einmal bei den besten Elitekickern des deutschen Fußballs zu spielen, konnte sich nie erfüllen. Nun hofft er, dass sein fünfjähriger Sohn diese Traumkarriere machen wird. Das Trikot von Bayern München trägt der Junge schon. Der Fünfjährige begleitet den Vater auch ins Stadion und wird von ihm nach siegreichen Heimspielen vor tausenden von Fans in die Höhe gehoben. Man kann sich vorstellen, wie stolz der Kleine dann ist. Vielleicht wird er es schaffen, später als Vierzehnjähriger in einem der Jugendleistungszentren des Fußballs aufgenommen zu werden. Was aber, wenn sich herausstellt, dass er doch nicht die körperlichen Bedingungen für eine Fußballerkarriere erfüllt, dass er nicht schnell genug ist? Wird der Vater dann seine Visionen für das Kind loslassen und es dennoch vollkommen lieben können? Wird der Jugendliche seinen Karrieretraum loslassen können, um Identität und Selbstwert in anderen Bereichen zu suchen? Oder wird er ein geknickter und seinem Selbstwert verletzter Mensch bleiben, der noch lange darunter leiden wird, dass er den Vater und sich selbst enttäuscht hat?

Wir sehen, wie wichtig es ist, dass sich Eltern von Anfang fragen, ob die Lebensentwürfe, die für sie selbst richtig waren, auch für ihre Kinder passen. Es ist gut, Kindern vom ersten Lebensjahr an viele Chancen zu geben, ihre Kompetenzen zu erproben. Die Richtung ihrer Entwicklung sollten diese jedoch selbst bestimmen. Damit sie nicht ein angepasstes „falsches Selbst“ und eine brüchige Identität aufbauen, die ihren tieferen unentdeckten Interessen, Begabungen und Leidenschaften gar nicht entspricht.

Wir haben uns bis hierher mit den Eltern aus dem leistungs- und aufstiegsorientierten Milieu beschäftigt. Die Medien berichten dagegen oft über die viel zu geringen Bildungs- und Karrierechancen von Kindern aus bildungsfernen und sozial benachteiligten Milieus. Wenn Eltern den ganzen Tag über Geldsorgen haben, es selbst in Schule und Beruf nicht so weit gebracht haben, sich nur unzureichend in der deutschen Sprache und den Institutionen auskennen, werden sie auch weniger daran glauben, dass ihre Kinder es mit Ehrgeiz und Leistung in dieser Gesellschaft weit bringen können. Wenn diese Eltern resigniert haben, ihr Anspruchsniveau niedrig ist und sie sich mit bescheidenen Lebensgenüssen begnügt haben – wie sollen sie für ihre Kinder ein positives Model für leistungsmotiviertes Verhalten sein? Wie sollen diese Kinder zu der Erfahrung kommen, dass man durch Schulerfolge und den Erwerb von Fertigkeiten, Wissen oder künstlerischen Kompetenzen eine tiefere Befriedigung als durch kurzlebigen Lustgewinn erreicht? Wie sollen sie eine starke kompetenz-

basierte Identität, getragen von einem nachhaltigen Gefühl für den eigenen Selbstwert, aufbauen?

Der Pädagogikprofessor Karl Ascherleben hat schon vor Jahrzehnten nach der Auswertung des empirischen Forschungsstand zur Genese des Leistungsmotivs festgestellt: „Unterschichtkinder sind eher passivistisch, Mittelschichtkinder eher aktivistisch. Letztere glauben eher an die Möglichkeit zur Änderung individueller und sozialer Gegebenheiten zu ihrem Vorteil, Unterschichtkinder resignieren früher. Unterschichtkinder sind eher gegenwarts-, Mittelschichtkinder eher zukunftsorientiert“.⁴

Den Willen stärken durch Erziehung zur Selbstständigkeit

Neben den Werten und Zukunftsperspektiven der Eltern sind der Stil ihrer Erziehungsmethoden und das emotionale Familienklima von größter Bedeutung dafür, ob Kinder eine starke Leistungsmotivation entwickeln. Sie brauchen dazu eine Erziehung, die ihre Selbstständigkeit, ihren Willen und damit auch ihr Selbstvertrauen stärkt. Nur selbstständige und willensstarke Kinder werden sich auch anspruchsvollen und mühevollen Herausforderungen stellen, deren Bewältigung den Selbstwert umso nachhaltiger stärkt. Wie mühsam ist es, Noten zu lernen und ein Instrument zu spielen! Und wie groß ist das Lampenfieber, wenn ein Kind zum ersten Mal auf der Bühne vorspielt!

10

Wenn sie nicht durch Furcht vor Misserfolg, sondern durch Hoffnung auf Erfolg motiviert sind, haben Kinder die größte Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen und mit zäher Ausdauer Hindernisse zu überwinden. Dann wollen sie im Streben nach Selbstverwirklichung immer mehr Fertigkeiten, Wissen und selbstwertstärkende Kompetenzen erlernen. Am günstigsten verlaufen also diese Lernprozesse, wenn ihre Beweggründe nicht in äußeren Belohnungen, z. B. ein höheres Taschengeld, oder Angst vor Misserfolgen und Strafen liegen, sondern wenn die kindlichen Interessen und selbstgesetzten Ziele, das Lernen selbst und der erwartete Erfolg und gute Selbstwert die Motive sind.

Auch der berühmte Psychologe und Erfinder des „Marshmallow-Tests“⁵, Walter Mischel, ist der Überzeugung, dass motivationsstarke Kinder einen

⁴ Karl Aschersleben, Motivationsprobleme in der Schule, S. 37

⁵ Im Marshmallow-Test wird die Fähigkeit kleiner Kinder erforscht, ihre Impulse und Bedürfnisse zu kontrollieren. Kann ein Kind einer Verlockung widerstehen? Im Experiment werden Vorschulkinder in Gegenwart der Versuchsleiterin vor die Wahl gestellt: Wenn die Leiterin den Raum verlassen hat, können sie sich entweder sofort einen Marshmallow, eine begehrenswerte Süßigkeit, vom Teller auf dem Tisch nehmen. Dazu müssen sie eine Glocke läuten. Können sie aber so lange warten, bis die Leiterin nach einer Zeit wiederkommt, erhalten sie die doppelte Belohnung: zwei Marshmallows. Wie die Studien zeigten, waren Kinder, die im Test Belohnungen aufschieben konnten, im späteren Leben erfolgreicher und entwickelten sich positiver in ihrer Persönlichkeit als Kinder, denen dieses nicht gelang. Siehe: Walter Mischel, der Marshmallow Effekt

starken Willen und ein positives Selbstbild haben: „Die Selbstwahrnehmung eines Kindes als eine Person, die (es) kann – die sich anstrengen, beharrlich bleiben und positive Ergebnisse erzielen kann -, wird durch die Fähigkeit zur Selbstkontrolle gefördert, die ihm hilft, selbst erklärte Ziele zu erreichen. Mit der Zeit werden Erfolgserfahrungen und erworbene neue Fähigkeiten – wie Geige spielen lernen, ganze Reiche aus Lego bauen oder neue Computer-Apps erfinden – zu intrinsischen Belohnungen, bei denen die Aktivität selbst als befriedigend erlebt wird. Der Glaube, selbst etwas bewirken zu können und Handlungen selbstständig erfolgreich ausführen zu können, wächst bei Kindern mit den Erfolgserfahrungen.“⁶ Im glücklichsten Fall erleben Kinder bei intrinsisch motivierten Spiel- und Lernerfahrungen ein Gefühl von Flow, also eine in die Spiel- und Lernaufgabe versinkende Selbstvergessenheit, das Vergessen der Zeit, innere Freiheit und die Freude eines gehobenen Selbstwertgefühls.

Eltern können nun diese Erfahrungen und den Aufbau einer erfolgsorientierten Leistungsmotivation durch ihre Erziehungsmethode unterstützend begleiten - oder den ganzen Prozess stören. Stellen wir uns die zweijährige Anna vor. Jetzt ist sie in einem Alter, in dem die Frage für sie wichtig ist, was man mit Behältern, Flaschen, Dosen oder Klötzen alles so machen kann. Vor ihr liegen eine Menge Bauklötze unterschiedlicher Größe und Anna will einen Turm bauen. Nachdem sie drei oder vier Klötze übereinandergestapelt hat, bricht kleine Bauwerk leider schnell wieder zusammen. Eigentlich will sie einen höheren Turm bauen, aber dazu müsste sie lernen, am Anfang die großen und danach die kleinen Klötze zu verwenden. Die Mutter sieht es. Jetzt kommt es darauf an: Ist sie bereit, die Kleine selbstständig bauen zu lassen, auch wenn der Turm zehn- oder fünfzehnmal immer wieder zusammenbricht? Kann die Mutter so lange warten, bis Anna selbst entdeckt, dass sie zuerst die größten Klötze aufstellen muss?

Wenn Anna Selbstvertrauen in ihre Fertigkeiten aufbauen soll und ihre Freude an dem „Selbermachen“ nicht erstickt werden soll, sollte die Mutter nicht vorschnell eingreifen. Irgendwann wird Anna schon entdecken, dass man zuerst die großen Klötze nehmen muss, damit es ein hoher Turm wird. Günstig ist es aber, wenn die Mutter in der Nähe ist, das kleine Mädchen bei den anfänglichen Misserfolgen immer wieder ermutigt und sich mit ihm freut, wenn die Kleine irgendwann mit ihrem Bauwerk zufrieden ist. Es gibt viele Situationen, in denen für kleine Kinder die Erfahrung möglich ist, dass sie selbstständig etwas schaffen können. Sie können bei der Vorbereitung des Essens helfen, sie können das Haustier pflegen und versorgen und vieles mehr. Wenn Kinder dann älter sind, werden sie größere Aufgaben bewältigen, wie etwa das eigene Fahrrad reparieren. Wenn sie bei anfänglichen Hindernissen von einem Elternteil

⁶ W. Mischel, S. 150

ermutigt werden, nicht aufzugeben, werden sie einen starken Willen und Frustrationstoleranz aufbauen. Was ist die Aufgabe der Eltern? Eine günstige Situation vorzubereiten und gutes Spielzeug zu kaufen, in denen das Kind persönliche Herausforderungen entdecken kann und seine motorischen und geistigen Kräfte schulen kann. Dann kann man im Sinne der großen Ärztin und Pädagogin Maria Montessori darauf vertrauen, dass Kinder viele Probleme ganz von allein bewältigen.

Von der Montessori-Pädagogik können Eltern und professionelle Pädagogen im Hinblick auf die Selbstständigkeitserziehung und Achtung des Kindes viel lernen. So sagt die große Maria Montessori: „Es ist nicht unser Ziel, dem Kind schnelles und zielbewusstes Arbeiten beizubringen. Schon ein solcher Versuch wäre verlorene Liebesmüh. Ein Kind, das sich in der richtigen Umgebung ungestört entwickelt, kommt ganz von selbst zu seiner Zeit dazu, zielbewusst zu arbeiten.“⁷

Was Kinder schwächt und entmutigt

Leider gelingt es in vielen Familien nicht, einen die kindliche Selbstständigkeit fördernden Erziehungsstil, gepaart mit emotionaler Wärme und Vertrauen in die natürlichen Reifungs- und Entwicklungsprozesse des Kindes, zu verwirklichen. Wo liegen die Probleme und Hindernisse?

Selbstständigkeitserziehung bedeutet nicht, Kinder allein zu lassen und sie zu vernachlässigen. So könnten sich berufstätige Eltern mit wenig Zeit für ihre Kinder von der irrtümlichen Idee verführen lassen, das häufige Alleinsein des Kindes könnte doch auch etwas Gutes bewirken, nämlich dass es lernt, selbstständig sein Leben zu führen und seine Probleme zu lösen.

Akademisch ausgebildete Eltern haben häufig eine zu kognitive Orientierung, sie sind „Kopfmenschen“ und haben zu ihrem „inneren Kind“ keine Beziehung. So gelingt es ihnen nur unzureichend, sich auf die Ebene des kleinen Kindes zu begeben und die Welt aus der kindlichen Perspektive zu sehen. Kognitiv und emotional kann die Distanz zwischen Kind und Erwachsenen zu groß sein. Dann können hochgebildete Eltern die unscheinbaren, aber entwicklungspsychologisch bedeutsamen Entwicklungsschritte des kleinen Kindes im Hinblick auf Selbstständigkeit und andere Kompetenzen zu wenig würdigen. Ermutigung und Wertschätzung braucht ein kleines Kind aber in allen Entwicklungsschritten, sehen diese auch noch so winzig aus.

Sind Eltern zu perfektionistisch, sind sie nur mit Höchstleistungen zufrieden, wollen sie die Entwicklung forcieren, dann werden sie häufig Kritik üben und den kindlichen Entwicklungsrhythmus zu wenig beachten. Das wird Kinder eher lähmen und entmutigen. Sie werden die Freude an Her-

⁷ Grundgedanken der Montessori-Pädagogik, S. 32

ausforderungen, die den Willen stärken, verlieren. Manche Kinder sind „Spätzünder“ und können sich nur gut entwickeln, wenn ihr individueller Rhythmus respektiert wird und man ihnen Zeit lässt.

Ein autoritärer Erziehungsstil ist – besonders wenn die emotionale Wärme fehlt – ist in vielerlei Hinsicht für die kindliche Entwicklung schädlich. Ständige Lenkung und Entmündigung des Kindes wirken unmittelbar selbstwertschädigend und schwächen die Leistungsmotivation. Leider erleben viele Migranten, wenn sie aus dem islamischen Kulturkreis stammen, einen autoritären, patriarchalischen Erziehungsstil: Durch Patriarchalismus und religiöse Zwänge wird „die Entmündigung des Menschen vorangetrieben, kritisches Denken verhindert, Gehorsam gefordert, Kontrolle und Gewalt ausgeübt, Individualität als Risiko gesehen, Angst vor Freiheit geschürt...“ Das sagt der israelisch-arabische Psychologe Ahmad Mansour.⁸ Man kann sich vorstellen, wie schwer es besonders Mädchen haben, wenn sie in einer archaischen religiösen Kultur aufwachsen und als Menschen zweiter Klasse gelten. Wie sollen sie hier ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen? Wie sollen sie Leistungsmotivation und selbstwertstärkende Kompetenzen entwickeln, wenn es ihre alleinige zukünftige Bestimmung sein soll, als Mutter den Haushalt zu führen?

In diesem Zusammenhang hat Karl Ascherleben schon vor Jahrzehnten besonders die Rolle des Vaters kritisch gesehen: Bei brasilianischen und türkischen Vätern wurde durch Studien festgestellt, „dass eine autoritäre Führung und übermäßige Dominanz des Vaters gegenüber dem Sohn die Leistungsmotivationsgenese stark hemmt.“ Unter diesem Erziehungsklima scheitern sogar Söhne aus der sozialen Oberschicht, weil „der Vater das Selbstständigkeitsstreben des Sohnes unterdrückt, ihn vielleicht sogar als Rivalen erlebt. Gibt der Vater dem Sohn keine Chance zur Identifikation, so versagt dieser.“⁹

Genauso, wie ein autoritäres Erziehungsklima für Aufbau eines kompetenzbasierten Selbstwertgefühls ungünstig ist, fördern auch ein Laissez-faire Stil oder eine verwöhnende Erziehung die kindliche Entwicklung nicht. Kinder brauchen einen Erziehungsstil mit einem ausgewogenen Gleichgewicht zwischen Autorität und Forderung auf der einen Seite und Gewähren und Verwöhnen auf der anderen. Sie brauchen Regeln und Grenzen, die ihren Impulsen, Bedürfnissen und Aggressionen entgegengesetzt werden. In normalen Entwicklungsverläufen werden die äußeren Regeln, die von den Eltern aufgestellt wurden, immer mehr verinnerlicht und zu eigenen Regeln und Leitlinien des kindlichen Gewissens. Diese inneren Leitlinien und Regeln stärken die Selbstdisziplin und helfen dem Kind, in Lernsituationen und Anforderungen innere Spannungen auszu-

⁸ Ahmad Mansour, Klartext zur Integration, S. 176

⁹ Karl Ascherleben, Motivationsprobleme in der Schule, S. 35

halten und auf spätere Belohnungen zu warten. Wenn ihnen das gelungen ist, können sie Stolz erleben.

So schaffte es die fünfjährige Ina in einem Marshmallow-Test, ganze zwanzig Minuten in einem Versuchsraum auf ihre Belohnung zu warten, bis die Versuchsleiterin zurückkam! Hätte sie die qualvolle Wartezeit nicht ausgehalten und sich sofort ihre Belohnung genommen, hätte sie sich nur die halbe Belohnung, nur eine einzige der begehrten Süßigkeiten, nehmen dürfen. Inez hielt aber durch und bekam zur Belohnung zwei Süßigkeiten. Aber anstatt ihre Marshmallows nach der quälenden Wartezeit sofort aufzuessen, „marschierte Inez triumphierend mit ihren beiden Keksen in der Tüte davon – sie wollte sie mit nach Hause nehmen und der Mutter zeigen, was sie vollbracht hatte.“¹⁰ Verwöhnte Kinder mit einem schwachen Willen, die glauben, die Welt sei wie eine Mutterbrust, die sofort alle Wünsche erfüllen müsse, werden es nicht schaffen, frustrierende Situationen solange wie diese Fünfjährige auszuhalten.

Die Anzahl von Erziehungsstilen und Erziehungsmilieus, die den kindlichen Aufbau von Selbstvertrauen behindern, ist vielfältiger, als es bisher dargestellt wurde. Es sollte aber deutlich geworden sein, dass die elterliche Fürsorge und Eltern-Kind-Beziehung von großer Bedeutung für die Entwicklung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ist. Einen Bericht zur empirischen Forschungslage und die Ergebnisse einer eigenen Studie zur Bedeutung der Eltern-Kind-Beziehung, der Erziehung und weiterer Einflussfaktoren liefert der Psychologieprofessor Ulrich Orth.¹¹ Orths eigene Studie, die auf einer repräsentativen Stichprobe von 8711 Probanden basiert, zeigt, dass der positive oder negative Einfluss früher Familienerfahrungen das Selbstwertgefühl eines Menschen lebenslang prägt. Spätere Einflüsse und Beziehungen im Verlauf des Lebens schwächen den elterlichen Einfluss ab. Dennoch: Auf der Zeitachse verläuft dieser Einfluss wie eine Asymptote. In den ersten Lebensjahren ist die Korrelation zwischen elterlichem Einfluss und der Größe des Selbstwertgefühls hoch. Im Verlauf der Zeit sinken die Korrelationswerte, erreichen aber niemals den Wert Null.¹²

Die empirischen Ergebnisse aus Orths Untersuchung zeigen, dass es weitere Faktoren gibt, die das Selbstwertgefühl beeinträchtigen: Armut, physische unsichere Familienumgebung, Abwesenheit des Vaters, unglückliche Beziehung zwischen den Eltern und psychische Erkrankung eines Elternteils. Empirisch untersucht wurde von Orth der Einfluss der mütterlichen Depressivität.

¹⁰ Walter Mischel, S. 33

¹¹ Ulrich Orth, The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years.

¹² Ermittelt von U. Orth mit der nichtlinearen Regressionsanalyse.

© Jürgen Bendszus – Vor-Veröffentlichung eines Kapitels aus dem voraussichtlich im Herbst 2019 erscheinenden Sachbuch „Selbstwert- und Sinnfindung in kritischen Lebensphasen“ – Zitate nur im Rahmen des Urheberrechtes erlaubt.

Psychische Erkrankungen sind ein großes Problem unserer Zeit, das gesellschaftlich außerhalb der Fachöffentlichkeit erst seit zehn bis fünfzehn Jahren größere Aufmerksamkeit findet. Wenn ein Elternteil ernsthaft seelisch erkrankt ist, dann kann das ganze Familiensystem krank und dysfunktional besonders für den Aufbau des Selbstwertgefühls sein. Erst in den letzten zwei Jahrzehnten erkennen Wissenschaftler und Therapeuten immer klarer, dass kranke Eltern auch ihre Kinder krank machen können. Diese komplexe Thematik behandeln wir im nächsten Kapitel.

Weitere Kapitel dieser Vor-Veröffentlichung zum geplanten im Herbst 2019 erscheinenden Sachbuch

Stärker werden.
**„Selbstwert- und Sinnfindung
in kritischen Lebensphasen“**

finden Sie unter:

<http://www.gelingendesleben.de/Selbstwert.htm>

Quellen und Literatur

Valentin, Stephan: Freie Eltern, freie Kinder. Warum wir auf Vertrauen setzen können. Freiburg im Breisgau 2015

Kast, Verena: Trotz allem Ich. Gefühle des Selbstwertes und die Erfahrung von Identität. Freiburg im Breisgau 2003

Hörburger, Renate: Selbstbewusstsein: Wie Erwachsene sich und ihre Kinder stärken. Stuttgart 2001

Grundgedanken der Montessori-Pädagogik. Aus Maria Montessoris Schrifttum und Wirkkreis zusammengestellt von Paul Oswald und Günther Schulz-Benesch. Freiburg im Breisgau, 5. Aufl. 1978

Mischel, Walter: Der Marshellow-Effekt. Wie Willensstärke unsere Persönlichkeit prägt. München 3. Aufl. 2016

Mansour, Ahmad: Klartext zur Integration. Gegen falsche Toleranz und Panikmache. Frankfurt am Main 2018

Aschersleben, Karl: Motivationsprobleme in der Schule, Stuttgart 1977

Potreck-Rose Friederike und Jacob, Gitta: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Stuttgart, 4. Aufl. 2007

Holodynski, Manfred: Die Entwicklung der Leistungsmotivation im Vorschulalter. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, Jan. 2006

© Jürgen Bendszus – Vor-Veröffentlichung eines Kapitels aus dem voraussichtlich im Herbst 2019 erscheinenden Sachbuch „Selbstwert- und Sinnfindung in kritischen Lebensphasen“ – Zitate nur im Rahmen des Urheberrechtes erlaubt.

Orth, Ulrich (2018). The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114, 637-655