

**Leseprobe Kap. 4**

**Kap. 4**  
**Kindheit  
und die Anfänge  
des  
Selbstwertgefühls**



**Inhalt Kap. 4**

- Urvertrauen
- Die Geburt des Selbst und Selbstwertgefühls
- Das Leistungsmotiv: Selbstwert gewinnen durch Kompetenz
- Der Einfluss der elterlichen Werte und Lebensphilosophie
- Den Willen stärken
- Was Kinder schwächt und entmutigt

**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

**Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück**

---

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 Bewegung, 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 vielfältigeren 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 Kleinkinder 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 Trennungssituati-

onen kann man experimentell herstellen und dann mit standardisierten Verfahren beschreiben. Man kann auch natürliche Trennungssituationen untersuchen.

Bolby untersuchte zum Beispiel 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 von den Kinder schienen ihre Mutter überhaupt nicht mehr zu erkennen, die anderen acht wandten sich von ihr ab oder liefen vor ihr davon. Durch diese Reaktion der Kinder wird deutlich sichtbar, dass sie die frustrierende Realität, dass die Mutter plötzlich nicht mehr da war, nicht aushalten konnten. Die 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 der Mutter, zu spüren und anzunehmen.“ (Hörburger, Renate 2001, S. 98) 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

**Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück**

---

Kleinstkind in dem Maße, indem es mehr und mehr seine Bedürfnisse erkennt. Am Anfang ist 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 diese Äußerungen [und Empfindungen des Kleinstkindes, der Verf.] werden als Eindrücke in unserer 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 in erster Linie an der psychischen Belastbarkeit.“ (Hörburger, Renate 2001, S. 54)

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 Selbstwerterlebens. 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:

**Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück**

---

Zum Beispiel beim Spiel eine Aufgabe möglichst 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 wird 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?



**Ende der  
Leseprobe Kap. 4**

**Komplett bei Amazon als Taschenbuch  
und eBook erhältlich**

**[www.gelingendesleben.de](http://www.gelingendesleben.de)**

### **Quellen der Leseprobe zu Kapitel 4**

Hörburger, Renate (2001) Selbstbewusstsein. Wie Erwachsene sich und ihre Kinder stärken, Stuttgart: Klett-Cotta

### **Über den Autor**

**Jürgen Bendszus** studierte Pädagogik und Psychologie, Abschluss als Dipl.-Pädagoge.  
Berechtigung zur Psychotherapie (HPG).

Weiter- und Zusatzausbildungen in Tiefenpsychologie, Logotherapie und Existenzanalyse.  
Logotherapiezentrum der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. (DGLE)

Langjährige Erfahrungen in der psychosozialen Beratung, und als Dozent für Psychologie und Pädagogik in großen Bildungszentren