

„So wie ich bin, bin ich o.k.“

**Wie wir das Selbstwertgefühl unserer Kinder
stärken können!**

Einführung:

Vor gerade mal einer Generation betrachtete man Säuglinge noch als unsozial, egozentrisch und von primitiven Trieben gesteuert. Es galt, das SELBST des Kindes zu unterdrücken und es auf totale Anpassung gegenüber Autoritäten zu drillen. Der Preis für diese Unterdrückung des eigenen Selbst war oftmals ein geringes Selbstwertgefühl und die Verinnerlichung bestimmter Glaubenssätze („*Das schaffe ich sowieso nicht*“, „*Meine Meinung zählt nicht*“...), die im Alltag kraftraubend und demotivierend wirken konnten.

Durch den Paradigmenwechsel in der Erziehung (Erziehung und Kindheit werden heute anders betrachtet) treten Kinder heute „selbstbewusster“ auf. Sie gehen freier und selbstverständlicher durch die Welt, äußern ihre Meinungen und dürfen Dinge mitentschieden.

Der heutigen Elterngeneration liegt das Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl ihrer Kinder sehr am Herzen. Sie wollen die Kinder fit machen für das Leben, das mit einem hohen Perfektionsanspruch auf sie wartet. Die Kinder sollen nicht schüchtern, sondern mutig sein und sich etwas zutrauen. Die Leistungsfähigkeit steht stark im Fokus (auch in Tagespflege, Kitas und Schulen). Viele Eltern tun dafür einiges, indem sie ihre Kinder in diversen Kursen anmelden und sich um tägliches Unterhaltungsprogramm bemühen.

Dieses Streben nach Perfektion und der ständige Fokus auf die Zukunft können jedoch Druck erzeugen und damit negativ auf die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls wirken. Die Überstimulation durch Unterhaltungsprogramme wiederum kann den Stresslevel erhöhen und psychosomatische Probleme auslösen. Aktuelle Studien zeigen, dass der Nachwuchs in Deutschland zunehmend unter Leistungsdruck steht. Burnout findet sich immer häufiger schon unter Kindern, da diese versuchen stets ihr Bestes zu geben, statt frei zu spielen und die Welt zu entdecken.

Sind Eltern und Pädagogen ständig mit dem nächsten Schritt in der Entwicklung des Kindes beschäftigt, fühlen sich Kinder nicht o.k., so wie sie sind. Dies verhindert, dass sie ein gutes Gefühl für sich selbst entwickeln!

Unterscheidung Selbstvertrauen / Selbstwertgefühl:

Beim **Selbstvertrauen** geht es darum, was ich kann, worin ich gut bin -> also um Leistung und Kenntnisse. Je besser ich in etwas bin, desto mehr Selbstvertrauen habe ich auf diesem Gebiet z.B. beim Fußball, Gitarre spielen etc.

Selbstvertrauen lässt sich stärken durch **sachliches Lob** oder **sachliche Kritik** (also eine Bewertung/ Beurteilung von außen) sowie durch Übung und Training. Das Kind lernt dadurch etwas über sein Können, seine Talente und Fähigkeiten und über Bereiche, in denen es noch üben muss.

ACHTUNG mit Lob / Kritik: Beides sollte auf die Handlung bezogen sein und nicht auf die Person, da Kinder sich sonst schnell nicht mehr wertvoll für den anderen fühlen („*Heute brauchst du lange, bist du angezogen bist*“ vs. „*Du bist aber heute eine Schlaftablette*“).

Da Lob immer auch eine Bewertung ist, sollte nicht jede Handlung von Kindern mit „super“, „toll“, „spitze“ kommentiert werden. Kinder missverstehen das schnell als Liebesbeweis und fordern derartiges Lob dann regelrecht ein. Unbewusst können sie dadurch das Gefühl entwickeln, dass die Liebe ihrer Eltern oder die Zuneigung der Tagesmutter/-vater, ErzieherIn an Bedingungen geknüpft ist („Nur wenn ich so oder so bin, haben sie mich lieb“). Entsprechend kommen dann auch schnell Zweifel auf am eigenen Wert, wenn dem Kind etwas nicht gut gelingt oder es mal nicht gelobt wird.

Eine Alternative zu dem häufig schnell daher gesagten Lob, ist die inhaltliche Beschreibung, wodurch sich die Kinder gesehen und anerkannt fühlen ohne Leistungsbezug / Bewertung („Das Bild hast du super gemalt, sieht toll aus!“ vs. „Da blühen aber viele Blumen und einen Vogel sehe ich auch. Ich mag sein grünes Gefieder“).

Das **Selbstwertgefühl** entwickelt sich gänzlich aus sich selbst heraus. Jeder Mensch wird mit einem Körnchen Selbstwertgefühl geboren, welches im Laufe der Jahre reift und wächst, je nach Umgebungsbedingungen. Beim Selbstwertgefühl geht es nicht darum, was ich kann, sondern wer ich bin und was ich davon halte, so zu sein. Es geht also darum, sich selbst gut zu kennen, an den eigenen Wert zu glauben, mit der Gewissheit zu leben, gut genug zu sein, Liebe und Zugehörigkeit zu verdienen. Und das nicht, weil ich etwas Bestimmtes tue oder leiste, sondern weil ich einfach ich selbst bin.

Es geht um die Fragen:

- „Wie viel weiß ich über mich selbst?“ (z.B. Welche Talente, Neigungen, Ängste habe ich?)
- „Wie stehe ich zu diesem Wissen?“ (Kann ich mich so annehmen mit meinen Sonnen- und Schattenseiten?)

Ein **gesundes Selbstwertgefühl** bedeutet also **Akzeptanz** und **Annehmen** auch unserer „schwachen“ Eigenschaften i.S. von „So bin ich. Das gehört zu mir. Das macht mich aus.“ Heute wissen wir, dass ein gesundes Selbstwertgefühl die Voraussetzung ist für drei wichtige Faktoren:

1. Das Wohlbefinden des einzelnen Menschen und dessen Fähigkeit harmonische Beziehungen einzugehen zu anderen Menschen
2. Für das „psychosoziale Immunsystem“ als Schutz vor Traumatisierung z. B. durch Umzug, Kitawechsel, Scheidung der Eltern, Gruppendruck von Gleichaltrigen etc.
3. Das beste Fundament für das Lernen (z.B. in der Schule)

Ein großes Selbstvertrauen in bestimmten Bereichen überträgt sich nicht auf das Selbstwertgefühl. Hat man dagegen ein gesundes Selbstwertgefühl, ist ein geringes Selbstvertrauen auf verschiedenen Gebieten kein großes Problem. Beide Dimensionen sind wichtige Bausteine für die kindliche Entwicklung.

Erscheinungsformen eines geringen Selbstwertgefühles:

- Auffallend **introvertierte Kinder** (Schüchternheit, Scheu, Überanpassung, Unsicherheit, Selbstkritik, Schuldgefühle)
- Auffallend **extrovertierte Kinder** (massive Suche nach Aufmerksamkeit, Geltungssucht, Streben nach dem Größten und Besten, Kritik an anderen, mangelnde eigene Kritikfähigkeit)

Bei Kindern mit geringem Selbstwertgefühl können psychosoziale Probleme oder lernbezogene Signale / Symptome auftreten.

Beide Gruppen brauchen Erwachsene, die sie ernst nehmen, annehmen, nicht in eine Schublade stecken oder sie verändern wollen.

Unterstützung bei der Entwicklung von Selbstwertgefühl:

Wie bringen wir Kindern Gelassenheit gegenüber ihren (vermeintlichen) Schwächen bei? Wie stärken wir ihre innere Säule?

Eine wichtige Voraussetzung ist, die Kinder so anzunehmen, wie sie sind und ihnen nicht das Gefühl zu vermitteln, dass sie anders sein sollten (z.B. mutiger, fröhlicher, offener, lieber etc.). Erziehungsmethoden wie Kritik, manipulatives Lob, Bewertung, Belehrung, Drohung, Bestechung, Angstmache, Schuldzuweisungen, Beschämung, Bestrafung oder körperliche Gewalt wirken negativ auf die Ausbildung eines gesunden Selbstwertgefühls. All diese Methoden vermitteln dem Kind: „So wie du bist, bist du falsch.“ Kinder lernen zwar so eventuell sich zu benehmen, jedoch nicht aus Überzeugung, sondern aus Angst vor Strafen, Liebesentzug etc.

Weiterhin benötigen Kinder genügend Freiraum, um möglichst viele Erfahrungen in der Welt machen zu können und somit Wissen über sich selbst in dieser Welt sammeln zu können. Es geht also darum, einen Rahmen zu schaffen, in welchem Kinder sich emotional sicher fühlen und wo sie ihre kindliche Neugierde und Entdeckerfreude ausleben können.

Dafür brauchen sie in ihrem Alltag **ZEIT** und **RAUM** für freies Spiel. Frei bedeutet in diesem Zusammenhang OHNE Instruktionen, Belehrungen und wenn möglich (je nach Alter) auch ohne Überwachung. Die Kinder von heute haben häufig das Gefühl, nicht mehr so viel Kontrolle über ihr Leben zu haben, da es weitgehend von uns Erwachsenen kontrolliert wird. Haben wir Eltern zu viel Angst oder schränken unsere Kinder zu sehr ein z. B. im freien Erkunden der Umgebung, beim Klettern und Spielen frustriert sie das und sie fühlen sich nicht wirksam. Das kann sie lethargisch oder aggressiv machen. Zudem beschneiden wir die Kinder dadurch massiv ihrer Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten kompetent einschätzen zu lernen. *Es kann sein, dass Kinder dadurch ihr Können entweder maßlos überschätzen, weil sie nie gescheitert sind oder sie ängstlich alles vermeiden.*

Wenn ein Kind viel über sich weiß, zu sich steht und seine innere Stärke spürt, kann es sich besser abgrenzen, Entscheidungen treffen und gelassener mit Bewertungen oder kritischen Kommentaren umgehen.

Unterstützend für den Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühles bei Kindern wirkt zudem:

- eine wohlwollende Grundhaltung dem Kind gegenüber (positives Bild vom Kind)
- authentische und klare Führung der Kinder mittels **persönlicher Sprache**
- ein respektvoller / gleichwürdiger Umgang mit kindlichen Gefühlsausbrüchen

Das bedeutet, die Integrität des Kindes ernst zu nehmen, also dessen Gefühle und Wünsche, dessen eigene Persönlichkeit, dessen Versuche sich abzugrenzen. Es geht darum, das Kind zu sehen und wertzuschätzen und sich für dessen Gefühle und Gedanken zu interessieren.

Das Interesse der Erwachsenen dafür, wer das Kind ist, für dessen Gedanken und Gefühle ist entscheidend dafür, wie gut sich das Kind selbst kennenlernt. Die Fähigkeit der Erwachsenen anzuerkennen, wer das Kind ist und seinem Verhalten mit Neugierde und Gelassenheit zu begegnen, ist entscheidend dafür, wie das Kind sich auf lange Sicht sich selbst gegenüber verhält.

Literatur:

GRAF, Danielle / **SEIDE**, Katja: „Das gewünschtste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn – Gelassen durch die Jahre 5 bis 10“, Beltz-Verlag 2018
JUUL, Jesper: „Dein kompetentes Kind“, Rowohlt-Verlag 1996
JUUL, Jesper / **JENSEN**, Helle: „Vom Gehorsam zur Verantwortung“, Beltz-Verlag, 2002
JUUL, Jesper: „4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen“, GU-Verlag 2014
KOHN, Alfie: „Liebe und Eigenständigkeit“, arbor-Verlag 2005
KOLBE, Britta: „Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl bei Kita-Kindern, Cornelsen-Verlag, 2017, Die kleinen Hefte
RENZ-POLSTER, Herbert / **HÜTHER**, Gerald: „Wie Kinder heute wachsen“, Beltz-Verlag 2016
SCHMIDT, Nicola: „artgerecht das andere Kleinkinderbuch“, Kösel 2018