

Selbstwirksamkeitskonzeptes wahrscheinlicher zu machen. Spätestens seit den 1950er Jahren weiß man aus der Bindungsforschung, dass Menschen für eine gesunde psychische Entwicklung Schutz, Fürsorge, menschliche Wärme und vor allem sichere Bindungen benötigen. Ein Säugling ist nicht in der Lage, sich selbst zu versorgen. Im Laufe seiner Entwicklung übernimmt der Mensch später immer mehr Aufgaben in seinem Leben. Erwachsen sein bedeutet dann, dass dieser Mensch ohne fremde Hilfe auskommt. Er wird selbstständig. Um die vielen Fähigkeiten zu entwickeln und um die vielen Kenntnisse, die er für ein selbständiges Leben braucht, zu erwerben, muss ein junger Mensch motiviert sein, diese Fähigkeiten und Kenntnisse zu lernen. Beobachtet man kleine Kinder, so sieht man, dass sie eine große Entdeckerfreude haben und von sich aus Dinge können wollen. Das kindliche Spiel hat für das Lernen solcher Kompetenzen eine ganz besondere Bedeutung.

Kinder möchten ihren Eltern, ihrer Erzieherin in der Kita und ihrer Lehrerin in der Grundschule zeigen, was sie schon können. Das macht sie stolz. Sie lernen für die Beziehung. Erst viel später steuern sie sich selbst. Dann lernen sie in der Schule und in der Ausbildung, weil sie es wollen. Sie können sich für ihren Erfolg nun selbst belohnen oder auch bestrafen, wenn der Erfolg ausbleibt.

Dieser Entwicklungsprozess ist störanfällig. Die Bindungsforschung konnte zeigen, dass Kinder, die keine sicheren Bindungserfahrungen machen, gefährdet sind, später psychische Auffälligkeiten zu entwickeln. Damit ein Kind nicht zu sehr von seinen Eltern abhängig ist, wuchs es früher in der Dorfgemeinde auf. Noch vor 50 Jahren hatten Kinder wesentlich mehr Bezugspersonen als dies heute oft der Fall ist. Kinder besitzen die Fähigkeit, sich das, was sie brauchen, da zu holen, wo es das gibt. Erzieherinnen, Lehrerinnen und Lehrer in der Schulzeit, Ausbilder in der Berufsausbildung und auch Großeltern oder weitere enge Bezugspersonen können diesen Kindern und Jugendlichen ebenso Halt geben.

Sichere Bindungen und Schutz allein reichen jedoch nicht aus, damit ein Mensch später ein gutes Selbstvertrauen entwickelt. Damit das positive Gefühl von „Ich werde es schaffen!“ wächst, müssen Kompetenzen auch geübt werden. Haim



Omer und Eli R. Lebovitz schreiben in ihrem Buch „Ängstliche Kinder unterstützen – Die elterliche Ankerfunktion“, dass ein zu starkes Beschützen in herausfordernden Situationen das Kind schwach macht.

Ängstliche Eltern spannen einen Schirm auf. Sie wollen das Kind zu sehr beschützen. Sie lösen das Problem für das Kind. Langfristig schaden sie ihrem Kind jedoch damit. Das Kind bekommt nicht oft genug das wunderbare Gefühl, es alleine geschafft zu haben. Kleine Kinder wehren sich meist noch gegen die elterliche „Retternummer“. Selbstvertrauen baut sich nun mal vor allem über die wiederholt gemachte Erfahrung auf, es alleine ohne fremde Hilfe geschafft zu haben.

Omer und Lebovitz empfehlen: Unterstützen statt Beschützen. Bildlich gesprochen stehen die Eltern hinter ihrem Kind, nicht vor ihrem Kind. Sie bieten den sicheren Anker. Die Herausforderung geht das Kind jedoch selbst an. Der erste Tag im Kindergarten oder in der Grundschule, das erste Übernachten bei der Freundin oder beim Freund am Wochenende, die erste mehrtägige Klassenfahrt sind bleibende Erinnerungen im Leben eines jeden Menschen. Kinder kommen stolz nach Hause, wenn sie es geschafft haben.

Schonen gibt kurzfristig Sicherheit, langfristig schadet Schonen jedoch. Eltern, die meist aus Angst heraus ihre Kinder nicht selbst Erfahrungen sammeln lassen, entmutigen ihr Kind. Die Botschaft „Ich traue es Dir nicht zu.“ kommt als unbeabsichtigte elterliche Botschaft bei den Kindern nicht bewusst immer wieder an. Das Risiko, dass das Kind eine emotional tief verankerte negative Kontrollüberzeugung entwickelt, wird erhöht. Wie soll sich da eine positive Selbstwirksamkeitserwartung aufbauen, die einem in einer Krise wie der derzeitige Pandemie Halt gibt? Lösungsorientierte optimistische Menschen haben eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit,

das Leben zu meistern, als problemorientierte pessimistische Menschen. Das Gehirn wurde dafür entwickelt, Probleme zu lösen. Es wurde nicht dafür entwickelt, in Problemtrance zu verweilen. Menschen, die Probleme lösen wollen, klagen nicht darüber, dass es ein Problem gibt. Sie fühlen sich nicht als Opfer. Sie gehen meistens sofort über in den Lösungsmodus. Sie überlegen, wie sie das Problem lösen können. Hierbei sind sie ausdauernd, strengen sich an, weil sie eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung haben.

- *„Nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.“*

**Paul Claudel*

Erziehung ist daher oft auch einfach „Nichts-Tun“. Kinder und Jugendliche sind sehr häufig ziemlich genervt, von den elterlichen Kontrollbemühungen. Sie sagen es nicht, aber an ihren Gesichtern sieht man, dass sie denken „Halt dich raus“. Wenn das Problem den Kindern oder Jugendlichen gehört und keine wirkliche Gefahr besteht, sollten Eltern ihre Kinder selbst Erfahrungen machen lassen. Als mein Sohn Edgar mit sieben Jahren im heißen Sommer zum Fußballtraining ging, wollte ich, dass er selbst daran denkt, sich Wasser mitzunehmen. Ich habe einfach nichts gesagt. Es hat funktioniert. Übrigens hat er es auch überlebt.

KONTAKT

**SCHULPSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
KREIS STEINFURT**

Tecklenburger Str. 10 | 48565 Steinfurt
Tel. 02551 69-1579 | Fax: 02551 69-1507
E-Mail: rsb@kreis-steinfurt.de

www.kreis-steinfurt.de/schulberatungsstelle



VERTRAUEN VERSETZT BERGE

VERTRAUEN VERSETZT BERGE

Das Coronavirus und die Coronaschutzmaßnahmen haben für die Bürgerinnen und Bürger eines Landes unterschiedlich gravierende Auswirkungen. Bei einigen Mitbürgern führen die von der Regierung angewiesenen Coronaschutzmaßnahmen zu erheblichen beruflichen Schwierigkeiten. Andere haben einen sicheren Arbeitsplatz. Bei vielen älteren Menschen kommt es zur sozialen Vereinsamung. Schülerinnen, Schüler und Studierende haben wieder ganz andere Einschränkungen hinzunehmen.

Fragt man die Menschen jedoch, wie sehr ihnen das Virus Angst macht oder wie sehr ihnen die Schutzmaßnahmen Sorgen bereiten, so lässt sich aus deren Antworten nicht immer eindeutig schlussfolgern, wie sehr diese Menschen nun tatsächlich ganz konkret gefährdet oder betroffen sind. So manche ältere Person hat wenig Furcht davor, schwer zu erkranken. Ein jüngerer gesunder Mensch jedoch kann nachts nicht mehr schlafen und antizipiert dramatische Konsequenzen für sich und seine Angehörigen. Der eine Schüler kommt mit dem Distanzunterricht gut zurecht, ein anderer Schüler kommt mit dem Homeschooling gar nicht klar. Er erledigt seine Aufgaben nicht, wird immer unzufriedener und entwickelt psychische Auffälligkeiten.

Die unterschiedlichen Bewertungen der Gefährlichkeit des Virus sind sicherlich auch dem geschuldet, dass die Wissenschaft längst nicht alle Fragen geklärt hat. Viele Ungewissheiten werden erst langsam im Laufe der Pandemie oder gar nicht geklärt.



Die unterschiedlich gute Bewältigung der Pandemie und der Schutzmaßnahmen hat Gründe, die auch in der Psyche der Person liegen. Menschen unterscheiden sich darin, wie sie Krisensituationen erleben und wie gut sie sie überstehen. Seit den 1980er Jahren untersucht die Resilienzforschung, welche psychischen Eigenschaften einen Menschen davor schützen, in einer Krise oder unter anhaltenden ungünstigen Lebensbedingungen zu verzweifeln oder psychisch krank zu werden.

Resilienz bedeutet Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität. Damit sind psychische Fähigkeiten gemeint, die einen Menschen befähigen, widrige Lebensumstände erfolgreich zu bewältigen. Nicht jeder Soldat, der im Krieg eine lebensbedrohliche Situation erlebt hat, entwickelt eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Die psychologische Fachliteratur nennt verschiedene psychische Eigenschaften, die einen Menschen in Krisensituationen schützen: hohe soziale Kompetenz, gute Selbstregulation, Fähigkeit zum Erleben positiver Emotionen, Problemlösefähigkeiten oder Optimismus.

Am häufigsten wird eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung genannt. Die Überzeugung, dass ich es schaffen werde, mich aus der schwierigen Situation zu befreien, ist die wesentliche schützende psychische Haltung. Warum hilft gerade diese Sichtweise und wie erwirbt man sie? Um diese Fragen zu beantworten ist es erhellend zu wissen, welche grundlegende Aufgabe das Gehirn hat. Es muss das Lebewesen zu einem Verhalten bewegen, damit sein Leben gut weitergeht. Die psychischen Prozesse eines Menschen sind in die Zukunft gerichtet. Es muss ein Verhalten motiviert werden, damit körperliche und psychische (Grund-)Bedürfnisse befriedigt werden und Gefahren für Leib und Seele abgewiesen werden. Es beruhigt einen Menschen, wenn sein Gehirn „weiß“, was der Mensch tun kann, wenn er Hunger bekommt oder wenn er seinem Bedürfnis nach Bindung nachkommen möchte.

Das Gehirn ist den ganzen Tag damit beschäftigt, Erwartungen zu produzieren, wie das Leben weitergeht. Dies tut es auch nicht bewusst. Intuitiv hat man so manches Mal das Gefühl, jetzt etwas ganz Bestimmtes tun zu müssen. Die Evolution hat es nicht dem bewussten Denken allein überlassen, diese Entscheidungen zu treffen. Dafür ist das bewusste Denken oft viel zu langsam. Untersuchungen an Fröschen haben zeigen können, dass die Wahrnehmung des Feindes von den Sinnesorganen direkt an die Angstzentrale und von dort aus an die efferenten motorischen Bahnen geleitet wird. Der Frosch rettet sich durch einen Sprung etwa eine halbe Sekunde bevor er bewusst wahrnimmt, dass er in Gefahr ist. Das rettet ihm so manches Mal das Leben.

Um einzuschätzen, ob eine Situation gefährlich ist, bewertet ein Lebewesen immer sowohl die bedrohliche Situation als auch seine vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten. Vor vielen Menschen frei zu sprechen ist für die meisten zehnjährigen Kinder eine ziemlich schwierige Angelegenheit. Viele werden sich nicht trauen. Angela Merkels Pulsschlag würde sich dagegen wohl nicht um einen Schlag erhöhen. Sie vertraut ihren Kompetenzen, dass sie sich in dieser Situation nicht blamieren wird.

Der Neurobiologe Gerald Hüther wurde im Frühjahr 2021 im Radio gefragt, was den Menschen resilient macht, um die Pandemie zu überstehen. Er antwortete mit einem Wort: Vertrauen. Ich vertraue darauf, dass ich die Kompetenzen habe, die Aufgaben, die mir das Leben stellt, zu bewältigen. Ich vertraue darauf, dass mich meine Familie und meine Freunde in der Not unterstützen werden. Früher hatten die Menschen noch eins: Gottvertrauen. Wir werden es mit Gottes Hilfe schon schaffen. Das Gefühl, Kontrolle über das eigene Leben zu haben, ist ein Grundbedürfnis der meisten Lebewesen.

Leider ist es so, dass Menschen, die dieses Vertrauen nicht haben, auch gefährdet sind, psychische Erkrankungen zu entwickeln. Eine Angststörung ist dadurch gekennzeichnet, dass die Ängste unrealistisch oder objektiv übertrieben

sind. Warum sonst steigt ein Mensch mit Flugangst nicht in ein Flugzeug, fährt aber jedes Jahr 30.000 km mit dem Auto, obwohl die Statistik sagt, dass das Autofahren viel gefährlicher ist.

Ist die Selbstwirksamkeitserwartung hoch, ist man eher bereit, sich in herausfordernde Situationen zu begeben. Herausfordernd ist eine Situation dann, wenn es schwierig, aber nicht unmöglich ist, erfolgreich zu sein. Strengt der Mensch sich in einer herausfordernden Situation an und kommt dann zum Erfolg, ist er besonders stolz auf sich. Untersuchungen konnten zeigen, dass das, womit sich diese Person in dem Moment beschäftigt, besonders gut gelernt wird. Hat er zum Beispiel an einer Mathematikaufgabe geknobelt, und die Lösung selbst herausgefunden, so wird der Lösungsweg besonders gut gespeichert. Parallel dazu baut sich bei ihm ein positives Kompetenzgefühl auf. Er ist zuversichtlich, auch die nächste Aufgabe zu lösen. Dies ist eine sich selbst verstärkende Aufwärtsspirale.

Zuversicht führt dazu, sich anzustrengen. Die Anstrengung führt zum Erfolg. Der Erfolg macht zuversichtlich für die nächste Aufgabe. Erfolgreiche Grundschul Kinder lieben Rechnen und/oder Lesen und Schreiben. Gerald Hüther sagt, dass wir Menschen am besten mit Begeisterung lernen. Hat ein Schüler oder eine Schülerin aber mit dem Lesen und Schreiben so seine liebe Not. Dann ist seine Selbstwirksamkeitserwartung diesbezüglich niedrig. Er fühlt sich nicht wohl. Um diesem Schmerz zu entgehen, ist es hochgradig attraktiv, sich nicht mit dem Lesen und Schreiben zu beschäftigen. Er spürt eine Entlastung. Nun kann es zu einer Abwärtsspirale kommen. Er vermeidet das Lesen und Schreiben, er macht keine Fortschritte. Sein Selbstkonzept zum Lesen und Schreiben ist gering. Er bekommt schlechte Gefühle, wenn er ans Lesen und Schreiben denkt. Um das zu vermeiden, sagt er seiner Mutter, dass er an diesem Tag keine Hausaufgaben für dieses Fach machen muss.

Dies stellt die Frage nach den Bedingungen, unter denen ein Mensch aufwächst, um die Entwicklung eines positiven