

Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls bei Jungen

Otakar Fleischmann

Universität Usti nad Labem, Tschechische Republik

Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

Bei Jungen lassen sich Verhaltensweisen beobachten, die als sozial unerwünschtes oder dissoziales Verhalten bezeichnet werden, z.B. Gewalt, Drogenmissbrauch, Aggression. Sucht man nach Ursachen hierfür, findet man relativ häufig einen Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl.

Es gibt viele Studien und wissenschaftliche Arbeiten, die sich mit der Beziehung zwischen Selbstwertgefühl und aggressivem Verhalten, Feindseligkeit und Ärger beschäftigen. Salmivalli (2001) berichtet von einem leicht, wenn auch nicht signifikant erhöhten Selbstwertgefühl bei Bullies (Klassentryrannen). In der gleichen Studie wurde aber auch entdeckt, dass prosoziales Verhalten positiv und signifikant mit dem Grad der Selbstachtung korreliert. Olweus (1978) verglich das Selbstwertgefühl von vorpubertären Jungen, die als Bullies galten, mit Jungen, die Opfer von Hänseleien und Schikanen waren mit einer Kontrollgruppe, bestehend aus ausgeglichenen Kindern. Die Opfer hatten ein geringeres Selbstwertgefühl als die Kontrollgruppe. Die Bullies hatten jedoch ebenfalls ein geringeres Selbstwertgefühl als die Kontrollgruppe.

In einer anderen Untersuchung wurde herausgefunden, dass der Grad des Selbstwertgefühls die Aggression bei Frauen signifikant beeinflusst. Je niedriger das Selbstwertgefühl, desto aggressiver das Verhalten. Bei Männern zeigt sich eine andere Tendenz. Das größte Aggressionspotential findet man bei niedrigem und dann wieder bei einem hohem Selbstwertgefühl (Fleischmann, 2008). Das niedrigste Aggressionspotential zeigt sich bei einem normalen Selbstwertgefühl. Zieht man die soziale Erwartungshaltung an Jungen in Betracht, - dass sie stark, mutig, durchsetzungsfähig und somit dominanter als Mädchen sein sollten -, erwartet man bei Jungen ein hohes Selbstwertgefühl. Diese Erwartungshaltung wirkt auf viele Jungen frustrierend.

Grundsätzlich lässt sich aus den Ergebnissen die Notwendigkeit ableiten, dass gerade bei Jungen kein hohes Selbstwertgefühl, sondern ein gesundes und realistisches aufzubauen ist.

Schlüsselbegriffe:

Hohes Selbstwertgefühl; geringes Selbstwertgefühl; gesundes Selbstwertgefühl; Unsicherheit, Abwehrverhalten; Aggression.

Angrenzende Themenbereiche:

Selbstkonzept; Selbstaufmerksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbstwert.

Materialien:

- Papier
- Stifte
- Magnettafel
- Magneten

Dauer:

2 Stunden (2 x 1) in der Klasse oder Gruppe

Gruppengröße:

10 bis 20 Jungen

Alter:

Jungen zwischen 9 und 11 Jahren

Ziele:

- Einen besseren Überblick über Persönlichkeitseigenschaften zu bekommen.
- Möglichkeiten aufzuzeigen, wie das eigene Selbstwertgefühl verbessert werden kann.

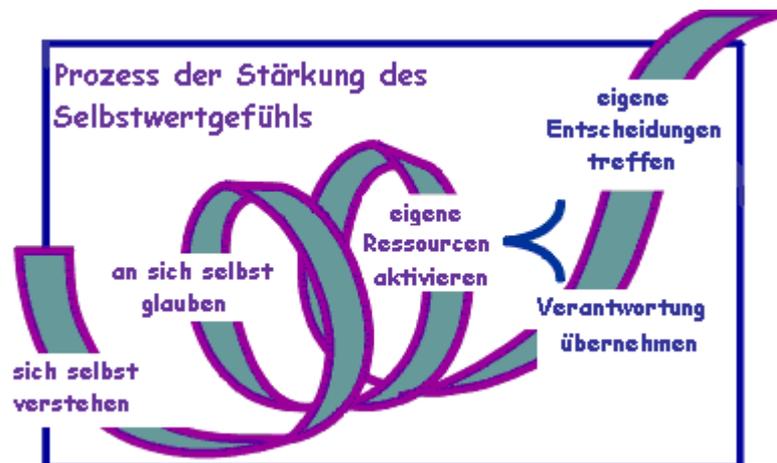
Kurzbeschreibung:

Wie bereits in den Hintergrundinformationen erwähnt, führen Individuen konkrete Handlungen in bestimmten Situationen aus. Sie reflektieren die Umstände einer Situation, in der sie sich befinden, und sie reagieren darauf. Der gesamte Prozess wird auf der Ebene von Kognition, Emotion und Verhalten bestimmt. Die Reflexion des "Selbst" ist ein wichtiger Bestandteil dieses Prozesses, ganz besonders der kognitive Teil des Selbstsystems (Selbstkonzept), der emotionale Teil des Selbstsystems (Selbstwertgefühl) und die globale Reaktion des Individuums selbst, das so genannte globale Selbstwertgefühl (Selbstvertrauen).

Um in der Lage zu sein, die Qualität der Selbstreflexion zu verbessern, ist es notwendig, am "Selbstbild" oder der "Selbstabbildung", die sich in den Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten abzeichnen, zu arbeiten. Je mehr Eigenschaften wir kennen, umso besser kann das Selbstbild oder die Selbstabbildung wahrgenommen werden. Das Selbstbild besteht hauptsächlich aus positiven und negativen Eigenschaften. Dieses Selbstbild bewerten wir - positiv oder negativ -, es formt dann den emotionalen Teil des Selbstsystems (Selbstwertgefühl).

Das Selbstwertgefühl reflektiert unsere persönlichen Fähigkeiten und Unfähigkeiten, also Bereiche, in denen wir gut oder schlecht sind. Diese Sichtweise könnte allerdings voreingenommen sein, da sie auch Bewertungen und Erwartungen anderer Personen (die als wichtig erachtet werden) reflektiert.

Es ist also wichtig, Korrekturen hinsichtlich Selbstansicht, Selbstbild und Selbstwertgefühl anzuregen, um ein gutes und „gesundes Selbstwertgefühl“ zu entwickeln. Hierzu bedienen wir uns des Verstärkungsprinzips - wir widmen uns wünschenswerten Ausprägungen und belohnen diese, wir ignorieren Ausprägungen, die wir nicht akzeptieren, und, falls nötig, korrigieren wir diese.



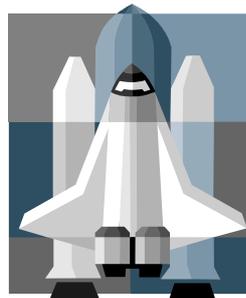
(<http://www.region.peel.on.ca/health/commhlth/selfest/process.htm>)

Die Menschen in unserer Umgebung reagieren meist auf Dinge, in denen wir nicht perfekt sind, auf unsere Fehler, unser schlechtes Verhalten etc. Sie konzentrieren sich auf unsere negativen Seiten und verstärken diese dadurch. Die negative Bewertung überwiegt hierbei über die positive. Tatsächlich sind sie sogar dabei "behilflich", unser negatives Selbstbild zu formen. Die negativen Gedanken über uns – und manchmal über andere – dominieren über die positiven Gedanken, die wir im Kopf haben. Wir erschaffen unser Lebenszenario:

- Ich bin schlecht – die anderen sind gut
- Ich bin schlecht – die anderen sind auch schlecht (Berne, 1997)

Um diese Denkweise zu unterbinden, sollten Jungen sich an ihren positiven Seiten orientieren. Sie sollten anfangen, über diese nachzudenken und -natürlich- auch über sich selbst. Wenn sie ihre Qualitäten entdecken, sind sie auf dem Weg, ein besseres Selbstbild und ein besseres, gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Genau genommen ändern Jungen ihr Lebenszenario zu: Ich bin gut (nicht perfekt) – und andere sind auch gut (nicht perfekt).

Übung: Entdecker



Jeder Junge ist ein Entdecker, der sich auf eine gewagte Expedition zu einer Raumstation vorbereitet. Aber neben der dafür zweckmäßigen Ausrüstung ist es ebenso notwendig, etwas mitzunehmen, das für ihn nützlich sein kann und ihm in schwierigen Lebenslagen hilft - seine Persönlichkeitsmerkmale. Davon gibt es viele. Einige sind negativ und andere positiv. Die erste Aufgabe ist, alle positiven Merkmale, die der Junge besitzt, aufzulisten. Die zweite Aufgabe besteht darin, eine Liste der negativen Merkmale zu erstellen und zu entscheiden, welche er zu Hause lassen kann und welche er mitnehmen könnte. In der dritten Aufgabe widmet der Junge sich den positiven Eigenschaften, kümmert sich um diese und baut sie aus – die Jungen sollen über diese positiven Eigenschaften nachdenken und können so die positiven Merkmale festigen.

1. Schritt:

Eine kurze Diskussion über positive und negative Persönlichkeitseigenschaften.

Z.B.: "Was ist eine Persönlichkeitseigenschaft?"
 "Was ist ein guter oder schlechter Mensch?"

2. Schritt:

Jeder Junge schreibt 5 positive und 5 negative Eigenschaften auf.

3. Schritt:

Wir teilen die Magnettafel in zwei Hälften - linke Seite + (positive Merkmale)
 - rechte Seite - (negative Merkmale)

Die Jungen lesen ihre positiven und negativen Merkmale vor und heften mit Hilfe eines Magneten jede neue Eigenschaft auf die jeweilige Seite der Tabelle.

Nach Beendigung der Aufgabe wird ein "Brainstorming" der positiven und negativen Eigenschaften veranstaltet, das die „Abbildung der Merkmale“ vervollständigt. Diese werden dann der Tabelle hinzugefügt.

4. Schritt:

Die Kinder fertigen ihre eigene "Abbildung der Eigenschaften" an. Sie schreiben positive und negative Eigenschaften, die zu ihnen gehören, auf vorbereitete Karten auf.

	MEINE POSITIVEN EIGENSCHAFTEN

	MEINE NEGATIVEN EIGENSCHAFTEN

5. Schritt:

Einzelarbeit

In Einzelgesprächen wird mit jedem Jungen seine persönliche "Selbstabbildung" diskutiert. Dies geschieht, um eine private Atmosphäre zu wahren. Ziel dieses wichtigen Teils der Übung ist es, die positiven Merkmale zu verstärken und die negativen durch das „Prinzip der Verstärkung“ zu eliminieren.

1. Wir bejahen die positiven Eigenschaften:

"Großartig; klasse; super,"

2. Wir hinterfragen die Gründe für die Nennung der negativen Merkmale.

"Warum glaubst du, bist du"?

3. Wir fragen die Jungen, bis zu welchem Grad solche negativen Eigenschaften hinnehmbar sind.

"Willst du so sein"?"

"Möchtest du es ändern"?"

"Was möchtest du am allermeisten ändern wollen"?"

6. Schritt:

Wir konzentrieren uns auf die negativen Eigenschaften und arbeiten an ihnen: Wir teilen diese Eigenschaften in drei Gruppen auf:

- negative, die wir transferieren können;
- negative, die wir akzeptieren können;
- negative, die wir durch Verhaltensänderung eliminieren können.

Übertragung

Wahrnehmung und Beurteilung einiger negativer Eigenschaften können voreingenommen sein. Daher versuchen wir, vorzugsweise positive Bedeutungen dafür zu finden. Danach verschieben wir diese "neue" Eigenschaft auf die positive Seite.

Z.B.:

Dickköpfigkeit, Sturheit
Unschlüssigkeit

Kontinuität, Beharrlichkeit
Vorsicht, Verantwortung

Akzeptanz

Jeder hat einige Eigenschaften, die nicht verändert werden können. Da niemand perfekt ist, akzeptieren wir solche Eigenschaften. Sie machen unsere Persönlichkeit unterschiedlich, schillernd.

Eliminierung

Wir wählen die Eigenschaften, die wir nicht besitzen wollen und versuchen, sie durch Verhaltensänderung zu eliminieren (z.B. wenn wir oft zu spät kommen stellen wir unsere Uhr um 15 Minuten vor...). Bei diesem Teil sollte mit Fachleuten zusammengearbeitet werden.

7. Schritt:

Wir unterstützen die Kinder, indem wir uns auf die guten Dinge konzentrieren, auf ihre großartigen Eigenschaften. Sie lernen, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren – das bildet den Kern für ein gesundes Selbstwertgefühl.

Reflexion:

Wir können einige Fragen beantworten lassen, z.B.:

- Welche Persönlichkeitseigenschaften sind charakteristisch für einen "guten Menschen"?
- Welche Selbstschutzstrategien sind typisch für ein geringes oder hohes Selbstwertgefühl?
- Was ist charakteristisch für ein "gesundes" Selbstwertgefühl?

Variationen (Weiterführung):

Wir sollten uns nicht nur auf Persönlichkeitseigenschaften konzentrieren. Die Bewertung unserer Fähigkeiten ist nicht minder wichtig. Einige Vorschläge, wie man die positive Selbsteinschätzung verbessern kann: Die Elimination von Unsicherheit und der Notwendigkeit von Selbstverteidigungsstrategien ist eines der Ergebnisse dieses Prozesses. So entwickeln wir – letztendlich – ein "gesundes Selbstwertgefühl".

Mache eine Liste von Bereichen, in denen du gut bist.

- Es kann alles sein, von Zeichnen oder Singen bis hin zu einer Sportart, oder ein guter Witze- oder Geschichtenerzähler sein. Falls es Probleme gibt, eine solche Liste zu erstellen, helfen wir dabei.

Mache eine Liste von Bereichen, in denen du nicht gut bist.

- Wir sind nicht perfekt. Es ist keine Schande, in einigen Bereichen „unvollkommen“ zu sein oder „Lücken aufzuweisen“.

Füge ein paar Dinge der Liste hinzu, die du ändern und gut darin sein möchtest.

- Wir können dabei behilflich sein, einen Plan zu erstellen, um an der Weiterentwicklung solcher Fähigkeiten oder Talente zu arbeiten.

Konzentriere dich auf positive Fähigkeiten und Ziele.

- Falls du irgendwelche negativen Bemerkungen im Kopf hast, sag ihnen einfach STOP. Vergiss nicht, dir mindestens einmal am Tag ein Kompliment zu machen ("Ich bin so gut"; "Ich habe es sehr gut gemacht"; "Ich kann es gut machen").

Bedenke, es gibt einige Dinge an dir, die du nicht ändern kannst.

- Du solltest diese Dinge akzeptieren wie die Farbe deiner Augen oder deine Kleidergröße – sie sind ein Teil von dir. Du bist nicht perfekt, aber andererseits bist du auch nicht schlecht. Du bist in Ordnung, so wie du bist.

**Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen**

Wenn wir uns fragen, wie wir Verhaltensweisen wie Aggression, Bullying, feindseligem Verhalten etc. begegnen sollen, können wir uns, neben anderen Gebieten, der Psychologie bedienen.

So sagt Rogers zum Beispiel, dass Individuen über ein großes inneres Potential an Selbstverständnis und die Fähigkeit zur Umsetzung des Selbstkonzepts, also einen personenzentrierten Ansatz und Verhaltensabsichten, verfügen. Rogers schreibt, dass das Individuum zum großen Teil Schöpfer und Architekt seines Selbst ist. Er sieht das Maß der Selbstverständigung als wichtigen Faktor für Verhaltensprognosen an (in.: Rogers, 1998).

Auch Franken (1994, S. 443) behauptet, dass das Selbstkonzept wahrscheinlich „die Basis allen motivierten Verhaltens“ ist. Es ist das Selbstkonzept, das das mögliche Selbst erschafft und es ist das mögliche Selbst, das Verhaltensmotivation erzeugt. Er weist auch darauf hin, dass das Selbstkonzept mit dem Selbstwertgefühl in Verbindung steht, dass „Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl ein klares und differenziertes Selbstkonzept besitzen“ (Franken, 1994, S. 439).

Wie aber definiert man Selbstwertgefühl? In der Psychologie stellt das Selbstwertgefühl die gesamte Wertschätzung einer Person für den eigenen Wert dar. Die ursprüngliche Definition bezeichnet Selbstwertgefühl als das Verhältnis von Erfolgen in wichtigen Lebensbereichen eines bestimmten Individuums geteilt durch die Misserfolge oder die eigenen „Erfolge/Ansprüche“ (James, 1980, Wikipedia Enzyklopädie).

Brandens (1969, in Wikipedia Enzyklopädie) Definition von Selbstwertgefühl beinhaltet die folgenden Hauptmerkmale:

1. Selbstwertgefühl ist ein menschliches Grundbedürfnis, d.h. „... es leistet einen entscheidenden Beitrag zum Lebensprozess“, „... ist unverzichtbar für eine normale und gesunde Persönlichkeitsentfaltung und ist überlebenswichtig.“
2. Das Selbstwertgefühl ist eine automatische und unausweichliche Konsequenz der Summe der bewussten Entscheidungen des Individuums.
3. Eine Erfahrung, die sich aus den Gedanken, Gefühlen und Handlungen des Einzelnen gebildet hat.

Huitt (2004) definiert das Selbstwertgefühl als „den affektiven oder emotionalen Aspekt des Selbst“. Es bezieht sich allgemein darauf, wie wir uns fühlen oder uns wertschätzen. Johnson (1997, S. 8) beschreibt Selbstwertgefühl als „den Grad der Geltung, des Wertes, und Liebe, die das Individuum für sich selbst und als menschliches Wesen auf dieser Welt empfindet“. Das gebräuchlichste Konzept des Selbstwertgefühls bezieht sich auf die allgemeine, gesamte Bewertung der eigenen Person (Salmivalli, 2001).

Wenn wir über Selbstwertgefühl sprechen, dann meist in Bezug auf geringes oder hohes Selbstwertgefühl.

Ein geringes Selbstwertgefühl steht im Zusammenhang mit allem, was negativ oder unerwünscht ist. Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl neigen beispielsweise dazu, negativ über sich selber zu sprechen, tendieren dazu, zu kritisch und von sich selbst enttäuscht zu sein, haben eine niedrige Frustrationstoleranz, sie glauben nicht an ihre Fähigkeiten und vermeiden es daher häufig, neue Dinge anzugehen. In Verbindung mit Aggression und Gewalt kann es zu einer Neigung zu sadomasochistischen Verhaltensweisen kommen (Fromm, 1997). Das bedeutet, dass sie sehr unterwürfig sind, manchmal sogar die Rolle als „Masochisten“ einnehmen. Sie gehen auf die Knie und zeigen, wie schwach und unterwürfig sie sind. Schwächeren Personen gegenüber können sie aggressiv, dominant und sogar sadistisch sein.

Ein hohes Selbstwertgefühl fördert das Wohlbefinden und sozial erwünschtes Verhalten (Salmivalli, 2001). Die Menschen haben eine positive Einstellung sich selbst gegenüber, sie bewerten sich selber positiv und glauben an ihre Fähigkeiten. In einigen Fällen kann es bei hohem Selbstwertgefühl zu einer Neigung zur Selbstherrlichkeit, unkritischer Selbstakzeptanz und Selbstliebe kommen. Ein hohes Selbstwertgefühl kann zu Aggression, Gewalt und Bullying führen, da die Notwendigkeit besteht, das „hohe Selbstwertgefühl“ zu verteidigen. Diese Menschen sind unsicher und haben ein überhöhtes Bild von sich selbst. Sie fühlen sich angegriffen oder befürchten, das Selbstwertgefühl jeden Moment verlieren zu können. Baumeister et al. (1996, in Salmivalli, 2001) spricht von „versteckten Selbstzweifeln“, die mit einem hohen, aber

labilen Selbstwertgefühl einhergehen. Aus diesem Grund ziehen wir das „gesunde Selbstwertgefühl“ dem niedrigen oder hohen vor. Ein gesundes Selbstwertgefühl besteht nicht nur darin, sich selbst so positiv wie möglich zu sehen, sondern auch, sich wirklich für wertvoll zu halten oder sich so zu akzeptieren, wie man ist (Buss, 1995, S. 206). Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl sind in der Lage, sich selbst genau einzuschätzen, da sie ihre positiven und negativen Eigenschaften, ihre Stärken und Schwächen kennen, und sich dabei immer noch selbst akzeptieren und uneingeschränkt wertschätzen können.

Literatur- und Quellenverzeichnis:

- Berne, E. (1997). *Co řeknete až pozdravíte*. NLN, Praha.
- Buss, A. (1995). *Personality, Temperament, social Behaviour, and the Self*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Fleischmann, O. (2008). *Self-esteem and aggress*. Dissertation work, UK, Praha.
- Franken, R. (1994). *Human motivation* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Fromm, E. (1997). *Anatomie lidské destruktivity*. Praha, NLN.
- Huitt, W. (2004). *Self-concept and self-esteem*. Educational Psychology Interactive. Valdosta: GA, Valdosta State University. Retrieved (2006), from <http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/regsys/self.html> (24.05.2008)
- Johnson, M. (1997). *On the dynamics of self-esteem. Empirical validation of basic self-esteem and earning self-esteem*. Doctoral Dissertation. Sweden: Department of psychology, Stockholm University.
- Olweus, D. (1978). *Aggression in the Schools*. New York: Wiley.
- Rogers, C. R. (1998). *Způsob bytí*. Portál, Praha.
- Salmivalli, CH. (2001) *Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behaviour*. *Aggression and Violent Behavior*, 6, p. 375-393.