



Die Grundbedürfnisse Selbstwertschutz & Lustgewinn

Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport
der Stadt Bad Nauheim



Impressum:

Magistrat der Stadt Bad Nauheim
Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport
Parkstraße 36-38
61231 Bad Nauheim

Aus: Jochen Mörlner; Lehrerhandbuch für das
Präventionsspiel KLASSE KLASSE; 2016; S. 12-14



Definition Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl ist laut William McDogall die Überzeugung, wichtig und wertvoll zu sein. Dieses Gefühl entwickelt sich durch die Beziehung zu und in der Interaktion mit (vor allem) wichtigen Menschen.

Das Bedürfnis nach Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung

Mit dem ersten Lächeln wird die Begegnung des Säuglings mit den Bezugspersonen immer mehr zur Interaktion. Ein Lächeln erwidern und damit selbst soziale Kontakte knüpfen zu können, gibt dem Kind ein ganz besonderes Gefühl, so ist sich die Entwicklungspsychologie einig:

Das Kind erfährt sich als ein Wesen, das Freude auslöst und gewinnt nach und nach die Überzeugung, ein geliebter, willkommener Mensch zu sein. Dies wiederum stärkt seine Bindung und sein Vertrauen wodurch der existenzielle Kern der Persönlichkeit gefestigt wird.

Denn: Die Qualität bzw. die Intensität seiner emotionalen Bindung an seine Bezugsperson ist untrennbar mit seinem Selbstbild verbunden. Erfährt ein Kind also in seiner Beziehung zu Eltern oder anderen Bezugspersonen Wertschätzung und Verlässlichkeit, wird es sich selbst auch als wichtig und wertvoll erleben.

Wenn Bezugspersonen die Bedürfnisse eines Kindes dagegen nicht oder nur ungenügend befriedigen, gibt es H. S. Sullivan zufolge „in der Denkwelt eines Kindes zwei Alternativen: Ich bin gut und die Bezugsperson ist schlecht oder ich bin schlecht und die Bezugsperson ist gut.“¹

Da ein kleines Kind von seiner Bezugsperson existenziell abhängig ist, wird es die erste Alternative als die schlimmere empfinden, denn daraus ließe sich der Schluss ziehen, einer schlechten Bezugsperson machtlos ausgeliefert zu sein. Die zweite Alternative ist – aus seiner Perspektive – vergleichsweise besser. Denn wenn es davon ausgeht, dass die „Schuld“ bei ihm selbst liegt, so kann es Einfluss nehmen, in dem es sich und sein Verhalten ändert bzw. anpasst. So behält es zumindest dem Anschein nach etwas Kontrolle.

Werden die Bedürfnisse eines Kindes von der Bezugsperson nicht oder nur teilweise befriedigt, neigt es dazu, sich selbst als Ursache dafür

¹ nach Klaus Grawe a.a.O., S. 252



wahrzunehmen und sich daraufhin schlecht und wertlos zu fühlen. Dieses Kind wird dann oft als „schwierig“ empfunden oder es wird dies im Laufe der Zeit. Der Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen wird dadurch in der Regel schwierig und das Kind erlebt Zurückweisung oder Kritik. Diese Wirkung verstärkt sich mehr und mehr „wie von selbst“. Eine folgenreiche Spirale hat ihren Anfang genommen – und das Gefühl des Kindes, überflüssig, wertlos oder „falsch“ zu sein, wird von Mal zu Mal und mit jeder neuen Erfahrung verstärkt.

Wenn Kinder sich immer wieder abgewertet fühlen, verursacht das eine innere Spannung und ein Gefühl der Unfähigkeit. Um dieser Spannung etwas entgegen zu setzen, gibt es zwei so genannte Überlebensstrategien, die häufig zu beobachten sind.

Kinder, die die beschriebenen Erfahrungen machen, neigen dazu, sich entweder größer oder kleiner zu machen, als sie es sind. Ohne eine angemessene Rückmeldung und Erfahrung, dass sie (samt ihrem Können) wertgeschätzt werden, wird es ihnen stets schwerfallen, sich selbst anzunehmen, sich „in ihrer Haut“ wohl zu fühlen und sich sicher zu fühlen.

Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung in Kita und Schule

Wird das Bedürfnis nach Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung erfüllt, hat das einen positiven Einfluss auf seine „Leistungsbereitschaft“. Doch Kita und Schule sind auch Orte, an denen Kinder immer wieder Misserfolge, Ausgrenzung und (vermeintliches) „Falsch sein“ erleben. Dies kann leicht in eine Abwärtsspirale und letztlich auch zu schlechteren Leistungen bzw. geringerem Engagement führen.

Für den Selbstwert eines Kindes ist es daher immens wichtig, dass es trotz eines Misserfolges, trotz eines einmal Nichtdazugehörens oder Fehlverhaltens immer wieder erlebt, „geliebt“ bzw. wertgeschätzt zu werden.

Erzieher*innen und Lehrer*innen sollten daher einen sehr genauen Blick besitzen und darauf achten, dass alle Kinder der Gruppe bzw. Klasse immer wieder auch Erfolgserlebnisse haben, sich als dazugehörend erleben und schlichtweg auch mal „toll“ sind. Nur so kann es gelingen, dass Gedanken wie „Ich bin wertlos“ ersetzt werden durch „Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich gerade bin“.



Für ihre Entwicklung ist es fundamental – und kann daher nicht oft genug betont werden: Kinder brauchen immer wieder Erfahrungen, die ihnen zeigen, dass sie geliebt werden und dass jemand ihre Leistungen sieht und wertschätzt, sie sogar dafür lobt. Ehrlichkeit ist dabei unabdingbar – denn Kinder haben ein immens gutes Gespür dafür, ob jemand aufrichtig zu ihnen ist. Positive Aspekte gibt es bei jedem Kind – und wer sich die Mühe macht, genau hinzusehen, wird diese entdecken und fördern können.

Definition Lustgewinn & Unlustvermeidung

Dem Grundbedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung liegt laut Klaus Grawe die so genannte Gut-Schlecht-Bewertung zugrunde, die als Monitor des psychischen Geschehens² stets „im Hintergrund“ aktiv ist. Dies bedeutet: Alle Erfahrungen, die ein Mensch macht, werden automatisch dahingehend bewertet, ob das, was gerade passiert, die zentralen Bedürfnisse befriedigt. Unlusterfahrung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass ein wichtiges Bedürfnis nicht befriedigt wird.

Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Das Bedürfnis nach Lustgewinn oder die Vermeidung von Unlust beeinflusst fortlaufend: Auf einen Reiz folgt automatisch eine Bewertung nach „gut“ oder „schlecht“, derzufolge jedes Individuum danach strebt, Gutes bzw. Angenehmes zu erleben und Schlechtes bzw. Unangenehmes zu vermeiden.

Dieser Vorgang lässt sich nicht bewusst steuern oder kontrollieren, da er auf den gemachten Erfahrungen und der individuellen Situation basiert – und nicht etwa objektiven Kriterien unterliegt.

Was verbirgt sich also hinter einer „guten“ oder „schlechten“ Bewertung? Es sind die Emotionen, die bei der Beurteilung eines Reizes sofort aufkommen und, je nach Ausprägung, einen Menschen entsprechend handeln lassen. Sie wirken motivierend oder demotivierend, leistungsförderlich oder die Leistung beeinträchtigend.

² Klaus Grawe, a.a.O., S. 260



Lustgewinn und Unlustvermeidung in Kita und Schule

Für Kita und Schule lassen sich grundsätzlich folgende Beobachtungen aufzeigen: Positive Emotionen wie Hoffnung, Freude (Heiterkeit, Vergnügen), Dankbarkeit, Interesse und Stolz erzeugen Lust und wirken sich dadurch positiv auf (schulische) Leistungen aus. Negative Emotionen wie Angst/Beunruhigung, Ärger, Zorn, Traurigkeit, Schuld, Neid und Verachtung führen zu Unlust und wirken sich dadurch negativ auf (schulische) Leistungen aus.

Wichtig ist, dass die positiven die negativen Emotionen (deutlich) übersteigen. Um Gesundheit und Leistung nachhaltig positiv zu beeinflussen und ein gelingendes Leben zu führen, gilt das 3:1-Verhältnis von positiven zu negativen Emotionen als ideal.

Da lebenslanges Lernen immer wichtiger wird, kommt dem Aufrechterhalten der Lern-Lust eine hohe Bedeutung zu. Denn Kinder, die in Kita oder Grundschule bereits die (ihnen innewohnende) Lust am Lernen verlieren, werden in einer Gesellschaft des lebenslangen Lernens kaum bestehen können. Erzieher*innen und Lehrer*innen sollten daher immer auch beherzigen, das Lernen mit Lust und Neugier sowie mit Freude und Erfolgserlebnissen für die Kinder zu verbinden.

Die Lust aufs Lernen lebt wie von selbst auf, wenn Kinder zugleich sinnvolle und zweckmäßige Lernwege begehen können, auf denen sie individuell begleitet werden. Erzieher*innen und Lehrer*innen sind gerade dann gefragt, wenn es gilt, Motivationsschwächen und Blockaden zu überwinden, damit Kinder neue Aufgaben auch künftig selbstbewusst angehen können.



Unsere übergeordneten und überregionalen Programme

Die Themen Sucht- und Gewaltprävention und die gesunde Entwicklung von Kindern liegen uns sehr am Herzen. Daher haben wir hierzu Programme entwickelt, die in der Folge bundesweit ausgezeichnet wurden und heute deutschlandweit eingesetzt werden.

E.v.A.

Elternbegleitung von Anfang an

2009 haben wir das Programm E.v.A. entwickelt um Bad Nauheimer



Familien zu unterstützen. Seitdem werden alle Familien mit

neugeborenen Kindern von unseren Elternbegleitern besucht und erhalten den Elternbegleitordner. Unsere E.v.A.-Elternbriefe begleiten die Familien während des Aufwachsens ihres Kindes halbjährlich. Gemeinsam

mit dem Sozialministerium des Landes Hessen haben wir einen Leitfadens erarbeitet, um die Erkenntnisse von E.v.A. anderen Kommunen zur Verfügung zu stellen.

Weitere Infos zu E.v.A. unter www.eva-bn.de

KIKS UP

Das ganzheitliche Präventionsprogramm für Kita und Schule

Bereits 2004 haben wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern das



bundesweit ausgezeichnete Präventionsprogramm KIKS UP entwickelt. Neben der Sucht- und Gewaltprävention stehen Bewegungsförderung sowie

Genusschulung und Ernährungsbildung im Zentrum der Angebote. KIKS UP bietet abgestimmte Programme für Kita und Schule, sowie regelmäßige Qualitätszirkel zur Reflexion des eigenen Handelns.

Weitere Infos zu KIKS UP unter www.kiksup.de

Weitere Broschüren in dieser Reihe:

- **Partizipation**
Partizipation, also die Teilhabe von Menschen an ihrem Alltag, ist ein wichtiges Prinzip pädagogischen Handelns
- **Positive Pädagogik**
Die positive Pädagogik ist der wesentliche Schlüssel zur Veränderung der Welt.
- **Regeln & logische Konsequenzen**
Das Zusammenleben gelingt nur mit funktionierenden Regeln, deren Einhalten mit logischen Konsequenzen eingeübt wird.
- **Seelische Grundbedürfnisse**
Jedem Menschen wohnen diese seelischen Grundbedürfnisse inne. Daher sind sie für pädagogisches Handeln der zentrale Wissensfaktor.
 - **Das Grundbedürfnis - Bindung**
Hintergründe und Wissenswertes zum zentralen Grundbedürfnis der Kinder zu Beginn der Kita-Zeit
 - **Das Grundbedürfnis - Kontrolle und Orientierung**
Interessantes zum oft unbekanntem aber ebenso wichtigen Grundbedürfnis von uns Menschen
 - **Die Grundbedürfnisse Selbstwertschutz & Lustgewinn**
Zwei Grundbedürfnisse aller Mensch, die in der pädagogischen Praxis noch nicht weit verbreitet sind.
- **Selbstbild**
Das Selbstbild des Menschen bestimmt, wie er sich in der Welt bewegt. Aber wie entsteht es und wie können wir darauf einwirken?
- **Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit**
Aufschlussreiches über zwei, in der Pädagogik, häufig verwendete Begriffe.
- **Spiel als pädagogische Methode**
Die spielen doch nur mit den Kindern. Das ist gut so, denn darin steckt viel pädagogisches Handeln.