

1 „Ich schaff das schon allein!“ – Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserleben

Von Jutta Hundertmark-Mayser

1.1 Selbstvertrauen im Kita-Alltag

Selbstvertrauen ist das Vertrauen in die eigenen Leistungsmöglichkeiten, das Zutrauen zu sich selbst, mit möglichen Schwierigkeiten fertig zu werden. Ein ausgeprägtes Selbstvertrauen geht mit einer aufgeschlossenen Erwartungshaltung gegenüber der dinglichen und sozialen Umwelt einher. Mit dem Selbstvertrauen untrennbar verbunden ist das Selbstwertgefühl: Ein Kind (ebenso wie ein Erwachsener), das Vertrauen in seine Leistungsfähigkeit hat, wird sich selbst auch als etwas wert fühlen. Umgekehrt scheint ein geringes Selbstvertrauen mit niedrigem Selbstwertgefühl einherzugehen: Wer sich nichts zutraut, wird sich auch eher weniger wert fühlen (zur Begriffsdefinition s. Sturzbecher/ Großmann 2003, Kap. 5).

Um Selbstvertrauen entwickeln zu können, brauchen Kinder zum einen das Wissen um ihre eigenen Fähigkeiten, zum anderen die Anerkennung dieser Fähigkeiten durch Spielpartner und erwachsene Bezugspersonen. Kinder sollen und wollen erfahren, was sie schon können und was noch nicht. Über die Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen, die Beobachtung der eigenen Fähigkeiten, über das Anerkennen und das Interesse an der eigenen Leistung gelingt es Kindern, ein Bild von sich, ihr Selbstbild, zu entwickeln.

Im Selbstbild spiegeln sich die Einstellungen einer Person zu eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten wider, verschiedenste Lebensanforderungen zu bewältigen. Während das Selbstbild also mehr eine Theorie über die eigene Person ist, ist Selbstvertrauen ein Gefühl, das das Kind für sich selbst empfindet.

Im Kindergarten setzt sich ein lebenslanger Lernprozess über die eigene Person, das Selbst, fort, der bereits im Baby- und Kleinkindalter begonnen hat. Kinder besuchen den Kindergarten zumeist während eines Großteils des Tages und haben hier mannigfaltige Gelegenheiten, sich selbst kennen zu lernen. Im Kindergarten können sie spielerisch und durch Neugierde, vor allem aber durch den Umgang mit anderen Erwachsenen etwas über sich und die Folgen ihrer eigenen Handlungen erfahren. Durch das Interesse und das Lob, mit denen andere auf ihre Taten reagieren, erlangen Kinder mit der Zeit eine realistische Einschätzung ihrer Fertigkeiten und Leistungsfähigkeit in verschiedenen Lebensbereichen. Sie lernen, was sie können und was sie nicht können, wo ihre Stärken und ihre Schwächen liegen. Hierbei kann es sich um

Alltagsfertigkeiten handeln, z. B. allein den Tisch decken zu können oder besonders gut Bescheid zu wissen, wo sich bestimmte Spielsachen befinden und wo sie hingeräumt werden müssen. Ebenso sind es kreative und spielerische Fähigkeiten, z. B. schöne bunte Bilder mit Wachsmalstiften malen oder viele verschiedene Autos mit Lego bauen zu können.

Durch die Entwicklung eines Bewusstseins der eigenen Stärken und Schwächen sowie der Wirksamkeit ihrer eigenen Handlungen in verschiedenen Lebensbereichen erfahren Kinder auch etwas über ihre Persönlichkeit, über das, was sie zu einer besonderen und einzigartigen Person macht. Außerdem lernen sie in der Gruppe ihren Platz kennen und wissen, zu wem sie gehören und wer zu ihnen gehört. Das Bewusstsein eigener Stärke und Wirksamkeit, von Einzigartigkeit und von Zugehörigkeit ermöglicht es Kindern, sich selbst besser zu verstehen und mit der Zeit ein realistisches Selbstbild aufzubauen und letztlich Selbstvertrauen zu gewinnen.

In diesem Lernprozess spielt die Erzieherin eine herausragende Rolle. Die Art und Weise, wie die Erzieherin auf kindliche Äußerungen reagiert, die tägliche Erfahrung beim Spiel, beim Entdecken neuer Möglichkeiten, all das, was die Erzieherin sagt und vor allem, wie sie es sagt, die Reaktionen, die sie insgesamt auf das kindliche Verhalten zeigt, prägen über die Zeit das Bild mit, das Kinder von sich selbst entwickeln.

Ein Kind, das eher langsam in allen Lebensbereichen ist, das vielleicht eher später laufen, klettern, Ball spielen, malen lernt, wird diese Auffassung von sich selbst als Spätzünder verinnerlichen, wenn die Erzieherin (neben anderen Kindern und womöglich auch den Eltern) sein Verhalten in dieser Richtung kommentiert und begleitet: „Kein Wunder, dass du noch nicht allein die Treppe hochgehen kannst, du bist ja in allem langsamer.“ Oder: „Das brauchst du gar nicht erst zu versuchen, du kannst sowieso noch nicht den Ball in den Korb werfen. Du schaffst es ja noch nicht einmal, mir den Ball zuzuwerfen.“

Die Folgen, die solche Interpretationen und Kommentierungen des kindlichen Verhaltens für das Bild des Kindes von sich selbst haben können, sind erschreckend: Das Kind erfährt, dass es selbst nicht (oder nicht genügend) in der Lage ist, eine Handlung auszuführen; es erlebt keine oder nur mangelnde Wirksamkeit seines Verhaltens in Bezug auf das gewünschte Ergebnis. Weil es bestimmte Dinge im Alltag weniger gut meistert als seine Spielkameraden, wird es sich langfristig aus der Gruppe ausgeschlossen fühlen, vielleicht weniger Freunde haben und ein unbefriedigendes Bewusstsein von Zugehörigkeit entwickeln.

Menschen neigen dazu, genau das zu tun, was zu dem Bild, das sie von sich selbst haben, passt. Wenn die Erzieherin durch die oben beschriebenen Kommentare und Verhaltensinterpretationen das negative Bild, das das Kind von sich selbst entwickelt, noch zusätzlich verstärkt, wird das Kind genau diese Verhaltensweise (z. B. nicht allein die Treppe zu gehen oder nicht den Ball in den Korb zu werfen) immer häufiger zeigen. Langfristig führt die Kritik, die die Erzieherin äußert, vor allem, wenn sie immer wieder in dieselbe Kerbe

schlägt, zum Aufbau eines ungünstigen Selbstbildes und der ständigen Erfahrung von „Unwirksamkeit“ beim Kind. Mit der Zeit wird dieses Kind nur wenig Selbstvertrauen gewinnen.

In fast jeder Konzeption von Kindertagesstätten findet sich das Ziel: Stärkung des Selbstvertrauens der Kinder. Wie dies jedoch geschehen kann, worauf zu achten ist, wie die Ausprägung großen und geringen Selbstvertrauens erkannt und entsprechende Verhaltensweisen interpretiert werden können, bleibt zumeist unklar und der pädagogischen Intuition der Erzieherin überlassen. Welche Handlungsalternativen die Erzieherin für einen selbstwertförderlichen Umgang mit Kindern hat und in welchen Situationen sie diese sinnvoll einsetzen kann, wird Bestandteil dieses Kapitels sein.

Wir wollen im Folgenden Fortbildungseinheiten vorstellen, in denen Erzieherinnen diese Thematik für ihren Erziehungsalltag näher gebracht wird und ihnen sinnvolle Handlungsalternativen an die Hand gegeben werden. Ziel der Fortbildung ist,

- typische Verhaltensweisen aus dem Erziehungsalltag im Hinblick auf die Ausprägung von Selbstvertrauen beim Kind zu verstehen und einordnen zu können;
- sich mit verschiedenen Aspekten auseinander zu setzen, die für die Herausbildung und Entwicklung kindlichen Selbstvertrauens relevant sind (Wirksamkeits-, Einzigartigkeits- und Zugehörigkeitserfahrungen);
- anhand von Praxisbeispielen spezifische Verhaltensmerkmale zu erkennen, die kennzeichnend sind für verschiedene Aspekte von Selbstvertrauen und
- Wege zur Optimierung des Erziehungsverhaltens im Hinblick auf die Förderung kindlichen Selbstvertrauens aufzuzeigen.

Die Fortbildung gliedert sich in vier Teile. Der erste Teil behandelt einige typische Verhaltensmerkmale von Kindern aus dem Erziehungsalltag im Hinblick auf die Ausprägung von großem und geringem Selbstvertrauen. Der zweite Teil beleuchtet wesentliche Aspekte und Voraussetzungen für den Aufbau eines ausgeprägten Selbstvertrauens bei Kindern. Anhand von Praxisbeispielen wird versucht, die Fortbildungsteilnehmerinnen für solche Verhaltensmerkmale zu sensibilisieren, die auf mangelndes Selbstvertrauen hinweisen. Der dritte Teil beschäftigt sich damit, wie im Kindergartenalltag das Erleben eigener Selbstwirksamkeit, Einzigartigkeit und Zugehörigkeit gefördert und das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt werden kann. Teil zwei und drei bestehen jeweils aus Bausteinen, die auch einzeln eingesetzt werden können. Im vierten Abschnitt dieses Kapitels werden Möglichkeiten zur Gestaltung der Rahmenbedingungen im Kindergartenalltag erläutert, die für das Erleben eigener Selbstwirksamkeit förderlich sind und zur Stärkung des Selbstvertrauens beitragen können. Bei der Erarbeitung des Kapitels wurde auf die Fortbildungsdokumentation von Vera Gloth zurückgegriffen, der an dieser Stelle herzlich für ihre Unterstützung und die zahlreichen Anregungen für die Praxis gedankt sei.