

# 1 Erziehung zum Selbstwert oder Was hat der Selbstwert mit personalen Werten zu tun? *Eva Maria Waibel*

---

## 1.1 Einleitung

Mit dem Wort „Selbst“ lassen sich viele sprachliche Zusammensetzungen bilden, die mit dem Begriff des Selbstwerts zusammenhängen:

Selbst - Bestimmung  
Selbst - Bewusstsein  
Selbst - Vertrauen  
Selbst - Sicherheit  
Selbst - Konzept  
Selbst - Entfaltung.

Vielleicht liegt es an dieser Vielfalt, dass es noch keine integrierende Theorie des Selbstkonzeptes gibt, was eine fundamentale Voraussetzung für eine umfassende Theorie des Selbstwerts wäre. Versuchen wir dennoch, uns dem Thema „Selbstwert“ anzunähern.

### 1.1.1 Der Selbstwert

Beim Selbstwertgefühl geht es um das *Fühlen* des eigenen Werts (vor allem emotional).

Beim Selbstwert geht es um die rationale und emotionale Zuschreibung eines *Wertes* für die eigene Person. Diese Zuschreibung beinhaltet vor allem folgende Fragen:

- Was zeichnet mich auf Dauer aus? Was sind meine Stärken? Welches sind meine Wesenspunkte?
- Lebe ich das, was mir für mein Leben wichtig ist?

*Selbstwert in diesem Sinne verstanden weist nicht auf einen ich-zentrierten Menschen hin, sondern auf einen ich-starken. Ein ich-starker Mensch - so meine These - bewältigt das Leben besser.*

Selbstwert ist nicht von vornherein angeboren oder durch Erziehung festgelegt, sondern entwickelt sich wesentlich über die gesamte Lebensspanne.

Er entwickelt sich in der Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst, mit anderen und mit seiner Umwelt.

Nicht zufällig enthält er das Wort „Wert“, fließen doch eigene Werte und Wertvorstellungen entscheidend in die „Bewertung“ ein. Der Selbstwert resultiert aber auch daraus, ob der Mensch zu dem, wie er lebt, zu dem, was er tut, „ja“ sagen kann. Ob er einverstanden ist, wie er sein Leben gestaltet, ob er als richtig ansehen kann, was er tut.

Sie erinnern sich an Christoph Kolbe, der Bedeutsamkeit für den Einzelnen und Beteiligung durch den Einzelnen als sehr wesentlich angesehen hat. Das gilt auch für die Entwicklung des Selbstwerts.

Man könnte sagen, dass der Selbstwert sich aus der Selbstbewertung zwischen dem Ideal-Selbst und dem Real-Selbst ergibt. Diese deckt sich höchst selten. Nach Rogers klafft die Selbsteinschätzung der Person sehr häufig zwischen idealem und realem Selbst auseinander (Epstein, 1993, 35).

Den Selbstwert definiere ich als eine grundlegende, stabile und umfassende Befindlichkeit von Wertschätzung der eigenen Person gegenüber, der sich aus der Umsetzung eigener Werte immer wieder (neu) generiert.

Beim Selbstwert geht es um eine wertende Beurteilung zwischen dem, wie ich bin und dem, wie ich meiner Meinung nach sein sollte.

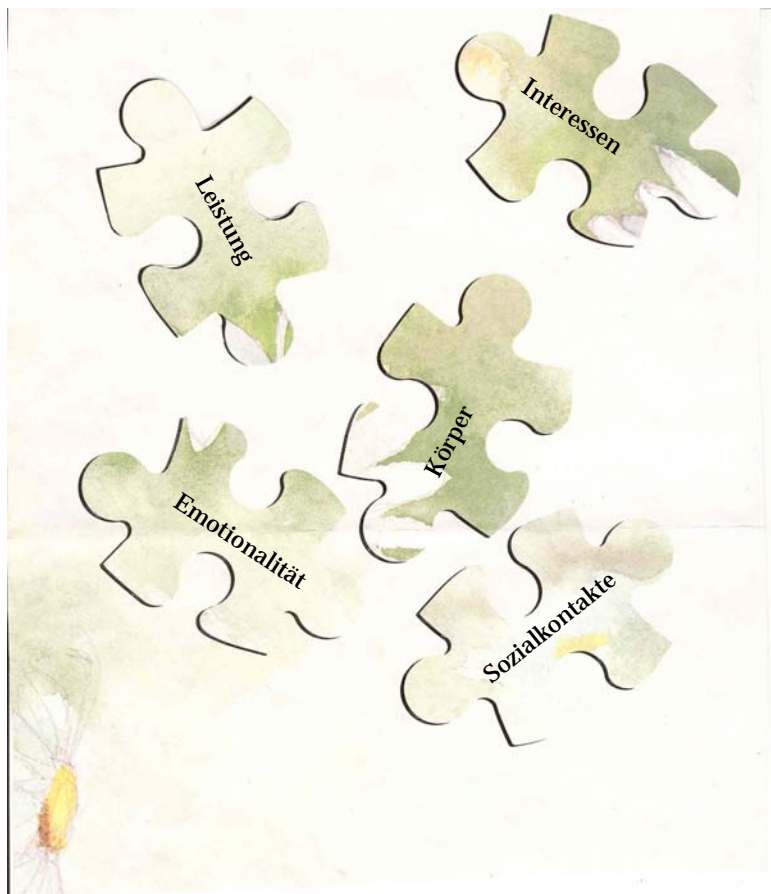
Naturgemäss liegen die eigenen Anforderungen für erfolgsverwöhnte und anspruchsvolle Menschen meistens sehr hoch.

### **1.1.2 Die Puzzlesteine des Selbstwerts**

Der Selbstwert setzt sich aus verschiedenen Puzzleteilen zusammen, wie beispielsweise aus Leistungskonzept, Sozialem Konzept, Körperkonzept, Emotionalem Konzept und Interessenkonzept.

(Baldering, 1993, 50).

## Die Puzzlesteine des Selbstwerts



In diesem Vortrag wird aber vor allem die existenzielle Dimension des Selbstwerts unter die Lupe genommen. Er sagt nichts aus über den Wert einer Person in den Augen anderer, sondern darüber, welchen Wert jemand sich selbst zuschreibt. Trotzdem lässt sich die Wechselwirkung zwischen eigener Einschätzung und der Einschätzung durch Andere nicht aussparen.

**Der Vortrag enthält demnach zwei Themenbereiche:**

1. Der Blick nach innen - Was bedeutet  
- Wie gesch  
Selbstwert
2. Der Blick nach aussen - Wie kann  
sichergeste

### 1.2 Ich beginne mit dem Blick nach innen:

#### 1.2.1 Wie geschieht die Zuschreibung von Selbstwert durch sich selbst?

Sie kennen Pygmalion- und Halo- Effekt ebenso wie die self-fulfilling prophecy. Oder das Sprichwort: Wie man in den Wald hineinruft, so tönt es zurück.

Demgemäss verhalten wir uns immer wieder auch so, wie es von uns erwartet wird.

Einmal gezeichnete Bilder vom Anderen, aber auch von sich selbst können als sich selbst erfüllende Prophezeiung wirken. Wir verhalten uns teilweise nach der Vorgabe solcher Bilder.

Gleichzeitig werden wir aber auch so wie wir uns verhalten.

An uns gerichtete Meinungen und Erwartungen vermischen sich mit eigenen Vorstellungen und prägen uns. Damit gestalten wir ein Bild von uns selbst. Auch wenn wir uns im Laufe des Lebens teilweise kritisch mit solchen Beeinflussungen auseinander zu setzen beginnen, haben wir nicht immer Zugriff auf unsere emotionalen und unbewussten Anteile.

Mit der Zeit entwickeln wir aus diesem Zusammenwirken von äusserer und innerer Erwartung immer klarere innere Vorstellungen darüber, wer wir sind und sein wollen und versuchen, uns diesem Bild zu nähern (vgl.: Epstein, 1993, 15).

Dieser Vorgang läuft jedoch nicht in objektivierbarer Form bei jedem Menschen gleich ab, sondern jeder Mensch interpretiert Ereignisse in seinem Leben auf einzigartige, individuelle Weise.

„Offenbar werden Emotionen nicht durch die Ereignisse selbst bestimmt, sondern dadurch, wie wir die Dinge interpretieren. Wir sind ärgerlich, wenn wir *glauben*, jemand habe uns ungerecht behandelt“ (Epstein, 1993, 23; Hervorhebung EMW).

## 1.2.2 Bedeutung des Selbstwerts

Wozu ist der Selbstwert eigentlich gut?

Der Selbstwert hat einen wesentlichen Einfluss auf das gesamte Verhalten der Person.

Wir können ihn mit einer mehr oder weniger gut funktionierenden Wasserversorgung vergleichen. Dabei stellen wir uns vor, dass diese Wasserversorgung von verschiedenen Quellen und Zuflüssen gespeist wird.

Wie sich die Wasserversorgung auf alle Bereiche des Menschen auswirkt, so wirkt der Selbstwert eines Menschen sich nicht nur auf eigene Lebensentscheidungen aus, auf (schulische) Leistungen, auf Berufswahl und Berufsausübung, auf die Entwicklung von Interessen, sondern auch darauf, wie wir mit unserem Körper und mit uns selbst umgehen sowie auf die soziale Interaktion, nämlich auf die Art und Weise, wie wir auf Menschen zugehen, wie wir mit ihnen kommunizieren und Konflikte lösen (Stucke, 2000, 7).

Dass ein hoher Selbstwert in direkter Verbindung mit einer besseren Akzeptanz anderer Personen, mit einem guten Sozialverhalten in Gruppen und mit erhöhter sozialer Anpassung zu stehen sein scheint, belegen die Untersuchungen von Epstein (Epstein, 1993, 38f.).

Wenn das Wasser ausreichend fließt, dann ist die Versorgung sicher gestellt, dann tut sich etwas. Und wenn genügend Wasser da ist, treten die Steine im Bachbett genau so wenig zu Tage als die, die uns das Leben in den Weg legt.

Der Selbstwert gilt als Garant für psychisches Wohlbefinden und ist eng mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit verbunden.

Es sind in der Regel Menschen mit hohem Selbstwert, die Ihre Ideen realisieren, auch wenn dies nicht heißt, dass diese nie an ihrem Selbstwert zweifeln.

Selbstwert erleichtert inneres Wachstum, da die Angst vor Veränderungen nicht so ausgeprägt ist, dass wir uns diesen verschließen. Es wird Sie daher nicht verwundern, dass Menschen mit hohem Selbstwert in erheblich höherem Masse zur eigenen Sinnerfüllung beitragen.

Beinahe sämtliche Untersuchungen belegen, dass ein *hoher Selbstwert* – ähnlich wie eine gute Wasserversorgung trägt, nährt und in allen Lebensbereichen zum Lebensquell wird. Er erleichtert Vieles im Leben.

Ein *niedriger Selbstwert* wirkt wie eine mangelhafte Wasserversorgung. Nichts fließt bzw. alles läuft zäher und langsamer. Dadurch ist auch die Versorgung an positiver Grundstimmung gefährdet. Die Steine im Lebensweg werden sicht- und spürbarer. Dann wird das Leben manchmal als ziemlich steinig und mühsam erlebt.

Ein Mensch mit hohem Selbstwert wird in der Regel nicht gelebt, es wird nicht über ihn entschieden und seine Triebe und psychischen Befindlichkeiten bestimmen sein Leben nicht, sondern er gestaltet sein Leben aktiv und weitgehend autonom.

Lassen wir uns aber nicht täuschen: (Vorgespielte) Selbstsicherheit, Unnahbarkeit und Arroganz weisen nicht auf einen hohen Selbstwert hin. Nicht überall besteht ein hoher Selbstwert, wo uns Menschen dies glauben machen wollen.

Der Narzisst hat eine (zu) enge Beziehung zu seinem Selbstbild, manchmal geradezu eine Liebesbeziehung zu sich selbst. Er konzentriert seine Interessen auf sich selbst. Gleichzeitig entwickelt er eine hohe Anpassungsbereitschaft, Angst vor Liebesverlust und Abhängigkeit von Personen. Dabei zeigt sich ein labiles Selbstwertgefühl, das besonders im Umgang mit Kränkungen deutlich wird. Der Narzisst versucht die Kränkung zu kompensieren, indem er sie verleugnet, verdrängt oder projiziert, während der Mensch mit einem hohen Selbstwert eine *Realitätsprüfung* durchführt.

### **1.2.3 Selbstwert aus der Sicht verschiedener psychologischer Schulen**

#### **1.2.3.1 Selbstwert aus psychoanalytischer Sicht**

Eine zentrale Rolle spielt hier der Aufbau von Urvertrauen. Wenn ein Kind keine verlässlichen empathischen Reaktionen der Eltern spürt, kann es aus der Sicht der Psychoanalyse sein Selbst nicht aufbauen: Ein Selbst, auf das es keinen Widerhall gibt, kann keinen Selbstwert aufbauen (vgl. Kohut, 1979, 75ff.).

Wurmser ergänzt: Im Sehen und Gesehen werden, im Hören und Gehörtwerden, werden Selbstbild und Fremdbild einander angenähert (vgl. Wurmser 1990, 265).

#### **1.2.3.2 Selbstwert aus systemischer Sicht**

Virginia Satir definiert den Selbstwert als die Gefühle und Vorstellungen, die ein Mensch von sich selbst hat (Satir, 1990, 39).

Damit unterscheidet sie nicht zwischen Selbstwert und Selbstwertgefühl. Selbstwert ist für sie der entscheidende Faktor für das, „was sowohl den Umgang eines Menschen *mit sich selbst* als auch den Kontakt *zwischen* den Menschen kennzeichnet“ (Satir, 1990, 41f.).

Für sie ist der Selbstwert jedoch keine unabänderliche Grösse. Sie vergleicht ihn daher mit einem Bild aus ihrer Kindheit. Es gab da einen grossen Eisentopf, der für verschiedene Zwecke gebraucht wurde, z.B. zur Seifenherstellung, um Eintopf zu machen, um Dünger für Blumenbeete aufzubewahren usw.

Hatte man für diesen Topf einen neuen Verwendungszweck ins Auge gefasst, so musste stets vorher abgeklärt werden, wie viel vom vorigen Inhalt denn noch im Topf war.

So einen Topf besässe jeder Mensch, meint Satir. Darin befänden sich Gefühle des Wertes, der Schuld, der Scham und der Nutzlosigkeit (Satir, 1989, 37 und Satir, 1990, 40).

Auf den Selbstwert bezogen sei dieser Topf auch beim selben Menschen nicht jeden Tag gleich voll.

Bei zu vielen oder zu grossen Enttäuschungen und Frustrationen werde der Selbstwert rasch aufgebraucht. Deshalb müsse auch wieder für Nachschub gesorgt werden.

#### **1.2.3.3 Selbstwert aus individualpsychologischer Sicht**

Für Alfred Adler's Individualpsychologie ist die Minderwertigkeit des Menschen das Leitthema. Minderwertigkeitsgefühle betreffen nach Alfred Adler alle Menschen, da der Mensch ein Mängelwesen sei. Dies gälte ganz besonders für Kinder, die sich gegenüber Erwachsenen jedenfalls kleiner, machtloser, unwissender, abhängig und unvollkommen erleben. Diese Minderwertigkeit dränge nach Wachstum und Entwicklung. Sie zu überwinden, ist nach Adler die zentrale Entwicklungsaufgabe des Menschen.

Ein zweiter Leitgedanke ist das individuelle Lebensthema, dem jeder Mensch folge. Wer den Schlüssel dazu habe, habe den Schlüssel für das Verstehen der Handlungen des Menschen.

### 1.2.3.4 Selbstwert aus existenzanalytischer Sicht

Die Entwicklung des Selbstwerts gründet zunächst auf den vier basalen Motivationen, wie sie uns Alfred Längle vorgestellt hat (siehe Seite 37ff.). Diese können als Grundwert zusammengefasst werden. Im Laufe des Lebens gewinnt die Generierung des Selbstwerts durch die Verwirklichung eigener Werte immer mehr an Bedeutung

Den Selbstwert können wir uns demnach als den Zusammenfluss von zwei grossen Flüssen vorstellen:

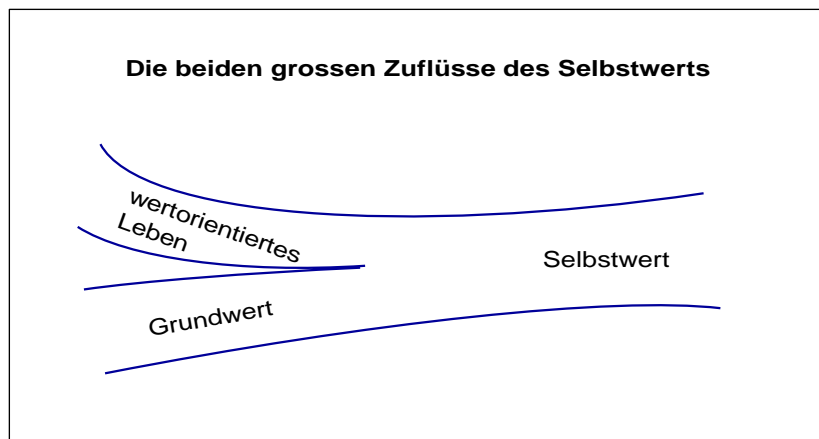
Der eine Fluss entspricht dem Grundwert, der andere der existenziellen Fähigkeit des Menschen, sich selbst zum Vollzug zu bringen, sein Selbst zu entfalten. Selbstwert entsteht, wenn der Grundwert mit verwirklichten Werten angereichert wird. Diese Quelle sprudelt dann, wenn Dinge aus eigener Kraft bewältigt werden, nicht wenn einem die Dinge in den Schooss gelegt werden.

Natürlich ist es beispielsweise schön, von einem Menschen bedingungslos geliebt zu werden. Wenn ich dieses Geschenk aber nicht wahrnehme, annehme oder gestalte, so wird es seine Wirkung nicht entfalten können.

Gerade darum ist es auch bei Kindern wichtig, dass sie lernen, sich anzustrengen, sich selbst zu gestalten. Es ist wichtig, dass ihnen nicht alles abgenommen wird, weil echter Selbstwert auf eigenem Tun beruht. Nur so können sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln.

Selbstwert entsteht - mit anderen Worten - aus den beiden Zuflüssen Grundwert und verwirklichte Werte. Verwirklichte Werte weisen auf ein wertorientiertes Leben hin.

Im Beispiel der beiden Flüsse wird auch deutlich, dass der Wasserstand - der Pegel des Selbstwerts - verschieden hoch sein kann.



Der Mensch will so sein können, wie er ist. Er will so handeln, dass er jederzeit zu seinem Handeln stehen kann. Dabei stellen sich ihm die Fragen: Was ist erlaubt? Was kann ich mir erlauben?

Kann der Mensch aber zu sich selbst stehen, wenn er beispielsweise angepasst lebt

und eigene Werte übergeht? Vom Wohlwollen der anderen abhängig ist?

Unterwirft er sich gesellschaftlichen Normen auch auf die Gefahr hin, dass damit Eigenes nicht gelebt werden kann? Was bedeutet es, wenn von ihm Anpassung unter dem Mantel der Liebe in der Erziehung verlangt wurde? Was bedeutet es, wenn er nur geliebt wurde, wenn er „brav“ war?

Dann braucht es viel Kraft, zu sich und seinen Werten zu stehen, denn der Mut zur Eigenständigkeit konnte nicht entwickelt werden bzw. ging verloren. Misstrauen vor den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ist die Folge. Kein Wunder, wenn Menschen schliesslich mit existenzieller Frustration, mit innerer Leere, mit Aggression oder Depression reagieren. Es versteht sich daher von selbst, dass existenzieller Selbstwert nicht über eine Technik oder Methode erreicht werden kann. Er kann aber auch nicht durch Nachdenken, Nachspüren, kurz gesagt durch eigene Nabelschau, entwickelt werden.

Wenn wir etwas für unseren Selbstwert tun wollen, müssen wir aktiv werden, denn er hängt mit der Umsetzung eigener Werte zusammen. Ich spreche hier nicht von *Allgemeinen Werten*, die im Allgemeinen als gut und richtig angesehen werden und die sich im Zuge der Menschheitsgeschichte verdichtet und herauskristallisiert haben. Gemeint sind statt dessen *Personale Werte*.

Personale Werte lassen uns lebendig werden. Das sind jene Werte, die uns Herzklopfen verursachen, bei denen wir spüren, dass wir in Bewegung kommen, dass wir von ihnen angezogen werden. Es sind Dinge, bei denen wir intuitiv spüren, dass sie für uns richtig und wichtig sind.

Sie beziehen sich auf eine einzelne Person und auf eine bestimmte Situation. Sie sind daher radikal subjektiv und situativ.

Es gibt daher nichts Wertvolles, was für jeden Menschen in jeder Situation gilt.

Viktor Frankl (Frankl, 1987, 81ff.) teilt die personalen Werte in drei so genannte Wertstrassen ein:

#### *Erlebniswerte (vita contemplativa)*

Erlebniswerte werden verwirklicht, wenn wir uns auf ein persönliches Erleben einlassen: Das Erleben eines anderen Menschen im Gespräch oder in der Liebe; das Erleben von Natur, Musik, Literatur oder Bildender Kunst, das Spüren des eigenen Körpers in Bewegung und Ruhe.

Zum wirklichen Bestandteil des eigenen Lebens wird solches Erleben allerdings erst dann, wenn der Mensch dies nicht nur passiv über sich ergehen lässt, sondern sich aktiv an ihm entwickelt.

#### *Schöpferische Werte (vita activa)*

Bei Schöpferischen Werten geht es darum, etwas zu schaffen oder zu gestalten, beispielsweise für eine Familie dazusein, ein Kind grosszuziehen, Familienangehörige zu pflegen, einen Haushalt zu führen, den Garten zu gestalten, einen Pullover zu stricken, ein Bild zu malen, eine Plastik zu formen, ein Musikstück zu komponieren, eine Erzählung zu schreiben, eine Brücke oder ein Haus zu bauen oder einzurichten.

Nicht entscheidend ist, ob das Werk gross oder klein, bedeutungsvoll oder unscheinbar ist. „Es ist niemals das Spektakuläre, das eine Leistung zum Werk macht. Es ist in erster Linie die Verbindlichkeit, die Ernsthaftigkeit, die Hingabe, die einem Unternehmen, auch wenn es ein kleines ist, den Bestand gibt vor einem selbst, vor der eigenen Vergänglichkeit“ (Längle 2002, 46).

Schöpferische Werte entstehen auch, wenn man entschieden zu einer Sache oder zu einem Menschen steht. Das tut beispielsweise derjenige, der eine Idee oder einen anderen Menschen unterstützt oder sich von einer Ideologie deutlich absetzt.

#### *Einstellungswerte*

Einstellungswerte kommen erst dann zum Tragen, wenn die ersten beiden Wertstrassen durch Schicksalsschläge wie Krankheit oder Tod unabänderlich verschüttet sind. Es besteht dann keine Möglichkeit mehr, Erlebnis- oder Schöpferische Werte umzusetzen. „Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn, gestaltet zu werden - wo möglich - und zweitens getragen zu werden - wenn nötig“ (Frankl 1987, 151).

Ein unabänderliches Schicksal nimmt dem Menschen zwar seine äussere Freiheit, aber solange er bei Bewusstsein ist, nicht seine innere Freiheit. Diese besteht darin, zu diesem seinem Leiden Stellung zu nehmen. „Es geht um Haltungen wie Tapferkeit im Leiden, Würde auch noch im Untergang und im Scheitern“ (Frankl 1987, 83).

Die grösste Gefahr bei einem Schicksalsschlag ist ohnehin die, dass man in einer Haltung des Haderns mit seinem Schicksal verharrt, das man nicht ändern kann.

Fassen wir kurz zusammen:

In dem Moment, in dem wir von unserem Leben sagen können, dass wir es im Grossen und Ganzen nach den Werten ausgerichtet haben, die uns im tiefsten Innern wirkliche Zufriedenheit verschaffen und die uns vor uns selbst bestehen lassen, erlebt unsere Seele inneren Frieden. Aus der Quelle der eigenen Authentizität wie sie Christoph Kolbe dargelegt hat (Seiten 65ff.) speisen wir unseren Selbstwert permanent. Indem wir das tun, was wir als unser Sollen wahrnehmen, werden wir ganz wir selbst. Manchmal stellt sich das Leben nicht immer einfach dar, denn die Jagd nach kurzfristigem und das Streben nach langfristigem Glück können einander ganz schön in die Quere kommen, wenn sich beispielsweise das langfristige Ziel des Schreibens eines Buches mit dem kurzfristigen Wert eines Abenteuerurlaubes in die Quere kommt.

Wenn wir aber schon die Erfahrung gemacht haben, wie uns das *Umsetzen eigener Werte* lebendig und wach werden lässt, wenn wir schon die Erfahrung gemacht haben, dass wir (im Sinne der Einstellungswerte) schwierige Situationen gemeistert haben, bekommen wir für uns das Gefühl, dass sich das Leben (doch meistens) lohnt und dass es sich im Sinne der Selbstwirksamkeit meistern lässt. Das führt zu Ausgeglichenheit und wirkt psychisch präventiv. Burn-out beispielsweise entsteht ja nicht nur durch permanente Überforderung und gleichzeitig zuwenig Entspannung und Loslassenkönnen, sondern wurzelt mindestens eben so sehr in ungeklärten Lebensfragen sowie unstimmgigen Lebenshaltungen. Aus der Ausgeglichenheit resultieren unter anderem auch existenzielle Unabhängigkeit und Freiheit. Diese bilden wiederum eine weitere Plattform für neue „Unternehmungen“. So entsteht Sinn. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Menschen mit hohem Selbstwert in erheblich höherem Masse zur eigenen Sinnerfüllung beitragen. Aber sind solche Menschen nicht egoistisch?

Wer eigene Werte verfolgt, handelt nicht selbstsüchtig, sondern im Gegenteil verantwortungsvoll sich selbst gegenüber. Wer sich selbst gestatten kann, das zu tun, was ihm wichtig ist, kann es auch anderen gestatten. Daher ist ganz bei sich selbst zu sein, nicht egoistisch, sondern die Quelle der Toleranz. Niemand kann uns die Aufgabe abnehmen, unser Leben zu leben. Nur wir ganz allein wissen in unserem Innern, wie wir unser Leben ausrichten wollen. Und nur wir können unserem Leben die Ausrichtung geben, die wir für gut und richtig halten.

Wenn wir dies aber nicht selbst tun, so wird es uns niemand abnehmen. Wir werden dann zum Spielball für die Anderen. Sie bestimmen über uns. Nicht böswillig, sondern in einer Anspruchshaltung und oft auch gut gemeint. Das Gegenteil von „gut“ ist daher nicht immer „böse“, sondern vielfach auch „gut gemeint“.

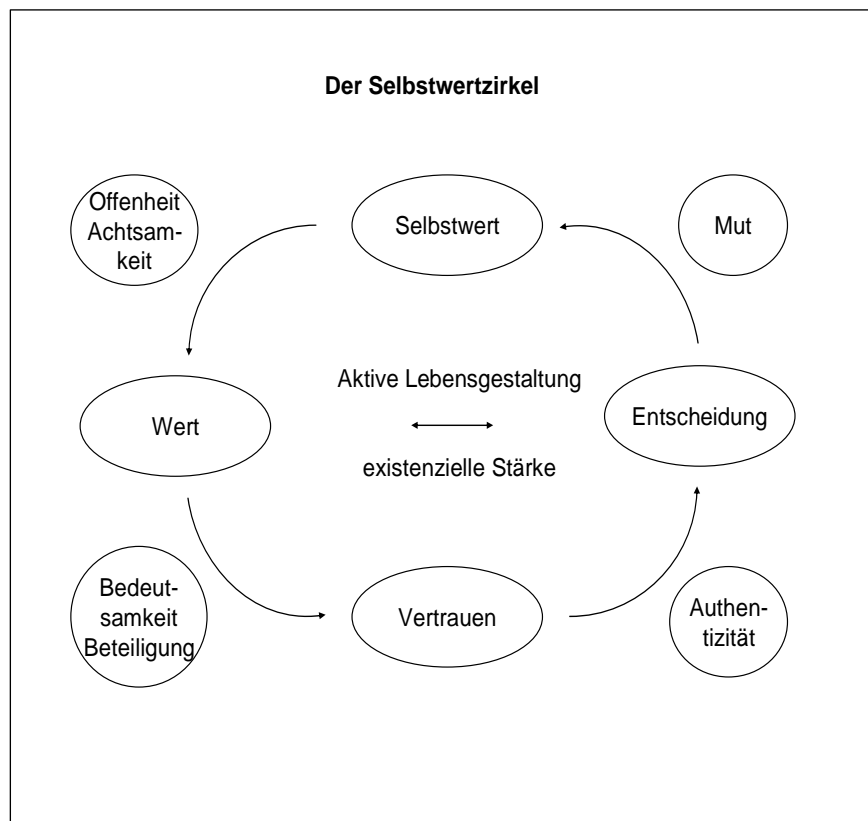
Der Selbstwert erwächst auch aus dem Bewusstsein, dass wir uns selbst anvertraut und dass nur wir selbst die Dinge umsetzen können, die uns wichtig sind.

Deshalb sollten wir uns öfter die Frage stellen, wie wir besser *auf uns achten* und mit uns selbst umgehen können.

Wir müssen es uns bei uns selbst gemütlich machen (Alfried Längle), so dass wir es kuschelig haben. Dann können Beziehungen und Werte in uns „sickern“ und „schwingen“.



## Der Selbstwertzirkel verdeutlicht die Entstehung des Selbstwerts



Um Werte spüren zu können, müssen wir uns öffnen und bereit für Neues sein.

Wir müssen uns Zeit dafür nehmen, zu spüren, was uns wichtig ist.

Was ist für mich richtig? Wie kann ich wissen, ob ich mich richtig entschieden habe?

Wenn wir den Wert, der uns anspricht, mit innerer Beteiligung betrachten und auf seine Bedeutsamkeit prüfen: Spüren wir da Stimmigkeit mit uns selbst? Ist da ein Wesenspunkt von mir, wie dies Heinz Rothbucher genannt hat?

Vertraue ich schliesslich

dem, was ich spüre? Kann ich mich darauf verlassen, dass da etwas ist, das zu mir passt, das mir *authentisches* Handeln ermöglicht? Vertrauen (gerade auch in mich selbst) ebnet den Weg zu eigener existenzieller Stärke.

Häufig - in unserer Gesellschaft - bewerten wir das Gespürte, das Emotionale als weniger bedeutungsvoll als rationale Überlegungen. Dabei ist genau das Umgekehrte wichtig: Wir müssen wieder lernen, unsere Intuition als wesentlichen Wegweiser anzusehen, denn in diesem impliziten Wissen sind unsere verdichteten Erfahrungen aufgehoben. Diese sind oft viel genauer als das explizite Wissen. Wir müssen uns nur vermehrt trauen, diesem inneren Wissen zu folgen.

Wenn wir nicht darauf vertrauen können, dass wir spüren, ob etwas richtig oder falsch für uns ist, fällt uns klarerweise jede Entscheidung schwer.

Viele Entscheidungen sind tatsächlich schwer zu treffen. Einerseits, weil es nicht einfach ist, zu spüren, dass da etwas da ist, wenn man hektisch unterwegs ist. Andererseits ist es nicht immer einfach, heraus zu finden, was es ist, das mich anspricht. Dazu kommt, dass man meistens nicht alles umsetzen kann, was einen anspricht. Es gibt so vieles, was interessant ist. Aber ich kann nicht alles machen und schon gar nicht gleichzeitig. Manches muss zurück gelassen werden. Wie entscheide ich mich unter all den konkurrierenden Möglichkeiten? Deshalb bin ich in meinen Entscheidungen dauernd angefragt. Denn Menschsein ist *entscheidendes* Sein (Carl Jaspers). Ohne diese Fähigkeit zu entscheiden kommen wir nicht zum Leben. Ohne diese Fähigkeit können wir unseren Selbstwert nicht aufbauen.

Und wenn ich mich entschieden habe, braucht es oft noch Mut, den avisierten Weg einzuschlagen, der manchmal steinig, steil und staubig ist, besonders wenn wir uns über Konventionen, Wünsche und Vorstellungen der Umgebung hinweg setzen müssen.

Es ist der Mut, sich selbst zu sein, auch gegen alle Widerstände.

Es gibt immer Menschen, die es scheinbar gut mit uns meinen, die uns von unserem Weg abbringen wollen, weil er nicht standesgemäss, nicht geschlechtsrollenkonform, weil er ungewöhnlich oder unvorstellbar ist oder weil sie ganz andere Vorstellungen oder eigene Vorstellungen für uns haben.

Am Ende ist es immer der Mensch, der für sich zu Entscheidungen kommen muss. Wenn er sagen kann: „Ich will, ich habe für mich selbst entschieden, auch gegen meine Gewohnheiten, gegen äusseren Druck. Durch Überschreiten meiner inneren Grenzen habe ich etwas zu Wege gebracht, zu dem mich niemand gezwungen hat“, dann ist er auf dem Weg zu erfülltem Leben.

Dann werden spürbar Energien frei.

Oft jedoch folgen wir Gewohnheiten, Handlungsmustern, Normen, äusseren Zwängen, manchmal auch gegen die eigene Intuition.

Wenn wir uns aber nicht abbringen lassen und unseren Weg gehen - wenn es denn der Richtige für uns ist - erhöhen wir unseren Selbstwert.

Und ein hoher Selbstwert macht es uns leichter, die nächste Wertentscheidung anzugehen, weil wir ja die vorhergehende schon gut bewältigt haben. Er wirkt als Spirale nach oben.

Selbstwert hat - wie gesagt - mit der eigenen Werteverwirklichung zu tun. Indem wir personale Werte - das was wir für uns als richtig erkennen - verwirklichen, bereichern wir uns selbst.

Damit schreiben wir uns Wert zu. So erhöhen wir unseren Selbstwert. Deswegen ist das Wort *Selbstwert* völlig zutreffend, weil es mit der Umsetzung von Werten korrespondiert.

### **1.3 Erziehung zum Selbstwert**

Der Titel meines Referats lautet „*Erziehung* zum Selbstwert“. Damit komme ich nach den Grundlagen zum zweiten Teil meines Vortrags, nämlich zum Blick nach aussen:

#### **1.3.1 Grundsätzliche Überlegungen zu Erziehung und Unterricht**

Erziehung ist nicht machbar und nicht planbar.

Das Leben, unsere ganze Existenz, ist nicht machbar und letztlich nicht planbar.

Erziehung bildet dabei keine Ausnahme.

Erziehung ist deswegen nicht machbar und nicht wirklich planbar, weil wir über das Geistige im Menschen nicht verfügen können. Wir können nicht vorhersehen, wie das Kind mit unserem Impuls umgeht. Wir müssen es ihm überlassen, welche Antwort es gibt. Erziehung ist kein einfaches, monokausales oder vektoriales Geschehen.

Jede Erziehung besteht aus vielfältigen Interferenzen zwischen den beteiligten Personen. Sie ist nur annäherungsweise erklärbar, jedoch nicht vorhersehbar. In dieser Interferenz gestaltet sich jedoch die Person.

Wie dies geschieht, lässt sich nicht voraussagen, weil genau diese Selbstgestaltung weder geplant, vorausgesagt, systematisiert oder „gemacht“ werden kann.

Lehrperson sein ist daher kein „Macherberuf“, sondern setzt eine hohe Sensibilität für andere Menschen und eigene „Geklärtheit“ voraus.

Jede Erziehung ist damit eine fragile soziale Wechselwirkung. Sie ist weder Natur noch Einwirkung auf das Kind, sondern Wechselwirkung (vgl.: Oelkers/Horlacher, 2004, 248).

Erziehung sollte daher nicht mit Machen, Macht oder Manipulation gleichgesetzt werden. Erziehung ist vielmehr Kunst.

Zum einen ist es die Kunst, sich in das Kind einzufühlen, es in seiner Person anzusprechen und herauszufordern.

Wer in seiner Person angesprochen wird, fühlt sich angenommen und kann innerlich berührt werden.

Zum anderen besteht die Kunst darin, das Kind zur Stellungnahme herauszufordern und ihm stimmige eigene Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Erziehende müssen sich jedoch immer vor Augen halten, dass die verfolgte Absicht und die daraus resultierende Wirkung auseinander klaffen können. Denn die verfolgte Absicht kann vom Heranwachsenden aufgenommen, verändert oder verworfen werden (Waibel, 2002, 177).

Wer sich zu sehr auf die Wirkung konzentriert, verliert genau diese aus den Augen. Und er selbst verliert an Authentizität.

„Erziehung trägt keine Politik. Auch wenn der Schüler die vorbestimmte Absicht nicht merkt, wirkt sie auf das Tun des Lehrers zurück und entzieht ihm die Unmittelbarkeit, die seine Kraft ist. Auf die Ganzheit des Zöglings wirkt nur die Ganzheit des Erziehers wahrhaft ein, seine ganze unwillkürliche Existenz... Er (der Erzieher, Anm. EMW) muss ein ganz lebendiger Mensch sein, der sich seinen Mitmenschen unmittelbar mitteilt: Seine Lebendigkeit strahlt auf sie aus und beeinflusst sie gerade dann am stärksten und reinsten, wenn er gar nicht daran denkt, sie beeinflussen zu wollen“ (Buber, nach Wicki, 1991, S 252).

Es ist klar, dass Erziehende Verantwortung für *ihr* Handeln übernehmen müssen. Sie sind aber nicht allumfassend für das gesamte Erziehungsgeschehen verantwortlich. Wer nach „bestem Wissen und Gewissen und entsprechend dem Alter der Edukanden seine Verantwortung wahrnimmt, kann ... dem anderen getrost die seine überlassen.“ Ja, er muss sie ihm sogar überlassen, wenn er keinen Übergriff auf den anderen machen will (Waibel, 2002, 182).

Die Verantwortung beim Anderen zu belassen braucht vor allem Mut, Vertrauen, Offenheit und das Wissen, dass für die Zukunft eines Menschen keine Prognosen gestellt werden können. Ausserdem muss und kann Erziehung den Menschen nicht für alle Zukunft formen, denn das tun auch spätere ausserfamiliäre und ausserschulische Erfahrungen. Schliesslich hat der Mensch während seines ganzen Lebens die Chance, zu lernen und sich zu verändern.

### **1.3.2 Wie kann in Erziehung und Schule der Selbstwert gestärkt werden?**

#### **1.3.2.1 1. Entwicklung des Grundwerts**

Ich bin überzeugt davon, dass schon die Haltung der Erziehungsperson in Bezug auf das, was ihr wichtig erscheint, entscheidend ist. Wenn es ihr wichtig ist, dass Kinder ihren Selbstwert entwickeln, geht sie anders mit ihnen um als wenn sie glaubt, dass diese möglichst gut funktionierende Mitglieder einer Gesellschaft werden sollen. Frei nach Adler muss man das im Kinde voraussetzen, was man wachsen lassen möchte.

*Frühe Prägungen* haben oft nachhaltige Wirkungen. Aber sie allein sind nicht völlig entscheidend.

Im *Erziehungsstil* der Eltern liegt ein weiterer Faktor: Einmal mehr zeigt sich, dass ein demokratischer Erziehungsstil positive Entwicklungen beim Menschen ermöglicht.

Demokratischer Erziehungsstil basiert auf einer sicheren, positiven und fördernden Grundhaltung sowie im Vertrauen auf die Fähigkeiten des Kindes. Ein solcher Erziehungsstil vermittelt *Anerkennung und Geborgenheit*.

Demokratisch Erziehende unterstützen bei Schwierigkeiten, setzen hohe, aber erreichbare Anforderungen und klare, situationsangemessene sowie verlässliche Grenzen.

Grenzen sind manchmal ganz schön aufreibend, einschränkend und behindernd für die Betroffenen. Sie regen aber auch zur Auseinandersetzung an, die für jede Entwicklung bedeutsam ist. Sie bilden Schutz und Rahmen. In einer begrenzten Welt wird man auf sich selbst zurückgeworfen. In einer grenzenlosen Welt verliert man sich in der Weite. Da gibt es keinen Widerhall für sich selbst, alles ist ausufernd, zerrinnt: Das Sinnbild des verwöhnten Kindes taucht auf, dem die Schuljause nachgetragen wird, dem die Schuhbündel immer gebunden werden und bei dem die Eltern immer bei den Hausübungen dabei sitzen.

Andererseits lehren extrem fordernde und kritische Eltern das Kind, dass alles, was nicht perfekt ist, einem Versagen gleichkommt.

Eltern, die ihre Kinder vernachlässigen, vermitteln ihnen, dass Anstrengung und Mühe keinerlei Bedeutung haben und keinen Unterschied machen.

Eltern hingegen, die Interesse und Anerkennung für die schulischen Leistungen und sonstigen Taten ihres Nachwuchses zeigen, gleichzeitig seine Schwachstellen wohlmeinend-unterstützend zu verbessern versuchen oder aber bei Unveränderbarkeit akzeptieren, fördern eine positive Selbstbewertung ihrer Kinder und tragen zum Aufbau robuster Selbstwirksamkeitsüberzeugungen bei“ (Schachinger, 2002, 89).

Der Selbstwert wird „durch taktlose Behandlung, beleidigendes Strafen, notorische Überforderung, despotische Strenge, Entmutigung, Vernachlässigung u. ä. untergraben. Er wird zur Entwicklung gebracht durch respektvolle Behandlung, ernst nehmendes Verstehen, Ermutigung und Anteilnahme und auch durch alle Bemühungen, die darauf abzielen, befriedigende Erlebnisse und Tätigkeiten zu ermöglichen“ (Waibel, 2002, 164).

Carl Rogers, der übrigens Franks Logotherapie und Existenzanalyse einmal als „outstanding contributions to psychological thought in the last fifty years“ bezeichnet hat, drückt dies so aus:

„Ich selbst bin auf Umwegen dazu gekommen, mich in der Schule menschlicher zu verhalten. Ich hatte als psychologischer Berater sehr viel mit Schülern zu tun und stellte damals fest, dass es ihnen nicht half, wenn man mit ihnen sprach, ihnen die Tatsache erklärte, ihr Verhalten deutete. Aber ganz allmählich begriff ich, dass immer dann ein konstruktiver Prozess einsetzte, *wenn ich ihnen wie vollwertige Menschen vertraute und versuchte zu verstehen, was sie in ihrem Inneren fühlten und wahrnahmen* (Hervorhebungen EMW). Sie fingen an, sich selbst deutlicher zu erkennen, entdeckten Lösungen für ihre missliche Lage und unternahmen Schritte, die sie unabhängiger machten“ (Rogers, 1984, 27).

Gleichzeitig verwies Rogers auch darauf, wie wichtig es dabei sei, Grenzen und Anforderungen klar zu deklarieren (Rogers, 1984, 28).

Für die Entwicklung eines gesunden Selbstwerts ist ausserdem *Ermutigung* wesentlich, besonders die *Ermutigung*, auf sich selbst zu hören und zu sich selbst zu stehen.

„Pädagogik muss sich somit primär der Personalität des anderen annehmen, nicht seiner Funktionalität“ (Waibel, 2002, 165).

*Virginia Satir* stellt die Stärkung des Selbstwerts in einen systemischen Zusammenhang.

Der Selbstwert wird ihrer Ansicht nach dort gestärkt, wo in den Familien

- Liebe offen ausgedrückt wird;
- offen miteinander gesprochen wird;
- die eigene Verantwortung aufgezeigt und gestärkt wird;
- die Verschiedenheit der einzelnen Familienmitglieder anerkannt wird;
- Regeln flexibel angewandt werden;
- die Möglichkeit besteht, aus Fehlern zu lernen.

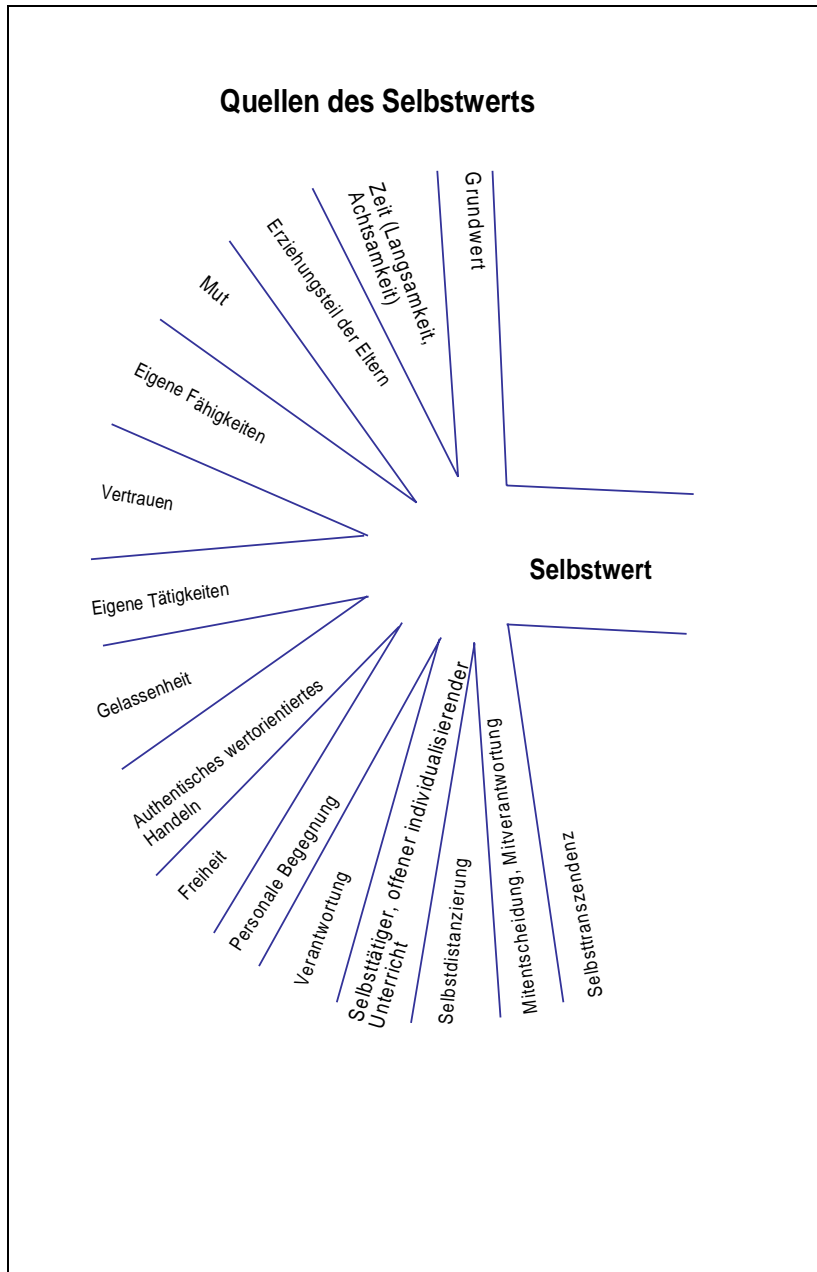
(Satir, 1990, 48).

In weiterer Folge werden körperliche Fähigkeiten und Ausstattung (Körperkonzept), schulische bzw. berufliche und ausserschulische bzw. ausserberufliche Leistungsfähigkeit (Leistungs- und Interessenskonzept), Aussehen (Körperkonzept), die Beliebtheit bei Gleichaltrigen auch in Sozialverbänden (Soziales Konzept) und der Umgang mit den eigenen Emotionen (Emotionales Konzept) zu immer wichtigeren Quellen des Selbstwerts (Dirk Kranz, 2004, 5).

Deswegen ist es auch ganz wichtig, eigene Kompetenzen aufzubauen.

Diese stärken auf lange Sicht den Selbstwert am nachhaltigsten. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und das Kompetenzerleben wirken für Menschen beflügelnd.

Daneben braucht es gleichsam als Nährflüssigkeit noch Achtsamkeit, Zeit, Mut, Vertrauen, Gelassenheit, Freiheit, Verantwortung, Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz der Erziehenden.



### 1.3.2.2 Entwicklung des Selbstwerts

Nun zum zweiten Zufluss, dem Verwirklichen von Wertvollem:

Eigene Werte zu leben ist wichtig. Das gilt für jedes Alter. Deshalb ist es notwendig, Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, das Eigene zu finden und zu leben. Wie kann dies im Unterricht gelingen?

Dieter Smolka beschreibt die tägliche Herausforderung des Lehrers/der Lehrerin im Unterricht folgender Massen:

Der Lehrer steht 4-7 Mal pro Tag vor dem Auftrag:

Eine Wandergruppe mit Spitzensportlern und Behinderten

bei Nebel

durch unwegsames Gelände

in nord-südlicher Richtung so zu führen, dass alle

bei bester Laune und

möglichst gleichzeitig

an drei verschiedenen Zielorten ankommen.

Gelingt es uns im Unterricht, die unterschiedlichen Interessen der Kinder und Jugendlichen anzusprechen?

Eine mögliche Lösung zeigt Carl Rogers auf:

„Der (gute) klassische Lehrer stellt sich beispielsweise folgende Fragen:

Was sollte ein Schüler meiner Meinung nach in seinem Alter und bei seinen Fähigkeiten lernen? Wie kann ich diesem Schüler ein entsprechendes Lernangebot bereit stellen, damit der Schüler das lernt, was er lernen sollte?

Wer dagegen das Lernen fördern will, stellt hingegen folgende Fragen: Was möchtest du lernen? Was interessiert dich? Was macht dir Kopfzerbrechen? Welche Probleme würdest du gerne lösen? Ich bin der festen Überzeugung, dass das herkömmliche Lernen in der sich wandelnden Welt von heute etwas Sinnloses, Verschwendendes, Überbewertetes ist. Erfolgreich ist es vor allem darin, den Kindern, die den Stoff nicht bewältigen, ein Gefühl des Versagens zu vermitteln“ (Rogers, 1984, 93).

Ella Flagg Young kritisierte bereits 1900 den Unterricht, der auf

- der Einteilung der Schüler nach Jahrgängen und Stufen
- der Abgrenzung der Fächer
- dem unzusammenhängenden Curriculum
- der starren Verteilung der Rollen von Lehrern und Schülern
- dem „minutiösen Zeitplan“ und
- dem daraus resultierenden „mechanischen Unterricht“, der sich nach Methoden und nicht nach Schülern richtet (Dewey, 2004, 246).

Für sie sind Lehrformen und Methoden sterile Größen.

Schule und Unterricht müssten ihrer Meinung nach so verstanden werden, dass Lehrer und Schüler etwas hervor brächten und nicht etwas nachahmten, was in Lehrbüchern stehe (Dewey 2004, 246).

Was bedeutet das für den Unterricht?

Wir müssen vermehrt auf selbst gesteuertes offenes Lernen setzen, bei dem die Kinder mitentscheiden und Mitverantwortung tragen dürfen. Damit werden wir ausserdem der Heterogenität der Schülerinnen und Schüler besser gerecht.

Ausserdem sollten wir uns an dieser Stelle nochmals die Fragen, die Christoph Kolbe aufgeworfen hat, ins Gedächtnis rufen:

Wie könnte ich als Lehrperson Schule so gestalten, dass sie für mich von Wert wird?

Wie könnte das, was wir in der Schule lehren und lernen, für möglichst viele meiner anvertrauten Schülerinnen und Schülern bedeutungsvoll werden?

Bei allen Überlegungen sollten wir uns nicht in überhöhte Leitbilder von der allumfassenden Machbarkeit und Gestaltbarkeit des Unterrichts drängen lassen.

Bei der Wissensvermittlung, ist wichtig, dass wir den Menschen nicht aus dem Blickfeld verlieren. Pestalozzi formuliert es aus heutiger Sicht etwas kompliziert aber unmissverständlich folgender Massen: „Wir...träumen uns Bilder von der Menschheit, und geben indessen auf den Buben nicht Achtung, den du Hans heisst, und der Bub wird nichts nutz, weil wir, umnebelt von den Träumen der Menschheit, den Hans vergessen, in welchem der Mensch, den wir erziehen wollten, aufgewachsen“.

Deutlich wird, dass Pestalozzi die Person des Kindes, gerade auch bei der Wissensvermittlung, in den Mittelpunkt stellt. Er warnt davor, die eigenen Vorstellungen in den Vordergrund zu rücken.

Auch Walter Herzog hat in seinem Eröffnungsreferat anlässlich des Kongresses „lefo konkret. Perspektiven in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung“ an folgendem Beispiel aufgezeigt, wie sehr es im pädagogischen Umfeld auf den Menschen ankommt:

Ein Schüler lernt nicht. Die Lehrperson weiss nun um die vielfältigsten Gründe, die zu dieser Situation führen können (Der Schüler hat persönliche Probleme, versteht die Aufgabe nicht, ist nicht ausgeschlafen, ...). Sie kann alle allgemeinen Antworten aufzählen. Das löst ihre momentane Aufgabenstellung jedoch nicht, nämlich die ganz konkreten Ursachen des konkret vor ihr sitzenden Schülers zu erkennen (und zu versuchen, ihm zu helfen). Für die konkrete Antwort muss die Lehrperson die konkurrierenden Erklärungsmöglichkeiten abwägen und sich für eine entscheiden.

Herzog macht an diesem Beispiel deutlich, dass Pädagogische Professionalität nicht in der Anwendung von Wissenschaft im Sinne von Rezepten beruht, sondern auf einer nicht definierbaren Sensibilität, die nur begrenzt erlernbar ist.

Hier helfen uns keine noch so gescheiten Bücher. Hier geht es darum, genau hinzuschauen, hinzuhören und hinzuspüren, was dieses eine Kind jetzt beschäftigt.

Eine solche Herangehensweise ist übrigens eine in der Geisteswissenschaft angewandte Methode, die auf Edmund Husserl zurück gehende so genannte *Phänomenologie*. Sie entstand dort, wo sich die Erkenntnisinhalte naturwissenschaftlichen Methoden entzogen.

So gesehen ist sie keine Methode im eigentlichen Sinn, sondern eine spezielle Haltung der Offenheit.

Sie erfordert Mut und Vertrauen in sich selbst, zu den (subjektiv) gewonnen Erkenntnissen zu stehen.

Es geht dabei um möglichst vorurteilsloses Schauen, unverstellt durch eigene Theorien und Vorstellungen. Dies erfordert es, den anderen Menschen in das Blickfeld zu nehmen und sich zunächst vom eigenen Wissen zu distanzieren.

Dabei interessiert uns, was sich unter der Oberfläche befindet. Das Ziel ist es, den Anderen in einem tiefen Sinn zu verstehen.

Denn ohne Einfühlung bleibt jede Theorie sinnlos, helfen keine Tipps.

Aber: Will ich mich überhaupt auf den Anderen einlassen? Wie gut gelingt mir dies? Was hindert mich daran? Wie einführend kann ich sein, ohne mich selbst zu verlieren? Wie bedürftig bin ich selbst?

Wenn es uns um die Person des Anderen geht, ermöglichen wir *personale Begegnung*.

Will und kann ich mich personaler Begegnung aussetzen?

Dort, wo personale Begegnung gelingt, dort, wo ich mich personal angesprochen, angefragt, in meiner Person verstanden fühle, steigt auch mein Selbstwert.

Das gilt auch (und speziell) für Kinder.

Wenn es uns gelingt, Kinder durch die Fassade von Faulheit, Aggression, Coolness, ... hindurch wahrzunehmen, ermöglichen wir ihnen, mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Wie ist *Leistung* in diesem Zusammenhang zu sehen?

Nicht Leistung an sich erhöht oder beeinträchtigt den Selbstwert. Es ist vielmehr zu klären, ist das, was ich leisten *soll*, das, was ich leisten *will*? Mit anderen Worten entspricht dies meinen personalen Werten?

Dort, wo mir etwas zum persönlichen Anliegen wurde, will ich etwas leisten. Hier beflügeln mich die Dinge, die mir wichtig sind.

Umgekehrt: Dort, wo ich etwas leisten soll, das nicht meines ist, meinen Eltern meinem/er Lehrer/in, meinem/er Chef/in zu Liebe, wird mich dieses Muss, diese Pflicht niederdrücken, sich vielleicht sogar als grauer Schleier über mein Leben legen.

Kritisch wird Leistung besonders dann, wenn ich mir mit Leistung mein tägliches Eintrittsticket ins Leben erkaufen muss, wenn für mich - frei nach Descartes - gilt:

Ich leiste, also bin ich.

Was wird spätestens dann mit mir, mit meinem Selbstwert, wenn ich nicht mehr leisten kann?

Und schliesslich haben Unterricht und Erziehung für uns Erziehende auch mit unserer Person zu tun. Wir wirken als Lehrpersonen mit unserer Person, mit unseren Einstellungen und mit unserem ganzen Sein.

Deshalb ist es für Erziehende und Unterrichtende wichtig, auf die folgenden Fragen wenigstens ansatzweise eine Antwort zu haben:

Wozu bin ich Lehrer/Lehrerin?

Gebe ich gerne Schule? Tue ich meine Arbeit gerne?

Bin ich noch gerne in meinem Beruf?

Mag ich den intensiven Umgang mit Kindern und Jugendlichen?

Spüre ich, wie es den Kindern und Jugendlichen in der Schule geht?

Was will ich vermitteln? Was ist mir wichtig? Deckt sich das mit den vorgegebenen Lernzielen?

Worauf kommt es mir letztlich an, wenn ich Schule gebe? (Oder weiss ich nur, worauf es anderen ankommt?)

Fühle ich mich in meiner Arbeit eingeengt oder frei?

Kann ich mir genügend Spielraum schaffen für das, worauf es mir ankommt?

## 1.4 Zusammenfassung: Erziehung zum Selbstwert

Selbstwert ist nicht etwas, das einem in die Wiege gelegt wird.

Selbstwert ist dynamisch, veränderbar und gestaltbar. Der Wert, den der Einzelne im Hinblick auf sich selbst und seine Leistungen *empfindet*, ist grundsätzlich subjektiv. Der Selbstwert ist daher nicht hauptsächlich am Wissen orientiert, sondern am Fühlen. Er enthält nicht nur bewusste, sondern vor allem unbewusste Anteile.

Die gesamte Entwicklung des Selbstwerts erfolgt von Anfang an im Wechselspiel zwischen Personen und Umwelt. Dieses Wechselspiel wird zum Brennpunkt in der Entwicklung des Selbstwerts.



Der Selbstwert umspannt einerseits den Grundwert und andererseits die existenzielle Fähigkeit des Menschen, an der Welt zu wachsen und reicher zu werden, indem er Wertvolles erfährt und Wertvolles umsetzt. Er spürt sich als wertvoll, weil er Wertvolles bewirkt.

## 1.5 Literatur

- Waibel, E. M. (2002): Erziehung zum Selbstwert. Donauwörth: Auer Verlag.
- Baldering, D (1993): Selbstkonzepte von Kindern im Grundschulalter. Frankfurt: Peter Lang Verlag.
- Epstein, S. (1993): Selbstkonzept - Forschung. In: Filipp S.-H.: Selbstkonzept – Forschung: Probleme, Befunde, Perspektiven, Stuttgart: Klett – Kotta – Verlag.
- Stucke T. (2000): Die Schattenseiten eines positiven Selbstbildes: Selbstwert, Selbstkonzeptklarheit und Narzissmus als Prädiktor für negative Emotion und Aggression nach Selbstwertbedrohungen, Internet: <http://bibd.uni-giessen.de/gdoc/2001/uni/do10027.pdf> (Stand: 17. 03. 2005).
- Frankl, V.E (1987): Ärztliche Seelsorge. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Längle, A. (2002): Sinnvoll Leben, Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.
- Oelkers J., Horlacher R. (2004): Nachwort zur Neuauflage der deutschen menschl. Natur. Ihr Wesen und Ihr Verhalten. Zürich: Verlag Pestalozzianum.
- Schachinger H. E. (2002): Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert. Bern: Huber Verlag.
- Rogers, C. R. (1984): Freiheit und Engagement. München: Kösel Verlag.
- Satir V. (1990): Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Dewey J. (2004): Die menschliche Natur. Ihr Wesen und Ihr Verhalten. Zürich: Verlag Pestalozzianum.
- Kranz D. (2004): Selbstkonzept und Selbstwert. Internet: [www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles\\_/a\\_Kindliche\\_Entwicklung/s\\_675](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles_/a_Kindliche_Entwicklung/s_675) (Stand: 06. 08. 2004).
- Kohut, H. (1979): Die Heilung des Selbst, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Wurmser, L.(1990): Die Maske der Scham, Berlin/Heidelberg: Springer Verlag.
- Herzog, W. (2002): Perspektiven der Lehrerinnen- und Lehrerweiterbildung, Eröffnungsreferat am Kongress „lefo konkret“ am 2. Mai 2002 in Bern.

