

Ich – das Bild, das ich von mir habe

Jeder Mensch entwickelt auf der Grundlage der Erfahrungen mit sich und der Umwelt, im Umgang mit eigenen Stärken und Schwächen ein Bild von sich selbst – das Selbstkonzept. Das Selbstkonzept hat zwei grundlegende Elemente: das *Selbstbild* als kognitive Komponente und den *Selbstwert* als bewertende, affektive Komponente.

Die Entwicklung des Selbstkonzepts ist ein lebenslanger Prozess aktiver Auseinandersetzung mit der Umwelt und mit sich selbst. Die Hauptquelle des kindlichen Selbstwertgefühls ist die Eltern-Kind-Beziehung.

Vor der Schule existiert ein eher vages Bild von den eigenen Fähigkeiten, das in der Regel sehr positiv getönt ist. Vorschulkinder trauen sich nahezu alles zu. Das Fähigkeits-selbstbild entsteht in der Konfrontation mit vielfachen Leistungsrückmeldungen im Verlaufe der ersten Schuljahre und manifestiert sich am Ende der Grundschulzeit. Als Folge sozialer Vergleichsprozesse schätzen ältere Schulkinder ihre Fähigkeiten realistischer ein. Die weitere Stärkung oder Schwächung des Selbstwertgefühls, die mit den kontinuierlichen Informationen aus der Lerntätigkeit und sozialen Vergleichsprozessen einhergeht, hat wiederum Auswirkungen auf das Lernverhalten, die Motivation und die Anstrengungsbereitschaft. „Das schul- und lernbezogene Selbstbild ist somit Folge und Quelle des Lernerfolgs- bzw. Misserfolgs“. Ein positives Selbstwertgefühl und die damit verbundene positive emotionale Befindlichkeit äußert sich u.a. im Selbstvertrauen der Kinder und in ihrer Freude auf die Schule.

Selbstwahrnehmung und Wissen über sich selbst

Aussagen über die eigene Person nehmen im Grundschulalter rasch zu, d.h., die Kinder wissen zunehmend mehr über sich. Zwischen dem ersten und zweiten Schuljahr verdoppeln sich die Aussagen über die eigene Person. In der Schule lernen die Kinder durch die Wertungen im Lernprozess viel über ihre Stärken und Schwächen. Ab der zweiten Klasse dominieren schulbezogene Selbstbeschreibungen, die sich in den folgenden Schuljahren weiter ausdifferenzieren. Sie haben eine große Reichweite und werden von sich selbst erfüllenden Hypothesen getragen, die zur Aufrechterhaltung destruktiver Annahmen über die eigene Person führen können. Die Strategie eines Schülers mit dem Selbstbild „Ich bin ein schlechter Schüler“ könnte z.B. darin bestehen, der Schule weniger Bedeutung beizumessen. Da der äußere Druck nach Leistung jedoch immer gegenwärtig ist, kommt es zu starkem Stresserleben. Interaktionsspiele bieten die Möglichkeit, sich mit schwierigen Situationen auseinander zu setzen, neue Bewältigungsstrategien kennen zu lernen und in einem geschützten Rahmen zu erproben.

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Das Selbstwertgefühl bezeichnet die wertende Sicht auf die eigene Person. Es basiert auf Generalisierungen gemachter Erfahrungen und bestimmt grundlegend die Befindlichkeit des Menschen.

Ein positives Selbstwertgefühl entsteht aus dem Erleben des Angenommenwerdens, der Anerkennung. Es stellt eine zentrale Widerstandsressource im Umgang mit Stress dar und ist somit ein wesentlicher Gesundheitsfaktor. In der Schule können z.B. der Umgang mit Stress, das Verarbeiten von Misserfolgen, das Lösen von Konflikten und das Regulieren von Emotionen als Lernziele definiert werden. Im Rahmen einer Diplomarbeit an der Universität Mainz (Müller, 2004) konnte nachgewiesen werden, dass Kinder, die an „Ich und Du und Wir“ teilnahmen, im Bereich des Selbstwertgefühls profitierten.

Kreativität und Fantasie

Kreative Menschen sind in der Lage, nicht vorbereitete, abweichende Lösungen zu finden oder assoziative Brücken zwischen nicht zusammen gehörigen Elementen zu bauen. Sie sind bereit, auch scheinbar absurden Ideen nachzugehen und ungewohnte Ansichten zu verfolgen, auch dann, wenn die Mehrheit nicht zustimmt. Diese Fähigkeit ist ein wichtiger Aspekt, z.B. beim Problemlösen.

Kinder sind in der Regel neugierig, tatendurstig und (noch) nicht festgelegt auf bestimmte Meinungen. Die Anpassung an einen festgelegten Tagesablauf, die Einordnung in feste Gruppen und die wachsende Orientierung am Lernpensum lassen kreatives Verhalten jedoch als den Lernzielen wenig zweckmäßig erscheinen. Demgegenüber fördern Spielsituationen kreatives Verhalten durch Elemente der Imagination und Verwandlung bei gleichzeitig hoher emotionaler Beteiligung.

Fantasie ist stärker bezogen auf inhaltliche Elemente, wohingegen Kreativität eher eine Art zu denken darstellt, die durch große kognitive Komplexität gekennzeichnet ist. Die Fantasie der Kinder äußert sich insbesondere darin, dass erfundene Geschichten noch nicht abgetrennt werden von dem Ernst des Lebens, sondern dass sie das kindliche Ich vollkommen durchdringen.

Bewältigung von Stress und Emotionen

Einem großen Teil der Kinder fehlen Kompetenzen zum produktiven Umgang mit Belastungen. Ihnen fehlen Strategien um Spannungen zu lösen, ihren Selbstwert zu erhalten und damit ihre Gesundheit zu schützen. So kommt es bei vielen Kindern angesichts vielfältiger Belastungen zu massivem Stresserleben. Die Auswirkungen von Stress können körperlicher und/oder psychischer Natur sein. Zu den häufigsten körperlichen

Stresssymptomen von Grundschulkindern zählen Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und allgemeine Erschöpfung. Insbesondere der Schulanfang, der für Kinder viele Veränderungen mit sich bringt, kann als sehr belastend erlebt werden.

Strategien zur Stressbewältigung sind eine wichtige Ressource zur Aufrechterhaltung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Stressbewältigungsstrategien müssen wie andere Fertigkeiten auch erlernt werden. Es gibt unterschiedliche Strategien, mit Belastungen umzugehen. Grundsätzlich gilt, dass kaum eine Strategie grundsätzlich als gut oder schlecht zu bewerten ist. Wichtig ist es, aus einem großen Repertoire möglicher Strategien schöpfen zu können, um diese flexibel und situationsangemessen einsetzen zu können.

Kinder, die wissen, dass sie bei der Lösung eines Problems die Unterstützung ihrer Eltern, Lehrer oder anderer Personen in Anspruch nehmen können, sind mit einer wichtigen Widerstandsressource ausgerüstet. Sie können ihren Selbstwert stärken und haben eine gute Basis zur Erprobung und Entwicklung unterschiedlicher Stressbewältigungsstrategien.

Genuss

Genuss ermöglicht einen Zugang zu positivem Erleben und Handeln. Wie Erwachsene, so finden auch Kinder, die unter hoher Anspannung stehen, nur wenige Möglichkeiten für einen Ausgleich in Belastungssituationen und sind kaum in der Lage, mit allen Sinnen zu genießen. Die Genussfähigkeit zählt zu den wichtigen Schutzfaktoren im Hinblick auf die körperliche wie psychosoziale Gesundheit. In dem Spruch „Wer nicht genießt, wird ungenießbar“ kommt zum Ausdruck, dass Menschen, die es verlernt haben zu genießen oder denen der Zugang zu positiven, genussvollen Emotionen durch alltägliche Belastungen abhanden gekommen ist, unangenehme Zeitgenossen sein können. Genuss bietet die Möglichkeit, im Hier und Jetzt mit sich selbst in Kontakt zu kommen und sensibel für die eigenen Bedürfnisse zu sein. Anders als der Missbrauch (z. B. von Alkohol oder Nikotin) setzt Genuss die Fähigkeit zu Aufschiebung und Auswahl von Genussmitteln voraus. Das Genussmittel wird zum Selbstzweck eingesetzt und nicht als Mittel um etwas zu erreichen (Juen, 2000). Das Erlernen eines selbstbestimmten Umgangs mit Konsumgütern ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Kindern und Jugendlichen und gleichzeitig eine Voraussetzung zu individueller Genussfähigkeit. Zum selbstbestimmten Konsumverhalten und damit zur Genussfähigkeit gehört darüber hinaus die Fähigkeit, Gruppendruck standzuhalten und Nein sagen zu können.