

# Entwicklung und Identität

## Wie kommen Jugendliche und junge Erwachsene zu einem positiven Selbstbild?

„Ich bin ich.“ – aber was bedeutet das? Unsere Identität ist nicht statisch, sie entwickelt und verändert sich. Dies beginnt in der Kindheit, mit der Entdeckung des eigenen Körpers und des „Ich“, dies endet aber nicht mit der Volljährigkeit. Veränderungen in unserem Leben beeinflussen uns. Ereignisse und Erlebnisse prägen uns. Darüber hinaus übernehmen wir unterschiedliche Rollen, je nach unseren Aufgaben und der jeweiligen Situation. Aus all diesen Erfahrungen, Prägungen und Herausforderungen entsteht unsere Identität – und damit einhergehend das Bild, das wir selbst von uns haben: unser Selbstbild, das stark oder schwach, positiv oder negativ sein kann. So beeindruckt manche Jugendliche wie Erwachsene – auch mit Lernbehinderungen – mit einem gesunden Selbstbewusstsein und einem positiven Selbstbild. Das bedeutet, dass sie ihre Stärken kennen, aber auch ihre Schwächen. Sie trauen sich selbst zu, Probleme zu lösen, sie wissen aber auch, wann sie Hilfe einfordern müssen und wie sie dies können. Andere dagegen sehen sich und ihre Fähigkeiten viel zu negativ. Sie denken, dass sie „nichts können“ und „nichts schaffen“. Dann gibt es auch noch andere (vor allem Jüngere), die sich selbst überschätzen und davon überzeugt sind, dass sie alle Situationen im Griff haben. Wenn es hierbei u.a. um finanzielle Angelegenheiten wie Ratenzahlungen oder Kredite geht, kann diese Selbstüberschätzung negative Konsequenzen mit sich bringen. Warum gibt es diese Unterschiede? Woher kommen sie? Und wie können Eltern ihre Kinder unterstützen, die selbstsicheren Erwachsenen zu werden, die eine positive Meinung von sich selbst haben und dabei ihre eigenen Talente und Fähigkeiten weitgehend realistisch einschätzen können?

### Wer bin ich?

Die Frage: „Wer sind Sie?“ bzw. „Wer bist du?“ wird in der Regel zuerst mit dem eigenen Namen verbunden. Dieser ist untrennbar mit unserer Identität verbunden. Stellen wir uns ausführlicher vor, stecken wir normalerweise die äußeren „Rahmenbedingungen“ ab: Wir geben in der Regel unser Alter, unseren Familienstand und/oder unseren Beruf an – und ordnen uns so bestimmten (sozialen) Gruppen und Rollen zu. Auch für Kinder ist diese Art der Verortung wichtig: „Ich bin schon drei Jahre alt!“; „Ich gehe in die Marienkäfer-Gruppe!“; „Ich gehe in die zweite Klasse!“; „Ich habe eine kleine Schwester, aber die ist noch ein Baby!“ ...

Wer sein Gegenüber besser kennenlernen möchte, tauscht sich darüber hinaus über (gemeinsame) Interessen und Hobbys aus. Und damit über die Dinge, die für uns – und unser Selbst – wichtig sind. Das gilt auch für Kin-

der: „Ich spiele Fußball.“, „Ich habe ein Meerschweinchen, um das ich mich ganz allein kümmere.“

### Wie bin ich?

Wer sich darüber hinaus genauer beschreiben soll oder will, schließt auch seine Eigenschaften, Fähigkeiten, Meinungen und Werte mit ein – und damit ebenfalls Dinge, die ihm wichtig sind. So ist es vielen Menschen zum Beispiel wichtig, dass sie „eine gute Freundin“ oder „ein zuverlässiger Kollege“ sind, „anderen gerne helfen“ oder „gut zuhören“ können.

Dabei unterscheiden sich die Äußerungen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ihrem Alter entsprechend grundlegend. Selbstbeschreibungen können so auch Hinweise auf den Entwicklungsstand ihres Selbstbildes und ihres Selbstkonzeptes (siehe Kasten rechts) geben. Denn sie zeigen, wie Kinder und Jugendliche sich selbst

wahrnehmen – und welches Wissen sie bereits über sich haben. Die Selbstbeschreibungen von **jüngeren Kindern im Kindergarten- und Vorschulalter** sind in der Regel spontan und unstrukturiert. Das legt nahe, dass ihr Selbstkonzept noch nicht kohärent ist, sondern ihre Vorstellungen von sich selbst an einzelne, unmittelbare Anschauungen gebunden ist. Darüber hinaus zeichnet sich ihr Selbstbild „durch ein ‚alles oder nichts‘-Denken“ aus. Für sie ist eine Person entweder „nett“ oder „gemein“, sie kann nicht beides gleichzeitig sein. Diese Absolutheit zeigt sich schließlich darin, dass sich kleine Kinder häufig „in einem unrealistischen Maße als positiv“ beschreiben und sich selbst sehr viel zutrauen (vgl. Jungbauer, S. 127).

**Kindergartenkinder** beschreiben sich selbst meist anhand „konkreter, anschaulicher Merkmale“, ihrer „bevorzugten Aktivitäten“, aber auch ihrer „wichtigsten“ Besitztümer:

„Ich heiße Max und bin vier Jahre alt. Ich habe blaue Augen und blon-

## Identität und Selbstbild – was die Begriffe bedeuten

Alltagssprachlich verbindet man den Begriff „Identität“ mit den spezifischen Daten einer Person, wie Name, Alter, Wohnort und Geschlecht. Mit dieser **einzigartigen Kombination** von persönlichen unverwechselbaren Daten kann sich jeder eindeutig „identifizieren“.

Im engeren psychologischen Sinne bezieht sich **Identität** weniger auf diese äußeren als vielmehr auf innere „Einzigartigkeiten“: „Identität“ beschreibt die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen. Was kennzeichnet eine Person? Was ist das „Wesentliche“ einer Persönlichkeit?

Der Begriff „Persönlichkeit“ umfasst dabei die Merkmale eines Individuums, die sein Verhalten steuern. Mit „Identität“ werden dagegen vor allem **Wissen und Überzeugungen über die eigene Person bezeichnet**.

Als Außenstehende können wir nur über das Verhalten, die Handlungen und Äußerungen auf diese Persönlichkeitsstruktur von anderen schließen. Für uns selbst, aus der Innenperspektive, machen wir uns unsere wesentlichen Eigenschaften durch Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis bewusst. Wir bilden unser individuelles **Selbstbild**, entwickeln also ein eigenes Bild von uns selbst. Dafür ist aber nicht nur unsere Innenperspektive wichtig, sondern auch die Wahrnehmung durch andere: Wie nehmen die anderen mich wahr?

Diese Beschreibungen verweisen darauf, dass das Konzept der Identität eng mit dem Begriff „Selbst“ verbunden ist. Häufig werden beide Begriffe sogar synonym verwendet, dies gilt vor allem, wenn wir über die Identität von Jugendlichen oder Erwachsenen sprechen. Wenn es allerdings um jüngere Kinder und Säuglinge geht, wird in der Regel eher der Begriff „Selbst“ benutzt (vgl. Jungbauer, S. 124).

Auch der Begriff „Selbstkonzept“ wird meist synonym zu „Identität“ oder „Selbst“ verwendet, auch wenn das „Selbstkonzept“ streng genommen

nur einen Teilbereich ausmacht. Denn unser „Selbst“ setzt sich aus mehreren Bereichen oder Komponenten zusammen, die miteinander interagieren und zusammenhängen. Dazu zählen das Wissen, das wir über uns haben, die Einstellungen, die wir über uns haben, wie wir uns selbst bewerten und welche Erwartungen wir haben (vgl. Jungbauer, S. 124).

Daraus leiten sich schließlich auch Erwartungen an künftige Erfolge oder Misserfolge ab, denn das Selbstkonzept umfasst „nicht nur Wissen über die gegenwärtige Person“, sondern auch biografische sowie zukünftige Selbstbeschreibungen (Thomsen et al., S. 93). Es „beinhaltet Wissen zum gegenwärtigen Ich („so bin ich“), zum vergangenen Ich („so war ich“) und zum zukünftigen Ich („so will ich sein“).“ (ebd.)

Johannes Jungbauer (2018, S. 124f.) beschreibt in Anlehnung an Eggert, Reichenbach und Bode (2014) folgende vier Bereiche des Selbst:

- Das **Selbstkonzept** als die „kognitive“ Komponente: „Es besteht aus der Selbstwahrnehmung und dem Wissen darüber, was die Individualität der eigenen Person ausmacht. Hierzu gehören persönliche Eigenschaften, Neigungen, Interessen und Bedürfnisse.“
- Das **Selbstwertgefühl** als die „affektive“ Komponente: „Es basiert auf den Bewertungen der eigenen Person und den Aspekten, die die eigene Person ausmachen. Diese Bewertungen können sich z.B. auf Persönlichkeitseigenschaften, Fähigkeiten und Verhaltensweisen beziehen. *Selbstakzeptanz* bedeutet in diesem Zusammenhang das Ausmaß, in dem sich eine Person so annehmen kann, wie sie ist, d.h. auch mit ihren Schwächen und Unvollkommenheiten.“

- Das **Fähigkeitskonzept** als die Kenntnisse und die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Leistungen: Welche Lernerfahrungen habe ich bisher gemacht, welchen Anforderungssituationen musste ich mich stellen? Mit diesen Erfahrungen kann ich sagen: „Ich weiß, wer ich bin und was ich kann.“ „Vor diesem Hintergrund kann der Begriff *Selbstvertrauen* als Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Begabungen definiert werden. *Selbstwirksamkeit* bezieht sich auf die generalisierte Erwartung, Anforderungen der Umwelt aktiv und erfolgreich bewältigen zu können. Das Fähigkeitskonzept hängt eng mit dem Selbstwertgefühl zusammen, ist aber nicht das gleiche. So gibt es z.B. Menschen, die ein großes Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben, sich selbst aber nicht so annehmen können, wie sie sind.“

- Das **Körperkonzept** als die Grundlage für die Entwicklung des Selbst, „da der Körper Ausgangspunkt für jegliche Erfahrung und die Wahrnehmung der eigenen Person ist. Auch beim Körpergefühl werden verschiedene Dimensionen unterschieden: Unter *Körperschema* werden kognitive Aspekte gefasst, wie z.B. Wissen über den Körper, seine Funktionen und seine Leistungsfähigkeit. Als Körpergefühl werden eher emotionale Aspekte definiert, z.B. Körpererleben und Körperausdruck sowie Einstellungen zum eigenen Körper.“

### Literatur

- Eggert, Reichenbach, Bode (2014)  
 Grob, Jaschinski (2003)  
 Jungbauer (2017)  
 Pinguart et al. (2011)  
 Thomsen et al. (2018)  
 (s. auch S. 14 in diesem Heft)

de Haare. Ich kann wirklich schnell rennen. [...] Ich habe eine kleine Schwester, aber die ist noch ein Baby. Ich bin mega-stark. [...] Ich habe auch ein Hochbett, aber ohne Rutsche.“ (Jungbauer, S. 127)

Je **älter Kinder** werden, desto realistischer, kohärenter und differenzierter werden ihre Selbstbeschreibungen. **Schulkinder** sehen zum Beispiel schon, dass sie nicht alles gleich gut können. Sie können sagen, dass sie beispielsweise in Deutsch ganz gut sind, aber in Mathe nicht. Darüber hinaus beinhaltet die Selbstbeschreibung älterer Kinder „zunehmend auch innere Merkmale“ (Jungbauer, S. 127). Sie kennen ihre Gedanken, Gefühle und Meinungen nicht nur, sondern sie können diese auch äußern. Außerdem gelingt es Kindern immer besser, sich in andere Menschen hineinzusetzen, also eine andere Perspektive einzunehmen. So können sie sich „mit den Augen anderer sehen“: „Ich bin ziemlich beliebt, ich denke, das liegt daran, dass ich meist gute Laune habe.“; „Ich bin hilfsbereit.“ (vgl. Jungbauer, S. 127)

Diese Weiterentwicklung setzt sich in der Adoleszenz fort. Jugendliche und Erwachsene beschreiben sich selbst abstrakter und introspektiver. Wichtiger werden für sie nun psychische Eigenschaften und innere Werte: „Ich würde mich eher als nachdenklich und zurückhaltend beschreiben.“ (s. Jungbauer, S. 128). Dies gilt auch für Jugendliche mit Lernbehinderungen, auch wenn sie sich noch nicht so gewählt ausdrücken können.



### Die Entdeckung des „Ich“

Die Beispiele der kindlichen und jugendlichen Selbstbeschreibungen zeigen bereits, dass unsere Persönlichkeit, unsere Identität nicht unverändert und von Anfang an existiert. Vielmehr gestaltet sich diese Entwicklung, die „Entdeckung“ unseres Selbst als lebenslanger Prozess. Ein Prozess, der in der (frühen) Kindheit beginnt, aber nie abgeschlossen ist und auch nicht kontinuierlich verläuft. Wie sich unsere Identität und unser Selbstbild herausbildet, hängt entscheidend von der jeweiligen Lebensphase ab. Je nach Alter und Entwicklungsstand sind unterschiedliche Faktoren von großer Bedeutung. Dabei kommt es in der menschlichen Entwicklung, in jedem Lebensalter immer wieder zu „Krisen“ (siehe Kasten rechts), aus der wir aber gestärkt hervorgehen können.

Die eigene Person ist „Gegenstand von intrapsychischen Prozessen. Im Verlauf ihrer Entwicklung bauen Kinder und Jugendliche ein komplexes System von selbstbezogenen Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen und Bewertungen auf, die als *Selbst* oder *Identität* bezeichnet werden.“ (Jungbauer, S. 123)

### Identität im Spiegel der anderen

Der Mensch als soziales Wesen entwickelt seine Identität dabei auch nicht aus sich selbst heraus, sondern in der Interaktion, in der Gemeinschaft mit anderen. Auch dies beginnt in der frühen Kindheit (siehe S. 9), beeinflusst aber auch noch das Selbstbild eines Erwachsenen. Das Bild, das sein soziales Umfeld von ihm hat, prägt jeden Menschen, seine Entscheidungen und seine Einstellungen – auch seine Einstellungen zu und über sich selbst.

Grundsätzlich basiert die menschliche Identität auf zwei Aspekten:

- auf der Selbstwahrnehmung und
- auf der Einschätzung von außen.

Dies beginnt bereits in der Kindheit, wird aber vor allem in der Jugend wichtig.

### Leben gestaltet sich durch Übergänge

Die Entwicklung kleiner Kinder zeigt: Unser Leben besteht aus einer Vielzahl an Übergängen und damit einhergehenden Veränderungen. Diese sind biologischer Natur, sie sind aber auch sozial oder kulturell geprägt. Kleine Kinder lernen krabbeln und später laufen. Sie brabbeln, bilden einzelne Worte und sprechen irgendwann ganze Sätze. Auf diese Weise vergrößern sie ihren Radius und entdecken ihre Umwelt. Sie lernen ihre Gefühle kennen und wie sie diese ausdrücken können. Auf diese Weise werden sie immer selbstständiger – bis sie irgendwann sagen: „Ich will das nicht!“, „Ich mag das nicht!“ oder „Ich kann das allein machen!“

Kleine Kinder kommen aber auch in den Kindergarten und übernachten irgendwann das erste Mal nicht zu Hause, sondern bei der Oma oder der besten Freundin. Auch diese Entwicklungsschritte tragen dazu bei, dass sie sich selbst entdecken, dass sie ihre eigene Identität ausbilden – jenseits von Mama oder Papa.

Während die körperliche Entwicklung fließend ist, können soziale Veränderungen oft abrupt sein: Mit der Aufnahme in den Kindergarten oder in die Schule beginnt von „einem Tag auf den anderen“ ein vollständig neuer Lebensabschnitt. Diese Übergänge schaffen dabei neue Realitäten – eine neue Wirklichkeit, die sich nicht aufhalten lässt. Entscheidend ist deshalb, sie positiv zu gestalten. Denn mit ihnen ändert sich auch zwangsläufig die Selbstwahrnehmung. „Geplante“ Übergänge, wie der Wechsel in den Kindergarten oder die Schule, werden deshalb auch entsprechend vorbereitet und oft mit typischen Ritualen (Schultüte, gemeinsame Feier, ...) begleitet. Wenn dieser Übergang gut gelingt, werden Veränderungen als etwas Positives empfunden. Aus diesem Grund sind auch Rituale wichtig (siehe Kasten S. 8). Kleine Kinder sind dann zum Beispiel stolz darauf, dass sie jetzt schon in die Schule gehen: „Ich bin jetzt ein Schulkind.“ – und damit schon groß – größer als die Freunde aus dem Kindergarten.

## Identität in der psychosozialen Entwicklungstheorie von Erik H. Erikson

Erik H. Erikson interessierte sich vor allem für die (kindliche) Ich-Entwicklung. Er betrachtet Entwicklung allerdings auch als „lebenslangen Prozess“, weshalb auch Veränderungen und Entwicklungen im Erwachsenenalter unser Selbstbild beeinflussen.

Erikson beschreibt „**acht universelle Entwicklungsphasen**“, die unsere ganze Lebensspanne betreffen. So befinden sich die ersten fünf Phasen in der Kindheit und Jugend, die letzten drei betreffen das Erwachsenenalter. Diese Entwicklungsphasen bauen aufeinander auf und müssen nach und nach „bewältigt“ werden. Nach Erikson findet in jeder dieser Entwicklungsphasen eine spezifische **Entwicklungskrise** statt, die überwunden werden muss. „Moderner könnte man heute anstatt von Krisen von Entwicklungsstadien sprechen.“ (Grob/Jaschinski 2003, S. 43)

Diese Krisen können positiv oder negativ ausgehen, sie können gut oder weniger gut bewältigt werden. Davon wiederum hängt ab, wie sich eine Person weiterentwickelt. Denn die positive Bewältigung einer früheren Krise hilft, in den späteren Krisen eine gute Lösung zu finden.

Die **erste Krise** findet im Säuglingsalter statt. Hier entwickeln Kinder entweder ein **Urvertrauen** oder **Urmisstrauen**. Kinder haben ein Grundbedürfnis nach Sicherheit. Haben sie eine zuverlässige, liebevolle Bezugsperson, kann eine sichere Bindung entstehen – und damit Urvertrauen. Urmisstrauen dagegen entsteht, wenn Säuglinge durch ihre Bezugsperson in den ersten beiden Lebensjahren körperlich und psychisch vernachlässigt werden (ebd.).

Die **zweite Krise** im frühen Kindesalter führt zu **Autonomie** oder **Selbstzweifel**. Sie „hängt zeitlich eng mit der Sauberkeitserziehung zusammen. Durch die Möglichkeit, die Schließmuskel zu kontrollieren, gewinnt das

Kind ein Gefühl von Autonomie. Der negative Ausgang dieser Krise dagegen wäre der Aufbau von Scham und Zweifeln, die aus einer zu strengen Sauberkeitserziehung resultieren.“ (ebd.)

Die **dritte Krise** betrifft Kindergartenkinder. In dieser Zeit entstehen **Initiative** oder **Schuldgefühl**: „Durch die zunehmende Bewegungsfreiheit erobert das Kind seine Umwelt und erwirbt so ein Gefühl von Initiative. Häufige Misserfolge in der Auseinandersetzung mit der Umwelt resultieren in Schuldgefühlen.“ (ebd.)

Die **vierte Krise** in der späten Kindheit oder Pubertät verursacht ein Gefühl der **Kompetenz** oder ein **Minderwertigkeitsgefühl**: Schulkinder verlassen die Sicherheit ihrer Familie und sind mit „äußeren Realitäten“ konfrontiert. Sie müssen sich mit anderen Kindern messen und vergleichen (lassen) und erhalten Rückmeldungen über ihre Fähigkeiten und Talente. Kinder, die positive Rückmeldungen erhalten, werden gestärkt und halten sich für kompetent. „Häufige negative Rückmeldungen über die eigene Leistungsfähigkeit können [dagegen] Minderwertigkeitsgefühle verursachen.“ (ebd.)

Die **fünfte Krise** nach Erikson tritt im Jugendalter (in der Adoleszenz) auf. Sie führt zu einer (sicheren) **Identität** oder einer **Rollendiffusion**: Kinder entwickeln bereits Vorformen einer eigenen Identität, diese sind jedoch noch unbewusst. Erst Jugendliche stellen sich verstärkt die Frage „Wer bin ich?“ und verbinden dabei vergangene und gegenwärtige Erfahrungen mit Zukunftserwartungen. Diese Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft trägt zu einem Gefühl der Kontinuität bei: „Die Antwort auf die Identitätsfrage wird durch eine realistische Einschätzung der eigenen Person erreicht.“ (ebd.) Jugendliche setzen sich mit verschiedenen Themen und Erwartungen kritisch auseinander und entwickeln dabei individuelle Stellungnahmen. Sie lernen, mehr und

mehr Verantwortung zu übernehmen und fühlen sich als „produktiver“ Teil der Gesellschaft, was ihre Integration stärkt. Sie fühlen sich wohl, verwurzelt und entwickeln Selbstachtung und Zielstrebigkeit. „Wenn der Prozess des Hinterfragens und der Integration [jedoch] nicht erfolgreich verläuft, kommt es nach Erikson zur Identitätsdiffusion.“ (ebd.) Diese zeigt sich in unangepasstem oder überangepasstem Verhalten.

Die **sechste Krise** entsteht bei älteren Jugendlichen oder jungen Erwachsenen, wenn sie erste intime Beziehungen erleben und lernen, Partnerschaften zu gestalten – ohne dabei die eigene Identität zu verlieren. In dieser Phase entscheidet sich, ob Erwachsene in **Intimität** oder **Isolation** leben.

Die **siebte Krise** erleben Menschen im mittleren Erwachsenenalter. In dieser Zeit können die eigenen Fähigkeiten, Werte und Kenntnisse an andere weitergegeben werden (**Generativität**). „Strebt der Mensch dagegen ausschließlich nach der Befriedigung eigener Bedürfnisse, entwickelt sich anstelle von Generativität Selbstabsorption.“ (ebd.) Es entsteht „**Stagnation**“.

Die **achte** (und letzte) **Krise** findet im höheren Erwachsenenalter statt. Wer (bereits) auf ein langes Leben zurückblickt, kann dieses als sinnhaft wahrnehmen und ein Gefühl von **Ich-Integrität** entwickeln. Wenn man dagegen im Rückblick erkennt, „dass man entscheidende, nicht wieder ausgleichende Fehler gemacht hat, stellt sich **Verzweiflung** ein.“ (ebd.)

### Literatur:

Erikson, Erich H. (1972): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt/M.: Suhrkamp

Grob, Alexander; Jaschinski, Uta (2003): Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Weinheim und Basel: Beltz

## Sicherheit durch Rituale

*Adventszeit, Weihnachten, Silvester – gerade im Dezember ist Hoch-Zeit der Rituale: Selbst Menschen, die sich nicht als gläubig oder religiös bezeichnen, zünden Kerzen an, verschenken ritualisiert Geschenke, basteln Adventskalender usw. Auch das Jahresende wird zelebriert. In vielen Familien und Freundeskreisen, in Vereinen und Firmen gilt die Parole „Alle Jahre wieder“ – die meisten Menschen, vor allem Kinder, finden Gefallen an diesen Wiederholungen und Ritualen. Ritualen begegnen wir aber nicht nur bei Jahresfesten, sondern auch in unserem Alltag – und sie spielen eine wichtige Rolle: Rituale sind Ankerpunkte in unserem Leben. Rituale – als soziale, religiöse oder psychologische Kraft betrachtet – helfen, Gemeinschaft herzustellen und Krisen zu bewältigen. Dies gilt vor allem für Kinder, aber selbst noch für Jugendliche.*

Vor allem für Kinder haben Rituale eine zentrale Bedeutung. Sie helfen ihnen dabei, sich in die soziale Welt einzufügen. Auf diese Weise lernen Kinder, wie das Leben funktioniert und was sie selbst dazu beitragen können. Viele Rituale gestalten Übergänge zwischen unterschiedlichen Bereichen und Institutionen (Einschulung, Abschlussfeier), aber auch veränderten sozialen Situationen (Hochzeit, Abschiedspartys). Auf diese Weise helfen uns Rituale, Übergangssituationen zu bewältigen, sie können dabei helfen, unsere Angst vor Veränderungen oder neuen Aufgaben zu nehmen. Aus diesem Grund sind zum Beispiel auch Abschiedsrituale in der Kindertageseinrichtung wichtig, da sie „den Rollenwechsel vom Vorschulkind zum Schulkind“ (ElternWissen, S. 6) markieren.

Dabei ermöglichen Rituale auch das soziale und kulturelle Lernen. Denn

„Rituale laufen nach bestimmten Regeln ab, die oft über lange Zeit gleichbleiben. Dadurch erfahren besonders Kinder ein Gefühl von Sicherheit, Orientierung und Geborgenheit. In ritualisierten Handlungen werden Werte erleb- und erfahrbar und symbolisieren unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Kinder eignen sich über Rituale Formen und Möglichkeiten sozialen Handelns an und entwickeln es durch Nachahmung weiter. So erlangen sie Wissen über typische Verhaltensmuster in der jeweiligen Gruppe, in der sie sich aufhalten. Sie erfahren u. a., was als erwünscht gilt, z. B. Begrüßungen, Esskulturen, religiöse oder soziale Zeremonien. Angefangen

in der Familie setzen sich diese Prozesse in Kindertageseinrichtungen, Schulen und in der Freizeit fort.“ (ebd., S. 4)

Schließlich helfen Rituale dabei, Abschiede zu verarbeiten:

„Übergänge beinhalten immer Abschied und Neuanfang. Häufig sind Abschiede auch an Trennungen von Personen geknüpft. Von vertrauten Situationen und Menschen Abschied zu nehmen, ist für die Bewältigung von Übergängen von besonderer Bedeutung. Zum bewussten Abschiednehmen gehört jedoch auch der Blick nach vorn. Zeigen Sie ihren Kindern auf, welche Chancen und Möglichkeiten in einem Neuanfang liegen können.“ (ebd., S. 7)

Quelle: AGJ-Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e. V. (Hrsg.): ElternWissen: Rituale – Inseln der Verlässlichkeit. In: Reihe ElternWissen



Wenn Kinder und Jugendliche wie hier bei der Festveranstaltung in Stuttgart (S. 25) wichtige Aufgaben übernehmen, lernen sie nicht nur ganz praktische Dinge, entwickeln Kompetenzen und werden auch in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt.

## Entwicklung des Selbst in der Kindheit

### Ausgang: Körpergefühl

Auch wenn wir als Erwachsene uns selbst oft zuerst mit unseren individuellen Kenntnissen und Fähigkeiten, unseren inneren Wahrnehmungen und Gefühlen verbinden (also mit unserem Selbstkonzept und unserem Selbstwertgefühl; siehe Kasten S. 5), ist unser individuelles **Körperkonzept** – und damit die Vorstellung, das Gefühl und die Wahrnehmung des eigenen Körpers – ein wichtiger Baustein. Das Wissen um unseren Körper und seine Grenzen ist eng verbunden mit der Entstehung unserer Identität und der Ausbildung unseres Bewusstseins. Denn das elementare Wissen, das Kinder im ersten Lebensjahr über sich erwerben, beginnt mit ihrer Körperlichkeit. Säuglinge erkunden ihren Körper, sie lernen sich kennen, indem sie ihren Körper mit seinen Grenzen kennenlernen:

„Babys nehmen ihre Finger oder die ganze Hand in den Mund, um sie mit den Lippen und der Zunge zu spüren. Sie nehmen wahr, wie sich die Finger anfühlen, wenn sie sich bewegen, und lernen dabei ihre Hände kennen. Im Alter von ca. vier Monaten beginnen die Kinder, ihre Händchen zusammenzuführen, gegenseitig zu betasten und aufmerksam zu betrachten. [Sie] bauen ein immer differenzierteres Körperschema auf.“ (Jungbauer, S. 125)

Ältere Kinder lernen ihren Körper immer besser kennen. Sie spielen, sie bewegen sich und verbessern dabei ihre Motorik. Je nach Aktivitäten entwickeln Kinder auch immer spezifischere Fähigkeiten – Fahrradfahren und Fußballspielen, aber vielleicht auch Judo, Stricken oder Tanzen. Auf diese Weise bauen sie ihr individuelles Körpergefühl auf und entwickeln es weiter. Vor allem in der Pubertät spielt die Wahrnehmung des eigenen Körpers wieder eine bedeutsame Rolle (s. S. 11).

### Selbstkonzept

Dass sich Kinder in den ersten Lebens-

jahren unglaublich schnell entwickeln, zeigt sich nicht nur in ihren äußeren, körperlichen Veränderungen. Denn Kinder wachsen nicht nur, sie entwickeln sich auch emotional, sozial und kognitiv unglaublich schnell. Im Zuge dieser Entwicklung entsteht auch das kindliche „Ich-Bewusstsein“. Dies zeigt sich beispielhaft an ihren Äußerungen: Aus „Anna Kaba“ wird: „Ich will Kaba.“ und „Ich habe Durst. Ich möchte trinken.“ Daran zeigt sich auch, dass Kinder nicht nur ihre Bedürfnisse kennen, sondern nach und nach auch lernen, diese zu artikulieren. Sie lernen, wie sie ihre Gefühle und Wünsche ausdrücken können.

Ein weiteres Beispiel für die Entwicklung ihres Selbst-Bewusstseins ist die Art, wie sie über Erlebtes berichten. Bei kleinen Kindern ist es manchmal schwierig, ihre Erzählungen oder Geschichten nachzuvollziehen. Das liegt daran, dass sie davon ausgehen, dass alles, was sie gesehen, gehört, erlebt haben, von den Erwachsenen – vor allem von ihren Eltern – „geteilt“ wird. Mit der Zeit lernen Kinder aber, ihr Empfinden, ihre Meinungen von anderen zu unterscheiden und abzugrenzen. Sie lernen, dass es unterschiedliche Wahrnehmungen und Perspektiven gibt. Irgendwann wissen Kinder, dass ihre Eltern nicht immer dasselbe sehen wie sie, weil sie eben nicht im Kindergarten mit dabei waren. Spiele wie „Ich sehe was, was du nicht siehst“ „spielen“ mit diesen unterschiedlichen „Sichtweisen“.

Diese Entwicklung verdeutlicht auch der sogenannte „Rouge-Test“. Mit diesem klassischen Experiment kann getestet werden, ob sich ein Kind schon im Spiegel erkennen kann oder ob es sich „nur“ freut, dass da ein anderes Kind ist. „Dabei wird Kindern unbemerkt ein roter Punkt auf die Stirn oder die Nase getupft [...]. Im Anschluss wird beobachtet, wie die Kinder auf ihr Spiegelbild [...] reagieren. Wenn sich die Kinder im Gesicht berühren oder versuchen, den Fleck wegzuwischen, kann man davon ausgehen, dass sie sich selbst im Spiegel erkannt haben. Kleinere Kinder unter 18 Monaten finden ihr Spiegelbild zwar unter Umständen interessant, können

sich aber offensichtlich nicht im Spiegel erkennen.“ (Jungbauer, S. 126)

Diese Fähigkeit erreichen Kinder erst zwischen 18 und 24 Monaten. Ein Alter, das entscheidend für die Identitätsentwicklung zu sein scheint. Denn in diesem Alter beginnen Kinder auch, sich selbst auf Fotos zu erkennen. Sie beginnen außerdem, ihren Vornamen zu verwenden, wenn sie von sich selbst sprechen. Bald darauf, im „Alter von ca. 24 Monaten benutzen die meisten Kinder das kleine, aber entscheidende Wort ‚Ich‘.“ (Jungbauer, S. 126)

Diese Beispiele veranschaulichen, dass und wie sich – analog zum Gefühl für den eigenen Körper – das (kindliche) **Selbstkonzept** entwickelt. Selbstkonzept und Körpergefühl hängen dabei zusammen:

„Säuglinge erwerben implizites Wissen über sich durch die Erkundung ihres Körpers und über selbst herbeigeführte Einflüsse auf Gegenstände. Ein Säugling vermag z.B. schon in den ersten Lebensmonaten zu unterscheiden, ob eine Veränderung in seiner Umwelt von ihm selbst oder von anderen bewirkt wurde.“ (Pinquart et al., S. 254)

### Entwicklung des Selbstwertgefühls

Die einleitenden Beispiele zeigen: Bereits in kindlichen Selbstbeschreibungen finden sich Selbstbewertungen. Sie finden sich „stark“, „cool“ oder „hübsch“. Bei kleinen Kindern sind diese Bewertungen noch unrealistisch – und in der Regel übermäßig positiv. Mit zunehmendem Alter werden die Selbstzuschreibungen realistischer, bis sie in der Pubertät sehr selbstkritisch werden. Hier bewerten sich die meisten Jugendlichen negativ. Sie finden sich „hässlich“, „dick“ oder „schwächlich“: „Der Selbstwert sinkt von der späten Kindheit bis zum späten Jugendalter deutlich ab, um danach wieder anzusteigen und sich auf einem mittleren Niveau einzupendeln.“ (Thomson et al., S. 101)

Neben dem (kindlichen) Selbstkonzept beeinflusst auch der Selbstwert die Entwicklung der kindlichen Identität, beide stehen in engem Zusammenhang, beide sind im Kindesalter (normalerweise) sehr hoch ausgeprägt bzw. unrealistisch positiv. (Thomsen et al., S. 99). Beides scheint (mir) aber wichtig zu sein, damit sich Kinder zu selbst-bewussten Erwachsenen entwickeln können. Hier werden die entscheidenden Grundlagen gelegt:

„Die Entwicklung des kindlichen Selbstwertgefühls wird in erheblichem Maße durch die Eltern und andere emotional wichtige Bezugspersonen beeinflusst. [...] Durch ihre Äußerungen und ihr Verhalten signalisieren die Eltern ihrem Kind im Idealfall bedingungsfreie Wertschätzung, durch die sich das Kind selbst als liebenswert, wichtig und wertvoll erlebt. Im Lauf der Zeit werden diese Beziehungsbotschaften (z.B. ‚Du bist wichtig und liebenswert‘) generalisiert und internalisiert – das Kind baut ein positives und stabiles Selbstwertgefühl auf (‚Ich bin wichtig und liebenswert‘). Hingegen beinhalten häufige Kritik, Abwertungen oder Ignorieren durch die Eltern ein hohes Risiko, dass Kinder ein schwaches und labiles Selbstwertgefühl entwickeln.“ (Jungbauer, S. 130)

### Entwicklung des Fähigkeitskonzepts

Damit Kinder ein positives Bild von sich selbst entwickeln können, müssen sie sich nicht nur (körperlich) „wohl in ihrer Haut fühlen“; sie müssen nicht nur wissen, was sie können, sondern sie müssen sich selbst auch als „wertvoll“, als wichtig und liebenswert empfinden. Darüber hinaus müssen sie **Selbstwirksamkeit** erfahren haben.

„Die Selbstwirksamkeit einer Person kommt in ihrer Erwartung zum Ausdruck, selbst Kontrolle über die Situationen zu haben und durch eigene Handlungen aktiv Einfluss auf die Umwelt nehmen zu können.“ (Jungbauer, S. 129)

Das bedeutet, dass sie sich selbst als „aktiv handelndes Subjekt“ erleben

können. Dadurch wissen sie, dass sie selbst etwas be-wirken können. Selbstwirksamkeit ist Teil des (vierten und letzten) wichtigen Aspektes der Identität: Das **Fähigkeitskonzept** beschreibt, dass eine Person ihre eigenen Fähigkeiten und Leistungen kennt und diese richtig einschätzen kann.

„Das Fähigkeitskonzept entwickelt sich vor allem aufgrund von leistungsbezogenen Erfahrungen. Bereits im Kindergartenalter erleben Jungen und Mädchen, dass ihnen manche Dinge besser gelingen als andere, z.B. beim Basteln, Malen oder Spielen. Sie beginnen auch, ihre eigenen Leistungen mit denen der anderen Kinder zu vergleichen. Im Grundschulalter bieten sich weitere Gelegenheiten, die eigenen Fähigkeiten mit denen anderer Kinder zu messen und dabei Erfolge und Misserfolge zu erleben (z.B. in verschiedenen Schulfächern oder beim Sport). Diesen Erfahrungen entnehmen die Kinder Hinweise auf ihre persönlichen Fähigkeiten.“ (Jungbauer, S. 129)

Der Vergleich mit anderen spielt für die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Leistungen bei älteren Kindern und Jugendlichen eine entscheidende Rolle. Dies gilt vor allem für das „schulische Fähigkeitskonzept“ (Wie komme ich mit den schulischen Anforderungen klar?), ist aber auch für die spätere Berufs- und Ausbildungsentscheidung grundlegend.

**Das gilt auch für Kinder und Jugendliche mit Lernbehinderungen.** Viele von ihnen können im Kindergarten und vor allem in ihrer Schulzeit positive Lernerfahrungen machen – sofern sie ein passendes sonderpädagogisches Bildungsangebot erhalten. Sonderpädagogische Fachkräfte können ihnen Aufgaben stellen, die sie bewältigen können. Sie bieten Herausforderungen, die machbar sind – und auf diese Weise die kindliche und jugendliche Selbstwirksamkeit stärken.

Andere Kinder mit Entwicklungsverzögerungen oder Lernbehinderungen machen im Kindergarten und in der Schule dagegen in erster Linie negati-

### Bedeutung von Bindungen und Beziehungen

Diese Beispiele zur Selbstwirksamkeit zeigen die entscheidende Bedeutung des kindlichen Umfelds. Kein Wunder, schließlich sind wir soziale Wesen, wir brauchen Bindungen und Beziehungen zu anderen, Austausch, Kontakt, Unterstützung, Zuneigung und Wärme. Emotionaler Austausch, Liebe und Nähe sind unverzichtbar und wichtig – für Neugeborene und Kleinkinder sogar überlebenswichtig. Säuglinge sind nicht nur darauf angewiesen, dass sie körperlich versorgt und zum Beispiel gefüttert werden. Sie brauchen auch emotionale „Versorgung“. Die wichtigsten Bezugs- und damit Bindungspersonen sind in der Regel die Eltern. Denn Kinder brauchen Zeit, „um eine feste emotionale Beziehung zu nahestehenden Menschen aufzubauen. Meistens wird die Beziehung zu einer Person besonders stark und überdauernd, und sehr oft – aber nicht immer – ist dies die Mutter. Bindung (*attachement*) ist der Name für dieses Phänomen. Heute gehört es zum Allgemeinwissen, dass die frühe Bindung von enormer Bedeutung für die weitere Entwicklung eines Kindes ist.“ (Wilkening et al., S. 81) Eine wichtige Bindungsperson für ein Kind kann grundsätzlich „jede Person sein, die sich langfristig um seine körperlichen und seelischen Bedürfnisse kümmert“ (Jungbauer, S. 57). Entscheidend für die frühkindliche Bindung ist, dass die Person dem Säugling „Sicherheit und Nähe bietet“ (Wilkening et al., S. 81 f.).

Entscheidend für eine gesunde Entwicklung – und damit auch für ein positives Selbstbild – ist vor allem die Qualität der Bindung. Kinder, die „sicher“ gebunden sind, entwickeln sich eher zu starken, selbstsicheren Persönlichkeiten, die besser mit stressigen Situationen umgehen können – weil sie Selbstwirksamkeit erfahren haben.

Mehr zum Thema „Bindung“ in LERNEN FÖRDERN Heft 3/2014 und 4/2014 sowie in unserer Informationsbroschüre Aktivität und Teilhabe, Band 8 (Resilienz)

ve Lernerfahrungen. Sie spüren, dass sie langsamer sind als andere Kinder. Manchen erleben nie das angenehme Gefühl, dass sie etwas besser können als die anderen Kinder. Viele Kinder sind nach wie vor mehr mit Misserfolgen als mit Erfolgen konfrontiert. Dies gilt leider oft auch für Kinder, die inklusiv beschult werden. Sie finden in ihrer Klassengemeinschaft seltener Partner. Vielmehr erleben sie, dass auf sie Rücksicht genommen wird, dass sie einfachere Aufgaben bekommen, dass sie nicht mithalten können, ...

Kinder, die vor allem damit konfrontiert werden, was sie nicht können, können auch kaum ein positives Selbstkonzept aufbauen. Umso wichtiger ist es, dass alle Kinder positive Rückmeldungen erhalten. Kinder müssen sich ausprobieren können und positive Erfahrungen machen.

Mehr dazu erfahren Sie in unserer Informationsbroschüre Aktivität und Teilhabe Band 8: Resilienz.

### Stärkung des Selbstbilds

Die kindliche Entwicklung zeigt, dass stabile Bindungen und Beziehungen grundlegend für eine positive Entwicklung sind. Sie bilden die Grundlage unserer Persönlichkeitsentwicklung und beeinflussen damit auch das Bild, das wir von uns selbst haben. Die Rückmeldungen, die Eltern und weitere Bezugspersonen, aber auch die Erzieherinnen und Erzieher, Betreuerinnen und Betreuer und Lehrkräfte geben, formen das kindliche Selbstkonzept, sein Fähigkeitskonzept, sein Körperkonzept, sein Selbstwertgefühl – sein Selbstbild.



## Identität und Selbstbild in der Jugend

### Wenn Krisen stark machen können

*Ab einem gewissen Alter können Kinder sehr selbstsicher und selbstbewusst auf die Frage „Wer bist du?“ antworten. Erwachsene reflektieren in der Regel selten über die Frage „Wer bin ich?“. Selbst wenn es Veränderungen gibt, stellen sie ihr Selbst, ihr Verhalten und ihre Einstellungen kaum in Frage – was auch zu neuen Herausforderungen führen kann, weil das „Altern“ selbst am Selbstbild „kratzen“ kann.*

*Für Jugendliche dagegen ist die Frage: „Wer bin ich und was zeichnet mich als Person aus?“ eine zentrale Frage. Sie spielt eine entscheidende Rolle in der Pubertät, in einer Zeit, in der sich viel verändert und viel in Frage gestellt wird. Jugendliche sind auf der Suche „nach sich selbst“.*

„Die Jugend stellt eine Phase der Identitätsfindung dar, in der verschiedene Alternativen in Bezug auf die eigenen Werte, Meinungen und Ziele getestet werden (Moratorium). Wenn dieser Prozess erfolgreich verläuft, mündet er in einem stabilen Gefühl der Identität im Sinne der Kontinuität der eigenen Person über die Zeit, das als Grundlage für eine flexible Auseinandersetzung einer Person mit sich selbst und ihrer sich verändernden Lebenswelt dient.“ (Wilkening et al., S. 102)

Dabei setzen sich die Entwicklungsbereiche der Kindheit in der Jugend fort – beeinflusst durch die Veränderungen (oder „Krisen“) in der Pubertät und Adoleszenz. Diese Veränderungen zeigen sich durch innere Entwicklungen, aber auch durch Äußerliches: Der jugendliche Körper verändert sich – und die Erwartungen durch das (soziale) Umfeld steigen.

### Selbstfindung über innere Werte

Während sich Kinder sehr konkret über Erlebtes, über ihr Aussehen und ihre Hobbys definieren, definieren sich Jugendliche über ihre Freunde – und damit vor allem über ihre Zugehörigkeit zu einer bestimmten Peergruppe – sowie immer stärker auch über ihre individuellen Werte, Gefühle und Einstellungen. In dieser Zeit verändert sich die Selbstwahrnehmung drastisch. Nicht nur das „Wissen über die eigene Person, die Klarheit des Selbstkonzeptes“, sondern auch die Selbstreflexion nehmen bei Jugendlichen

stark zu. Damit geht auch das Bedürfnis einher, „sich als einzigartige Person zu sehen, die sich von anderen unterscheidet“ (Wilkening et al., S. 102).

### Körperliche Veränderungen

Die Jugend ist die Zeit des Übergangs schlechthin. Aus Kindern werden Erwachsene – auch körperlich verändern sich Pubertierende stark. Teenager, die gerade erst ihren kindlichen Körper kennengelernt und ausprobiert haben, müssen wieder ein neues Körpergefühl, ein neues Körperkonzept entwickeln. Dies hat auch Auswirkungen auf ihr Selbstwertgefühl.

Der eigene Körper verändert sich derart schnell, dass Jugendliche die Rückversicherung anderer brauchen. Die Frage, ob das – ob sie – „normal“ sind, bekommt einen wichtigen Stellenwert. Dementsprechend sind die gesellschaftlichen Reaktionen von großer Bedeutung. Neben den Eltern (die nach wie vor eine entscheidende Rolle spielen) werden die Meinung der Peergruppe, der soziale Status unter Gleichaltrigen immer wichtiger. Sie beeinflussen die Identitätsentwicklung. Die Wirkung, die der veränderte Körper auf andere hat, beeinflusst selbstverständlich die individuelle Einstellung zum eigenen Körper – und damit zum Bild, das ein Teenager von sich selbst hat: „Bin ich schön?“, „Bin ich attraktiv?“, „Bin ich stark?“ ...

### Erwartungen von außen

Darüber hinaus hängt die jugendliche

Identitätsentwicklung stark von den gesellschaftlichen, sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen ab. Auf der einen Seite bieten sich Jugendlichen heute viele Möglichkeiten und Freiheiten. Auf der anderen Seite wird auch viel von ihnen erwartet. Sie müssen sich für einen Lebensweg entscheiden, sie müssen Verantwortung für sich und ihr Leben übernehmen – sie stehen unter dem Druck, „erfolgreich“ zu sein, um nicht zu scheitern. Ihnen wird nicht mehr automatisch alles abgenommen, sondern sie müssen lernen, Verantwortung zu übernehmen. Vor allem die Gesellschaft geht davon aus, dass sie für ihr Handeln und ihr Verhalten selbst verantwortlich sind.

**Dabei kann es leicht passieren, dass Jugendliche mit Lernbehinderungen überschätzt werden.** Auf den ersten Blick wirken sie wie alle anderen Jugendlichen auch. Körperlich reifen sie, werden erwachsen, wirken erwachsen. Ihre kognitive und emotionale Entwicklung kann damit aber in der Regel nicht Schritt halten. Menschen, die sie und ihre Beeinträchtigungen nicht kennen und richtig einschätzen können, überfordern sie deshalb gerne.

Kinder und Jugendliche mit Lernbehinderungen sind im Vergleich zu anderen Kindern und Jugendlichen sicher häufiger Frustrationserlebnissen ausgesetzt. Sie spüren, dass sie für eine Aufgabe länger brauchen; sie wissen, dass sie manche Dinge nicht so gut verstehen. Oft erfahren sie auch deutliche Ablehnung. Kopf- und Bauchschmerzen können erste Anzeichen für Frustration oder Überforderung sein.

Dennoch entwickeln sich die meisten gut. Sie werden starke Persönlichkeiten, weil sie von klein auf auch Unterstützung und Bestätigung erfahren. Ihre Eltern, weitere Familienmitglieder, erwachsene Begleiter und Betreuer geben ihnen positive Rückmeldungen und machen sie dadurch stark.

Mehr dazu in LERNEN FÖRDERN Heft 3/2018 und unserer Informationsbroschüre „Aktivität und Teilhabe“, Band 8: Resilienz

### Einfluss der Peergruppe

Jugendliche verbringen immer weniger Zeit mit ihren Eltern. Je größer Kinder werden, desto mehr lösen sie sich von ihren Eltern, nicht nur räumlich, sondern auch emotional. Jugendliche setzen sich im wahrsten Sinne des Wortes immer mehr von ihren Eltern ab. Elterliches Verhalten wird – und muss – in Frage gestellt werden, schließlich sind Kinder keine Kopien ihrer Eltern, sondern müssen sich selbst positionieren. Konflikte, Diskussion und Streit sind deshalb nicht überflüssig, sondern wichtig. Denn diese Krisen tragen dazu bei, dass Jugendliche eine eigene Identität aufbauen, ihre Persönlichkeit entwickeln – in Abgrenzung zu ihren Eltern.

Auch aus diesem Grund wird das soziale, außerfamiliäre Umfeld immer wichtiger. Beziehungen zu gleich starken Freunden helfen bei der Identitätsentwicklung. Schließlich geben Freunde ganz andere Rückmeldung als Eltern. Kommentare von Freunden – egal ob Kritik oder Bestätigung – können Jugendliche oft besser annehmen als von ihren Eltern. Dabei lernen sie auch, sich selbst aus der Perspektive einer anderen Person zu sehen.

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernbehinderungen setzt dieser Prozess oft erst später ein. In der Phase der Pubertät, der sexuellen Reifung ist die Beziehung zu ihren Eltern oft harmonisch und relativ konfliktfrei. Diese typischen „pubertären Konflikte“ mit den Eltern – und der damit einhergehende emotionale Ablöseprozess – setzt oft erst im (jungen) Erwachsenenalter ein – wenn sie vor dem Gesetz schon längst volljährig sind.

„Die zentrale Bedeutung der Peergruppe für Jugendliche hängt eng mit zwei fundamentalen sozialen Bedürfnissen zusammen, nämlich dem Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit und Anerkennung und dem Grundbedürfnis nach Sicherheit.“ (Jungbauer, S. 188) Aus diesen Gründen ist es ungünstig, wenn Jugendliche „keine Freunde bzw. kaum soziale Kontakte zu Gleichaltrigen haben.“ (Jungbauer, S. 189)

Für Jugendliche mit Lernbehinderungen ist es nicht immer einfach, gute, gleich starke Freunde zu finden. Aber auch für sie sind Freunde wichtig. Auch sie sind auf soziale Kontakte zu Gleichaltrigen und vor allem Gleichstarken angewiesen. Nur so können sie sich als Teil einer „sozialen Gruppe“ fühlen, sich – so weit wie möglich – von ihren Eltern ablösen und selbstständiger werden. „Fehlende Freundschaften oder Peergruppenkontakte können auf Dauer einen Außenseiterstatus verstärken und bestehende psychosoziale Probleme verstärken.“ (Jungbauer, S. 189)

Allerdings sind nicht alle Freunde „gute“ Freunde: „Die Erfahrungen, von vermeintlichen Freunden ausgenutzt, enttäuscht oder bloßgestellt zu werden, kann sehr verletzend sein und Jugendliche nachhaltig belasten und verunsichern.“ (Jungbauer, S. 189) Andere Jugendliche geraten in Cliques, in denen es dazugehört, gegen „gängige soziale Normen zu verstoßen“, das kann durch Kleidung oder Musik gelingen, aber auch durch Drogenkonsum, Vandalismus oder Gewalt.

### Positive Auswirkungen von Freizeitaktivitäten

Aktivitäten in der Freizeit werden normalerweise entsprechend den eigenen Vorstellungen selbst gewählt, diese Wahl kann sich positiv auf die psychische und physische Gesundheit auswirken. Die richtige Wahl, die passende Freizeitaktivität, der ein Jugendlicher über eine längere Zeit nachgehen kann, bei der er zeigen kann, was in ihm steckt, das Hobby, bei dem er sich auskennt und bei dem er angenommen und anerkannt wird, kann zu Stabilität und Sicherheit führen.

Darüber hinaus können Jugendliche durch ihre Freizeitaktivitäten ihre sozialen Kontakte erweitern. Vereine bieten die Möglichkeit, Kontakte außerhalb der Familie aufzubauen. Kinder und Jugendliche erleben, dass sie selbst – ohne ihre Eltern – etwas erreichen können. Und ihre Eltern erleben

ebenso, dass ihre Kinder „eigenständige Leistungen erbringen“ (Grob/Jaschinski, S.108). Schließlich vermitteln Vereine und Jugendorganisationen Kindern und Jugendlichen „gesellschaftliche Normen und Werte“ (ebd.).

### Förderung der Identitätsentwicklung

„Freizeitaktivitäten beeinflussen das Selbstbild der Jugendlichen. Durch die sozialen Vergleiche lernen Jugendliche, sich in einer Gruppe und in der Gesellschaft zu platzieren. Wenn sie sich in Wettbewerben als kompetent erleben, fördert dies ihr Selbstwertgefühl.“ (Grob/Jaschinski, S.108)

Dieses Beispiel zeigt aber auch, dass eine positive Identitätsentwicklung nicht selbstverständlich ist. Jugendliche können sich auch ausgeschlossen fühlen – wenn sie in einer Gruppe nicht so akzeptiert werden, wie sie sind. Sie können sich selbst als ohnmächtig erfahren, wenn sie sich in Wettkämpfen nicht kompetent erleben können.

Aus diesen Gründen kommt erwachsenen Begleitern – vor allem bei der Inklusion von Jugendlichen mit Lernbehinderungen – bei gemeinsamen Aktivitäten im Verein oder in einer Jugendorganisation eine entscheidende Funktion zu. Sie können die Dynamik einer Gruppe mit steuern, sie können dafür sorgen, dass keiner ausgeschlossen oder gar ausgelacht wird. Wenn dies gelingt, können alle Jugendlichen sich und ihr Handeln positiv erleben.

### Zukunftsaussichten

Schließlich müssen Jugendliche grundlegende Entscheidungen für ihre Zukunft treffen: Sie müssen lernen, ihren Platz im Leben zu finden. Dies ist nach wie vor in erster Linie mit der Berufswahl verbunden. Jugendliche mit Lernbehinderungen sind früh mit diesen Entscheidungen konfrontiert und dabei auf ihre Bezugspersonen und auf Unterstützungssysteme angewiesen. (Mehr dazu in Heft 1/2019)

## Positives Selbstbild durch positives Feedback

### Negatives Selbstbild durch negative Äußerungen anderer

Die Ausführungen zu den Besonderheiten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Lernbehinderungen (siehe S.11) zeigen, dass sie in ihrer Identitätsentwicklung häufiger größeren Herausforderungen ausgesetzt sind als andere. Da ihre Beeinträchtigung nicht offensichtlich ist, fällt es Fremden in der Regel schwer, sie und ihr Verhalten richtig – angemessen – einzuschätzen. In der Folge werden sie (eher) überfordert und können dadurch leichter negative Reaktionen und Ablehnung erfahren.

Für Menschen mit Lernbehinderungen ist es deshalb – unabhängig von ihrem Alter – wichtig, dass ihre Beeinträchtigungen erkannt und berücksichtigt werden. Damit sie ein positives Selbstbild entwickeln und lernen können, für ihr Tun Verantwortung zu übernehmen, sind sie auf positive Erfahrungen angewiesen, brauchen sie Erfolgserlebnisse. Aufgabe von Eltern, Begleitern, Betreuern und Pädagogen ist dementsprechend, ihnen diese Erfahrungsräume zu ermöglichen. Dies kann beispielsweise bei der Mitarbeit im Haushalt oder Garten gelingen, dies ist bei gemeinsamen sportlichen oder handwerklichen Aktivitäten möglich.

### Realistisches Selbstbild

Die einleitenden Unterschiede zeigen aber auch, dass „selbstbewusst sein“ nicht automatisch für ein realistisches Selbstbild steht. Wer von sich selbst überzeugt ist, kommt normalerweise im Leben besser voran. Wer sich selbst allerdings zu sehr überschätzt, kann sich auch selbst im Weg stehen. Jeder Mensch ist auf Hilfe und Unterstützung angewiesen, niemand kann alles allein schaffen. Zu einem realistischen Selbstbild zählt, dass man erkennt, wann dies der Fall ist. Dass man nicht nur weiß, was man kann, sondern auch, was man nicht (so gut) kann.

Diese Erkenntnis kann niemand von allein gewinnen, man kann sie nur durch Rückmeldungen, durch Lob, aber auch durch konstruktive Kritik seiner Mitmenschen erwerben.

### Balance zwischen über- und unterschätzen

Im Umgang mit allen Kindern und Jugendlichen stehen Erwachsene deshalb vor der Herausforderung, die richtige Balance zu finden: Alle Kinder müssen gefordert werden – sie dürfen aber weder über- noch unterfordert werden. Eltern wie Pädagogen sollten stets das richtige Maß finden. Ohne Leistungs-



Stärkt mit Sicherheit das Selbstwertgefühl: Die jugendlichen Artisten des Zirkus „Lisamartoni“, mehr dazu ab. S. 25

anforderungen können Kinder keine Selbstwirksamkeit erfahren. Voraussetzung ist immer, dass ein Kind auch etwas nicht können darf, ohne dass es Angst vor Konsequenzen haben muss. Wenn ein Kind sich seiner Bezugspersonen ganz sicher sein kann und weiß, dass es unabhängig von seiner Leistung geliebt wird, kann es sich als wertvollen Menschen erfahren. Kinder, die sich angenommen fühlen, so wie sie sind – mit ihrem Aussehen, ihren Fähigkeiten und Eigenarten – können ein **positives Selbstbild** entwickeln und ausbauen – und dies unabhängig von ihren Fähigkeiten und Beeinträchtigungen.

Martina Ziegler

### Literatur

Eggert, Dietrich; Reichenbach, Christina; Bode Sandra (2014): Das Selbstkonzept Inventar (SKI) für Kinder im Vorschul- und Kindergartenalter. Theorie und Möglichkeiten der Diagnostik (3. Auflage). Dortmund: Borgmann.

Erikson, Erich H. (1972): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt/M.: Suhrkamp

Erikson, Erich H. (1988): Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt/M.: Suhrkamp

Grob, Alexander; Jaschinski, Uta (2003): Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters

Jungbauer, Johannes (2017): Entwick-

lungspsychologie des Kindes- und Jugendalters. Ein Lehrbuch für Studium und Praxis sozialer Berufe. Beltz.

Pinquart, Martin; Schwarzer, Gudrun; Zimmermann, Peter (2011): Entwicklungspsychologie – Kindes- und Jugendalter. Hogrefe.

Thomsen, Tamara; Lessing, Nora; Greve, Werner; Dresbach, Stefanie (2018): Selbstkonzept und Selbstwert. In: Lohaus, Arnold (Hrsg.): Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Springer

Wilkening, Friedrich; Freund, Alexandra M.; Martin, Mike (2013): Entwicklungspsychologie kompakt. Weinheim und Basel: Beltz

## Welche Rolle spielt der Begriff „Lernbehinderung“?

„Ich bin nicht behindert – ich werde behindert.“ Diese moderne Phrase verweist darauf, dass Behinderung nicht (mehr) als Teil der Persönlichkeit, der Identität gesehen wird, sondern in der Interaktion mit der Umwelt stattfindet. Welche Auswirkungen hat die jeweilige Zuordnung auf Jugendliche und junge Erwachsene mit Behinderungen oder Beeinträchtigungen in ihrer Identitätsfindung, in der Ausgestaltung ihres Selbstbildes?

Ist es besser, wenn wir den Begriff „Behinderung“ aus unserem Wortschatz streichen und von Beeinträchtigungen und verminderten Teilhabechancen sprechen?

Bewundern wir junge Erwachsene, die selbstbewusst sagen können: „Ich bin lernbehindert.“? Oder sehen wir sie als Opfer einer diskriminierenden Gesellschaft?

Letztendlich gibt es hier keine einfache Antwort – und kein richtig oder falsch. Über die Bedeutung des Behindertenbegriffes wird immer wieder reflektiert – darauf geht nicht zuletzt auch Karl-Heinz Eser in seinem Beitrag (ab S. 18) ein.

Auf der einen Seite ist es vielleicht einfacher, einen Begriff, eine Bezeichnung zur Verfügung zu haben: „Entschuldigen Sie, ich bin lernbehindert. Können Sie mir erklären, was in diesem Brief steht? Der ist mir zu kompliziert.“ Auf der anderen Seite erscheint es besser, wenn nur in konkreten Situationen auf einen konkreten Unterstützungsbedarf hingewiesen wird – ohne den Begriff „Behinderung“ zu verwenden: „Entschuldigen Sie, ich verstehe diesen Brief nicht. Können Sie mir helfen?“ Aber macht das wirklich einen (großen) Unterschied, ob ein Rollstuhlfahrer sagt: „Entschuldigen Sie, ich bin körperbehindert. Können Sie mir eine Rampe holen?“ oder „Entschuldigen Sie, gibt es hier eine Rampe? Ich kann diese zwei Treppenstufen nicht hinaufsteigen.“ – Wobei der Rollstuhlfahrer das natürlich nicht sagen muss, da jeder seinen Rollstuhl sieht und weiß, dass er die Treppenstufen nicht hinaufgehen kann und auf Unterstützung, beispielsweise eine Rampe, angewiesen ist.

Entscheidend ist an dieser Stelle die Einstellung und Haltung der Gesellschaft – und des Einzelnen. Bin ich bereit, Unterstützung und Hilfe von mir aus selbstverständlich zu geben?

Entscheidend ist aber auch, dass wir selbst wissen, ob und wann wir Hilfe und Unterstützung brauchen – und wann wir diese einfordern können. Wenn wir einen Brief nicht verstehen, werden wir ihn vermutlich erst einmal zur Seite legen. Wichtig ist, wie wir dann damit umgehen. Setzen wir uns damit auseinander, fragen wir nach Unterstützung – oder „vergessen“ wir diesen Brief ganz einfach?

Für die Entwicklung unserer Identität ist entscheidend, dass wir uns in jedem Alter mit unseren Fähigkeiten auseinandersetzen, dass wir wissen, was wir können, aber auch was wir alles nicht können. Deshalb ist es wichtig, dass wir Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der Entwicklung ihrer Identität und ihres Selbstbildes dabei begleiten, sich mit sich und ihren Fähigkeiten auseinanderzusetzen und ihnen vermitteln, dass kein Mensch alles kann und auch nicht alles alleine können muss und jeder Mensch zu seinen Stärken genauso wie zu seinen Schwächen stehen darf.

Martina Ziegler