

Ein Kompass für das ganze Leben



© nadezhda1906 | adobe.com

Am Selbstwachstum eines Kindes ist ein ganzes Netzwerk an Faktoren beteiligt. Psychologieprofessor Julius Kuhl erklärt im Interview, wie Selbstbild und Selbstkonzept zusammenspielen und was es bedeutet, Wagnisse einzugehen. ■ Interview: Andrea Kippe

spielgruppe.ch: Sie haben eine neue Persönlichkeitstheorie, die Theorie der Persönlichkeit-System-Interaktion, begründet. Was macht diese Theorie aus?

Julius Kuhl: Klassische Persönlichkeitstheorien betrachten jeweils nur einen oder wenige Bereiche der Persönlichkeit wie Gewohnheiten, Temperament, Emotionen, Stressbewältigung, Bedürfnisse und Motive, Ziele und Sinnggebung, Selbstregulation und Selbstverwirklichung. Die PSI-Theorie integriert all diese Aspekte zu einer ganzheitlichen Sicht auf die Persönlichkeit. Sie untersucht, wie die verschiedenen Ebenen miteinander interagieren.

Was heisst das konkret? Sowohl Handlungskompetenz als auch Selbstwachstum – die zentralen Kompetenzen einer «gut entwickelten» Persönlichkeit – hängen vom Zusammenspiel verschiedener Systeme ab. Zum Beispiel: Vorsätze

«Wenn wir in Angst, Schmerz oder Stress steckenbleiben, ist der Selbstzugang versperrt.»

können besser umgesetzt werden, wenn durch Ermutigung von aussen oder von innen positive Gefühle aufkommen. Oder: Aus Fehlern und leidvollen Erfahrungen zu lernen, wird erst möglich, wenn wir zuerst den Schmerz oder die Angst zulassen – statt zu verdrängen – uns dann aber beruhigen und dadurch Zugriff bekommen auf den grossen Lösungs- und Handlungsspielraum, den wir durch unsere Lebenserfahrungen in uns haben. Wenn wir in Angst, Schmerz oder Stress steckenbleiben, ist der Selbstzugang versperrt, dann steht das ausgedehnte Netzwerk von persönlichen Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten, das wir das Selbst nennen, nicht zur Verfügung.

Wie unterscheidet sich also das Selbstbild vom sogenannten Selbstkonzept? Unter Selbst(-bild) verstehen wir eben dieses oben erwähnte Netzwerk aus persönlichen Erfahrungen. Es ermöglicht die von Psychologen und Hirnforschern sogenannte Parallelverarbeitung: Unzählige Erfahrungen können gleichzeitig verarbeitet werden. Dies geschieht unbewusst und ist mit dem Verstand nicht voll erfassbar. Das Selbst kann sozusagen an alles denken, ohne an alles denken zu müssen und es hat Zugang zu den eigenen Gefühlen und zur Körperwahrnehmung. Deshalb ist der Selbstkontakt so wichtig: Er ermöglicht, dass wir unserer Gefühle auch bei

schwierigen Vorhaben unterstützend im Sinne von Selbstmotivierung einbringen und schmerzhafte Erfahrungen emotional bewältigen können.

Das Selbstkonzept beruht auf dem, was unser bewusstes Ich mit seinem logischen Denken aus dem Selbstbild macht.

Mit seinem engen Scheinwerferkegel beleuchtet das Bewusstsein einzelne Ausschnitte des Selbst. Zum Beispiel sagen wir über uns: «Ich bin leistungsorientiert.» Oder «Ich kann gut schwimmen.» Das Selbstkonzept kann entweder gut zum Selbst(-bild) passen oder davon abweichen.

Allgemein gilt: Je mehr sich ein Kind gesehen, angenommen und verstanden fühlt, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sein Selbst beim Spielen sichtbar wird. Und dann findet das Kind auch «selbst» den Zugang zu seinem Selbst. Im Spiel ist das Kind im Kontakt mit sich selbst und drückt seinen individuellen Zugang zur Welt aus. Wenn die Spielgruppenleiterin ab und zu die Befindlichkeit des Kindes widerspiegelt, dann lernt es nicht nur, sich zu spüren, sondern es kann auch immer mehr von seinem Selbstbild in seinem bewussten Selbstkonzept abbilden. Wenn das Selbstkonzept einen Teil des Selbst richtig abbildet, spricht man von Selbstkongruenz. Nicht umsonst lautet das Motto unserer Stiftung: «Wer einem Kind dazu verhilft, mit seinem innersten Wesen in Kontakt zu kommen, schenkt ihm einen Kompass für das ganze Leben.»

Wie kann ich als Spielgruppenleiterin etwas über das Selbstbild eines Kindes herausfinden? Indem ich zunächst die Herausforderung annehme, immer wieder zwischen Selbstkonzept und Selbstbild zu unterscheiden: das heisst zwischen dem, was vom bewussten Ich des Kindes an mich herangetragen wird und dem intuitiven Erspüren seiner Verfassung. Wir müssen immer damit rechnen, dass ein Kind kein authentisches Selbstkonzept hat, dass also das, was es über sich sagt, nicht zu seiner wirklichen Verfassung passt. Kinder plappern ja gern auch mal das nach, was von ihnen erwartet wird, ohne dass es zu ihrem momentanen Selbst(bild) passen muss. Also sollten wir nicht nur auf das achten, was ein Kind sagt, sondern auch auf indirekte Zeichen im Verhalten eines Kindes.

Explizit geäusserte Erwartungen anderer Menschen werden ja oft im bewussten Ich gespeichert. Das Kind lernt, dass die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen von den eigenen abweichen können. Sein Selbstkonzept vermittelt dann zum Beispiel: «Ich will jetzt ruhig zuhören, so wie es von mir erwartet wird», während das Selbstbild sagt: «Ich würde so gern jetzt weiterspielen». Diese Diskrepanz ist ein wichtiger Wachstumsmotor. Das heisst, es geht für eine Spielgruppenleiterin immer wieder darum, auf das Aussen zu achten und gleichzeitig auf die innere «Hintergrundmusik» zu lauschen.

Welche Rolle spielen Wagnisse bei der Entwicklung eines authentischen Selbst? Ein Wagnis einzugehen, heisst, sich auf ein fremdes, eventuell schwieriges oder schmerzliches

Erlebnis einzulassen. Dies kann eine Einladung für den nächsten Schritt des Selbstwachstums bedeuten. Aus dem Wagnis kann mithilfe eines erwachsenen Gegenübers für das Kind eine Chance entstehen. Wenn sich der Erwachsene in das Wagnis mit hineinnehmen lässt und eine unterstützende, tröstende, verständnisvolle Begleitung bietet, kann das Kind an einer leidvollen Erfahrung wachsen. Das Kind wie der Erwachsene muss dazu die damit verbundenen negativen Gefühle aushalten, und beide können dann auch einmal gemeinsam hinschauen, was denn vielleicht falsch gelaufen ist. Dann aber muss in einem zweiten Schritt eine Sinnfindung und Relativierung stattfinden.

Auf welchem Weg geschieht dies? Beides erfordert Selbstkontakt: Sinn kann man ja nicht bewusst herbeidenken, sondern Sinn beruht auf dem Erspüren, dass das, was ich tue oder getan habe, mit einem ganzen Netzwerk von eigenen und fremden Werten verknüpft ist. Dieses Netzwerk wird durch den Selbstkontakt hergestellt. Auch die Relativierung einer leidvollen Erfahrung wird durch das Erfahrungsnetzwerk des Selbst ermöglicht: Hier finden sich fast immer positive Erfahrungen, die die Wucht eines Misserfolges relativieren können. Wenn Angst, Schmerz und Stress den Selbstkontakt blockieren, kann das Kind durch Wagnisse wachsen, weil es dabei lernt, mit solchen negativen Gefühlen umzugehen. Auch hier können die Bezugspersonen des Kindes einen bedeutsamen Beitrag leisten: Wenn zum Beispiel ein trauriges Kind Trost und Beruhigung von aussen bekommt, kann es diese Beruhigung irgendwann nach innen verlagern und sich selbst beruhigen. So lernt das Kind, eigene und fremde Gefühle zu integrieren, es erwirbt die Fähigkeit der Selbstregulation.

Professor Dr. Julius Kuhl (1947) vertrat von 1986 bis 2015 den Lehrstuhl für Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung an der Universität Osnabrück und war 2008 bis 2016 Leiter der psychologischen Abteilung der Forschungsstelle Begabungsförderung im Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe). Die von ihm gegründete Andrea Kuhl-Stiftung setzt sich für das «freie Selbstsein» und eine «authentische Selbstentwicklung» von Kindern und Jugendlichen ein.



Professor Dr. Julius Kuhl

Foto: zvg

Mehr zum Thema
auf Seite 10



WEITERE INFOS

www.psi-theorie.com, www.andreakuhl-stiftung.de,
www.wilob.ch (Fortbildung: PSI-Theorie)

Wie man das wahre Selbst eines Kindes praktisch stärkt und fördert, erklärt Julius Kuhl. ■ Aufgezeichnet: Andrea Kippe

Ein Kind kann dann ein zusammenhängendes, stimmiges Selbstbild entwickeln, wenn es die Impulse aus Erziehung, Unterricht und Sozialisation kreativ umgestalten und mit seinen eigenen Bedürfnissen und Begabungen in Einklang bringen darf. Es ist ein dynamischer Entwicklungsprozess zwischen Fremd- und Selbstbestimmung. Erwartungen und Angebote von Eltern, pädagogischen Fachpersonen, Freunden und anderen Bezugspersonen sollen einerseits ernst genommen werden, andererseits dann aber in das riesige Netzwerk persönlicher Erfahrungen, Bedürfnisse, Werte und Fähigkeiten so integriert werden, dass es sich nicht selbst verliert. Auf diesem Weg



Das wahre Selbst stärken

können Kinder und Jugendliche wachsen, ihre persönlichen Begabungen und Potenziale entdecken und sich entfalten.

Wörterbuch der Gefühle

Dies kann man fördern, indem man zum Beispiel seine Erwartungen nicht immer nur durch direkte Aufforderungen ausspricht, sondern ab und zu auch «beiläufig» an das Kind heranträgt: selbst etwas tun und vormachen, statt dauernd über alles zu reden. Beiläufigkeit bedeutet auch, dass ab und zu da, wo es passt, dem Kind die Wahl gelassen wird, wie es sich von sich aus einbringen will. Und wichtig ist immer wieder, dass man die intuitiv erlebte Befindlichkeit des Kindes spiegelt: «Bist du gerade traurig oder wütend?». So lernt das Kind allmählich die Sprache des Selbst, es entwickelt ein «Wörterbuch» für Ge-

fühle, für ganzheitliche Zustände. Das Kind lernt, die Sprache des Selbst in die Sprache des Ich zu übersetzen. Daran arbeitet jeder Mensch ein Leben lang.

Den Flow bewahren

Was vielleicht überraschen mag: Nicht nur Positives kann nach innen verlagert werden, sondern auch Negatives. Ein Kind, das ganz ins Spiel vertieft ist, sich im sogenannten Flow befindet, steht in intensivem Kontakt zu seinem Inneren, es hat Selbstkontakt. Nun gibt es Eltern, die diesem Flow gegenüber Ängste zeigen und nervös werden, vielleicht weil das Kind in der Situation vollkommen autonom erscheint und niemanden braucht. Sie unterbrechen den Flow subtil oder auch explosiv; die Stimmung schlägt möglicherweise abrupt um. Wir nennen das Selbstkontaktbestrafung: Das Kind wird speziell dann «bestraft», wenn es Selbstkontakt hat. Daran erinnert es sich später vielleicht nicht einmal mehr, wenn ansonsten das Verhalten der Eltern sehr positiv und zugewandt war. Längerfristig übernimmt ein Kind aber die Ängste der Erwachsenen und verinnerlicht: Mit mir selbst in Kontakt zu sein ist nicht ok. Für pädagogische Fachpersonen kann es mitunter frustrierend sein, wenn ein Kind deshalb gut gemeinte Angebote, die darauf hinauslaufen, Selbstkontakt herzustellen, nicht annimmt. Bei Kindern, die in ihrer frühen Entwicklung Selbstkontaktbestrafung erlebt haben, kann die Entwicklung des Selbstbildes länger dauern und im Extremfall therapeutische Intervention benötigen.



BUCHTIPPS

- **Selbst.Wert.Gefühl.** Ein Handbuch zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen. Robin Menges, Ernstthaler Verlag
- **Kinder im Vorschulalter kompetent erziehen.** K. A. Schneewind, und B. Böhmert, Huber Verlag, inkl. DVD
- **Bildung braucht Beziehung. Selbstkompetenz stärken – Begabungen entfalten.** Julius Kuhl, S. Müller-Using, C. Solzbacher und W. Warnecke, Herder Verlag