

# Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls bei Jungen

Otakar Fleischmann

Universität Usti nad Labem, Tschechische Republik

---

## Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

### Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

Bei Jungen lassen sich Verhaltensweisen beobachten, die als sozial unerwünschtes oder dissoziales Verhalten bezeichnet werden, z.B. Gewalt, Drogenmissbrauch, Aggression. Sucht man nach Ursachen hierfür, findet man relativ häufig einen Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl.

Es gibt viele Studien und wissenschaftliche Arbeiten, die sich mit der Beziehung zwischen Selbstwertgefühl und aggressivem Verhalten, Feindseligkeit und Ärger beschäftigen. Salmivalli (2001) berichtet von einem leicht, wenn auch nicht signifikant erhöhten Selbstwertgefühl bei Bullies (Klassentryrannen). In der gleichen Studie wurde aber auch entdeckt, dass prosoziales Verhalten positiv und signifikant mit dem Grad der Selbstachtung korreliert. Olweus (1978) verglich das Selbstwertgefühl von vorpubertären Jungen, die als Bullies galten, mit Jungen, die Opfer von Hänseleien und Schikanen waren mit einer Kontrollgruppe, bestehend aus ausgeglichenen Kindern. Die Opfer hatten ein geringeres Selbstwertgefühl als die Kontrollgruppe. Die Bullies hatten jedoch ebenfalls ein geringeres Selbstwertgefühl als die Kontrollgruppe.

In einer anderen Untersuchung wurde herausgefunden, dass der Grad des Selbstwertgefühls die Aggression bei Frauen signifikant beeinflusst. Je niedriger das Selbstwertgefühl, desto aggressiver das Verhalten. Bei Männern zeigt sich eine andere Tendenz. Das größte Aggressionspotential findet man bei niedrigem und dann wieder bei einem hohem Selbstwertgefühl (Fleischmann, 2008). Das niedrigste Aggressionspotential zeigt sich bei einem normalen Selbstwertgefühl. Zieht man die soziale Erwartungshaltung an Jungen in Betracht, - dass sie stark, mutig, durchsetzungsfähig und somit dominanter als Mädchen sein sollten -, erwartet man bei Jungen ein hohes Selbstwertgefühl. Diese Erwartungshaltung wirkt auf viele Jungen frustrierend.

Grundsätzlich lässt sich aus den Ergebnissen die Notwendigkeit ableiten, dass gerade bei Jungen kein hohes Selbstwertgefühl, sondern ein gesundes und realistisches aufzubauen ist.

Schlüsselbegriffe:

Hohes Selbstwertgefühl; geringes Selbstwertgefühl; gesundes Selbstwertgefühl; Unsicherheit, Abwehrverhalten; Aggression.

### Angrenzende Themenbereiche:

Selbstkonzept; Selbstaufmerksamkeit, Selbstbewusstsein, Selbstwert.

### Materialien:

- Papier
- Stifte
- Magnettafel
- Magneten

**Dauer:**

2 Stunden (2 x 1) in der Klasse oder Gruppe

**Gruppengröße:**

10 bis 20 Jungen

**Alter:**

Jungen zwischen 9 und 11 Jahren

**Ziele:**

- Einen besseren Überblick über Persönlichkeitseigenschaften zu bekommen.
- Möglichkeiten aufzuzeigen, wie das eigene Selbstwertgefühl verbessert werden kann.

**Kurzbeschreibung:**

Wie bereits in den Hintergrundinformationen erwähnt, führen Individuen konkrete Handlungen in bestimmten Situationen aus. Sie reflektieren die Umstände einer Situation, in der sie sich befinden, und sie reagieren darauf. Der gesamte Prozess wird auf der Ebene von Kognition, Emotion und Verhalten bestimmt. Die Reflexion des "Selbst" ist ein wichtiger Bestandteil dieses Prozesses, ganz besonders der kognitive Teil des Selbstsystems (Selbstkonzept), der emotionale Teil des Selbstsystems (Selbstwertgefühl) und die globale Reaktion des Individuums selbst, das so genannte globale Selbstwertgefühl (Selbstvertrauen).

Um in der Lage zu sein, die Qualität der Selbstreflexion zu verbessern, ist es notwendig, am "Selbstbild" oder der "Selbstabbildung", die sich in den Persönlichkeitseigenschaften und Fähigkeiten abzeichnen, zu arbeiten. Je mehr Eigenschaften wir kennen, umso besser kann das Selbstbild oder die Selbstabbildung wahrgenommen werden. Das Selbstbild besteht hauptsächlich aus positiven und negativen Eigenschaften. Dieses Selbstbild bewerten wir - positiv oder negativ -, es formt dann den emotionalen Teil des Selbstsystems (Selbstwertgefühl).

Das Selbstwertgefühl reflektiert unsere persönlichen Fähigkeiten und Unfähigkeiten, also Bereiche, in denen wir gut oder schlecht sind. Diese Sichtweise könnte allerdings voreingenommen sein, da sie auch Bewertungen und Erwartungen anderer Personen (die als wichtig erachtet werden) reflektiert.

Es ist also wichtig, Korrekturen hinsichtlich Selbstansicht, Selbstbild und Selbstwertgefühl anzuregen, um ein gutes und „gesundes Selbstwertgefühl“ zu entwickeln. Hierzu bedienen wir uns des Verstärkungsprinzips – wir widmen uns wünschenswerten Ausprägungen und belohnen diese, wir ignorieren Ausprägungen, die wir nicht akzeptieren, und, falls nötig, korrigieren wir diese.



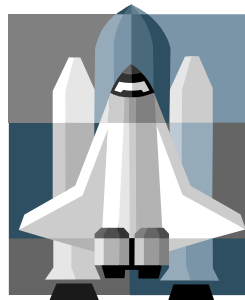
(<http://www.region.peel.on.ca/health/commhlth/selfest/process.htm>)

Die Menschen in unserer Umgebung reagieren meist auf Dinge, in denen wir nicht perfekt sind, auf unsere Fehler, unser schlechtes Verhalten etc. Sie konzentrieren sich auf unsere negativen Seiten und verstärken diese dadurch. Die negative Bewertung überwiegt hierbei über die positive. Tatsächlich sind sie sogar dabei "behilflich", unser negatives Selbstbild zu formen. Die negativen Gedanken über uns – und manchmal über andere – dominieren über die positiven Gedanken, die wir im Kopf haben. Wir erschaffen unser Lebenszenario:

- Ich bin schlecht – die anderen sind gut
- Ich bin schlecht – die anderen sind auch schlecht (Berne, 1997)

Um diese Denkweise zu unterbinden, sollten Jungen sich an ihren positiven Seiten orientieren. Sie sollten anfangen, über diese nachzudenken und -natürlich- auch über sich selbst. Wenn sie ihre Qualitäten entdecken, sind sie auf dem Weg, ein besseres Selbstbild und ein besseres, gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Genau genommen ändern Jungen ihr Lebenszenario zu: Ich bin gut (nicht perfekt) – und andere sind auch gut (nicht perfekt).

### Übung: Entdecker



Jeder Junge ist ein Entdecker, der sich auf eine gewagte Expedition zu einer Raumstation vorbereitet. Aber neben der dafür zweckmäßigen Ausrüstung ist es ebenso notwendig, etwas mitzunehmen, das für ihn nützlich sein kann und ihm in schwierigen Lebenslagen hilft - seine Persönlichkeitsmerkmale. Davon gibt es viele. Einige sind negativ und andere positiv. Die erste Aufgabe ist, alle positiven Merkmale, die der Junge besitzt, aufzulisten. Die zweite Aufgabe besteht darin, eine Liste der negativen Merkmale zu erstellen und zu entscheiden, welche er zu Hause lassen kann und welche er mitnehmen könnte. In der dritten Aufgabe widmet der Junge sich den positiven Eigenschaften, kümmert sich um diese und baut sie aus – die Jungen sollen über diese positiven Eigenschaften nachdenken und können so die positiven Merkmale festigen.

### 1. Schritt:

Eine kurze Diskussion über positive und negative Persönlichkeitseigenschaften.

Z.B.: "Was ist eine Persönlichkeitseigenschaft?"  
 "Was ist ein guter oder schlechter Mensch?"

2. Schritt:

Jeder Junge schreibt 5 positive und 5 negative Eigenschaften auf.

3. Schritt:


Wir teilen die Magnettafel in zwei Hälften - linke Seite + (positive Merkmale)  
 - rechte Seite - (negative Merkmale)


Die Jungen lesen ihre positiven und negativen Merkmale vor und heften mit Hilfe eines Magneten jede neue Eigenschaft auf die jeweilige Seite der Tabelle.

Nach Beendigung der Aufgabe wird ein "Brainstorming" der positiven und negativen Eigenschaften veranstaltet, das die „Abbildung der Merkmale“ vervollständigt. Diese werden dann der Tabelle hinzugefügt.

4. Schritt:

Die Kinder fertigen ihre eigene "Abbildung der Eigenschaften" an. Sie schreiben positive und negative Eigenschaften, die zu ihnen gehören, auf vorbereitete Karten auf.

	<b>MEINE POSITIVEN EIGENSCHAFTEN</b>

	<b>MEINE NEGATIVEN EIGENSCHAFTEN</b>

5. Schritt:

Einzelarbeit

In Einzelgesprächen wird mit jedem Jungen seine persönliche "Selbstabbildung" diskutiert. Dies geschieht, um eine private Atmosphäre zu wahren. Ziel dieses wichtigen Teils der Übung ist es, die positiven Merkmale zu verstärken und die negativen durch das „Prinzip der Verstärkung“ zu eliminieren.

1. Wir bejahen die positiven Eigenschaften:

"Großartig; klasse; super, ....."

2. Wir hinterfragen die Gründe für die Nennung der negativen Merkmale.

"Warum glaubst du, bist du ....."?

3. Wir fragen die Jungen, bis zu welchem Grad solche negativen Eigenschaften hinnehmbar sind.

"Willst du so sein ....."?"

"Möchtest du es ändern ....."?"

"Was möchtest du am allermeisten ändern wollen ....."?"

#### 6. Schritt:

Wir konzentrieren uns auf die negativen Eigenschaften und arbeiten an ihnen: Wir teilen diese Eigenschaften in drei Gruppen auf:

- negative, die wir transferieren können;
- negative, die wir akzeptieren können;
- negative, die wir durch Verhaltensänderung eliminieren können.

#### Übertragung

Wahrnehmung und Beurteilung einiger negativer Eigenschaften können voreingenommen sein. Daher versuchen wir, vorzugsweise positive Bedeutungen dafür zu finden. Danach verschieben wir diese "neue" Eigenschaft auf die positive Seite.

Z.B.:

Dickköpfigkeit, Sturheit  
Unschlüssigkeit

Kontinuität, Beharrlichkeit  
Vorsicht, Verantwortung

#### Akzeptanz

Jeder hat einige Eigenschaften, die nicht verändert werden können. Da niemand perfekt ist, akzeptieren wir solche Eigenschaften. Sie machen unsere Persönlichkeit unterschiedlich, schillernd.

#### Eliminierung

Wir wählen die Eigenschaften, die wir nicht besitzen wollen und versuchen, sie durch Verhaltensänderung zu eliminieren (z.B. wenn wir oft zu spät kommen stellen wir unsere Uhr um 15 Minuten vor...). Bei diesem Teil sollte mit Fachleuten zusammengearbeitet werden.

#### 7. Schritt:

Wir unterstützen die Kinder, indem wir uns auf die guten Dinge konzentrieren, auf ihre großartigen Eigenschaften. Sie lernen, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren – das bildet den Kern für ein gesundes Selbstwertgefühl.

**Reflexion:**

Wir können einige Fragen beantworten lassen, z.B.:

- Welche Persönlichkeitseigenschaften sind charakteristisch für einen "guten Menschen"?
- Welche Selbstschutzstrategien sind typisch für ein geringes oder hohes Selbstwertgefühl?
- Was ist charakteristisch für ein "gesundes" Selbstwertgefühl?

**Variationen (Weiterführung):**

Wir sollten uns nicht nur auf Persönlichkeitseigenschaften konzentrieren. Die Bewertung unserer Fähigkeiten ist nicht minder wichtig. Einige Vorschläge, wie man die positive Selbsteinschätzung verbessern kann: Die Elimination von Unsicherheit und der Notwendigkeit von Selbstverteidigungsstrategien ist eines der Ergebnisse dieses Prozesses. So entwickeln wir – letztendlich – ein "gesundes Selbstwertgefühl".

Mache eine Liste von Bereichen, in denen du gut bist.

- Es kann alles sein, von Zeichnen oder Singen bis hin zu einer Sportart, oder ein guter Witze- oder Geschichtenerzähler sein. Falls es Probleme gibt, eine solche Liste zu erstellen, helfen wir dabei.

Mache eine Liste von Bereichen, in denen du nicht gut bist.

- Wir sind nicht perfekt. Es ist keine Schande, in einigen Bereichen „unvollkommen“ zu sein oder „Lücken aufzuweisen“.

Füge ein paar Dinge der Liste hinzu, die du ändern und gut darin sein möchtest.

- Wir können dabei behilflich sein, einen Plan zu erstellen, um an der Weiterentwicklung solcher Fähigkeiten oder Talente zu arbeiten.

Konzentriere dich auf positive Fähigkeiten und Ziele.

- Falls du irgendwelche negativen Bemerkungen im Kopf hast, sag ihnen einfach STOP. Vergiss nicht, dir mindestens einmal am Tag ein Kompliment zu machen ("Ich bin so gut"; "Ich habe es sehr gut gemacht"; "Ich kann es gut machen").

Bedenke, es gibt einige Dinge an dir, die du nicht ändern kannst.

- Du solltest diese Dinge akzeptieren wie die Farbe deiner Augen oder deine Kleidergröße – sie sind ein Teil von dir. Du bist nicht perfekt, aber andererseits bist du auch nicht schlecht. Du bist in Ordnung, so wie du bist.

