

Nicht erst seit der Pandemie sehen wir, wie groß die Not unserer Kinder ist. Probleme bei Sozialkontakten, Ablösungsschwierigkeiten von den Eltern, Konflikte in der Schule – ihnen allen liegen Selbstwertstörungen und mangelnde Selbstliebe zugrunde. Ulrike Döpfner zeigt in ihrem neuen Buch »Der Schatz des Selbstwerts«, wie wir unsere Kinder stärken können.

Liebe Frau Döpfner, was ist denn eigentlich Selbstwert?

Selbstwert bezeichnet den Wert, den wir uns selbst beimessen. Hierbei geht es um unsere Einstellung uns selbst gegenüber und die Frage, inwieweit wir uns mit all unseren Schwächen und Stärken annehmen und schätzen können. Der Selbstwert entwickelt sich aus den sozialen Rückmeldungen, die eine Person von ihren Mitmenschen über sich erhält, sowie aus eigenen Einschätzungen, die sie über ihre Fähigkeiten, Eigenschaften und insgesamt über ihr Wesen entwickelt. Diese Einschätzungen ergeben sich aus Vergleichen mit anderen Menschen und auch aus Vergleichen, die sie zwischen ihrem Real- und ihrem Ideal-Selbst anstellt. Ein Kind mit einem guten Selbstwert empfindet sich als wertvoll und liebenswert wie es ist. Weder überschätzt es sich, noch unterschätzt es sich – es akzeptiert sich und hat ein positives Selbstbild von sich. Unser Selbstwert beeinflusst unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen.

Warum ist es so wichtig, dass wir Kindern helfen, ihren Selbstwert zu stärken?

Ein guter Selbstwert hilft Kindern, ihre Potentiale zu leben, da er zu ihrer emotionalen Sicherheit beiträgt und sie offener für neue Erfahrungen macht. Es fällt ihnen leichter, Freundschaften zu schließen und angemessen auf soziale Situationen zu reagieren, als Kindern mit einem negativ verzerrten Selbstbild. Auf der anderen Seite schützt ein guter Selbstwert Kinder, wenn sie in schwierige Situationen geraten, etwa bei Ablehnungs- oder Verlusterfahrungen und trägt dazu bei, dass sie in solchen Momenten nicht so leicht aus der Bahn geworfen werden.

Kinder mit einem guten Selbstwert gehen insgesamt resilienter mit Belastungen um, als Kinder mit einem schlechten Selbstwert.

Ein guter Selbstwert schützt vor Angst, Unsicherheit und Depression. Außerdem hat er günstige Effekte auf die Schulleistungen von Kindern und verbessert Problemlösefähigkeiten, was zu vermindertem Stress führt.

Kinder und Jugendliche mit einem guten Selbstwert sind weniger von der Meinung anderer abhängig und sind somit besser in der Lage, sich von schädigenden Einflüssen wie Drogenkonsum abzugrenzen. Genug Gründe also, um einen starken Selbstwert als einen Schatz zu bezeichnen.

Haben Sie ein Beispiel, wie wir unser Verhalten in bestimmten Alltagssituationen verbessern können, um unsere Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen?

Wenn unsere Kinder im Alltag wünschenswerte Verhaltensweisen zeigen, verstärken wir diese häufig durch unser Lob in der Annahme ihr Selbstvertrauen und ihren Selbstwert zu stärken. Häufiges Loben hat zur Konsequenz, dass sich Kinder immer stärker an unserer Beurteilung orientieren als an ihren eigenen Einschätzungen – ihre Handlungen werden weniger intrinsisch motiviert, sondern stärker von der elterlichen Beurteilung abhängig. Durch häufiges bewertendes Loben kann es sich für die Kinder schnell so anfühlen als wenn die Eltern sie besonders lieben, wenn sie sich »lobenswert« verhalten. Die Kinder würden die Elternliebe dann nicht mehr als bedingungslos, sondern als an Beurteilungen geknüpft erleben. Beides – bedingungslose Elternliebe und die intrinsische Motivation für das eigene Handeln – sind für die Entwicklung eines starken Selbstwerts wichtig.

Eltern trainieren ihren Kindern den »Hunger« auf Lob erst an – Kindern ist die wohlwollende Aufmerksamkeit ihrer Eltern wichtig, nicht unbedingt das Lob. Das heißt, wir müssen nicht jedes gemalte Bild mit »Wunderschön«, kommentieren und wenn unser Kind uns stolz vom Apfelbaum, auf den es geklettert ist, »Guck mal, Mama!« zuruft, können wir lächelnd winken und ihm »Ich sehe dich, du bist ganz oben« zurufen, statt reflexartig eine Bewertung, im Sinne von »Super!«, auszurufen. Natürlich können Eltern auch begeistert mit »Bravo! Toll hast du das gemacht!« reagieren, wenn sie aufrichtig begeistert sind, aber eben nicht inflationär und andauernd. Hilfreich für die kindliche Entwicklung ist es zudem, wenn Eltern sich in ihrem Feedback auf die Anstrengung ihrer Kinder beziehen und nicht auf feststehende Eigenschaften, wie Talent oder Intelligenz. Dann verstehen Kinder, dass ihr persönlicher Einsatz zu guten Ergebnissen führt und diesen können sie steuern – im Gegensatz zu feststehenden Eigenschaften wie etwa Begabung. Wie man selbstwert stärkend lobt, erkläre ich ausführlich in meinem Buch.



Ulrike Döpfner

[Der Schatz des Selbstwerts](#)

Was Kinder ein Leben lang trägt

Gebunden, 304 Seiten

ISBN: 978-3-407-86713-1

EUR 20,00

Anhand vieler Hintergrundinformationen, praktischer Tipps und Übungen nimmt Döpfner sich dieses bislang weitgehend übersehenen Bausteins gesunder Erziehung an und zeigt: Ein starker Selbstwert ist DER protektive Faktor, der Kindern hilft, eine stabile Persönlichkeit zu entwickeln. Den Selbstwert zu fördern ist das größte Geschenk, das Eltern ihren Kindern machen können.