



**BAD NAUHEIM**  
Die Gesundheitsstadt

# Selbstbild

Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport  
der Stadt Bad Nauheim



## **Impressum:**

Magistrat der Stadt Bad Nauheim  
Fachbereich Soziales, Gesundheit, Kultur & Sport  
Parkstraße 36-38  
61231 Bad Nauheim

Aus: Jochen Mörlner; Lehrerhandbuch für das Präventions-  
spiel KLASSE KLASSE; 2016; S. 18-20



” Wenn ich zu den Dicken gehöre und die Dicken nun mal im Sport schlecht sind, dann werde ich nicht nur durch jede eigene missglückte sportliche Leistung gedemütigt, sondern auch durch jede von mir bei anderen Dicken beobachtete.“<sup>1</sup>

Um ein positives Selbstwertgefühl und ein gesundes Selbstbild aufbauen zu können, benötigen Kinder Erfahrungen und Gewissheiten in den folgenden fünf Bereichen:

### Existenzberechtigung

Grundaussage: „Ich habe ein Recht zu existieren, unabhängig von der Erfüllung von Erwartungen.“

Kinder erfahren von Beginn an viel über die Richtigkeit ihrer Existenz – durch Zuwendung, körperliche und emotionale Wärme, durch nonverbale Signale und Verhaltensweisen. Direkt und indirekt bekommen sie so die grundlegende Botschaft, ob sie als Person „wichtig“ sind, unabhängig davon, ob Erwartungen erfüllt werden. Ein gesichertes Gefühl dieser berechtigten Existenz haben Kinder dann, wenn sie mit allen Sinnen spüren, dass sie ohne Einschränkungen geliebt werden, und dass ihr „Wert“ nicht vom Erzielen bestimmter Leistungen oder einem gewünschten Verhalten abhängt.

### Kompetenz

Grundaussage: „Ich kann etwas bewirken.“

Hinter Kompetenz steht die bedeutsame Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Kinder erfahren sich als kompetent und wirksam, wenn sie sich dabei erleben, etwas beeinflussen zu können und daraus eine grundsätzliche Überzeugung gewinnen. Vielseitige Spiel-, Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeiten, in denen sie einerseits erfahren, ihnen aber auch vermittelt und bestätigt wird, dass sie über wertvolle Fähigkeiten verfügen, unterstützen Kinder bei diesem Lernprozess.

Erwachsene unterstützen Kinder bei der Entwicklung dieser Kompetenz am besten mit Zutrauen, wenn sie also an Fähigkeiten glauben, noch bevor

---

<sup>1</sup> Manfred Spitzer; Ja, ich kann (2009); S.11



diese gezeigt wurden. Daher sollte der Fokus bei der Wahrnehmung eines Kindes stets darauf gerichtet sein, was bereits da ist und sich zeigt, statt einen (vermeintlichen) Mangel zum Schwerpunkt zu machen. Erwachsene können dann zu echten Mutmachern werden, wenn sie dem Kind zeigen, dass es bereits etwas kann – und nicht erst erreichen muss. So bereiten sie einen fruchtbaren Boden für Kompetenz.

### Verbundenheit und Getrenntsein

Grundaussage: „Ich bin einzigartig und ein nützliches Mitglied der Gemeinschaft.“

Selbstwert entwickelt sich im ausgewogenen Verhältnis zwischen Verbindung und Trennung zu bzw. von anderen Individuen. Verbundenheit meint das Zugehörigkeitsgefühl zu anderen Menschen (in der Familie, Gruppe, Klasse, Gemeinde etc.) sowie das Gefühl, Teil eines Ganzen zu sein, und sich zugleich der eigenen Individualität bewusst zu sein. Diese wird betont und bestärkt, indem Persönliches respektiert wird (Charakterzüge, das eigene Spielzeug, Geheimnisse, Intimsphäre etc.). Kindliche Lebensräume sollten daher so angelegt sein, dass zum einen das Wir-Gefühl gestärkt wird, jedes Kind aber auch als Individuum mit seinen Eigenarten und Besonderheiten Raum findet und seinen eigenen Platz hat.

### Realismus

Grundaussage: „Ich habe Stärken und Schwächen und beides kann ich annehmen.“

Ein wesentlicher Teil für die Entfaltung eines gesunden Selbstwertgefühls ist die Akzeptanz der eigenen Schwächen. Ein realistischer Blick auf sich selbst schließt das Erkennen ein, dass niemand perfekt ist. Jeder Mensch hat Fähigkeiten und Fehler, Stärken und Schwächen.

Kinder brauchen die Erfahrung, dass ihre Fehler und Schwächen nicht zur Abwertung ihrer Person führen, sondern dass sie gerade mit all ihren abwechslungsreichen Eigenschaften und Besonderheiten liebenswerte und wertvolle Menschen sind. Sie tragen etwas bei – einfach indem sie sind.



## Ethische Grundsätze

Grundaussage: „Ich kenne die Normen und Werte, die mir helfen, mich in der Welt zurechtzufinden.“

Ethische Grundsätze vermitteln Kindern die passenden Verhaltensweisen in den oft schwer überschaubaren Situationen des Lebens. Hat ein Kind solche „Goldenen Regeln“ gelernt, so kann es auch in schwierigen Situationen aus sich heraus entscheiden, wie es sich verhalten kann und möchte. Ethische Grundsätze machen Kinder mit einem Normen- und mit Wertesystemen vertraut. Wenn sie dies schätzen und annehmen können, hilft es ihnen, selbst angemessene Reaktionen und Entscheidungen zu treffen.

Erziehende beeinflussen durch ihr Tun das Selbstbild der Kinder. Was also können sie machen, um Kinder bei der Entwicklung eines positiven Selbstbilds zu unterstützen? Die folgenden Fragen helfen bei der Einschätzung.

- Erziehende wirken mit ihrem Verhalten auf das Selbstbild von Kindern:  
Prägen Freude und Wohlwollen den Umgang mit dem Kind?  
Erlebt es Körperkontakt und Nähe positiv?  
Wird es warmherzig betreut und versorgt?  
Erlebt es Zärtlichkeit oder vermitteln die Menschen in seiner Umgebung ihm eher, dass es eine Last ist?
- Auch die Gespräche über die Kinder wirken auf ihr Selbstbild:  
Wie sprechen Erwachsene über das Kind, welche Haltung wird spürbar?  
Was sagen sie anderen, wenn sie über das Kind sprechen?  
Welche Gefühle werden geäußert, wenn über das Kind gesprochen wird?
- Die eigene Einschätzung dessen, was sie tun und bewirken können, beeinflusst das Selbstbild der Kinder:  
Kann das Kind die Welt entdecken und Schritt für Schritt „erobern“?  
Hat es Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, die dies fördern?  
Macht es Erfahrungen, die es darin bestätigen, Aufgaben bewältigen zu können?  
Ist es mit angemessenen Anforderungen konfrontiert, die es ermutigen,



Dingen auf den Grund zu gehen?

Lautet die zentrale Botschaft: „Du wirst es schaffen“ oder doch eher „Aus dir wird nichts“? – gleich, ob sie ausgesprochen wird oder nicht.

Dies gilt insbesondere für den entwicklungspsychologisch besonders prägenden Bereich der frühen Kindheit, ist aber auch für die Stabilisierung des Selbstwertgefühls in Kita und Schule, sogar bis ins Erwachsenenalter von Bedeutung. Denn das Bild vom Selbst wird im Herzen getragen.

Selbstbild und Selbstwertgefühl entwickeln und verändern sich im Laufe des Lebens unablässig und sind auch abhängig von der jeweiligen Lebenssituation. Es ist also auch möglich, dass das eigentlich stabile Selbstwertgefühl in Schiefelage geraten kann, wenn wesentliche positive Erfahrungen fehlen. Andererseits kann auch ein negativ geprägtes Selbstbild positiv verändert werden – allerdings nicht „auf Knopfdruck“, sondern mit intensiver persönlicher Arbeit.



## Unsere übergeordneten und überregionalen Programme

Die Themen Sucht- und Gewaltprävention und die gesunde Entwicklung von Kindern liegen uns sehr am Herzen. Daher haben wir hierzu Programme entwickelt, die in der Folge bundesweit ausgezeichnet wurden und heute deutschlandweit eingesetzt werden.

### E.v.A.

#### Elternbegleitung von Anfang an

2009 haben wir das Programm E.v.A. entwickelt um Bad Nauheimer Familien zu unterstützen. Seitdem werden alle Familien mit neugeborenen Kindern von unseren Elternbegleitern besucht und erhalten den Elternbegleitordner. Unsere E.v.A.-Elternbriefe begleiten die Familien während des Aufwachsens ihres Kindes halbjährlich. Gemeinsam mit dem Sozialministerium des Landes Hessen haben wir einen Leitfaden erarbeitet, um die Erkenntnisse von E.v.A.. anderen Kommunen zur Verfügung zu stellen.



Weitere Infos zu E.v.A. unter [www.eva-bn.de](http://www.eva-bn.de)

### KIKS UP

#### Das ganzheitliche Präventionsprogramm für Kita und Schule

Bereits 2004 haben wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern das bundesweit ausgezeichnete Präventionsprogramm KIKS UP entwickelt. Neben der Sucht- und Gewaltprävention stehen Bewegungsförderung sowie Genusschulung und Ernährungsbildung im Zentrum der Angebote. KIKS UP bietet abgestimmte Programme für Kita und Schule, sowie regelmäßige Qualitätszirkel zur Reflexion des eigenen Handelns.

Weitere Infos zu KIKS UP unter [www.kiksup.de](http://www.kiksup.de)

## Weitere Broschüren in dieser Reihe:

- **Partizipation**  
Partizipation, also die Teilhabe von Menschen an ihrem Alltag, ist ein wichtiges Prinzip pädagogischen Handelns
- **Positive Pädagogik**  
Die positive Pädagogik ist der wesentliche Schlüssel zur Veränderung der Welt.
- **Regeln & logische Konsequenzen**  
Das Zusammenleben gelingt nur mit funktionierenden Regeln, deren Einhalten mit logischen Konsequenzen eingeübt wird.
- **Seelische Grundbedürfnisse**  
Jedem Menschen wohnen diese seelischen Grundbedürfnisse inne. Daher sind sie für pädagogisches Handeln der zentrale Wissensfaktor.
  - **Das Grundbedürfnis - Bindung**  
Hintergründe und Wissenswertes zum zentralen Grundbedürfnis der Kinder zu Beginn der Kita-Zeit
  - **Das Grundbedürfnis - Kontrolle und Orientierung**  
Interessantes zum oft unbekanntem aber ebenso wichtigen Grundbedürfnis von uns Menschen
  - **Die Grundbedürfnisse Selbstwertschutz & Lustgewinn**  
Zwei Grundbedürfnisse aller Mensch, die in der pädagogischen Praxis noch nicht weit verbreitet sind.
- **Selbstbild**  
Das Selbstbild des Menschen bestimmt, wie er sich in der Welt bewegt. Aber wie entsteht es und wie können wir darauf einwirken?
- **Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit**  
Aufschlussreiches über zwei, in der Pädagogik, häufig verwendete Begriffe.
- **Spiel als pädagogische Methode**  
Die spielen doch nur mit den Kindern. Das ist gut so, denn darin steckt viel pädagogisches Handeln.