

# «Selbstwirksamkeit» – oder ganz einfach: Selbstvertrauen

*"Motivation, Gefühle und Handlungen von Menschen resultieren in stärkerem Maße daraus, woran sie glauben oder wovon sie überzeugt sind, und weniger daraus, was objektiv der Fall ist." (Albert Bandura)*

## **Wichtiger als Intelligenz – für die Schule aber auch fürs Leben**

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, der Glaube daran, etwas erreichen zu können – oder ganz einfach und umgangssprachlich: das Selbstvertrauen – ist für das Lernen von grösster Bedeutung. Es ist wichtiger als das, was man landläufig als «objektive» Voraussetzungen betrachtet, wichtiger als Vorwissen und Intelligenz. Mindestens legen aktuelle Untersuchungen diese Annahme nahe. Einer der bedeutendsten Forscher, die zurzeit in diesem Bereich arbeiten, ist Matthias Jerusalem von der Humboldt Universität zu Berlin. In seinen Publikationen und Vorträgen legt er unter anderem überzeugend dar, dass nichts den schulischen Erfolg von Schülerinnen und Schülern auch nur annähernd so präzise voraussagen lässt wie der Grad ihres Selbstvertrauens – Zeugnisnoten schon gar nicht. Und auch Intelligenztests bleiben weit hinter der prognostischen Stärke von «Selbstwirksamkeit» – so der Begriff, der in aktuellen wissenschaftlichen Konzepten verwendet wird.

Die Forschungen zu Fragen der Selbstwirksamkeit haben angesichts internationaler Bemühungen um die Verbesserung der Lernleistungen von Schülerinnen und Schülern hohe Aktualität und gewinnen seit einigen Jahren an Bedeutung. Auch in der Schweiz gibt es zusehends Erhebungen, die in diesen Zusammenhang gehören. Die Längsschnittstudie «Selbstkonzept und Motivation in der Schule», die an der Pädagogischen Hochschule Zürich durchgeführt wurde, ist ein Beispiel dafür.<sup>1</sup>

Aber Selbstsicherheit ist nicht nur für Schülerinnen und Schüler wichtig, nicht nur für Lernende, sondern genauso für Lehrende, ja für uns alle. Wir alle wissen aus unserer täglichen Erfahrung, dass Selbstvertrauen für uns Menschen in fast allen Lebenslagen eine entscheidende Rolle spielt. Wenn wir uns sicher fühlen, gehen wir beschwingter durchs Leben. Was auf uns zukommt, scheint uns leichter zu bewältigen. Wir haben mehr Mut, etwas Neues auszuprobieren, etwas zu wagen, unserm

Leben eine neue Richtung zu geben oder etwas in Angriff zu nehmen, vor dem wir grossen Respekt haben. Diese Alltagserfahrung widerspiegelt die psychologische Theorie und die pädagogische Praxis seit über hundert Jahren in ganz unterschiedlicher Weise.

## Theoriegeschichtliche Spuren

Fast alle psychologischen Richtungen thematisieren in irgend einer Art das Phänomen des Selbstvertrauens. Zwar werden ganz verschiedene Begriffe gebraucht – Kompetenzüberzeugung, Ich-Stärke, subjektive Kompetenz, Selbstkonzept, Selbstbewusstsein und viele mehr –, aber es gibt letztlich eine Schnittmenge, die immer einen Teil dessen einfängt, was der Alltagsbegriff meint. In wissenschaftlichen Zusammenhängen wird heute meistens auf das Konzept «Selbstwirksamkeit» Bezug genommen. Es stammt von Albert Bandura.<sup>ii</sup>

Mit Selbstwirksamkeit (efficacy beliefs) bezeichnet Bandura die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können. Es geht dabei nicht um Aufgaben oder Probleme, die durch einfache Routine lösbar sind, sondern um solche, deren Schwierigkeitsgrad die Investition von Anstrengung und Ausdauer erforderlich macht. Mit dieser Definition, die präzise und operationalisierbar ist und die zur Grundlage vielfältiger empirischer Untersuchungen wurde, überwindet Bandura in gewissem Sinne die «amerikanische» Psychologie. Auf der Basis seiner sozial-kognitiven Lerntheorie leuchtet er in die «black box» des menschlichen Bewusstseins hinein und vollzieht so eine Re-Europäisierung: Bewusstsein – und vielleicht auch unbewusste Anteile – werden zum Gegenstand der Forschung.

Tatsächlich hat sich zuerst die europäische Tiefenpsychologie genauer mit dem Selbstvertrauen befasst. Das «Ich», das in der Weiterentwicklung von Sigmund Freuds Psychoanalyse, zum Beispiel bei Heinz Kohut, ganz in den Vordergrund rückt, enthält in der «Ich-Stärke» einen Aspekt des angesprochenen Komplexes.<sup>iii</sup> Es war aber vor allem Alfred Adler, der das Phänomen unter vielfältigen Begriffen wie Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit, Sicherheit oder Selbstvertrauen ins Zentrum seiner Überlegungen stellte.<sup>iv</sup>

Adler ging in seiner Individualpsychologie davon aus, dass das menschliche Leben von Beginn weg voll von Situationen ist, denen gegenüber wir ein Gefühl von subjektivem Ungenügen empfinden (Minderwertigkeitsgefühl): Als kleine Kinder sehen wir, dass alle anderen alles schon besser können. Wenn es nun darum geht, die anstehenden Schwierigkeiten des Lebens selbst auch zu bewältigen, das eigene Ungenügen also zu überwinden (Kompensation), rückt die Frage nach dem Selbstwertgefühl zwingend ins Zentrum: Je grösser mein Glaube an die eigenen Fähigkeiten ist, desto besser gelingt mir eine sinnvolle Kompensation. Je grösser mein Selbstver-

trauen, desto besser meine Chancen, das Leben zu meistern. Je geringer das Selbstvertrauen, desto grösser die Gefahr der Resignation.

## Reformpädagogische Praxis

Ein nicht leicht zu erschütterndes Selbstwertgefühl ist denn auch eines der zentralen Erziehungsziele, welche bei der Anwendung der individualpsychologischen Kompensationstheorie auf die Pädagogik formuliert wurden. So schreibt der Individualpsychologe Manès Sperber in *Individuum und Gemeinschaft*: «Wir fordern, dass man Kinder keineswegs davor bewahren soll, die Schwierigkeiten des Lebens richtig wahrzunehmen, denn nur durch die Entfaltung kompensatorischer Kräfte werden sie mit ihnen schliesslich fertig. Im Psychischen ist aller Wert Überwindungsprämie; zwar können wir sie nicht immer allein, doch müssen wir sie stets selbst erringen.»<sup>v</sup> In der Überwindung steckt also eine enorme, positive Kraft; ihre Prämie ist Sicherheit und ein starkes Selbstwertgefühl. Folgerichtig ist Ermutigung zur selbstaktiven Überwindung von Schwierigkeiten eines der wichtigsten Erziehungsmittel. Kinder, so Sperber, die keine Möglichkeiten haben, in eigener Aktivität Schwierigkeiten zu überwinden, können auch nicht stark werden.

Schulisch wurden die individualpsychologischen Prinzipien in Experimenten erprobt, die in den Gesamtzusammenhang der Reformpädagogik einzuordnen sind. In der Wiener Schulreform wurde am Ende der zwanziger Jahre des letzten Jahrhunderts eine individualpsychologische Versuchsschule aufgebaut, die mit Bezug zu Kerstensteiner auf dem Prinzip der Selbsttätigkeit basierte.<sup>vi</sup> Die Klasse sollte Arbeitsgemeinschaft, Erlebnissgemeinschaft, Aussprachegemeinschaft und Hilfeleistungsgemeinschaft sein. Neben der Stärkung des Kollektivs ging es zentral darum, das Selbstvertrauen der Schüler und Schülerinnen zu fördern.

In einem anderen individualpsychologisch-reformpädagogisches Projekt – ebenfalls ab den zwanziger Jahren von Alfons Simon und Kurt Seelmann in München lanciert – wurde bis ins Detail erprobt, wie der Unterricht zu gestaltet sei, damit sich die Selbstsicherheit von Kindern und Jugendlichen positiv entwickle.<sup>vii</sup> Neben Zielbewusstsein und Wegbewusstsein sollte vor allem ein Erfolgsbewusstsein im Kinde geweckt werden. Es ging darum, die Kinder das Gefühl des Erfolges nach überwundener Schwierigkeit erleben zu lassen, den Unterricht so zu gliedern, dass die kleinsten wie die größten Fortschritte sichtbar würden.

Dazu diente unter anderem eine Rückschau am Ende des Unterrichts: «Keine Stunde wird beschlossen ohne die letzte Frage: 'Was haben wir erreicht?', keinen Tag gehen wir nach Hause, ehe nicht zwei oder drei Minuten an diese Überlegung gewendet worden sind. [...] Demselben Zweck dient der ganze Samstagsunterricht.»<sup>viii</sup> Alfons Simon wünschte sich, dass bei den Schülerinnen und Schülern ein Gefühl entsteht, das in Worte gefasst etwa so lauten würde: «Wir haben uns geplagt, haben viel schöne Zeit darauf verwendet – aber es ist auch etwas herausgekommen

dabei. Wir sind vorwärtsgekommen!»<sup>ix</sup> Wenn das gelingt, so Simon, war der Unterricht erfolgreich.

Nicht nur individualpsychologisch inspirierte Reformpädagogen hatten erkannt, dass jede Überwindung einer Schwierigkeit als Prämie mehr Sicherheitsgefühl «ausbezahlt». Auch Makarenko, Russlands prominentester Reformpädagoge, der nach dem Ersten Weltkrieg erfolgreich mit äusserst verwahrlosten Jugendlichen gearbeitet hatte, war von der Stärkung durch gemeisterte Herausforderungen überzeugt: *"Mein Grundprinzip ... war immer: möglichst hohe Forderungen an einen Menschen, gleichzeitig aber auch möglichst hohe Achtung vor ihm. In unserer Dialektik ist dies im Grunde genommen ein und dasselbe. Von einem Menschen, den wir nicht achten, können wir nicht das Höchste verlangen."*<sup>x</sup> Makarenko ging ganz offensichtlich noch einen Schritt weiter als andere. Er bewertete es als eine Art Missachtung von jungen Menschen, wenn man von ihnen wenig verlangte: Unausgesprochen, so glaubte Makarenko, übermittelt man ihnen so die Botschaft, dass sie zu recht wenig in der Lage seien.

Ohne Zweifel am kürzesten und gleichzeitig am prägnantesten hat einige Jahre später Maria Montessori den Sachverhalt eingefangen. Ihr *«Hilf mir, es selbst zu tun!»* bringt genial auf den Punkt, wie wir uns als Lehrende verhalten sollten, wenn wir das Selbstvertrauen von Heranwachsenden stärken möchten.<sup>xi</sup>

## **Empirische Sicherung**

Obwohl die hier angedeuteten psychologischen Traditionslinien und die damit verbundene reformpädagogische Praxis eine hohe Rationalität erkennen lassen, handelt es sich um doch eher intuitive Ansätze. Zu ihnen bilden die präziseren Konzepte, die in den letzten Jahren formuliert wurden und die das Phänomen «Selbstvertrauen» einer empirischen Bearbeitung zugänglich machten, eine wichtige Ergänzung.

Die empirischen Befunde bestätigen tatsächlich wesentliche Momente der bisherigen Theorie und Praxis. So belegt zum Beispiel Jerusalem, dass sich Kinder und Jugendliche mit höherer Selbstwirksamkeit gegenüber solchen mit geringerer Selbstwirksamkeit durch größere Anstrengungsbereitschaft, höheres Anspruchsniveau und bessere Leistungen auszeichnen – und dies bei gleicher Fähigkeit (gemessen am IQ). Für den Unterricht bestätigt Jerusalem, dass sich Selbstwirksamkeit durch Erfolgserfahrungen und durch Ermutigung fördern lässt. Zudem lässt sich die Selbstwirksamkeit durch eine angeleitete Interpretation von Handlungen und Gefühlen stärken: Wem klar gemacht werden kann, dass sein Erfolg den eigenen Anstrengungen und nicht einer Laune des Zufalls zuzuschreiben ist, gewinnt an Selbstvertrauen. Schliesslich kann in Experimenten gezeigt werden, dass sich Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit durch Misserfolge kaum beeinflussen lassen, wohingegen Menschen mit niedriger Selbstwirksamkeit durch Misserfolge erheblich verunsichert werden.<sup>xii</sup>

Zwei Befunde verdienen besondere Beachtung; sie sind nicht nur für Lehrerinnen und Lehrern interessant, sondern genauso für alle anderen Menschen, die im weitesten Sinne eine lehrende Tätigkeit ausüben: Erstens zeigt sich, dass Lehrpersonen, die durch Weiterbildungsprogrammen ihren Unterricht vermehrt so gestalten, dass die Selbstwirksamkeit der Kinder gestärkt wird, selbst eine gesteigerte Selbstwirksamkeit erfahren. Gleichzeitig zeigen sie eine Abnahme von emotionaler Erschöpfung - und emotionale Erschöpfung wird mit grosser Übereinstimmung als das Leitsymptom von Burnout bezeichnet!

Zweitens lässt sich belegen, dass die Selbstwirksamkeit von Kindern und Jugendlichen für ihre Leistung entscheidender ist als die Art der Instruktion, die sie erfahren. Ein gut didaktisierter Unterricht allein hat eine eher bescheidene Wirkung. Das ist auf den ersten Blick vielleicht etwas beunruhigend. Aber gleichzeitig eröffnen sich aus dieser Einsicht auch Perspektiven. Es wird klar, dass sich unsere pädagogischen Bemühungen eben auf keinen Fall nur auf die korrekte Instruktion beschränken dürfen. Mindestens so wichtig ist die Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern, das Lob, der ermutigende Kontakt. Diese Einsicht gilt für alle pädagogischen Aktivitäten und sie könnte dahingehend generalisiert werden, dass sie für menschliche Kontakte ganz grundsätzlich Gültigkeit hat.

## **Ein Buch für die Selbstwirksamkeit**

In diesem Zusammenhang liegt es nahe auf ein Buch hinzuweisen. Eine der besten aktuellen Publikationen zur Frage der Selbstwirksamkeit ist sicher *Die Kraft der Ermutigung* von Jürg Frick.<sup>xiii</sup> Frick zeigt, wie Menschen unter ermutigenden, für die Selbstwirksamkeit günstigen Bedingungen in ihrem Leben sicherer werden. Sie bewältigen Schwierigkeiten, die ihnen zuvor kaum überwindbar schienen. Sie erschliessen sich Lebensbereiche, die zuvor ausserhalb ihres Horizontes lagen. Wer dieses Buch liest, fühlt sich schon allein durch die Lektüre den Aufgaben des Lebens gegenüber sicherer, und er wird selbst zu einem ermutigenderen Umgang mit anderen Menschen gelangen. Neben diesem eher emotionalen Aspekt sind es einige inhaltliche Punkte, welche die Publikation interessant machen.

Zuerst einmal ist das Buch eine Stellungnahme zum aktuellen pädagogischen Diskurs. Frick belegt detailliert, wie er zur Auffassung gelangt, dass in pädagogischen Zusammenhängen nicht die Technik, sondern die Beziehung von primärer Bedeutung ist, und dass wir Gefahr laufen, «ob all der vielen wichtigen geplanten und laufenden Projekte, die Bedeutung der Persönlichkeit der Erziehungsperson ... zu vernachlässigen und zunehmend aus dem Blickfeld zu verlieren». Ohne zu verkennen, dass das «alte Lehrerpersönlichkeitsparadigma mit idealtypischen Charaktermerkmalen» aus den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts fraglich geworden ist, weist er damit auf einen für ihn «blinden Flecken im aktuellen pädagogischen Mainstream seit etwa 1980» hin.

Dann aber wird geklärt, dass die Frage nach dem Selbstvertrauen nicht nur eine pädagogische, sondern ganz eigentlich eine existentielle ist: «Warum geben die einen Menschen in bestimmten Lebenssituationen auf, resignieren oder geraten gar in depressive Gefühlszustände, während andere bei Schwierigkeiten nicht locker lassen und weiterkämpfen – oder daraus sogar noch Impulse für ihre weitere Lebensgestaltung finden?» Das ganze Buch ist letztlich der Versuch einer Antwort auf diese zentrale Lebensfrage. In ihrer Beantwortung werden die komplexen Bedingungen aufgesucht, die auf Menschen ermutigend oder entmutigend wirken, die ihr Selbstvertrauen stützen oder eben untergraben.

Schliesslich beeindruckt die verschiedenen Perspektiven. Es wird präzise auf Forschungsergebnisse aus verschiedensten psychologischen Teildisziplinen Bezug genommen, wobei Adlers Individualpsychologie eine basale Referenz darstellt. Daneben gibt es Bezüge zu Philosophie und Literatur. Schliesslich bildet eine Vielzahl von themenbezogen aufgearbeiteten Biographien ein spannendes und differenziertes Anschauungsmaterial: Die Biographien von Franz Kafka, Nelson Mandela, Charly Chaplin, Helen Keller, Ray Charles und vielen anderen zeigen, dass Menschen auch unter ganz schwierigen Bedingungen viel im Leben erreichen können.

In konsequenter Fortführung dieses Gedankens wird Ermutigung als doppelseitiges Phänomen verstanden: Ermutigung für andere und Selbstermutigung. Auf der einen Seite ist Ermutigung eine wichtige Hilfe für pädagogische Tätigkeiten, für Beratungs- und Trainingsarbeit oder für das Eltern-Sein zu Hause. Auf der anderen Seite geht es für jeden von uns aber auch um Selbstermutigung, Selbstinstruktion und bewusste Lebensführung – mit dem Ziel, sich selbst zu schützen, mit den Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden und gesund zu bleiben.

Naiv ist das Buch nie. Es läuft nie darauf hinaus, dass wer nur mutig ist, alles erreichen wird. Dieses Missverständnis wollen auch wir mit unserem Buch «Immer noch Lehrer!» nicht suggerieren. Wir alle können vieles erreichen, wenn wir uns viel zutrauen – die Porträtierten zeigen das sehr eindrücklich. Aber es ist nicht immer alles möglich. Und jeder kann in jedem Augenblick von einem Schicksaalschlag eingeholt werden.

## **Fazit für Lehrende, für die Schule und für die Lehrerbildung**

Was bedeutet nun das Wissen über Selbstwirksamkeit für die Schule? Die Antwort darauf ist einfach. Etwas schwieriger ist es, die Forderungen, die sich aus ihr ergeben, in der Praxis zu realisieren – auf der Ebene von Lehrpersonen, Schulführung und Lehrerbildung.

Gute Lehrerinnen und Lehrer sind die Seele aller Schulen. «Immer noch Lehrer!» stellt ganz unterschiedliche Lehrerinnen und Lehrer vor – Frauen und Männer, Alte und Junge, von überall aus der Schweiz und aus Deutschland, Migrantinnen und Alt-ingesessene, Prominente und völlig Unbekannte, aus allen Stufen und Bereichen

des Lehrens. Ihre Lebenswege sind extrem unterschiedlich, aber eines verbindet sie alle. Sie haben alle ein stabiles Selbstvertrauen. Das spricht nicht nur aus ihren Texten, sondern lässt sich auch aus dem Weg deuten, den sie im Leben beschritten haben. Sie verkörpern die Faszination von Lehrberufen. Natürlich haben sie auch Sinnkrisen und Zweifel, aber sie finden «Sauerstoffquellen» für das Leben und den Unterricht. Sie haben gute und schlechte Jahre im Beruf und Träume von einer besseren Schule und einer gerechteren Gesellschaft. Sie suchen ein sinnvolles und ausgefülltes Leben. Sie halten Rückschau auf ihr Lehrer-Leben. Und diejenigen, die ihn nicht mehr oder gar nicht erst ausüben, definieren ihr Verhältnis zum Beruf. Die Porträts zeigen Menschen mit einer kreativen Lebensgestaltung und authentischen Erfahrungen. Es sind letztlich Menschen, denen aus der hier gewählten Perspektive eine hohe Selbstwirksamkeit attribuiert werden kann. Genau solche Lehrerinnen brauchen Kinder und Jugendliche – und unsere öffentliche Schule.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Schule so zu gestalten, dass die Chancen gut sind, dass der Unterricht seinen Beitrag zur Stärkung des Selbstvertrauens der Schülerinnen und Schüler leistet: Situiertes Lernen, Selbsttätigkeit, kooperatives Lernen und Selbstverantwortung haben zum Beispiel dieses Potential. Besondere Chancen liegen in Fächern wie Werken, Textiles Gestalten oder Bildnerisches Gestalten: selbstverantwortliches, selbsttätiges, kooperatives Lernen ist hier arrangierbar, und erfolgreiche Bemühungen von Schülerinnen und Schülern zeigen sich oft an konkreten Produkten und können deshalb sehr gut bewusst gemacht werden. Wie in der reformpädagogischen Praxis braucht es aber auch eine auf Selbstwirksamkeit fokussierte Rückmeldungskultur und eine entsprechende Beziehung von Lehrpersonen zu Heranwachsenden. Das Bewusstmachen von erfolgreichen Lernbemühungen kann erfolgversprechend nur in einem guten, vertrauensvollen zwischenmenschlichen Kontakt gepflegt werden.

Die lange psychologisch-pädagogische Tradition im Bereich des Selbstvertrauens und die empirische Erhärtung durch die neuere Forschung zur Selbstwirksamkeit haben fast zwingend zur Folge, dass sich der Blick nicht nur auf die Lehrpersonen und den Unterricht richtet, sondern auch auf die Lehrerbildung. Eine Forderung an die Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern, die zwar überall unbestritten ist, aber in der Vielzahl von Ansprüchen etwas unterzugehen droht, könnte lauten: "Lehrpersonen müssen in der Lage sein, die Selbstwirksamkeit von Kindern und Jugendlichen zu stärken." Eine gute Lehrerbildung müsste diesem Ziel sehr viel Aufmerksamkeit widmen. Erst eine explizite curriculare Abbildung dieses Themas in der Aus- und Weiterbildung von Lehrpersonen würde der Forderung das nötige Gewicht verleihen. Wenn Lehrerinnen und Lehrer die Selbstwirksamkeit der ihnen anvertrauten Kinder stärken sollen, müssen sie ja unbedingt über die Bedeutung dieser Frage Bescheid wissen. Neben dem Wissen ist aber auch das Können wichtig: Beziehungsfähigkeit, ein ermutigender Umgang mit Mitmenschen und viel Selbstvertrauen ist für Lehrerinnen und Lehrer entscheidend, vor allem auch deswegen, weil man besser vermittelt, was man selbst hat.

- 
- <sup>i</sup> Längsschnittstudie "Selbstkonzept und Motivation in der Schule" von Alex Buff, Yuka Nakamura und Emilie Achermann
- <sup>ii</sup> Bandura, A. (1994): Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behaviour (Vol. 4, pp. 71-81).
- <sup>iii</sup> Kohut, H. (1977): The Restoration of the Self.
- <sup>iv</sup> Adler, A. (1983): Menschenkenntnis.
- <sup>v</sup> Sperber, M. (1987): Individuum und Gemeinschaft. Versuch einer sozialen Charakterologie. S. 18
- <sup>vi</sup> Spiel, O. (1979): Am Schaltbrett der Erziehung.
- <sup>vii</sup> Simon, A. (1950): Verstehen und Helfen. Die Aufgaben der Schule. / Simon, A. (1958): Helga. Kindernöte, Erziehersorgen: Wege und Hilfen
- <sup>viii</sup> Simon, Verstehen und Helfen, S. 183 184
- <sup>ix</sup> ebenda, S. 184
- <sup>x</sup> Makarenko, A. S. (1976): Werke, Band V, S. 238. Vgl. Auch: Makarenko, A. S.: Der Weg ins Leben. Ein pädagogisches Poem.
- <sup>xi</sup> Vgl. Montessori, M. (1971): Kinder sind anders
- <sup>xii</sup> Jerusalem, M. (1990): Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Streßerleben. / Jerusalem, M. (2002): Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen.
- <sup>xiii</sup> Frick, J. (2006): Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe.