

DIE BEDEUTUNG DES SELBSTWERTES FÜR DIE PERSÖNLICHKEITSBILDUNG BEI MÄDCHEN

Selbstwert und **Selbstvertrauen** gehören zu den wichtigsten Säulen in der Persönlichkeitsbildung.

Selbstwertgefühl: Was ist das?

Was uns von Tieren unterscheidet, ist die Fähigkeit, zu denken und zu urteilen. Diese Fähigkeit, auf die wir so stolz sind, kann uns jedoch zum Verhängnis werden, wenn wir sie missbrauchen oder falsch einsetzen. Wenn wir schlecht und geringschätzig von uns denken, dann fügen wir uns nicht nur seelisch einen Schaden zu. Alles in unserem Leben, unsere Beziehungen zu anderen Menschen, unsere Arbeit und unsere Freizeit leiden darunter, wenn wir an uns zweifeln oder ,was noch schlimmer ist, uns ablehnen. Unser Denken entscheidet über unser seelisches und körperliches Gleichgewicht. Unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen hängen davon ab, wie wir über uns denken und welche Gefühle wir dabei spüren. Denken wir schlecht von uns und machen uns klein, dann fühlen wir uns auch „klein“ und minderwertig, sind verzweifelt und mutlos.

I bin a klans Pinkerl
Und stell mi ins Winkerl
und wal i nix kann,
da fang i nix an.

Das **Selbstwertgefühl** ist die Summe aus lebenslangen Erfahrungen und der Tagesverfassung. Es beeinflusst unser Verhalten ständig. Je besser das Selbstwertgefühl, desto leistungsfähiger sind wir. Der Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins ist die Basis für...

- gute Entscheidungen und selbstbestimmtes Verhalten:
Ich weiß, dass ich denken und fühlen kann, wie es mir geht.
- angemessenes Handeln: *Ich kann etwas*
- gelingende Beziehungen: *Ich bin wertvoll. Daher kann ich geliebt werden und selber lieben."*
- das Erkennen der eigenen Grenzen und den richtigen Umgang mit Rückschlägen: *„ Ich weiß, was ich kann und was ich nicht kann. Und ich kann auch wieder neu anfangen."*

- die Fähigkeit, sich selber z.B. vor Druck, Zwang oder Missbrauch zu schützen: „*Ich habe das nicht nötig! Ich kann selbst entscheiden, was ich tun will oder tun kann, und was nicht!*“

Wie kann sich Selbstwertgefühl entwickeln?

Das wichtigste ist die volle Akzeptanz und Wertschätzung von Seiten der Erziehungsberechtigten. Die Jugendlichen einmal prinzipiell so zu nehmen wie sie sind. Für ihre Persönlichkeit, aber auch für ihre Fähigkeiten und Leistungen ihnen positives Feedback geben und sie loben. Gleichzeitig dabei aber auch ihnen ihre Schwächen aufzeigen (aber vorsichtig) und gemeinsam mit ihnen daran arbeiten.

Welches sind die wichtigsten Entwicklungsaufgaben, die Jugendliche zu bewältigen haben?

- Aufbau eines Freundeskreises
- Akzeptieren der eigenen körperlichen Erscheinung; Veränderungen des Körpers und sein eigenes Aussehen annehmen können.
- Sich Verhalten aneignen, das man sich in der Gesellschaft von einem Mädchen bzw. Frau erwartet.
- Vom Elternhaus unabhängig werden
- Wissen, was man werden will und was man dafür können bzw. lernen muss-
- Über sich selbst Bescheid wissen: Wissen, wer man ist und was man will.
- Entwicklung einer Zukunftsperspektive

Körperliche Entwicklung und Selbstwert:

Das frühreife Mädchen kann vorübergehend Probleme haben, wenn Burschen und Mädchen gemeinsam turnen und Bemerkungen über den Busen gemacht werden. Das spätreife Mädchen kann sich isoliert fühlen, da es von den sich schon Entwickelnden nicht ins Vertrauen gezogen wird, an ihren sexuellen Geheimnissen nicht teilhaben darf. Die psychischen Auswirkungen sind aber weniger krass als bei Burschen. Spät entwickelte Mädchen sind nicht so abhängig wie Burschen von der Gruppe der Gleichaltrigen, sie finden oft auch so eine Freundin. Andererseits haben Mädchen mehr Möglichkeiten zur positiven Kompensation. Sie sind z.B. sportlich den schwereren und trägeren SchulkollegInnen voraus. Sie können oft auch mit sehr guten

schulischen Leistungen imponieren, da sie noch weniger abgelenkt sind als ihre reifen Kolleginnen. Viele können aber trotzdem Probleme haben. Hinweis: kleine Frauen können sehr begehrt sein.

Wie finden sich Mädchen selbst?

Voraussetzung: Fähigkeit zur Selbstreflexion

Das zentrale Problem der jugendlichen Entwicklung ist die Selbstfindung. Im Trotzalter war es wichtig, das eigene erlebte ICH zu konstituieren und dem DU gegenüberzustellen. In der Pubertät kommt es jetzt zu einer Weiterentwicklung, indem das Selbst als einmaliges, unverwechselbares Phänomen dargestellt wird. Dabei ist die jetzt beginnende Strukturierung der Persönlichkeit kein Prozess, der mit dem Ende der Pubertät abgeschlossen ist, sondern in vielen Phasen bis zum Lebensende dauert. Erst in der Pubertät entwickelt sich die Fähigkeit zum Nachdenken über sich selbst und zum kritischen Abstand nehmen von sich selbst.

Dabei stellt sich der Jugendliche 3 Fragen:

- Wie bin ich?
- Wie möchte ich sein?
- Für wen hält man mich?

Diese Selbstfindung verläuft von außen nach innen:

Zuerst wird die äußere Erscheinung kritisch betrachtet und zwar:

1. die Frisur (am leichtesten manipulierbar)
2. die Kleidung

Um ihre äußere Erscheinung machen sich viele Jugendliche Sorgen:

Die einen finden sich zu klein, die anderen zu groß, die einen zu dick, die anderen zu dünn. Akne und Sommersprossen sind Ursachen für Unsicherheit. Die Angst, verspottet zu werden oder keinen Anklang bei den Burschen zu finden, ist weitverbreitet. Das eigenartige dieser ersten Stufe der Identitätsfindung liegt in ihrer Gespaltenheit: Subjektiv glaubt der Jugendliche durch Angleichung an ein Vorbild sein Selbst zu finden, objektiv gesehen, bedeutet es einen Identitätsverlust. Auf der Suche nach einem neuen Status im Sozialgefüge außerhalb der Familie gibt das aber vorerst Halt. Allmählich verlagert sich das Suchen nach der eigenen Identität mehr nach innen. Es ist jetzt zunehmend auf Eigenschaften und Fähigkeiten ausgerichtet. Es besteht aber in dieser Zeit fast immer eine Diskrepanz zwischen der subjektiven und der gewünschten

Identität, die starke Spannungen verursachen kann. Wenn Mädchen glauben, ihrem Wunschbild nähergekommen zu sein, verringert sich die seelische Spannung. Misserfolge oder Hoffnungslosigkeit, das Vorbild zu erreichen, verstärken die Spannung.

Insgesamt sind die Schwierigkeiten der Mädchen bei der Stabilisierung des Selbstwertgefühls, das mit der Geschlechterrolle zusammenhängt, größer als bei Burschen. Burschen bekommen ihre Identifikation häufig über den Vater und die gleichgeschlechtliche Gruppe. Bei Mädchen ist heute noch häufig das weibliche Geschlecht das schwache Geschlecht, die Unterschiede in Bezug auf Freiheiten, aus allem, was es über die Beschwerden bei Menstruation, Schwangerschaft, Geburt erfahren hat und manchmal aus einer ungünstigen Situation der Mutter. Männer haben es besser und Frau sein ist kein Vergnügen. Manche Mädchen zeigen deutlich ihren Protest, indem sie sich Burschen anschließen und von ihnen wegen ihres knabenhaften Benehmens auch akzeptiert werden. Mädchen, die in diesem Alter ihre „ganserhaften“ Geschlechtsgenossinnen meiden und Aufnahme in einer Burschengruppe suchen, sind nicht frühreif im „sexuellen „ Sinn. Sie verdrängen im Gegenteil die weiblichen Bedürfnisse dieser Altersstufe- sie wollen Burschen sein. Manche von ihnen finden nie in die weibliche Geschlechtsrolle.

Die pädagogische Aufgabe der Eltern und der Schule besteht darin, sowohl den Burschen wie auch den Mädchen die Unrichtigkeit des Slogans vom „schwachen“ Geschlecht und von der geistigen „Inferiorität“ der Frau eindringlich vor Augen zu führen, auf die Überlegenheit der Frau in vielen Bereichen und auf ihre Gleichwertigkeit auf intellektuellem Gebiet hinzuweisen.

In der Pubertät kommt es zu einem Zurücktreten der sachlichen Interessen durch eine Umschichtung der Wertungen und Interessen im Zusammenhang mit der Erotisierung der Umwelt. Auch gut begabte Mädchen lassen in ihren schulischen Leistungen nach, haben wenig Lust zum Lernen. Statistiken zeigen ein Notentief zwischen 12 und 14 Jahren.

Eine Untersuchung zeigt, dass das Selbstwertgefühl auch in unterschiedlich sozialen Schichten sehr unterschiedlich ist. 15 - jährigen Mädchen wurden folgende Aussagen vorgelegt:

1. manchmal, oft oder fast immer komme ich in Situationen, denen ich nicht gewachsen bin.
2. Manchmal, oft oder fast immer wünsche ich mir, mehr leisten zu können.

	Aussage 1 bejaht	Aussage 2 bejaht
Hauptschule	60%	43%
Poly	53%	48%
Fachschule	40-45%	42-45%
AHS	33%	30%

Autorin: Mag. Ilse Müller
e-mail: i.mueller@psychosomatik.at

Buchtipps:

⇒ Merkle Rolf: So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen, PAL Verlag 1989