

- ob die Kinder in einer sicheren Umgebung aufwachsen oder aufgewachsen sind
- was für ein Kind Sicherheit ist und was Gefahr bedeutet
- ob die Eltern in der Lage sind, zu ihrem Kind eine sichere Verbindung aufzubauen bzw. zu Hause für eine sichere Umgebung zu sorgen
- wie sich die Persönlichkeit eines Kindes bis zum Zeitpunkt des täglichen Schulbesuches bereits entwickelt hat und weiterentwickelt
- ob es vor jedem Schultag zu Hause oder auf dem Weg Situationen gegeben hat, die für die Persönlichkeit des Kindes gefährlich waren.

All das wissen Sie nicht.

So legen die Kinder in der Schule ein völlig unterschiedliches Verhalten an den Tag – jedes Kind für sich individuell und in jeder Situation anders. Wie können hier Führung, Unterricht, Lernen und Erziehung gelingen?

Was bleibt Ihnen als Lehrer oder Erzieher im Umgang mit den einzelnen Kindern und deren Verhalten? Sie sollten zuerst die Prozesse verstehen, die das Verhalten der Kinder verursachen, erst dann können Sie etwas tun, eine Maßnahme ergreifen, eine Methode anwenden. Viele Verhaltensweisen der Kinder sind Reaktionen des Körpers auf Stress, also kein absichtliches Verhalten. Wenn Ihre ergriffenen Maßnahmen dies berücksichtigen, werden sie von Erfolg auf allen Seiten gekrönt sein.

1.1 Wichtige Begriffsklärungen

Warum »Gelbe« Schule?

Wenn wir von *Gelber Schule* sprechen, so meinen wir damit die Haltung der sicheren persönlichen Verbindungen: »Menschen als Persönlichkeiten achten und bei der Identitätsbildung begleiten.« Wie oben beschrieben ist die PSI-Theorie von Julius Kuhl eine der wichtigen Instrumente für die *Gelbe Schule*. In dieser Theorie spielt die Farbe Gelb eine entscheidende Rolle: Kuhl verbindet sie mit dem sogenannten Extensionsgedächtnis und damit dem Sitz des Selbst.

Das Selbst

Wenn wir in diesem Buch vom Selbst schreiben, so meinen wir das Selbst, wie es Kuhl in der PSI-Theorie beschrieben hat:

»Das Selbst wird als ein psychisches System beschrieben, das unzählige persönlich relevante Erfahrungen in einem ausgedehnten, parallel arbeitenden Netzwerk zu einem impliziten Bild integriert. Das experimentell und hirnbioologisch begründete Funktionsprofil des Selbst umfasst, neben der weitgehend unbewussten, in Ausschnitten aber bewusstseinsfähigen parallelen Verarbeitungscharakteristik die direkte und ausgedehnte Einbeziehung von Emotionen und Körpersignalen und ermöglicht die Integration auch widersprüchlicher oder gegensätzlicher emotionaler und kognitiver Erfahrungen« (Kuhl 2020, S. 45).

2 Der Selbstwert als Basis für die Haltung der sicheren persönlichen Verbindung

»Versuche nicht, ein erfolgreicher, sondern lieber ein wertvoller Mensch zu werden.«

Albert Einstein

LAURA geht in die 1. Klasse und ist ein sehr aufgewecktes Kind. Allerdings bleibt sie immer dann, wenn die Klasse in die Pause oder in die Turnhalle geht, sitzen, und kein Erwachsener kann sie zum Mitgehen bewegen. Ihre Lehrkraft Frau Maier, Mitte 50, ist eine erfahrene Pädagogin. In ihren vielen Fortbildungen zu den Themen »Unterrichtsstörungen« oder »verhaltensauffällige Kinder« hat sie gelernt, wie man mit solchen Kindern umgeht. Also spielt sie auch bei Laura ihr gesamtes Instrumentarium aus – von Ignorieren bis hin zu Bestrafen. Aber nichts nützt. Laura bewegt sich nicht. Selbst wenn sie eine Kollegin bittet, mal mit Laura zu sprechen: Laura bleibt sitzen. Einzig den Klassenkameraden gelingt es, Laura zum Mitgehen zu überreden. Das macht Frau Maier zuerst sehr wütend, dann ratlos und dann sehr unsicher, denn sie ist der Meinung, dass sie es selbst »nicht drauf hat«, einem Mädchen der 1. Klasse »Disziplin« beizubringen. Mit dieser Unsicherheit geht Frau Maier nun in jede Stunde. Die anderen Kinder aus der Klasse bemerken diese Unsicherheit und beginnen ebenfalls, immer weniger »zu folgen« – mit dem Ergebnis, dass Frau Maier noch unsicherer wird und sie schon Angst vor jeder Stunde in Lauras Klasse hat.

Nach Rücksprache mit der Mutter erklärt diese, dass so etwas zu Hause bei Laura nie vorkomme, denn Laura sei ein aufgewecktes Kind. Das müsse wohl an der Lehrkraft liegen, noch dazu, wenn es den Klassenkameraden gelingt, Laura zum Mitgehen zu bewegen.

In einem Coaching-Gespräch erzählt Frau Maier, dass sie der Meinung ist, dass Laura all dies extra mache, um sie zu ärgern. »Was immer ich sage oder tue, es nützt einfach gar nichts. Da macht mir der Unterricht in dieser Klasse gar keine Freude mehr!«

Die Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften ist in Deutschland unterschiedlich geregelt, da Bildung Sache des jeweiligen Bundeslandes ist. Dementsprechend werden Lehrkräfte nach Beendigung ihrer Ausbildung auch in unterschiedlicher Form angestellt. Bis auf die Bundesländer Sachsen, Thüringen und Berlin werden die meisten Lehrkräfte Beamte des jeweiligen Bundeslandes – wenn sie dies wollen. Die gesamte Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften ist stark methodenorientiert. Das heißt, zum Umgang mit einem Thema wird meist eine Methode verwendet. Erwin Müller hat in

seinen Anfangsjahren als Rektor einer kleineren Grundschule in Bayern ein sogenanntes Methodencurriculum für Grundschulen geschrieben. Ob die jeweilige Lehrkraft diese Methode auch in der jeweiligen Situation anwenden kann, wurde dabei nicht hinterfragt. Sprich, die jeweilige persönliche Haltung, mit der die Lehrkraft die empfohlene Methode anwendet, war bis dato kein Gegenstand der Methodenlehre.

Dies war auch der Beginn von *Gelbe Schule*. Es begann mit einer Methodenfortbildung zum großen Thema Unterrichtsstörungen: »Der Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern«, so der Titel. Veranstalter der Fortbildung, die von einem sehr erfahrenen Sozialpädagogen durchgeführt wurde, war die KEG³ Niederbayern, ein Lehrerverband. Zusammen mit einem Bekannten von mir, ebenfalls Lehrer, nahm ich auch daran teil. Der Vortrag war hervorragend aufbereitet; erst erzählte der Sozialpädagoge, wie die Störung genannt wird, wie sie sich bemerkbar macht und welche Auffälligkeiten es dabei gibt, um dann jeweils eine Möglichkeit, eine Methode vorzustellen, wie man mit dieser Störung im Unterricht umgehen kann. Ganz einfach. Der Vortrag endete mit einem großen und verdienten Applaus für den Referenten. Dieser fragte auch gleich: »Gibt es dazu noch Fragen?« Stille. So meldete ich mich und fragte ihn: »Und was ist, wenn ich das alles nicht kann? Wenn ich das, was Sie bei jeder Verhaltensauffälligkeit als Umgang vorschlagen, nicht kann? Was ist dann mit mir?«

Das genau brachte die Lehrerin FRAU MAIER im Falle von Lauras »Sitzenbleiben« in ihre missliche Situation. Sie wendete unterschiedliche gelernte, genau zum Verhalten von Laura passende Methoden an, und sie zeigten alle zusammen keinerlei Wirkung. Das führte schließlich dazu, dass Frau Meier die Freude am Unterrichten an ihrer Schule verlor und sogar Angst vor jeder einzelnen Unterrichtsstunde mit Laura bekam. Frau Maier hat sich damit selbst abgewertet. Ihr eigener Selbstwert ist »bis in den Keller« gefallen, wie sie selbst sagte.

Das Thema Selbstwert ist schon seit Jahrzehnten für die Psychologie ein sehr bedeutendes. Sucht man in einschlägigen Datenbanken nach Studien oder Veröffentlichungen zum Thema Selbstwert, so bekommt man mehr als 47.000 Ergebnisse (deutsch- und englischsprachig). Auch die populärwissenschaftliche Literatur steht dem keineswegs nach. Das bedeutet auch: vielfältige Ratgeber zum Thema Selbstwert für alle möglichen Zielgruppen. Fast jeder Mensch, mit dem ich arbeiten durfte, hat schon mindestens einen Ratgeber zum Thema Selbstwert und Selbstwertsteigerung gelesen, und es ist immer wieder interessant zu erfahren, welche abenteuerlichen Eigenschaften man mit dem Selbstwert verknüpfen kann.

Der Fokus in der Forschung und bei den Ratgebern wurde und wird dabei fast ausschließlich auf die Höhe des Selbstwertes gelegt. Ein hoher Selbstwert wird mit vielen positiven Konsequenzen assoziiert, wobei ein niedriger Selbstwert mit negativen einhergeht. Als aktuelles Beispiel sei die Forschung von Ulrich Orth an der Universität Bern genannt, der in einem Interview auf die Frage, ob unsere sozialen Beziehungen einen großen Effekt auf unser Selbstwertgefühl haben, der größer ist als Arbeit und Beruf, antwortete:

»Ja. Dies bestätigt eine Metaanalyse zur Rolle von sozialen Beziehungen, die wir in meiner Arbeitsgruppe kürzlich durchgeführt haben. Die Ergebnisse zeigten, dass soziale Beziehungen und soziale Einbindung in jedem Lebensalter einen bedeutsamen Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben. Interessanterweise ergab sich zudem, dass der Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und dem Selbstwertgefühl von Personen wechselseitig ist. Das heißt: Gute soziale Beziehungen fördern das Selbstwertgefühl und gleichzeitig führt ein hohes Selbstwertgefühl dazu, dass sich die soziale Einbindung weiter verbessert. Leider heißt dies auch, dass Menschen mit geringem Selbstwertgefühl in einen Teufelskreis aus Selbstzweifeln und negativen sozialen Erfahrungen kommen können. Umso wichtiger ist es also, die Selbstachtung von Kindern und Jugendlichen zu fördern« (Orth 2019).

Das Ergebnis der vielen Untersuchungen im Bereich Selbstwerthöhe sind viele Programme, Methoden, Lösungsvorschläge und Interventionen, die darauf abzielen, den Selbstwert des Menschen zu erhöhen. Allerdings erwies sich der Einsatz solcher Programme, beispielsweise an Schulen, als wenig wirksam, wie Baumeister und Kollegen in einer Studie festgestellt haben (Baumeister 2011).

Hinzu kommt, dass in den theoretischen Modellen und empirischen Studien die beschreibende Betrachtungsweise überwiegt, während Erklärungsmodelle und die Erforschung von Wirkmechanismen vergleichsweise kurz kommen.

Ich nutze in meiner Arbeit einen erweiterten Ansatz zum Thema Selbstwert von Joachim Stiensmeier-Pelster und seiner Mitarbeiterin Claudia Schöne. Sie haben das Thema Selbstwert um zwei wichtige Facetten erweitert: *Selbstwertstabilität* und *Selbstwertkontingenz*.

»Die Stabilität des Selbstwertes wird zum einen im Sinne geringer Schwankung der Selbstwerthöhe über die Zeit (zeitliche Stabilität) und zum anderen im Sinne eines robusten (vs. unsicheren und zerbrechlichen) Selbstwertes verstanden« (Schöne 2018, S. 40).

Für Seminare und Coachings habe ich dazu spezielle Fragen entwickelt, die die *Stabilität des Selbstwertes* nach der oben genannten Definition beleuchten. Dabei zeigt sich, dass die körperliche Verfassung und das Aussehen eine große Rolle bei der Selbstwertstabilität spielen. Menschen (und hier vor allem Frauen) erleben ihren Selbstwert als instabil, wenn sie z. B. stark an Gewicht zunehmen. Bei anderen wird der Selbstwert instabil, wenn Sie eine Schwelle überschritten haben, die sie nicht mehr jung aussehen lässt. Einige berichten dann, dass sie ihren Selbstwert als etwas »Zerbrechliches« erleben. Eine weitere Möglichkeit, selbst für einen instabilen Selbstwert zu sorgen, ist etwas, das ich als »sich selbst rückwirkend abwerten« bezeichne. Menschen treffen Entscheidungen, die einen anderen, meist negativen, Ausgang haben, als sie erwartet haben. Für diese Entscheidung, die zum negativen Ausgang geführt hat, werten sie sich dann rückblickend ab: »Hätte ich nur anders entschieden.« Wir alle kennen diese Abwertungsspirale nur zu gut. Sie führt zu einer – je nach Dauer und Intensität der eigenen Abwertung – mehr oder minder hohen Instabilität des Selbstwertes. Ich habe gelernt, dass Menschen, die dies besonders häufig tun – sich selbst rückblickend abwerten –, eine hohe Instabilität in ihrem Selbstwert

haben. Sie haben vorübergehend einen hohen Selbstwert, weil Sie ja gehandelt haben, um dann aber, nach »erfolgreicher« eigener Abwertung, wieder einen niedrigen Selbstwert zu bekommen. Je nachdem, in welcher »Selbstwertverfassung« man diese Menschen befragt, bekommt man als Ergebnis einen hohen oder einen niedrigen Selbstwert, der eben von der Tagesform abhängt.

»Selbstwertkontingenzen bezeichnen die Bedingtheit und Abhängigkeit des Selbstwertes vom Erreichen von Standards (...) Personen unterscheiden sich im Ausmaß sowie in den Bereichen der Selbstwertkontingenzen« (Schöne 2018, S. 41).

Bei der *Selbstwertkontingenzen* ist der Selbstwert also nicht bedingungslos, sondern abhängig davon, ob man gewisse selbst- und fremdbestimmte Bedingungen erreicht. Es entsteht somit eine Kopplung des Selbstwertes an diese Bedingungen. Die am meisten untersuchten und empirisch belegten Bedingungen sind unter anderem akademische/schulische Kompetenz und Leistung, Attraktivität, Moral/Tugendhaftigkeit, Anerkennung durch andere, familiäre Unterstützung und Wettbewerb. Über die Entwicklung und die Ursachen von Selbstwertkontingenzen gibt es noch sehr wenige Studien. Die bisherige Forschung gleicht in ihren Ergebnissen aber den Untersuchungen zum Selbstwert als solchem, nämlich, dass der Selbstwert bereits in der Kindheit entscheidend geprägt wird. Neuere Studien von Ulrich Orth an der Universität Bern (Orth 2018) zeigen, dass sich knapp 40 % der Unterschiede im Selbstwert – also, ob Menschen einen niedrigen oder einen höheren Selbstwert haben – über genetische Faktoren erklären lassen. Das sind z. B. Aussehen, Intelligenz, Temperament oder Gesundheit. 60 % des Selbstwertes basieren auf Umwelteinflüssen. Es gibt also kein »Selbstwert-Gen«. Allerdings beeinflussen die oben genannten genetischen Bedingungen wiederum, welche Erfahrungen ein Mensch in seinem Leben macht: Wenn man attraktiv, klug und umgänglich ist, wird man von anderen Menschen eher wertgeschätzt oder gemocht und kann dann auch eher einen höheren Selbstwert entwickeln.

Der Einfluss der Eltern auf die Bildung des Selbstwertes (also auf die 60 %) ist ebenfalls schon von verschiedenen Richtungen beleuchtet worden. Die Ergebnisse sind dabei ähnlich: Die Eltern haben in den ersten 6 Jahren einen enormen Einfluss darauf, wie sich der Selbstwert bei den eigenen Kindern entwickelt. Davon ist auch die Selbstwertkontingenzen betroffen. Schon Virginia Satir hat dazu in ihrer Arbeit wertvolle Ergebnisse geliefert, die ich als Übung erweitert und ergänzt habe. So schreibt sie »Ich halte Einzigartigkeit für das Schlüsselwort zum Begriff des Selbstwertes« (Satir 1990, S. 318).

Ich möchte Sie dazu einladen, die Fragen auf dem nebenstehenden Übungsblatt zu beantworten (s. [Übung 1](#)). Versetzen Sie sich zurück in Ihre Kindheit, überlegen und spüren Sie, wie Sie von Ihren Eltern oder Erziehungsberechtigten überwiegend gesehen oder behandelt wurden, ob dies für Sie eher zu einem hohen oder eher zu einem niedrigen Selbstwert beigetragen hat und ob es schon zur Bildung von Selbstwertkontingenzen bei Ihnen gekommen ist.