

Vortrag beim 5. Augsburger Nachsorgesymposium am 29./30. Juni 2007

# Entwicklungs- und Gesundheitsförderung durch Stärkung von Kompetenzen

Prof. Dr. Matthias Jerusalem

## Abstract

**Im Kindes- und Jugendalter ist die frühzeitige Stärkung von Kompetenzen und Ressourcen ein zentrales Ziel einer übergreifenden Entwicklungs- und Gesundheitsförderung. Aus stresstheoretischer Perspektive wirken starke Ressourcen als Schutz im Sinne einer Unterstützung günstiger bzw. bestmöglicher Entwicklungen, während schwache Ressourcen ein Risikopotential darstellen, das die Persönlichkeit anfällig macht für ungünstige bzw. „pathogene“ Entwicklungen. Besonders wichtig ist der Aufbau von Selbstwirksamkeit durch Vermittlung von Erfolgserlebnissen, sozialer Einbindung und Selbstbestimmung. Selbstwirksamkeit kann den Umgang mit Alltagsanforderungen ebenso unterstützen wie die Bewältigung von Erkrankungen. Diese Zusammenhänge und mögliche Fördermaßnahmen werden anhand von Befunden aus Entwicklungs- und Interventionsstudien verdeutlicht.**

Der folgende Beitrag gibt zunächst einen Überblick über Förderbereiche und Förderziele von Entwicklungs- und Gesundheitsförderung und weist auf Ressourcendefizite als Entwicklungsrisiko hin. Dann wird die Bedeutung gelingender Stressbewältigung für Entwicklungsprozesse und der Selbstwirksamkeit für die Bewältigung von Anforderungen im Alltag aber auch angesichts von Erkrankungen hingewiesen. Abschließend werden Maßnahmen zur Gesundheits- und Entwicklungsförderung durch Stärkung von Selbstwirksamkeit besprochen.

## **1 Förderbereiche und Förderziele**

Aus einer biopsychosozialen Perspektive versteht die Weltgesundheitsorganisation Gesundheit als Zustand eines vollständigen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, dessen Erreichbarkeit allerdings relativiert werden muss im Hinblick auf die tatsächlichen Möglichkeiten und Ziele sowie die jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen der Menschen. Die gesundheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen beinhaltet nach diesem ganzheitlichen Verständnis neben der körperlichen auch die soziale und geistig-seelische Entwicklung, so dass Gesundheits- und Entwicklungsförderung nicht voneinander zu trennen sind. Im Rahmen von Bildung und Erziehung geht es beispielsweise um die Förderung kognitiver, psychischer, sozialer und körperlicher Kompetenzen durch Vermittlung positiver Bewältigungserfahrungen, die die Herausbildung von Kompetenzen, mit unterschiedlichsten Anforderungen zurechtzukommen, unterstützen. Nach den Vorstellungen der OECD zu zentralen Schlüsselkompetenzen in Zivilgesellschaften sollten übergreifende Ziele individueller Entwicklungsförderung Fähigkeiten zur Nutzung von „Tools“ (z.B. Lesen, Schreiben, Rechnen, Sprachen, Internetnutzung etc. Hiermit sind die klassischen

schulischen Lernziele gemeint.), aber auch die Kompetenz zu selbstständigem Handeln und insbesondere zum Handeln in sozial heterogenen Gruppen sein.

Kompetenzbereiche übergreifende Ressourcen, die für Bewältigung bzw. Nicht-Bewältigung von zentraler Bedeutung und zu fördern sind, sind

- die Bereitschaft zu Engagement, Anstrengung und Ausdauer,
- die Zuversicht in eigene Kompetenzen und Erfolgserleben,
- Übernahme von Selbstverantwortung und Eigeninitiative,
- soziale Einbindung, Kommunikation und Teamfähigkeit,
- ein konstruktiver Umgang mit Anforderungen und Problemen sowie
- realistische Selbsteinschätzungen.

Für Entwicklungsförderung gilt folgerichtig das Leitprinzip einer Ressourcen- bzw. Kompetenzstärkung (Empowerment) für alle Heranwachsenden, auch für chronisch kranke Kinder und Jugendliche. Bei chronischen Erkrankungen erschweren natürlich funktionelle Einschränkungen die Entwicklung körperlicher, kognitiv-emotionaler und sozialer Bewältigungskompetenzen. Zudem haben die betroffenen Kinder und Jugendlichen eine doppelte Bewältigungsleistung zu erbringen. Neben normativen Entwicklungsaufgaben sind sie zusätzlich mit nicht-normativen Belastungen im Hinblick auf die Krankheitsbewältigung konfrontiert. In diesem Fall muss die Entwicklungsförderung sowohl auf die Bewältigung der Alltagsprobleme als auch auf die mit der Krankheit verbundenen Anforderungen ausgerichtet werden, wie dies beispielsweise in Patientenschulungen oder im Bereich eines übergreifenden Case Managements auch geschieht. Allerdings bleibt stets das Leitprinzip einer Ressourcen- bzw. Kompetenzstärkung, die eine zu starke Fokussierung auf Defizite vermeidet und sich vielmehr an Kompetenzen orientiert, diese hervorhebt und stärkt, um vorhandene Entwicklungspotentiale möglichst optimal zu nutzen. Die Notwendigkeit und Bedeutung von Ressourcenstärkung zeigt sich insbesondere auch in vielen empirischen Studien, die darauf hinweisen, dass Ressourcendefizite ein Entwicklungsrisiko sind.

## **2 Entwicklungsrisiko: Ressourcendefizite**

Vor dem Hintergrund biopsychosozialer Modellvorstellungen nehmen biologische, psychologische und soziale Prozesse Einfluss auf Entwicklung und Gesundheit. Dabei können diese Prozesse mit unterschiedlichen Risiken behaftet sein. Bei chronisch kranken Kindern und Jugendlichen etwa sind biologische Risikokomponenten die mit der Erkrankung einhergehenden körperlichen Symptome und Handicaps. Psychische Risiken können sich in Form der erlebten Unkontrollierbarkeit der Bewältigung der Krankheit, einer nicht vorhandenen Motivation zur Mitarbeit und eines sehr negativen psychischen Belastungserlebens einstellen. Im sozialen Bereich gehören ungünstiges Erziehungsverhalten der Eltern, familiäre Belastungen und Konflikte, negative soziale Rückmeldungen und Defizite sozialer Kompetenzen zu den Risikofaktoren. Je mehr Risikofaktoren zusammenkommen, desto wahrscheinlicher ist mit Reaktionen von Resignation und Depressivität zu rechnen, die zunehmend negative Entwicklungen im psychosozialen und somatischen Bereich wahrscheinlicher machen. Ein anderes Beispiel für Risikoquellen im Hinblick auf die Entwicklung des Alkoholkonsums im Jugendalter sind biologische Einflussfaktoren wie genetische Prädisposi-

tion und Temperament, psychische Vorläufer wie Impulsivität, Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl und Bewältigungserwartungen sowie soziale Prädiktoren wie sozialer Druck und Stress, soziales Klima, Verhaltensmodelle und Verfügbarkeit von Alkohol sowie elterliche Unterstützung. Hier zeigt sich vor allem, dass nicht die ungünstige Ausprägung eines einzelnen Faktors sondern eher Konstellationen, bei denen mehrere Risikofaktoren zusammenkommen, entscheidend für einen frühzeitigen Einstieg in den Alkoholkonsum sind. So haben wir in einer Studie bei Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren über ein Jahr die Entwicklung des Alkoholkonsums in Abhängigkeit vom Selbstwert der Jugendlichen und der von ihnen erlebten emotionalen Unterstützung im Elternhaus untersucht. Dabei ergab sich, dass ein wesentlicher und starker Anstieg des Alkoholkonsums im Laufe des betrachteten Jahres nur bei denjenigen Jugendlichen zu verzeichnen war, die ein niedriges Selbstwertgefühl hatten und sich gleichzeitig im Elternhaus emotional wenig unterstützt fühlten. Hier ist das gemeinsame Auftreten zweier Risikofaktoren im Sinne einer Risikokonstellation entscheidend für die Entstehung einer ungünstigen Entwicklungstendenz. Zudem konnte gezeigt werden, dass ein auf der Grundlage eines geringen Selbstwertgefühls stark zunehmender Alkoholkonsum bei 14-Jährigen noch kaum, bei 16-Jährigen jedoch bereits sehr deutlich zu verzeichnen war. Solche und viele andere Befunde zu Entwicklungsrisiken aufgrund von Ressourcendefiziten lassen sich verstehen und erklären, wenn man aus stresstheoretischer Sicht Entwicklung als einen Prozess der gelingenden bzw. nicht gelingenden Bewältigung von Anforderungen auffasst.

### **3 Entwicklung durch Stress(bewältigung)**

Stress kennzeichnet die persönliche Einschätzung, dass Anforderungen die eigenen Ressourcen bzw. Bewältigungsmöglichkeiten stark beanspruchen oder überfordern, so dass die persönliche Kontrollierbarkeit sowie das Wohlbefinden gefährdet sind. Die Qualität der Stresseinschätzungen wird im Hinblick auf die erlebten Kräfteverhältnisse zwischen vorliegenden Anforderungen und eigenen Bewältigungsmöglichkeiten unterschieden. Die Einschätzung einer Herausforderung bedeutet, dass die Person die Anforderungen zwar als schwierig ansieht, aber durch die Investition von Anstrengung und Ausdauer zuversichtlich ist damit zurechtzukommen. Die Einschätzung einer Bedrohung meint, dass bezüglich der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten starke Zweifel auftreten, so dass die Anforderungen möglicherweise zu schwierig sein könnten. Die Einschätzung von Kontrollverlust ist schließlich verbunden mit der Wahrnehmung, dass die Anforderungen die eigenen Kräfte deutlich übersteigen und man keine Möglichkeit sieht sie zu meistern.

Diese Einschätzungen sind entscheidend für die Frage, welche Bewältigungsmaßnahmen getroffen werden. Bei Herausforderungen sind eher produktive, problemorientierte und von Zuversicht getragene Aktivitäten zu erwarten, bei Bedrohung eher ängstlich-zurückhaltende, zaghafte Versuche, und bei Verlusteinschätzungen werden Resignation, Niedergeschlagenheit und Versuche zur Milderung der negativen emotionalen Befindlichkeit wahrscheinlicher. Die qualitativ unterschiedlichen Einschätzungen und Bewältigungstendenzen beeinflussen wiederum das Bewältigungsergebnis, das im positiven Falle günstige, im negativen ungünstige Konsequenzen kurzfristiger Art (z.B. Affekte, physiologische Prozesse) und auch längerfristiger Art (soziale Funktionstüchtigkeit, Wohlbefinden, Gesundheit) haben kann. Für die zentra-

len Stresseinschätzungen und entsprechende Verhaltenstendenzen hat sich das Konstrukt der Selbstwirksamkeit als einer übergreifenden persönlichen Ressource als sehr bedeutsam herausgestellt.

#### **4 Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit**

Das Konzept der Selbstwirksamkeit geht auf den amerikanischen Psychologen Albert Bandura zurück, der zunächst darauf hingewiesen hat, dass unsere Motivation, unsere Gefühle und Handlungen stärker davon beeinflusst werden, woran wir glauben und wovon wir überzeugt sind und weniger dadurch, was objektiv der Fall ist. Eine zentrale, unser Erleben und Verhalten beeinflussende Überzeugung ist Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit kennzeichnet die subjektive Gewissheit, schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen meistern zu können. Selbstwirksamkeit ist ein Schlüssel zur kompetenten Selbstregulation, indem sie Denken, Fühlen und Handeln sowie in motivationaler Hinsicht Zielsetzung, Anstrengung und Ausdauer beeinflusst.

In eigenen Studien haben wir viele Menschen unterschiedlichen Alters, verschiedener Bildung und Berufe Aufgaben bearbeiten lassen und dazu Rückmeldungen gegeben, inwieweit die jeweilige Aufgabenlösung eine unter- bzw. überdurchschnittliche Leistung im Vergleich zur Altersgruppe darstellte. Nach jeder dieser Rückmeldungen haben wir sie dann gebeten, Einschätzungen abzugeben im Hinblick auf die vermutete Bewältigbarkeit der kommenden Aufgaben. Dabei ging es um die bereits bekannten Stresseinschätzungen der Herausforderung, der Bedrohung und des Kontrollverlustes. Herausforderung thematisierte etwa Einschätzungen wie „Ich bin schon ganz gespannt, wie ich mit den nächsten Aufgaben zurechtkommen werde“, Bedrohung wurde durch Bewertungen wie „Ich zweifle, ob ich die nächsten Aufgaben schaffen kann“ und Kontrollverlust mit Einschätzungen wie „Für mich hat es keinen Zweck, da ich die Aufgaben nicht schaffe“ erfasst. Eine Gruppe der Teilnehmer erhielt über neun Aufgabenblöcke hinweg stetig Erfolgsrückmeldungen (überdurchschnittliches Abschneiden), während eine andere Gruppe durchgängig Misserfolgsrückmeldungen (unterdurchschnittliches Abschneiden) erhielt. Vor der eigentlichen Aufgabenbearbeitung wurden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten, einen Fragebogen auszufüllen, der auch einige Items zur Erfassung allgemeiner Selbstwirksamkeit enthielt (z.B. „Problemen sehe ich gelassen entgegen, weil ich mich auf meine Intelligenz verlassen kann“ oder „Ich bin überzeugt, auch schwierige Anforderungen und Probleme aus eigener Kraft meistern zu können“). Es handelt sich hierbei also um Angaben einer sehr globalen Überzeugung, mit unterschiedlichsten Problemen aufgrund eigener Kompetenzen fertig werden zu können. Hinsichtlich der Angaben zu dieser Selbstwirksamkeitsskala wurden die Teilnehmer dann unterschieden nach einer Gruppe mit relativ niedriger Selbstwirksamkeit (untere 50 %) und einer relativ hohen Selbstwirksamkeit (obere 50 %).

Betrachtet man nun diejenige Gruppe, die während der gesamten Aufgabenbearbeitung stets Misserfolge erlebte, so lassen sich deutliche Unterschiede in der Ausprägung und der Entwicklung der verschiedenen Stresseinschätzungen in Abhängigkeit von der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit feststellen. Bei hoher Selbstwirksamkeit wird zu Beginn eine hohe Herausforderung und gleichzeitig eine geringe Bedro-

hung und noch geringerer Kontrollverlust erlebt. Diese Einschätzungen ändern sich nur wenig, indem die Einschätzung der Herausforderung mit zunehmenden Misserfolgen leicht abnimmt, während die Einschätzungen der Bedrohung und des Kontrollverlustes leicht zunehmen. Diese Veränderungen sind aber relativ gering, und zu Beginn wie auch zum Ende des Aufgabenzyklus ist das gesamte Stresserleben deutlich positiv ausgeprägt, d.h. die Herausforderungseinschätzung ist erheblich höher als die vernachlässigbar geringen Bedrohungs- und Kontrollverlusteinschätzungen. Mit anderen Worten: Angesichts hoher Selbstwirksamkeit haben die zurückgemeldeten Misserfolge die Stresseinschätzungen der Beteiligten kaum beeinflusst. Ganz anders sieht es bei derjenigen Gruppe aus, die ebenfalls Misserfolge erfuhr und sich überhaupt nicht von den anderen Teilnehmern unterschied bis auf die Tatsache, dass sie eher niedrige Selbstwirksamkeitsüberzeugungen berichtet hatten. Bei niedriger Selbstwirksamkeit zeigt sich bereits zu Beginn, dass zwar die Herausforderung etwas stärker ist als die Bedrohung und der Kontrollverlust, aber die Ausprägung der Herausforderung ist bereits niedriger, und die Einschätzungen von Bedrohung und Kontrollverlust sind höher als bei der Gruppe mit hoher Selbstwirksamkeit. Im Verlaufe der Aufgabenbearbeitung zeigt sich überdies, dass mit zunehmenden Misserfolgen die eingeschätzte Herausforderung drastisch absinkt, während die Wahrnehmungen von Bedrohung und Kontrollverlust deutlich zunehmen. Das zu Beginn noch relativ positive Gesamtbild der erlebten Belastung (mehr Herausforderung als Bedrohung und Kontrollverlust) hat sich zum Ende der Aufgabenserie völlig umgekehrt in ein negativ getöntes Stresserleben mit wenig Herausforderung und deutlich mehr Kontrollverlust- und Bedrohungseinschätzungen.

Diese Befunde machen deutlich, dass die erlebte Selbstwirksamkeit angesichts gleicher Anforderungen zu ganz unterschiedlichen Einschätzungen führt, inwieweit man sich diesen Anforderungen gewachsen fühlt oder nicht. Dies liegt nicht an Unterschieden in den tatsächlichen Kompetenzen, sondern vor allem an dem mehr oder weniger starken Zutrauen in das eigene Bewältigungspotential und hat Konsequenzen für die investierte Anstrengung und Ausdauer sowie das Bewältigungsergebnis.

Viele Studien weisen darauf hin, dass die Einflüsse der Selbstwirksamkeit weitgehend unabhängig von den tatsächlichen Fähigkeiten der Person sind. Fasst man die im Bereich der Pädagogischen Psychologie vorliegenden Befunde zur Bedeutung von Selbstwirksamkeit bei Kindern und Jugendlichen zusammen, lässt sich feststellen, dass bei gleicher Fähigkeit Kinder und Jugendliche mit höherer Selbstwirksamkeit sich gegenüber denen mit niedriger Selbstwirksamkeit auszeichnen durch: größere Anstrengung und Ausdauer, höheres Anspruchsniveau, effektiveres Arbeitszeitmanagement, größere strategische Flexibilität bei Problemlösungen, bessere Leistungen bzw. Ergebnisse, realistischere Einschätzungen der eigenen Leistung und selbstwertförderlichere Ursachenzuschreibungen. Tatsächliche Kompetenzen sind zwar durchaus bedeutsam, aber Bewältigungsergebnisse werden insbesondere dadurch beeinflusst, inwieweit es gelingt, das vorhandene Potential optimal einzusetzen. Bei hoher Selbstwirksamkeit kommt es zu deutlich günstigeren Stresseinschätzungen mit positiven motivationalen (z.B. Anstrengung) und volitionalen (Ausdauer) Effekten, die das eigene Potential zur Geltung bringen, während bei niedriger Selbstwirksamkeit entsprechend negative Prozesse potentialbeeinträchtigend wirken.

Selbstwirksamkeit ist eine gute Voraussetzung für eine gelingende Anpassung und

Bewältigung nicht nur im Bereich von Schule, Lernen und Leistung, sondern auch im Umgang mit gesundheitlichen Gefahren und Beeinträchtigungen sowie bezüglich der Bewältigung von Erkrankungen. Unter dem Gesichtspunkt der Bedeutung der Selbstwirksamkeit für die Umsetzung vorhandener Kompetenzen in zielführendes Denken und erfolgreiches Handeln ergibt sich die Frage nach Möglichkeiten einer Entwicklungsförderung durch Stärkung von Selbstwirksamkeit.

## **5 Maßnahmen zur Entwicklungsförderung**

Wie entsteht Selbstwirksamkeit und wie lässt sie sich beeinflussen? Die wichtigste Grundlage sind persönliche Erfahrungen von Erfolg und Misserfolg. Nichts ist hilfreicher für den Aufbau von Selbstwirksamkeit als die Erfahrung, Anforderungen erfolgreich bewältigt zu haben. Eine zweite Möglichkeit der Selbstwirksamkeitsförderung besteht in der Beobachtung von Verhaltensmodellen, die vormachen, wie sie mit Anforderungen erfolgreich umgehen. Eine dritte Quelle der Selbstwirksamkeit besteht in sogenannten sprachlichen Überzeugungen, d.h. dass andere die Person ermutigen und Vertrauen in ihre Kompetenzen kommunizieren, dass sie es schaffen kann. Eigene Erfahrungen haben besonders starken, Verhaltensmodelle etwas schwächere und sprachliche Überzeugungen wiederum schwächere Einflüsse auf die Herausbildung von Selbstwirksamkeit.

Demnach wäre ein zentrales Ziel der Selbstwirksamkeitsförderung die Vermittlung von Erfolgserfahrungen. Zudem sind im Rahmen von Entwicklungsförderung auch grundlegende menschliche Bedürfnisse zu berücksichtigen, die eine Stärkung von Kompetenzen und Selbstwirksamkeit zusätzlich unterstützen können. Hierzu zählen neben dem Bedürfnis nach Erfolgserleben die Bedürfnisse nach sozialer Einbindung und Selbstbestimmung. Vor diesem Hintergrund sollen im Folgenden Möglichkeiten der Stärkung von Selbstwirksamkeit durch Erfolgserfahrungen, soziale Einbindung und Selbstbestimmung näher erörtert werden.

### **5.1 Erfolgserfahrungen**

Menschen, die sich mit Anforderungen konfrontiert sehen und versuchen, diese zu bewältigen, lernen in der Regel dazu. So lernen Erstklässler in der Schule lesen, schreiben und rechnen und machen dabei Fortschritte. Problematisch ist, dass nicht alle in gleicher Weise und Schnelligkeit Fortschritte erleben, sondern manche etwas langsamer, andere hingegen schneller vorankommen. In der Schule kommt es dabei auch zu der Schwierigkeit, dass nach einer gewissen Zeit Schülerinnen und Schüler erleben, dass es weniger wichtig ist, ob sie persönlich hinzulernen, sondern wie sie im Vergleich zu den anderen Mitschülerinnen und Mitschülern abschneiden. Diese soziale Rückmeldung und Perspektive ist motivational sehr fatal, da die auf Anstrengung beruhenden persönlichen Fortschritte weniger bedeutsam sind als soziale Unterschiede, so dass insbesondere die sich langsamer entwickelnden Kinder die Lust verlieren.

In vielen Bereichen unserer Leistungsgesellschaft ist Leistungs- und Wettbewerbsorientierung von großer Bedeutung. Will man jedoch im Sinne von Selbstwirksamkeitsförderung Erfolgserfahrungen vermitteln, muss man dafür Sorge tragen, dass sich solche auch wirklich einstellen, d.h. dass persönliche Fortentwicklungen fokus-

siert werden und von Wichtigkeit bleiben, selbst wenn die eigene Entwicklung im sozialen Vergleich zurückbleibt. Eine individualisierende Haltung im Hinblick auf die Förderung und positive Wertung persönlicher Fortschritte jedes Einzelnen führt beispielsweise in der Schule dazu, dass sich die Kompetenzeinschätzungen der Schüler bessern, während sie sich unter rein sozialer Beobachtungs- und Rückmeldungsperspektive eher verschlechtern, da insbesondere die Leistungsschwächeren einbrechen, sich nichts mehr zutrauen und zugleich ihre eigenen Potentiale unterschätzen. Solche Zusammenhänge lassen sich auch für den Umgang mit sozialen Anforderungen und gesundheitlichen Belastungen gut belegen.

Ein Aufbau von Selbstwirksamkeit bedeutet allerdings nicht, dass man nur die Einschätzungen der Kinder und Jugendlichen bezüglich ihrer eigenen Kompetenzen möglichst stark machen sollte (z.B. „Ich kann alles“), sondern es wichtig ist, dass die erlebte Selbstwirksamkeit an die tatsächlichen Fähigkeiten und Kontrollmöglichkeiten angepasst und damit realistisch ausgeprägt ist. Unrealistische Überschätzungen und Unterschätzungen sind frustrierend und entmutigend. Unterschätzung bedeutet, dass die Anforderungen zu gering sind, so dass bei deren Bewältigung keine Kompetenzzuwächse bzw. Fortschritte entstehen können. Überschätzung bringt hingegen zu schwierige Anforderungen mit sich, so dass Misserfolge vorprogrammiert und damit destruktive Einflüsse auf Selbstwirksamkeit produziert werden. Die Einschätzung eigener Selbstwirksamkeit sollte im Vergleich zum bereits erreichten Fähigkeitsniveau allerdings etwas höher sein, damit Herausforderung entstehen kann und Fortschritte bzw. Kompetenzzuwächse überhaupt möglich werden. Wichtig ist, dass die gesteckten Ziele und Anforderungen klar erkennbar und herausfordernd sind sowie auch durch eigenes Engagement erreichbar erscheinen. Dabei können Erfolgserlebnisse und Selbstwirksamkeit gut durch die Setzung von Nahzielen vermittelt werden, die aus eigener Kraft bewältigt werden, so dass als Ursachen für den Erfolg auch die eigenen Anstrengungen und persönlichen Kompetenzen verantwortlich gemacht werden können. Denn Motivation und Selbstwirksamkeit werden gestärkt durch die Erfahrung, dass eigenes Engagement sich lohnt und die persönlichen Kompetenzen wachsen.

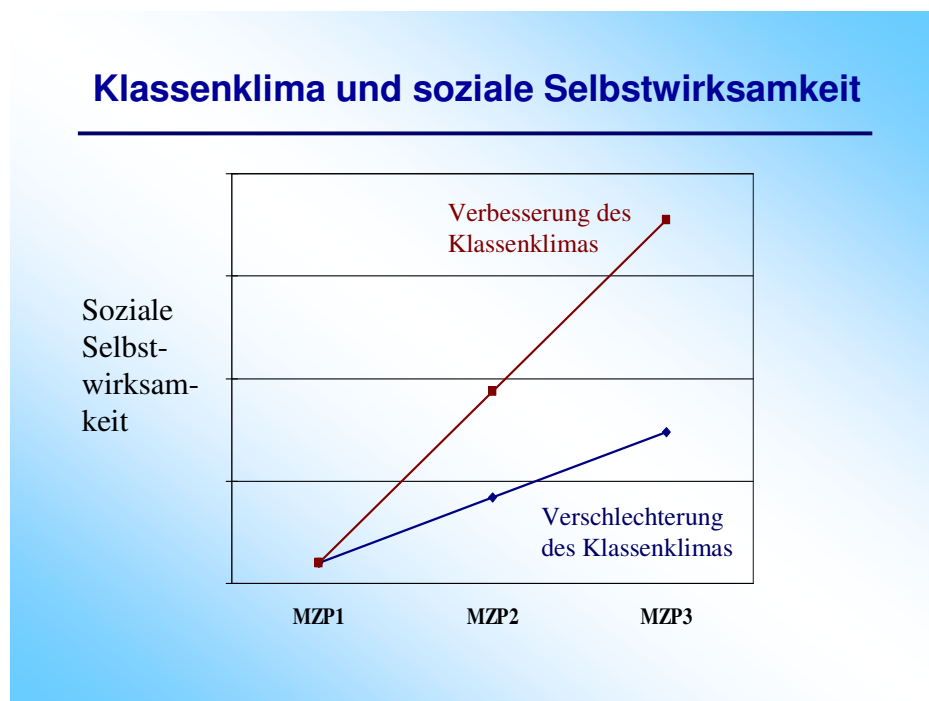
Es gibt eine Reihe von Gründen für den Einsatz von Nahzielen zum systematischen Aufbau von Selbstwirksamkeit. Nahziele machen Urteile über Fortschritte leichter als Fernziele, da sie spezifische Anforderungen von persönlich herausfordernder Schwierigkeit enthalten, während Fernziele oft unüberschaubar und global sowie auch nur sehr schwer erreichbar erscheinen. Nahziele sind wertvoll, weil sie nicht zu schwierig sind und durch Engagement erreichbare Erfolgserlebnisse vermitteln. Zudem eröffnen sie Wege zu höheren Zielen durch viele kleine Fortschritte, die erlebnismäßig mit persönlichem Kompetenzzuwachs einhergehen. Die Erfahrung vieler kleiner Fortschritte (von Nahziel zu Nahziel) ist unerlässlich für den Aufbau, die Stärkung und Stabilisierung von Selbstwirksamkeit.

Zur Unterstützung von Erfolgserfahrungen sollten „Pädagogen“ (Eltern, Lehrer, Erzieher, Ärzte) möglichst häufig, direkt und regelmäßig Feedback zu erreichten Fortschritten geben. Konkrete, spezifische Nahziele lassen Fortschritte besser erkennen und erleichtern dieses Feedback. Die Unterteilung komplexer Anforderungen bzw. Ziele in erreichbare Teilziele reduziert auch das Risiko des Aufgebens und der Re-

signation, wenn das eigene Anspruchsniveau nicht sofort erreicht wird. Nahziele sollten Anreize von persönlicher Bedeutung beinhalten und Herausforderungserleben produzieren. Beides ist wichtig für Selbstverpflichtungen und Engagement, die zu Fortschritten und Wachstum von Kompetenz beitragen. Hilfreich sind hohes pädagogisches Engagement, konkrete Bewältigungsziele und Stimulation persönlicher Herausforderungen, aber auch Ermutigung zu Verantwortungsübernahme und Eigeninitiative auf dem Weg zu Bewältigungsfortschritten. Denn selbstbestimmte bzw. selbstgesetzte Ziele erhöhen zusätzlich die erlebte Verpflichtung zur Zielerreichung und unterstützen damit die Selbstregulation und die Erfolgswahrscheinlichkeit, die wiederum die Selbstwirksamkeit stärkt.

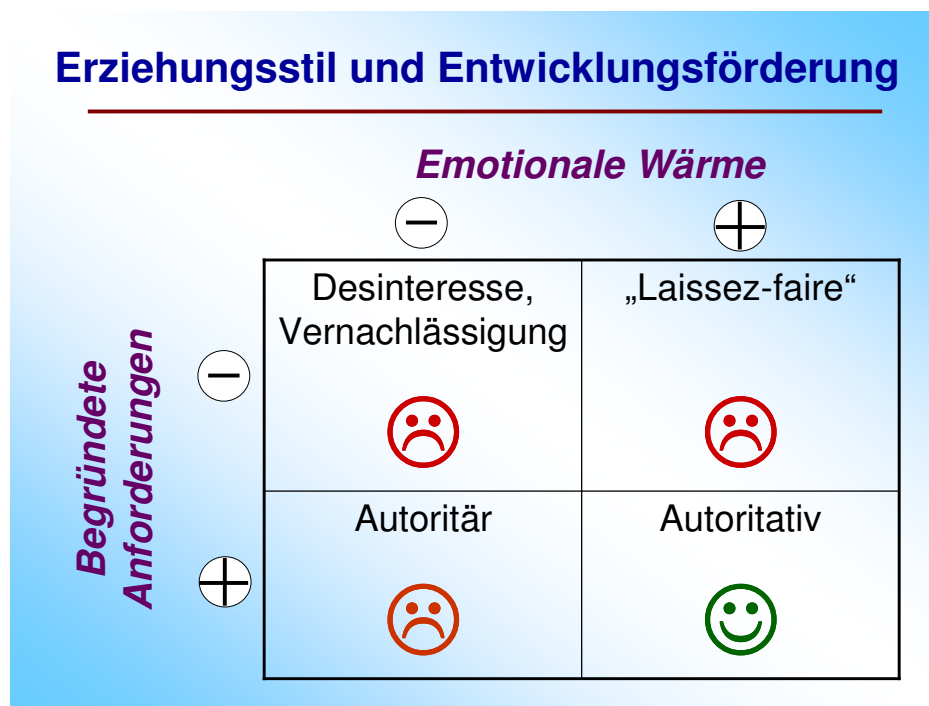
## 5.2 Soziale Einbindung und Selbstbestimmung

Die Bedeutung sozialer Einbindung für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit lässt sich gut an Befunden zeigen, die sich mit dem sozialen Klima und der gegenseitigen sozialen Unterstützung in Gruppen beschäftigen. Es gibt beispielsweise Schulklassen, in denen ein eher ungünstiges und negatives Sozialklima mit wenig gegenseitiger Unterstützung herrscht und solche, in denen das soziale Klima positiv und die gegenseitige Unterstützung als gut einzuschätzen ist. Wenn man über längere Zeiträume solche unterschiedlichen Klassen beobachtet, lässt sich feststellen, dass in Abhängigkeit vom Sozialklima sich die Kompetenzeinschätzungen der Schüler im Mittel unterschiedlich entwickeln. Dort, wo ein gutes soziales Klima mit gegenseitiger Unterstützung herrscht, werden die Kompetenzeinschätzungen der Schüler besser, während sich bei negativem Sozialklima und wenig Unterstützungsbereitschaft die Kompetenzeinschätzungen negativ entwickeln. Die soziale Einbindung der Beteiligten liefert offensichtlich einen Hintergrund bzw. Kontext, in dem es unterschiedlich schwierig ist Erfolgserfahrungen zu machen und Selbstwirksamkeit zu erleben.





Das soziale Klima und die sozialen Beziehungen lassen sich wiederum günstig gestalten durch Verdeutlichung von Normen und Grenzziehungen, den Konsens unter „Pädagogen“, Übertragung von Verantwortung, Aufstellen sozialer Regeln, Feedback, Ermutigung statt Demütigung und gegenseitige persönliche Wertschätzung. Störungen des Sozialklimas und der sozialen Beziehungen ergeben sich oft durch Fehler in der Erziehung, die sich durch Mangel an kindzentrierter Kommunikation, durch Unter- und Überforderung, durch zu geringe Normverdeutlichung und Grenzziehung, mangelnden pädagogischen Konsens, Inkonsequenz, Kränkungen oder fehlende soziale Regeln ergeben. Hilfreiche Hinweise zu Möglichkeiten der Entwicklungsförderung im Hinblick auf gelingende Anpassung liefert in diesem Zusammenhang die Forschung zu Erziehungsstilen. Erziehungsstile lassen sich im Wesentlichen anhand von zwei Dimensionen unterscheiden: emotionale Zuwendung bzw. Wärme einerseits, begründete Anforderungen an die zu Erziehenden andererseits. Bezüglich verschiedenster Kriterien gelingender Entwicklungen haben sich als deutlich negativ herausgestellt ein desinteressierter, vernachlässigender Erziehungsstil (keine Zuwendung, keine Anforderungen), ein autoritärer Erziehungsstil (keine Zuwendung, hohe Anforderungen) und ebenfalls der sogenannte „laissez-faire“-Erziehungsstil (hohe Zuwendung, keine Anforderungen). Als wirklich produktiv und entwicklungsfördernd gilt heute nur der sogenannte autoritative Erziehungsstil, gekennzeichnet durch emotionale Wärme und gleichzeitig begründete Anforderungen. Wichtig dabei sind ein hohes Maß an fürsorglicher Zuwendung mit der Setzung entwicklungsgerechter Anforderungen sowie einem aus Sicht des Erziehers konsistenten Verhalten. Diese Erziehungshaltung hat positive Effekte auf die Selbstregulation der Jugendlichen und wirkt über diesen Vermittlungsmechanismus auf Bewältigungserfolge, Selbstwirksamkeit und tatsächliche Kompetenzen.

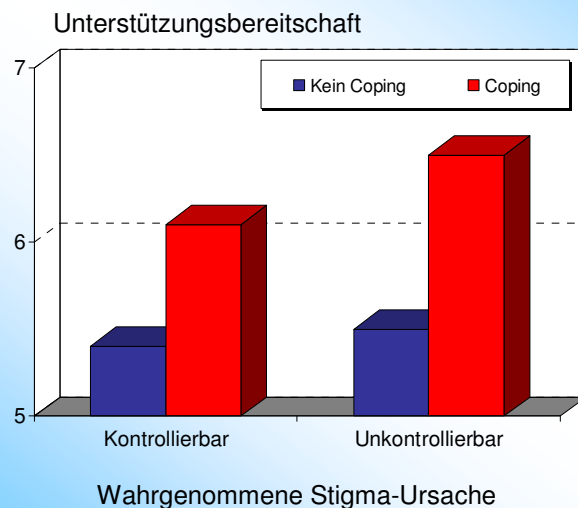


In diesem Zusammenhang hat die durch Anforderungen verlangte Eigeninitiative und

Verantwortungsübernahme im Sinne von Selbstbestimmung noch eine weitergehende Bedeutung. So lässt sich aus der Altruismusforschung entnehmen, unter welchen Bedingungen Menschen bereit sind, anderen Menschen zu helfen. Zwei wesentliche Entscheidungskriterien sind Kontrollierbarkeit/Unkontrollierbarkeit (Hat die Person Möglichkeiten sich selbst zu helfen oder nicht?) und das tatsächliche Bewältigungsverhalten (Ist die Person passiv und klagend oder arbeitet sie konstruktiv und aktiv mit?). Menschen, die keine Ressourcen zur Bewältigung des Problems haben, wird eher geholfen als solchen, die eigene Bewältigungsmöglichkeiten einsetzen könnten. Ein viel größerer Unterschied im Hilfeverhalten ergibt sich aber in Abhängigkeit von der Eigeninitiative bzw. den konkreten Bewältigungsbemühungen, die zu beobachten sind. Personen, die nichts tun, sich passiv und klagend verhalten, wird deutlich seltener und weniger geholfen als solchen, die eigeninitiativ und selbstbestimmt versuchen, aufgrund der ihnen gegebenen Möglichkeiten zur Lösung des Problems bzw. zu Fortschritten bei der Bewältigung der Anforderungen beizutragen.

### Der Einfluss von Kontrollierbarkeit und Copingaufwand auf die Hilfsbereitschaft gegenüber Herzpatienten

(nach Schwarzer & Weiner, 1990)



### 5.3 Selbstwirksamkeit, soziale Einbindung und Krankheitsbewältigung

Im Hinblick auf die Krankheitsbewältigung bedeuten diese Erkenntnisse, dass Patienten, die selbstbestimmt und eigeninitiativ aktiv zur Krankheitsbewältigung beitragen, größere Chancen haben, soziale Unterstützung zu erlangen und damit auch ein positives soziales Klima aufrechtzuerhalten als Patienten, die sich inaktiv und resigniert verhalten. Aktive Patienten haben somit auch eine größere Chance Fortschritte zu erleben und Selbstwirksamkeit aufzubauen als inaktive Patienten. An dieser Stelle seien kurz einige zentrale Befunde des Zusammenhangs von Selbstwirksamkeit, sozialer Einbindung und Krankheitsbewältigung erläutert.

Es gibt eine Reihe empirischer Befunde, die auf die Bedeutung krankheitsbezogener Selbstwirksamkeitserwartungen für Krankheitsbewältigungsprozesse hinweisen. Bei-

spielhaft genannt seien Befunde, die zeigen, dass krankheitsbezogene Selbstwirksamkeitserwartungen einhergehen mit einer effizienteren Schmerzkontrolle, einer höheren kardio-vaskulären Belastbarkeit von Koronarpatienten, einer günstigeren Rehabilitation bei chronischen Atemwegserkrankungen (auch bei Kindern und Jugendlichen) oder einer höheren Lebensqualität und einem besseren emotionalen Befinden bei Krebspatienten. Bezüglich sozialer Einbindung und Unterstützung ist für die Krankheitsbewältigung die bedeutsamste soziale Ressource die Qualität der sozialen Beziehungen (emotionale Nähe, Intimität, Zusammenhalt und Konfliktfreiheit). Insbesondere gute eheliche und familiäre Beziehungen scheinen den Bewältigungserfolg günstig zu beeinflussen, was in vielen empirischen Studien belegt werden konnte. Diese Zusammenhänge machen beispielsweise auch Befunde verstehbar, die günstige bzw. ungünstige Bedingungen für psychosoziale und teils auch somatische Entwicklungen im Rahmen der Krankheitsbewältigung bei Krebs aufzeigen. Demnach sind ungünstige Faktoren Passivität, Resignation, Aufgeben und Hilflosigkeit, fehlende soziale Einbindung bzw. soziale Isolation, unrealistische Ziele, langfristige Verleugnung und Nicht-Wahrnehmen von Chancen und Aufgaben im Bewältigungsprozess. Eine günstigere Prognose ergibt sich bei aktivem, zupackendem Verhalten des Patienten, bei Zuversicht, soziale und emotionale Ressourcen mobilisieren zu können, dem Akzeptieren unveränderlicher Bedingungen sowie einer realistischen Einschätzung der Problemsituation, der darin liegenden Optionen und entsprechend angepassten Bewältigungszielen.

Für die Krankheitsbewältigung scheint eine hohe Selbstwirksamkeit (krankheitsbezogen und allgemein) vergleichsweise noch bedeutsamer zu sein als soziale Einbindung bzw. Unterstützung. Möglicherweise ist Selbstwirksamkeit generell effektiv für die Lebensbewältigung und den Umgang mit ganz unterschiedlichen Anforderungen, während soziale Unterstützung vor allem bei starken Belastungen wie etwa Erkrankungen hilfreich ist.

## **6 Fazit**

Die Prinzipien individueller Entwicklungsförderung durch Stärkung von Selbstwirksamkeit lassen sich abschließend noch einmal aus einer übergreifenden Perspektive anhand folgender Förderstrategien verdeutlichen:

- Ermöglichung von Erfolgserlebnissen und eigener Wirksamkeit
- Individualisierung von Anforderungen und Bewertungen
- Kommunikation von Zuversicht, Anerkennung, Ermutigung
- Alters-, entwicklungs- und interessengerechte Herausforderungen
- Diagnoserückmeldung und Dokumentation von persönlichen Fortschritten und Entwicklungen
- Unterstützung realistischer Selbsteinschätzungen, anspruchsvolle Zielsetzungen und eine angemessene Selbstregulation des Anstrengungs- und Ausdauerhaltens
- Kooperationsanforderungen zur Stärkung sozialer Kompetenzen
- Gemeinsame Gestaltung eines günstigen sozialen Klimas mit Erfahrungen sozialer Anerkennung
- Angebote von Selbstbestimmung und Verantwortungsübernahme

- Vermittlung von Handlungsstrategien durch realistische Herausforderungen und Unterstützung bei deren Bewältigung
- Ermutigung zu Eigeninitiative und Teamgeist
- Ermöglichung von Wirksamkeitserfahrungen in verschiedenen Lebensbereichen bzw. Erfolgfeldern.

Zusammenzufassen ist, dass Entwicklung und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter zwei Seiten einer Medaille sind. Individuelle Entwicklungsförderung durch Stärkung von Selbstwirksamkeit ist mehr als die Prävention und das Kurieren von Defiziten. Kompetenzerleben, soziale Einbindung und Selbstbestimmung sind wichtige Einflussfaktoren einer günstigen Entwicklung. Die Förderung dieser Ressourcen verlangt einen nachhaltigen Einsatz aller verantwortlichen Erwachsenen in verschiedenen Erziehungsfeldern.

### **Korrespondenzadresse**

Prof. Dr. Matthias Jerusalem  
 Humboldt-Universität zu Berlin,  
 Lehrstuhl Pädagogische Psychologie & Gesundheitspsychologie  
 Sitz: Geschwister-Scholl-Str. 7; Unter den Linden 6  
 10099 Berlin  
 Telefon 030 2093-4080  
 Fax 030 2093-4010  
[jerusalem@hu-berlin.de](mailto:jerusalem@hu-berlin.de)  
<http://psilab.educat.hu-berlin.de/jerusalem/>

### **Vita**

Prof. Dr. Matthias Jerusalem, geb. 1952, hat von 1973 bis 1978 an der RWTH Aachen Psychologie studiert und 1983 an der Freien Universität Berlin promoviert mit einer Arbeit zu „Selbstbezogene Kognitionen in schulischen Bezugsgruppen“. Eben dort habilitierte er sich im Jahr 1989 zum Thema „Persönliche Ressourcen, Vulnerabilität und Stresserleben“. Nach Lehrstuhlvertretungen an der Universität Frankfurt am Main, der Freien Universität Berlin und der Universität Kiel ist er seit 1992 Inhaber des Lehrstuhls für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Humboldt-Universität zu Berlin.