

Jürg Frick

Was uns antreibt und bewegt

Entwicklung verstehen, begleiten
und beeinflussen

Mit einem Geleitwort
von Franz Petermann



HUBER



Frick
**Was uns antreibt
und bewegt**

Verlag Hans Huber
Psychologie Sachbuch

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich

Prof. Dr. Meinrad Perrez, Freiburg i. Ü.

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.

HUBER



Von Jürg Frick sind im Verlag Hans Huber
außerdem erschienen:

Jürg Frick

Die Droge Verwöhnung

Beispiele, Folgen, Alternativen

208 S. (ISBN 978-3-456-94878-2)

Jürg Frick

Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe

374 S. (ISBN 978-3-456-95022-8)

Jürg Frick

Ich mag dich – du nervst mich!

Geschwister und ihre Bedeutung für das Leben

352 S. (ISBN 978-3-456-94704-4)

Weitere Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im
Internet unter www.verlag-hanshuber.com.

Jürg Frick

Was uns antreibt und bewegt

Entwicklungen besser verstehen,
begleiten und beeinflussen

Mit einem Geleitwort von Franz Petermann

Verlag Hans Huber

Anschrift des Autors:

Prof. Dr. Jürg Frick
Pädagogische Hochschule Zürich
Zentrum für Beratung – ZfB
Birchstrasse 95
Postfach
CH-8090 Zürich
juerg.frick@phzh.ch

Lektorat: Tino Heeg, Gaby Burgermeister
Herstellung: Yaiza Iglesias
Illustrationen: Donat Bräm
Umschlagillustration: Claude Borer, Basel
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 45 00
Fax: 0041 (0)31 300 45 93
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2011

© 2011 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
(E-Book-ISBN 978-3-456-94981-9)
ISBN 978-3-456-84981-2

Inhalt

Geleitwort <i>Franz Petermann</i>	13
Vorwort	15
1. Einführung	19
Zum Aufbau dieses Buches	20
2. Wie wirken und wie beeinflussen uns Entwicklungsmodelle?	27
Zur Einführung: Acht Auffassungen über Entwicklung	28
Haupt-Typen von Entwicklungsmodellen	30
Wenn arme und schwarze Kinder von Natur aus dümmer sind ..	33
Unterstützen statt aufgeben: Der «Märtplatz»	35
Fragen und Denkanstöße	38
Literaturhinweise	38
3. Was treibt den Menschen an?	41
Einleitung	42
Ein Modell der Persönlichkeit: Entwicklungsfaktoren	42
Elf Grundbedürfnisse des Menschen	50
Die 16 Lebensmotive nach Reiss	54
Die vier Prioritäten des Menschen nach Schottky und Schoenaker	56
Quellen und Entwicklungswege der Prioritäten	61

Die 28 Lebensstiltypen nach Mosak/Frick	63
Schematische Darstellung der Entwicklung der Persönlichkeit ..	66
Fragen und Denkanstöße	67
Literaturhinweise	68
4. Mit dem «Entwicklungspfadmodell» Lebenswege besser verstehen	69
Einleitung	70
Entwicklungspfade und Entwicklungsbaum nach Sroufe	70
Entwicklungspfadmodell «Wanderung»	73
Der Entwicklungsverlauf zweier Schwestern	75
Ungünstiger und günstiger Entwicklungsverlauf	77
Entwicklungspfade als Muster	78
Indikatoren für ungünstige Entwicklungsverläufe	80
Indikatoren für günstige Entwicklungsverläufe	81
Fragen und Denkanstöße	82
Literaturhinweise	83
5. Warum möchten Kinder groß sein?	85
Drei Szenen	86
Kleine Kinder fühlen sich unterlegen	86
Sich stark fühlen über eigenes Tun	88
In der Peer-Gruppe die Identität entwickeln	90
Fragen und Denkanstöße	92
Literaturhinweise	92
6. Ängste im Kindes- und Jugendalter	93
Zum Einstieg: Einige Äußerungen über die Angst	94
Einleitung	94

Angst ist natürlich und notwendig	95
Angst und Entwicklungsabschnitte	96
Erscheinungsformen der Angst	98
Die Körpersprache der Angst	102
Schulängste	103
Übergangsobjekte und FantasiegefahrInnen	104
Viele mögliche Auslöser und Ursachen von Ängsten	106
Wann ist Angst normal, wann wird sie problematisch?	109
Angststörungen	110
Gott und die Angst: Religiöse Ängste	112
Elterliche, erziehungsbedingte Einflussfaktoren	113
Wann ist Hilfe nötig?	115
Francescos Umgang mit der Angst	115
Von der Angst zum Mut: Viele Möglichkeiten der Einflussnahme	116
Der konstruktive Umgang mit Ängsten: Ein Beispiel	117
Fragen und Denkanstöße	121
Literaturhinweise	121
7. Welche Bedeutung hat der Schuleintritt?	123
Der Schuleintritt als psychologische Herausforderung für das Kind	124
Erwartungen und Erfahrungen in den ersten Schultagen und Schulwochen	130
Wie fühlen sich Kinder in der ersten Schulwoche?	133
Fragen und Denkanstöße	134
Literaturhinweise	135

8. Die Rolle von Peers und Freunden in Kindheit und Jugend	137
Einleitung	138
Zur Entwicklung des Freundschaftsbegriffs und zur Entwicklung von Freundschaften	139
Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Peer-Freundschaften und Geschwister-Beziehungen	144
Weitere Merkmale, Bedeutungen und Möglichkeiten von Freundschafts- und Peer-Beziehungen im Kindes- und Jugendalter	145
Gibt es Störfaktoren für Freundschaften?	149
Freundschaftsförderndes elterliches Verhalten	149
Umgang und Unterstützung von Freundschaft durch ErzieherInnen und Lehrpersonen	150
Die acht wichtigsten Freundschaftsfaktoren	152
Freunde bedeuten Leben	155
Fragen und Denkanstöße	156
Literaturhinweise	156
9. Mit welchen Aufgaben werden Heranwachsende konfrontiert?	157
Einleitung	158
Das Konzept der Entwicklungsaufgaben	158
Stufenspezifische Entwicklungsaufgaben	159
Konflikte im Umgang mit Entwicklungsaufgaben	163
Worüber machen sich Jugendliche am meisten Gedanken?	164
Wann zählt man zu den Erwachsenen?	165
Spezifische Entwicklungsaufgaben	166
Die persönliche Auseinandersetzung mit Entwicklungsaufgaben: Gedanken einer Oberstufenschülerin	166

Entwicklungsaufgabe «Identität»: Aufsatz einer Oberstufenschülerin	169
Entwicklungsaufgaben und Coping-Strategien	171
Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Jugendalter: Einflussfaktoren	175
Zum Schluss: Kein Ende!	176
Fragen und Denkanstöße	177
Literaturhinweise	178
10. Wie wichtig ist das Selbstkonzept?	179
Einleitung	180
Zur Entwicklung des Selbstkonzepts	180
Selbstkonzeptbereiche	182
Positive und negative Selbstkonzepte	186
Dynamisches und statisches Selbstkonzept	187
Die Differenzierung des Selbstkonzepts	189
Selbstkonzeptfaktoren in der Selbstbeschreibung einer 14-jährigen Heranwachsenden	191
Verhalten und Umfeld, Selbstkonzept und Leistung	193
Innere Stimmen als Ausdruck des Selbstkonzepts	194
Zur Veränderung des Selbstkonzepts	196
Gesellschaftliche Bewertung der Selbstkonzepte	196
Fragen und Denkanstöße	197
Literaturhinweise	198
11. Resilienz: Welche Schutzfaktoren helfen?	199
Einleitung	200
Das Risikofaktorenkonzept	200

Resilienz oder Resilienzen?	203
Resilienzfaktoren: Die wichtigsten Schutzfaktoren	204
Interaktion von Risiko und Resilienz: Ein Beispiel	210
Zu Chancen und Gefahren des Resilienzkonzeptes	212
Fragen und Denkanstöße I	213
Fragen und Denkanstöße II	215
Fragen und Denkanstöße III	216
Literaturhinweise	216
12. Zeichen und Warnsignale bei suizidgefährdeten Heranwachsenden	219
Der plötzliche Jugendsuizid aus heiterem Himmel: Ein Mythos ..	220
Was sind mögliche Zeichen oder Warnsignale für eine erhöhte Suizidgefahr bei Jugendlichen?	220
Wichtige Signale zur psychischen Situation I: Zeichnungen, Bilder, Illustrationen	223
Wichtige Signale zur psychischen Situation II: Gedichte und Notizen	227
«Trust is freedom»: Aufsatz einer 15-jährigen Oberstufenschülerin	228
Abschiedsbriefe	230
Nicht sterben, sondern nicht mehr leiden wollen oder können! ...	231
Merkmale zur Krisenintervention	232
Fragen und Denkanstöße	234
Literaturhinweise	234
13. Interview I: Merkmale, Wirkung und Entwicklung von Souveränität	235
Einleitung	236

Interview	236
Fragen und Denkanstöße	243
Literaturhinweise	243
14. Interview II: Wie wichtig ist Selbstvertrauen?	245
Einleitung	246
Interview	246
Fragen und Denkanstöße	250
Literaturhinweise	250
15. Interview III: Warum ist Neinsagen für die Entwicklung wichtig?	253
Einleitung	254
Interview	254
Denkanstöße und Denkangebote: Elf hilfreiche Punkte zum Neinsagen	262
Literaturhinweise	263
16. Hinweise für ein entwicklungsförderndes ABC des Lebens	265
Einleitung	266
ABC	267
Zum Schluss	271
Fragen und Denkanstöße	272
Literaturhinweise	272
17. Mit Aphorismen und Sprüchen (eigene) Entwicklungsprozesse anregen	275
Einleitung	276

Aphorismen und Sprüche – eine Auswahl	278
Fragen und Denkanstöße	288
Literaturhinweise	289
Anhang	291
Anhang A: Die 28 Lebensstiltypen nach Mosak/Frick	291
Anhang B: Persönliches Entwicklungsdiagramm	311
Anhang C: Kleiner Entwicklungsfragebogen	315
Literaturverzeichnis	317
Personenregister	347
Sachwortregister	351

Geleitwort

Das vorliegende Buch von Jürg Frick beschreibt facettenreich die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Der Autor verbindet dabei entwicklungspsychologische und ganz weit gefasste humanwissenschaftliche Konzepte miteinander, mit denen es gelingt, die Risiken und Potenziale menschlicher Entwicklungen zu beschreiben und zu analysieren. Zur Einordnung solcher Konzepte wird seit zwei Jahrzehnten eine bio-psychosoziale Sichtweise gefordert, die meist in sehr abstrakter Form in Fach- und Lehrbüchern behandelt wird. Ganz anders wird in dem vorliegenden Buch verfahren: Alltagsbeispiele, historische Irrtümer, praxisnahe Übersichten und Materialien (im Anhang zu diesem Buch) eröffnen der Leserschaft einen anschaulichen Zugang zur Thematik.

Jürg Frick nimmt bei der Bearbeitung dieser komplexen Problematik eine optimistische Grundhaltung ein, die das Buch für einen großen Leserkreis besonders attraktiv macht. Eine entwicklungsorientierte Sichtweise verdeutlicht, wie Fertigkeiten aufgrund der Bewältigung von Anforderungen sich sukzessive herausbilden. Entwicklungsmodelle helfen uns zu begreifen, wie es nach einem misslungenen Start ins Leben dennoch zu einem optimalen «Entwicklungsergebnis» kommt. Unser modernes Verständnis von Risiko- und Schutzfaktoren gibt Eltern, Pädagogen und Psychotherapeuten eine Richtschnur, um zu erfassen, welche Klippen und Chancen unser Leben beinhaltet. Aus den Erfahrungen im Entwicklungsverlauf formt sich schrittweise unsere Identität.

Das in diesem Buch ausgeführte moderne Verständnis von «Entwicklung» vermittelt Kinderpsychologen, Pädagogen und Bezugspersonen, wann und wie man Kinder aktiv fördern kann, wann ein «Zuwarten» in der Entwicklung ratsam ist und wie man Begrenzungen im Entwicklungsprozess akzeptieren soll. Vor dem Hintergrund der Entwicklungspsychopathologie muss man viele Befunde (z. B. die Ergebnisse der Anlage-Umwelt-Debatte) differenzierter bewerten. Diese

Sichtweise trägt dazu bei, günstige und problematische Entwicklungsbedingungen frühzeitig zu erkennen und die Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen angemessen umzugestalten.

Die entwicklungsorientierte Sichtweise hilft uns auch dabei, besser zu begreifen, wann Kinder, Jugendliche und Erwachsene scheitern, wann sie Probleme noch gut bewältigen, wann man aus Grenzerfahrungen im Kontext der Problembewältigung psychisch robuster (resilienter) wird. Viele Erfolge und Misserfolge in der Schule und im Beruf kann man auf der Basis dieser Sichtweise neu bewerten. Häufig gelingt es auch – unter Heranziehung gesicherter Erkenntnisse aus der Klinischen Kinderpsychologie – die Beratung und Therapie von Kindern und ihren Familien zu verbessern. In diesem Kontext werden aus den Fallbeispielen und theoretischen Materialien dieses Buches verschiedene Zielgruppen sehr profitieren. Die prägnanten Darstellungen ermöglichen einen gelungenen Zugang zu diesem komplexen Problemgebiet.

Bremen, im Februar 2011

Franz Petermann

Vorwort

Menschsein lässt sich wohl am treffendsten mit dem Begriff «sich entwickeln» umschreiben: Wir kommen als mehr oder weniger doch recht hilflose Wesen auf die Welt, bringen zwar einige Reflexe, verschiedene erstaunliche Kompetenzen sowie vor allem eine enorme Lernbereitschaft und -fähigkeit mit; dennoch müssen wir das meiste für das Leben Notwendige in einem lange Jahre andauernden Prozess erwerben, lernen, vertiefen, trainieren, modifizieren. Was treibt uns dazu an? Dazu hilft uns im günstigen Fall eine angemessene Umgebung (liebvolle Eltern usw.) und eine gute biologische Basis (mehr dazu in Kap. 2).

Das Thema Entwicklung beschäftigt alle Menschen im Laufe ihres Lebens immer wieder, besonders wohl nach oder in Krisen. Warum entwickeln sich die einen Menschen in diese, andere in eine gänzlich andere Richtung? Was treibt sie an? Welche Ziele, Motive verfolgen sie? Von welchen Bedürfnissen werden sie gesteuert? Einige Gründe (und Hintergründe) sollen in den verschiedenen Kapiteln ausgeleuchtet werden. Die Ausführungen sollen dazu beitragen, die eigene Entwicklung und/oder die Entwicklung anderer Menschen besser verstehen zu können und – wenn von beiden Seiten gewünscht – zu unterstützen sowie zu beeinflussen.

Mit dem Thema, was Menschen in ihrer Entwicklung antreibt, was sie beeinflusst, beschäftige ich mich seit vielen Jahren, besonders als langjähriger Dozent und Seminarleiter für Entwicklungspsychologie in der früheren seminaristischen LehrerInnenbildung in der Schweiz sowie seit 2002 an der Pädagogischen Hochschule Zürich, seit den 1990er-Jahren zusätzlich auch als psychologischer Berater. Zudem bin ich seit Jahren als Berater von Lehrkräften im Schulfeld mit den verschiedenen Facetten von Entwicklung – der Entwicklung von SchülerInnen wie von Lehrkräften – vertraut. Aus all den erwähnten Wirkungsfeldern fließen in dieses Buch wissenschaftliche Erkenntnisse, Beratungs- und Supervisionserfahrungen, ausgewählte und veränderte

Vorlesungs- und Seminarunterlagen sowie veranschaulichende Texte von Studierenden und Berufsleuten zum Thema Entwicklung ein.

An einem Buch sind letztlich immer sehr viele Menschen auf verschiedenen Ebenen beteiligt. Ich möchte an dieser Stelle namentlich folgenden Personen meinen Dank aussprechen: Kathrin Frick, Therese Prochinig, Jürg Rüedi sowie Michael Ricklin haben verschiedene Teile des Manuskripts kritisch durchgelesen und dazu wichtige Anregungen, Kommentare und Hinweise gegeben, die zur Klärung und Verbesserung dieses Buches geführt haben. Trotzdem trägt natürlich der Verfasser die Verantwortung für den ganzen Text mit allen verbliebenen Unzulänglichkeiten und allfälligen Fehlern. Die erfrischenden und anregenden Cartoons stammen von meinem Kollegen Donat Bräm, ebenfalls Dozent an der Pädagogischen Hochschule Zürich sowie begabter Zeichner. Danken möchte ich auch allen Menschen, die mich in meiner eigenen beruflichen wie privaten Entwicklung in irgendeiner positiven Art und Weise unterstützt und somit meine Antriebskräfte gestärkt haben! Ein spezielles Dankeschön geht ferner an Franz Petermann für sein freundliches Geleitwort.

Mein Dank geht schließlich auch an angehende und amtierende Lehrkräfte meiner diversen Lehrveranstaltungen, Seminare und Weiterbildungskurse sowie an verschiedene Lehrpersonen, die mir aus Studienarbeiten und Beratungen im Laufe vieler Jahre für dieses Buch auch anschauliche schriftliche Texte und Aufsätze zur Verfügung gestellt haben. Für die drei farbigen Bilder (Kap. 12) danke ich ebenfalls einer ehemaligen Studentin ganz herzlich.

Monika Eginger und Gaby Burgermeister vom Verlag Hans Huber unterstützten mich wie gewohnt auf optimale Weise; Gaby Burgermeister lektorierte das Manuskript sorgfältig und redigierte die hilfreichen Sach- und Personenregister.

In allen Fallbeispielen wurden die Namen ausgewechselt und in einigen wenigen Fällen zudem geringfügige Details verändert, um die Betroffenen zu schützen.

Ich hoffe, dass Sie als Leserin oder als Leser aus der Lektüre und den Beispielen positive Anregungen und Denkanstöße für sich finden sowie daraus fruchtbare, positive Einsichten entwickeln: um die eigene oder die Entwicklung anderer Menschen besser verstehen zu können, die eigenen Antriebskräfte zu erkennen und positiv zu beeinflussen.

Jedes Kapitel schließt mit einem Kasten, der weiterführende Fragen sowie Denkanstöße zur weiteren Vertiefung enthält; Literaturhinweise

zu Büchern, die verschiedene Aspekte des Themas weiter verfolgen oder ergänzen, runden die einzelnen Kapitel ab.

Ich freue mich auf Rückmeldungen, eigene Beispiele, Verbesserungsvorschläge, Fragen usw.

Zürich, Februar 2011

Jürg Frick

1 Einführung

«Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, aber man muss es vorwärts leben.»

(leicht verändert nach Sören Kierkegaard)

Im vorliegenden Buch möchte ich einige mir persönlich besonders wichtige Themen der Psychologie – nicht nur der Entwicklungspsychologie, sondern auch der klinischen oder pädagogischen Psychologie –, die mit der menschlichen Entwicklung zu tun haben, beispielhaft und konkret in abgeschlossenen Kapiteln darstellen. Aus der Fülle von Möglichkeiten wähle ich bewusst einige Schwerpunkte von Entwicklungsprozessen und -themen aus – es wären natürlich noch viele weitere möglich – und versuche, sie verständlich und anschaulich darzustellen. Dabei mussten natürlich viele weitere spannende Themen, die den Menschen antreiben oder die zu seiner Entwicklung beitragen, weggelassen werden: Allerdings liegen etwa zu Neid, Hass, Wut, Aggression, Freude und Lust schon verschiedene empfehlenswerte psychologische Bücher vor, und zur Rolle und Bedeutung von Geschwistern kann ich interessierte Leserinnen und Leser auf ein anderes Buch von mir verweisen.¹ Mit jeder Auswahl wird selbstverständlich zugleich immer eine Abwahl getroffen – Leben wie Schreiben bedeuten immer, eine kleine Auswahl vorzunehmen. Das ist gut so! Ob dies hier gelungen ist, mögen die Leserinnen und Leser entscheiden.

Alle Themen stehen in einem engen Bezug zu meinen eigenen Erfahrungen in Lehre und Beratung. Ein besonderes Anliegen sind mir die

1 Frick, Jürg (2009): Ich mag dich – du nervst mich. Geschwister und ihre Bedeutung für das Leben. 3. Auflage. Bern: Verlag Hans Huber.

Anschaulichkeit, Verständlichkeit, Konkretheit sowie die Möglichkeit, eigene Bezüge und weiterführende Gedanken zu entwickeln, Anregungen weiter zu verfolgen.

Das Buch soll dazu beitragen, mehr Verständnis für die komplexen, individuellen Wege, die Menschen im Laufe ihres Lebens einschlagen, und für die vielfältigen Antriebskräfte, die sie bewegen, zu wecken sowie Verständnis für ihre Umwege wie auch Abwege zu fördern: Das Leben verläuft nie geradlinig, problemlos – zum Glück!

Zum Aufbau dieses Buches

In jedem Kapitel werden ausgewählte Aspekte (ohne jeden Anspruch auf Vollständigkeit!) zum Thema erörtert, wo möglich mit konkreten Beispielen, Cartoons, kurzen oder ausführlicheren Texten, Aufsätzen oder einem Interview veranschaulicht. Am Ende eines jeden Kapitels finden sich ein Kasten «Fragen und Denkanstöße», der zur weiteren persönlichen Vertiefung mit der Thematik einlädt, sowie spezifische Hinweise zur weiterführenden Lektüre.

Nachfolgend zur schnellen Orientierung eine kurze Übersicht:

- In *Kapitel 2* stehen verschiedene Auffassungen und Modelle (oder Typen) von Entwicklung im Zentrum: Es ist von entscheidender Bedeutung, von welchen Annahmen Menschen über ihre oder die Entwicklung anderer Personen ausgehen – das wird unter anderem an zwei ziemlich gegensätzlichen Beispielen erörtert.
- Das *3. Kapitel* behandelt in einem ersten Teil die drei wesentlichen Faktoren der Persönlichkeitsentwicklung, beschreibt ihre komplexe Interaktion und belegt an zwei kurzen Aufsätzen von Kindern beispielhaft die rasante grafomotorische und kognitive Entwicklung in diesem Altersabschnitt. Wichtige Grundbedürfnisse oder Lebensmotive stellen wichtige treibende Kräfte der bio-psychozialen Entwicklung des Menschen dar und werden hier näher beschrieben. Anhand des anschaulichen Prioritätenmodells von Schottky und Schoenaker lassen sich Vor- und Nachteile von Verhaltenstendenzen sowie deren Entwicklungswege besser verstehen und einordnen. Sie erhalten als LeserIn und MitdenkerIn Anregungen, eigene Prioritätensetzungen (oder von anderen Personen) zu reflektieren. Zudem

zeige ich an einem erweiterten Modell der 28 Lebensstiltypen mögliche Vor- und Nachteile von solchen Grundorientierungen des Menschen. Ein anschauliches zusammenfassendes Modell der Persönlichkeitsentwicklung rundet das Kapitel ab.

- Das sogenannte «Entwicklungspfadmodell» im 4. *Kapitel* lehrt uns, Entwicklungsverläufe in verschiedenen Abschnitten als veränderbar, in alle Richtungen offen, zu verstehen: Frühe ungünstige beziehungsweise günstige Entwicklungen müssen nicht a priori den weiteren Verlauf in die gleiche Richtung vorantreiben. Am Beispiel zweier Schwestern soll dies unter anderem näher veranschaulicht werden.
- Wer jüngere Kinder beobachtet, stellt rasch fest: Diese möchten groß und stark sein. Warum eigentlich? Diese Frage wird aus verschiedenen psychologischen Perspektiven (Individualpsychologie, Entwicklungspsychologie, Sozialpsychologie, Selbstwirksamkeitspsychologie usw.) im 5. *Kapitel* beleuchtet, beschrieben und begründet.
- Ängste gehören zur Grundausrüstung des Menschen. Warum Ängste wichtig sind, in welchen vielfältigen Formen sie in den verschiedenen Alters- und Entwicklungsabschnitten zum Ausdruck kommen (und meistens auch wieder verschwinden), wann sie für Heranwachsende (und Eltern) zum echten Problem werden – und was sich dagegen alles tun lässt, wird in *Kapitel 6* besprochen. Schließlich darf auch eine ausführliche Auflistung möglicher Auslöser oder Ursachen sowie eine Darstellung erziehungsbedingter Einflussfaktoren für die Entstehung von Ängsten nicht fehlen: Ängste entwickeln sich vor allem in zwischenmenschlichen Beziehungen! Wie konstruktiv der Umgang mit Ängsten sein kann, demonstrieren der kleine Francesco und – im Rückblick – eine Studentin in zwei separaten Texten.
- *Kapitel 7* widmet sich dem Übergang Kindergarten-Schule: Der Schuleintritt, bei dem verschiedenste Faktoren, Personen und Akteure beteiligt sind, wird hier als psychologische Herausforderung an das Kind verstanden. Angst, Zweifel, aber auch Freude und Hoffnung wechseln sich in individueller Ausprägung in den Kindern ab. Ein transkribiertes längeres Interview mit Kommentar veranschaulicht die vielfältigen Anforderungen und Entwicklungsaufgaben, aber auch die gegensätzlichen Gefühle in dieser wichtigen Übergangszeit. Kurze Erinnerungstexte von Drittklässlern an ihre ersten Schultage ergänzen und belegen die abschließende kurze

Zusammenfassung einer Studie über das Wohlbefinden in der ersten Schulwoche.

- Der Darstellung der enormen Bedeutung von Peers und Freunden für die Heranwachsenden ist das *Kapitel 8* gewidmet: Wie entwickeln und differenzieren sich Freundschaftsbegriffe und Freundschaften, was unterscheidet sie zum Beispiel im Vorschul- und im Oberstufenbereich? Was gewinnt man alles durch Freunde? Kann elterliches Verhalten Freundschaftsbeziehungen fördern oder stören – und gibt es Möglichkeiten für Lehrkräfte in der Schule? Die Darstellung der acht wichtigsten Freundschaftsfaktoren rundet das Kapitel ab.
- Das *9. Kapitel* beschreibt die allgemeinen sowie spezifischen Entwicklungsaufgaben von Heranwachsenden. Wie und welche Konflikte dabei auftreten und worüber sich Jugendliche in dieser Zeit besonders Gedanken machen, wie sie selber das Erwachsensein definieren, welche Gefühle sie beschäftigen: Dies erfahren Sie unter anderem anhand verschiedener kurzer Aussagen sowie anhand von zwei ausführlicheren Aufsätzen von Jugendlichen. Im letzten Teil werden verschiedene – günstige und weniger günstige – Bewältigungsstrategien (Coping-Strategien) vorgestellt und kurz erörtert.
- *Kapitel 10* widmet sich dem Thema Selbstkonzept: Wie entwickelt sich dieses, welche Bereiche des Selbstkonzepts haben ForscherInnen entdeckt und welche Bedeutung haben positiv oder negativ gefärbte Selbstkonzepte für die weitere Entwicklung? Eine 14-jährige Jugendliche beschreibt anschließend ihre eigenen Selbstkonzeptanteile – differenziert und durchaus selbstkritisch! Kurze Hinweise über innere Stimmen als Ausdruck des Selbstkonzepts und zur möglichen Veränderung des Selbstkonzepts beschließen das Kapitel.
- Die Entwicklung eines jeden Menschen wird immer von Risiko- und Schutzfaktoren beeinflusst, der Weg des Lebens ist letztlich immer auch eine Interaktion von Risiko und Resilienz. Beide Aspekte kommen in *Kapitel 11* zur Sprache, besonders aber die Schutzfaktoren: Neben wichtigen Risikofaktoren wird gezeigt, dass wir genau genommen von Resilienzen (statt von Resilienz) sprechen müssten und diese auch in der anschließenden Zusammenstellung von wichtigen Schutzfaktoren berücksichtigen sollten. Neben den wichtigen unbestreitbaren Chancen des Resilienzkonzepts dürfen auf der anderen Seite mögliche Gefahren (und Missbräuche) nicht verschwiegen werden.

- Das *12. Kapitel* möchte zeigen, welche Zeichen und Warnsignale auf eine erhöhte Suizidgefahr bei Jugendlichen hindeuten können. Anschauungsmaterial für die Not wie auch die noch übrig gebliebene Hoffnung auf ein anderes, besseres Leben belegen drei farbige Bilder einer Oberstufenschülerin sowie verschiedene Texte (Gedicht, Aufsatz, Abschiedsbrief). Die aufgeführten Merkmale zur Krisenintervention können dazu beitragen, Jugendliche in dieser schwierigen psychischen Situation besser zu verstehen, zu begleiten oder allenfalls auch zu unterstützen.
- Was ist eigentlich Souveränität, wie wird man souveräner? Das Interview erläutert, was souveräne Menschen auszeichnet, wie sich das im Alltag ausdrückt, was Souveränität bei anderen auslöst – und woraus sich diese Fähigkeit speist, wie sie sich entwickelt, wie sie allenfalls gefördert werden kann. Diese und weitere Fragen (und Antworten darauf) stehen im Zentrum des Interviews in *Kapitel 13*.
- Im Interview im *14. Kapitel* erfahren Interessierte, was Selbstvertrauen genau ist, wie es wirkt, warum es für das Leben wichtig ist, wie es entsteht, wie es gestärkt – aber auch wodurch es geschädigt werden kann.
- Wer nicht gelernt hat, adäquat nein zu sagen, kommt im Leben letztlich zu kurz: die Kunst des Neinsagens, die Gründe, warum viele Menschen das Nein zu sehr scheuen und was sie damit verpassen, ja verlieren, steht im Zentrum des Interviews in *Kapitel 15*. Am Schluss offeriere ich Ihnen elf – aus meiner Sicht – hilfreiche Punkte zum Neinsagen.
- Ausgehend von Erkenntnissen der Psychologie und der Philosophie biete ich im *16. Kapitel* den LeserInnen ein vielfältiges ABC des Lebens an: bedenkenswerte und – so hoffe ich – nützliche kurze Aussagen, die zum Nachdenken einladen und die für eine günstige Entwicklung und für Lebensfreude wichtig sein können.
- Aphorismen und Sprüche vermögen unter günstigen Umständen Entwicklungsschritte im Leben eines Menschen zu initiieren oder zu unterstützen: *Kapitel 17* enthält dazu 85 kurze mögliche Belege zu unterschiedlichsten Themen wie etwa «Menschenkenntnis», «der übersehene Preis des Hasses», «Eitelkeiten», «Der wirkliche Gewinner», «Wo setze ich den Schwerpunkt?», «Genau hinschauen», «Die Wirkung der Nörgler» oder «Die Wahrheit des Pessimisten».

- **Anhang A** soll allen interessierten Laien, aber auch Fachpersonen die Möglichkeit bieten, sich mit den 28 «Lebensstiltypen» des 3. Kapitels noch genauer und vertiefter auseinanderzusetzen sowie eigenen Lebensstilelementen mit ihren Vor- und Nachteilen auf die Spur zu kommen. Vielleicht möchte die eine oder andere Leserin, der eine oder andere Leser daraufhin bei sich etwas verändern?
- Mit einem anschaulichen und einfachen Modell, dem «persönlichen Entwicklungsplanorama», das wir an der Pädagogischen Hochschule Zürich in einer veränderten Form seit Jahren mit Erfolg mit jungen Lehrkräften einsetzen, kann in **Anhang B** das eigene Leben als Entwicklung verstanden und in eine grafische Darstellung gebracht werden. Dank gezielter Fragen und Hinweisen zu wichtigen Entwicklungsaspekten gelingt es, eigenen wichtigen Themen auf die Spur zu kommen, sie aus einer anderen Perspektive zu entdecken und zu überdenken, vielleicht auch neu zu gewichten.
- Der kleine Entwicklungsfragebogen in **Anhang C** ergänzt und vertieft die Auseinandersetzung mit der eigenen persönlichen Entwicklung.
- Wer sich mit einem bestimmten Thema noch etwas weiter auseinandersetzen möchte, findet in den jeweiligen Literaturhinweisen am Ende der einzelnen Kapitel sowie im Literaturverzeichnis am Schluss des Buches verschiedene Hinweise auf weiterführende und vertiefende Fachliteratur.

Das Buch ist so konzipiert, dass eine gewinnbringende Lektüre nicht der Reihe nach erfolgen muss, als LeserIn können Sie sich nach Lust und Laune auch nur einzelne Kapitel zu Gemüte führen. Trotzdem empfiehlt es sich, das 3. Kapitel («Was treibt den Menschen an?») vorgängig zu lesen, weil es wesentliche Grundlagen für die weiteren Themen enthält.

Angesichts der Breite des Themas «Entwicklung» können aus meiner Sicht Menschen verschiedenster Berufsgruppen und Interessenfelder im vorliegenden Buch Anregungen finden; namentlich aufgeführt seien hier:

- Personen, die an Entwicklungen von Menschen generell interessiert sind
- LeserInnen, die ihre eigene Entwicklung, ihre Antriebskräfte besser verstehen – und daraus vielleicht auch Konsequenzen ziehen – möchten

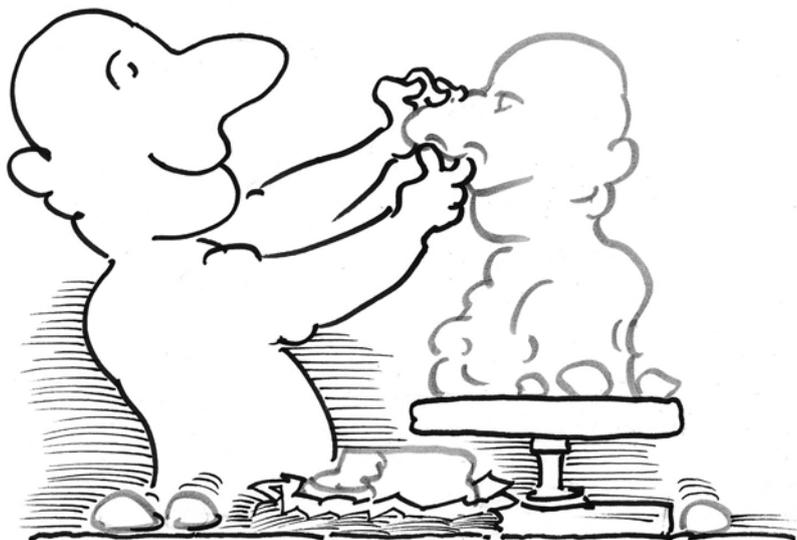
- LeserInnen, die Entwicklungswege anderer Menschen – Heranwachsende wie auch Erwachsene – besser verstehen möchten und sie vielleicht auch in irgendeiner Form unterstützen oder beeinflussen möchten
- Lehrpersonen aller Stufen
- SpielgruppenleiterInnen und KleinkinderzieherInnen
- PsychologInnen und PsychotherapeutInnen
- SozialarbeiterInnen und SozialpädagogInnen
- Ärzte, Pflegefachpersonen und weitere Angehörige von Heil-, Pflege- und Medizinalberufen
- PatientInnen, KlientInnen, Hilfesuchende, die mit psychologischen BeraterInnen oder PsychotherapeutInnen und anderen Angehörigen helfender Berufe zu tun haben, kurz: Menschen, die irgendeine Form von Beratung, Unterstützung oder Therapie beanspruchen
- Eltern und andere Erziehende
- speziell an Entwicklungsproblemen interessierte ZeitgenossInnen.

Das vorliegende Buch soll also Menschen ansprechen, die an der Entwicklung von Menschen, vorliegenden Schwierigkeiten, Klippen, Hindernissen und an möglichen günstigen Lebenswegen und -haltungen interessiert sind. Aus dieser Perspektive kann man dieses Buch durchaus (auch) als Unterstützung verstehen, die Anregungen zum besseren Verständnis von Mitmenschen oder sich selber (Selbsterkenntnis) zur Verfügung stellt. Ob diese Versprechen eingelöst werden, mögen die LeserInnen entscheiden. Die Lektüre und Auseinandersetzung mit einem Buch ersetzt allerdings nie, das sei hier unmissverständlich festgehalten, eine allfällige Beratung oder Therapie.

Schließlich soll das Buch auch durch die verschiedenen Beispiele und Denkanstöße LeserInnen anregen, sich über ihre eigenen Entwicklungswege und Antriebskräfte klarer zu werden sowie Chancen und Potenziale neuer Sichtweisen und Haltungen besser zu erkennen und zunehmend auch anzuwenden. Das Leben ist eine offene Veranstaltung: Der Mensch entwickelt und verändert sich bis zu seinem letzten Atemzug! Leben heißt sich entwickeln.

2

Wie wirken und wie beeinflussen uns Entwicklungsmodelle?



Die ersten Menschen konnten auch nicht lesen und schreiben. Warum sollen das die Tiere nicht auch noch lernen?
(*Antje, 8 Jahre*)²

Zur Einführung: Acht Auffassungen über Entwicklung

Alle Personen, auch schon Kinder, schaffen sich, ob bewusst oder unbewusst, im Laufe ihres Werdegangs eine persönliche Vorstellung über die Entwicklung des Menschen – sogar auch über die Tiere, wie das obige Beispiel anschaulich zeigt! –, und zwar sowohl über ihre eigene wie auch über diejenige der Menschen und der Menschheit als Ganzes. Viele dieser Vorstellungen oder Bilder sind ihren ErzeugerInnen und TrägerInnen nicht oder nur teilweise bewusst. Wir sprechen deshalb auch von impliziten (unausgesprochenen, unbewussten) und expliziten (ausgesprochenen, bewussten) Entwicklungsvorstellungen. In den folgenden Aussagen drücken sich ganz unterschiedliche Auffassungen von Erwachsenen aus – und zwar sowohl über die Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen als auch über die Bedeutung der Erziehungseinflüsse.

1. Dem Menschen wächst der Verstand ebenso wie ihm die Haare wachsen, und er bekommt Gedanken und Sprache ebenso, wie er Zähne bekommt. (*Ludwig Gurlitt, Reformpädagogie, 1855–1931*)³
2. Gebt mir ein Dutzend gesunder, wohlgebildeter Kinder und meine eigene Umwelt, in der ich sie erziehe, und ich garantiere, dass ich jedes nach dem Zufall auswähle und es zu einem Spezialisten in irgendeinem Beruf erziehe, zum Arzt, Richter, Künstler, Kaufmann oder zum Bettler und Dieb, ohne Rücksicht auf seine Begabungen, Neigungen, Fähigkeiten, Anlagen und die Herkunft seiner Vorfahren. (*John Watson, Zoologie und Psychologie, 1878–1958*)⁴

2 zitiert nach: Brüning, Barbara (2008) (Hrsg.): Kinder sind die besten Philosophen. Leipzig: Buchverlag für die Frau, S. 70.

3 zitiert nach: Merz, Fritz (1993): Macht oder Ohnmacht des Erziehers. Von pädagogischen Optimisten, Pessimisten, Realisten. Bad Heilbrunn: Klinkhardt, S. 176.

4 zitiert nach: Merz (1993), S. 180.

3. Ruhig und langsam die Natur sich selbst helfen lassen und nur sehen, dass die umgebenden Verhältnisse die Arbeit der Natur unterstützen, das ist Erziehung. (*Ellen Key, Reformpädagogin, 1849–1926*)⁵
4. Erziehung vermag alles. [...] Die Erziehung macht uns zu dem, was wir sind. (*Claude Adrien Helvétius, Philosoph, 1715–1771*)⁶
5. Ich darf wohl sagen, dass von zehn Menschen, denen wir begegnen, neun das, was sie sind, gut oder böse, nützlich oder unnützlich, durch ihre Erziehung sind. Sie ist es, welche die großen Unterschiede unter den Menschen schafft. Die kleinen oder nahezu unmerklichen Eindrücke auf unsere zarte Kindheit haben sehr bedeutende und dauernde Folgen: Es ist wie mit den Quellen mancher Flüsse, wo ein behutsames Anlegen der Hand die lenksamen Wasser in Kanäle leitet, die ihnen einen ganz anders gerichteten Lauf geben. [...] Ich stelle mir vor, dass der kindliche Geist wie das Wasser ebenso leicht in diese oder jene Richtung gelenkt werden kann. (*John Locke, Philosoph, 1632–1704*)⁷
6. Es ist ausgemacht, dass die schlechte Erziehung der Frauen viel mehr Unheil anrichtet als die der Männer. (*François Fénelon, Philosoph, 1651–1715*)⁸
7. In Wirklichkeit sind Kinder von Natur aus weder gut noch schlecht. Mit Reflexen und ein paar Instinkten kommen sie auf die Welt. Unter dem Einfluss der Umgebung bilden sich Gewohnheiten, die entweder gesund oder krank sind. (*Bertrand Russell, Philosoph und Mathematiker, 1872–1970*)⁹

5 Key, Ellen (1978): Das Jahrhundert des Kindes. Königstein: Athenäum, S. 49 (EA 1900).

6 Helvétius, Claude Adrien (1972): Vom Menschen, seinen geistigen Fähigkeiten und seiner Erziehung. Hrsg. von G. Mensching. Frankfurt: Suhrkamp, S. 446 f.

7 Locke, John (1980): Gedanken über Erziehung. Stuttgart: Reclam, S. 7 f. (EA 1693).

8 zitiert nach: Fénelon, François (1963): Über Mädchenerziehung (EA 1687), Reprint der Übersetzung von Eduard von Sallwürk aus dem Jahre 1886, hrsg. von Charlotte Richartz, Bochum: Kamp, S. 9.

9 Russell, Bertrand (1948): Erziehung, vornehmlich in frühester Kindheit. Düsseldorf: Meridian, S. 26 (EA 1927).