

Gedanken zum Wesen und zur Entstehung von Selbstvertrauen

- ➔ Selbstvertrauen kann nicht „gegeben“ werden, sondern entsteht, wenn die Bedingungen seine Entwicklung zulassen.
- ➔ „Das Frontalhirn ist die komplizierteste Hirnregion, die sich am langsamsten entwickelt. Dort müssen all die Nervenschaltungen entstehen, die für die wichtigsten menschlichen Fähigkeiten zuständig sind: sich in andere hineinversetzen und damit empathiefähig zu sein, verantwortungsvoll und umsichtig zu handeln, innere Leitbilder, Orientierungen und Haltungen zu entwickeln. Nur wenn während der Kindheit hinreichend komplexe Netzwerke im Frontalhirn aufgebaut und stabilisiert werden, ist ein Mensch später in der Lage, sich ein Bild von sich selbst zu entwickeln und sich über die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten klar zu werden. Die dafür verantwortlichen Verschaltungen können sich aber nicht ausformen, wenn Kinder unter zu großem Erwartungs- oder Leistungsdruck stehen.“(Gerald Hüther, Neurobiologe)
- ➔ Kinder brauchen Freiräume, in denen es viel zu erleben gibt und wo sie ihre eigenen Entdeckungen machen können, ohne Druck und ohne Vorgaben, was sie erleben sollen.
- ➔ Kinder brauchen emotionale Geborgenheit und ein Sicherheitsgefühl. Unter dem Eindruck von Ablehnung und dem Gefühl, dass es nie gut genug ist, was sie tun, schalten viele Kinder auf einfache Verhaltensmuster zurück – das Bedürfnis zu lernen und die Neugierde gehen zurück.
- ➔ Kinder entwickeln Selbstvertrauen, wenn sie lernen, Beziehungen zu gestalten - zu sich und zu ihrer Umwelt - und sich dabei sicher fühlen.
- ➔ Kinder brauchen, um sich „selbst zu vertrauen“, eine vertrauensvolle, verlässliche Umgebung mit klaren, nachvollziehbaren elterlichen Reaktionen.
- ➔ Kinder brauchen unsere Hilfe nur dann, wenn wir sie vorher gefragt haben, ob sie sie brauchen.
- ➔ Kinder brauchen nur dann Lob, wenn wir es ehrlich und ohne zielgerichtete Absichten aussprechen.
- ➔ Kinder brauchen Wertschätzung für das, was sie tun, und klare Regeln und Absprachen, wenn sie das soziale Miteinander nicht einhalten können.
- ➔ Kinder brauchen Erklärungen, wenn sie nachfragen.
- ➔ Kinder brauchen unser echtes Interesse – für ihr Können, für ihre Ängste und Sorgen und für ihre Interessen.
- ➔ Kinder brauchen das Gefühl, dass wir ihnen was zutrauen und davon überzeugt sind, dass sie ihr Leben meistern werden.



Günther Schmidt-Falck