

# Ich will, ich kann!

Es gibt kaum ein besseres Gefühl als das der eigenen Selbstwirksamkeit. Es macht uns optimistisch, selbstbewusst und glücklich.



Mag. Karin Fidler,  
Psychotherapeutin  
vom NÖ Landesverband  
für Psychotherapie

Kennen Sie das gute Gefühl, zu wissen, dass Sie etwas Bestimmtes sicher schaffen und Ihr Ziel erreichen werden, weil Sie davon überzeugt sind, die Sache aus eigener Kraft bewältigen zu können? Dann wissen Sie, was Selbstwirksamkeit ist. Und Sie wissen auch, dass Sie mit einer solchen Einstellung gut fahren, motiviert durchs Leben gehen, Entscheidungen leichter treffen und auch mit schwierigen Situationen besser zurechtkommen als andere, die sich selbst eher als hilflos und handlungsunfähig empfinden.

## Von Anfang an

Selbstwirksamkeit erleben wir übrigens schon im ersten Lebensjahr. Bereits ein Säugling lernt, dass sein Handeln etwas bewirkt. Das Baby erfährt zum Beispiel, dass die Mutter kommt, wenn es schreit oder dass es selbst ein Mobile in Bewegung bringen kann. Schon sehr früh entwickelt es auch die Motivation, an Gegenstände heranzukommen. „Selbstwirksamkeit erlernt man, wenn auf eine Handlung eine bestimmte Reaktion folgt und kontrolliert herbeigeführt werden kann. Spielerisch lernt das Kind zu unterscheiden, ob eine Reaktion unabhängig vom eigenen Handeln eintritt, also mehr oder weniger zufällig, oder ob das Kind tatsächlich selbst eine Wirkung herbeigeführt hat“, sagt die Psychotherapeutin Mag. Karin Fidler vom NÖ Landesver-

band für Psychotherapie. Sie betont, dass das Gefühl der Selbstwirksamkeit eng mit dem Gefühl der Freude verbunden ist.

## Selbstwirksamkeit & Selbstbewusstsein

Auch was gewöhnlich mit Selbstbewusstsein bezeichnet wird, erwächst laut dem US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman aus einem kindlichen Sinn für die Bewältigung seiner Umgebung. Er empfiehlt Eltern, die das fördern wollen, beim Spielen lieber auf eine willentliche Reaktion des Kindes zu warten und darauf zu reagieren, anstatt selbst ein Spiel anzufangen; er nennt dies „Kontingenzspiele“. „Die Initiative soll vom Kind ausgehen. Es geht grundsätzlich um ein förderliches Klima von Zutrauen, Zumuten und Fördern“, sagt Karin Fidler. Dass etwas passieren könnte, wenn ein Kind eigenständig agiert, kann Erwachsenen leicht die Freude über die offensichtlichen Kompetenzen verderben, und immer wieder schwanken sie zwischen diesen beiden Polen hin und her. Denken Sie nur daran, wie es Ihnen geht, wenn Ihr Kind etwa das selbst in Schwung zu bringende Karussell entdeckt und vor lauter Lust an der Geschwindigkeit des Sich-Drehens gar nicht mehr aussteigen mag. Und – Hand aufs Herz – was denken und fühlen Sie, wenn der Mini-Nachwuchs selbst den Tisch mit Ihrem besten Porzellan decken will? Wenn man es aber schafft, das Kind gewähren zu lassen, hat man viel für seine gesunde Entwicklung geleistet, denn es lernt, die neue Herausforderung zu meistern. Im besten Fall bekommt es auch die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Situationen, deren Bewältigung Anstrengung und Ausdauer erfordern, dank eigener Kompetenz zu meistern.

## 4 Tipps: So stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit

Tipps von Mag. Karin Fidler, Psychotherapeutin vom NÖ Landesverband für Psychotherapie

- 1 Setzen Sie sich konkret formulierte Nahziele – solche, die Sie mit einfachen Schritten erreichen können. Und klopfen Sie sich auf die Schulter, wenn Sie die Ziellinie überschritten haben. Gehen Sie Schritt für Schritt zum nächsten Teilziel. Eine Umstrukturierung in kleinere Teile mindert dabei das Risiko aufzugeben und ermöglicht direkte Erfahrungen von Selbstwirksamkeit.
- 2 Führen Sie sich frühere Erfolge vor Augen und nutzen Sie die damals angewendeten Strategien. Finden Sie Gründe und Argumente dafür, dass sie erfolgreich waren.
- 3 Seien Sie toleranter sich selbst gegenüber und gestehen Sie sich zu, einen Schritt zurückzugehen. Nobody is perfect!
- 4 Holen Sie sich Hilfe zur Selbsthilfe. Auch das ist ein Schritt, den Sie selbstwirksam setzen und so Veränderung herbeiführen können.

## Erlernte Hilflosigkeit

Die Beispiele zeigen auch, wie nahe ein förderlicher und weniger förderlicher Umgang mit Kindern beieinander liegen, denn: „Ein andauerndes Nicht-Zutrauen, Nicht-Zumuten, Nicht-Bekräftigen oder gar Abnehmen von Herausforderungen – zum Beispiel aus Ungeduld oder auch aus dem Bedürfnis, das Kind zu beschützen – führt dazu, dass das Kind sich immer weniger zutraut. Es wird die negative Erwartungshaltung der Eltern übernehmen, nichts von sich selbst erwarten zu können“, erklärt Karin



Fidler. Dieser fatale Mechanismus führt langfristig dazu, dass sich das Kind hilflos fühlt, aufhört, eine Reaktion herbeiführen zu wollen und lernt, dass aktives Verhalten wirkungslos ist – eine Haltung, die ihn oder sie vermutlich auch als Erwachsener begleiten wird.

### Frage des Blickwinkels

Doch alles, was gelernt werden kann, kann auch verlernt werden – so lautet ein Grundsatz der Systemischen Psychotherapie. „Es geht dabei auch immer um den Fokus“, sagt Karin Fidler. „Man kann sich darauf konzentrieren, was einen alles daran hindert, etwas zu tun, und wird viele Gründe finden, warum das eigene Vorhaben sicher schiefgehen wird. Doch man hat immer auch die Wahl, den Blick auf das zu richten, was einem gelungen ist, wie man etwas gemeistert hat und welche Alternativen es gibt.“ Wenn das Erwachsenen nicht alleine gelingt, kann und soll man sich Hilfe holen. Vielleicht entsteht dann eine Geschichte mit positiveren Erfahrungen und diese wiederum leiten zur Erwartung, dass die Konsequenzen einer Handlung doch stark vom eigenen Tun abhängig sind. Wiederholung und Übung führen nämlich auch zu dem wiederkehrenden Gefühl, selbstwirksam sein zu können, und so wird die Entwicklung und Festigung einer optimistischen Selbstwirksamkeitserwartung gefördert.

Übrigens muss man auch nicht immer selbst die Erfahrung der Selbstwirksamkeit machen, um daran zu glauben. „Auch Lernen am Modell durch Nachahmen ist eine Möglichkeit. Wobei Modelle meist dann eine gute Wirkung erzielen, wenn sie dem Lernenden in Alter, Geschlecht und sonstigen Eigenschaften möglichst ähnlich sind“, weiß Karin Fidler. Das heißt auch, dass Eltern, Lehrer, Sportler, Künstler zwar eine Modellwirkung ausüben können, doch motivierender wirkt das Beispiel der besten Freundin, des Schulkollegen, des Sport-

buddys. Meistern sie eine Aufgabe, traut man sie sich auch selbst eher zu.

Ein anderer Faktor, der die Selbstwirksamkeit fördern oder festigen kann, ist der Umgang mit den beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Folgen der eigenen Handlungen. Glaubt man beispielsweise, dass Erfolge den eigenen Fähigkeiten zuzuschreiben sind, Misserfolge aber äußeren Umständen, die man nicht verändern kann, so geht man selbstsicherer in herausfordernde Situationen.

### Lebenslang lernen

Nutzen kann man das Konzept der Selbstwirksamkeit für viele Dinge des Lebens – zum Beispiel für die Gesundheitsprävention. Denn mit der Überzeugung, eine Handlung erfolgreich ausführen zu können, schafft man es eher, schädliche Verhaltensweisen wie etwa Rauchen oder Trinken zu ändern. Selbstwirksamkeit spielt auch eine Schlüsselrolle bei der Therapie von Phobien und Ängsten, und im Sport ermöglicht sie den Akteuren, ihre Leistung zu steigern und im Wettkampf abzurufen.

Kann die Selbstwirksamkeits-Überzeugung auch zu hoch sein und zu Problemen führen? „Manche Menschen entwickeln in dieser Hinsicht vielleicht eine unrealistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten. Werden die Erwartungen dann nicht erfüllt, können Enttäuschung und Frustration zu unangenehmen Nebenwirkungen werden“, sagt Karin Fidler. „Wir alle sind lebenslang gefordert, unsere Selbstwirksamkeits-Erwartung zu regulieren und einen adäquaten Umgang mit Herausforderungen zu erlernen. Dazu gehört auch der Umgang mit Misserfolg und Enttäuschung – und dieser Lernprozess begleitet uns durch alle Lebensphasen.“

GABRIELE VASAK ■

*Wie entwickelt sich  
Selbstwirksamkeit?  
Wie kann man sie fördern,  
stärken und im Alltag  
anwenden?*