



[www.inter-uni.net](http://www.inter-uni.net) > Forschung

## **Hör mir zu und mach mir Mut!**

### **„Gesundheitsförderung durch Steigerung des Selbstbewusstseins bei Jugendlichen“ Zusammenfassung der Arbeit (redaktionell bearbeitet)**

**Sabine Mehrl** mit Elke Mesenholl als Betreuerin  
Interuniversitäres Kolleg ([college@inter-uni.net](mailto:college@inter-uni.net)) 2008

## **Einleitung**

### *Hintergrund und Stand des Wissens*

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, dass man ihm zuhört, auf ihn eingeht, ihn bedingungslos wertschätzt und versteht (Rogers, 1998) um sich psychisch und physisch gesund entwickeln zu können.

Dies zeigen unter anderem auch Untersuchungen, die an Kleinkindern durchgeführt wurden (Ainsworth, 1978).

Immer mehr Kinder zeigen psychische Auffälligkeiten. Dies ist in der eigenen Praxis der Autorin und in Gesprächen mit Kollegen zu bemerken, sowie aktuellen Statistiken unter anderem von der Universitätskinderklinik Graz, bzw. der Sigmund Freud Klinik Graz, Statistiken des Ambulatoriums für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen – die Boje, Wien, des Institutes für Gesundheitsplanung, Kinder- und Jugendgesundheit in Oberösterreich, Linz und aktuellen Medienberichten zu entnehmen.

In der Einleitung wird zunächst der aktuelle Wissensstand zu Selbst und Selbstbewusstheit dargestellt. Danach werden die unterschiedlichen Definitionen von Selbstbewusstsein in verschiedenen psychotherapeutischen Schulen sowie ein Konsens daraus festgehalten.

### *Forschungsfrage*

Die Fragestellung der vorliegenden Studie beschäftigt sich mit dem Wohlbefinden von Kindern vor und nach einem angebotenen Selbstbewusstseinstraining.

Gemäß der Hauptfragestellung wird mittels eines selbst entwickeltem Fragebogen das Wohlbefinden vor und nach einem Selbstbewusstseinstraining erhoben und die Ergebnisse miteinander verglichen.

Die Nebenfrage befasste sich mit der Erhebung von Wirkfaktoren im Training.

### *Hauptfragestellung*

Hauptfragestellung des Forschungsvorhabens lautet:

- “Fühlen sich Kinder nach einem Selbstbewusstseinstraining wohler als vorher?”

### *Nebenfragestellung*

- „Welche Wirkfaktoren zeigen sich im Training?“

## **Methodik**

### *Design*

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um eine quantitative Datenerhebung in einer Zweifachmessung mittels eines selbst entwickelten Fragebogens und einem ebenfalls selbst entwickelten Selbstbewusstseinstraining.

In einer dreistündigen Trainingseinheit geht es darum, im kreativen Spiel neue Rollen auszuprobieren. Dabei stehen Empfinden, der momentane persönliche Ausdruck, sowie Beobachtung und Reflexion im Vordergrund.

Die Fragebögen wurden vor und nach dem Training ausgefüllt und beinhalten 13 Fragen, wobei sowohl Aspekte zur Ressourcenforschung als auch zum individuellen Empfinden der Teilnehmer vor und nach dem Training abgefragt wurden. Die Rücklaufquote liegt bei 100%.

### *Teilnehmer*

97 Kinder im Alter von 12 – 13 Jahren (3. Klasse Gymnasium am Grazer Carneri – Gymnasium)) wurden mittels oben erwähntem Fragebogen erfasst.

### *Durchführung*

Im Rahmen einer Voruntersuchung im März 2007, die der Überprüfung der Nachvollziehbarkeit der Forschungsfragen im Fragebogen diente, und um die Wirkung des Selbstbewusstseinstrainings auf die Kinder zu erproben, wurde in der Praxis der Autorin mit 12 Kindern ein Probelauf des Trainings gestartet.

Die Untersuchung selbst wurde im Zeitraum von April bis Mai 2007 durchgeführt.

Das Selbstbewusstseinstraining wurde nach Absprache mit dem Schuldirektor abgehalten, wobei auch die Fragebögen verteilt wurden.

Das Training dauerte jeweils drei Stunden, es wurde jeweils mit einer halben Schulklasse durchgeführt.

(8 bis 15 Kinder pro Training).

### *Analyse*

Die statistische Auswertung wurde mittels Varianzanalysen, t-Tests für abhängige Stichproben und Korrelationsanalysen durchgeführt.

## **Ergebnisse**

### *Auswertungen der Hauptfragestellung :*

“Fühlen sich Kinder nach einem Selbstbewusstseinstraining wohler als vorher?“

Hauptfrage: „Wie fühlst Du Dich heute“

Antwort:

„Mehr Jugendliche fühlten sich nach dem Selbstbewusstseinstraining wohler als vorher.“

Grafische Darstellung der Ergebnisse aus der Hauptfragestellung:

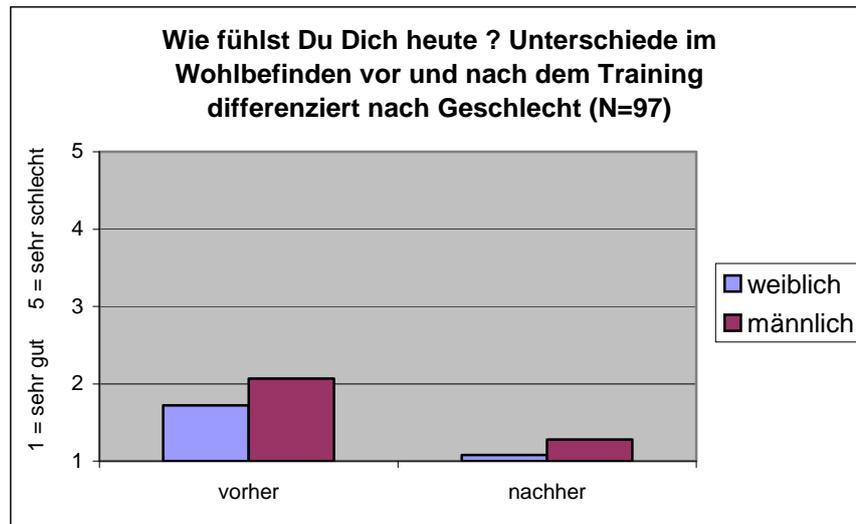


Abbildung 1: Unterschiede im Wohlbefinden vor und nach dem Training

Daraus ergibt sich, dass die Arbeitshypothese, die lautet: „Jugendliche fühlen sich nach einem Selbstbewusstseinstaining wohler als vorher“, bestätigt werden kann.

*Auswertungen der Nebenfragestellungen :*

- Nach dem Training meinten mehr Jugendliche, es ginge selbstbewussten Menschen besser als solchen, die es nicht sind.
- Nach dem Training ist es Jugendlichen wichtiger selbstsicher zu sein.
- Nach dem Training meinten mehr Jugendliche, sie seien selbstsicher, als vorher.
- Nach dem Training meinten mehr Jugendliche, dass ihre Meinung zählt, als vorher.
- Nach dem Training meinten mehr Jugendliche, es sei wichtig, dass ihre Meinung zählt, als vorher.
- Nach dem Training meinten mehr Jugendliche, sie seien für ihre Gruppe wichtig, als vorher.
- Nach dem Training meinten mehr Jugendliche, sie hätten bei ihren Freunden Mitspracherecht, als sie das vorher taten.
- Nach dem Training meinten mehr Jugendliche, auf etwas an sich selbst stolz sein zu können als vorher.

Abbildung 2: Vergleich der einzelnen Antworten vor und nach dem Training

Das Training hat den gewünschten Effekt erzielt.

Es ergaben sich auch Besonderheiten, die hier im Anschluss aufgezeigt werden.

### *Besonderheiten*

Es ergab sich aus der Untersuchung eine weitere Frage:

„Gibt es einen signifikanten Unterschied in den Antworten von Mädchen und Jungen?“

Diese Frage konnte bei einem Grossteil der Antworten bejaht werden:

- Buben fühlen sich grundsätzlich weniger wohl als Mädchen.
- Mehr Mädchen als Buben meinen, es ginge selbstbewussten Menschen besser, als solchen, die es nicht sind.
- Buben ist es weniger wichtig selbstsicher zu sein.
- Mehr Buben als Mädchen meinen, sie seien selbstsicher.
- Mehr Mädchen als Buben meinen, dass ihre Meinung zählt und wichtig ist.
- Weniger Buben als Mädchen meinen, Mitspracherecht sei ihnen wichtig.
- Weniger Buben als Mädchen haben jemanden zum Sorgen Besprechen.
- Buben ist das Besprechen von Sorgen weniger wichtig als Mädchen.
- Buben meinen, leichter NEIN sagen zu können, als Mädchen.
- Mädchen ist das Wohlfühlen bei Freunden wichtiger, als Buben.

### **Abbildung 3: Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen**

### **Diskussion**

#### *Interpretation der Ergebnisse*

Der Vergleich der beiden Ergebnisse lässt den Schluss zu, dass sich die Stimmung bei den Kindern positiv verändert hat.

Die auffallend hohen Werte der Veränderungen bezüglich Wohlbefinden weisen auf eine gute Wirkung des Selbstbewusstseinstrainings hin.

Im Vergleich der einzelnen therapeutischen Schulen bezüglich des Faktors Selbstwert ergab sich unter anderem der Konsens, dass Kongruenz und Wohlbefinden direkt mit der Beschaffenheit des Selbstwertgefühles zusammenhängen.

#### *Folgerung auf die untersuchte Problematik und den Stand des Wissens*

Faktoren für einen guten Selbstwert sind Autonomie, Eigenbestimmung, Abgegrenztheit und Einheitlichkeit des subjektiven Selbst, Handlungskompetenz und soziale Akzeptanz (Beltz, 1999). Dies alles sind Themen, die auch im Selbstbewusstseinstaining eine zentrale Rolle spielten.

Durch Selbsterfahrung auf verschiedenen Wahrnehmungsebenen kommt es beim Jugendlichen zu einem existenzbegründenden Selbstbewusstsein.

In der Interaktion mit der Umwelt kann dieser Erfahrungsschatz erweitert und dadurch eine „Selbstaktualisierung“ angeregt werden (Resch, 1992).

Selbstbewusstsein betrifft die gesamte Persönlichkeit des Kindes. Es betrifft ebenfalls die Lernmotivation, gesundes Selbstbewusstsein kann psychischen und psychosomatischen Problemen bis hin zu Suchtproblematik, Mobbinghandlungen und sogar Selbstmord entgegenwirken.

Einem Bericht der Grazer Kinderklinik (2006) zufolge ist Selbstmord eine der häufigsten Todesursachen bei Kindern und Jugendlichen und nicht zuletzt auf geringen Selbstwert zurückzuführen. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, dass das Thema Selbstbewusstsein der Kinder an unseren Schulen ernst genommen werden sollte.

#### *Eigenkritisches*

Bei der 2. Befragung nach dem Training hätte eine verkürzte Version des Fragebogens verwendet werden können.

*Anregungen zu weiterführender Arbeit*

Das Programm könnte weiteren Schulen in Graz und Umgebung angeboten werden und an einer größeren Stichprobe beobachtet werden, um belastbarere Ergebnisse zu erhalten.

Interessant wäre auch eine Befragung der Lehrer sowie Eltern zu Themen wie Befindlichkeit im Klassenzimmer, u.s.w.

Anregungen dazu:

Großgruppen gestalten mit themenzentrierter Interaktion, (Cohn, 1993),

Es geht ums Anteilnehmen: Perspektiven der Persönlichkeitsentfaltung, (Cohn, 1989)

Kindheit und Gesellschaft, (Erickson, 1965)

Selbstmanagement in Schulen - Steigerung der Leistung und der Motivation, (Erickson und Stahlberg, 1992)