

Worauf kann ich mich verlassen?

Über die Stärkung des Grundvertrauens von Kindern und Jugendlichen im pädagogischen Kontext

Daniel Scheyer¹

Zusammenfassung

Vertrauen ist in einem existenziellen Verständnis nicht bloß ein Gefühl, sondern ein Akt der Einwilligung, es bedeutet nämlich, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um eine wahrgenommene Unsicherheit zu überbrücken. Durch Halterfahrungen kann Vertrauen entstehen – in die Welt und in sich selbst. Im vorliegenden Beitrag erfolgt eine Auseinandersetzung mit den Voraussetzungen, der Struktur und der Entwicklung des Vertrauens aus Sicht der Existenzanalyse. In einem weiteren Schritt wird das Thema auf den pädagogischen Bereich übertragen: Was kann ich als Lehrperson (im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung) dazu beitragen, um das Grundvertrauen meiner Schüler/innen zu stärken?

Schlüsselwörter:

Existenzielle Pädagogik
Psychosoziale Gesundheitsförderung
Grundvertrauen

Keywords:

existential pedagogy
psychosocial health promotion
basic trust

1 Vertrauen braucht Mut und Halt

Im Grunde ist unser Leben ein einziger Vertrauensakt. Wir vertrauen darauf, dass unser Auto nicht auseinanderfällt, wenn wir morgens zur Arbeit fahren. Wir vertrauen darauf, dass der Stuhl, auf dem wir sitzen, unser Gewicht hält. Wir vertrauen auf unser Herz, dass es nicht plötzlich aufhört zu schlagen. Wir vertrauen unserem Arbeitgeber, dass wir am Ende des Monats unseren Lohn erhalten werden. Und wenn wir einschlafen, vertrauen wir darauf, dass wir morgens wieder aufwachen werden. Dies sind nur einige Beispiele aus dem alltäglichen Leben, die verdeutlichen sollen, welche fundamentale Rolle Vertrauen in unserem Leben eigentlich spielt.

Sind wir uns einer Sache sicher, so braucht es nicht viel Vertrauen. Erst dort, wo eine Unsicherheit entsteht, sind wir in unserem Vertrauen herausgefordert. Dabei ist Vertrauen mehr als ein bloßes Gefühl. Nach Längle (2016, S. 102) kann Vertrauen als ein Akt der Einwilligung definiert werden, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, um eine wahrgenommene Unsicherheit (das Risiko) zu überbrücken. Dabei hat jeder Vertrauensakt eine subjektive Seite, nämlich den *Mut*, sich einer haltgebenden Struktur zu überlassen, und eine objektive Seite, nämlich die *haltgebende Struktur* selbst.

Doch was bedeutet eigentlich Mutig-Sein und was im Leben gibt uns Halt? Für Längle (2012, S. 57) ist Mut eine Lebenskraft und bezeichnet die psychisch-geistige Verfassung, in der wir uns einer als gefährlich eingeschätzten Situation gewachsen fühlen und den Eindruck haben, das damit einhergehende Risiko mit den Konsequenzen tragen zu können. Mutig-Sein heißt, „sich ein Herz zu fassen“ und das Risiko zu wagen. Halt stammt aus der Erfahrung, dass da etwas ist, worauf man sich verlassen kann, sowohl in einem selbst, als auch in der Welt. Dabei gibt es vier große Bereiche, in denen der Mensch Halterfahrungen machen kann (Längle, 2012, S. 45–46):

¹ Weitblick GmbH, Im Hag 16b, A-6840 Götzis
E-Mail: daniel.scheyer@mitweitblick.org

- (1) *Halt im Weltbezug.* Hier sind es vor allem Ordnung, Regelmäßigkeiten, Normen und Gesetze, die Orientierung und damit auch Halt geben. Auch kulturelle Traditionen und persönliche Rituale spielen dabei eine wichtige Rolle.
- (2) *Halt durch Beziehungen.* In Beziehungen sind es vor allem die Erfahrungen von Treue, Verlässlichkeit und Verbindlichkeit, die Halt geben. Dies zeigt sich in dem Gefühl, dass da jemand für mich da ist. Immer wieder und trotz allem.
- (3) *Halt in sich selbst.* Halt lässt sich auch in der eigenen körperlichen Kraft und Vitalität finden, im Lebensmut, in persönlichen Erfahrungen, aber auch in den eigenen Fähigkeiten und der Treue zu sich selbst.
- (4) *Halt in geistigen Bezügen.* Auch der persönliche Glaube bzw. die Ahnung des Gehalten-Seins in einem größeren Ganzen geben Halt.

2 Vom Urvertrauen und Grundvertrauen

Im Folgenden wird aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive der Frage nachgegangen, wie sich Vertrauen im Laufe der Ontogenese entwickelt. Diesbezüglich ist das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erikson (1993, S. 242) wohl eines der bekanntesten Konzepte. Demnach entwickelt sich das sogenannte *Ur-Vertrauen* durch prägende Früherfahrungen im Laufe des ersten Lebensjahres. Erfolgt in dieser Zeit eine konstante und adäquate Befriedigung der kindlichen Bedürfnisse (Nahrung, Zuwendung, körperliche Nähe, Geborgenheit usw.) durch die primären Bezugspersonen, entsteht im Säugling ein Gefühl des „Sich-Verlassen-Dürfens“. Demgegenüber entwickelt sich beim Säugling ein Gefühl des *Ur-Misstrauens*, wenn die Primärbedürfnisse nicht entsprechend befriedigt werden. Allerdings ist nach Längle (2012, S. 62) eine Restriktion der Entwicklung des Vertrauens auf das erste Lebensjahr weder theoretisch erforderlich, noch empirisch eindeutig belegbar. „In der Existenzanalyse wird diese primäre Erfahrung [die Urfahrung des Versorgt-Seins in der dyadischen Entwicklungsphase] als Kern des Urvertrauens angesehen, der aber durch die Summe aller späteren Beziehungserfahrungen überformt wird und daher eine veränderliche Größe ist.“ (Längle et al., 2012, S. 28) Kurz gesagt: Das Vertrauen kann zeitlebens nachgenährt werden.

Aus Sicht der Existenzanalyse stellt das Urvertrauen, ebenso wie die Selbsttreue, eine Sonderform des sogenannten *Grundvertrauens* dar. Letzteres bezeichnet die Summe aller Vertrauenserfahrungen, die ein Mensch Zeit seines Lebens macht und äußert sich in dem Gefühl, dass es nie aus ist, sondern immer irgendwie weitergeht (Längle et al., 2012, S. 28). Letztlich gründet sich das Grundvertrauen (1) auf mir selbst, das heißt meinem Lebensgefühl und meiner Entschiedenheit für mich (Selbsttreue), (2) auf der Erfahrung mit anderen Menschen und ihrer Treue zu mir (hierzu zählt das Urvertrauen) und (3) auf der Erfahrung des Seinsgrundes, eines Aufgehoben-Seins in jedem Fall (Längle, 2012).

Fehlt das Vertrauen, kommt es zum Erleben von Unsicherheit und Angst. Je schwächer das Grundvertrauen, desto stärker die Angst. Unter allen psychischen Störungen sind bei Kindern und Jugendlichen in Österreich Angststörungen am häufigsten (vgl. Schlögel, 2009, S. 2). Daher ist wichtig, möglichst früh entsprechende präventive Maßnahmen zu setzen, auch bzw. gerade im schulischen Setting.

3 Stärkung des Grundvertrauens im pädagogischen Kontext

Die Fähigkeit, anderen vertrauen zu können, ist auch im schulischen Kontext von grundlegender Bedeutung und hat nicht nur einen erheblichen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden sowie das Klassenklima, sondern auch auf die Lernmotivation und den Lernerfolg der Kinder und Jugendlichen. Gerade das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Sinne der Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura, 1977, S. 191) ist einer der wichtigsten personalen Resilienzfaktoren, um Krisensituationen, aber auch Entwicklungsaufgaben und kritische Alltagssituationen gut zu bewältigen (Rönnau-Böse et al., 2015, S. 90). Umso besorgniserregender sind die Ergebnisse der HBSC-Studie der Weltgesundheitsorganisation, wonach insgesamt 67 % aller österreichischen Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 15 Jahren eine geringe Selbstkompetenz und damit einhergehend ein geringes Selbstvertrauen besitzen (Schlögel, 2009, S. 3). Daher ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche durch Eltern, Lehrpersonen und Mitschüler/innen entsprechend gestärkt und unterstützt werden. Doch was können Lehrpersonen tun, um das Vertrauen der Schüler/innen in sich und die Welt zu stärken?

Durch Zutrauen Mut machen: Von einer Lehrperson Vertrauen zu erhalten hat einen wesentlichen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung von Schüler/innen. So wirkt das Schenken von Vertrauen motivierend („Jetzt

liegt es an mir!“), es stärkt das Selbstvertrauen („Wenn mir das mein/e Lehrer/in zutraut, dann werde ich das schon schaffen!“), gibt Raum, um sich eigenverantwortlich zu erproben („Ich kann die Aufgabe auf meine Weise bewältigen“), und fördert dadurch den Aufbau eines angemessenen Selbstbildes („Das kann ich schon gut alleine. Hier benötige ich noch Hilfe“). Zuviel Zutrauen kann aber auch überfordern oder gar Angst machen („Hoffentlich bin ich dem gewachsen“). Daher ist es wichtig, als Lehrperson den Schülern/innen nicht blind zu vertrauen, sondern die Vertrauenswürdigkeit in Hinblick auf die jeweilige Aufgabe vorher zu prüfen (Längle, 2012, S. 51).

Haltgebende Beziehungs- und Unterrichtsgestaltung: Um das Grundvertrauen von Kindern und Jugendlichen zu stärken, braucht es die Erfahrung von *Schutz, Raum* und *Halt* (Längle, 2016, S. 101). Dabei gibt es für Lehrpersonen viele Mittel und Wege (siehe Tabelle 1; Waibel & Wurzrainer, 2016, S. 57–58), diese drei Voraussetzungen zur Stärkung des Grundvertrauens in der Beziehungs- und Unterrichtsgestaltung zu berücksichtigen.

Voraussetzungen zur Stärkung des Grundvertrauens	Pädagogische Förderungsmöglichkeiten auf Beziehungsebene	Pädagogische Förderungsmöglichkeiten auf Unterrichtsebene
Schutz	<ul style="list-style-type: none"> • Schülerinnen und Schülern das Gefühl von Angenommen-Sein und Aufgehoben-Sein vermitteln • die persönlichen Grenzen der Schüler/innen wahren (Schutz vor Übergriffen in Form von verbaler oder körperlicher Gewalt, aber auch in Form von Überbehütung oder Bevormundung) • das Kindeswohl im Blick behalten und dort einschreiten, wo Hilfe benötigt wird 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbindliche Gesprächs- und Klassenregeln • „Sichere Orte“ etablieren (z. B. Redekreis), in denen sich Schüler/innen in ihrer Befindlichkeit und mit ihren Anliegen ausdrücken können, um sich darin angenommen zu fühlen • Schülerstreitschlichter ausbilden und der Klassengemeinschaft zu Verfügung stellen
Raum	<ul style="list-style-type: none"> • Schülerinnen und Schülern in der Begegnung genügend Raum für eigene Gedanken und Gefühle geben • Schüler/innen nicht durch Überpräsenz bzw. Überfürsorglichkeit vereinnahmen • Schülerinnen und Schülern zutrauen, Aufgaben eigenständig zu erledigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schülerinnen und Schülern genügend Raum für eigene Lern- und Lösungswege geben • Mitentscheidung bei Zielen, Unterrichtsmaterialien, Lernformen und -settings ermöglichen • einen passenden Arbeitsplatz schaffen, an dem Schüler/innen gut da sein können
Halt	<ul style="list-style-type: none"> • in der Begegnung mit Schülerinnen und Schülern möglichst verlässlich, transparent und klar sein • auch in herausfordernden Situationen eine unterstützende Beziehung halten und sich nicht (innerlich) abwenden • in der Begegnung Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht vermitteln 	<ul style="list-style-type: none"> • auf einen rhythmisierten Tagesablauf achten und ritualisierte Unterrichtselemente einbauen (z. B. Morgenkreis) • verbindliche Klassenregeln und Notentransparenz • verständliche Aufgabenstellungen geben, die nicht überfordernd sind

Tabelle 1: Möglichkeiten der Stärkung des Grundvertrauens von Kindern und Jugendlichen auf Beziehungs- und Unterrichtsebene (Waibel & Wurzrainer, 2016, S. 57–58).

4 Unterrichtsprogramme zur Förderung des Grundvertrauens

Neben der Berücksichtigung allgemeiner Prinzipien zur Beziehungs- und Unterrichtsgestaltung, können auch spezifische Unterrichtsprogramme eingesetzt werden, um das Grundvertrauen von Kindern- und Jugendlichen gezielt zu stärken. Beispielhaft sei hier das Lebenskompetenzprogramm *Gemeinsam stark werden* (Mittelberger et al., 2019) erwähnt. Dieses Unterrichtsprogramm richtet sich an Kinder im Volksschulalter (1.–4. Schulstufe) und zielt auf Schaffung guter Voraussetzungen für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben. Hierbei spielt die Stärkung des Grundvertrauens von Schülerinnen und Schülern eine wesentliche Rolle. Durch die Umsetzung von Lehreinheiten zur Förderung personaler und sozialer Kompetenzen wie Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge, Entspannungsfähigkeit, Selbstbehauptung, Umgang mit Stress, Beziehungsfähigkeit und Gemeinschaftspflege werden Schüler/innen darin unterstützt, Halt in sich (Körpererleben, Vitalität, Fähigkeiten, Einstellungen) und in der Welt (Familie, Freunde, Klassengemeinschaft, persönliche Werte und Aufgaben) zu finden. Diese Halterfahrungen festigen das Grundvertrauen und geben Mut, in einer achtsamen Offenheit die Gegebenheiten und Möglichkeiten des Lebens wahrzunehmen, sich ihnen damit zu stellen und in einen guten Umgang mit ihnen zu kommen (Scheyer, 2019, S. 58).

Die Implementierung persönlichkeitsfördernder Unterrichtsprogramme ist angesichts aktueller Zahlen zur psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern von großer Relevanz. So liegt die derzeitige Prävalenzrate psychischer Störungen bei österreichischen Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 18 Jahren bei 23,93 % (Wagner et al., 2017, S. 1483). Demzufolge leidet aktuell fast jeder vierte Jugendliche in Österreich an einer psychischen Störung. Um dem entgegenzuwirken und Schüler/innen auf ihrem Weg in ein gesundes und erfülltes Leben zu unterstützen, bedarf es im schulischen Kontext der verstärkten Berücksichtigung präventiver Maßnahmen, die auf die Förderung der psychosozialen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen setzen. Dabei ist die Stärkung des Grundvertrauens ein wesentlicher Baustein.

Literatur

- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, S. 191–215.
- Erikson, H. (1993). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company New York.
- Längle, A. (2012). *Lernskriptum zur Existenzanalyse (Logotherapie). Erste Grundmotivation*. GLE-International Wien.
- Längle, A., Längle, S. & Lleras, F. & Tutsch, L. & Wicki, B. (2012). *Lexikon der Existenzanalyse und Logotherapie*. GLE Wien.
- Längle, A. (2016). *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*. Facultas Wien.
- Mittelberger, M. & Kathan, C. & Mittelberger, L. & Scheyer, D. (2019). *Gemeinsam stark werden. Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule*. Weitblick Götzis.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Kohlhammer Stuttgart.
- Scheyer, D. & Mittelberger, M. & Mittelberger, L. & Kathan, C. (2019). *Gemeinsam stark werden. Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule. Handreichung*. Weitblick Götzis.
- Schlögel, R. (2009). *HBSC Factsheet 4/09. Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern*. Bundesministerium für Gesundheit, Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research Wien.
- Wagner, G. & Zeiler, M. & Waldherr, K. & Philipp, J. & Truttmann, S. & Dür, W. & Treasure, J. & Karawautz, A. (2017). Mental health problems in Austrian adolescents: a nationwide, two-stage epidemiological study applying DSM-5 criteria. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 26, S. 1483–1499.
- Waibel, E. M. & Wurzbauer, A. (2016). *Motivierte Kinder – authentische Lehrpersonen*. Juventa Beltz Verlag Weinheim.