

# Wer ich sagt, muss auch wir sagen

Selbstbestimmung und Autonomie: Zutaten für ein erfülltes Leben? Nicht nur, sagt unsere Autorin. Sie plädiert für eine Balance zwischen Autonomie und sozialer Gebundenheit, um eine starke Persönlichkeit zu entwickeln. Damit Kinder dieses Ziel erreichen, brauchen sie vor allem eine behutsame Bezugsperson.

BARBARA SENCKEL



**W**ir alle sehnen uns nach einem gelingenden Leben. Selbstbestimmung und Autonomie gelten in unserer Gesellschaft als Qualitäten, die das zu garantieren scheinen. Je mehr ein Mensch über sich und sein Leben bestimmt, je autonomer er alle Aspekte seines Lebens gestaltet, desto zufriedener ist er und als desto gelungener empfindet er sein Leben – so das Credo. Im Umkehrschluss lastet er emotionales Missbehagen und die Schuld an einem unerfüllten Leben mangelnder Selbstbestimmung an – und vielleicht auch seiner eingeschränkten Fähigkeit zu mehr Autonomie.

Allerdings ist diese Sichtweise einseitig. Denn zu einem erfüllten Leben gehören auch gelingende, stabile und befriedigende Beziehungen. Der Mensch als verletzlichstes soziales Wesen ist auf die emotionale Nähe und wechselseitige Fürsorge durch andere existenziell angewiesen – und das nicht nur als Kleinkind oder gebrechlicher Mensch. Er benötigt verlässliche Zuwendung und möchte selbst für andere bedeutsam sein. Das dauerhafte Fehlen tragfähiger Beziehungen führt bei den meisten Menschen zu Einsamkeit und Depressionen.

Deshalb sind Selbstbestimmung und Autonomie zwar zentrale Werte und Ziele für jedes Individuum, aber sie leisten ihren Beitrag zu einem gelingenden Leben nur in Kombination mit den ihnen entgegengesetzten und sie ergänzenden Qualitäten. Es handelt sich dabei um emotionale Übereinstimmung, soziale Einbettung und Bindung. Denn das Leben vollzieht sich in Gegensätzen. Die menschliche Natur strebt immer nach dem Erleben gegensätzlicher Pole, zum Beispiel nach Stabilität und Veränderung oder nach Herausforderung und Bequemlichkeit. Daher braucht man für ein erfülltes Leben sowohl Autonomie als auch soziale Einbettung.

Auf der Basis des Leitziels Autonomie in sozialer Gebundenheit, in dem beide Aspekte wechselseitig ausbalanciert sind und das eine emotional stabile Persönlichkeit kennzeichnet, haben Ulrike Luxen, ebenfalls Psychologin, und ich das Konzept Entwicklungsfreundliche Beziehung (EfB) entwickelt. Es unterstützt Kinder, aber auch Erwachsene mit Entwicklungsschwierigkeiten dabei, diese emotional-soziale Balance auszubilden. Das geschieht

**Ich bin  
einmalig!  
Wer das  
verinnerlicht  
hat, muss es  
nicht ständig  
betonen.**

zum einen dadurch, dass man sich bei der Beziehungsgestaltung an dem Entwicklungsniveau des Gegenübers orientiert – wobei die sozio-emotionalen Fähigkeiten und Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Und zum anderen durch eine personenorientierte Grundhaltung, die

die folgenden drei Aspekte im pädagogischen Alltag verwirklicht:

- › bedingungslose positive Beachtung unabhängig von möglicherweise gleichzeitig bestehenden inakzeptablen Verhaltensweisen,
- › Einfühlung in den Erlebnishorizont des Gegenübers und wohlwollende Rückspiegelung des Verstandenen,
- › Echtheit des Beziehungsangebotes und Kongruenz im Verhalten unter Berücksichtigung der emotionalen Verfassung des Gegenübers.

Es ist außerdem wichtig, biografische Aspekte wie Traumatisierungen zu beachten und in der Beziehungsgestaltung zu berücksichtigen.

Dieser Sichtweise folgend ist das Ziel der EfB – die sich mit dem Verhältnis von Ich und Wir befasst – die Autonomie in sozialer Gebundenheit. Diese bezeichnet die Fähigkeit des Menschen, eigenständig zu denken, zu fühlen und zu handeln und dabei eingebunden zu sein in einen sozialen Kontext, dessen Notwendigkeiten er anerkennt und berücksichtigt. Er übernimmt gleichermaßen Verantwortung für sich selbst

und für die Beziehung. Das ist ein hehres Ziel. Das Verhalten von Erwachsenen lässt diese Fähigkeit nämlich häufig vermissen.

### **Hand in Hand auf einer Linie**

Ein Erwachsener, der ein deutliches Maß an Autonomie in sozialer Gebundenheit verwirklicht, ist sich seiner selbst als einmaliges Individuum bewusst und sicher – muss es also nicht ständig betonen. Er ist fähig, alltägliche und komplexere Entscheidungen selbstständig zu fällen, ihre Konsequenzen abzuwägen und zu tragen. Sich selbst zu beschäftigen und allein zu sein, ist für ihn kein Problem. Ebenso fühlt er sich in einer Gemeinschaft wohl und fügt sich in sie ein, ohne vollständig auf Selbstbehauptung zu verzichten. Vielmehr ist er kompromissbereit und -fähig. Er tritt für seine Interessen genauso ein, wie er diejenigen der anderen Gemeinschaftsglieder anerkennt und berücksichtigt. Das zeigt sich besonders bei Entscheidungen, die mehrere Personen betreffen. Er ist konfliktfähig, um konstruktive Lösungen bemüht und bereit, sich an gefundene Vereinbarungen zu halten. Gute Beziehungen sind ihm wichtig und er weiß, dass auch er eine Mitverantwortung für deren gutes Gelingen trägt.

Die Entwicklung zur Autonomie in sozialer Gebundenheit kennzeichnet mithin eine emotional stabile und reife Persönlichkeit. Sie erfordert einerseits den Verzicht auf völlige emotionale Übereinstimmung und ist verbunden mit der Fähigkeit, Dissonanz und Abgrenzung zu ertragen und auszuhalten. Andererseits enthält sie die Bereitschaft, Verantwortung für die Beziehung und auch für die Gemeinschaft zu übernehmen und deshalb einen Teil der Selbstbestimmung des Ich zugunsten der Gemeinsamkeit des Wir aufzugeben.

Ob sich der emotionale Reifungsprozess hin zur Autonomie in sozialer Gebundenheit harmonisch vollzieht, hängt vor allem von der Qualität der Beziehungserfahrungen

ab. Hier ist es wiederum die Aufgabe der Bezugsperson, das Beziehungs-geschehen sehr behutsam zu lenken. Das tut sie, indem sie hilfreiche Erfahrungen anbietet, die die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben erleichtern. Dabei sollten ihr die einzelnen Schritte auf dem Weg dorthin bewusst sein.

### **Autonomie und Gebundenheit**

Der Säugling gedeiht psychisch durch die Symbiose zu seinen Bezugspersonen. Er benötigt viel Geborgenheit sowie das Erleben von körperlicher Nähe und emotionaler Übereinstimmung. Sie bilden den Grundstein für das von dem Sozialpsychologen und Psychoanalytiker Erik Erikson postulierten Urvertrauen ins Leben und zu sich selbst, und sie sind der Nährboden für eine sichere Bindung im Sinne John Bowlbys, Kinderarzt, Psychiater und Pionier der Bindungsforschung. Diese stellt wiederum das beste Bollwerk gegen eine psychische Störung dar.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres gewinnt das Autonomiestreben deutlich an Gewicht. Der Säugling erfährt erste Grenzen und Widerstände und fängt an, sich daran zu erproben. In der symbiotischen Phase kaum wahrnehmbare Autonomiebestrebungen verstärken sich mit wachsenden Fähigkeiten, wie zum Beispiel dem Krabbeln.

In der ersten Hälfte des zweiten Lebensjahres (Übungsphase) wachsen die Kompetenzen des Kindes ziemlich sprunghaft an. Es lernt zu laufen, zu sprechen und zweckmäßig zu handeln. Die damit verbundene Entwicklungsaufgabe betrifft den kompetenzbedingten Anteil des Selbstwertgefühls, der überwiegend dem Autonomiestreben zuzuordnen ist. Die primäre Aufgabe der Bezugsperson ist es nun, die Unabhängigkeit zu fördern. Das gelingt, indem sie einen sicheren und gleichzeitig interessanten Erfahrungsspielraum gewährt, den kindlichen Stolz bestärkt, liebevoll zum Ausprobieren ermutigt und behutsam Grenzen setzt.

Auf diese Weise sorgt die Bezugsperson weiterhin für eine emotionale Übereinstimmung.

In der zweiten Hälfte des zweiten sowie im dritten Lebensjahr ist der Symbiose-Autonomie-Konflikt virulent. Das Kind nimmt sich nun bewusst als ein Ich wahr. Als dieses spürt es schmerzlich seine Grenzen des Könnens und Dürfens sowie den Widerspruch zwischen seinem Willen und dem der Bezugsperson. Das fraglose Wir ist in ein Ich und ein Du zerbrochen und damit ist die emotionale Harmonie gestört. Die zunehmenden Verbote begrenzen zudem seine Autonomie. Diese Erfahrungen empfindet das Kind als unerträglich; heftige Verzweiflungsanfälle, landläufig auch als Trotzanfälle bezeichnet, sind die Folge. Seine Entwicklungsaufgabe besteht nun darin, wahrzunehmen, dass Grenzen überhaupt keine Katastrophe bedeuten, sondern dass begrenzte Kompetenzen, begrenzte Freiräume, begrenzte Phasen der emotionalen Verfügbarkeit und emotionalen Nähe zur Bezugsperson akzeptabel sind; denn diese Grenzen gefährden weder die Beziehung noch die Autonomie. Sein Ich ist anerkannt und das Wir zugleich vorhanden. Das Kind muss also lernen, die dichotomische Sichtweise des Entweder-oder zugunsten des Sowohl-als auch aufzugeben – und damit zugunsten der variantenreichen Kompromissfähigkeit, die Grenzen anerkennt.

Dazu benötigt das Kind eine Bezugsperson, die genügend Freiräume zur Selbstbestimmung gewährt und notwendige Grenzen klar und eindeutig setzt. Sie muss außerdem emotional ausgewogen und kompromissbereit handeln, dem Kind heftige Gefühle zugestehen und es nach einem Konflikt versöhnungsbereit trösten. So erlebt das Kind die Stabilität der Beziehung und kann die eigenen widersprüchlichen Gefühle in seine Persönlichkeit integrieren. So erwirbt es die Grundlagen emotionaler Konstanz und der Autonomie in sozialer Gebundenheit.

Im vierten bis sechsten Lebensjahr (ödipale Phase) muss das Kind sich aus seinen dyadischen Beziehungen, das heißt aus der Zweierbeziehung zu Mutter oder Vater, lösen und gruppenfähig werden. Es muss lernen, das Wir zu erweitern und sich in eine Gruppe einzufügen und in ihr zu behaupten. Dabei sollte das Kind erleben, dass es in größeren Gruppen trotz der Forderung nach einer gewissen Anpassung sein Ich nicht völlig aufgeben muss, sondern es in unterschiedlichen Rollen sozial verträglich ausgestalten und durchaus auch ausleben kann.

### **Die Entwicklung schreitet voran**

Im Grundschulalter differenzieren sich die bisher erworbenen, für die Autonomie in sozialer Gebundenheit bedeutsamen Fähigkeiten weiter aus. Zu diesen gehören einerseits Einfühlungsvermögen, Hilfsbereitschaft, die Kompetenz, soziale Konflikte mit Gleichaltrigen für alle Beteiligten befriedigend zu lösen, und Kompromissbereitschaft – kurz alle sozialen Kompetenzen. Genauso wichtig sind die Fähigkeiten, den eigenen Standpunkt zu vertreten, selbst gesteckte Ziele zu verfolgen sowie sozial verträglich durchzusetzen. Zusammengefasst ermöglichen diese Kompetenzen, stabile Freundschaften zu führen und in ihnen emotionale Übereinstimmung zu erleben, aber auch als abgegrenztes Individuum selbstbewusst zu agieren und Zeiten des Alleinseins erfüllend zu gestalten.

In jedem nachfolgenden Entwicklungsabschnitt wandeln sich die Beziehungsbedürfnisse der Beteiligten und erfordern Anpassungsschritte, die neue Möglichkeiten zur Differenzierung bieten. In der Pubertät geht es beispielsweise darum, sich emotional von den Eltern abzulösen und eventuell auch von weiteren primären Bezugspersonen. In diesen Beziehungen steht das Autonomiestreben im Vordergrund, weshalb der Jugendliche emotionale Nähe nicht mehr primär hier sucht. Sein Bedürf-



Achtung, jetzt komme ich! Es macht dem Säugling unglaublich viel Spaß, auf allen vieren die Welt zu erkunden. So wächst durch das Krabbeln seine Autonomie. Gleichzeitig wird er dabei auch Grenzen und Widerstände erfahren. Aber: An ihnen kann er sich erproben.

nis nach emotionaler Harmonie befriedigt er hauptsächlich bei gleichaltrigen Freunden. Mit ihnen will sich der Jugendliche neue Erfahrungsräume erschließen. Dennoch darf er den Freunden gegenüber seine Autonomie nicht vollständig verlieren. In Bezug auf die Eltern ist es wichtig, schrittweise aus der kindlichen Anspruchshaltung herauszuwachsen. Je sicherer der Jugendliche über soziale Kompetenzen verfügt und je stabiler die bereits erworbenen Grundlagen sind, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er Herausforderungen im Erwachsenenalter meistert. Dazu gehören unter anderem: stabile und wechselseitig verantwortete Beziehungen zu gestalten, soziale Verantwortung in Familie und Beruf zu übernehmen und individuelle Interessen (beispielsweise Hobbys) zu verfolgen. So findet der Jugendliche eine sehr gute Balance zwischen dem Ich und dem Wir.

An diesen grob skizzierten phasenspezifischen Entwicklungsaufgaben und Beziehungsbedürfnissen orientiert sich ein entwicklungsfreundliches Angebot. Für die Phase des Kindergartenalters bedeutet es, den Kindern bei der Bewältigung des Symbiose-Autonomie-Konfliktes beizustehen und sie beim Erwerb der Gruppenfähigkeit zu unterstützen. Die wichtigsten Hilfestellungen sind dabei das eigene Modellverhalten sowie die Kinder zur Eigeninitiative zu ermutigen und ihre sozialen Aktivitäten zu begleiten. Dazu gehört es, Erlebnisse und Konflikte kindgerecht anzusprechen, also eine Selbstreflexion anzubahnen, Empathie einzuüben, die gemeinsame Realität zu prüfen (ob die kindlichen Vorstellungen wirklich zutreffen) und abzuschätzen, zu welchen Folgen ein Verhalten führen kann. Zu dieser Phase gehören auch unliebsame Verhaltensweisen. Dazu zählen unter anderem, dass Kinder mit an-

deren rivalisieren, danach streben, im Mittelpunkt zu stehen, petzen, andere austricksen oder sich sogar körperlich zur Wehr setzen. Die Einsicht dessen hilft, eine notwendige wertschätzende und zugewandte Grundeinstellung beizubehalten. ◀

#### LITERATUR:

SENCKEL, BARBARA (2004): Wie Kinder sich die Welt erschließen. München: C.H. Beck

#### Mehr dazu in der TPS-Praxismappe:

Vom Ich zum Wir – Kinder im Kita-Alltag spüren lassen, dass sie als Individuen ein Teil der Gemeinschaft sind (Folder 2)