



Hochschule Neubrandenburg  
University of Applied Sciences

# **Authentizität**

## **- Grundlage emotionalen Wohlbefindens -**

### **Bachelorarbeit**

für die

Prüfung zum Bachelor of Arts

im Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung  
im Studiengang „Early Education – Bildung und Erziehung im Kindesalter“

Verfasserin: Denise Fleischmann

Prüferin: Dipl.-Soz.-Päd. Dagmar Grundmann

eingereicht am: 14.07.2009

urn:nbn:de:gbv:519-thesis2009-0117-0

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Emotionale Entwicklung	3
2.1 Das Menschenbild von Carl R. Rogers	3
2.2 Emotionale Entwicklung in der frühen Kindheit	5
2.2.1 Von der Geburt bis zum vierten Lebensjahr	5
2.2.2 Die Bindungsbeziehung	7
2.3 Emotion, Kognition und Körper	11
3. Authentizität	13
3.1 Begriffserklärung	14
3.2 Der authentische Prozess	16
3.3 Bedeutung von Authentizität	18
3.3.1 Selbstregulation und Selbstwirksamkeit	18
3.3.2 Motivation und Flow-Erleben	20
3.3.3 Bedingungsfreie Akzeptanz und positive Wertschätzung	22
3.3.4 Empathie	24
3.3.5 Interaktion und Kommunikation	25
3.4 Schwierigkeiten im authentischen Prozess	28
3.5 Folgen von Inkongruenz	30
4. Authentizität in der Erziehung	34
4.1 Authentizität in der Eltern-Kind-Beziehung	35
4.2 Der kindzentrierte Ansatz in der Kindertagesstätte	37
5. Resümee	40

## **1. Einleitung**

Der Begriff der Authentizität findet in der Literatur eher beiläufige Erwähnung. Mit der vorliegenden Arbeit soll der Versuch beschrrieben werden, die Bedeutung von Authentizität im Kontext der emotionalen Entwicklung zu verdeutlichen. Es werden die Bedingungen herausgestellt, die förderlich für den authentischen Prozess sind und Schwierigkeiten benannt, die diesen beeinträchtigen.

## **2. Die emotionale Entwicklung**

Das Kind ist von Geburt an ein sozial aktives Wesen und mit einem überlebenswichtigen Repertoire an Fähigkeiten ausgestattet, die es ihm ermöglichen bedeutungsvoll auf emotionale Äußerungen zu reagieren. Es ist bestrebt tief greifende Beziehungen zu Anderen aufzubauen.

Die Entwicklungsaufgabe des Kindes innerhalb des ersten Lebensjahres besteht in dem Erwerb von Kompetenzen, die es dazu befähigt, selbstständig und handlungsfähig zu werden sowie angemessen mit seinen eigenen Gefühlen als auch mit den Gefühlen anderer umzugehen.<sup>1</sup>

### **2.1 Das Menschenbild von Carl R. Rogers**

Grundlage der vorliegenden Arbeit ist das interaktive Menschenbild der Humanistischen Psychologie. Demnach ist der Mensch in einem ständigen, wechselseitigen Austausch- und Abhängigkeitsverhältnis mit seiner sozialen Umwelt. Er strebt nach Wachstum, Selbstaktualisierung und Selbstverwirklichung. „Er kann Wissen erarbeiten, Entscheidungen treffen, das eigene Handeln reflektieren, die gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse in künftiges Handeln einfließen lassen, für sich Sinn konstituieren und

---

<sup>1</sup> vgl. Roux, S.: *Zur Bedeutung sozial-emotionaler Entwicklung im frühen Kindesalter.*, Online im Internet: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/1878.html>, 11. Juli 2009

Verantwortung übernehmen. Er lebt in einer einzigartigen subjektiven Realität und muß stets in seiner psycho-physischen Ganzheitlichkeit begriffen werden.“<sup>2</sup>

In der Humanistischen Psychologie wird Andersartigkeit akzeptiert und dem Menschen von Anfang an Gutes zugetraut. Der Mensch hat ein Bewusstsein für die Mitverantwortung bei der Gestaltung seiner Umwelt, er nimmt die Interessen seiner sozialen Umwelt wahr und bezieht sie in sein Handeln und Denken ein.<sup>3</sup>

Dieses Menschenbild wurde von Carl R. Rogers in seinem Konzept der Klientenzentrierten Psychotherapie aufgenommen und weiterentwickelt.

Rogers geht davon aus, dass der Kern des Menschen im Wesentlichen positiv ist. Wenn er die Möglichkeit hat seine eigentliche Natur frei zu entfalten entwickelt er sich hin zu Ganzheitlichkeit und Integration. Der Mensch hat ein Bedürfnis nach Zuwendung und Zuneigung, nach positiver Wertschätzung sowie nach zwischenmenschlicher Anerkennung. Er besitzt eine inhärente, angeborene Tendenz zur Entfaltung aller Kräfte. Diese bezeichnet Rogers als „Aktualisierungstendenz“, welche sich in Richtung auf Selbstverwirklichung und konstruktiver Autonomie hin entwickelt. Sie motiviert den Menschen zu explorieren, zu schaffen und zu verändern.<sup>4</sup> „Diese Tendenz kann unter Schichten verkrusteter psychischer Abwehrhaltungen tief begraben sein; sie kann hinter aufwendigen Fassaden versteckt liegen, die ihre Existenz verleugnen; ich glaube dennoch aufgrund meiner Erfahrungen, daß sie in jedem Individuum existiert und nur auf die richtigen Bedingungen wartet, um freigesetzt und ausgedrückt zu werden. Diese Tendenz ist die primäre Motivation für Kreativität, dafür, daß der Organismus neue Beziehungen zur Umwelt herstellt in seinem Bemühen, am vollständigsten er selbst zu sein.“<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Hagemann, M.; Rottmann, C. (2000). *Selbst-Supervision für Lehrende.*, S. 43 f.

<sup>3</sup> vgl. Hagemann, M.; Rottmann, C. (2000). *Selbst-Supervision für Lehrende.*, S. 42 ff.

<sup>4</sup> vgl. Rogers, C. R. (1992). *Therapeut und Klient.*, S. 136 ff.

<sup>5</sup> Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S. 340

## **2.2 Die emotionale Entwicklung in der frühen Kindheit**

Emotionen sind angeborene Affektprogramme und weisen eine phylogenetische Kontinuität auf. So zeigt die kulturvergleichende Emotionsforschung, welche den Emotionsausdruck fokussiert, dass Menschen unterschiedlicher Kulturen die Basisemotionen Freude, Ärger, Furcht, Überraschung, Ekel und Traurigkeit erkennen und dass auch in nonverbalen als auch vokalen Merkmalen wie Stimme, Tonlage und Körperhaltung kulturübergreifende Gemeinsamkeiten bestehen. Kulturelle Variationen entstehen durch Darbietungsregeln, die die Angemessenheit, Häufigkeit, Dauer und Intensität des Ausdrucks der jeweiligen Emotion bestimmen.<sup>6</sup>

### **2.2.1 Von der Geburt bis zum vierten Lebensjahr**

Bereits Neugeborene zeigen strukturierte mimische Muster, die denen der Erwachsenen entsprechen.<sup>7</sup>

Der Säugling besitzt von Geburt an mimische Muster für Unlust und Unbehagen, zeigt Ausprägungen für Schmerz und Trauer sowie Anzeichen mimischen Ausdrucks für Interesse. Bereits mit wenigen Tagen ist er in der Lage die Mimik der Eltern nachzuahmen und animiert diese so zu einer positiven Reaktion und weckt in ihnen den Wunsch nach weiterem Austausch.<sup>8</sup> Im Alter von ungefähr drei bis vier Wochen zeigt er bereits eine Frühform sozialen Lächelns als Reaktion auf das menschliche Gesicht und die menschliche Stimme. Innerhalb der ersten vier Monate entwickelt der Säugling neben dem Lächeln als Zeichen für Freude auch Ausdrucksformen für Ärger, Überraschung, Trauer und Scham. Um den siebten bis achten Monat kommen Ausdrücke für Angst und Furcht dazu. Im Verlauf des zweiten Lebensjahres dann Schüchternheit, Schuld und Verachtung.

---

<sup>6</sup> vgl. Friedlmeier, W.; Trommsdorff, G. (2002). *Emotionale Kompetenz im Kulturvergleich.*, S. 230 f.

<sup>7</sup> vgl. Klann-Delius, G. (2002). *Sich seiner Gefühle bewusst werden.*, S. 96

<sup>8</sup> vgl. Bindt, C. (2003). »Mein Baby will mich quälen«, S. 76 f.

Im Alter von fünf Monaten kann das Kind bereits die mimische Darstellung von Traurigkeit und Freude unterscheiden. Diese Unterscheidung des mimischen Ausdrucks ist daran gebunden, dass die Darstellung mit dem passenden Tonfall einhergeht. Noch ein sieben Monate altes Baby kann ein freudiges und ein ärgerliches Gesicht nicht ohne Stimme unterscheiden. Die Stimme und der Gesichtsausdruck bilden für das Kind eine Einheit.<sup>9</sup>

Die Zeit um den fünften Monat herum ist geprägt durch einen spielerischen Dialog zwischen der primären Bezugsperson und dem Kind, welcher dem wechselseitigen Angleichen von Verhalten und Emotionen von Angesicht zu Angesicht dient. Die primäre Bezugsperson passt dabei die Intensität, Ausdrucksform, Dauer, Rhythmus und Angemessenheit ihrer Interaktionsangebote an den Bedürfnissen, Fähigkeiten und Präferenzen des Kindes an. Die wechselseitige Abstimmung befähigt das Kind zur allmählichen Unterscheidung zwischen seinem Selbst und Anderen. Es entsteht im Kind das Empfinden, dass andere an seinen Gefühlen teilhaben wollen und können. In der Interaktion entwickelt das Kind regulatorische Systeme, mit dem es emotionale Erregungen bewältigen und steuern kann.<sup>10</sup> Eine FehlAbstimmung oder das Ausbleiben der Abstimmung wirkt auf das Kind zutiefst verstörend. Zeigt die Bezugsperson keine Einfühlung in bestimmte Emotionen des Kindes, so fängt es an den Ausdruck des Gefühls zu vermeiden bzw. die Emotion zu verstärken, die von der Bezugsperson erwidert wird.<sup>11</sup>

Zwischen achtzehn und sechsunddreißig Monaten entwickelt und erweitert das Kind die Fähigkeit, Gefühlszustände bei sich selbst und bei anderen zu benennen. Es lernt, sich auf vergangene und zukünftige Emotionen zu beziehen, kann angemessene Vorläufer und Konsequenzen zu Emotionen angeben und imaginierte Emotionen spielerisch ausdrücken.

Mit ungefähr eineinhalb Jahren beginnt das Kleinkind über seine inneren Zustände zu reden und benutzt dabei Bezeichnungen für Schmerz, Müdigkeit, Abscheu, Liebe und Moral.<sup>12</sup> Dabei bezieht es sich bei seinen sprachlichen

---

<sup>9</sup> vgl. Klann-Delius, G. (2002). *Sich seiner Gefühle bewusst werden.*, S. 95 ff.

<sup>10</sup> vgl. Bindt, C. (2003). »Mein Baby will mich quälen«, S. 75

<sup>11</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 133

<sup>12</sup> vgl. Klann-Delius, G. (2002). *Sich seiner Gefühle bewusst werden.*, S. 97

Bezeichnungen seiner emotionalen Reaktion auf das Ziel seiner Gefühle, es hat also „Angst vor“ oder ist zum Beispiel „froh über“ etwas, und spricht eher seltener über die Ursachen, die die Reaktion auslösten.<sup>13</sup>

Ab ungefähr dem zweiten Lebensjahr ist das Kind in der Lage zu prosozialem Verhalten. Es zeigt zum Beispiel durch physisches und verbales Trösten oder direktes und indirektes Helfen seinen Fähigkeiten entsprechendes Mitgefühl und Hilfeverhalten, wenn es nicht selbst Verursacher der Trauer oder durch seine Emotionen überwältigt ist. Das Kind ist empfänglich für das Leiden eines Anderen und versucht dieses zu lindern. Zu diesem Mitgefühl ist es nur in der Lage, wenn ihm bereits aufgrund modellhaften Verhaltens von bedeutsamen Bezugspersonen und aufgrund eigener Erfahrungen der Zusammenhang zwischen der emotionalen Situation und dem dazu passenden sowie angemessen Gefühl vertraut ist.<sup>14</sup>

Ab dem dritten Lebensjahr wird ein Verständnis für die Verschiedenheit eigener und fremder Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken ersichtlich. Im Alter von vier Jahren ist das Kind in der Lage, seine eigenen Ziele und Pläne sowie die der Anderen zu berücksichtigen und zu integrieren. Es kann Gefühle zuverlässig unterscheiden und hat das entsprechende Vokabular zur Bezeichnung innerer Zustände.<sup>15</sup>

### **2.2.2 Die Bindungsbeziehung**

Die Signale des Kindes und die Antworten der Betreuungsperson konstituieren eine emotionale Bindungsbeziehung. „Die emotionale Bindung eines Kindes zu seinen Bezugspersonen wird dann vom Kind genutzt, wenn es negative Gefühle erlebt und sich selbst nicht in der Lage sieht, mit den eigenen Ressourcen die Situation zu ändern oder sich selbst emotional zu regulieren. In solchen Situationen hat ein Kind die Neigung, die Nähe vertrauter Personen zu suchen. Allerdings wird es dies jenseits des ersten Lebensjahres nur dann tun, wenn es

---

<sup>13</sup> vgl. Saarni, C. (2002). *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen.*, S.14

<sup>14</sup> vgl. Ulich, D.; Kienbaum, J. & Volland, C. (2002). *Empathie mit anderen entwickeln.*, S. 113 ff.

<sup>15</sup> vgl. Klann-Delius, G. (2002). *Sich seiner Gefühle bewusst werden.*, S. 97 ff.

erlebt hat, dass die Bezugsperson emotional verfügbar ist.“<sup>16</sup> Diese emotionale Verfügbarkeit beinhaltet das Wissen des Kindes darüber, wie die Bezugsperson erreichbar ist und ob sie auf das Bindungsbedürfnis mit Zuwendung und Regulation reagiert.<sup>17</sup>

Das Bindungssystem wird zum Beispiel vom Kind aktiviert, wenn es Angst empfindet. Es sucht dann nach Nähe, um Beruhigung und Trost zu erfahren. Hat es für sich genügend Sicherheit erlebt, so kann es sich wieder von der Bindungsperson lösen und explorieren. Exploration und Bindung sind antithetisch und werden in Abhängigkeit der individuellen Befindlichkeit des Kindes von ihm aktiviert.<sup>18</sup>

Die Qualität der Bindungsbeziehung ist abhängig von dem Grad der Feinfühligkeit der Bezugsperson sowie von deren angemessene, prompte und kontingente Responsivität auf die kindlichen Bedürfnisse.

Im Rahmen der Beziehungen zu unterschiedlichen Bezugspersonen entwickelt das Kind verschiedene internale Arbeitsmodelle, welche die Emotionen, Verhalten und Aufmerksamkeit regulieren. Sie steuern das Bindungsverhalten sowie Handlungen mit dem Ziel, belastende Situationen zu verändern. Das Kind entwickelt von Anfang an Skripte und Repräsentationen von Ereignissen, vor allem darüber, welche Ereignisse zu welchen Gefühlsempfindungen führen und wie es sein Verhalten danach ausrichten muss. Es besitzt eine individuelle Theorie über die Emotionen seiner kulturellen Gemeinschaft und deren Anwendung und hegt so stille Erwartungen an das Verhalten der Bezugsperson.<sup>19</sup>

Erlebt das Kind die primäre Bindungsperson als überwiegend feinfühlig und kann es in der Beziehung positive wie negative Gefühle offen zeigen, so führt dieses mit höherer Wahrscheinlichkeit zu einem sicher gebundenen Bindungsverhalten. Dieses ermöglicht dem Kind eine offene Kommunikation über seine Empirie und den damit einhergehenden Gefühlen. Es hat Zugang zu seinen negativen Emotionen, kann diese annehmen und in zufrieden stellende, konstruktive

---

<sup>16</sup> Zimmermann, P.; Scheuerer-Englisch, H. (2003). *Das Bindungsinterview für die späte Kindheit (BISK)*, S. 242

<sup>17</sup> vgl. Zimmermann, P.; Scheuerer-Englisch, H. (2003). *Das Bindungsinterview für die späte Kindheit (BISK)*, S. 242

<sup>18</sup> vgl. Keppler, A.; Stöcker, K.; Grossmann, K.E. et al. (2002). *Zwischenmenschliche Beziehungen befriedigend gestalten*, S. 157 f.

<sup>19</sup> vgl. Saarni, C. (2002). *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen*, S.8 f.

Lösungen umsetzen. Bei Bedrohung kann es Hilfe und Anteilnahme durch die Bindungsperson erwarten und Nähe finden.<sup>20</sup>

„Kinder, die die Erfahrung machen, dass ihre Bezugsperson ihr Bedürfnis nach Nähe, Schutz und Trost häufig zurückweisen, entwickeln eine andere Strategie: Um sich der Bindungsfigur sicher zu sein, vermeiden sie es, ihre Gefühle und Bedürfnisse offen zu zeigen.“<sup>21</sup> Bei einem unsicher-vermeidenden Bindungsverhalten sind die Wahrnehmung, Interpretation und Regulierung der Gefühle in emotional bedeutsamen Situationen nicht angemessen. So scheint ein Kind mit unsicher-vermeidender Tendenz bei der Wiedervereinigung mit der Bindungsperson nach einer Trennung unbeeindruckt. Ein hoher Cortisolspiegel und die Herzraten zeigen aber eine hohe Belastung des Kindes.<sup>22</sup>

Ist die Feinfühligkeit, die dem Kind entgegengebracht wird, stark abhängig von der emotionalen Befindlichkeit der Bindungsperson bzw. deren Verhalten inkonsistent, so entwickelt das Kind ein unsicher-ambivalentes Bindungsverhalten. Es ist nicht in der Lage die Reaktion der Bezugsperson vorherzusagen. Das Bindungssystem ist hoch aktiv, um so die Wahrscheinlichkeit zur Befriedigung der kindlichen Bedürfnisse zu erhöhen. Das kindliche Verhalten ist oft ängstlich und anhänglich. Die physische und psychische Anwesenheit der Bezugsperson bietet dem Kind keine emotional sichere Basis.<sup>23</sup>

Das erfahrene Bindungsmuster wird transgenerational weitergeben, wenn keine Modifikation durch Intervention erfolgt.

Kommt es zu einem übermäßig häufigen Wechsel von Bezugspersonen, so wirkt sich dieses ungünstig auf die emotionale Entwicklung aus.<sup>24</sup>

Nur in der gefühlsverbundenen Dyade mit der primären Bindungsperson kann der Säugling sich als menschliches Wesen erleben. Diese bedeutsame Dyade ist geprägt durch eine emotionale Spiegelung. Affekte werden abgestimmt und durch den Erwachsenen reguliert. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass

---

<sup>20</sup> vgl. Keppler, A.; Stöcker, K.; Grossmann, K.E. et al. (2002). *Zwischenmenschliche Beziehungen befriedigend gestalten.*, S. 159 f.

<sup>21</sup> Klann-Delius, G. (2002). *Sich seiner Gefühle bewusst werden.*, S. 101

<sup>22</sup> vgl. Keppler, A.; Stöcker, K.; Grossmann, K.E. et al. (2002). *Zwischenmenschliche Beziehungen befriedigend gestalten.*, S. 160

<sup>23</sup> vgl. Keppler, A.; Stöcker, K.; Grossmann, K.E. et al. (2002). *Zwischenmenschliche Beziehungen befriedigend gestalten.*, S. 160

<sup>24</sup> vgl. Posth, R. (2007). *Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen.*, S. 139

durchschnittlich 8,5 emotional relevante, mimisch-gestische Ausdrucksformen in der Interaktion zwischen Säugling und Mutter pro Minute ausgetauscht werden. Der aufeinander abgestimmte Affektaustausch beeinflusst emotionales Verhalten, Exploration und Neugierde des Kindes. Im Laufe des ersten Lebensjahres kommt es zu einer Loslösung des Kleinkindes aus der primären Bindung und zur Aufnahme weiterer Bindungen, die die primäre ergänzen. Diese Loslösung dient der Befreiung des individuellen Selbst und ist bedeutend für die kindlichen Autonomiebestrebungen. In dem Prozess des Lösens entdeckt das Kind sein Selbst, baut ein Bewusstsein dafür auf und verteidigt es.<sup>25</sup>

Die Bielefelder Längsschnittstudie zeigte auf, dass sechzehnjährige Jugendliche mit einer sicher klassifizierten Bindungsrepräsentation in der Lage sind, konkrete Erfahrungen objektiv zu bewerten und zu integrieren. Sie erkennen ihr Bedürfnis nach Nähe und Unterstützung an und drücken Wertschätzung von Bindungen aus. Jugendliche mit einer unsicher klassifizierten Bindungsrepräsentation besitzen hingegen keinen flexiblen Zugang zu bindungsrelevanten Informationen. Sie berichten ihre Erlebnisse nicht kohärent und klar, sie verwirren sich in ihren Gefühlen, Vorstellungen und Erinnerungen.<sup>26</sup>

Elizabeth Meins stellte in einer Studie fest, dass sicher gebundene Kinder einen Vorsprung im Spracherwerb aufweisen. Sie können, anders als unsicher gebundene Kinder, bereits mit 31 Monaten die Perspektive eines Erwachsenen wahrnehmen und in ihr Spiel integrieren.<sup>27</sup>

In der Bindungsbeziehung vermittelt der Erwachsene dem Kind durch verbale und nonverbale Kommunikation von Anfang an, wie bestimmte emotionsauslösende Situationen zu bewerten sind.<sup>28</sup> Die Kinder lernen schon früh durch die Interaktion mit Erwachsenen, ob und wie sie ihre Gefühle ausdrücken dürfen. Das Kind nutzt die emotionale Kommunikation, um seinen Erfahrungen eine affektive Färbung und Bedeutung zu geben. Es beobachtet das emotionale Ausdrucksverhalten, um sich davon bei der Entwicklung seiner eigenen

---

<sup>25</sup> vgl. Posth, R. (2007). *Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen.*, S. 142 ff.

<sup>26</sup> vgl. Keppler, A.; Stöcker, K.; Grossmann, K.E. et al. (2002). *Zwischenmenschliche Beziehungen befriedigend gestalten.*, S. 166 f.

<sup>27</sup> vgl. Klann-Delius, G. (2002). *Sich seiner Gefühle bewusst werden.*, S. 102

<sup>28</sup> vgl. Wertfein, M.: *Emotionale Entwicklung von Anfang an.*, Online im Internet: [http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Fachbeitrag/a\\_Kindheitsforschung/s\\_2345.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Fachbeitrag/a_Kindheitsforschung/s_2345.html), 11. Juli 2009

emotionalen Reaktion und der nachfolgenden adaptiven Handlung leiten zu lassen.<sup>29</sup> Die interpersonelle Interaktion schafft dem Kind einen Rahmen für Selbsterfahrungen und Selbstregulation. Durch angemessenes, promptes und kontingentes respondieren erfährt das Kind, dass es durch seine Signale etwas bewirken kann.<sup>30</sup> Es beginnt verantwortlich für sein Handeln im Sinne seiner Urheberschaft zu werden.<sup>31</sup>

## **2. 3 Emotion, Kognition und Körper**

Emotionen sind geprägt durch spezifische Reaktionen des menschlichen Körpers. Bei Wut strömt Blut in die Hände, ein schnelles Greifen wird erleichtert. Der Puls nimmt zu und freigesetztes Adrenalin gibt dem Körper einen Energieschub. Bei Furcht fließt Blut in die Beine für ein leichteres Fliehen. Hormone versetzen den Körper in einen allgemeinen Alarmzustand und die Aufmerksamkeit richtet sich konzentriert auf die vorliegende Gefahr. Wenn der Mensch nach einem großen Verlust oder enttäuschten Hoffnungen trauert, so sinken Energie und Begeisterung für Aktivitäten, im Extremsten verlangsamt sich der Stoffwechsel. Das Glücksgefühl erregt ein cerebrales Zentrum, welches negative Gefühle hemmt und die verfügbare Energie steigert. Es führt aber auch zu einer Beruhigung, die es dem Körper erlaubt, sich schneller von Erregungen durch negative Emotionen zu erholen. Zärtliche Gefühle oder sexuelle Befriedigung führen zur Aktivierung des Parasympathikus, welcher eine intensive Entspannungsreaktion hervorruft. Bei Überraschungen hebt der Mensch die Augenbrauen, um durch das erweiterte Sichtfeld mehr Informationen über das unerwartete Ereignis zu erhalten.<sup>32</sup> Emotionen beeinflussen demnach durch deutliche körperliche Reaktionen und Signale das physische und psychische Verhalten des Menschen. Gefühle sind wichtig fürs Denken und Gedanken wichtig fürs Fühlen.

---

<sup>29</sup> vgl. Saarni, C. (2002). *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen.*, S.5 f.

<sup>30</sup> vgl. Klann-Delius, G. (2002). *Sich seiner Gefühle bewusst werden.*, S. 95 ff.

<sup>31</sup> vgl. Posth, R. (2007). *Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen.*, S. 191

<sup>32</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 22 ff.

Das emotionale Gehirn entwickelte sich vor Jahrmillionen auf der Basis des Hirnstamms. Dieser Hirnstamm reguliert grundlegende Lebensfunktionen, wie zum Beispiel das Atmen und den Stoffwechsel, und kontrolliert stereotypische Bewegungsabläufe und Reaktionen. Durch allmähliche Verfeinerung entwickelten sich primäre Sinneszellen. Die Zellen, die den Geruch wahrnahmen bildeten den olfaktorischen Lappen, der zugleich evolutionärer Ursprung für die Entwicklung des menschlichen Gefühlslebens ist. Aus diesem Lappen gingen die ursprünglichen Zentren der Emotionen hervor, die so groß wurden, dass sie den ganzen Hirnstamm umschlossen. Durch das Auftreten des Säugetiers kam es zur Ausbildung entscheidender Zellschichten, die das limbische System bildeten. Verfeinerungen des limbischen Systems ermöglichten Lernen und Gedächtnis. Das Tier konnte nun seine Reaktionen abstimmen, statt automatisch und gleichartig zu reagieren. Vor rund hundert Millionen Jahren erlebte das Gehirn des Säugetiers einen großen Wachstumsschub. Über den sich heraus gebildeten Kortex, dem Bereich des Gehirn der Pläne macht, Wahrgenommenes begreift und Bewegungen koordiniert, stülpten sich neue Schichten von Hirnzellen. Diese bildeten den Neokortex, welcher sich beim Menschen am größten entwickelte. Der Neokortex ist das Zentrum des Denkens, er enthält die Bereiche, welche all das, was der Mensch mit seinen Sinnen wahrnimmt, zusammenfügt und begreift und mit einem spezifischen Gefühl bereichert.<sup>33</sup> Bei Lebewesen mit einem kleinen Neokortex ist zum Beispiel die Reaktionen auf Angst sehr beschränkt, wo hingegen der Mensch ein vielfältigeres Repertoire entwickelte. Je komplexer die Umwelt, in dem das Lebewesen sich bewegt, desto wichtiger ist die Flexibilität in Reaktion und Verhalten. Die emotionalen Bereiche des Gehirns sind durch Verbindungen mit allen anderen Teilen der Hirnstruktur verflochten. Emotionen haben demnach deutliche Auswirkungen auf das Funktionieren des Gehirns.<sup>34</sup> Primäre Interaktionserfahrungen können auf die strukturelle Ausformung der Hirnmatrix Einfluss haben. Durch frühkindliche, soziale Interaktionen werden zum Beispiel die neurohormonellen Regelkreise zur Stressregulation geprägt. Ein traumatisiertes Kind ist in seiner Kapazität zur Verarbeitung emotionaler Informationen beeinträchtigt. Es zeigt eine überregbare Reaktion auf Stressreize,

---

<sup>33</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 28 f.

<sup>34</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 26 ff.

eine überschießende Freisetzung von Stresshormonen, eine eingeschränkte Adaption und Flexibilität in der Reaktion auf Belastung und eine erhöhte Vulnerabilität.<sup>35</sup>

Der Erforschung von Hirnstrukturen in Zusammenhang mit der frühkindlichen Entwicklung widmen sich unter anderem deutsche Forscher wie Gerald Hüther, Manfred Spitzer oder auch Otto Speck. In ihren Schriften stellen sie die Bedeutung der neuronalen Lernprozesse im Kontext der Bildung und Erziehung dar.

Emotionen, körperliche Reaktionen und Kognition können nicht unabhängig voneinander funktionieren. Geprägt durch den individuellen Lern- und Entwicklungsstand, den kulturellen Einflüssen und der Qualität von Bindungs- und Explorationsmöglichkeiten bedingen sich die physischen, neuronalen und affektiven Dimensionen einander.

### **3. Authentizität**

Der kompetente, angemessene Umgang mit den eigenen Emotionen sowie mit denen anderer fördert ein realistisches und optimistisches Selbstkonzept, beeinflusst Motivations- und Lernverhalten, trägt aber vor allem zu einer positiveren und konstruktiveren Gestaltung von Beziehungen bei.

„Vieles deutet darauf hin, daß Menschen, die in emotionaler Hinsicht geschickt sind - die ihre eigenen Gefühle kennen und sie richtig zu handhaben wissen und die Gefühle anderer durchschauen und erfolgreich mit ihnen umzugehen wissen - , in jedem Lebensbereich im Vorteil sind, seien es Liebesaffären und intime Beziehungen, sei es die Erfassung der ungeschriebenen Regeln, die man beherrschen muß, um sich in Organisationen durchsetzen zu können. Emotional geschickte Menschen werden auch eher im eigenen Leben zufrieden und erfolgreich sein und die inneren Einstellungen beherrschen, die ihrer Produktivität förderlich sind; wer nicht eine gewisse Kontrolle über sein

---

<sup>35</sup> vgl. Bindt, C. (2003). »*Mein Baby will mich quälen*«, S. 76 f.

Gefühlsleben hat, muß innere Kämpfe ausfechten, die seine Fähigkeit zu konzentrierter Arbeit und zu klarem Denken sabotieren.“<sup>36</sup>

### 3.1 Begriffserklärung

Authentizität kommt aus dem griechischen und bedeutet Echtheit, Zuverlässigkeit oder Glaubwürdigkeit<sup>37</sup> und bezeichnet in diesem Kontext die Übereinstimmung von Erfahrung, Bewusstsein und Kommunikation.<sup>38</sup> Es ist eine starke Grundlage, von der aus der Mensch kreativ, flexibel, realistisch und mitfühlend mit allen umzugehen vermag.<sup>39</sup> Die authentische Lebenseinstellung bzw. Haltung beeinflusst die individuelle Entwicklung und die Gestaltung sozialer Interaktionen. Authentizität ist ein unabgeschlossener Prozess und je nach Situation, Rahmenbedingungen und persönlichem Entwicklungsstand ein mehr oder weniger erfolgreiches Bemühen um die Wahrnehmung und Klärung der eigenen Gefühle.<sup>40</sup>

Authentizität ist kontextsensibel und selektiv. Deswegen wird im Zusammenhang dieser Arbeit immer von einer selektiven Authentizität ausgegangen, wie sie auch Ruth Cohn, Friedemann Schulz von Thun oder Carl R. Rogers beschreiben. Bedeutsam ist das Erkennen der eigenen Gefühle sowie deren Akzeptanz, nicht aber das unmittelbare Äußern und Ausleben jeglicher Gefühlsregung. Dies ist weder möglich, noch ertragbar. Authentie ist eine notwendige und hinreichende Bedingung für konstruktive Veränderung.<sup>41</sup>

Eine authentische Person ist echt, unverfälscht und ungekünstelt.<sup>42</sup> Sie macht sich selbst und anderen nichts vor. Ihre Stimme, Mimik und Gestik sind kongruent mit dem Inhalt ihrer gesprochenen Worte.<sup>43</sup> Sie versteckt sich nicht hinter einer

---

<sup>36</sup> Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 57

<sup>37</sup> vgl. Großes Fremdwörterbuch (1977), S. 85

<sup>38</sup> vgl. Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S. 329

<sup>39</sup> vgl. Saarni, C. (2002). *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen.*, S. 54

<sup>40</sup> vgl. Weinberger, S. (1990). *Klientenzentrierte Gesprächsführung.*, S. 38

<sup>41</sup> vgl. Weinberger, S. (1990). *Klientenzentrierte Gesprächsführung.*, S. 35

<sup>42</sup> vgl. Spalke, G.-A.: *Authentisch leben: sich selber treu sein.*, Online im Internet: [http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet\\_wer\\_bin\\_ich\\_eigentlich](http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet_wer_bin_ich_eigentlich), 11. Juli 2009

<sup>43</sup> vgl. Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 118

Fassade oder Maske.<sup>44</sup> Eine genuine Person ist sich selber treu und zeigt eine geringere Besorgtheit um ihre Selbstdarstellung.<sup>45</sup>

Ihr Selbst ist kein festes Bild, sie hat den Mut, es einem ständigen Wandel zu unterwerfen. Sie lebt und handelt in Übereinstimmung mit ihren eigenen Werten und nach ihren subjektiven Überzeugungen. Ihre Meinung ist nicht apodiktisch. Sie ist weniger anfällig für Manipulationen und lässt sich nicht auf fragwürdige Kompromisse ein.<sup>46</sup> Eine authentische Person hat eine differenzierte Vorstellung über ihre eigenen Stärken und Schwächen und unterliegt damit weniger der Gefahr sich selbst zu unterschätzen bzw. zu überschätzen.

Ein authentischer Mensch beobachtet, erkennt und erforscht seine Gefühle.<sup>47</sup> Er nimmt sie ernst, widmet ihnen die notwendige Aufmerksamkeit und ist sich ihnen möglichst jederzeit bewusst.<sup>48</sup> Er hat keine Angst vor dem, was er entdecken könnte.<sup>49</sup> Er nimmt sein inneres Erleben affirmativ wahr und akzeptiert die komplexen positiven und negativen Gefühle. Die Klarheit über seine Empirie und Affekte ist die Basis für echtes, seinem individuellen Charakter entsprechendes Verhalten und Kommunizieren.

Ein authentischer Mensch kann sich selbst motivieren und macht auch bei Enttäuschungen weiter.<sup>50</sup> Sein Selbstvertrauen ermöglicht es ihm Misserfolge zu bewältigen.<sup>51</sup> Er sieht Fehler als Lernmöglichkeit und bestimmt selbst den Wert des Produktes oder des Ereignisses. Die Basis der Bewertung liegt in ihm selbst, ohne aber achtlos oder verschlossen gegenüber den Meinungen anderer zu sein.<sup>52</sup> Er kann Ungewissheiten ertragen und findet Sicherheit durch das Vertrauen in seine Fähigkeiten und Möglichkeiten. Er ist nicht irritiert, dass er bezüglich gegebener Erfahrungen und Personen nicht immer gleich empfindet.<sup>53</sup>

---

<sup>44</sup> vgl. Rogers, C. R. (1992). *Therapeut und Klient.*, S. 30

<sup>45</sup> vgl. Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 123

<sup>46</sup> vgl. Spalke, G.-A.: *Authentisch leben: sich selber treu sein.*, Online im Internet: [http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet\\_wer\\_bin\\_ich\\_eigentlich](http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet_wer_bin_ich_eigentlich), 11. Juli 2009

<sup>47</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.* S. 65 ff.

<sup>48</sup> vgl. Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl.*, S. 16

<sup>49</sup> vgl. Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S 174

<sup>50</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 54

<sup>51</sup> vgl. Saarni, C. (2002). *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen.*, S. 46

<sup>52</sup> vgl. Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S 344

<sup>53</sup> vgl. Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S 172

Authentizität ist Grundlage bzw. Bedingung für intrapersonale und interpersonale Intelligenz. Eine authentische Haltung begünstigt die Fähigkeit, ein zutreffendes, wahrheitsgemäßes Modell von sich selbst zu bilden und damit erfolgreich im Leben aufzutreten. Eine intrapersonal intelligente Person hat Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und kann sich emotional auf sich selbst einstellen. Sie ist fähig, die verschiedenen Nuancen ihrer Affekte zu unterscheiden und lässt ihr Verhalten durch ihre Emotionen leiten. Sie kann sich selbst von außen betrachten und gewinnt dadurch ein umfassenderes Bild von ihrem Selbst. Eine interpersonal intelligente Person kann Stimmung, Temperament, Motivation und Wünsche anderer erkennen und angemessen darauf reagieren. Sie empfängt die Gefühlssignale des Gegenübers und kann sich auf adäquate Weise auf diese einstellen.<sup>54</sup> Diese Formen der Intelligenz unterscheiden sich von akademischen Fähigkeiten und sind bedeutsam, in ihrer individuellen Ausprägung, für das emotionale Wohlbefinden.

### 3.2 Der authentische Prozess

„Es scheint, daß der Einzelne allmählich, schmerzhaft, das erforscht, was hinter den Masken liegt, die er der Welt anbietet, und sogar das, was sich hinter den Masken befindet, mit denen er sich selbst betrogen hat. Er erfährt intensiv und oft sehr lebendig die verschiedenen Bestandteile seines Selbst, die in ihm verborgen waren. Er entwickelt sich somit zunehmend zu sich selbst – nicht zur Fassade einer Konformität mit anderen, nicht zu einer zynischen Ablehnung alles Fühlens, nicht zur Front einer intellektuellen Rationalität, sondern zu einem Lebendigen, Fühlenden, Fluktuierenden – kurz, er wird Mensch.“<sup>55</sup>

Der Prozess führt weg von starren Konstrukten, weg von Gefühls- und Erfahrungsdistanz sich selbst und Anderen gegenüber. Der Einzelne fängt an, auch die Gefühle, die ihm als anomal, verwirrend oder beschämend erscheinen,

---

<sup>54</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 60 ff.

vgl. Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl.*, S. 17 ff.

<sup>55</sup> Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S. 121

wahrzunehmen und in sein Selbstbild zu integrieren.<sup>56</sup> Er entfaltet mehr Offenheit gegenüber seinen Erfahrungen, er leugnet bzw. verdrängt weniger. Er erkennt langsam die Widersprüche in sich und mit der Umwelt und kann diese akzeptieren. Der Einzelne erfährt durch konstruktive Selbstreflexion ein realistischeres Selbstbild. Er wird nach und nach fähig, sich selbst zuzuhören. Er wird Erforscher seines Selbst. Durch die Klarheit und Ehrlichkeit hinsichtlich seines Erlebens baut er Abwehrmechanismen ab. Physische und psychische Spannungen lösen bzw. verringern sich. Beziehungen gestalten sich offener, effektiver und meist intensiver.<sup>57</sup> Sie sind geprägt durch einführendes Verstehen, Akzeptanz und positiver Wertschätzung.

Die Feststellung, dass er nicht von Tag zu Tag gleich bleibend ist und empfindet, irritiert den authentischen Menschen immer weniger. Er wird toleranter und flexibler im Umgang mit anderen Meinungen, Wahrnehmungen und Hypothesen und kann diese unterschiedlichen Erfahrungen berücksichtigen.<sup>58</sup>

Der authentische Mensch wird selbstbewusster, selbstbestimmter und selbstwirksamer. Er entwickelt ein deutlicheres Verständnis über seine Wünsche, Interessen, Fähigkeiten, Erwartungen und Gefühle. Er wird achtsamer gegenüber seinen eigenen Bedürfnissen und setzt Grenzen. Er handelt nach seiner Überzeugung, trotz möglicher Nachteile.<sup>59</sup>

Belastende Situationen frustrieren ihn weniger. Er kann ihnen kreativer begegnen und erholt sich schneller von dem bedrückenden Umstand.

Die genuine Lebenseinstellung ermöglicht eine zunehmende Distanzierung und kritische Prüfung von innerlichen Normsetzungen und Automatismen. Das eigene Ideal wird nach und nach auf seine multiplen Funktionen hinterfragt und die Diskrepanz zwischen Selbstbild und Selbstideal reduziert. Eine echte, kongruente Persönlichkeit entwickelt eine größere Toleranz und Gelassenheit in der Selbstbeurteilung sowie mehr Selbstvertrauen.<sup>60</sup>

---

<sup>56</sup> vgl. Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S. 76 ff.

<sup>57</sup> vgl. Rogers, C. R. (1992). *Therapeut und Klient.*, S. 46

<sup>58</sup> vgl. Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S. 50 ff.

<sup>59</sup> vgl. Spalke, G.-A.: *Authentisch leben: sich selber treu sein.*, Online im Internet: [http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet\\_wer\\_bin\\_ich\\_eigentlich](http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet_wer_bin_ich_eigentlich), 11. Juli 2009

<sup>60</sup> vgl. Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion.*, S. 9 f.

Im Prozess eröffnet sich die Möglichkeit einer ständigen Entwicklung in Richtung Flexibilität und Veränderung. Gefühle und Erfahrungen werden unmittelbarer. Sie können leichter erkannt und anerkannt werden. Das Individuum wird autonomer. Es wird freier und ehrlicher in seinem Erfahren, Denken und Kommunizieren.

### **3.3 Bedeutung von Authentizität**

Kein Handeln, kein Denken ist ohne Gefühl möglich. Daher hat eine authentische Einstellung Auswirkungen auf jeden Lebensbereich. Die Bedeutung von Echtheit und Kongruenz wird in diesen Kapiteln beispielhaft an den Fähigkeiten der Selbstregulation und Selbstwirksamkeit, an Motivation und Flow-Erleben, bedingungsfreie Akzeptanz und positive Wertschätzung sowie Empathie erläutert. Es werden die Veränderungen der zwischenmenschlichen Interaktion und Kommunikation aufgezeigt, die durch authentisches Verhalten eintreten.

#### **3.3.1 Selbstregulation und Selbstwirksamkeit**

Selbstregulation ist die Fähigkeit, die eigenen Spannungs- und Affektzustände trotz komplexer Umwelteinflüsse selber regulieren zu können.<sup>61</sup> Eine selbstregulatorische Person kann ihre Gefühls- und Erlebniszustände einschließlich ihrer Dauer und Intensität kontrollieren. Sie ist kompetent im Umgang und Ausdruck ihrer Emotionen.<sup>62</sup> Sie kann Ängste und Unsicherheiten überwinden und sich somit effektiver der Aufgaben- und Zielbewältigung widmen.<sup>63</sup> Selbstregulation ermöglicht die Verstärkung positiver und die Dämpfung negativer Emotionen. Sie ist bedeutsam für die umfassende, motivationale Selbstorganisation und begünstigt die Gestaltung einer sicheren

---

<sup>61</sup> vgl. Geiser, C.: *Was ist Selbstregulation?*, Online im Internet: <http://www.gfk-institut.ch/pdf/Selbstregulation.pdf>, 11.Juli 2009

<sup>62</sup> vgl. Saarni, C. (2002). Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen., S. 10

<sup>63</sup> vgl. Schmitz, G.S. (2002). *Bedeutung der Selbstwirksamkeitserwartung für emotional kompetentes Verhalten.*, S. 211

Bindungsbeziehung.<sup>64</sup> Die effektive Regulation von Impulsen ermöglicht die flexible Anpassung und Reaktion auf wechselnde Anforderungen.<sup>65</sup>

Um diese Fähigkeit zu entwickeln, bedarf es in der frühen Kindheit der zeitweiligen Regulation durch die primäre Bezugsperson. Diese unterstützt nicht nur die zunehmende Kontrolle über die Emotionen, sondern auch die Kontrolle der körperlichen Prozesse.

Kann eine Person ihre Gefühle nicht beherrschen, so wird sie von ihnen überwältigt und zu Handlungsweisen getrieben, die ihr eventuell schaden und die Gestaltung einer sicheren Bindung erschwert.

Eine mangelnde Regulation beeinträchtigt die kognitive Leistung. Die Person kann sich nur schlecht auf ihre Aufgabe konzentrieren und lässt sich leicht ablenken. Dieses zeigt sich zum Beispiel bei Kindern und Erwachsenen mit ADHS. Es kostet sie viel Energie und Willenskraft, um den zahlreichen Möglichkeiten zu widerstehen.

Eine Person mit gesunder Selbstkontrolle ist fähig, innerlich von ihren Gefühlen abzurücken und sie zu überprüfen. Sie nimmt ihre Gefühle ernst und nutzt sie als wichtige Informationsquelle. Sie ist sich ihrem affektiven Erleben bewusst. Sie besitzt eine gewisse Gelassenheit beim Umgang mit Frustrationen und anderen bedrückenden Gefühlen und wahrt dadurch ihre Handlungsfähigkeit.<sup>66</sup>

Selbstregulation ist Grundlage für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit. Durch den kompetenten und angemessenen Umgang mit den eigenen Gefühlen und Impulsen entwickelt der Mensch die Fähigkeit und Überzeugung eigener Wirksamkeit.

Eine selbstwirksame Person setzt sich hohe Ziele und verfügt über positive Erwartungen, die mit der Erreichung dieser verbunden sind. Sie ist überzeugt, dass es sich lohnt, das schwierige Ziel in Angriff zu nehmen und macht trotz Rückschlägen weiter. Erfolgserlebnisse verstärken ihre Selbstwirksamkeitserwartung und das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Eine

---

<sup>64</sup> vgl. Bindt, C. (2003). »*Mein Baby will mich quälen*«, S. 77

<sup>65</sup> vgl. Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl.*, S. 134

<sup>66</sup> vgl. Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl.*, S. 130 ff.

selbstwirksame Person sieht eine Anforderung eher als Herausforderung. Sie zeigt mehr Bereitschaft und Ausdauer und ist somit langfristig erfolgreicher.<sup>67</sup>

### 3.3.2 Motivation und Flow-Erleben

Ein Mensch, der sich seiner Gefühle, seiner Stärken und Schwächen bewusst ist, kann leichter positive Emotionen aktivieren und entwickelt Motivation, Engagement und Zuversicht. Er bleibt trotz Rückschlägen enthusiastisch und verfolgt ausdauernd sein Ziel.<sup>68</sup>

Anreiz für die Motivation liegt zum Beispiel in der Steigerung der eigenen Kompetenzen, oder auch darin, etwas besonders gut bzw. besser als andere zu machen. Eine motivierte Person reizt es, etwas zu probieren, was sie noch nicht kann und daran zu arbeiten, bis sie es kann. Es fasziniert sie die Herausforderung und der Vollzug der Tätigkeit. Beherrscht sie allerdings die angestrebten Fähigkeiten, so ist der Anreiz verloren und kann nur durch eine Steigerung der Aufgabe wieder attraktiv werden. Anforderung und individuelle Möglichkeiten müssen so zueinander passen, dass die Aufgabe weder zu schwer, noch zu leicht ist.<sup>69</sup>

Eine motivierte Person zeigt Leistungsdrang, Engagement, Initiative und eine optimistische Einstellung.<sup>70</sup> Sie gestaltet ihre eigenen Strukturen und ihre eigene Entwicklung.<sup>71</sup> Sie setzt sich realistische Ziele und nimmt ihren Kompetenzzuwachs authentisch wahr.<sup>72</sup>

Ein motivational kompetenter Mensch kann aktuelle und zukünftige Situationen so mit seinen eigenen Präferenzen und Kompetenzen in Konsens bringen, dass

---

<sup>67</sup> vgl. Schmitz, G.S. (2002). *Bedeutung der Selbstwirksamkeitserwartung für emotional kompetentes Verhalten.*, S. 207 ff.

<sup>68</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 108

<sup>69</sup> vgl. Rheinberg, F. (2002). *Emotionen in die Tat umsetzen.*, S. 180 ff.

<sup>70</sup> vgl. Krell, G. (2002). *Welche Bedeutung haben emotionale Kompetenzen im Arbeitsleben?*, S. 79

<sup>71</sup> vgl. Perras-Emmer, B.: *Lernziel Authentizität - anstelle von Selbstoffenbarungsangst, Selbstdarstellung und Selbstverbergung.*, Online im Internet: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/184.html>, 11. Juli 2009

<sup>72</sup> vgl. Rheinberg, F. (2002). *Emotionen in die Tat umsetzen.*, S. 199

effizientes Handeln auch ohne ständige Willensanstrengung möglich wird.<sup>73</sup> Er kann sich selbst motivieren und verfolgt sein Ziel trotz emotionaler Schwierigkeiten.<sup>74</sup> Sein Wissen über seine Vorlieben ermöglicht es ihm, Situationen und deren Anreize individuell passend auszuwählen oder sie gegebenenfalls der Motivation entsprechend umzugestalten. Er ist also fähig, sein effektives und freudvolles Handeln dadurch zu sichern, indem er seine Ziele und Handlungsbedingungen mit seinen eigenen Tätigkeitsvorlieben in eine möglichst gute Übereinstimmung bringt.<sup>75</sup> Eine positive Identifikation mit dem Handlungsziel begünstigt die Entwicklung von Initiative sowie das kontinuierliche Arbeiten an der Zielerreichung.<sup>76</sup>

„Bei motivunpassenden Handlungssituationen muss man sich dagegen willensgestützt immer wieder zur Zielverfolgung zwingen, muss die eigenen Aktivitäten fortlaufend überwachen und sich ständig gegen verlockende Alternativen abschirmen.“<sup>77</sup> Ein mangelndes Wissen bzw. eine verzerrte Wahrnehmung eigener motivationaler Anreize können das emotionale Wohlbefinden und die Effizienz der Tätigkeit beeinträchtigen. Statt eines intensiven Erfolgserlebnisses wird nur Erleichterung empfunden, da das affektive Belohnungssystem fehlt und viel öfter willensgestützt gearbeitet werden musste.<sup>78</sup> Motivation führt zu Handlungs- und Leistungsbereitschaft und prägt die Gestaltung und Umsetzung eines Ziels. Widmet sich eine Person besonders intensiv und freudvoll der Zielverwirklichung, so gerät sie in den Zustand des „Flows“. Der Begriff des Flow-Erlebnisses wurde von Mihaly Csikszentmihalyi, einem Psychologen, geprägt.

Dieses Fließen ist eine emotionale und kognitive Verfassung, in dem eine Person vollständig in ihrer vorliegenden Aufgabe aufgeht und trotz hoher Beanspruchungen die Tätigkeit unter Kontrolle hat. Es ist ein Zustand der

---

<sup>73</sup> vgl. Rheinberg, F. (2002). *Emotionen in die Tat umsetzen.*, S. 179

<sup>74</sup> vgl. Schmitz, G.S. (2002). *Bedeutung der Selbstwirksamkeitserwartung für emotional kompetentes Verhalten.*, S. 211

<sup>75</sup> vgl. Rheinberg, F. (2002). *Emotionen in die Tat umsetzen.*, S. 198 ff.

<sup>76</sup> vgl. Schmitz, G.S. (2002). *Bedeutung der Selbstwirksamkeitserwartung für emotional kompetentes Verhalten.*, S. 211

<sup>77</sup> Rheinberg, F. (2002). *Emotionen in die Tat umsetzen.*, S. 194

<sup>78</sup> vgl. Rheinberg, F. (2002). *Emotionen in die Tat umsetzen.*, S. 196

Selbstvergessenheit. Raum und Zeit, Sorgen und Schwierigkeiten werden ausgeblendet.

Die Wahrnehmung ist unmittelbar auf den Aufmerksamkeitsfokus gerichtet. Die Person ist entspannt und dennoch hoch konzentriert. Beim Flow-Erleben besitzt die Person eine außergewöhnliche Kontrolle über das, was sie tut. Sie kann sich leicht mit ihren Reaktionen auf wechselnde Anforderungen der Aufgabe einstellen und erreicht eine hochgradige Leistungsfähigkeit. Sie hat kein Interesse am Erfolg, sondern der bloße Prozess motiviert sie bereits. Das Flow-Erleben ist fast rauschartig und freudvoll. Die Gefühle per se tragen den Lohn in sich.<sup>79</sup>

„Sich auf das Fließen einlassen zu können, ist die höchste Form von emotionaler Intelligenz; Fließen ist vielleicht das Äußerste, wenn es darum geht, die Emotionen in den Dienst der Leistung und des Lernens zu stellen. Beim Fließen sind die Emotionen nicht bloß beherrscht und kanalisiert, sondern positiv, voller Spannung und auf die vorliegende Aufgabe ausgerichtet.“<sup>80</sup>

Der authentische Umgang mit den Gefühlen, das bedeutet, ein wahrnehmender und akzeptierender Umgang mit den Emotionen, begünstigt motiviertes Lernen und die neurobiologische Höchstleistung des Flows.

### **3.3.3 Bedingungsfreie Akzeptanz und positive Wertschätzung**

Bedingungsfreie Akzeptanz und positive Wertschätzung sind zentrale Begriffe der Humanistischen Psychologie und der Klientenzentrierten Psychotherapie nach Carl R. Rogers.

Bedeutsam ist die Akzeptanz und Wertschätzung der eigenen Gefühle und Erfahrungen, erst dieses ermöglicht die Annahme und Anerkennung der Emotionen und Empirie eines anderen.

Es ist eine affirmative, warme Haltung des Respekts und der Achtung der anderen Person und signalisiert Interesse und eine Bereitschaft zur engagierten

---

<sup>79</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 120

<sup>80</sup> Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 120

Anteilnahme.<sup>81</sup> Dem Interaktionspartner wird eine tiefe und echte Zuwendung entgegengebracht, welche möglichst frei von Beurteilungen, Einschränkungen und Bewertungen der Gedanken und Gefühle ist.<sup>82</sup> Diese zeigt sich unter anderem in einer zugewandten Körperhaltung, im Blickkontakt und in der Ehrlichkeit der Interaktion.

Es ist eine echte Bereitschaft, dem anderen seine Gefühle auf seine Art haben zu lassen.<sup>83</sup>

Ein akzeptierender und wertschätzender Mensch achtet sein Gegenüber, auch wenn er nicht jeder Äußerung oder Verhaltensweise zustimmen kann. Er respektiert ihn vollkommen und nicht nur unter bestimmten Bedingungen.<sup>84</sup> Er nimmt Rücksicht auf die momentane Einstellung seines Interaktionspartners, egal, ob diese durch positive oder negative Gefühle geprägt ist.<sup>85</sup> „Seine Annahme des anderen, so wie er ist, stellt einen wichtigen Faktor in der Pflege einer Beziehung dar, in der der andere Mensch wachsen, sich entfalten, konstruktive Veränderungen durchmachen, seine Probleme lösen lernen, sich psychologischer Gesundheit nähern, produktiver und schöpferischer werden und seine ganzen Möglichkeiten verwirklichen kann.“<sup>86</sup>

Eine bedingungsfrei akzeptierende und wertschätzende Person ist empathisch, mit ihrer Aufmerksamkeit beim Gegenüber und signalisiert durch kongruenten mimisch-gestischen Ausdruck und sprachlichen Äußerungen seine wohlgesinnte Haltung. Sie reagiert auf Ärger erregende Aspekte, indem sie die emotionale Wirkung thematisiert, ohne zu Recht zu weisen, abzuwerten oder Vorwürfe zu formulieren.<sup>87</sup>

In einem derartig wohlwollenden Interaktionsklima kann Vertrauen aufgebaut und ausgebaut werden. Es ermutigt zu einem freieren Ausdruck von Gefühlen und Gedanken.<sup>88</sup> Ein solches Klima bietet Sicherheit und fördert den Aufbau eines

---

<sup>81</sup> vgl. Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion.*, S. 32

<sup>82</sup> vgl. Rogers, C. R. (1992). *Therapeut und Klient.*, S. 27

<sup>83</sup> vgl. Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion.*, S. 33

<sup>84</sup> vgl. Rogers, C. R. (1992). *Therapeut und Klient.*, S. 27

<sup>85</sup> vgl. Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S. 47

<sup>86</sup> Gordon, T. (1992). *Familienkonferenz.*, S. 41

<sup>87</sup> vgl. Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion.*, S. 35 ff.

<sup>88</sup> vgl. Rogers, C. R. (1992). *Therapeut und Klient.*, S. 154

positiven Selbstwertgefühls. Es bietet einen sicheren Rahmen für Fehler und Schwächen und begünstigt so die Entwicklung von Resilienz.

### 3.3.4 Empathie

Empathie bedeutet Einfühlungsvermögen bzw. Feinfühligkeit für die Bedürfnisse, Gefühle und Interessen des Gegenübers. Grundvoraussetzung dafür ist eine realistische, affirmative Selbstwahrnehmung, denn eine Person kann nur die Gefühle erkennen und verstehen, die ihr selbst bekannt sind.<sup>89</sup> Empathie ist ein Prozess des Verstehens und vollzieht sich in vielfältigen Schritten.<sup>90</sup>

Eine empathische Person kann imaginierend und sensibel das innere Erleben ihres Gegenübers nachvollziehen und nimmt somit partiell an seinen Gefühlen und Erfahrungen teil.<sup>91</sup> Sie besitzt die Fähigkeit das verbale, aber vor allem das nonverbale Ausdrucksverhalten anderer zu interpretieren und kennt situationsbedingte Ursachen für Emotionen. Eine empathische Person weiß, dass andere Menschen ihre eigenen Gedanken, Intentionen, Überzeugungen und Gefühlswelten haben.<sup>92</sup> Sie versteht die Emotionen und Verhaltensweisen aus dem individuellen Bezugsrahmen des anderen heraus. Sie kann sich besser auf ihren Interaktionspartner einstellen und ist ihm gegenüber annahmefreudiger.<sup>93</sup>

In einer empathischen Beziehung können Abwehrmechanismen abgebaut und über Gefühle und Konflikte offener gesprochen werden. Das wirkliche Verstehen fördert die gegenseitige Akzeptanz und den angemessenen, offenen und entspannten Umgang mit Emotionen und Auseinandersetzungen.<sup>94</sup>

„Verstehen erfordert ein immer wieder neues Nachdenken. Zu den verständlichen, aber nachhaltigen Sparmaßnahmen unseres Gehirns gehört, dass es sich immer wieder neues Verstehen erspart und stattdessen anderen Menschen Motive und Absichten nach einem *Schema* unterstellt, das auf früheren typischen Erfahrungen

---

<sup>89</sup> vgl. Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl.*, S. 21

<sup>90</sup> vgl. Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion.*, S. 43

<sup>91</sup> vgl. Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion.*, S. 42

<sup>92</sup> vgl. Saarni, C. (2002). *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen.*, S. 15

<sup>93</sup> vgl. Weinberger, S. (1990). *Klientenzentrierte Gesprächsführung.*, S. 50 ff.

vgl. Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S. 52

<sup>94</sup> vgl. Weinberger, S. (1990). *Klientenzentrierte Gesprächsführung.*, S. 56 f.

beruht.“<sup>95</sup> „Zu meinen, man wisse, wie jemand ist, ist das Gegenteil von Interesse am anderen.“<sup>96</sup>

Das Verstehen der Motive und Bedürfnisse des anderen bedarf einer eigenen emotionalen, authentischen Klarheit und Offenheit, einer vorurteilsfreien Beobachtung und konstruktiver Kommunikation.

Eine empathische Person ist in Beziehungen respektvoll, wertschätzend, rücksichtsvoll, zeigt wahres Interesse und emotionale Zuneigung zum anderen.<sup>97</sup>

Sie kennt ihre affektiven Grenzen und kann sie in schwierigen Situationen wahren. Im Empathie-Test (PONS) stellte der Psychologe Robert Rosenthal heraus, dass die Fähigkeit, die nonverbalen Interaktionskanäle richtig abzulesen, diverse Vorteile bringt. Desto besser diese Fähigkeit ausgebildet ist, desto emotional angepasster, beliebter, extrovertierter und sensibler waren die Probanden. Das Ergebnis war unabhängig von der akademischen Intelligenz. Frauen waren den Männern überlegen. Beim PONS für Kinder gab es ähnliche Ergebnisse. Ein Kind, das nonverbale Gefühle gut deuten konnte gehörte mit zu den beliebtesten Kindern in der Klasse, war emotional stabiler und trotz durchschnittlichem IQ erfolgreicher in der Schule.<sup>98</sup>

### **3.3.5 Interaktion und Kommunikation**

Der Prozess der Authentizität ist vor allem abhängig von der Interaktion und Kommunikation. Das differenzierte Wissen über die eigenen einzigartigen Aspekte der Persönlichkeit sowie über die des anderen ist entscheidend für die interpersonelle, empathische Wechselbeziehung.

Eine authentische Person kann ihre Gefühle regulieren, sie angemessen, kongruent und selektiv äußern. Sie nimmt ihre eigene Stimmung wahr und ist empfänglich für die Stimmungen ihres Interaktionspartners. „In der Interaktion zweier Menschen wird die Stimmung von demjenigen, der seine Gefühle stärker

---

<sup>95</sup> Bauer, J. (2007). *Prinzip Menschlichkeit.*, S. 193

<sup>96</sup> Juul, J.: *Kinder achten – nicht manipulieren.*, Online im Internet: [http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Erziehungsfragen/s\\_2387.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Erziehungsfragen/s_2387.html), 11. Juli 2009

<sup>97</sup> vgl. Neuburger, L.; Koch, J. (2005). *Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten.*, S. 35

<sup>98</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 128

äußert, auf den passiveren übertragen.“<sup>99</sup> Diese emotionale Resonanz besitzt das Potenzial, sich auf das Erleben des Gegenübers bis zu einem gewissen Grad einzufühlen oder ihn mit der eigenen Laune anzustecken.<sup>100</sup> Durch gemeinsames Erleben und gegenseitiges Verstehen wird Vertrauen aufgebaut und die Beziehung gestärkt. Eine authentische Interaktion ist geprägt durch das Äußern und die Annahme von Lob und konstruktiver Kritik. Empathisch und dialogisch werden gemeinsame, realistische Ziele vereinbart.<sup>101</sup>

In jeder Interaktion werden emotionale Signale versendet.<sup>102</sup> Das Maß und die Kongruenz der verbalen und nonverbalen Signale sind abhängig von der Beziehung zum Interaktionspartner bzw. werden auf ihn abgestimmt.<sup>103</sup> Das grundlegende Beziehungsangebot wäre allerdings eine Täuschung, wenn das interaktive Angebot nicht aus der Person selbst kommt, sondern nur eine Technik oder Teil einer Rolle ist. Offenes und echtes Gegenübertreten schafft Vertrauen durch die Transparenz und Kongruenz der Botschaften.<sup>104</sup>

Kongruent ist eine Nachricht, wenn alle Botschaften in die gleiche Richtung gehen. Eine kongruente Kommunikation ist freier und ehrlicher.<sup>105</sup> Sie ist charakterisiert durch aktives Zuhören und Ich-Botschaften.

Jede Nachricht enthält verschiedene Aspekte. Zum einen umfasst sie den rationalen Sachinhalt und eine gewisse Handlungsaufforderung, zum anderen werden Gefühle offenbart und die Beschaffenheit der Beziehung ausgedrückt.<sup>106</sup>

„Daß jede Nachricht ein ganzes Paket mit vielen Botschaften ist, macht den Vorgang der zwischenmenschlichen Kommunikation so kompliziert und störanfällig, aber auch so aufregend und spannend.“<sup>107</sup>

„Sendet das Gegenüber emotional ambivalente, unklare oder unrelevante Botschaften, dann hat es das Individuum schwerer, kompetent darauf zu

---

<sup>99</sup> Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 150

<sup>100</sup> vgl. Bauer, J. (2007). *Prinzip Menschlichkeit.*, S. 192

<sup>101</sup> vgl. Frey, D.; Jonas, E.; Frank, E. et. al. (2000). *Das Wissen über sich und andere im eigenen Handeln nutzen.*, S. 355

<sup>102</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 149

<sup>103</sup> vgl. Saarni, C. (2002). *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen.*, S. 11

<sup>104</sup> vgl. Weinberger, S. (1990). *Klientenzentrierte Gesprächsführung.*, S. 38

<sup>105</sup> vgl. Satir, V. (1992). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz.*, S. 131

<sup>106</sup> vgl. Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 26 ff.

<sup>107</sup> Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 26

antworten.“<sup>108</sup>Die Diskrepanz zwischen der sprachlichen Aussage zum einen und dem Gesichtsausdruck, der Gestik, der gesamten Körperhaltung und dem Klang der Stimme zum anderen erschwert es dem Individuum auf die Situation angemessen zu reagieren. Entweder es nimmt nur die verbale Äußerung wahr und ignoriert die körperlichen Signale oder es konzentriert sich nur auf die nonverbalen Ausdrucksweisen bzw. ignoriert die ganze Botschaft. Einer authentischen Person fällt es leichter diese Inkongruenz der Botschaft zu erkennen und den Interaktionspartner darauf anzusprechen.<sup>109</sup> Neugierig und nicht bewertend versucht sie die unterschiedlichen Botschaften zu verstehen und zu akzeptieren.

Eine genuine Kommunikation ist überwiegend geprägt durch Ich-Botschaften. Das authentische Berichten aus der eigenen Perspektive macht den Erzähler für seinen Zuhörer transparent und berechenbar.<sup>110</sup> Er teilt persönliches mit, verbirgt weder seine eigene Kreativität noch seine Irrtümer und Unzulänglichkeiten. Er übernimmt Verantwortung für seine Aussagen. Eine authentische Person versteckt sich nicht hinter Wir- oder Man-Aussagen. Sie verbirgt sich nicht hinter einer allgemeinen, öffentlichen Meinung und quantitativen Aussagen.<sup>111</sup> Sie verzichtet weitestgehend auf Andeutungen, Verallgemeinerungen und unreflektierte Annahmen.<sup>112</sup>

Sie hört aktiv zu, zeigt Interesse am anderen und konzentriert sich auf seine Signale. Eine aktiv zuhörende Person versucht die Gefühlslage des anderen zu erspüren und entgegnet ihm das, was sie glaubt, verstanden zu haben.<sup>113</sup> Aktives Zuhören unterstützt, durch den dialogischen Charakter, das Aussprechen und Verarbeiten von Emotionen und fördert die Beziehung der Interaktionspartner. Voraussetzung für aktives Zuhören ist die grundlegende Einstellung, dem Gegenüber zuhören zu wollen und zu können, sich Zeit zu nehmen sowie eine echte Anteilnahme. Es ist ein Zeichen der Achtung und Wertschätzung, es ermutigt zum Sprechen und weiter sprechen. Es ermöglicht konstruktive

---

<sup>108</sup> von Salisch, M. (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln.*, S. 42

<sup>109</sup> vgl. Satir, V. (1992). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz.*, S. 117 f.

<sup>110</sup> vgl. Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl.*, S. 187

<sup>111</sup> vgl. Cohn, R. C. (1994). *Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion.*, S. 124

<sup>112</sup> vgl. Satir, V. (1992). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz.*, S. 106 f.

<sup>113</sup> vgl. Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl.*, S. 188 f.

Veränderungen.<sup>114</sup> Zuhören beinhaltet nicht nur ein Verstehen, sondern auch eine innere Beteiligung, ein Bemühen, sich in die Gefühls- und Gedankenwelt des anderen einzufühlen.<sup>115</sup>

Die emotionale, authentische Interaktion und Kommunikation beeinflusst positiv die Gestaltung der Beziehung zwischen den Interaktionspartner. Sie fördert die gegenseitige feinfühlig Wahrnehmung und Akzeptanz und ist somit eine Voraussetzung für eine sichere Bindungsbeziehung, wie sie im Punkt 2.2.2 beschrieben wurde.

### **3.4 Schwierigkeiten im authentischen Prozess**

Authentizität ist ein schwieriger Prozess. Eingübte Verhaltensweisen und Denkmuster müssen mühevoll und oft schmerzhaft wahrgenommen, reflektiert und in das Selbstbild integriert werden. Die Akzeptanz jeglichen Aspekts der eigenen Persönlichkeit fordert hohes Selbstvertrauen und eine wertschätzende, empathische Atmosphäre zur Entwicklung eines starken Selbstwertgefühls.

Im Laufe seiner Entwicklung konstruiert der Mensch verschiedenste Strategien und Verhaltensweisen, die es ihm ermöglichen sich den Konstrukten seiner Umwelt anzupassen und auf sie zu reagieren. „Das Individuum neigt dazu, seinen eigenen Erfahrungsprozeß zu ignorieren, sobald es mit diesen Konstrukten in Konflikt gerät.“<sup>116</sup> Es ist geneigt, das Selbst zu sein, welches andere von ihm erwarten, anstatt das Selbst zu sein, das es wirklich ist.<sup>117</sup> Urteile der anderen werden zunehmend zum eigenen Urteil über die eigene Person. Das Individuum fantasiert seine Mitmenschen in die Rolle des strengen Richters, dem es Anteile seines Wesens verstecken muss, um anerkannt zu werden. Es verdrängt zunehmend die ungeliebten Teile seiner Persönlichkeit und entwickelt Minderwertigkeitsgefühle und Selbstoffenbarungsängste.

Der geringe Selbstwert lässt das Individuum nach Geltung, Überlegenheit und Macht streben. Es ist darum bemüht ständige Kompensation und

---

<sup>114</sup> vgl. Gordon, T. (1992). *Familienkonferenz.*, S. 46 ff.

<sup>115</sup> vgl. Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 57

<sup>116</sup> Rogers, C. R. (1992). *Therapeut und Klient.*, S. 140

<sup>117</sup> vgl. Weinberger, S. (1990). *Klientenzentrierte Gesprächsführung.*, S. 121

Selbstaufwertung zu betreiben. Das Individuum fasst selbst harmlose Situationen als Bewährungsprobe auf, sieht im anderen einen Rivalen und fürchtet seine eigene Niederlage.<sup>118</sup> Es betrachtet seine Umwelt durch einen eingeschränkten, verzerrten Filter, der bestimmt ist durch seine subjektiven Erfahrungen.

Die Entwicklung von einer authentischen Lebenseinstellung ist insbesondere durch die frühkindlichen Erfahrungen mit bedeutsamen Bindungspersonen geprägt.

Bei einer ungünstigen Bindungsbeziehung herrscht oft eine geringe Offenheit bzw. ein ambivalenter Umgang mit Gefühlen. Emotionen werden verharmlost, ignoriert, vermieden, bestraft oder es wird von ihnen abgelenkt.<sup>119</sup> Häufige Ermahnungen und Begrenzungen minimieren das kindliche Selbstvertrauen in seine eigenen Fähigkeiten. Es wird ihm abgewöhnt frei und unverfälscht seine Gefühle und Bedürfnisse zu äußern.<sup>120</sup> In dieser Beziehung wird seltener über Probleme gesprochen, Kommunikation über Gefühle gemieden. Fehler oder Schwächen werden eher als Schande angesehen, anstatt als Lernchance.<sup>121</sup> Das Kind lernt, dass nicht alle Gefühle akzeptabel sind und dass es sich Konflikten dadurch entziehen kann, indem es sich bei problematischen Situationen verschließt.<sup>122</sup> Es entwickelt Angst und Scham gegenüber verbotenen Gefühlen und Handlungsimpulsen. „Motivationssysteme schalten ab, wenn keine Chance auf soziale Zuwendung besteht, und sie springen an, wenn das Gegenteil der Fall ist, wenn also Anerkennung oder Liebe im Spiel ist.“<sup>123</sup> Unklare Verhältnisse, die Angst etwas falsch zu machen oder wenige Möglichkeiten Verantwortung zu übernehmen blockieren bzw. erschweren die Entwicklung von Motivation.<sup>124</sup> Ist die Bindungsperson nicht annehmend und feinfühlig, nicht in der Lage die von ihr

---

<sup>118</sup> vgl. Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 102 ff.

<sup>119</sup> vgl. Wertfein, M.: *Emotionale Entwicklung von Anfang an.*, Online im Internet: [http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Fachbeitrag/a\\_Kindheitsforschung/s\\_2345.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Fachbeitrag/a_Kindheitsforschung/s_2345.html), 11. Juli 2009

<sup>120</sup> vgl. Spalke, G.-A.: *Authentisch leben: sich selber treu sein.*, Online im Internet: [http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet\\_wer\\_bin\\_ich\\_eigentlich](http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet_wer_bin_ich_eigentlich), 11. Juli 2009

<sup>121</sup> vgl. Perras-Emmer, B.: *Lernziel Authentizität.*, Online im Internet: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/184.html>, 11. Juli 2009

<sup>122</sup> vgl. Wertfein, M.: *Emotionale Entwicklung von Anfang an.*, Online im Internet: [http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Fachbeitrag/a\\_Kindheitsforschung/s\\_2345.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Fachbeitrag/a_Kindheitsforschung/s_2345.html), 11. Juli 2009

<sup>123</sup> Bauer, J. (2007). *Prinzip Menschlichkeit.*, S. 35

<sup>124</sup> vgl. Ulich, D.; Kienbaum, J. & Volland, C. (2002). *Empathie mit anderen entwickeln.*, S. 111

so unterschiedlichen Bedürfnisse und Gefühle des Kindes wahrzunehmen und zu verstehen, so wird es ihr schwer fallen, dem kindlichen Streben nach Autonomie und Selbstentfaltung, seinem Bedürfnis nach Selbstwert und bedingungsloser Zuneigung gerecht zu werden. Die Entwicklung von Einfühlungsvermögen ist entscheidend abhängig von der Feinfühligkeit, die dem Kind entgegengebracht wird. Mangelt es dem Kind bzw. dem Erwachsenen an empathischen Fähigkeiten, so sind seine Interaktionen mit höherer Wahrscheinlichkeit geprägt durch Selbstbezogenheit, Durchsetzungsstreben, andauernden Konkurrenzverhalten, Rücksichtslosigkeit und geringem sozial-ethischen Verhalten.<sup>125</sup>

„Die Möglichkeit zur Fehlentwicklung ist in jedem Lebensabschnitt gegeben, aber der Mensch kann auch zu Ereignissen in jeder Lebensphase sinnverwandelt und sinnsetzend Stellung nehmen.“<sup>126</sup>

„Dazu ist es notwendig, daß das Individuum eine Beziehung findet, in der es weitgehend akzeptiert wird, so daß es keine Angst- und Verteidigungshaltungen aufbauen muß. Eine Beziehung, in der es sich langsam entdecken kann, so wie es ist.“<sup>127</sup> Eine Beziehung, in der das Individuum sein starres Selbstkonzept nach und nach flexibler gestalten kann und seine Gewohnheiten auf deren Funktionalität hinterfragt. Fehlgeleitete und fixierte Strebungen können aufgelöst und verdrängte Gefühle, Bedürfnisse und Strebungen neu entdeckt werden.<sup>128</sup>

Das Individuum begibt sich in den authentischen Prozess und entfaltet seine Potenziale, wie es unter 3.2 beschrieben ist.

### **3.5 Folgen von Inkongruenz**

Bei Inkongruenz besteht eine Widersprüchlichkeit zwischen dem individuellen Erleben und dem Streben nach Autonomie zum einen und den gesellschaftlichen Normen und Rollenzuschreibungen zum anderen. Die Diskrepanz zwischen dem privaten und öffentlichen Selbst löst innerpsychische Spannungen aus und

---

<sup>125</sup> vgl. Neuburger, L.; Koch, J. (2005). Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten., S. 36

<sup>126</sup> Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion.*, S. 22

<sup>127</sup> Weinberger, S. (1990). *Klientenzentrierte Gesprächsführung.*, S. 91

<sup>128</sup> vgl. Cohn, R. C. (1994). Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion., S. 176

erfordert die Anstrengung des Individuums diese zu bewältigen. Inkongruenz schränkt die persönliche Freiheit ein und führt zu einer Verslossenheit und Abwehrhaltung nach außen. Ganzheitliche, psychosomatische Erfahrungen sind dadurch nicht mehr möglich und beeinträchtigen das Explorationsverhalten.<sup>129</sup>

Eine nicht authentische Person kann ihre Gefühle nicht mehr als Informationsquelle nutzen.<sup>130</sup>

Sie hat die Tendenz, nur das wahrzunehmen, was in ihr Konzept passt.<sup>131</sup>

Um die Diskrepanz zu verarbeiten entwickelt der Mensch unterschiedlichste, nachteilige Bewältigungsstrategien. Er verbirgt sein Selbst vor anderen oder stellt sich nur sehr eindimensional dar. Bei der von Schulz von Thun beschriebenen Imponier-Technik, zum Beispiel, benutzt die Person eine nur sehr schwer verständliche Sprache. Sie brilliert in der Kommunikation durch ihre Bildung und Kompetenz, auf die sie geschickt zu lenken weiß. Sie bemüht sich um Selbstaufwertung, indem sie andere abwertet.

Ein anderes Beispiel ist die Fassaden-Technik, die ausführlich in der Therapieform von Carl R. Rogers beschrieben wird. Die Person versteckt sich hinter einer Maske, hinter einem Rollenbild. Unansehnliche, ungeliebte Anteile der Persönlichkeit können dahinter versteckt werden. Die Fassade dient dem Verbergen all dessen, was das Selbstwertgefühl bedroht oder beeinträchtigt. Diese Technik entwickelt sich soweit, dass sie irgendwann zur „zweiten Natur“ wird. Die Person kann dann tatsächlich ihre Gefühle nicht mehr spüren, sie hat sie sozusagen von ihrem Selbstbild abgespalten. „Wer nach allen Seiten hin Schutzwälle, Alarmanlagen und Abwehrkanonen errichtet hat, der mag sich sicher fühlen und die Angst nicht mehr spüren, die hinter der Errichtung und Aufrechterhaltung des Sicherheitssystems steht.“<sup>132</sup> Der Kampf gegen die abgespaltenen Teile der Persönlichkeit wird jedoch projizierend am Mitmenschen weiter besprochen.<sup>133</sup>

---

<sup>129</sup> vgl. Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion.*, S. 106 ff.

<sup>130</sup> vgl. Perras-Emmer, B.: *Lernziel Authentizität.*, Online im Internet: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/184.html>, 11. Juli 2009

<sup>131</sup> vgl. Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 118

<sup>132</sup> Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 109

<sup>133</sup> vgl. Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 106 ff.

Eine besonders ausgefeilte Form der Fassaden-Technik wird von der Psychoanalytikerin Helene Deutsch als eine „Als-ob-Persönlichkeit“ bezeichnet. Goleman benutzt dafür den Ausdruck des „sozialen Chamäleon“. Bei dem sozialen Chamäleon sind die gesellschaftlichen Fähigkeiten besser ausgebildet, als die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen und zu akzeptieren. Es besitzt eine bemerkenswerte Wandlungsfähigkeit und richtet seinen Maskenwechsel nach den Signalen seiner Umwelt aus, um so sein Bedürfnis nach Zuwendung und Wertschätzung zu stillen. Es sucht permanent nach Anhaltspunkten, um seine Fassade nach den Wünschen seines Gegenübers zu gestalten. Das ständige Vortäuschen, das verkrampfte Aufrechterhalten des Bildes und die damit einhergehenden inkongruenten Gedanken- und Verhaltensweisen machen es unmöglich, eine dauerhafte, stabile und ehrliche Beziehung zu führen.<sup>134</sup>

„Sozialen Chamäleons macht es jedoch nicht das geringste aus, wenn ihre Worte und Taten auseinanderklaffen, wenn sie nur damit soziale Anerkennung gewinnen können. Sie leben ganz einfach mit der Diskrepanz zwischen ihrer öffentlichen Erscheinung und ihrer privaten Realität.“<sup>135</sup>

Die intensiv betriebene Selbstverbergung zeigt sich nicht nur in einer gekünstelten oder eingeschränkten Mimik und Gestik, sondern auch in der sprachlichen Ausdrucksweise. Die Formulierungen sind oft sehr sachlich, unpersönlich, abgehoben oder abstrakt und werden mit einem eher abgeklärten Tonfall dargeboten. Die inkongruente Person versteckt ihr persönliches Erleben hinter einem allgemeinem „Man“, dem normativen „Wir“ oder dem anonymen „Es“. In Du-Botschaften ersetzt sie ihr eigenes inneres Erleben in eine Aussage über einen anderen und bleibt somit mit ihren Gefühlen und Gedanken für ihr Gegenüber unkenntlich.<sup>136</sup>

Ein nicht authentischer Mensch hat Probleme beim Ausdruck seines eigenen emotionalen Erlebens und Schwierigkeiten beim Verstehen vor allem nonverbal signalisierter Emotionen seiner Mitmenschen. Er beherrscht die Regeln sozialer

---

<sup>134</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 155

<sup>135</sup> Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 155

<sup>136</sup> vgl. Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 110 ff.

Harmonie nicht und erzeugt Unruhe und Unbehagen. Er ist unbeholfen und ängstlich im Umgang mit den Gefühlen anderer.<sup>137</sup>

Das Aufwachsen in einer emotional widersprüchlichen Beziehung mindert die positive Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls. Menschen mit einem geringen Selbstwert verbergen sich hinter einer psychologischen Mauer. Sie besitzen eine pessimistische Lebenseinstellung, werden anderen gegenüber gleichgültig und misstrauisch. Sie ziehen sich eher zurück in die Isolation, flüchten aus der Wirklichkeit durch Suchtmittelkonsum oder dem Aufbau einer realitätsfremden Welt und neigen zu selbstbestrafendem Verhalten. Die Entwertung ihrer Gefühle wurde zur Entwertung ihres Selbst. Sie definieren sich nur über die Reaktionen und Aktionen anderer. Eine Person mit geringem Selbstwert verzichtet auf eigene Macht und Kontrolle und ist somit anfällig für Manipulationen. Sie übernimmt selten Verantwortung für ihr Handeln, macht eher andere für ihr Verhalten verantwortlich. Sie hat permanente Angst vor Zurückweisung und erlebt besonders oft Neidgefühle.<sup>138</sup>

Eine inkongruente Person hat Schwierigkeiten bei dem kompetenten und regulatorischen Umgang mit ihren Gefühlen. Sind ihre Emotionen zu sehr gedämpft, so entsteht Leidenschaftslosigkeit und Distanziertheit. „Mit der reduzierten Emotionalität läßt es sich zwar leben, aber nicht recht lebendig sein.“<sup>139</sup> Sind sie außer Kontrolle, können sie schnell zu extremen Verhaltensweisen führen. Sie ist schnell von ihren Gefühlen überwältigt. Verliert sich in ihrem affektiven Erleben und ist anfällig für sprunghafte und heftige Stimmungswechsel. Sie besitzt kaum wirksame Strategien, um Einfluss auf ihre Stimmungen zu nehmen und fühlt sich daher schnell übermächtig bzw. ohnmächtig durch ihre starken Emotionen.<sup>140</sup> Ist die Person nicht in der Lage ihre Gefühle zu regulieren bzw. nicht fähig sie zu überwinden, so werden sie pathologisch und können zum Beispiel zu Depressionen, manischer Unruhe, überwältigender Angst, zu rasenden Zorn oder auch zum Burnout führen.<sup>141</sup>

---

<sup>137</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 156 ff.

<sup>138</sup> vgl. Satir, V. (1992). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz.*, S. 42 ff.

<sup>139</sup> Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1.*, S. 110

<sup>140</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 69 f.

<sup>141</sup> vgl. Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.*, S. 79

Burnout ist ein Zustand der körperlichen und emotionalen Erschöpfung. Übermäßiger Stress und ineffektive Bewältigungsversuche beeinträchtigen die persönliche Leistungsfähigkeit und führen zu psychosomatischen Beschwerden, Angst, Anspannungen und häufiger Müdigkeit. Der Mensch ist nicht in der Lage die Unausgewogenheit zwischen den Anforderungen und seinen eigenen Ressourcen zu minimieren. Er zieht sich zurück, es kommt zu destruktiven Einstellungs- und Verhaltensänderungen und zur Beeinträchtigung affektiver Beziehungen. Ein wertschätzendes, transparentes und authentisches Interaktionsklima kann der Entwicklung von Burnout entgegensteuern. Die genuine Beziehung fördert die emotionale Selbstwirksamkeit, ermöglicht eine realistische Einschätzung der eigenen Grenzen und die Entfaltung der individuellen Möglichkeiten. Sie bietet einen sicheren Rahmen für konstruktive Korrekturen und schafft Partizipationsmöglichkeiten.<sup>142</sup>

#### **4. Authentizität in der Erziehung**

Carl R. Rogers beschreibt die Auswirkung eines authentischen Lebensstils auf die kindliche Entwicklung und Erziehung wie folgt:

„Nehmen wir an, man würde einem Kind erlauben, seine eigenen, einzigartigen Gefühle zu haben; nehmen wir an, es hätte nie Gefühle verleugnen müssen, um geliebt zu werden. Nehmen wir an, seine Eltern wären frei, ihre eigenen, einzigartigen Gefühle zu haben und zu äußern; diese wären natürlich anders als die des Kindes und würden auch untereinander verschieden sein. Ich stelle mir gern die ganzen Bedeutungen vor, die eine solche Erfahrung hätte. Es würde bedeuten, daß das Kind in dem Bewußtsein aufwüchse, sich als einzigartigen Menschen zu respektieren. Es würde bedeuten, daß es weiterhin offen den ‚Besitz‘ seiner Gefühle zugeben könnte, auch wenn man sein Verhalten korrigieren müsste. Eine solche Erziehung würde bedeuten, daß sein Verhalten

---

<sup>142</sup> vgl. Schmitz, G.S. (2002). *Bedeutung der Selbstwirksamkeitserwartung für emotional kompetentes Verhalten.*, S. 214 ff.

vgl. Frey, D.; Jonas, E.; Frank, E. et. al. (2000). *Das Wissen über sich und andere im eigenen Handeln nutzen.*, S. 345 f.

realistisch ausbalanciert wäre in der Berücksichtigung seiner eigenen Empfindungen wie auch der bekannten und offenen Gefühle anderer. Dieses Kind wäre, glaube ich, ein verantwortungsvolles und selbst-bestimmendes Individuum, das seine Gefühle vor sich nie würde verbergen müssen, das nie hinter einer Fassade leben müßte. Es wäre relativ frei von Fehlanpassungen, die so viele von uns verkrüppeln.“<sup>143</sup>

Die beiden folgenden Kapitel stellen die Bedeutung und die Auswirkungen authentischen Handelns in der familiären Erziehung sowie auf die Pädagogik in Kindertagesstätten heraus.

#### **4.1 Authentizität in der Eltern-Kind-Beziehung**

Kinder reagieren auf das Verhalten ihrer Eltern beeindruckend sensibel. „Sie besitzen eine recht unheimliche Fähigkeit, die wirklichen Empfindungen ihrer Eltern zu ahnen oder zu spüren, weil die Eltern ihren Kindern, wortlose Botschaften’ senden, Hinweise, die von den Kindern manchmal bewußt, manchmal unbewußt erfaßt werden.“<sup>144</sup> Sie haben ein feines Gespür und merken, wenn sie immer wieder getäuscht werden. Auch, wenn dieses nur mit bester Absicht geschieht.<sup>145</sup>

Kompetente, feinfühligel Eltern fördern ein positives Familienklima und den offenen Umgang mit Gefühlen. Sie unterstützen ihr Kind beim Erkennen, Regulieren, Ausdrücken und Befriedigen seiner Bedürfnisse und Emotionen. Sie fördern es bei der Entwicklung wirksamer Strategien für den Umgang mit seinen Gefühlen sowie dem einfühlsamen Umgang mit den Gefühlen anderer. Auch bei negativen Emotionen und Stresssituationen wird die positive Grundstimmung beibehalten. Feinfühligel Eltern nehmen die Bedürfnisse und Äußerungen ihres Kindes unverzerrt wahr und können sie richtig interpretieren. Sie reagieren prompt und angemessen auf die kindlichen Signale und widmen ihnen gerade in schwierigen Momenten ungeteilte Aufmerksamkeit. Das positive Familienklima

---

<sup>143</sup> Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S. 319

<sup>144</sup> Gordon, T. (1992). *Familienkonferenz.*, S. 34

<sup>145</sup> vgl. Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl.*, S. 37

ist geprägt durch bedingungsfreie Akzeptanz und positive Wertschätzung. Es besteht ein hoher Zusammenhalt zwischen den einzelnen Mitgliedern und eine geringe Konfliktneigung. Es bietet emotionale Sicherheit und fördert das Wohlbefinden.<sup>146</sup> Es herrscht eine Atmosphäre, in der individuelle Unterschiede gewürdigt werden. Liebe und Zuneigung wird offen zum Ausdruck gebracht. Es wird Verantwortlichkeit vorgelebt und Ehrlichkeit praktiziert. Vereinbarte Regeln sind flexibel und werden immer wieder neu auf ihre Funktion hin überprüft.<sup>147</sup> Authentische Eltern sind durchschaubar und menschlich. Sie sind eine wahre Persönlichkeit.<sup>148</sup>

Sie begegnen ihrem Kind auf der Basis der Gleichheit und wachsen zusammen mit ihm auf der Basis der Unterschiede. Sie unterstützen das Kind bei der Exploration seines Selbst und bei der Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls. Sie sind als ganze Person für das Kind präsent.<sup>149</sup>

In einer authentischen Erziehung wird das Kind ermutigt seine Gefühle und Meinungsunterschiede frei zu äußern. Es wird ihm Aufmerksamkeit, Zeit und Raum für die Erklärung seiner eigenen Position gegeben.<sup>150</sup> Konflikte können dadurch konstruktiver gelöst und Kompromisse besser gestaltet werden.

Das Kind kann ehrlich zu sich selbst und zu anderen sein. Es ist neugierig, besitzt Fantasie- und Experimentierfreude. Es kann besser und flexibler mit Problemen umgehen. Es ist mutig, Experimente zu wagen und verkraftet Misserfolge.<sup>151</sup> Das Kind fühlt sich vollwertig und respektiert, ist offener gegenüber Veränderungen. Es wird gesehen, verstanden, ernst genommen und respektiert. Es darf auch widersprüchliche und negative Gefühle zeigen. Es ist eine eigenständige, unabhängige Persönlichkeit und wird nicht als Vorzeigeobjekt missbraucht.<sup>152</sup>

---

<sup>146</sup> vgl. Wertfein, M.: *Emotionale Entwicklung von Anfang an.*, Online im Internet: [http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Fachbeitrag/a\\_Kindheitsforschung/s\\_2345.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Fachbeitrag/a_Kindheitsforschung/s_2345.html), 11. Juli 2009

<sup>147</sup> vgl. Satir, V. (1992). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz.*, S 48

<sup>148</sup> vgl. Gordon, T. (1992). *Familienkonferenz.*, S. 39

<sup>149</sup> vgl. Satir, V. (1992). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz.*, S 58 ff.

<sup>150</sup> vgl. Frey, D.; Jonas, E.; Frank, E. et. al. (2000). *Das Wissen über sich und andere im eigenen Handeln nutzen.*, S. 352

<sup>151</sup> vgl. Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl.*, S. 31 ff.

<sup>152</sup> vgl. Perras-Emmer, B.: *Lernziel Authentizität.*, Online im Internet: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/184.html>, 11. Juli 2009

Demnach ist Authentizität eine wichtige Bedingung für ein sicheres Bindungsverhalten und eine positive emotionale Entwicklung.

Baldwin zeigte bereits 1945 in einer Studie auf, dass Eltern mit einer positiven und ausgeglichenen Einstellung die Entfaltung des kindlichen, individuellen Charakters und seine Gefühle begünstigen. Das Kind besitzt mehr emotionale Sicherheit, mehr Kontrolle und ist weniger erregbar. Sogar die intellektuelle Entwicklung wird durch die akzeptierend-demokratische Einstellung seiner Eltern beschleunigt. Ist die Erziehung geprägt durch eine aktiv ablehnende Einstellung, so wird die intellektuelle Entwicklung verlangsamt. Das Kind kann relativ schlecht seine tatsächlichen Fähigkeiten nutzen. Es ist affektiv instabil, rebellisch, aggressiv und streitsüchtig.<sup>153</sup>

Eisenberg stellte 1993 in seiner Studie mit Kindern zwischen vier bis sechs Jahren fest, dass sozial kompetente Kinder von den Peers als beliebte Spielkameraden gewählt wurden, da sie ein umfangreiches Repertoire an Bewältigungsstrategien und effektive Problemlösemöglichkeiten besaßen, anstatt in schwierigen Situationen mit Aggressivität zu reagieren. Demnach besitzen Kinder, die eine umfassende Unterstützung durch ihre Bezugspersonen erfahren, mehr und günstigere Möglichkeiten zur Entwicklung von effizienten Copingstrategien.<sup>154</sup> Beide Studien zeigen auf, dass eine feinfühlig und authentische Erziehung die individuelle, soziale und kognitive Entwicklung des Kindes begünstigt. Sie ermöglicht es dem Kind, seine individuellen Fähigkeiten und Charakteristika zu entdecken und auszuleben.

## **4.2 Der kindzentrierte Ansatz in der Kindertagesstätte**

Die Kindertagesstätte ist eine Institution, die die familiäre Bildung, Erziehung und Betreuung unterstützt und ergänzt. Ihre Dienstleistung ist darauf ausgerichtet, das Kind bei der Eingliederung in soziale und gesellschaftliche Strukturen zu

---

<sup>153</sup> vgl. Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.*, S. 55

<sup>154</sup> vgl. Saarni, C. (2002). *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen.*, S. 21

begleiten. Sie bietet Raum und Zeit für Sozialerfahrungen und die individuelle Persönlichkeitsentwicklung.<sup>155</sup>

Die kindliche Sozialisation in der Kindertagesstätte wird im Wesentlichen von der Qualität der Beziehung zwischen dem Pädagogen<sup>156</sup> und dem Kind, der Persönlichkeit des Pädagogen sowie von seinen Fähigkeiten, auf die kindlichen Bedürfnisse einzugehen, beeinflusst. Die Art und Weise der beziehungsstiftenden Interaktionen gestalten maßgeblich die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung des Kindes.<sup>157</sup>

Durch die zum Teil familienähnlichen Strukturen begünstigt eine authentische und feinfühlig-e Lebenseinstellung im gleichem Maße die kindliche Entwicklung, wie sie bereits unter Punkt 4.1 beschrieben wurde.

Das Menschenbild der Pädagogik nach dem klientenzentrierten Ansatz von Carl R. Rogers ist bestimmt durch den optimistischen Glauben an die positive Natur des Menschen. Bereits Jean Jacques Rousseau, Maria Montessori oder Alexander Neill gingen in ihren pädagogischen Arbeiten von der selbstaktualisierenden, auf Ganzheitlichkeit hin gerichtete Tendenz des Menschen aus.<sup>158</sup> Neuburger und Koch führten Rogers Theorien weiter und modulierten den kindzentrierten Ansatz.

Der Pädagoge ist Wegbereiter und Begleiter. Er fördert die körperliche und emotionale Selbstwahrnehmung des Kindes. Unterstützt es bei der Bewusstseinsentwicklung für seine eigenen Gefühle, Vorstellungen und Lernprozesse. Er bietet Strukturen und Sicherheit sowie Möglichkeiten zur Verantwortungsübernahme.<sup>159</sup>

Der Pädagoge schafft ein Klima, in dem jedes Kind seine kognitiven und affektiven Lernprozesse in seinem Tempo und seiner individuellen Charakteristik entsprechend vollziehen kann.<sup>160</sup> Er ermöglicht ganzheitliches Lernen, schafft Bedingungen für günstige Wachstums- und Entwicklungsprozesse und unterstützt das Kind bei seinen persönlichen, affektiven wie kognitiven

---

<sup>155</sup> vgl. Neuburger, L.; Koch, J. (2005). *Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten.*, S. 1

<sup>156</sup> gemeint sind alle Männer und Frauen, die eine entsprechende Qualifizierung haben, die sie zur Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern in Kindertagesstätten befähigen

<sup>157</sup> vgl. Neuburger, L.; Koch, J. (2005). *Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten.*, S. 2

<sup>158</sup> vgl. Neuburger, L.; Koch, J. (2005). *Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten.*, S. 2

<sup>159</sup> vgl. Hagemann, M.; Rottmann, C. (2000). *Selbst-Supervision für Lehrende.*, 46

<sup>160</sup> vgl. Rogers, C. R. (1992). *Therapeut und Klient.*, S. 57

Auseinandersetzungen mit der Umwelt.<sup>161</sup> Er kennt und begleitet die kindlichen Entwicklungsschritte.<sup>162</sup>

Die Interaktions- und Beziehungsangebote des Pädagogen sind gekennzeichnet durch Empathie, bedingungsfreie Akzeptanz und positive Wertschätzung. Das bedeutet nicht, dass er jedes Verhalten des Kindes gut heißt und für sich annehmen kann. Ein authentischer Pädagoge behält eine positive Grundstimmung bei, er kritisiert das Verhalten, nicht aber das kindliche Selbst.

Der Pädagoge ist im interpersonalem Prozess echt. Seine eigenen Erfahrungen und Einsichten, sein Wissen um seine Stärken und Schwächen bieten ihm Orientierung. Er geht offen und ehrlich mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen um. Sein authentisches Wesen ermöglicht es ihm die Vielfältigkeit und Individualität der Kinder und ihrer Familien zu akzeptieren und ihnen Wertschätzung entgegenzubringen. Er hat ein hohes Maß an Vertrauen in den einzelnen Menschen.<sup>163</sup>

Eine 2001 durchgeführte Studie von Kienbaum, Volland und Ulich zeigte auf, dass das ein warmherziges, freundliches, engagiertes und unterstützendes Verhalten der Erzieherin förderlich für die Entwicklung mitfühlend-prosozialen Verhaltens der Kinder ist.<sup>164</sup>

Meffert stellte 1976 in seiner Studie fest, dass achtendes, wertschätzendes Verhalten der Erzieherin die konstruktive Aktivität, spontanes und selbstständiges Verhalten und Interessiertheit des Kindes positiv beeinflusst. Er zeigte auf, dass ein signifikanter Zusammenhang zwischen einfühlendes Verstehen und Echtheit der Erzieherin und dem kindlichen Explorationsverhalten besteht.<sup>165</sup>

Tausch und Tausch überprüften in einer empirischen Untersuchung die Auswirkung des Erzieherinnenverhaltens auf die Kinder. Bipolar konzipierte Skalen untersuchten Dimensionen wie Achtung, Wärme, Rücksichtnahme, einfühlendes Verstehen oder nicht-dirigierende, förderliche Einzeltätigkeiten. Die

---

<sup>161</sup> vgl. Neuburger, L.; Koch, J. (2005). *Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten.*, S. 22 f.

<sup>162</sup> vgl. Perras-Emmer, B.: *Lernziel Authentizität.*, Online im Internet: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/184.html>, 11. Juli 2009

<sup>163</sup> vgl. Neuburger, L.; Koch, J. (2005). *Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten.*, S. 24 ff.

<sup>164</sup> vgl. Ulich, D.; Kienbaum, J. & Volland, C. (2002). *Empathie mit anderen entwickeln.*, S. 121

<sup>165</sup> vgl. Neuburger, L.; Koch, J. (2005). *Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten.*, S. 41

Untersuchung ergab, dass 82% der partnerbezogenen Äußerungen Befehle oder Fragen waren. 50% der Äußerungen waren ausgeprägt geringschätzig und abwertend. Nur 34% der sprachlichen Äußerungen waren aner kennend und wertschätzend. Die Studie stellte heraus, dass es eine Diskrepanz zwischen dem selbst eingeschätzten Verhalten und der tatsächlichen pädagogischen Praxis besteht. Die Erzieherinnen unterschätzten eklatant ihren Gebrauch von Befehlen und überschätzten ihr Maß an Freundlichkeit, Ruhe und Selbstständigkeitsförderung.<sup>166</sup>

Die von Carl R. Rogers beschriebenen Aspekte für eine förderliche, hilfreiche Beziehung führen nachweislich zu konstruktiven Verhaltensweisen und Selbstentfaltung des Kindes. Authentizität, Empathie, Akzeptanz und Wertschätzung sind bestimmende Faktoren für eine gesunde emotionale, soziale und kognitive Entwicklung. Sie unterstützen das Kind in der Ausbildung selbstregulatorischer Fähigkeiten, ermöglichen Selbstwirksamkeit und fördern die kindliche Lernmotivation.

Die Untersuchung von Tausch und Tausch zeigt deutlich, wie wichtig ständige Selbstreflexion in der pädagogischen Praxis ist, um ein kongruentes und positives Klima zu schaffen und aufrechtzuerhalten. Erst dieses schafft emotionales Wohlbefinden und Sicherheit, aus dem heraus sich das Kind ganzheitlich mit seiner Umwelt auseinandersetzen kann.

## **5. Resümee**

Der Mensch besitzt eine inhärente Tendenz, die sich in Richtung Ganzheitlichkeit und Integration hin entwickelt. Er hat ein Bedürfnis nach Zuwendung und Zuneigung. Er besitzt bereits ab der Geburt ein gewisses Repertoire an Emotionen und Gefühlsausdrücken, die es ihm ermöglichen mit seiner sozialen Umwelt in Kontakt zu treten. Im Laufe der Entwicklung werden die sich differenzierenden Gefühle durch die Bindungspersonen reguliert und moduliert. Die Qualität der

---

<sup>166</sup> vgl. Neuburger, L.; Koch, J. (2005). *Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten.*, S. 37 ff.

Bindungsbeziehung beeinflusst die Herausbildung emotionaler, sozialer und kognitiver Fähigkeiten.

Eine authentische Lebenseinstellung begünstigt eine sichere Bindungsbeziehung. Die Interaktions- und Kommunikationsangebote des Erwachsenen sind geprägt durch eine emphatische Haltung, bedingungsfreie Akzeptanz und positive Wertschätzung. Ein authentisches Erziehungsklima unterstützt die kindlichen Explorations- und Autonomiebestrebungen und fördert das Kind in den kompetenten Umgang mit seinen Gefühlen sowie mit den Gefühlen anderer. Diese Zusammenhänge erfahren in der Literatur bisher eine eher beiläufige Berücksichtigung, sodass die wesentliche Bedeutung des authentischen Prozesses in der Erziehung nicht die ihr beizumessende Beachtung erfährt. Auch in der Forschung liegen kaum Studienarbeiten vor, die den Einfluss und Komplexität von Authentizität maßgeblich herausstellen. Die von Tausch und Tausch durchgeführte Studie untersuchte die aus dem klientenzentrierten Ansatz hervorgehenden wesentlichen Aspekte zur Entwicklung einer hilfreichen Beziehung, lies aber die Bedeutung von Authentizität außen vor.

Carl. R. Rogers zeigte in seinen Therapien auf, welche zentrale Bedeutung die authentische Haltung des Therapeuten für die konstruktive Veränderung des Klienten hat. Rogers Erfahrungen sind durchaus in die frühkindliche Bildung und Erziehung übertragbar und können als präventiver Ansatz in der Pädagogik weiterentwickelt werden.

## Literaturverzeichnis

Bauer, J. (2007). *Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren.* 3. Auflage. Hamburg: Hoffmann und Campe

Bindt, C. (2003). »Mein Baby will mich quälen« - Mütterliche Phantasien, psychosomatische Symptombildung im Säuglingsalter und die Chancen der Psychotherapie. in: Scheuerer-Englisch, H.; Suess, G. J. & Pfeifer, W.-K. P. (Hrsg.) (2003). *Wege zur Sicherheit. Bindungswissen in Diagnostik und Intervention.* Gießen: Psychosozial-Verlag

Cohn, R. C. (1994). *Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion.* 12. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta

Finke, J. (1994). *Empathie und Interaktion. Methodik und Praxis der Gesprächspsychotherapie.* Stuttgart; New York: Thieme

Frey, D.; Jonas, E.; Frank, E. et. al. (2000). *Das Wissen über sich und andere im eigenen Handeln nutzen: Zur Anwendungsrelevanz der Selbstkonzeptforschung.* in: Greve, W. (Hrsg.). (2000). *Psychologie des Selbst.* Weinheim: Psychologie Verlags Union

Friedlmeier, W.; Trommsdorff, G. (2002). *Emotionale Kompetenz im Kulturvergleich.* in: von Salisch, M. (Hrsg.). (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend.* Stuttgart: Kohlhammer

Goleman, D. (1995). *Emotionale Intelligenz.* München; Wien: Carl Hanser

Gordon, T. (1992). *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind.* 8. Auflage. München: Heyne

Großes Fremdwörterbuch (1977). Hrsg. vom VEB Bibliographisches Institut. Leipzig: VEB Bibliographisches Institut

Hagemann, M.; Rottmann, C. (2000). *Selbst-Supervision für Lehrende. Konzept und Praxisleitfaden zur Selbstorganisation beruflicher Reflexion.* 2. Auflage. Weinheim; München: Juventa

Keppler, A.; Stöcker, K.; Grossmann, K.E. et al. (2002). *Zwischenmenschliche Beziehungen befriedigend gestalten. Kindliche Bindungserfahrungen und Repräsentation von Partnerschaften im jungen Erwachsenenalter.* in: von Salisch, M. (Hrsg.). (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend.* Stuttgart: Kohlhammer

Klann-Delius, G. (2002). *Sich seiner Gefühle bewusst werden. Sprache, Bewusstsein und Selbstaufmerksamkeit.* in: von Salisch, M. (Hrsg.). (2002).

*Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend.* Stuttgart: Kohlhammer

Krell, G. (2002). *Welche Bedeutung haben emotionale Kompetenzen im Arbeitsleben?* in: von Salisch, M. (Hrsg.). (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend.* Stuttgart: Kohlhammer

Lemper-Pychlau, M.; Weisser, M. (2002). *Erziehen mit Gefühl. Emotionale Intelligenz fördern und einsetzen.* Freiburg im Breisgau: Herder

Neuburger, L.; Koch, J. (2005). *Kindzentrierte Interaktionsprozesse im Kindergarten. Ein Modellprojekt mit Erzieherinnen zur Anwendbarkeit des personenzentrierten Ansatzes von Car. R. Rogers und der Interaktionsforschung von Reinhard und Anne-Marie Tausch in vorschulischen Einrichtungen.* Stuttgart: ibidem

Posth, R. (2007). *Vom Urvertrauen zum Selbstvertrauen. Das Bindungskonzept in der emotionalen und psychosozialen Entwicklung des Kindes.* Münster: Waxmann

Rheinberg, F. (2002). *Emotionen in die Tat umsetzen. Freude am Kompetenzerwerb, Flow-Erleben und motivpassende Ziele.* in: von Salisch, M. (Hrsg.). (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend.* Stuttgart: Kohlhammer

Rogers, C. R. (2004). *Entwicklung der Persönlichkeit.* 15. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta

Rogers, C. R. (1992). *Therapeut und Klient. Grundlagen der Gesprächspsychotherapie.* Ungekürzte Ausgabe 21.- 22. Tsd. Frankfurt am Main: Fischer

Saarni, C. (2002). *Die Entwicklung von emotionaler Kompetenz in Beziehungen.* in: von Salisch, M. (Hrsg.). (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend.* Stuttgart: Kohlhammer

von Salisch, M. (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln: Hintergründe, Modellvergleich und Bedeutung für Entwicklung und Erziehung.* in: von Salisch, M. (Hrsg.). (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend.* Stuttgart: Kohlhammer

von Salisch, M. (Hrsg.). (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend.* Stuttgart: Kohlhammer

Satir, V. (1992). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis.* 3. Auflage. Paderborn: Junfermann

Scheuerer-Englisch, H.; Suess, G. J. & Pfeifer, W.-K. P. (Hrsg.) (2003). *Wege zur Sicherheit. Bindungswissen in Diagnostik und Intervention*. Gießen: Psychosozial-Verlag

Schmitz, G.S. (2002). *Bedeutung der Selbstwirksamkeitserwartung für emotional kompetentes Verhalten*. in: von Salisch, M. (Hrsg.). (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend*. Stuttgart: Kohlhammer

Schulz von Thun, F. (2002). *Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen*. 36. Auflage. Reinbek: Rowohlt.

Ulich, D.; Kienbaum, J. & Volland, C. (2002). *Empathie mit anderen entwickeln. Wie entwickelt sich Mitgefühl?* in: von Salisch, M. (Hrsg.). (2002). *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend*. Stuttgart: Kohlhammer

Weinberger, S. (1990). *Klientenzentrierte Gesprächsführung. Eine Lern- und Praxisanleitung für helfende Berufe*. 4. Auflage. Weinheim; Basel: Beltz

Zimmermann, P.; Scheuerer-Englisch, H. (2003). *Das Bindungsinterview für die späte Kindheit (BISK): Leitfragen und Skalenauswertung*. in: Scheuerer-Englisch, H.; Suess, G. J. & Pfeifer, W.-K. P. (Hrsg.) (2003). *Wege zur Sicherheit. Bindungswissen in Diagnostik und Intervention*. Gießen: Psychosozial-Verlag

## Internetverzeichnis

Geiser, C.: *Was ist Selbstregulation? Eine Standortbestimmung.*  
<http://www.gfk-institut.ch/pdf/Selbstregulation.pdf>, 11. Juli 2009

Juul, J.: *Kinder achten – nicht manipulieren. Interview der Zeitschrift Emotion mit dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul.*  
[http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Aktuelles/a\\_Erziehungsfragen/s\\_2387.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Aktuelles/a_Erziehungsfragen/s_2387.html), 11. Juli 2009

Perras-Emmer, B.: *Lernziel Authentizität - anstelle von Selbstoffenbarungsangst, Selbstdarstellung und Selbstverbergung.*  
<http://www.kindergartenpaedagogik.de/184.html>, 11. Juli 2009

Roux, S.: *Zur Bedeutung sozial-emotionaler Entwicklung im frühen Kindesalter.*  
<http://www.kindergartenpaedagogik.de/1878.html>, 11. Juli 2009

Spalke, G.-A.: *Authentisch leben: sich selber treu sein.*  
[http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet\\_wer\\_bin\\_ich\\_eigentlich](http://persoenlichkeitsentwicklung.suite101.de/article.cfm/authentizitaet_wer_bin_ich_eigentlich), 11. Juli 2009

Wertfein, M.: *Emotionale Entwicklung von Anfang an – wie können Eltern den kompetenten Umgang mit Gefühlen fördern? (Teil 2).*  
[http://www.familienhandbuch.de/cmain/f\\_Fachbeitrag/a\\_Kindheitsforschung/s\\_2345.html](http://www.familienhandbuch.de/cmain/f_Fachbeitrag/a_Kindheitsforschung/s_2345.html), 11. Juli 2009