



**LERNEN FÖRDERN**

## **Informationsbroschüre**

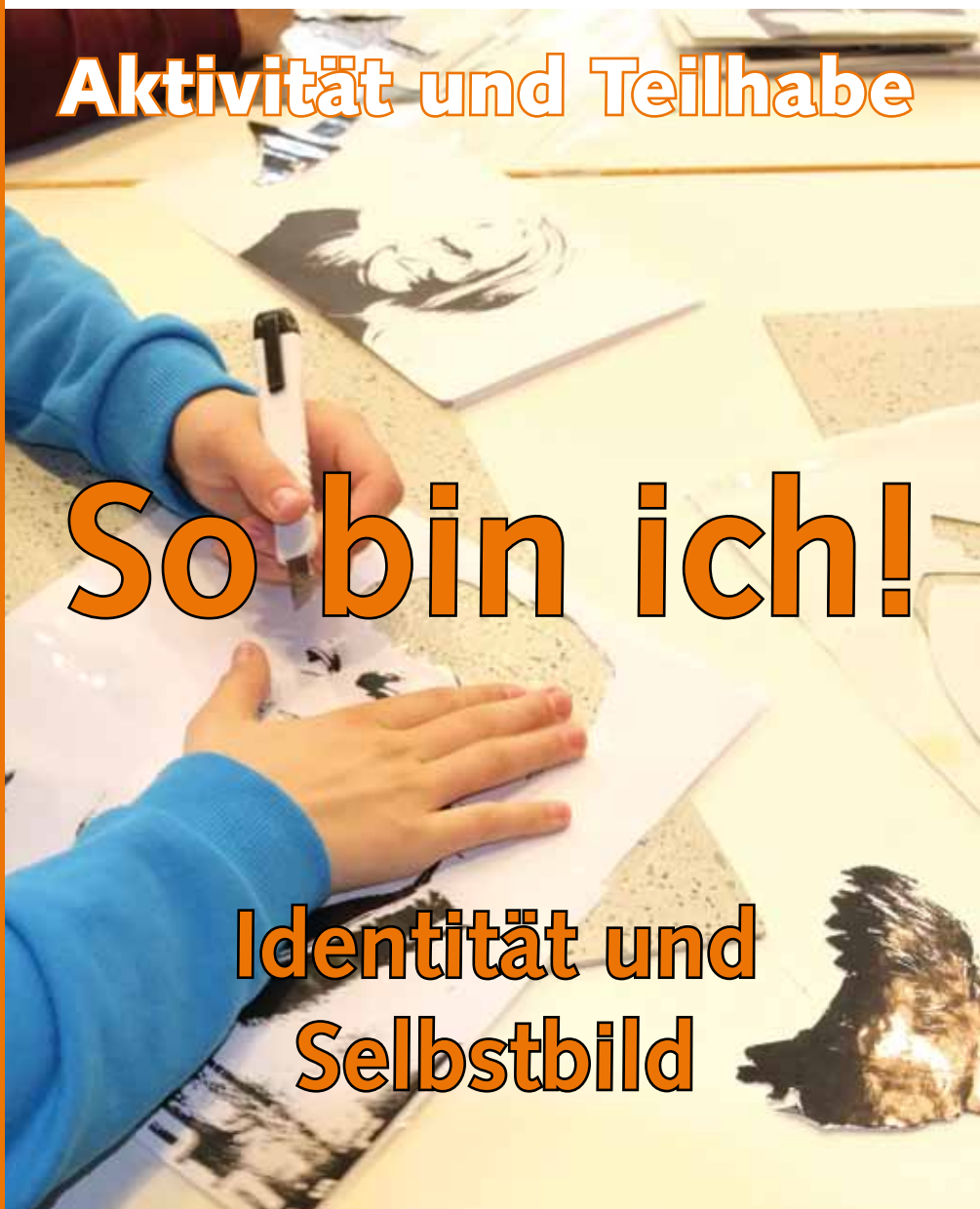
für Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern  
und Angehörige von Menschen mit Lernbehinderungen

Band 9: Identität und Selbstbild – Wer bin ich? Wie bin ich? Und warum bin ich so, wie ich bin?

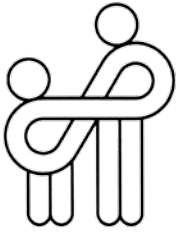
**Aktivität und Teilhabe**

**So bin ich!**

**Identität und  
Selbstbild**



## Impressum



Aktivität und Teilhabe durch Lernen fördern

### **Herausgeber:**

LERNEN FÖRDERN –

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

Maybachstr. 27

71686 Remseck

Tel. 07141 9747870

Fax 07141 9747871

post@lernen-foerdern.de

www.lernen-foerdern.de

### **Verantwortlich:**

Mechthild Ziegler, Bundesvorsitzende

### **Texte, Redaktion und Layout:**

Martina Ziegler; redaktion@lernen-foerdern.de

### **Druck:**

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG Stuttgart

### **Auflage:**

10.000 Exemplare

### **Bildnachweis:**

Wenn nicht anders angegeben: Martina Ziegler und Archiv LERNEN FÖRDERN

Oktober 2020

ISBN 978-3-943373-14-1



*Die Techniker Krankenkasse hat im Rahmen der Selbsthilfeförderung die Erstellung der Broschüre bezuschusst. Für die Inhalte und Gestaltung dieser Broschüre ist ausschließlich LERNEN FÖRDERN e.V. verantwortlich.*

# Aktivität und Teilhabe



Informationen für Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern  
und Angehörige von Menschen mit Lernbehinderungen

Band 9: Identität und Selbstbild

## Inhalt

Vorwort .....	5
Beispiele aus der Praxis .....	6
Einleitung: Wer bin ich? .....	7
I. Zum Begriff Identität: Was ist das? .....	9
Kurzdefinition Persönlichkeit .....	9
Kurzdefinition Identität .....	11
Selbst- und Fremdbild und Selbstwertgefühl .....	13
Bedeutung für die Gesundheit .....	14
II. Wie bin ich? Wie sehe ich mich selbst? .....	15
a) Mein Körper .....	16
b) Meine Gefühle .....	19
c) Meine Eigenschaften und meine Fähigkeiten .....	23
d) Meine Bedürfnisse .....	25
e) Meine Werte .....	27
III. Ich bin nicht allein – Zusammen mit anderen .....	31
Das habe ich mitgebracht .....	32
Das habe ich von meiner Familie gelernt .....	33
Das habe ich von meinem Umfeld gelernt .....	34
Lernen von anderen .....	35
Interaktion/Austausch mit anderen .....	36
IV. Ich und die anderen: Wie sehen mich die anderen? .....	39
a) So sehen mich die anderen: „Fremdbild“ – so sehe ich mich: „Selbstbild“ .....	41
b) Konstruktive Kritik .....	42
c) Erwartungen der anderen – wie kann ich damit umgehen? .....	46
V. Informationen für Eltern und Begleiter .....	47
a) Eltern prägen ihre Kinder von Anfang an .....	48
b) Positive Rückmeldungen stärken Kinder .....	49
c) Junge Erwachsene müssen eigene Wege gehen .....	49
Weitere Informationen .....	50

# Aktivität und Teilhabe Identität

Kinder, Jugendliche, aber auch noch Erwachsene mit Lernbehinderungen sind in ihrem Leben unterschiedlichen und teils großen Belastungen und Herausforderungen ausgesetzt. Unverständnis für ihre kognitiven Beeinträchtigungen oder allgemeine Verständnisschwierigkeiten können dazu führen, dass Menschen mit Lernbehinderungen in ihrem Umfeld – am Arbeitsplatz, aber auch in ihrer Freizeit – Druck und Stress ausgesetzt sind und sich dadurch ständig kritisiert, abgelehnt, ignoriert oder sogar gemobbt fühlen. In vielen Situationen des täglichen Lebens entstehen dadurch Belastungen, die ihre psychische wie physische Gesundheit nachdrücklich beeinträchtigen können. Belastungen, die Eltern nicht immer verhindern können, Herausforderungen, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene häufig alleine bewältigen müssen. Umso wichtiger ist, dass bereits Kinder ein gesundes, positives Selbstbild entwickeln können, damit sie diesen Herausforderungen gewachsen sein können.

In diesem Band unserer Reihe „Aktivität und Teilhabe“ stellen wir deshalb vor, wie sich Jugendliche und junge Erwachsene – gemeinsam mit erwachsenen Begleiterinnen und Begleitern, in der Gruppe oder individuell – mit ihrer Identität und ihrer Persönlichkeit auseinandersetzen können. Gemeinsam können sie überlegen: Wie sehe ich mich selbst? Wie sehen mich die anderen? Was kann ich gut? Aber auch: Wo benötige ich Hilfe?

Darüber hinaus erhalten Eltern Hinweise, wie sie ihre Kinder von Anfang an in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit unterstützen können.

Die Techniker Krankenkasse und der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband zeigen mit dieser Informationsbroschüre, wie wichtig es ist, die Entwicklung der Persönlichkeit zu verstehen, sich selbst zu kennen und über ein realistisches Selbstbild zu verfügen.

Der Techniker Krankenkasse danken wir für ihre Unterstützung, die uns die Erstellung dieser Broschüre ermöglicht hat.

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband  
Mechthild Ziegler, Vorsitzende

### Alex

Alex macht gerade eine Ausbildung zum Fachpraktiker für Metallbau. Sein Ausbilder sagt, er ist ein sympathischer junger Mann. Er ist ruhig und zurückhaltend. Aber er packt immer mit an und ist sehr hilfsbereit.

Alex wohnt mit seinen Eltern, seinen beiden kleinen Geschwistern und seiner Oma in einer Kleinstadt: Alex' Schwestern sagen, dass Alex lustig ist und immer für sie Zeit hat. Seine Oma findet es toll, dass er sich immer um alles kümmert. Seine Eltern meinen, er könnte etwas mehr im Haushalt helfen.

Am Wochenende trifft sich Alex mit seinen Kumpels. Seine Freunde sagen, dass man mit Alex viel Spaß haben kann.

### Tonia

Tonia hat keine Geschwister. Sie ist bei ihrer Mutter aufgewachsen. Vor Kurzem ist sie in eine kleine Wohnung in der Nähe gezogen. Das fühlt sich noch komisch an. Aber ihre Mutter unterstützt Tonia dabei, allein zu wohnen. Sie sagt, Tonia schafft das, denn Tonia ist fleißig und ordentlich und Tonia kann nach Hilfe fragen. Zusätzlich bekommt Tonia jetzt auch Unterstützung durch eine Betreuerin.

Tonia arbeitet als Fachpraktikerin in einem kleinen Landschafts- und Gartenbaubetrieb. Ihre Chefin und ihre Kollegen schätzen ihre Arbeit: Sie ist fleißig und sorgfältig.

Am liebsten ist Tonia bei ihrer besten Freundin Katta. Katta sagt: Tonia kann gut zuhören und hat immer gute Ideen.

**Wer und wie sind Tonia und Alex?**

**Wie sehen sich Tonia und Alex selbst?**

## Einleitung: Wer bin ich?

Was antworten wir auf die Fragen „Wer bist du?“ oder „Wer sind Sie?“ – Normalerweise sagen wir unseren Namen: „Ich bin Alex.“, „Ich heiße Tonia Rocca.“ oder „Mein Name ist Alex Schuster.“ Vielleicht erzählen wir auch, wo wir wohnen, woher wir kommen, was wir arbeiten oder wie alt wir sind. Mit diesen Daten kann sich jeder „identifizieren“.

Wenn wir andere Leute besser kennenlernen, dann sprechen wir auch über andere Dinge, die uns wichtig sind: Welche Hobbys haben wir? Was machen wir gern? Was mögen wir? Diese Informationen sind untrennbar mit unserer Identität verbunden.

Unsere Identität ist aber noch viel mehr. Damit wollen wir uns in dieser Broschüre befassen.





*Identität – Was ist das?*





## I. Identität: Was ist das?

### Kurzdefinition: Persönlichkeit

Der Begriff **Persönlichkeit** beschreibt, wie wir sind: Unsere Persönlichkeit zeigt sich in unserem Verhalten und unseren Einstellungen, unserem Temperament:

*Alex zum Beispiel macht alles schnell und will seine Aufgaben gleich erledigen. Dabei ist er manchmal hektisch. (Das ist sein Verhalten.) Deshalb ist Alex oft ungeduldig. Manchmal wird Alex auch wütend. (Das ist sein Temperament.) Vor allem, wenn etwas nicht gleich klappt. Aber auch, wenn andere unfair behandelt werden. Das findet Alex nicht richtig. Denn Respekt und Toleranz sind wichtig. (Das ist seine Einstellung.)*

Alles zusammen macht Alex' Persönlichkeit aus. Seine Familie, seine Freunde können sagen: „Das ist typisch für Alex. So ist er.“



## Identität – Was ist das?

Unsere Entwicklung zeigt: Wie wir sind, hängt von vielen Dingen ab. Unsere Persönlichkeit ist nicht von Geburt an fest und unveränderbar. **Persönlichkeit ist das Ergebnis der menschlichen Entwicklung.** Wie wir als Erwachsene sind, hängt auch davon ab, was uns unsere Eltern mitgegeben haben und was wir in der Kindheit und Jugend erlebt haben.

Man sagt: Unsere Gene (a) und unsere Umwelt (b) machen uns zu dem, was wir sind:

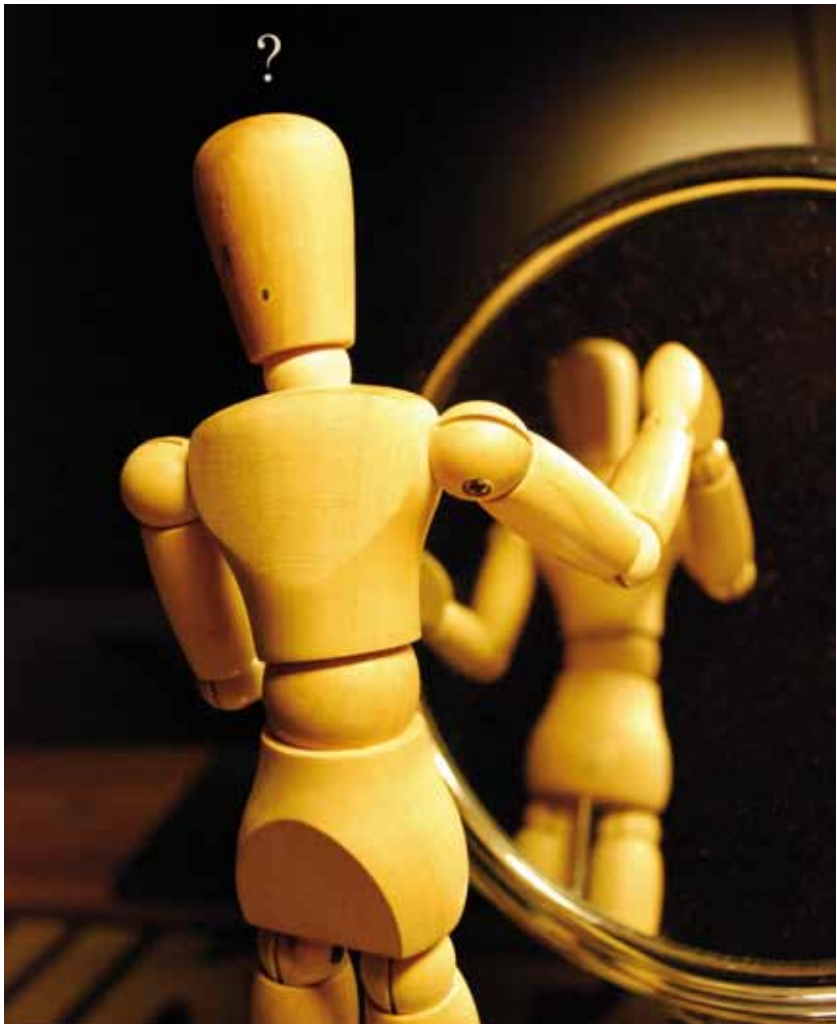
- a) Gene enthalten die Grundinformationen für die Entwicklung eines Individuums. Diese Anlagen haben wir bei der Geburt mitbekommen: Gene bestimmen Eigenschaften, z.B. unsere Augenfarbe, unsere Körpergröße, aber auch unser Temperament oder Anfälligkeiten für bestimmte Krankheiten.
- b) Auch unsere Umwelt beeinflusst unsere Entwicklung: Wo wir aufwachsen, wie wir aufwachsen, prägt uns. Was können wir lernen? Welche Erfahrungen können wir machen? Und: Wie gehen die anderen Menschen mit uns um?

*Alex ist in einer großen Familie aufgewachsen. Immer war etwas los, immer gab es etwas zu tun. Ruhe gab es eigentlich nie. Vielleicht macht Alex deshalb alles so schnell. Alex' Eltern haben immer darauf geachtet, dass alle Kinder gleichbehandelt werden. Fairness und Respekt ist auch ihnen wichtig. Das hat Alex von ihnen „gelernt“.*

*Tonia ist da ganz anders. Sie ist ruhig und macht alles lieber langsamer und dafür genau. Sie hat oft Angst, Fehler zu machen. Ihrer Mutter ist auch ganz wichtig, dass sie alles richtig macht.*

## **Kurzdefinition: Identität**

Was denken wir über uns selbst? Was wissen wir über uns selbst? Wie sehen wir uns selbst? Wie nehmen wir uns wahr? Was fühlen wir dabei? Wenn wir diese Fragen beantworten, beschreiben wir unsere Identität.



## Identität – Was ist das?

Identität zeigt sich in dem **Konzept** und in dem **Bild**, das wir von uns selbst haben: So bin ich. Das kann ich. So war ich früher. So will ich sein. Das brauche ich.

Wir beschreiben so unser Äußeres (unseren Körper) und unser Inneres (unsere Einstellungen, unsere Gefühle).

*So kann Alex sagen: „Ich bin groß.“ „Ich bin sportlich, ich kann schnell rennen.“ „Ich will geduldiger sein und nicht mehr so schnell wütend werden.“ „Wenn andere unfair behandelt werden, dann macht mich das traurig.“*

*Und Tonia kann sagen: „Ich bin klein und nicht so kräftig.“ „Aber ich bin geschickt mit meinen Händen.“ „Als Kind war ich nicht so gut in der Schule.“ „Aber meine Arbeit kann ich gut erledigen. Meine Chefin ist zufrieden mit mir.“*



### ***Selbst- und Fremdbild***

Wenn wir älter werden, entwickeln wir eine Vorstellung von uns. Das Bild, das wir von uns haben, kommt aber nicht nur von uns selbst. Auch andere Menschen prägen uns. Unsere Eltern sagen zum Beispiel: „Du bist so schnell!“ „Sei doch konzentrierter!“

Später werden Freunde und Fremde wichtiger. Wir fragen uns: „Was denken die anderen über mich?“ „Was sagen die anderen über mich?“ Die Meinung der anderen beeinflusst das Bild von uns selbst – das kann gut sein oder schlecht.



### ***Selbstwertgefühl***

Wie wir sind bzw. wie wir uns selbst sehen, das können wir gut oder schlecht finden. Wir bewerten uns – immer wieder. Manchmal finden wir uns gut, manchmal nicht. Das ist ganz normal.

Wichtig ist, dass wir uns so akzeptieren können, wie wir sind.

## Identität – Was ist das?



### Bedeutung für die Gesundheit

Menschen, die uns gut kennen, können uns über unsere „persönlichen Merkmale“ identifizieren. So können sie sagen, „wer“ wir sind und auch „wie“ wir sind. Was andere über uns sagen und denken, ist wichtig – mehr dazu in Teil IV, S.39. Sie haben auch Einfluss auf uns und unsere Entwicklung (siehe Teil III, S.31). Das kann gut sein, aber auch nicht so gut: Sie können uns helfen und motivieren, Sie können uns aber auch schaden.

**Wichtig ist deshalb vor allem:** Wir müssen uns selbst gut kennen – und uns mögen. Nur dann kann es uns gut gehen: Wir wissen, was wir wollen. Wir wissen, was wir können. Wir wissen, was uns guttut. Wir wissen, warum wir sind, wie wir sind. Wir wissen, warum wir etwas machen. Wir wissen, was wir brauchen. Das macht uns stark und hält uns gesund.

## II. Wie bin ich? Wie sehe ich mich selbst?

Nur wenn wir uns selbst (gut) kennen, kann es uns gut gehen. Deshalb ist es wichtig, dass wir wissen:

- *Wie sehe ich mich selbst?*
- *Wie fühle ich mich?*
- *Was kann ich?*
- *Was ist mir wichtig?*
- *Was gehört zu mir?*
- *Was mag ich?*
- *Was gefällt mir?*
- *Was ist mir wichtig?*
- *Was will ich?*
- ...

Wer kann diese Fragen schon schnell und einfach beantworten? Erwachsenen fällt eine Antwort meistens leichter. Auch kleine Kinder sind sich bei vielen Dingen ganz sicher. Aber größere Kinder, vor allem aber Jugendliche und junge Erwachsene müssen ihre Antworten erst finden. Denn sie wachsen, sie entwickeln sich, sie verändern sich. So verändern sich auch die Antworten.

Außerdem betreffen diese Fragen viele Bereiche:

- a) **Meinen Körper:** So sehe ich aus. So bewege ich mich. So fühle ich mich dabei.
- b) **Meine Gefühle:** So finde ich mich. Das mag ich an mir.
- c) **Meine Eigenschaften und meine Fähigkeiten:** So bin ich. Das kann ich.
- d) **Meine Bedürfnisse:** Das will ich. Das brauche ich.
- e) **Meine Werte:** Das ist mir wichtig!



## a) Mein Körper: So sehe ich aus, so bewege ich mich, so fühle ich mich dabei.

Ausgangspunkt für unsere Entwicklung ist unser Körper. Für unsere Identität ist auch unser **Körpergefühl** wichtig:

Babys und kleine Kinder müssen ihren Körper erst entdecken: Sie lernen ihre „äußeren Grenzen“ kennen. Das ist wichtig, sonst können wir uns nicht richtig bewegen. Wir müssen wissen, wie groß wir sind, wie lang unsere Arme und unsere Beine sind, sonst könnten wir nicht laufen. Deshalb wirken Teenager oft so „schusselig“: Ihr Körper wächst, manchmal sehr schnell. Plötzlich sind die Arme länger, plötzlich die Beine. Kein Wunder, dass es schwierig ist, die Bewegungen zu koordinieren – und schon stolpert man oder wirft ein Glas Wasser um.

Kleine Kinder machen sich keine oder wenig Gedanken über ihren Körper. Sie entdecken alles neu. Sie lernen alles erst kennen. Für Jugendliche und junge Erwachsene ist das anders. Sie können „vorher“ und „nachher“ vergleichen. Sie spüren jede Veränderung – und betrachten sich kritisch: *Was passiert mit meinem Körper? Ist das normal? Gefällt mir das?*



## ***Körperliche Veränderungen***

Kleine Kinder werden Schritt für Schritt zu Erwachsenen. Manche Veränderungen sind schnell und offensichtlich, andere Veränderungen ganz langsam. Die Pubertät ist nur ein Teil davon. In dieser Zeit sind die Veränderungen deutlich: Hormone werden ausgeschüttet. Das verändert den Körper massiv.

Nicht nur der Körper verändert sich, sondern auch die Gefühle, Emotionen und Gedanken. Jugendliche und junge Erwachsene sind deshalb oft unsicher und wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen.

Aber auch Erwachsene wissen manchmal nicht, wie sie auf Jugendliche reagieren sollen. Auch sie sind manchmal unsicher oder verstehen Jugendliche nicht.

Alex beschreibt das so: *„Manche Nachbarn behandeln mich wie ein Kind – sie reden mit mir, wie mit meiner kleinen Schwester. Das nervt! Ich bin doch schon groß!“* Alex fühlt sich dann nicht ernst genommen.

*„Manchmal behandeln sie mich aber auch wie meine Eltern. Das ist auch komisch. Dann weiß ich gar nicht, was ich sagen soll.“*

Vor allem, wenn Jugendliche schon „richtig erwachsen“ aussehen, werden sie von anderen auch so behandelt. Das kann ganz schön überfordern, weil man etwas entscheiden soll oder weil man Verantwortung übernehmen soll – auch wenn man sich noch gar nicht so gut auskennt.

Tonia erzählt: *„Ich sehe schon aus wie eine Frau, aber ich fühle mich noch nicht so. Das ist komisch. Vor allem, wenn erwachsene Männer mich so komisch anschauen. Das mag ich gar nicht. Ich mag auch meinen Körper nicht.“*

## Wie bin ich?

Die meisten Jugendlichen mögen nicht, wie sich ihr Körper verändert. Dafür gibt es gute Gründe: Schließlich ist alles neu und anders. Sie müssen ihren Körper erst neu kennenlernen und verstehen, was passiert.

Dafür brauchen sie Zeit – und Austausch mit anderen. Eltern und andere Erwachsene verstehen ihre Probleme oft nicht. Deshalb ist es wichtig, mit anderen zu sprechen, mit Freunden, mit Gleichaltrigen, mit Jugendlichen, die sich gerade genauso fühlen.

Aber nicht alle Menschen, nicht alle Freunde meinen es gut mit uns. Manche nutzen unsere Unsicherheit oder unsere Unzufriedenheit aus. Das kann sogar krank machen, weil wir zum Beispiel zu wenig essen oder die falschen Dinge essen oder zu viel Fitnesstraining machen.

*Alex hat zum Beispiel eine Zeit lang zu viel Sport gemacht: Er wollte auch so einen kräftigen und durchtrainierten Körper haben wie in der Werbung. Sport ist gut. Aber zu viel Sport war nicht gut für ihn: Er hatte keine Zeit mehr für seine Freunde und viele Verletzungen.*

Auch deswegen ist es wichtig, dass wir uns und unseren Körper so annehmen können, wie wir sind. Das können wir lernen. **Wichtig ist auch, dass wir unsere Grenzen kennen:** Das mag ich, das ist in Ordnung, aber das geht zu weit!

### **Wie bin ich?**

So ist mein Körper!

So fühle ich mich in meinem Körper!

**b) Meine Gefühle: Das fühle ich. So finde ich mich.  
Das mag ich an mir.**

***Was fühle ich?***

Hormone verändern nicht nur unser Aussehen, sondern auch unsere Gefühle. Deshalb haben Jugendliche und junge Erwachsene oft „Stimmungsschwankungen“. Ihre Laune ist mal richtig gut und mal richtig schlecht.

*Alex ist launisch. Wenn er schlecht drauf ist, nervt ihn das. Aber er kann es nicht ändern. Morgens ist er müde und hat keine Lust, irgendetwas zu tun. Dann nervt seine Mutter total. Am liebsten würde er mit seinen Freunden abhängen. Manchmal fühlt er sich richtig erwachsen und denkt, dass er seine Eltern gar nicht mehr braucht. Manchmal ist er gerne mit seinen Eltern zusammen. Manchmal ist er unsicher. Dann ist er froh, wenn seine Eltern ihm helfen. Er weiß, dass er sie alles fragen kann.*



## Wie bin ich?

Alex' Verhalten und seine Stimmung sind typisch: Manchmal noch wie ein Kind, manchmal schon richtig erwachsen. Das ist nicht einfach für ihn. Aber auch nicht für seine Umwelt.

Diese Veränderungen sind aber wichtig: Wir müssen uns mit unseren Gefühlen auseinandersetzen. So lernen wir auch unsere Gefühle besser kennen. Wir spüren, was uns wichtig ist. Auch so lernen wir uns besser kennen.

Dabei helfen uns auch Beziehungen: Je älter wir werden, desto wichtiger werden Beziehungen (siehe Teil IV, S. 39) Auch dabei lernen wir uns besser kennen.



### ***So finde ich mich – Das mag ich an mir***

Wie wir sind bzw. wie wir uns selbst sehen, das können wir gut oder schlecht finden. Wir bewerten uns – immer wieder. Manchmal finden wir uns gut, manchmal finden wir uns nicht so gut. Das ist ganz normal. Alex ist z.B. manchmal stolz auf sich: „*Ich konnte meiner Oma bei ihrem Computerproblem helfen.*“ „*Am Wochenende habe ich beim Fußball ein wichtiges Tor geschossen.*“ Aber Alex ärgert sich auch manchmal über sich: „*Ich hätte nicht mit Tonia streiten sollen.*“ ...

*Alex weiß auch, dass er ungeduldig ist. Das findet er selbst nicht so gut. Früher hat ihn das wütend gemacht. Heute weiß er: So ist er eben. Heute kann er das besser akzeptieren. Trotzdem versucht er, geduldiger zu sein. Aber er ärgert sich nicht mehr so, wenn es nicht funktioniert. Seine Freunde helfen ihm dabei. Sie sagen: „Alex, mach langsam.“ „Alex, das ist OK, lass dir Zeit.“*

**Es ist wichtig, dass wir uns selbst mögen! Denn wir sind, wie wir sind. Manche Dinge können wir ändern, andere aber auch nicht. Und jeder Mensch hat auch tolle Seiten! Die müssen wir nur finden. Dabei können uns auch andere Menschen helfen.**

## Wie bin ich?

### ***Zusammen können wir überlegen:***

Was mag ich an mir?

Was mag ich an dir?

Was magst du an mir?

Warum bin ich manchmal wütend?

Warum bin ich manchmal traurig?

...





### c) Meine Eigenschaften und meine Fähigkeiten: So bin ich. Das kann ich.

Zur Selbstbeschreibung gehören nicht nur äußere Beschreibungen wie „Ich bin groß.“, „Ich habe schöne Augen.“ oder „Ich finde mich ganz hübsch.“ Dazu gehören auch Beschreibungen unseres Inneren, unserer **Eigenschaften**: „Ich bin höflich.“, „Ich bin manchmal ungeduldig.“ und **Fähigkeiten**: „Ich kann schnell rennen.“, „Ich kann gut zeichnen.“, „Ich kann gut zuhören.“

Außerdem sind unsere Bedürfnisse Teil von uns: „Meine Freunde sind mir wichtig.“, „Ich bin oft müde. Ich brauche viel Schlaf.“, „Ich will, dass man auf meine Meinung hört.“

...

Wenn wir uns selbst beschreiben, sagen wir also, wie wir sind und was wir (gut) können. **Klingt einfach?** Ist es aber gar nicht. Viele Menschen können gar nicht so leicht sagen, welche positiven Eigenschaften und welche Fähigkeiten sie haben: Also *wie sie sind* und *was sie gut können*. Den meisten fällt es viel leichter, zu beschreiben, was sie **nicht** können. Sie kennen ihre Schwächen. Ihre Stärken kennen sie nicht so gut.

### **Warum ist das so?**

Das liegt oft daran, dass andere uns nur sagen, was wir noch nicht können, was wir noch lernen müssen, was wir falsch gemacht haben. Damit wollen sie uns oft helfen – aber das ist auch frustrierend. Diese **(Lern-)Erfahrungen** entscheiden aber darüber, was wir über uns und unsere Fähigkeiten denken:

## Wie bin ich?

*Alex war schon immer ein aktives Kind. Aber es war schwer für ihn, ruhig zu sitzen. Im Kindergarten wollte er am liebsten draußen spielen. Beim Basteln oder Malen war er nicht so geduldig. Seine Erzieherin hat ihn oft ermahnt, weil er so unruhig war. Die anderen Kinder haben ihn manchmal ausgelacht, weil er beim Basteln etwas kaputt gemacht hat. Alex' Erfahrung ist: Ich kann nicht gut basteln. Malen macht keinen Spaß. Deshalb probiert er es gar nicht mehr.*

*Tonia hat ähnliche Erfahrungen in der Grundschule gemacht: Es war nicht einfach für sie, Lesen und Schreiben zu lernen. Ihre Lehrerin hat ihr viele Extra-Aufgaben gegeben. Die anderen Kinder haben dann schon etwas anderes gemacht. „Tonia kann das halt nicht so gut“, hat ihre Lehrerin dann gesagt. Sie hat ihr gezeigt, was sie besser machen kann und was sie noch üben muss. Die anderen Kinder wollten Tonia auch helfen. Das hat Tonia oft traurig gemacht: Sie hatte oft das Gefühl: „Ich kann doch gar nichts.“*

### **Wie finde ich heraus, was ich gut kann?**

- Ich probiere mich aus – ohne Angst.
- Dafür brauche ich einen sicheren Rahmen:  
Zusammen mit meiner Familie, mit Freunden oder einer Clique, in der ich mich wohlfühle.
- Freunde und Bekannte helfen mir:  
Sie zeigen mir, was ich gut kann. Sie zeigen mir, wie ich etwas lernen kann.
- Ich darf auch Fehler machen.
- Ich kann nachfragen.

**d) Meine Bedürfnisse:  
Das brauche ich. Das will ich.**

Wenn wir uns selbst gut kennen, dann können wir auch besser sagen, was wir brauchen und was wir wollen. **Das ist wichtig: Nur dann geht es uns gut.**

*Tonia ist eine ruhige Person. Sie mag es nicht, wenn zu viele Menschen um sie sind und viel reden oder diskutieren. Dann fühlt sie sich nicht wohl. Dann ist es ihr zu laut. Sie weiß, dass sie nicht allen auf einmal zuhören kann. Sie weiß, dass sie nicht so schnell mitdiskutieren kann. Sie weiß auch, dass sie Ruhe braucht. Sie braucht Zeit für sich allein, sonst geht es ihr nicht gut.*

*Sie weiß, dass sie lieber nur mit ein, zwei Freunden zusammen ist. Sie arbeitet auch lieber allein oder mit Kollegen, die sie gut kennt, und nicht in einem großen Team.*

*Tonia weiß auch, dass sie viel Zeit braucht. Zeit, um ihre Aufgaben zu erledigen. Sie weiß das, weil sie sich gut kennt. So kann sie das auch an ihrem neuen Arbeitsplatz sagen.*

*Alex weiß, dass er ungeduldig und hektisch ist. Vor allem dann, wenn er viele Dinge auf einmal machen soll. Dann klappt oft gar nichts mehr. Das hat Alex gelernt. Heute kann er sagen: „Moment, ich brauche Ruhe. Ich will eins nach dem anderen machen.“*



### ***Neue Aufgaben und neue Herausforderungen***

Tonias Beispiel zeigt: **Wenn ich weiß, wer ich bin – und wenn ich weiß, was ich kann, dann kann ich auch besser mit neuen Situationen umgehen. Dann kann ich mich auch neuen Herausforderungen und neuen Anforderungen stellen.**

*An ihrem ersten Praktikumstag war Tonia nervös: So viele neue Leute und neue Aufgaben. Zum Glück kannte sie ihre neue Chefin. Die ist nett und ruhig und beantwortet immer alle Fragen. So war Tonia mutig und konnte sagen: „Ich brauche am Anfang mehr Zeit.“ „Darf ich Sie fragen, wenn ich etwas nicht verstehe?“*

Wenn man seine Fähigkeiten und Begabungen kennt, hat das noch einen anderen Vorteil: Wir gewinnen an **Selbstvertrauen**: Wir wissen, was wir können und haben deshalb Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten. Selbstvertrauen macht uns stark – wenn wir darin vertrauen, dann werden wir auch besser:

*Tonia ist eine optimistische Person: Sie glaubt an sich. Sie weiß, was sie kann – und was sie nicht so gut kann. Sie weiß, dass sie mehr Zeit braucht als ihre Kollegin. Aber sie weiß auch, dass sie ihre Arbeit dann gut macht.*

### ***Meine Bedürfnisse***

- Was brauche ich?
- Was brauchst du?
- Was können wir zusammen erreichen?

## e) Meine Werte: Das ist mir wichtig!

Werte sind wichtig für eine Gesellschaft, für jede Gruppe von Menschen. Werte sind die wichtigsten Regeln: Ohne Werte könnten wir nicht zusammenleben: **Ehrlichkeit, Gleichheit, Toleranz, Fairness, Gewaltlosigkeit** ... das sind Beispiele für Werte in unserer Gesellschaft.

Werte sind aber auch ein wichtiger Teil von unserer Persönlichkeit. Werte sagen, was wir gut und richtig finden. Das lernen wir mit der Zeit. Auch hier helfen gute Beziehungen: Als Kinder lernen wir von unseren Eltern, von unserer Familie, aber auch im Kindergarten und in der Schule: Das ist richtig. Das ist wichtig. Das macht man und das soll man nicht machen.

Erwachsene stellen Regeln auf und bringen Kindern dabei auch Werte bei: *Wir spielen fair miteinander. Wir schlagen niemanden. Wir sagen keine bösen Wörter. Wir beleidigen uns nicht. Wir lügen nicht. Wir hören den anderen zu.*



## Wie bin ich?

Wenn Kinder älter werden, stellen sie viele Regeln in Frage: *Warum muss ich immer pünktlich sein? Warum soll ich nicht im Bett essen? Warum darf man niemanden anlügen?*

Jugendliche und junge Erwachsene überlegen: Was ist **für mich** wichtig? Was finde **ich** gut? Was ist **für mich** richtig? Was will **ich** nicht? ... Dabei helfen uns die Werte, die wir schon gelernt haben. Aber vielleicht sind uns auch andere Dinge wichtig. Damit müssen wir uns auch auseinandersetzen: *Im Bett essen ist nicht so schlimm – aber ich muss danach vielleicht sauber machen. Wenn ich immer unpünktlich bin, kommen die anderen vielleicht noch später oder wollen sich gar nicht mehr mit mir treffen.*

*Ehrlichkeit ist für Tonia wichtig. Trotzdem erzählt sie ihrer besten Freundin Katta nicht alles, zum Beispiel, als ein Junge gesagt hat: „Katta ist dick und hässlich.“ Sie weiß, dass das Katta verletzen würde.*



### ***Dinge in Frage stellen***

Freunde beeinflussen uns manchmal auch negativ. Sie machen zum Beispiel Dinge, die gar nicht gut sind. Dinge, die wir nicht gut finden oder die sogar gefährlich sind. Dann ist es wichtig, dass wir wissen, was für uns selbst richtig und gut ist.

Hier sind unsere Erfahrungen wichtig.  
Und unsere eigene Meinung.

Manchmal machen wir Dinge, die wir gar nicht wollen. Schließlich ist es nicht einfach zu sagen: „Nein, das mache ich nicht.“ „Nein, das will ich nicht.“

### ***Wie schaffen wir das?***

Wir müssen stark sein – und wir müssen uns gut kennen. Und wir müssen unsere Werte kennen. Wir müssen uns so annehmen, wie wir sind. Dann hilft es auch, wenn wir mit anderen – auch mit Erwachsenen – darüber sprechen können.

*Alex' Freunde haben früher viele „Mutproben“ gemacht: Im Supermarkt etwas klauen, auf eine Baustelle klettern, .... Manche Dinge waren richtig gefährlich. Manchmal hat Alex mitgemacht, auch wenn er das nicht richtig fand. Er wusste: Das macht man nicht. Das kann gefährlich sein.*

*Dann hat er mit einem Freund und mit seinen Eltern gesprochen. Sie haben ihn unterstützt: Das ist doch nicht mutig, was die da machen. Richtig mutig ist es doch, „nein“ zu sagen.*



## Wie bin ich?

### ***Meine Werte***

- Was ist wichtig für mich?
- Was ist wichtig für dich?
- Was ist uns wichtig?



### III. Ich bin nicht allein – Zusammen mit anderen

Wir Menschen sind „soziale Wesen“: Das heißt, wir wollen normalerweise nicht allein sein. Wir brauchen auch andere Menschen, damit es uns gut geht, damit wir überhaupt leben können. Babys und Kinder brauchen Erwachsene, die sich um sie sorgen und kümmern: Sie brauchen Essen und Trinken. Sie brauchen aber noch viel mehr: Schließlich müssen sie viel lernen, dafür brauchen sie Hilfe. Und sie brauchen auch Nähe und Liebe, damit es ihnen gut geht und damit sie gesund aufwachsen können. Nur so können sie sich gut entwickeln und ihre Persönlichkeit kennenlernen.

*Alex kümmert sich gern um seine beiden kleineren Geschwister. Er spielt mit ihnen, er macht Quatsch und tobt mit ihnen. Aber er tröstet sie auch, wenn sie weinen. Das mag er – und das ist wichtig für die Kleinen.*

**Aber auch Jugendliche und selbst noch Erwachsene können nicht ganz allein sein. Jeder Mensch – egal wie alt er oder sie ist – braucht Austausch, Gespräche, Nähe, Zuneigung, Liebe und Geborgenheit. Der Kontakt mit anderen macht deshalb auch einen wichtigen Teil unserer Persönlichkeit aus. Andere Menschen prägen uns: Das heißt, sie formen uns, unseren Charakter, unsere Interessen und auch unsere Fähigkeiten.**

## ***Das habe ich mitgebracht***

Manche Eigenschaften haben wir von unseren Eltern und Vorfahren mitbekommen oder von unserer Familie gelernt:

*Wenn Alex seine kleinen Geschwister beobachtet, dann fallen ihm viele Dinge auf, die bei ihm ähnlich waren: Alle in der Familie haben braune Augen, dunkle Locken und eine große Nase. Außerdem sind sie alle sehr aktiv. Die Erzieherin im Kindergarten sagt, sie sind „wild“ – so wie Alex früher. Auch seine kleine Schwester Hanna ist schnell ungeduldig und wird manchmal wütend, wenn etwas nicht klappt.*

*Zara wurde als kleines Kind adoptiert. Sie kennt ihre leibliche Familie nicht. Normalerweise ist ihr das egal. Sie hat tolle, liebe Eltern, die immer für sie da sind. Für ihre Eltern ist sie ein Wunschkind. Aber manchmal fragt sich Zara schon, woher sie kommt und was sie von ihrer leiblichen Familie hat: Klar, ihr Aussehen. Aber auch ihr Verhalten, ihre Fähigkeiten und ihre Gefühle?*

*Zara ist zum Beispiel viel größer als ihre ebenfalls adoptierte Schwester Mara. Mara ist auch viel ruhiger als Zara. Mara wird nie wütend. Zara passiert das manchmal. Außerdem muss sich Zara viel bewegen. Mara dagegen kann stundenlang ein Buch lesen.*



### ***Das habe ich von meiner Familie gelernt***

Vielleicht ist Zara so anders als Mara, weil das in ihren Genen steckt. Vielleicht ist Mara auch anders, weil sie älter ist und sich häufiger selbst beschäftigen muss, während sich ihre Eltern um Zara kümmern.

Vielleicht sind Alex' Geschwister so „wild“, weil das ihre Anlage (in ihren Genen) ist. Vielleicht sind sie so wild, weil kleine Kinder viel von ihrer Umwelt übernehmen: Sie „kopieren“ das Verhalten von Erwachsenen. Sie machen das, was Erwachsene machen. Sie finden das gut, was Erwachsene gut finden.

*Hanna liebt alles, was Alex gut findet. Sie spielt zum Beispiel am liebsten mit seinem Fußball. Sie will auch so ein T-Shirt, wie er es hat. Sie findet die Nachbarin blöd, die Alex auch nicht mag ...*

*Zara und Mara sind ganz unterschiedlich. Aber in manchen Dingen auch ganz ähnlich. Sie lieben es, zu tanzen und dabei ganz laut zu singen. Das machen sie zusammen mit ihrer Tante. Ihre Tante hat ihnen schon viele Tanzschritte beigebracht. ...*

Was genau von unseren Genen und was genau von unserer Umwelt kommt, kann man nicht so genau sagen. Aber das ist auch nicht so wichtig.

## ***Das habe ich von meinem Umfeld gelernt***

*Hanna kann viel von Alex lernen. Denn er spielt mit ihr. Er zeigt und erklärt viel. So lernt sie zum Beispiel beim Spielen verschiedene Farben und Formen kennen. Dabei lernt sie auch, dass es Regeln gibt.*

*Das Spielen mit Alex macht Hanna Spaß. Zusammen haben sie schöne Erlebnisse. Sie lachen viel zusammen. Hanna kann so gute Erfahrungen machen: Niemand schimpft mit ihr. So kann sich Hanna gut fühlen... Das ist wichtig für ihre weitere Entwicklung, ihre weiteren Lernerfahrungen.*





### ***Lernen von anderen***

Hannas Beispiel zeigt: Wie andere Menschen mit uns umgehen, ist wichtig für uns – für unsere Entwicklung, für unsere Gefühle, für unsere Erfahrungen.

*Alex' Eltern waren und sind für ihn da. Sie hören ihm zu. Sie nehmen sich Zeit für ihn. Das hat Alex von ihnen gelernt. Jetzt nimmt er sich Zeit für seine kleine Schwester Hanna. Zu Hause war und ist immer viel los. Alex' Eltern sind liebevoll und sie verstecken ihre Gefühle nicht – auch das hat Alex von ihnen gelernt.*

*Tonias Mutter war strenger. Sie legt viel Wert auf gutes Verhalten. Tonia hat deshalb gelernt, ihre Gefühle nicht so offen zu zeigen.*

## ***Interaktion/Austausch mit anderen***

Tonia, Alex und Hanna verhalten sich so, wie sie es gelernt haben. Wie sie es von anderen Menschen übernommen haben. Deshalb verhalten wir uns manchmal unterschiedlich. Deshalb reagieren wir manchmal auch unterschiedlich.

Das Verhalten von anderen beeinflusst unser Verhalten, unser Verhalten beeinflusst das Verhalten von anderen: Wir reagieren auf andere.

*Mit seinen Schwestern verhält sich Alex ganz anders als mit seinen Eltern. Bei seinen Eltern ist er oft noch ein Kind – er wird schnell unruhig und lässt sich bedienen. Für seine Schwestern fühlt er sich verantwortlich: Er ist der Große, er bleibt ruhig und macht viel für sie. Zu Hause ist er sehr aktiv und redet viel. In der Schule war er ganz anders. Ihm war oft langweilig, also hat er Quatsch gemacht. Er war der „Klassenclown“.*

*In seinem Ausbildungsbetrieb ist er ruhiger. Hier hält er sich zurück und wartet lieber erst einmal ab, was die anderen machen und sagen.*

*Auch in der Berufsschule hält er sich lieber zurück. Wenn er etwas nicht versteht, dann reagiert er gereizt. Er ist unsicher und arbeitet deshalb am liebsten allein.*





Alex nimmt in seinem Leben unterschiedliche Rollen ein.

***Verschiedene Rollen einnehmen –  
Widersprüche erkennen und akzeptieren***

Dass uns verschiedene Menschen ganz unterschiedlich sehen, liegt auch daran, dass unsere Identität vielschichtig ist: Wir nehmen in unserem Leben verschiedene **Rollen** ein: Bei unseren Freunden verhalten wir uns ganz anders als in unserer Familie. In der Schule oder der Arbeit sind wir ganz anders als in der Freizeit.

**Es ist also ganz normal, dass wir uns unterschiedlich verhalten. Dass wir einmal ruhig und leise sind und einmal lustig und laut. Dass wir mit unseren Freunden Geduld haben, mit anderen Menschen aber nicht. ... Das zeigt, dass wir flexibel sind und in unterschiedlichen Situationen auch unterschiedlich reagieren können. Denn wir passen uns der jeweiligen Situation an.**

In diesen Situationen kann sich Alex ausprobieren. So kann er sich selbst auch besser kennenlernen. So kann er erfahren, was ihm Spaß macht, was er gut kann und wie er sein will. Und er bekommt **Anerkennung**. Auch das ist wichtig. Gute Freunde zeigen ihm: „Du bist toll.“ „Ich mag dich so, wie du bist.“

## *Ich bin nicht allein*

### ***Wie bin ich?***

- Wie bin ich bei meiner Familie?
- Wie bin ich bei meinen Freunden?
- Wie bin ich in meiner Freizeit?
- Wie bin ich in der Schule/in der Arbeit?
- Wie bin ich in ... ?



## **IV. Ich und die anderen – Wie sehen mich die anderen?**

Jeder Mensch braucht Anerkennung und Bestätigung.

Vor allem für Jugendliche ist es wichtig, was die anderen denken: Klar, denn alles verändert sich. Der Körper verändert sich, mit Ausbildung und Arbeit stehen neue Herausforderungen an. Das verunsichert jeden.

Hier kann uns die Meinung von anderen helfen: Wenn sie uns akzeptieren, können wir uns auch besser akzeptieren. Wenn sie uns mögen, können wir uns auch eher mögen. Wenn sie uns „nett“, „hübsch“ oder „sportlich“ finden, empfinden wir uns auch eher so. Wir brauchen andere Menschen, die uns mögen, die uns sagen und zeigen: „So, wie du bist, ist es gut.“ Denn wir können nicht allein sein. Wir brauchen Beziehungen.

Aber nicht alle Beziehungen sind gut für uns (siehe S. 39). Und manchmal kann uns die Meinung der anderen auch frustrieren, traurig oder wütend machen. Zum Beispiel, weil sie sich über uns lustig machen, uns auslachen, uns lächerlich oder schlecht machen.

Umso wichtiger sind Menschen, denen wir vertrauen können: Jeder Mensch muss sich fragen: **Was ist gut für mich? Wer ist gut für mich? Wem kann ich vertrauen? Wer kann mir helfen? Wer ist für mich da?**

Das müssen nicht immer Freunde sein. Manchmal hilft es auch, mit anderen Erwachsenen zu sprechen. Vielleicht die Tante oder der Ausbilder? Die Lehrerin oder ein Nachbar? Ein Betreuer im Jugendclub oder die Trainerin beim Sport?

## Ich und die anderen

Unsere Eltern und unsere Familie zeigen uns, wie wir sind. Aber auch andere Menschen helfen uns dabei. Mit Freundinnen und Freunden, mit Kolleginnen und Kollegen, mit Kumpels und mit Nachbarn haben wir ganz andere Beziehungen. Wir verhalten uns anders – und wir sind anders und lernen so eine neue Seite an uns kennen.

*Tonia: „Meine Mutter nervt nur noch. Immer sagt sie mir, was ich machen soll. Aber darauf habe ich gar keine Lust. Sie versteht mich irgendwie gar nicht mehr. Sie weiß gar nicht, was für mich wichtig ist!*

*Mit meiner Freundin Katta kann ich über alles reden. Sie versteht mich. Sie kennt die Menschen, die mir wichtig sind, meine Freunde und die Jungs, die mir gefallen. Sie weiß, was passiert und was mir peinlich ist. Wir haben auch den gleichen Geschmack. Mit ihr macht es Spaß, einkaufen zu gehen!“*



**a) So sehen mich die anderen: „Fremdbild“ –  
so sehe ich mich: „Selbstbild“**

Andere haben oft ein ganz anderes Bild von uns als wir selbst. Das kann uns verwirren und uns sogar schaden. Das kann uns aber auch helfen, uns selbst besser kennenzulernen.

***Warum kann uns das schaden?***

Menschen, die uns nicht so gut kennen, verstehen uns vielleicht nicht richtig. Sie schimpfen, wenn man etwas nicht verstanden hat. Sie sind ungeduldig. Oder sie lachen uns aus. Das tut weh. Und das schadet unserem Selbstbild. Wir verlieren unser Selbstvertrauen. Wir denken: Das, was die anderen sagen, das stimmt. Aber das stimmt gar nicht immer.

***Warum kann uns das helfen?***

Deshalb müssen wir lernen, ein „**realistisches Selbstbild**“ zu haben. Hier können uns andere Menschen helfen – Menschen, die es gut mit uns meinen. Menschen, die uns mögen und Menschen, die uns gut kennen: Sie zeigen uns, was wir gut können und was wir nicht so gut können. Zusammen können wir herausfinden, was wir gern machen.

Sie können uns helfen, dass wir positiv über uns denken. Sie können aber auch dabei helfen, dass wir uns nicht überschätzen. Denn manchmal denken wir, dass wir alles allein schaffen. Wir sind von uns überzeugt und wollen keine Hilfe. Hilfe braucht aber jeder mal. Deshalb ist es wichtig, ein realistisches Bild von sich selbst zu haben.

## ***Wie können uns andere dabei helfen?***

**Durch konstruktive Kritik**



### **b) Konstruktive Kritik**

Keine Frage, Streit und Konflikte sind unangenehm. Kritik kann verletzen und ist oft auch unfair. Trotzdem müssen wir manchmal unsere Meinung sagen – auch wenn wir damit andere kritisieren. Deshalb müssen uns andere auch ehrlich ihre Meinung sagen können. Nur so können wir ein gutes, realistisches Bild von uns, unserem Verhalten, unserem Aussehen und unseren Fähigkeiten bekommen.

Damit negative Äußerungen nicht verletzen, müssen sie „konstruktiv“ sein.

### **Was bedeutet das?**

„Konstruktiv“ sein heißt, dass wir nichts zerstören wollen, sondern etwas „aufbauen“ wollen: Ist eine Kritik konstruktiv, dann geht es um die Sache – und nicht um die Person:

- Was: Es geht um den Inhalt: Was wir sagen, muss natürlich auch stimmen. Dabei bleiben wir sachlich.
- Was: Und es geht um die Situation, nicht um die Person und nie um Allgemeines.
- Wie: „Der Ton macht die Musik“: Unsere Stimme transportiert auch Kritik. Der Tonfall muss auch sachlich, neutral bleiben.
- Wie: Wir sind ehrlich, aber nicht zu direkt.
- Wann: Der richtige Zeitpunkt ist wichtig: Wenn wir Ruhe haben und Zeit. Nicht, wenn die Situation gerade angespannt ist.
- Warum: Wir kritisieren nicht, weil wir dem anderen schaden wollen. Wir kritisieren, weil wir ihm helfen wollen: Konstruktive Kritik ist „wohlwollend“: Wir wollen, dass der andere besser wird.

### **Fragen, die dabei helfen können:**

- Worum geht es? Was will ich ändern?
- Was möchte ich ändern? Und warum?
- Wie können wir das zusammen ändern?
- Was kannst du anders machen?
- Wie kann ich dich dabei unterstützen?





### ***Wie funktioniert das?***

*Tonia ist ganz stolz auf ihr neues T-Shirt. Ihre Freundin Katta sieht es und sagt: „Hey, wo hast du denn dieses hässliche Teil her? Hat das deine Mama für dich gekauft?“*

*Das verletzt Tonia natürlich. Sie ist beleidigt und faucht: „Ach, du hast doch keine Ahnung. Du hast absolut keinen Geschmack.“*

*Wie kann Tonia besser reagieren?*

*Und was kann Katta besser machen?*

*Tonia kann zu Katta sagen: „Das hat mir wehgetan. Mir gefällt mein neues T-Shirt. Kannst du nächstes Mal nicht netter sagen, dass dir das T-Shirt nicht gefällt?“*

*„Vielleicht kannst du mir auch sagen, warum es dir nicht gefällt. Steht es mir nicht?“*

*Sie überlegen: Das nächste Mal sagt Tonia gleich, dass sie sich das T-Shirt neu gekauft hat. Und sie fragt Katta nach ihrer Meinung. Katta darf auch ehrlich sein – nur freundlicher. Katta kann sagen: „Hey, hast du ein neues T-Shirt? Darf ich ehrlich sein? Es steht dir echt gut – aber das Muster gefällt mir leider nicht.“*

### ***Kritik annehmen***

Auch wenn die Kritik konstruktiv ist, ist es nicht leicht, sie anzunehmen. Katta ärgert sich auch zuerst über Tonia. Sie weiß: „Tonia will mich nicht ärgern.“ Sie denkt nach: „Eigentlich hat sie ja recht.“

Es hilft, anderen zuzuhören. Sie ausreden zu lassen. Dann können wir darüber nachdenken:

- Warum hat er/sie das gesagt?
- Will er/sie mir helfen?
- Hat er/sie recht?
- Sollen wir das mal zusammen versuchen?



### **c) Erwartungen der anderen – wie kann ich damit umgehen?**

Mit ihrer Kritik und mit ihren Erwartungen können uns andere auch überfordern: Sie wollen, dass wir etwas machen, das wir gar nicht (so gut) können. Die meisten Menschen reagieren darauf mit Unlust und Trotz: „Das will ich nicht.“ „Das ist doch Quatsch!“

Auch hier hilft es uns, wenn wir uns gut kennen: Wenn wir wissen, wer wir sind und wie wir sind. Dann können wir ganz offen sagen: Das kann ich nicht. Oder auch: Das traue ich mir noch nicht zu. Kannst du/Können Sie mir dabei helfen?



## V. Informationen für Eltern und Begleiter

Erwachsen werden ist nicht einfach – auch für Eltern und weitere Begleiter der jungen Menschen nicht. Kinder verändern sich, sie wachsen nicht nur körperlich, sondern sie reifen auch innerlich. Sie werden größer und Schritt für Schritt selbstständiger. Dabei ist es für Eltern nicht einfach, diese Entwicklung richtig einzuschätzen:

- Was kann mein Kind schon?
- Was kann ich ihm zutrauen?
- Wo braucht mein Kind noch Unterstützung?

Jugendliche neigen dazu, sich selbst zu überschätzen. Das liegt auch in den hormonellen und kognitiven Veränderungen. Sie können Risiken gar nicht realistisch abschätzen. Sie können ihre Fähigkeiten und ihre Grenzen nicht immer angemessen einschätzen. Deshalb sind sie nach wie vor auf Begleitung angewiesen – auch wenn sie dies oft ablehnen.

### *Was können Eltern tun?*

- **Eltern prägen ihre Kinder von Anfang an:** Eine liebevolle, konsequente Erziehung stärkt Kinder von klein auf – auch noch als Erwachsene.
- **Positive Rückmeldungen stärken Kinder:** Kinder müssen spüren, dass sie geliebt und akzeptiert werden, so wie sie sind. Sie müssen erfahren, was sie gut können.
- **Junge Erwachsene müssen eigene Wege gehen:** Eltern müssen ihre Kinder in ihrer Selbstständigkeit unterstützen, denn nur so können sie eine individuelle Persönlichkeit entwickeln.

## **a) Eltern prägen ihre Kinder von Anfang an**

Wichtige Grundlagen werden schon in der (frühen) Kindheit gelegt. Im gemeinsamen Familienleben entwickeln sich Gewohnheiten, hier lernen Kinder aber auch Werte kennen.

Freizeitbeschäftigungen, Essgewohnheiten, der Lebensrhythmus, Einstellungen und vieles andere übernehmen Kinder oft von ihrer Familie: Interessen für Hobbys entwickeln sich in der Kindheit bei gemeinsamen Aktivitäten, die frühkindliche Ernährung prägt spätere Vorlieben. Das gilt auch für die Vorstellung davon, was wir richtig oder falsch, gut oder schlecht finden.

Auch wenn Jugendliche und junge Erwachsene sich in der Regel anders verhalten – diese wichtigen Grundlagen bleiben erhalten. Eine liebevolle und zugleich konsequente Erziehung von Anfang an verhindert keine „pubertären Konflikte“, sie trägt aber dazu bei, dass Kinder – auch in Krisensituationen – sich sicher und geborgen fühlen und wissen, dass sie über ihre Probleme und Sorgen sprechen können.

### ***Adoptiv- und Pflegekinder***

Die ersten Lebensjahre sind in der kindlichen Entwicklung sehr prägend. Je später Kinder in ihre Adoptiv- oder Pflegefamilie kommen, desto mehr belastende oder sogar traumatisierende Erlebnisse bringen sie normalerweise mit. Diese Erfahrungen sind Teil ihrer Entwicklung und können auch ihr späteres Verhalten prägen – und erklären.

Hinzu kommt, dass auch unsere Gene unser Verhalten und unsere Entwicklung mitbeeinflussen, weshalb nicht blutsverwandte Geschwister trotz vergleichbarer Erziehung unterschiedliche Verhaltensweisen zeigen können.

## **b) Positive Rückmeldungen stärken Kinder und Jugendliche**

Insbesondere für Kinder, aber selbstverständlich auch noch für Jugendliche und junge Erwachsene mit Behinderungen und Beeinträchtigungen, ist es bedeutsam, dass sie positive Rückmeldungen erhalten: Eltern und weitere Begleiter können (und müssen) ihnen zeigen, wie sie sind. Dazu gehört auch, dass Kinder erleben können: Das kann ich gut. Das mache ich gern. Darin bin ich stark.

## **c) Junge Erwachsene müssen eigene Wege gehen**

Familiäre Konflikte in der Zeit des Erwachsenwerdens sind nicht nur normal, sondern auch wichtig. Jugendliche, junge Erwachsene müssen sich von ihren Eltern lösen und eigene Wege gehen. Nur auf diese Weise können sie sich selbst als Individuum sehen. Diese Ablöseprozesse sind entscheidend für die Identitätsentwicklung.

### ***Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernbehinderungen***

Das gilt auch für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernbehinderungen – auch wenn sie viel stärker auf Unterstützung (durch ihre Eltern und weitere Begleiter) angewiesen sind. Auch sie müssen einen Weg finden, ihr Leben ohne elterliche Unterstützung zu führen.

Je früher Eltern Netzwerke für ihre Kinder aufbauen, je eher Kinder in bestehende Strukturen eingebunden werden, desto leichter ist es für junge Erwachsene, ein möglichst selbstständiges Leben zu führen.

## Weitere Informationen

### Zeitschrift LERNEN FÖRDERN

Seit 1980 informieren wir mit der Zeitschrift LERNEN FÖRDERN bundesweit über aktuelle Entwicklungen und relevante Themen für Menschen mit Lernbehinderungen; zum Beispiel regelmäßig über Neuerungen in den Bereichen Frühförderung, Bildung, Ausbildung, Arbeit und Beruf. In weiteren Heften werden aktuelle Schwerpunkte gesetzt – unter anderem „aktive Freizeitgestaltung“, „Medien“, „Sprache“, „Empowerment“, „Inklusion“, „Menschenrechte“, „Armut“, „ICF“, ...

**Mehr zum Thema „Identität und Selbstbild“ finden Sie in den Ausgaben 4/2018 und 2/2020.**

LERNEN FÖRDERN setzt sich aktiv für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen ein. Dabei unterstützen wir auch Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen und weitere Begleiterinnen und Begleiter. Weitere Informationen finden Sie in unserer Zeitschrift LERNEN FÖRDERN, in unseren Fachbüchern sowie in unserer Reihe „Aktivität und Teilhabe“ und natürlich in unseren Seminaren und Workshops. Wichtiges Thema ist es, Kinder auf ihrem Weg in ein möglichst selbstständiges Erwachsenenleben zu begleiten und sie dabei in ihrer Widerstandskraft und Selbstwirksamkeit zu stärken.

**Mehr dazu unter [www.lernen-foerdern.de](http://www.lernen-foerdern.de)**



## **Informationsbroschüren „Aktivität und Teilhabe“**

Seit 2009 gibt der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband Informationsbroschüren in der Reihe „Aktivität und Teilhabe“ heraus. Diese Hefte richten sich an Eltern und Jugendliche, aber auch an Fachkräfte, die mehr über die Bedürfnisse und Herausforderungen von Menschen mit Lernbehinderungen erfahren möchten.

### **Bisher sind in dieser Reihe erschienen:**

**Band 1** (Neuaufgabe 2014/ISBN: 978-3-943373-03-5):

Familien von Kindern mit Lernbehinderungen und Entwicklungsverzögerungen

**Band 2** (2010/ISBN: 978-3-943373-04-2):

Jugendliche und junge Erwachsene auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben

**Band 3** (2011/ISBN: 978-3-943373-01-1):

Selbstbestimmt den Alltag gestalten

**Band 4** (2012/ISBN: 978-3-943373-02-8):

Aktivität und Teilhabe von Anfang an. Kinder mit Entwicklungsverzögerungen

**Band 5** (2015/ISBN: 978-3-943373-07-3):

Wie Kinder lernen

**Band 6** (2016/ISBN: 978-3-943373-08-0):

Zusammenarbeit mit Experten

**Band 7** (2017/ISBN: 978-3-943373-10-3):

Erwachsen werden

**Band 8** (2018/ISBN: 978-3-943373-12-7):

Resilienz – wie Erwachsene Kinder stark machen können

**Band 9** (2020/ISBN: 978-3-943373-14-1):

Identität und Selbstbild

**Band 10** (2020/ISBN: 978-3-943373-15-8):

Wege in Arbeit

**Band 11** (2020/ISBN: 978-3-943373-16-5):

Leben mit Lernbehinderung



## Informationsbroschüre

für Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern  
und Angehörige von Menschen mit Lernbehinderungen

Band 9: Identität und Selbstbild – Wer bin ich? Wie bin ich? Und warum bin ich so, wie ich bin?

# LERNEN FÖRDERN

Seit dem Jahr 2009 veröffentlicht der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband in der Reihe „Aktivität und Teilhabe“ regelmäßig Informationsbroschüren für Kinder, Jugendliche und Erwachsene rund um Themen, die für Menschen mit Lernbehinderungen und ihre Familien von Bedeutung sind. Dabei setzen wir uns mit den Bedürfnissen und Interessen von Kleinkindern, Kindern, Jugendlichen, aber auch (jungen) Erwachsenen auseinander. Der inzwischen neunte Band dieser Reihe stellt vor, wie Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in ihrem positiven Selbstbild bestärkt werden können:

**Wer bin ich?**

**Wie bin ich?**

**Was mag ich?**

**Was gefällt mir?**

**Was kann ich gut?**

**Was fällt mir schwer?**

**Was mag ich an mir?**

**Was möchte ich ändern?**

**Warum bin ich so, wie ich bin?**

**Was denken die anderen über mich?**

**Und warum ist mir das wichtig?**

Wer diese Fragen einfach beantworten kann, muss diese Broschüre nicht unbedingt lesen. Aber mal ehrlich: Die Antworten sind gar nicht so einfach, oder?

Kinder und Jugendliche stellen sich oft diese Fragen. Viele Erwachsene nicht mehr – aber auch für sie sind die Antworten darauf wichtig: Die Antworten sagen etwas über unsere Identität und unser Selbstbild. Und warum ist das wichtig? Wenn wir uns selbst gut kennen, dann wissen wir, was uns guttut. Dann können wir das machen, was gut für uns ist – und können unser Leben besser leben.

ISBN 978-3-943373-14-1



9 783943 373141