

Selbstwirksamkeit erfahren

Eine kurze Einführung in die beiden Kinaesthetics-Programme Infant Handling und Kinaesthetics in der Erziehung

Andrea Wildi
Direkt +41 56 486 26 88
andrea.wildi@ksb.ch

Wir können davon ausgehen, dass es ein natürliches Bedürfnis des Menschen ist, sich selbst als wirksam zu erfahren. Ob Menschen sich zufrieden fühlen, scheint immer auch davon abhängig zu sein, ob sie in ihrem Leben etwas bewirken können, das – gemessen an ihren eigenen Bedürfnissen und Zielen – Sinn ergibt.

Nach dem kanadischen Psychologen Albert Bandura (1925-2021) geht es darum, «aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können».

Die von Bandura beschriebene Selbstwirksamkeitserwartung bezieht sich auf die Überzeugung einer Person, eine bestimmte Aufgabe erfolgreich bewältigen zu können. Diese Selbstwirksamkeits-überzeugung kann entweder hoch und positiv oder niedrig und negativ sein. Sie beeinflusst ganz grundsätzlich das Verhalten, die Motivation und die Emotionen eines Menschen.

Wie aber entsteht diese Erwartung? Und durch welche Faktoren wird sie gestärkt?

Bandura selbst gibt als wichtigste Quelle die erlebte positive Erfahrung an. Negative Erfahrungen hingegen können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und damit die Selbstwirksamkeit verringern. Bereits Neugeborene und Frühchen erleben sich als wirksam, wenn sie mit Rufen, bzw. Schreien die Aufmerksamkeit ihrer Bezugspersonen auf sich ziehen können.

In unserer Rolle als Fachexpertinnen für Kinästhetik stellen wir uns die Frage, wo es weitere Quellen für solche erste Selbstwirksamkeits-Erfahrungen gibt. Und da Neugeborene und ganz besonders Frühgeborene viel Zeit mit Schlafen verbringen, konzentrieren wir uns in diesen Be-

reichen besonders auf die «Schlafpositionen». Bei bereits grösseren Kindern sind es insbesondere die Situationen, in denen sie von Bezugspersonen fast schon «automatisch» gehoben und getragen werden, vieles davon aber selber machen könnten.

Folgende Fragen leiten uns dabei:

- Welche Positionsunterstützung trägt dazu bei, dass Kinder ihre Muskelspannung selber passend regulieren können?
- Wo brauchen Kinder zusätzliche Unterstützung, damit sie das Gewicht ihrer Körperteile abgeben können?
- Gibt es beobachtbare Veränderungen in Bezug auf die Atmung, Verdauung, Schlafqualität, wenn diese Kriterien beachtet werden?
- Was braucht es, bzw. wann gelingt es den Kindern, ihre Extremitäten für kleine oder auch grössere Positionsveränderungen einzusetzen?
- Wie verändert sich das Bewusstsein der bereits grösseren Kinder für ihren Körper, ihre Bewegungsmöglichkeiten und ihre Selbständigkeit?

