

Ehrgeiz

von Frank Herold

Dieser Text handelt vom gesunden und vom übertriebenen Ehrgeiz. Das Thema ist zeitlos: Sogar der übertriebene Ehrgeiz dehnt sich über die verschiedensten Kulturen und Zeiträume aus (vgl. Buchkremer 1972, 25, 27).

Auch für junge Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren gehört Ehrgeiz über alle Schichten hinweg zu den wichtigen Leitbildern (vgl. Shell Deutschland Holding 2019, 118). In dieser Jugend-Studie wird der Begriff Ehrgeiz jedoch nicht weiter erklärt.

Im Folgenden finden Sie u.a. Hinweise zur Ehrgeizentwicklung, zur Unterstützung des gesunden Ehrgeizes und zur Minderung der übertriebenen Form.

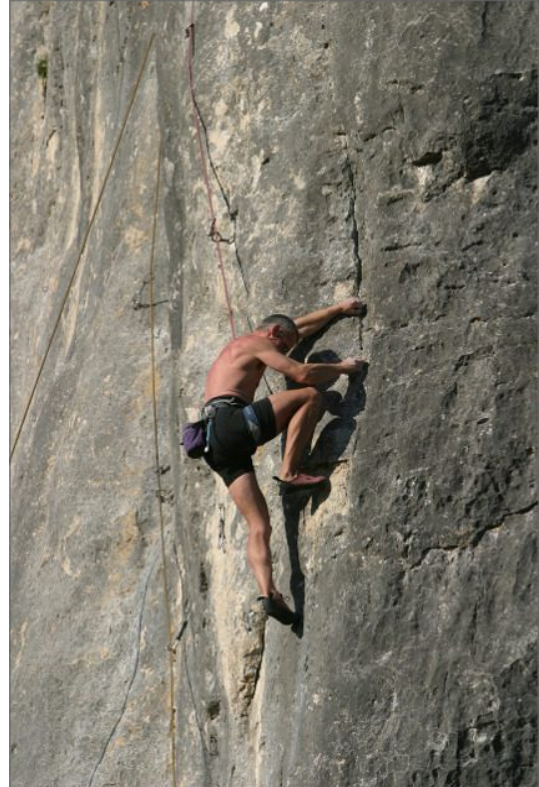


Bild von Dieter Ludwig Scharnagl auf Pixabay

1. Wortherkunft und Wortbedeutung

Das Wort Ehrgeiz setzt sich zusammen aus Ehre und Geiz. Bei der Wortherkunft von Geiz findet man u.a. „Gier“ (Pfeifer et al. 1993). In dieser Wortbedeutung ist Ehrgeiz ein „Streben nach Ehren“, ein „übersteigerter Eifer, sich auszuzeichnen“ (ebd.).

2. Gesunder und übertriebener Ehrgeiz

Beim gesunden Ehrgeiz geht es vorrangig nicht um Ehre oder Geltung, sondern um ein sachliches Leistungsziel, z.B. einen bestimmten Schulabschluss.

Natürlich gibt es ein normales angeborenes Bedürfnis danach, dass die Umwelt eine gelungene Leistung lobt und anerkennt (vgl. Dührssen 1978, 138). Dieses Lob und diese Anerkennung sind hier aber nicht die Hauptsache, sondern die „Sahne auf dem Pudding“. Im schönsten Fall folgen junge Menschen ihren Interessen und lernen z.B. aus sich heraus ein bestimmtes Instrument (intrinsische Motivation).

Die Grenze zum übertriebenen Ehrgeiz ist fließend. Bei ihm geht es vorrangig um persönliche Geltung: „Aller Ehrgeiz ist im Grunde Leistungsehrgeiz, ein Streben, durch Leistung den Gel-

tungswert des individuellen Selbstes zu erhöhen“ (Lersch 1962, 192). Deshalb ist er eine Form des Geltungsstrebens. Da er zur Geltungssteigerung die Leistung einsetzt, ist er auch eine Form der Leistungsmotivation (vgl. Buchkremer 1972, 12, 24).

Von nun an nenne ich den dauerhaft übertriebenen Ehrgeiz nur noch Ehrgeiz.

3. Zum Geltungsstreben: Begriff, Entwicklung und Meinung von sich selbst

Zum Begriff: Beim Geltungsstreben geht es darum, „im Werturteil der menschlichen Mitwelt einen möglichst hohen Rang einzunehmen. Als Geltungswerte erscheinen Beachtung, Beifall, Ruhm, Ehre, Anerkennung, Bewunderung, Respekt“ (Lersch 1962, 163).

Zur Entwicklung: Wir Menschen kommen völlig schutz- und hilfsbedürftig auf die Welt und würden ohne die Fürsorge einer Bezugsperson sterben. Das spiegelt sich wider in unserem angeborenen und lebenslangen Bedürfnis, enge Gefühlsbeziehungen zu Mitmenschen aufzubauen (vgl. Schleiffer 2016, 25). So entwickeln fast alle Babys in den ersten Monaten Bindungen zu den Menschen, die sie regelmäßig versorgen (vgl. ebd., 7). Für eine sichere Bindung benötigt ein Baby eine liebevolle Beziehung zu mindestens einer festen Bezugsperson, die seine Bedürfnisse feinfühlig erkennt und prompt und angemessen erfüllt (vgl. Haug-Schnabel/Bensel 2004, 13 f.).

„Durch das Streicheln, durch liebevolle Blicke und die Stimmlage der Pflegepersonen erfährt das Kind, ob es willkommen ist auf dieser Welt oder nicht“ (Stahl 2015, 27). Lächelt die Mutter ihr Kind z.B. an, dann erkennt es wie in einem Spiegel, dass sie sich über sein Dasein freut. Sogar als Erwachsene erfahren wir unseren Selbstwert - teilweise - durch den Spiegel der anderen (vgl. ebd., 42), aus dem Urteil unserer Mitwelt; dieser Tatsache entspringt das Geltungsstreben (vgl. Lersch 1962, 162).

Alfred Adler zeigte den Zusammenhang zwischen Geltungsstreben und Minderwertigkeitsgefühlen auf (vgl. Adler 2020, 66 ff.). Normalerweise wird ein liebevoll angenommenes und ermutigtes Kind ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. Ungünstige Bedingungen wie Erlebnisse von Unterlegenheit und Erniedrigung können aber ein Minderwertigkeitsgefühl erzeugen oder verstärken. Der Mensch versucht dann in vielen Fällen, dieses quälende Gefühl durch ein Streben nach Geltung auszugleichen, zu kompensieren (vgl. Schulz von Thun 1994, 105).

Ein echtes Geltungsstreben kann aber erst entstehen, wenn ein Ich-Bewusstsein einsetzt (vgl. Bischof-Köhler 2011, 189), ein Bewusstsein von sich selbst. Ein Kind kann dann z.B. nach einer Aufforderung auf seine Nase und seine Ohren zeigen (vgl. Macha/Petermann 2016, 63). Meist entdeckt es sein Ich zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat (vgl. Kasten 2014, 22). Nun wird ihm immer bewusster, dass sein Verhalten bewertet wird. Denn jede Nachricht hat vier Seiten oder Botschaften, darunter immer eine Beziehungsbotschaft (vgl. Schulz von Thun 1994, 26 ff.).

Beispiel: Ein Vater arbeitet am Computer und kämpft gereizt mit einem Papierstau im Drucker. Sein Kind spielt hörbar im Hintergrund. Nach einer Weile schimpft er: „Kannst du nicht in deinem Zimmer spielen? Du raubst mir noch den letzten Nerv!“ Diese Nachricht hat folgende Botschaften:

- **Sachinhalt**, worüber ich informiere (vgl. ebd., 26): „Ich höre dich hinter mir spielen.“
- **Selbstoffenbarung**, was ich von mir selbst kundgebe (vgl. ebd., 26 f.):
„Ich bin gereizt, weil ich den Papierstau nicht beseitigen kann.“
- **Beziehung**, was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen (vgl. ebd., 27 ff.):
„Deine Spielgeräusche stören mich.“
- **Appell**, wozu ich dich veranlassen möchte (vgl. ebd. 29 f.):
„Geh in dein Zimmer und lass mich in Ruhe arbeiten.“

Ein Kind unter 5 Jahren versteht noch nicht die Selbstoffenbarung, nimmt sich aber die Beziehungsbotschaft zu Herzen (vgl. ebd., 54) und könnte denken: „Ich bin ein Störenfried!“ Dagegen kann ein älteres Kind vielleicht schon die Selbstoffenbarung heraushören (vgl. ebd., 55) und denken: „Er hat eben zwei linke Hände.“

Tonfall, Gesichtsausdruck und Gesten können das gesprochene Wort unterstreichen oder ihm widersprechen (vgl. ebd., 35 f.). Sagt z.B. jemand abfällig: „Da hast du aber ein schönes Bild gemalt!“, meint er das Gegenteil.

Beziehungsbotschaften verdichten sich mit der Zeit zu dem festen Eindruck:

„So einer bin ich also“ (ebd., 187) oder „So eine bin ich also“.

„Diese ‚Meinung von sich selbst‘ (Adler), dieses Selbstkonzept, wird heute als eine entscheidende Schlüsselvariable der Persönlichkeit und der seelischen Gesundheit angesehen“ (ebd.). Fühlt sich jemand minderwertig, zieht er sich nach Adler entweder entmutigt zurück, oder er vergeudet zum Beweis seines Wertes beständig den größten Teil seiner Energie auf den Kampfplätzen der Rivalität und übertriebenen Selbstdarstellung (vgl. ebd.).

Eine große Rolle spielen auch Vergleiche mit Eltern, Geschwistern und anderen (vgl. Adler 1972, 44). Schon in der Grundschule werden sie sehr wichtig für die Entwicklung von Selbstkonzept und Selbstwertgefühl (vgl. Frank 2008, 22).

Es geht um Aussehen, Beliebtheit, Einfluss, Fähigkeiten, Besitz usw.

4. Zur Leistungsmotivation: Begriff und Entwicklung

Zum Begriff: Ein Mensch verhält sich leistungsmotiviert, wenn er sich mit einem Tüchtigkeitsmaßstab auseinandersetzt (vgl. Schneider/Lindenberger 2018, 499). Das kann z.B. eine bestimmte Zeitgrenze beim 100-Meter-Lauf sein.

Zur Entwicklung: Spätestens mit „etwa dreieinhalb Jahren erwacht beim Kind die Leistungsmotivation. Es erkennt z. B. beim Memory-Spiel, dass es darauf ankommt, zu gewinnen, und möchte Sieger sein“ (Haug-Schnabel/Bensel 2004, 41).

Der gesamte Entwicklungsprozess reicht weit ins Schulalter hinein. Eine reife Leistungsmotivation ermöglicht es, sich selbst einen Tüchtigkeitsmaßstab zu geben, seine Leistung selbst zu bewerten und das Lob der anderen durch Selbstachtung zu ersetzen (vgl. Bischof-Köhler 2011, 210). Dennoch bleibt unser Bedürfnis nach Lob und Anerkennung richtig. Wir sollten ihm nur nicht das Ruder überlassen.



Bild von [Tumis](#) auf [Pixabay](#)

5. Zur Entstehung des Ehrgeizes

Ob und wie sich ein Ehrgeiz entwickelt, hängt von der Gesamtsituation eines Menschen ab. Dazu zählen sein Temperament, die Familienatmosphäre, die wirtschaftliche und soziale Situation, die Schule usw.

Häufig besteht ein geringes Selbstwertgefühl (vgl. Vits 2021). Hinzu kommt in der Regel ein typisches Muster: Dem Kind wird echte Zuneigung und Bestätigung nicht bedingungslos geschenkt, sondern hauptsächlich für Leistung (vgl. Dürrsen 1978, 143, 145). So kann es instinktiv bemerken, dass sich sein allgemeines Unsicherheitsgefühl in Grenzen beruhigen lässt, wenn es in einem bestimmten Bereich hervorgehobene Leistungen vollbringt (vgl. ebd., 138). Dieser Ausgleich (Kompensation) kann auch mit einem gesunden Ehrgeiz gelingen.

„Ist nun das Minderwertigkeitsgefühl besonders drückend, dann besteht die Gefahr, daß das Kind in seiner Angst, für sein zukünftiges Leben zu kurz zu kommen, sich mit dem bloßen

Ausgleich nicht zufrieden gibt und zu weit greift (*Überkompensation*)“ (Adler 2020, 72). Es überspitzt z.B. den gesunden Ehrgeiz zum Ehrgeiz (vgl. ebd.).

5.1. Ehrgeiz, Familie und Leistungsdruck

Schulische Bildung, Ausbildung oder Studium sind für das weitere Leben sehr wichtig. Deshalb tun Eltern meist alles, um ihre Kinder hier bestmöglich zu unterstützen. Mehr noch: „Die Kinder und Jugendlichen wachsen heute in einer Bereitstellungskultur auf, in der offenbar alles bereits vorgegeben ist und zugleich alles möglich ist“ (Grünewald 2019, 225). Dadurch stehen sie unter dem ungeheuren Druck, die vielen Möglichkeiten auch zu nutzen und Eltern, Lehrer, Freunde/Partner und sich selbst nicht zu enttäuschen. Sie spüren, dass ihre Eltern von ihnen schon früh Höchstleistungen erwarten (vgl. ebd., 227).

Den in der SINUS-Jugendstudie 2020 befragten 14 bis 17 Jahre alten Jugendlichen sind schulische Überforderungsgefühle „hinlänglich bekannt - vor allem denjenigen, die dauerhaft gute oder sehr gute Leistungen erbringen wollen. Die Schilderungen sind vorwiegend für Jugendliche im mittleren und formal höheren Bildungssegment typisch. (...) Dabei werden auch regelrechte Stresssymptome beschrieben: sich eine Auszeit wünschen, weil alles zu viel wird; das Gefühl, nicht krank werden zu dürfen, weil man dann den Anschluss verpasst“ (Calmbach et al. 2020, 272). Es liegt nahe, hier auch an den (übertriebenen) Ehrgeiz zu denken.

Bildungsaufstieg ist allerdings weiterhin eine Frage der sozialen Herkunft (vgl. Shell Deutschland Holding 2019, 168 ff.).

5.2. Ehrgeiz, Familie und Geschwisterrivalität

Geschwisterrivalität entsteht besonders zwischen gleichgeschlechtlichen Geschwistern, die sich altersmäßig wenig unterscheiden (vgl. Kasten 2020, 72). Es geht um die Zuneigung und Anerkennung der Eltern, sowie um die Vergleiche der Geschwister untereinander, verstärkt durch das Verhalten der Eltern (vgl. ebd., 36).

Hierzu eine abgewandelte Fallgeschichte von Annemarie Dührssen (1978, 139 ff.):

Ein junger Techniker, der die väterliche Druckerei übernommen hatte, heiratete eine gut aussehende junge Frau. Beide wünschten sich Kinder. Der Ehemann dachte an einen Sohn, der einmal die Firma weiterführen sollte, seine Frau an eine Tochter. Das erste Kind war tatsächlich eine Tochter und wurde auf den Namen Marie getauft. Da Marie schon als Baby sehr hübsch war, vergaß der Vater seine anfängliche Enttäuschung und vergötterte sie. Auch die Mutter war glücklich. Sie dachte bisweilen an ihren früheren Traum von einer Model-Karriere und malte sich aus, wie es wohl wäre, wenn Marie einmal diesen Weg einschlagen würde.

Ein gutes Jahr später kam Tochter Eva zur Welt. Der Vater war sehr enttäuscht, dass es wieder kein Junge war. Eva war auch bei weitem nicht so hübsch wie Marie. Sie wurde zwar herzlich behandelt, aber doch nicht so wie ihre ältere Schwester. Während Marie ihre Mitmenschen allein mit einem freundlichen Lächeln bezaubern konnte, erhielt Eva Aufmerksam-

keit meist nur dann, wenn sie der Familie frühe Verstandesleistungen bot. Denn sie zeigte schon als Vorschulkind einen besonders klaren Verstand. Sie litt aber zunehmend darunter, zu kurz zu kommen, und wurde launisch.

In der Schule überstiegen beide Mädchen den Durchschnitt ihrer Klassen. Marie war die Beliebteste, Eva die Klügste. In der Familie sprach man schon voller Wärme davon, dass sich Eva einmal an Stelle des nicht geborenen Sohnes in das väterliche Geschäft einarbeiten könnte. Niemand bemerkte, dass sie manchmal den lieben Gott anflehte, ihr bei der nächsten Klassenarbeit eine Eins zu bescheren ...

Das Beispiel Eva deutet auch an, dass manche Kinder unbewusst die Verantwortung für den als gefährdet empfundenen Familienfrieden übernehmen: Sie bieten dann z.B. besondere Leistungen, auf die sich der Stolz der Eltern konzentrieren kann (vgl. Dogs 2018, 175 f.).

6. Einige Vorteile des Ehrgeizes

Die folgenden Vorteile gelten natürlich auch für den gesunden Ehrgeiz. Bei jungen Menschen, die sich in Richtung Ehrgeiz entwickeln, findet man regelmäßig eine gute Beziehung zur Leistung und die Fähigkeit zu stetiger Arbeit (vgl. Dührssen 1978, 144). Dazu kommt ein Mindestmaß an lebhafter Handlungsbereitschaft, um ehrgeizige Bedürfnisse überhaupt planend und handelnd umsetzen zu können (vgl. ebd., 139).

Zudem vermittelt Ehrgeiz auch immer vielfältige Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen. Dadurch sind ehrgeizige Kinder und Jugendliche für ihr weiteres Leben gut gerüstet (vgl. ebd., 150 f.).

7. Einige Nachteile des Ehrgeizes

Junge Menschen, denen Leistung und Erfolg übermäßig viel bedeuten, können Misserfolge meist nur schwer verarbeiten (vgl. Dührssen 1978, 145; Vits 2021).

Zudem neigen ehrgeizige Kinder und Jugendliche dazu, ihre Mitschülerinnen und Mitschüler wetteifernd übertreffen zu wollen und sie als Gegnerinnen oder Gegner zu sehen (vgl. Buchkremer 1972, 12, 112). Das verschafft ihnen nicht unbedingt die Zuneigung, die sie suchen, sondern belastet ihre sozialen Beziehungen (vgl. Dührssen 1978, 145).

Ehrgeizige junge Menschen sind auch oft perfektionistisch und denken schwarz-weiß: „Entweder bin ich besser als andere, oder ich bin eine totale Versagerin, ein totaler Versager.“ Bei solch einer überbetonten Leistungslinie kommen andere Bedürfnisse leicht zu kurz (vgl. Vits 2021).

8. Zur Unterstützung des gesunden Ehrgeizes in Familie und Schule

Ein gesunder Ehrgeiz kann entstehen, wenn ein Kind sich von seinen Eltern bedingungslos geliebt fühlt. Zudem sollten die Eltern von ihm nur Leistungen im Rahmen seiner Möglich-

keiten erwarten und es warmherzig unterstützen (vgl. Fotiou/Kugler 2011, Abschnitt 3.6.) Richtig eingesetzt können Lob und Ermutigung den gesunden Ehrgeiz fördern. Obwohl für Eltern formuliert, gelten die folgenden Hinweise auch für Schulen.

Zum Lob: Es bezieht sich auf eine abgeschlossene Leistung, z.B. die erledigten Hausaufgaben. Dadurch fühlt sich das Kind in seinen Fortschritten und Leistungen anerkannt. Zu viel Lob kann jedoch abhängig machen. Dann malt das Kind ein Bild nur, um das Lob der Oma einzuheimsen (vgl. Schäfer 2014, 18).

Das Loben einer erbrachten Leistung ist in der Regel günstiger als das Loben einer grundsätzlichen Fähigkeit. Das belegt auch eine Studie:

3 bis 5 Jahre alte Kinder, die bei einem Spiel für ihre grundsätzliche Fähigkeit gelobt wurden („du bist schlau“), moagelten bedeutsam häufiger als diejenigen, die für ihre erbrachte Leistung gelobt wurden („das hast du diesmal gut gemacht“) oder kein Lob erhielten. Die Kinder mit dem Fähigkeits-Lob standen offenbar unter dem Druck, die ihnen zugeschriebene Fähigkeit, schlau zu sein, zu bestätigen und ihren Ruf zu wahren (vgl. Zhao et al. 2017, S. 1868-1870). So kann sich ein guter Schüler zum Aufzeigen gedrängt fühlen, obwohl er auf eine Frage gar keine Antwort weiß.

Beim Loben sollte man auch nicht ständig übertreiben. So sollte man ein Kind, das einigermaßen malen kann, nicht schon zum Künstler erklären. Denn ein übertrieben gelobter junger Mensch läuft Gefahr, ein überhöhtes Bild von sich zu entwickeln, ein „falsches Selbst“. Es kann dann bitter für ihn sein zu erleben, dass sein Selbstbild so gar nicht zu den Rückmeldungen seiner Umgebung passt (vgl. Dogs 2018, 51 f.).

Zur Ermutigung: Sie würdigt schon den Werdegang und die Anstrengung einer Leistung (vgl. Schäfer 2014, 19), z.B. „die Bereitschaft des Elfjährigen, sich an die ungeliebten Mathe-Hausaufgaben zu setzen, die Ausdauer des Zweijährigen, die eingestürzten Bauklötze auch ein drittes und viertes Mal wieder aufzutürmen“ (ebd.).

Damit ist die Ermutigung vom Ergebnis unabhängig und unterstützt die Kinder gerade auch bei Schwierigkeiten und Misserfolgen. Das erfordert ein genaues Beobachten und Hinhören: Was tut mein Kind? Welche Möglichkeiten hat es? Welche Schwierigkeiten muss es bewältigen? Wie geht es ihm dabei? (vgl. ebd.).

„Erst auf dieser Grundlage kann ich es angemessen ermutigen: ‚Das ist ein schwieriges Puzzle, toll, dass du dich da herantraust. Und du bist schon ganz schön weit gekommen; den Rest schaffst du bestimmt auch noch.‘ Oder: ‚Okay, diese Textaufgabe ist auch ziemlich knifflig. Aber die anderen hast du prima gelöst; das gelingt dir immer besser ...‘“ (ebd.). Ermutigte Kinder fühlen sich angenommen mit ihren Stärken und Schwächen, bei Erfolg und Misserfolg (vgl. ebd.).

Berücksichtigen Lehrkräfte bei der Leistungsbewertung, welche Fortschritte die Schülerinnen und Schüler im Vergleich mit ihren persönlichen früheren Leistungen gemacht haben, stärkt das deren Erfolgserwartungen (vgl. Fotiou/Kugler 2011, Abschnitt 3.6.) und Selbstbilder.

Wichtig ist zudem, in der Familie, in der Kindertagesstätte und möglichst auch in der Schule die Interessen junger Menschen zu erkennen und zu unterstützen. Denn Lernprozesse, die von persönlichen Interessen geleitet sind, benötigen keine äußere Anerkennung (vgl. Lichtblau 2018, 9 ff.). Sie können deshalb den gesunden Ehrgeiz unterstützen, siehe Abschnitt 2.

Bei der Wahl der weiterführenden Schule geht es darum, das „Kind zu demjenigen Schulabschluss zu führen, den es aufgrund seiner Fähigkeiten und Neigungen mit möglichst großer Sicherheit erreichen kann“ (Schmitz-Schretzmair 2019).

9. Zur Minderung des Ehrgeizes

Da ehrgeizige Menschen glauben, sich Zuneigung und Wertschätzung durch besondere Leistungen verdienen zu müssen, stehen sie unter einem großen Druck. Dadurch können sich z.B. Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Kopf- und Rückenschmerzen und depressive Verstimmungen entwickeln (vgl. Vits 2021). Auch Angst vor Prüfungssituationen kann sich einstellen.

Heute kommen noch die Corona-Herausforderungen hinzu. Besonders belastend für Kinder und Jugendliche sind die Kontaktbeschränkungen (vgl. Ravens-Sieberer et al. 2020). Und junge Menschen mit einem Durchschnittsalter von 19 Jahren (Altersspanne 15 - 30 Jahre) zeigen folgendes Stimmungsbild:

Der Aussage „Ich habe Angst vor meiner Zukunft“ stimmen über 45 % eher oder voll zu, weitere 23 % stimmen ihr teils/teils zu (vgl. Andresen et al. 2020, 5-7, 8 Abb. 1).

Haben die Eltern eines jungen Menschen oder der junge Mensch selbst das Gefühl, dass der Leidensdruck insgesamt zu hoch ist, dann gibt es z.B. im Rahmen einer Beratung oder Therapie wirksame Möglichkeiten, den Ehrgeiz auf ein gesundes Maß zu bringen. Sabine Vits gibt Studierenden folgende Tipps:

„Oft ist es schon hilfreich, wenn sich jemand selbst besser versteht und begreift, was sie oder ihn eigentlich antreibt. Und dann schaut man, wie das Festgefahresein aufgeweicht werden kann: Bekomme ich auch Anerkennung, wenn ich keine Höchstleistungen erbringe? Wofür werde ich von anderen außer meinen Leistungen und beruflichen Erfolgen geschätzt? Wofür kann ich mich selbst schätzen? (...) Dadurch können sich neue Perspektiven ergeben und der Blick wird wieder weiter“ (Vits 2021).

Mit solchen Tipps können auch Kinder und Jugendliche etwas anfangen. Schon Kinder können - altersgemäß angeleitet - verstehen, wie Gedanken ihre Gefühle beeinflussen, und wie Gefühle mit ihrem Verhalten zusammenhängen. Und sie können lernen, mit einem veränderten Denken bestimmte Probleme und Situationen besser zu meistern (vgl. Ronen 2000, 98 ff.). Beispiel „Selbstverstärkung“: Ein mit sich selbst immer unzufriedenes perfektionistisches Kind kann sein Selbstvertrauen verbessern, indem es lernt, sich selbst zu loben (vgl. ebd., 113).

Derartige „kognitive Methoden“ erzielten bei 13 bis 18 Jahre alten Jugendlichen die besten Ergebnisse, im Alter von 11 bis 13 Jahren gute Ergebnisse (vgl. Dush et al. 1989, zit. n. Ronen 2000, 96).

Wie das Beispiel Marie und Eva nahelegt, kann es auch geboten sein, die Rollen, Erwartungen und Wechselwirkungen der Familienmitglieder zu klären.

Rat und Unterstützung in allen Lebenslagen finden Eltern, junge Erwachsene, Jugendliche und Kinder z.B. in „Beratungsstellen für Eltern, Jugendliche und Kinder“. Träger sind Städte, Landkreise und anerkannte freie Träger. Meist gibt es eine offene Sprechstunde für ein erstes Gespräch - während der Corona-Krise nach telefonischer Anmeldung. Die Beratung ist freiwillig und kostenlos. Sie ist auch vertraulich (Schweigepflicht): Ohne das ausdrückliche Einverständnis der Ratsuchenden werden keine Informationen weitergegeben. Wenn gewünscht, muss niemand seinen Namen sagen (Anonymität). Kinder und Jugendliche können auch ohne ihre Eltern eine Beratungsstelle aufsuchen! Eine Beratungsstelle vor Ort ist z.B. zu finden unter: www.bke.de, Beratungsstellen-Suche.

Eine weitere Möglichkeit bei schulischen Fragen sind „Schulpsychologische Beratungsstellen“. Die Beratung ist ebenfalls freiwillig, kostenlos und vertraulich. Die Schweigepflicht besteht auch gegenüber den Schulen. Weitere Informationen sind zu finden unter: www.schulpsychologie.de.

Für Jugendliche besonders interessant sind kostenlose, anonyme und datensichere Beratungsangebote per Telefon, Chat oder Mail, z.B. zu finden unter: <https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/hilfe-kinder-jugendliche-notlagen>.

Das Klinikum der Universität München bietet - in Partnerschaft mit der [Beisheim Stiftung](#) - Kindern, Jugendlichen und Eltern Informationen und Tipps zur Bewältigung der Corona-Krise an, wobei viele dieser Tipps auch ohne Corona hilfreich sind:

„Corona und Du“

Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche

<https://www.corona-und-du.info/>

Infoportal für Eltern: Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit Ihres Kindes!

<https://www.corona-und-du.info/eltern/>

10. Schlussbemerkung

Ehrgeizige junge Menschen können bei Herausforderungen neben der Nutzung der genannten Beratungsangebote und Informationsquellen auch auf ihre Stärken bauen:

Ihr Ehrgeiz - ob nun übertrieben oder nicht - ermöglicht es ihnen, Ziele entschlossen zu verfolgen, Durststrecken zu überstehen und sich nach Misserfolgen wieder aufzurappeln (vgl. Vits 2021).

Quellen:

- Adler, A. (1972): Über den nervösen Charakter. Frankfurt am Main: Fischer, Lizenzausgabe nach der 4. Auflage von 1928.
- Adler, A. (2020): Menschenkenntnis. München: Anaconda.
- Andresen, S., Heyer, L., Lips, A., Rusack, T., Schröer, W., Thomas, S., Wilmes, J. (2020): Die Corona-Pandemie hat mir wertvolle Zeit genommen. Jugendalltag 2020. Hildesheim: Universitätsverlag.
<https://hildok.bsz-bw.de/frontdoor/index/index/docId/1166>
(Zugriff am 13.02.2021)
- Bischof-Köhler, D. (2011): Soziale Entwicklung in Kindheit und Jugend. Bindung, Empathie, Theory of Mind. Stuttgart: Kohlhammer, 1. Auflage.
- Buchkremer, H. (1972): Ehrgeiz. Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz: W. Kohlhammer.
- Calmbach, M., Flaig, B., Edwards, J., Möller-Slawinski, H., Borchard, I., Schleer, Ch. (2020): Wie ticken Jugendliche? SINUS-Jugendstudie 2020. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.
- Dogs, C. P. (2018): Gefühle sind keine Krankheit. Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen. Berlin: Ullstein, 7. Auflage.
- Dührssen, A. (1978): Psychogene Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Göttingen: Verlag für Medizinische Psychologie, 12. Auflage.
- Fotiou, K., Kugler, L. (2011): Entwicklung von Motivation. Referat. München: Ludwig-Maximilian-Universität.
https://www.psy.lmu.de/epp/studium_lehre/lehrmaterialien/lehmaterial_ss10/wintersemester1011/meinhardt_kuehn_ws10/25_01_11_motivation.pdf
(Zugriff am 28.02.2021)
- Frank, A. (2008): Kinder in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung fördern. kindergarten heute, wissen kompakt/spezial. Freiburg im Breisgau: Herder, 2. Auflage.
- Grünewald, S. (2019): Wie tickt Deutschland? Psychologie einer aufgewählten Gesellschaft. Köln: Kiepenheuer & Witsch, 1. Auflage.
- Haug-Schnabel, G., Bensel, J. (2004): Vom Säugling zum Schulkind - Entwicklungspsychologische Grundlagen. kindergarten heute, wissen kompakt/spezial. Freiburg im Breisgau: Herder, 10. Auflage.
- Kasten, H. (2014): Entwicklungspsychologische Grundlagen der frühen Kindheit und frühpädagogische Konsequenzen. KiTa-Fachtexte.
https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_kasten_2014.pdf (Zugriff am 09.09.2019).
- Kasten, H. (2020): Geschwister. Vorbilder, Rivalen, Vertraute. München: Ernst Reinhardt, 7. Auflage.
- Lersch, P. (1962): Aufbau der Person. München: Johann Ambrosius Barth, 8., überarbeitete Auflage.
- Lichtblau, M. (2018): Kindliche Interessen beobachten und fördern. KiTa-Fachtexte.
https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Lichtblau_II_2018_kindlicheInteressenbeobachtenundfoerdern.pdf
(Zugriff am 02.03.2021)
- Macha, T., Petermann, F. (2016): Mein Kind und ich. Die ersten Lebensjahre. Bern: Hogrefe, 1. Auflage.

Pfeifer, W. et al. (1993): Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. Digitalisierte und von Wolfgang Pfeifer überarbeitete Version im Digitalen Wörterbuch der deutschen Sprache.
<https://www.dwds.de/wb/etymwb/Ehrgeiz>
(Zugriff am 15.01.2021)

Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Otto, C., Adedeji, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, AK., Becker, M., Blanck-Stellmacher, U., Löffler, C., Schlack, R., Hurrelmann, K. (2020):
Psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie. In: www.aerzteblatt.de
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/216647/Psychische-Gesundheit-und-Lebensqualitaet-von-Kindern-und-Jugendlichen-waehrend-der-COVID-19-Pandemie-Ergebnisse-der-COPSY-Studie>
(Zugriff am 14.02.2021).

Ronen, T. (2000): Kognitive Verhaltenstherapie mit Kindern. Bern: Huber.

Schäfer, S. M. (2014): Nich‘ jemeckert is‘ nich‘ jenuch. In: neue gespräche - Partnerschaft.Ehe.Familie. 44. Jg., Nr. 3, S. 18-19.

Schleiffer, R. (2016): Lernen und Bindung im Kindesalter. KiTa-Fachtexte.
https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen//KiTaFT_Schleiffer_Lernenund_Bindung_2016.pdf (Zugriff am 24.09.2020).

Schmitz-Schretzmair, R. (2019): Die Wahl der weiterführenden Schule - eben keine «Glückssache». Bergisch Gladbach: Rheinisch-Bergischer Kreis, Der Landrat.
<https://www.rbk-direkt.de/die-wahl-der-weiterfuehrenden-schule.pdf>
(Zugriff am 12.12.2020).

Schneider, W., Lindenberger, U. (Hrsg.) (2018): Entwicklungspsychologie. Weinheim, Basel: Beltz, 8., überarbeitete Auflage.

Schulz von Thun, F. (1994): Miteinander reden 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, Originalausgabe.

Shell Deutschland Holding (Hrsg.) (2019): Jugend 2019. Eine Generation meldet sich zu Wort. Weinheim, Basel: Beltz, 1. Auflage.

Stahl, S. (2015): Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. München: Kailash, 21. Auflage.

Vits, S. (2021): Vom Ehrgeiz gepackt.
<https://www.lass-dich-nieder.de/studium/studienenerfahrung/vom-ehrgeiz-gepackt.html>
(Zugriff am 04.02.2021).

Zhao, L., Heyman, G. D., Chen, L., Lee, K. (2017): Praising Young Children for Being Smart Promotes Cheating. In: Psychological Science, 28. Jg., Nr. 12, S. 1868-1870.



Über den Autor

Frank Herold ist Dipl.-Sozialpädagoge und Dipl.-Heilpädagoge und arbeitete bis zu seinem Ruhestand 2014 in der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder der Stadt Hamm. Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne.

Kontakt:

frankherold@gmx.de