



Selbstwirksamkeit üben

Meine anderthalb Jahre alte Enkelin sitzt neben einer Tischlampe und ist fasziniert Klick – Licht an. Klick – Licht aus. Klick – Licht an.

Was meine Enkelin da entdeckt, ist mehr als nur die magische Anziehungskraft des Lichtes. Vor allem, so glaube ich es jedenfalls, merkt sie, was sie alles schon selbst bewirken kann.

Voller Neugier geht sie durch ihren Tag, immer auf der Suche danach,

was sie selbst noch alles Neues kennenlernen und bewirken kann. Man könnte auch einfach sagen: Wie sie die Welt erobern lernt und damit ihre Möglichkeiten und Grenzen erlernt. Klick – Licht an. Klick – Licht aus. Solche Selbstwirksamkeit – wie es die Psychologen nennen – stärkt von Anfang an das Selbstvertrauen.

Mit zunehmenden Jahren und gespeist durch Misslingen und Scheitern kann allerdings dieses großartige Gefühl der Selbstwirksamkeit schwinden, es reduziert sich oder geht bei manchen auch ganz und gar verloren.

Und wenn sich erst mal das Gefühl eingestellt hat: Ich kann nichts machen, um meine eigene Lebenssituation zu gestalten; oder auch: ich habe keine Möglichkeit, um gesellschaftlich mitreden zu können; meine Stimme und meine Themen interessieren niemanden, dann wachsen Selbstzweifel. Wenn diese Einzelerfahrungen sich alle zu einer Haltung verdichten, dann verliert man schnell seine Zukunftsperspektive. Längst ist es belegt, dass fehlende Erfahrung von Selbstwirksamkeit zu Resignation und Stress führen.

Wer sich mit dem Phänomen der Selbstwirksamkeit einmal beschäftigt, lernt schnell: Das Gespür für die eigene Selbstwirksamkeit ist kein Geschenk der Natur, das man hat oder auch eben nicht hat. Es ist veränderbar, je nachdem, wohin man seine

Aufmerksamkeit lenkt. Und es hängt ab von den anderen Menschen: Erfolgreiche Vorbilder stärken nämlich das eigene innere Gefühl der Selbstwirksamkeit; Misserfolge anderer, die in einer Gemeinschaft die Runde machen, schwächen es. Ganz nach dem Motto: "Wenn der das schon nicht geschafft hat, wie sollte ich das denn schaffen?"

Selbstwirksamkeit ist ein Motiv, das bereits an vielen Stellen in der Bibel vorkommt – da allerdings von Gott: Im Schöpfungsbericht zum Beispiel heißt es: Gott sprach: es werde Licht, und es wurde Licht.

An einer anderen Stelle lese ich im Buch Jesaja (Jes 55,11b): "Mein Wort kehrt nicht leer zu mir zurück, sondern bewirkt, was ich will, und erreicht all das, wozu ich es ausgesandt habe."

Aber wie ist es denn da mit der Selbstwirksamkeit Gottes? Ich selbst habe ja des Öfteren das Gefühl, dass Gottes Wort in der Welt anscheinend eher wenig bewirkt. Und wenn das wirklich so wäre, dann gäbe es für Bibelvers vermutlich nur zwei Schlüssel. Entweder es stimmt nicht – oder ich übersehe völlig, wie viel Gottes Wort tatsächlich in der Welt bewirkt. Ich glaub ja, das Zweite ist der Fall.

Und wahrscheinlich geht es mir ab und zu mit meiner eigenen Selbstwirksamkeit genauso, dass ich sie in Zweifel ziehe. Dann werde ich mich inspirieren lassen – entweder von dem

Bibelwort, oder von meiner Enkelin.

Aus Oberhausen grüßt Sie Ingelore Engbrocks