

# Das Selbst im Wandel

Übergänge im Lebenslauf und die Rolle  
von Sozialer Arbeit und Diakonie

ESTHER MERGET

This article explores the dynamic nature of the self throughout life, with a focus on self-concept, self-esteem and self-efficacy. It examines how biographical transitions, from childhood education to ageing, shape identity and personal development. Drawing on theories of biography, transition and coping, the article emphasises the vital role of social work and diaconia in supporting individuals through critical life changes, fostering resilience, agency and self-development within shifting social contexts.

## 1. Die Konzepte des Selbst

Die Auseinandersetzung mit dem Selbst, der Persönlichkeit und dem Begriff der Identität ist nicht neu. Im Gegenteil: In den verschiedenen Bereichen der Sozial- und Geisteswissenschaften ist sie allgegenwärtig und wird immer wieder thematisiert. Zunächst ist daher eine Definition des Begriffs notwendig, wie er in diesem Artikel verwendet wird. Es werden drei zentrale Perspektiven auf das Selbst angewendet: Selbstkonzept, Selbstwert und Selbstwirksamkeit.

### 1.1 Das Selbstkonzept

Das Selbstkonzept kann verstanden werden als das Wissen, das wir über uns selbst haben.<sup>1</sup> Je nach Literaturbezug wird angenommen, dass sich das Selbstkonzept in unterschiedliche Stränge bzw. Dimensionen aufgliedert.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Kranz, Selbstkonzept.

<sup>2</sup> Mummendey, Psychologie.

Die Grundidee hierbei ist, dass nicht von einem Selbstkonzept, sondern von mehreren Teilbereichen ausgegangen wird, die sich zusammenschließen<sup>3</sup> und unsere Sicht auf uns selbst prägen. Shavelson, Hubner und Stanton (1976) unterscheiden zunächst einmal grundlegend zwischen einem akademischen und einem nicht-akademischen Bereich. Das akademische Selbstkonzept umfasst das Wissen über die eigenen Fähigkeiten und schulischen Leistungen (B. B. »Ich bin gut in Mathe«). Das nicht-akademische Selbstkonzept gliedert sich wiederum in das soziale Selbstkonzept (z. B. Wissen über Freundschaften und Beziehungen), das emotionale Selbstkonzept (z. B. Gefühlswissen, Selbstwert, Selbstakzeptanz) und das körperliche Selbstkonzept (z. B. Aussehen und sportliche Leistungen).<sup>4</sup> Zusammengefasst zeigt sich somit: In verschiedenen Lebensbereichen kann die Sicht auf das eigene Selbst unterschiedlich ausfallen.

## 1.2 Der Selbstwert

Der Selbstwert steht in engem Zusammenhang mit dem Selbstkonzept und lässt sich der affektiven Dimension, also dem emotionalen Selbstkonzept, zuordnen. In diesem wird das Selbstbild bewertet. Dabei werden die eigenen Eigenschaften, Fähigkeiten usw. auf einer affektiven Ebene eingeschätzt.<sup>5</sup> Der Unterschied zum Selbstkonzept besteht darin, dass es nicht darum geht, was man weiß und kann, sondern wie das eigene Wissen allgemein bewertet wird. So kann eine Person sehr viel wissen und dennoch damit unzufrieden sein.<sup>6</sup>

Ausschlaggebend ist hierbei die subjektive Bedeutung der Bereiche sowie die Frage, wie wichtig es der einzelnen Person beispielsweise ist, in bestimmten Fächern besonders viel Leistung zu erbringen.<sup>7</sup> Ein weiterer Kernaspekt des Selbstwerts ist das allgemeine Gefühl der Zuneigung bzw. Abneigung gegenüber sich selbst und die damit verbundene Zuschreibung des eigenen Werts, also die Einschätzung, wie wertvoll man sich selbst ist.<sup>8</sup>

---

<sup>3</sup> Eggert/Reichenbach/Bode, Selbstkonzept.

<sup>4</sup> Shavelson/Hubner/Stanton, Self-Concept, 410.

<sup>5</sup> Amrhein, Selbstwertgefühl.

<sup>6</sup> Van Randenborgh, Selbstwert.

<sup>7</sup> Amrhein, Selbstwertgefühl.

<sup>8</sup> Ebd.

### 1.3 Die Selbstwirksamkeit

Abschließend soll auch der Begriff der Selbstwirksamkeit erläutert werden. Dieser Begriff bezeichnet den kognitiven, motivationalen und affektiven Prozess, bei dem geprüft wird, inwieweit eigenes Wissen und Fähigkeiten in Handlungen umgesetzt werden können.<sup>9</sup> Eggert, Reichenbach und Bode (2014) bringen es so auf den Punkt: Erst wenn man davon überzeugt ist, eine Aufgabe mit den eigenen Fähigkeiten und Kenntnissen lösen zu können, ist man überhaupt erst bereit zu handeln.<sup>10</sup>

### 1.4 Wichtige Einflussfaktoren auf das Selbst

Die Entwicklung des Selbst basiert auf mehreren Faktoren. Im Kindesalter ist die Bindung zu primären und sekundären Bezugspersonen zentral. Dabei vermag insbesondere eine sichere Bindung zu einer positiven Sicht auf sich selbst beizutragen. Denn das Vertrauen zur Bezugsperson, das durch ein kontinuierliches und verlässliches Verhalten aufgebaut wird, kann zu mehr Selbstvertrauen führen.<sup>11</sup>

Auch die Interaktion mit anderen Personen ist für die Selbstentwicklung wichtig. Die Reaktionen des Gegenübers wirken wie ein Spiegelbild des Selbst,<sup>12</sup> sei es im Kindes- und Jugendalter mit Peers, im Erwachsenenalter mit Kolleg:innen oder im höheren Alter mit Interaktionspartner:innen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Akzeptanz und bedingungslose Wertschätzung durch die Interaktionspartner:innen. Wenn sich die Person akzeptiert und wertgeschätzt fühlt, ohne dabei ständig den Ansprüchen anderer gerecht werden zu müssen, kann dies auch zur Selbstakzeptanz beitragen.<sup>13</sup>

Die sozialen Vergleiche stehen hiermit in engem Zusammenhang. Insbesondere im Hinblick auf das Fähigkeitsselfkonzept werden die eigenen Leistungen, insbesondere im schulischen Kontext, mit den Leistungen anderer verglichen,<sup>14</sup> eingeordnet und bewertet.

---

<sup>9</sup> Bandura, Self-efficacy.

<sup>10</sup> Eggert/Reichenbach/Bode, Selbstkonzept.

<sup>11</sup> Zulauf Logoz, Bindung.

<sup>12</sup> Merget, Entwicklung.

<sup>13</sup> Zimmer, Handbuch.

<sup>14</sup> Dickhäuser/Galfe, Besser.

Zwar spielen auch biologische Ausgangsbedingungen und das Temperament bei der Selbstentwicklung eine Rolle, doch auch hier ist entscheidend, wie die soziale Umwelt auf diese Ausgangsbedingungen reagiert.

Es fällt auf, wie bedeutend die äußere Umwelt für das Selbst ist, und gerade diese verändert sich in Übergangsprozessen.

## 2. Übergänge

Der Lebenslauf ist geprägt von zahlreichen biografischen Übergängen: vom Wechsel von der Familie in den Kindergarten, vom Kindergarten in die Schule, von der Schule in die Ausbildung usw. Doch auch außerhalb dieser institutionellen Übergänge findet Wandel statt, etwa durch Familienzuwachs, Abschiede, Fluchterfahrungen, Umzüge oder Beziehungsabbrüche. Allgemein ist für Übergänge kennzeichnend, dass man sich von Vertrautem verabschiedet und sich auf Neues einlässt (z. B. Personen, Einrichtungen, Abläufe). Häufig sind es längerfristige Prozesse, die der einzelnen Person, aber auch allen Beteiligten Veränderungen abverlangen.<sup>15</sup>

Ob sich diese Veränderungen positiv oder negativ auswirken, hängt davon ab, wie Übergänge bewältigt werden. Dabei ist die Verzahnung von Individuum, Familie und Institutionen (z. B. Kinder- und Jugendhilfe, [Aus-]Bildung, Gesundheitswesen, Betriebe) von zentraler Bedeutung.<sup>16</sup>

### 2.1 Übergangsforschung

Um die Auswirkungen von Übergängen und die verschiedenen Stufen im Lebenslauf besser zu verstehen, haben sich innerhalb der Übergangsforschung verschiedene Perspektiven entwickelt.

Die Biografieforschung legt den Fokus auf die sozial- und erziehungswissenschaftliche Perspektive. Ausgehend von narrativen Selbstrepräsentationen (z. B. mündliche Erzählungen oder schriftliche Aufzeichnungen) soll die Wechselwirkung zwischen dem Subjekt und der Gesellschaft entschlüsselt werden. Dabei wird davon ausgegangen, dass das Subjekt die Ge-

---

<sup>15</sup> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.), *Übergänge*, 1.

<sup>16</sup> A. a. O., 2.

sellschaft zwar gestaltet, jedoch auch von sozialen Strukturen geprägt wird, die die Gestaltung der Biografie maßgeblich beeinflussen.<sup>17</sup>

Für die Soziale Arbeit ist dies von Interesse, da durch die systematische Entschlüsselung der Biografie und der erlebten Umbrüche aufgezeigt wird, wie Subjekte aufgrund von Übergängen mit neuen Situationen umgehen. Dabei spielen die erlebten Erfahrungen und die dabei entwickelten Haltungen,<sup>18</sup> auch sich selbst gegenüber, eine entscheidende Rolle.

Ebenfalls interessant ist die Transitionsforschung selbst, die, um den wissenschaftlichen Bezug zu verdeutlichen, nicht von Übergängen, sondern von Transitionen spricht. In diesem Forschungskontext werden Übergänge genau betrachtet und es wird analysiert, wie durch neue Anforderungen beschleunigte und intensive Lernprozesse stattfinden müssen. Dabei handelt es sich um eine sozial- und entwicklungspsychologische Perspektive,<sup>19</sup> in die auch die Wechselwirkung zwischen Individuum und sozialer Umwelt intensiv einbezogen wird.<sup>20</sup>

Aus sozialpädagogischer Perspektive wird das Konzept der Lebensbewältigung nach Lothar Böhnisch betrachtet. Es greift insbesondere kritische und belastende Lebensereignisse auf, die zur Überforderung im Bewältigungshandeln führen können, wie sie beispielsweise bei Übergängen auftreten.

Wenn in solchen Situationen keine oder kaum Möglichkeiten zur Problembewältigung zur Verfügung stehen, kommt es zur Störung des innerpsychischen Gleichgewichts bzw. zu einer Irritation auf der Beziehungsebene zwischen Person und Umwelt. Mögliche Folgen sind das Gefühl von Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit.<sup>21</sup> Entsprechend bedeutsam ist diese Betrachtungsweise für die Soziale Arbeit. Denn sie möchte die komplexen Ursachen und Erklärungszusammenhänge sozialer Probleme ergründen, um darauf aufbauend Interventionsmöglichkeiten zu entwickeln.<sup>22</sup> Im Fokus stehen dabei die zuvor diskutierte Selbstwirksamkeit und das Streben nach dem Erhalt oder der Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit.

---

<sup>17</sup> Walther/Stauber, *Bildung*, 912.

<sup>18</sup> Schörmann, *Biografieforschung*.

<sup>19</sup> Walther/Stauber, *Bildung*, 911.

<sup>20</sup> Griebel/Niesel, *Übergänge*, 2.

<sup>21</sup> Walther/Stauber, *Bildung*, 911.

<sup>22</sup> Meusel, *Lebensbewältigung*.

Doch wie hängen die unterschiedlichen theoretischen Konstrukte des Selbst sowie der Übergänge in Bezug auf die Soziale Arbeit zusammen? Dies wird am deutlichsten, wenn einzelne Altersspannen getrennt voneinander betrachtet werden. Da Übergänge sehr vielfältig und individuell sind, können im Rahmen dieses Artikels nur die grundlegendsten Transitionen unserer westlichen Kultur betrachtet werden.

## 2.2 Übergänge und das Selbst

### 2.2.1 *Kindheit*

Die Entwicklung des Selbstkonzepts beginnt mit der Geburt<sup>23</sup> und ist ein langer, herausfordernder Prozess. Gleichzeitig sind die Kindheit und das Jugendalter im Hinblick auf Übergänge von besonderer Relevanz, da in diesen Lebensphasen nicht nur besonders viele Brüche überwunden werden müssen, sondern sich auch die Selbstentwicklung in einer kritischen Phase befindet.

Die drei großen Übergänge im Kindesalter sind der Start in der Krippe (Betreuung unter drei Jahren), der Wechsel in den Kindergarten (über drei Jahre) und schließlich der Wechsel in die Schule. Alle drei Übergänge verlangen den Kindern einiges ab. Ein sehr früher, unbegleiteter Übergang von der Familie in die Krippe kann für die Kinder besonders belastend sein.<sup>24</sup> Wenn die Qualität der Krippe niedrig ist und/oder die Eingewöhnung zu abrupt erfolgt, ist der Cortisolspiegel im Speichel der Kinder erhöht, was auf ein hohes Stressniveau hindeutet.<sup>25</sup> Dies kann wiederum dazu führen, dass wichtige Entwicklungs- und Bildungsprozesse gehemmt werden.

Dabei kann die Krippe bereits positive Effekte auf das Selbstkonzept der Kinder haben. So wirken sich das gemeinsame Spielen und Lernen mit anderen Kindern sowie die vorbereitete Umgebung positiv auf das Fähigkeits- und das soziale Selbstkonzept aus.<sup>26</sup> Abrupte Brüche, wie beispielsweise ein Personalwechsel, haben hingegen einen negativen Effekt auf das körperliche Selbstkonzept.<sup>27</sup>

---

<sup>23</sup> Stern, Lebenserfahrung.

<sup>24</sup> Datler/Funder/Hover-Reisner/Fürstaller/Ereky-Stevens, Eingewöhnungsmethoden.

<sup>25</sup> Neuß/Lober, Krippen.

<sup>26</sup> Merget, Entwicklung, 222.

<sup>27</sup> Frühauf, Einfluss, 102.

Benötigt wird also nicht nur ein sensibel gestalteter Übergang von der Familie in die Kita, wie er beispielsweise durch das Berliner oder Münchner Eingewöhnungsmodell umgesetzt wird,<sup>28</sup> sondern auch eine besondere Betrachtung der Brüche innerhalb des Systems. Dies ist umso wichtiger, wenn man die hohe Personalfuktuation in diesem Bereich berücksichtigt.

Und auch wenn die Kinder schon etwas älter sind, muss der Wechsel von der Familie oder der Krippe in den Ü3-Bereich sensibel gestaltet werden, um negative Auswirkungen auf die Persönlichkeitsentwicklung zu vermeiden. Ist die Eingewöhnung gelungen, sollten die Kinder im Kita-Alltag in ihrer weiteren Selbstentwicklung gestärkt werden. Ein positives Selbstbild gilt schließlich als wichtiger Faktor, um den späteren Übergang in die Schule zu erleichtern.<sup>29</sup>

Es passiert in dieser Zeit also einiges. Es werden viele Umbrüche angestoßen, die laut der Lebensbewältigungstheorie besondere Anforderungen an das Individuum stellen. Gleichzeitig befinden sich die Kinder in einer Phase der Selbstentwicklung. In dieser suchen sie nicht nur nach Mustern in vertrauten Situationen, sondern müssen auch in fremden Situationen solche finden, um sich selbst darin in einem Zusammenhang zu begreifen. Je mehr die beteiligten Personen dabei das kindliche Selbst in den Mittelpunkt rücken, desto besser gelingen nicht nur die Übergänge, sondern auch die Weiterentwicklung in den Institutionen selbst.

Für die Soziale Arbeit bedeutet das, die Eltern bei den Umbrüchen ebenso zu begleiten wie die Kinder. Denn die Eltern kennen ihre Kinder am besten und können wichtige Hinweise geben, um den Übergang zu erleichtern. Aber auch die pädagogischen Fachkräfte in den Einrichtungen sollten von Sozialarbeiter:innen regelmäßig zum Selbst geschult werden. Eine gezielte gemeinsame Reflexion der Qualität kann hier Verbesserungen versprechen, insbesondere auch bei Brüchen innerhalb des Systems, wie bei einem Personalwechsel.

### *2.2.2 Jugend und junge Erwachsene*

Wie bereits angedeutet, finden auch im Jugendalter wichtige Prozesse der Identitätsentwicklung statt. Gleichzeitig wird von dieser Altersgruppe erwartet, dass sie ihre bereits erworbene Ich-Kompetenz auf ihre zunehmend

---

<sup>28</sup> Burger, Modell.

<sup>29</sup> Hanke/Backhaus/Bogatz, Übergang.

komplexer werdende Lebensgestaltung anwendet. Sie müssen immer höheren Anforderungen gerecht werden, die sich nicht nur auf die Schulleistungen, sondern auch auf die Bildung beziehen. Sie müssen mit Unsicherheiten kämpfen, die sie immer bewusster u. a. über die Medien wahrnehmen, und Entscheidungen treffen, die ganz banal damit anfangen, die Hausaufgaben zu erledigen, bis hin zur Berufswahl, die Einfluss auf den gesamten weiteren biografischen Weg haben kann.

Besonders Jugendliche aus niedrigen sozialen Schichten mit niedrigen Schulabschlüssen haben beim letzten Punkt mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Denn sie schaffen häufig nicht den Übergang ins Berufsleben. Die Gefahr, Ausbildungen gar nicht erst zu beginnen oder abzubrechen, ist in unserer Gesellschaft, in der viel Wert auf Bildung gelegt wird, ein erhöhtes Risiko für Arbeitslosigkeit und in der Folge für Armut.<sup>30</sup> Für die Selbstentwicklung bedeutet es, sich nicht mit einer beruflichen Qualifikation identifizieren zu können, sondern mit negativen Versagensattributionen. Auf lange Sicht verlieren die Jugendlichen so die Perspektive für ihre weitere individuelle Lebensgestaltung. Gerade die Medien verstärken die gravierenden Auswirkungen auf das Selbst, da sie den Jugendlichen die große Diskrepanz zwischen dem, was sie könnten, und dem, was sie letztlich aufgrund der Grenzen im System erreichen können, klar vor Augen führen.<sup>31</sup>

Insbesondere drei Säulen sollen Jugendliche und junge Erwachsene bei den Übergängen begleiten. Dazu zählen die Schule, die Ausbildung und die Soziale Arbeit, die alle das Ziel verfolgen, auf den Beruf vorzubereiten.<sup>32</sup>

Dies ist jedoch in einer Zeit wie der jetzigen problematisch, in der das Spannungsfeld zu groß wird. Denn einerseits stehen Jugendliche den Anforderungen der Gesellschaft gegenüber, die darauf drängt, eine Ausbildung abzuschließen, um dem Arbeitsmarkt zur Verfügung zu stehen. Auf der anderen Seite sehen Personen dieser Altersgruppe jedoch sehr deutlich, sei es durch die Medien oder Rollenvorbilder in der Familie, dass eine Ausbildung noch lange keine biografische Absicherung bedeutet. Stattdessen sehen sie sich einer prekären Wirklichkeit gegenüber, in der längst nicht klar ist, ob der erlernte Beruf morgen noch benötigt wird<sup>33</sup> und somit das Einkommen gesichert ist.

<sup>30</sup> Reißig/Braun/Lex, Barrieren.

<sup>31</sup> Böhnisch & Schröer, Soziale Arbeit.

<sup>32</sup> Ebd.

<sup>33</sup> Ebd.



Damit ist es für die Soziale Arbeit längst nicht mehr ausreichend, sich auf die Berufsvorbereitung zu konzentrieren. Es reicht auch nicht aus, sich nur auf prekäre Milieus zu fokussieren, denn die Unsicherheiten haben längst die Mitte unserer Gesellschaft erreicht. Benötigt wird eine Soziale Arbeit, die sich auf die Stärkung der Selbst- und Handlungskompetenz konzentriert. Hierzu zählt das Ermöglichen echter Partizipation und die Mitarbeit der Jugendlichen im Sozialraum (z. B. im Ehrenamt), um Selbstwirksamkeit zu erleben und das Selbstwertgefühl zu stärken, indem das Gefühl vermittelt wird, wichtig zu sein. Außerdem sollte das Lernen in den Übergängen selbst zum Thema werden, damit diese Altersgruppe lernt, mit Unsicherheiten umzugehen.<sup>34</sup>

Das Ziel besteht also darin, eine neue sozialpädagogische Verortung des Selbst zu erreichen, damit die Personen lernen, selbst neue Zugänge zum Arbeitsmarkt zu erkennen, Warteschleifen konstruktiv zu gestalten, Umschulungen anzugehen und durchzuhalten, um so längerfristige Beschäftigungsmöglichkeiten zu finden.<sup>35</sup> Böhnisch und Schröer (2013) beschreiben das so: »... ohne Stabilisierung des Selbstwerts durch Projekte der Anerkennung und Aneignung außerhalb der Erwerbsarbeit können keine sozialen Kompetenzen und darauf aufbauend fachliche Qualifikationen vermittelt werden.«<sup>36</sup>

### 2.2.3 *Erwachsenenalter*

Während es im Kindes- und Jugendalter insgesamt doch recht anerkannt ist, dass die Entwicklung des Selbst noch im Prozess ist und Übergänge selbstverständlich bewältigt werden müssen, verliert sich dieser Fokus im Erwachsenenalter. Die Forschung stagniert im Bereich der Selbstentwicklung, da man von einer gewissen Stabilität ausgeht. Auch Übergänge werden seltener thematisiert, immerhin sei man ja schon angekommen.<sup>37</sup> Fakt ist jedoch, dass auch im Erwachsenenalter Übergänge bewältigt werden müssen, die sich laut der Theorie der Lebensbewältigung, der Transitionsforschung und der Biografieforschung auf das Selbst auswirken.

---

<sup>34</sup> Ebd.

<sup>35</sup> Böhnisch/Schröer, Arbeit.

<sup>36</sup> A. a. O., 142.

<sup>37</sup> Grobhäuser, Selbstkonzept.

Offensichtliche Übergänge finden in diesem Alter in den Familien statt. Man findet eventuell einen Partner oder eine Partnerin und zieht zusammen, es werden Kinder geboren, die den kompletten Alltag verändern, es kann zu Trennungen, Scheidungen und Todesfällen kommen. Es werden neue Freundschaften geschlossen oder sie verlaufen sich im Sand. Je nach beruflicher Situation können häufige Wohnungswechsel oder gar Wohnungslosigkeit erlebt werden. Auch Krankheiten oder Abhängigkeiten können auftreten. Meist schleichend kann es zur Verschuldung und Armut kommen, was nicht selten mit der bereits angesprochenen Prekarisierung des Arbeitsmarktes einhergeht.<sup>38</sup>

Es finden also viele Übergänge statt, die jedoch gerade in diesem Alter fatale Folgen haben können. Denn nicht nur die Forschung geht davon aus, dass es weniger Übergänge gibt und das Selbst gefestigt ist; auch die Personen selbst sind sich dessen sicher. Umso schmerzhafter sind dann Erfahrungen von Armut, Arbeitslosigkeit und dem Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben verloren zu haben. Wenn diese Brüche nicht entsprechend begleitet werden, kann die Folge sein, dass die verlorene Sicherheit dort geholt wird, wo sie versprochen wird, beispielsweise im rechtsextremistischen Milieu.<sup>39</sup> Denn viele dieser Gruppen haben bereits erkannt, wie wichtig es ist, das Selbst der Personen zu schützen und in diesem speziellen Fall die Schuld bei anderen zu suchen.

In keinem anderen Alter werden die Übergänge und die Selbstentwicklung so unterschätzt wie im Erwachsenenalter. In keiner anderen Lebensspanne ist die Gefahr größer, aufgrund dieser Nichtbeachtung in extremistische Milieus abzurutschen und dadurch zur Prekarisierung einer ganzen Gesellschaft beizutragen.

So wichtig die Stärkung des Selbst im Kindes- und Jugendalter also ist, darf diese Gruppe doch nicht vergessen werden. Damit ist jedoch nicht die oberflächliche Beachtung unterschiedlicher Gesprächsführungsmodelle wie das von Rogers (2016) gemeint. Die Soziale Arbeit muss vielmehr verstehen, was Rogers damit tatsächlich aussagen wollte, wenn er von der Achtung des Selbst spricht.<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup> Böhnisch/Schröer, Arbeit; Walther/Stauber, Bildung.

<sup>39</sup> Böhnisch/Schröer, Arbeit.

<sup>40</sup> Rogers, Entwicklung.

Sozialarbeiter:innen müssen sich grundsätzlich damit auseinandersetzen, was Selbstsein theoretisch und individuell bedeutet, und sie müssen kritische Lebensereignisse betrachten, um das Selbst zu verstehen und zu stärken. Dies bezieht sich auf alle Bereiche, in denen Erwachsene mit der Sozialen Arbeit in Berührung kommen, beispielsweise in Beratungsgesprächen, in der Seelsorge, im Beruf oder bei der Begleitung in unterschiedlichen Lebensbereichen.

Nur wenn dies gelingt, kann eine wirkliche Weiterentwicklung im Bereich des Selbst erreicht werden. Denn wie bei Shavelson, Hubner und Stanton (1976) deutlich wird, ist das Selbst nicht egoistisch, sondern bezieht immer auch die soziale Komponente mit ein, z. B. um Fremdenhass zu minimieren.

#### *2.2.4 Ältere Personen*

Im letzten Lebensabschnitt treffen Wünsche und Pläne (beispielsweise für die Rente) noch einmal auf Befürchtungen.<sup>41</sup> Dieses Alter ist von Neuanfängen und Verlusten geprägt. Die Rente verspricht vielen einen Neustart zur Selbstverwirklichung, da mehr Zeit für eigene Interessen zur Verfügung steht. Gleichzeitig gehen Routinen verloren, Kontakte werden eingeschränkt und die finanzielle Sicherheit ist eventuell nicht mehr so gegeben wie zuvor. Auch die Fähigkeiten nehmen ab. Nachdem man ein Leben lang auf die Selbstständigkeit hingearbeitet hat, ist man plötzlich möglicherweise wieder auf Hilfe angewiesen. Die Mobilität kann eingeschränkt sein und die kognitive Bewältigung kann erschwert werden. Auch der Verlust von Vertrautem kann eintreten, wenn Nahestehende sterben, man in eine barrierefreie Wohnung umziehen muss oder Hobbys aufgegeben werden.<sup>42</sup>

Um die Übergänge also gewinnbringend zu gestalten, kommt der Sozialen Arbeit eine besondere Bedeutung zu. Einerseits kann sie frühzeitig mit der Prävention beginnen, indem sie Ängste thematisiert und bewältigt (z. B. beim Übergang in ein Pflegeheim). Besonders wichtig sind auch der Einbezug des sozialen Umfelds<sup>43</sup> und die Stärkung der sozialen Kompetenz. Letzteres und eine intensive Beziehungsarbeit zum / zur Klient:in sorgen da-

---

<sup>41</sup> Linde, Lebensbalance.

<sup>42</sup> Noelle, Selbstwahrnehmung.

<sup>43</sup> Ebd.

für, dass die Möglichkeit zur Selbstverbalisierung und Selbstexploration<sup>44</sup> weiterhin besteht bzw. aufgebaut werden kann. Dabei wird die digitale Teilhabe immer wichtiger. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Begleitung und Stärkung der Psychoedukation, um die Selbstwirksamkeit zu stärken, Ängste zu reduzieren und Selbsthilfe zu initiieren.<sup>45</sup>

### 3. Fazit

Die Entwicklung des Selbst ist ein lebenslanger Prozess, der in allen Altersstufen von Übergängen geprägt und beeinflusst wird, von den ersten Schritten in der Krippe bis hin zu den Herausforderungen des Alters. Übergänge erfordern nicht nur Anpassung, sondern wirken tief auf das Selbst: auf das Selbstkonzept, den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit.

Gerade, weil Übergänge individuelle Brüche und biografische Wendepunkte darstellen, ist die Soziale Arbeit dazu aufgefordert, Menschen in diesen Phasen sensibel zu begleiten. Dabei sollte der Blick auf der Stärkung der Selbstwahrnehmung und Handlungskompetenz liegen.

Ob es um Kinder geht, deren Selbst durch institutionelle Übergänge herausgefordert wird, Jugendliche, die zwischen Selbstentfaltung und gesellschaftlichen Erwartungen balancieren, Erwachsene, die mit unerwarteten Brüchen ringen, oder ältere Menschen, die zwischen Selbstverwirklichung und Verlust stehen: Soziale Arbeit und Diakonie sind überall dort gefragt, wo Selbstentwicklung gefährdet oder gestärkt werden kann.

Nur wenn das Selbst als dynamisches, kontextgebundenes Konstrukt verstanden wird, kann es gelingen, Übergänge nicht als Krise, sondern als Gelegenheit zur Weiterentwicklung zu gestalten.

### Literaturverzeichnis

Amrhein, Christine, Selbstwertgefühl. Das subjektive Gefühl über den eigenen Wert, <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/artikel/> (Zugriff 23.07.2025).

Bandura, Albert, Self-efficacy. The exercise of control, New York 1997.

---

<sup>44</sup> Hellwig, Zwei-Kräfte-Modell.

<sup>45</sup> Noelle, Selbstwahrnehmung.

- Böhnisch, Lothar/Schröer, Wolfgang, Soziale Arbeit – eine problemorientierte Einführung (UTB Bd. 4024), Bad Heilbrunn 2013.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.), Übergänge und Transitionen. Bedeutung, fachliche Konzepte und Beispiele, Gesundheitliche Chancengleichheit, 2013.
- Burger, Anja, Berliner oder Münchner Modell – die gängigen Eingewöhnungsmodelle kurz besprochen, <https://www.element-i.de/magazin/berliner-oder-muenchner-modell-die-gaengigen-ingewoehnungsmodelle-kurz-besprochen> (Zugriff 23.07.2025).
- Cimeli, Patrizia/Röthlisberger, Marianne/Neuenschwander, Regula/Roebers, Claudia M., Stellt ein niedriges Selbstkonzept einen Risikofaktor für Anpassungsprobleme nach dem Schuleintritt dar?, in: Kindheit und Entwicklung, 22/2 (2013), 105–112.
- Datler, Wilfried/Funder, Antonia/Hover-Reisner, Nina/Fürstaller, Maria/Ereky-Stevens, Katharina, Eingewöhnungsmethoden von Krippenkindern. Forschungsmethoden zu Verhalten, Interaktion und Beziehung in der Wiener Krippenstudie, in: Susanne Viernickel/Doris Edelmann (Hg.), Krippenforschung. Methoden, Konzepte, Beispiele, München 2012, 59–73.
- Dickhäuser, Oliver/Galfe, Eva, »Besser als ..., schlechter als ...«, in: Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 36/1 (2004), 1–9.
- Eggert, Dietrich/Reichenbach, Christina/Bode, Sandra, Das Selbstkonzept Inventar (SKI), Dortmund 2014.
- Frühauf, Nicole, Der Einfluss des Pädagoginnenwechsels auf das Verhalten eines Kleinkindes, Diplomarbeit, Universität Wien, 2012.
- Griebel, Wilfried/Niesel, Renate, Übergänge verstehen und begleiten, Berlin 2011.
- Grobshäuser, Natalie, Selbstkonzept und Fachwissen im Politikunterricht, Wiesbaden 2022.
- Hanke, Petra/Backhaus, Johanna/Bogatz, Andrea, Den Übergang gemeinsam gestalten, Münster 2013.
- Hellwig, Christine, Das Personzentrierte Zwei-Kräfte-Modell, in: Gesprächspsychotherapie und Personzentrierte Beratung 51/4 (2020), 24–27.
- Kranz, Dirk, Selbstkonzept und Selbstwert fördern die Selbstständigkeit, <http://www.familienhandbuch.de> (Zugriff 24.01.2024).
- Linde, Désirée, Lebensbalance im Alter, Berlin/Heidelberg 2018.
- Merget, Esther, Die Entwicklung des Selbstkonzepts von Kindern, Opladen/Berlin/Toronto 2022.
- /Engel, Eva-Maria/Aich, Gernot, Ich bin Ich, Weinheim 2021.
- Meusel, Sandra, Lebensbewältigung, <https://www.socialnet.de/lexikon/Lebensbewaeltigung> (Zugriff 24.01.2024).
- Mummendey, Hans Dieter, Psychologie des ›Selbst‹, Göttingen 2006.
- Neuß, Norbert/Lorber, Katharina, Krippen früher und heute, in: Norbert Neuß/Nicole Aßmann (Hg.), Grundwissen Krippenpädagogik, Berlin 2016, 10–34.
- Noelle, Rüdiger, Selbstwahrnehmung und Selbstkonzept im Alter, in: Kerbe, 34/1 (2016), 7–10.

- Reißig, Birgit/Braun, Frank/Lex, Tilly, Barrieren beim Berufseinstieg, in: DJI Impulse 2/2023, 33–36.
- Rogers, Carl R., Entwicklung der Persönlichkeit, Stuttgart 2016.
- Schöne, Claudia/Steinsmeier-Peister, Joachim, Fähigkeitsselbstkonzept in der Grundschule, in: Frank Hellmich (Hg.), Selbstkonzepte im Grundschulalter, Stuttgart 2011, 47–64.
- Schörmann, Christin, Biografieforschung, [https://www.socialnet.de/lexikon/Biografie\\_forschung](https://www.socialnet.de/lexikon/Biografie_forschung) (Zugriff 24.01.2024).
- Shavelson, Richard J./Hubner, Judith J./Stanton, Georg C., Self-Concept: Validation of Construct Interpretations, in: Review of Educational Research, 46/3 (1976), 407–441.
- Stern, Daniel, Die Lebenserfahrung des Säuglings, Stuttgart 2007, <https://d-nb.info/984372377/04> (Zugriff 24.01.2024).
- Van Randenborgh, Anette, Selbstwert, <https://www.socialnet.de/lexikon/Selbstwert> (Zugriff 24.01.2024).
- Walther, Andreas/Stauber, Barbara, Bildung und Übergänge, in: Rudolf Tippelt/Bernhard Schmidt-Hertha, Handbuch Bildungsforschung, Wiesbaden 2018, 905–922.
- Zimmer, Renate, Handbuch der Psychomotorik, Freiburg 2016.
- Zulauf Logoz, Marina, Bindung, Vertrauen und Selbstvertrauen, in: Zeitschrift für Pädagogik, 58/6 (2012), 784–798.