

Selbstwirksamkeit

Erkennen was wirkt - Befördern was hilft

Lucia Stäubli, MAS, Dipl. Kunsttherapeutin ED und Psychoonkologin am Claraspital, Basel,

Was bedeutet Selbstwirksamkeit?

Es gibt Menschen, welche bei Schwierigkeiten schnell aufgeben und andere welche sich herausfordern lassen. Die jeweilige Reaktion ist abhängig vom Bild, welches ein Mensch von sich selber hat.

Unter Selbstwirksamkeit wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, davon überzeugt zu sein, in einer bestimmten Situation die angemessene Leistung zu erbringen. Diese Überzeugung bestimmt, wie Menschen sich fühlen, wie sie denken und handeln und beeinflusst die Wahrnehmung und Leistung eines Menschen.

Selbstwirksamkeit bezieht sich also auf die Überzeugung, dass durch eigenes Handeln erwünschte Ergebnisse und Ziele erreicht werden können und drückt somit das Vertrauen in das eigene Handeln aus.

Handlungskompetenzen und Handlungskonsequenzen

Das Konzept der Selbstwirksamkeit wurde von kanadischen Psychiater Albert Bandura (1925) im Jahre 1977 entwickelt.

In seiner Theorie beschreibt er, dass jegliches Fühlen, Denken und Handeln eines Menschen vom „Selbst“ bestimmt wird. Das „Selbst“ beschrieb er als die Gesamtheit dessen, wie ein Mensch sich selbst im seinem Leben wahrnimmt.

Jeder Mensch wird durch seine eigene Wahrnehmung geprägt. Die aufmerksame Beobachtung der Umwelt, sowie aktives Agieren bestimmen das subjektive Erleben jedes Menschen und gestalten so sein Bild von der Welt und von sich selbst. Die Ausprägung seiner Selbstwirksamkeit ist abhängig von den Erfahrungen, welche ein Mensch in seinem Leben macht. Nach Bandura ist also Selbstwirksamkeit, die Überzeugung eines Menschen, dass er aufgrund eigener Fähigkeiten, ein Ziel erreichen kann.

Bis heute wird das Wissen über die Selbstwirksamkeitstheorie ausgebaut.

Wo sind die Quellen der Selbstwirksamkeit und wie entwickelt sich die Selbstwirksamkeit bei einem Menschen?

Die Entwicklung der Selbstwirksamkeit beginnt schon in der frühen Kindheit. Sie formt sich, wenn das Kind verschiedene Erfahrungen sammelt, Aufgaben und Situationen meistert. Wie geht das Kind mit der Welt um und wie geht die Welt mit dem Kind um.

Wichtig ist auch, wie das Kind die Welt wahrnimmt, welche ihm begegnet und welche emotionalen Reaktionen es damit verbindet.

Die Interpretation und Wahrnehmung dieser Erlebnisse prägen die innere Überzeugung seiner Selbstwirksamkeit. Diese Einschätzung der eigenen Selbstwirksamkeit ist eine personale Haltung, verändert sich lebenslang und ist wandelbar.

Kann man Selbstwirksamkeit „trainieren“

„Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen“, aber wie?

An Krebs erkrankte Menschen werden mit vielen persönlichen aber auch gesellschaftlichen Schwierigkeiten konfrontiert. Deshalb ist es wichtig, eine Haltung zu entwickeln und zu

entdecken, welche helfen kann, sich mit den kleinen und grossen Widrigkeiten des veränderten Lebens auseinanderzusetzen und seine Zukunft neu zu planen.
Welche Möglichkeiten stehen mir zur Verfügung, um mich mit meiner inneren Haltung den Belastungen der Krankheit zu stellen?

In welcher Form kann man das Konzept der Selbstwirksamkeit in der therapeutischen Arbeit mit Krebspatienten anwenden?

Wenn ein Mensch durch eine Krankheit zum leidenden Menschen wird, kann diese Erfahrung als existenzielle Bedrohung wahrgenommen werden und einen Vertrauensverlust in den eigenen Körper bewirken, welcher sich durch Gefühle von Hilflosigkeit, Machtlosigkeit, Abhängigkeit und Autonomieverlust äussern kann.

Die Krankheit greift das eigene Selbstwertkonzept an.

In der Therapie geht es darum, durch verschiedene Methoden die Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Lebensbedingungen anzusprechen.

Der Umstand der Krankheit ist schwierig, diese Tatsache kann man nicht verändern.

Die Einstellung jedoch, die Haltung und die Wahrnehmung der momentanen Situation ist veränderbar: Es gibt immer verschiedene Aspekte, welche man überprüfen kann.

Das Schicksal fragt uns nicht und wir können es nicht beeinflussen. Wir können aber versuchen, mit zu reden, welchen Einfluss eine schicksalhaft hereingebrochene Krankheit auf das eigene Leben hat und wie gross dieser Einfluss sein soll. Wir können versuchen, aktiv Momente zu gestalten, in denen wir uns trotzdem intakt und im Handeln und Sein wirksam erfahren. Das ist eine grosse Leistung!

Das „Agens“, das Handelnde wird schon dadurch wirksam, dass der Mensch wieder in die Lage versetzt wird seine Selbstwirksamkeitskräfte wahrzunehmen.