



Zeitgeistige Haltungen verhindern das Erleben von Selbstwirksamkeit. Kinder sind leider besonders betroffen. Ärzte zeigen uns die psychologische Heilkraft der Selbstwirksamkeit.

Lesedauer 11 Minuten

Seit vielen Jahren beobachte ich mit großer Sorge ein Phänomen. Es ist für mich eine Form der Wohlstandsverwahrlosung. Da Deutschland in den vergangenen Jahrzehnten als Exportweltmeister wirtschaftlich erfolgreich war, gewannen zunehmend Stimmen die Oberhand, die den zu hohen Leistungsdruck kritisierten und behaupteten, unser Leben werde besser funktionieren, wenn sich die Work-Life-Balance stärker von der Arbeit zugunsten anderer Aktivitäten verschiebe.

Ein Vorschlag Anfang des neuen Jahrtausends war zum Beispiel das leistungslose Grundeinkommen. Heute hat das Bürgergeld diesen Gedanken durch die Hintertür umgesetzt. Denn von den über 5 Millionen Empfängern gelten über 4 Mio. als arbeitsfähig. Dieses Einnisten in der Staatsversorgung wurde von den Verfechtern des Bürgergeldes als unwahrscheinlich eingestuft. Politiker sind wohl doch nicht die besseren Verhaltenswissenschaftler.

Es liegt im Trend, Menschen Lebenshindernisse jeder Art aus dem Weg räumen zu wollen. Das ist gut gemeint. Wirklich. Aber es hat fatale Folgen und das ist mein heutiges Thema. Es sind besonders die Experimente mit Kindern und Jugendlichen, die mir Sorgen bereiten. Ein paar Beispiele zur Illustration:

- **Streichung von Noten** in Grundschulen: In einigen Bundesländern gibt es das Vorhaben oder die Praxis, im Sinne eines „leistungsdruckfreien Lernens“ keine Noten mehr zu vergeben.

- **Abschaffung von Platzierungen** und Siegerehrungen im Schulsport: Um Misserfolgsgefühle zu vermeiden, finden bei vielen Sportfesten keine Siegerehrungen oder Platzierungen mehr statt.



- **Abschaffung von Abschlussprüfungen:** Insbesondere während und nach der Corona-Pandemie gab es Forderungen, Abschlussprüfungen in Schulen und Berufsausbildungen abzuschaffen oder zu ersetzen (z.B. durch Notendurchschnitt).
- **Egalisierung in Auswahlverfahren** (z.B. Universitäten): Immer häufiger werden Auswahlverfahren durch Quoten, Wartelisten oder Zufallsverfahren ersetzt, was individuelle Anstrengung und Vorbereitung entwertet.



Wir leben in einer postmodernen Welt, in der objektive Vernunft einer Skepsis gegenüber universellen Wahrheiten gewichen ist und man unterschiedliche Sichtweisen als gleichwertig postuliert. Es werden also Thesen aufgestellt, diese aber nicht wie in der Moderne empirisch überprüft, sondern als alternative moralische Wahrheiten verkauft.

Natürlich dürften die meisten Kids diese Entwicklung begrüßen. Wer bereitet sich schon gerne auf Tests vor? Ich jedenfalls nicht. Aber geht es wirklich darum, den Kids ein möglichst angenehmes ‚gerechtes‘ Aufwachsen zu ermöglichen oder geht es nicht darum, diese auf ein selbständiges, freies und selbstbestimmtes Leben vorzubereiten?

Das Konzept der **Selbstwirksamkeit**, also die **Überzeugung, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können**, gilt in der Psychologie als zentral für das seelische Wohlbefinden und die psychische Gesundheit. Die wissenschaftliche Diskussion betont die Bedeutung erlebter Selbstwirksamkeit für das Wohlbefinden. Selbstwirksamkeit beeinflusst, wie Menschen denken, fühlen und handeln. Eine hohe Selbstwirksamkeit geht mit mehr Ausdauer, Zielorientierung und der Fähigkeit einher, Rückschläge zu bewältigen. Studien zeigen, dass Selbstwirksamkeit eine der wichtigsten persönlichen Ressourcen für psychisches Wohlbefinden und die Bewältigung von Stress darstellt.

Aktuelle Daten beweisen, dass sowohl die Kompetenzen der Schüler als auch die mentale Gesundheit signifikant abgenommen haben. Eine DAK-Studie von 2024 zeigt, dass wöchentliche Schlafprobleme und Kopf-/Bauchschmerzen um ein Viertel auf 46% gestiegen sind. Drei Viertel der Schulkinder haben Krisenängste. Das ist das Gegenteil von Selbstwirksamkeitserleben.

Die moralisierte Orientierung an den schwächeren Schülern bekommt Gerechtigkeitsbonuspunkte, hat aber fatale Auswirkungen.

Weil wir so die Potenziale nicht fördern, die den zentralen Erfolgsfaktor für unsere rohstoffarme Wirtschaft darstellen, nämlich exzellente Bildung und leistungsfähige Persönlichkeiten.

Eine Grafik zum Schauern. Fach Deutsch: Anteil Neuntklässler, die den Mindeststandard im Lesen nicht erreichen. Die seit 2019 rot-grün-rote Stadt Bremen hat die rote Laterne. Nahezu 50 % erreichen nicht den Mindeststandard im Lesen deutscher Texte. Aber auch die Daten des Musterlandes Bayern sind absolut ungenügend.



Was brauchen unsere Kids? Natürlich nicht nur praxisorientierte Tests, sondern gezielte Förderung, Selbstwirksamkeit zu erleben. Dazu zählen zum Beispiel:

Erfolgslebnisse ermöglichen: Jugendlichen sollte ermöglicht werden, Erfahrungen zu sammeln, bei denen sie Herausforderungen selbständig bewältigen. Kleine, erreichbare Ziele führen zu raschen Erfolgserlebnissen.

Handlungsspielräume geben: Jugendliche benötigen Freiräume, um Verantwortung zu übernehmen und Aufgaben eigenständig zu lösen. Zu viel Unterstützung oder zu viel Kontrolle kann das Erleben von Selbstwirksamkeit behindern.



Gezieltes, konstruktives Feedback:

Wertschätzung für Anstrengung und Fortschritte (nicht nur für das Ergebnis) sowie ein konstruktiver Umgang mit Fehlern helfen, aus Rückschlägen zu lernen und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Rolle von Vorbildern: Das Beobachten von Gleichaltrigen oder Erwachsenen, die Herausforderungen meistern, fördert die Überzeugung, selbst erfolgreich sein zu können (Stellvertretende Erfahrungen).

Wenn wir das nicht leisten können, werden wir immer mehr junge Erwachsene haben, die das Bürgergeld des Nanny-Staates den Anstrengungen der Berufstätigkeit vorziehen. Denn dass ihnen Selbstwirksamkeit fehlt, ist ihnen nicht bewusst. Sie haben das ja nicht erlebt.

Warum habe ich geschrieben, dass Ärzte mir die Bedeutung von Selbstwirksamkeit aufgezeigt haben? Dazu muss ich etwas ausholen. Wir machen sehr viele Studien mit Ärzten vom Allgemeinmediziner bis zu Spezialisten für seltene Erkrankungen. International. Ärzte haben einen der herausforderndsten Berufe. Sie sind täglich mit vielen neuen Patienten konfrontiert. Müssen sehr schnell Diagnosen stellen und Therapien entscheiden. Ärzte erleben täglich ein Wechselbad der Gefühle. Motivierende Selbstwirksamkeit, wenn die Therapie anschlägt. Hilflosigkeit, wenn es keine erfolgversprechenden Therapien gibt. Wenn wir mit Ärzten innovative Therapieansätze unserer Kunden auf ihre Chancen untersuchen, dann sind die Verbesserungen für die Patienten ein zentraler Punkt. Aber erst, wenn der Arzt spürt, dass die neue Therapie seine Selbstwirksamkeit steigern hilft, dann haben wir seine ungeteilte Aufmerksamkeit. Natürlich beeinflussen unterschiedliche kontextuelle Faktoren dieses Selbstwirksamkeitserleben, diese zu verstehen ist der Jackpot.

Das regelmäßige Erleben von Selbstwirksamkeit ist also auch bei Erwachsenen der Turbolader für das Wohlbefinden. Leider fokussieren wir seit Jahren auf den falschen Themen. Moralisierung und Gerechtigkeit, kurz Wokeness, verdrängt, dass Wohlstand durch Wachstum, durch Leistung entsteht und nicht durch Umverteilung.

Wirtschaftlicher Erfolg entsteht, wenn etwas hergestellt wird, auf das Millionen abfahren. Es ist eine narzisstische Kränkung für die Philosophen und Soziologen in den Talkshows, wenn die merken, dass sie eigentlich kein Geld verdienen, Heidi Klum aber mit hübschen Oberflächlichkeiten Millionen scheffelt.

Die anklagenden Umverteilungsversprechungen der Linken erreichen besonders Menschen mit reduzierter Selbstwirksamkeit. Aber schon Margaret Thatcher, die eiserne Lady, hatte erkannt: Das Problem des Sozialismus ist, dass irgendwann das Geld der anderen verbraucht ist.

Deutschland ist seit 2017 nicht mehr real gewachsen. In der internationalen Wettbewerbsfähigkeit liegt Deutschland inzwischen nur noch auf einem miserablen 24. Platz. Dänemark auf Platz 3 und Holland auf Platz 9. Nur langsam scheinen sich Organisationen der Lage bewusst zu werden. Die IG Metall hatte im August 2019 dazu aufgerufen, *gemeinsam Druck zu machen* – für einen sozialen, ökologischen und demokratischen Wandel. Nicht etwa für wirtschaftlichen Erfolg! Jetzt, im August 25, wird beklagt: „In zweiter Welle drohen Verlust Zehntausender Jobs in Bayerns Autoindustrie.“ Der Arbeitsplatzverlust ist ein übler Schlag für das Selbstwirksamkeitserleben.

Wer aber genug Selbstwirksamkeit erfahren hat, kann wählen. Immer mehr junge Menschen mit sehr guter Ausbildung und stabilem Selbstbild wandern aus und suchen ihren Erfolg woanders. 2010 waren es noch 141.000. 2024 schon 270.000 und im Juli 2025 sind es schon 300.000.



Was steht dahinter? Es bleibt zu wenig vom Erfolg in der eigenen Tasche. Der renommierte Wirtschaftswissenschaftsprofessor Lars Feld: „Die Arbeitskosten sind zu hoch. Die Energiekosten sind zu hoch. Die Steuerbelastung ist zu hoch und wir haben eine Regulierungsintensität, die den Unternehmen den Hals abschnürt. In allen vier Bereichen müsste parallel dediziert angesetzt werden.“

Der Finanzminister Lars Klingbeil beklagt lieber, dass die Besserverdiener nicht genug beitragen würden. Vielleicht kennt er die Zahlen noch nicht: Die oberen 1% der Steuerzahler leisten 23,6% vom gesamten Lohn- und Einkommenssteueraufkommen. Die oberen 10 % leisten 56,3% und fast 100% des Solis. Ich konnte mir nach weniger als 10 Jahren im Beruf 1990 in Hamburg ein Haus mit drei Kinderzimmern bauen. Ausschließlich mit selbstverdientem Geld und einem Bankkredit.

Das wäre im heutigen Kontext unmöglich. Kein Wunder, wenn mobile Eliten sich dem metastasierenden deutschen Staat entziehen und gedeihlichere Kontexte in der Ferne suchen, um die Früchte ihrer Leistungsbereitschaft genießen.

Ich argumentiere bewusst schwarz-weiß. Selbstwirksamkeit ist nicht der alleinige Faktor – aber derjenige, der in der Diskussion noch nicht stattfindet.

Ich schließe mit einem Zitat des Physikers und Komikers Vince Ebert aus der Titelzeile seines neuen Buches: „Unsere Gefühle haben den Verstand verloren“. Viele Leser haben den Verstand wohl noch beisammen. Das Buch stieg sofort auf Platz 1 der Spiegelbestsellerliste. Ich empfehle das Hörbuch. Vom Autor gelesen. Ein sachkundiger Beobachter menschlichen Verhaltens gibt uns einen guten Überblick, welche Kräfte in der Gesellschaft wirken. Alles mit einer guten Portion Humor dargereicht.

Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten zum [Bestellen](#).



Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:
braincandy@ka-brandresearch.com

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO. Seit 2001 Vorstand von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebs Erfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: r.ohnemus@ka-brandresearch.com

