



Selbstständigkeit: Warum eigenes Tun Kinder stärkt



Selbsttätigkeit, Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept in der frühen Kindheit

Selbstständigkeit zeigt sich nicht daran, wie früh ein Kind möglichst viel ohne Hilfe bewältigt. Pädagogisch bedeutsam ist vielmehr, ob Kinder Gelegenheit erhalten, selbst tätig zu werden, eigene Lösungswege zu erproben und die Wirkung ihres Handelns zu erfahren. Solche Erfahrungen können dazu beitragen, dass Kinder sich zunehmend als kompetent und wirksam erleben. Erwachsene übernehmen dabei eine zentrale Rolle: Sie gestalten passende Rahmenbedingungen, geben Zeit, bieten Unterstützung dort an, wo sie benötigt wird, und helfen Kindern, eigene Fortschritte bewusst wahrzunehmen.

Selbstständigkeit als Bildungsprozess

Ein Getränk einschenken, einen Reißverschluss schließen, einen Turm konstruieren oder einen neuen Bewegungsweg ausprobieren: Was im Alltag unscheinbar erscheinen kann, enthält für Kinder komplexe Bildungsprozesse.

Sie entwickeln eine Idee, setzen eine Handlung um, beobachten deren Wirkung und passen ihr Vorgehen gegebenenfalls an. Nicht allein das Ergebnis ist dabei bedeutsam. Der eigentliche Bildungswert liegt häufig im Prozess des **selbstständigen Erprobens**.

Der *Bundesländerübergreifende BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich* beschreibt Kinder entsprechend als aktive Mitgestalter ihrer Bildungsprozesse. Zur Selbstkompetenz werden unter anderem ein positives Selbstkonzept, Selbstständigkeit und Eigeninitiative gezählt. Kompetenzen entwickeln sich dabei in der aktiven und wechselseitigen Auseinandersetzung des Kindes mit seiner Umwelt (Charlotte Bühler Institut, 2009/2020).

Selbstständigkeit sollte aus dieser Perspektive nicht als feststehendes Persönlichkeitsmerkmal verstanden werden – und auch nicht als Katalog von Tätigkeiten, die ein Kind ab einem bestimmten Alter beherrschen sollte. Sie entwickelt sich in konkreten Erfahrungen.

Die entscheidende Frage lautet deshalb weniger:

„Kann das Kind das schon alleine?“

als vielmehr:

„Welche Anteile kann das Kind selbst übernehmen – und welche Bedingungen braucht es dafür?“



Vom eigenen Handeln zur Erfahrung von Selbstwirksamkeit

Eng damit verbunden ist das von Albert Bandura entwickelte Konzept der **Selbstwirksamkeit**. Es bezeichnet die Überzeugung, Anforderungen mit den eigenen Fähigkeiten bewältigen und durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können (Bandura, 1997).

Eine besonders wichtige Grundlage solcher Überzeugungen sind eigene Bewältigungserfahrungen.

Für Kinder bedeutet das: Die Erfahrung „**Ich kann das**“ entsteht nicht allein dadurch, dass ein Erwachsener diesen Satz ausspricht.

Das Kind muss erleben können, dass zwischen dem eigenen Handeln und einem Ergebnis ein Zusammenhang besteht.

Ein Turm fällt um. Das Kind verändert seine Konstruktion und versucht es erneut.

Beim Klettern gelingt ein Bewegungsablauf zunächst nur mit Unterstützung. Nach mehreren Erfahrungen bewältigt das Kind einen Teil davon selbst.

Der Reißverschluss lässt sich nicht sofort einfädeln. Das Kind verändert seine Handhaltung und probiert weiter.

Solche Situationen enthalten mehr als das Erlernen einer einzelnen Fertigkeit. Das Kind sammelt Informationen über die eigenen Handlungsmöglichkeiten:

Was kann ich bereits? Was gelingt mir mit Unterstützung? Was hat sich verändert, weil ich etwas anders gemacht habe?

Dafür braucht es Herausforderungen, die weder dauerhaft unterfordern noch überfordern – und ausreichend Zeit, sie tatsächlich selbst zu bearbeiten.

Selbstkonzept, Selbstbild, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit: eine notwendige Unterscheidung

Gerade im pädagogischen Sprachgebrauch werden Begriffe wie Selbstkonzept, Selbstbild, Selbstwert und Selbstwirksamkeit häufig gleichbedeutend verwendet. Fachlich beschreiben sie jedoch unterschiedliche Aspekte.

Das **Selbstkonzept** umfasst Vorstellungen und Informationen, die ein Mensch über die eigene Person und die eigenen Fähigkeiten entwickelt, einschließlich ihrer Bewertung. Vereinfacht geht es um Fragen wie: Wer bin ich? Wie erlebe ich mich? Was kann ich?



In das Selbstkonzept fließen sowohl eigene Erfahrungen und Interpretationen als auch Rückmeldungen aus der Umwelt ein. Im psychomotorischen Ansatz nach Renate Zimmer werden dabei zwei eng miteinander verbundene Komponenten unterschieden: das eher kognitiv orientierte **Selbstbild** und das stärker emotional-bewertende **Selbstwertgefühl**.

Das **Selbstbild** bezieht sich auf eher beschreibende Merkmale der eigenen Person und auf die Wahrnehmung eigener Fähigkeiten – beispielsweise: *Wie groß bin ich? Was kann ich? Was fällt mir noch schwer?*

Das **Selbstwertgefühl** beschreibt stärker die Bewertung dieser Wahrnehmungen: *Wie bewerte ich meine Fähigkeiten und Eigenschaften? Wie erlebe und bewerte ich mich selbst?*

Selbstwirksamkeit ist dagegen stärker handlungs- und situationsbezogen. Sie betrifft die Erwartung, eine konkrete Herausforderung durch das eigene Handeln beeinflussen oder bewältigen zu können.

Die Konstrukte stehen miteinander in Beziehung, sollten jedoch nicht gleichgesetzt werden.

Für die frühe Kindheit sind diese Unterschiede besonders relevant. Renate Zimmer beschreibt das Selbstkonzept als Ergebnis vielfältiger Erfahrungen, die Kinder mit der eigenen Person und den eigenen Fähigkeiten sammeln. Körper- und Bewegungserfahrungen spielen dabei eine besondere Rolle, weil Kinder Ursache und Wirkung ihres Handelns unmittelbar erleben können (Zimmer, 2015).

Pädagogisches Ziel ist deshalb nicht, Kindern möglichst häufig zu vermitteln, dass sie „gut“ oder „toll“ seien. Bedeutsamer ist, ihnen Erfahrungen zu ermöglichen, aus denen sie zunehmend differenzierte und zugleich zuversichtliche Vorstellungen über ihre eigenen Möglichkeiten entwickeln können.

Die Rolle der Erwachsenen: Zeit geben, beobachten, angemessen unterstützen

Selbstständigkeit zu fördern bedeutet nicht, Kinder möglichst früh sich selbst zu überlassen.

Kinder benötigen Beziehungen, Schutz, Orientierung und Unterstützung. Entscheidend ist die **Dosierung der Hilfe**.

Erwachsene verfügen über mehr Erfahrung und kennen häufig bereits die schnellste Lösung. Gerade dadurch entsteht die Versuchung, Handlungen frühzeitig zu übernehmen: das Kleidungsstück anzuziehen, den passenden Baustein zu zeigen oder ein Bewegungsproblem direkt zu lösen.



Aus pädagogischer Sicht kann jedoch gerade die Zeit **vor** der Lösung besonders wertvoll sein.

Ein Kind darf beobachten, ausprobieren, seine Strategie verändern, einen Versuch abbrechen und später erneut beginnen. Unterstützung sollte dort einsetzen, wo sie erforderlich ist, ohne dem Kind unnötig jene Handlungsschritte abzunehmen, die es selbst bewältigen könnte.

Gute Begleitung kann deshalb auch bedeuten, einen Moment länger zu warten.

Ebenso bedeutsam ist die anschließende Reflexion. Kinder erleben viele Entwicklungsschritte, ohne sie bereits bewusst als eigenen Fortschritt einordnen zu können. Erwachsene können helfen, solche Erfahrungen sichtbar zu machen.

Statt einer allgemeinen Bewertung wie „**Super gemacht!**“ kann beispielsweise eine beobachtende, beschreibende Rückmeldung erfolgen:

„Ich habe gesehen, du bist heute alleine hinuntergesprungen. Beim letzten Mal hast du noch meine Hand gebraucht.“

Die Rückmeldung benennt konkret, was geschehen ist, und stellt einen Bezug zu einer früheren Erfahrung her. Damit erhält das Kind die Möglichkeit, den Entwicklungsschritt dem eigenen Handeln zuzuschreiben: **„Das habe ich gemacht. Das kann ich jetzt.“**

Zimmer hebt gerade diese Form der pädagogischen Begleitung hervor: Fachkräfte können Kinder dabei unterstützen, eigene Fortschritte, Ressourcen und die Wirkung ihres Handelns bewusst wahrzunehmen (Zimmer, 2015).

Dabei sollte auch beschreibendes Feedback nicht zu einer permanenten Kommentierung jeder Handlung werden. Kinder brauchen ebenso Situationen, in denen ihre Tätigkeit aus sich heraus bedeutsam sein darf. Entscheidend ist eine aufmerksame und situationsangemessene Begleitung.

„Hilf mir, es selbst zu tun“: die vorbereitete Umgebung bei Montessori

Eine pädagogische Tradition, in der Selbsttätigkeit besonders konsequent gedacht wird, ist die Montessori-Pädagogik.

Der heute verbreitete und mit Montessori verbundene Leitgedanke **„Hilf mir, es selbst zu tun.“** fasst eine zentrale Grundhaltung zusammen: Erwachsene sollen nicht möglichst viel für Kinder erledigen, sondern Bedingungen schaffen, unter denen Kinder zunehmend selbst handeln können.



Maria Montessori misst deshalb der **vorbereiteten Umgebung** eine zentrale Bedeutung bei. Materialien, Gegenstände und Handlungsabläufe werden so gestaltet, dass Kinder selbst Zugang finden und Tätigkeiten möglichst eigenständig ausführen können. Erwachsene beobachten, führen dort ein, wo Orientierung erforderlich ist, und treten anschließend wieder zurück, damit eigene Tätigkeit entstehen kann (Montessori, 2015).

Damit verschiebt sich der Blick von einer vermeintlichen Eigenschaft des Kindes auf die Qualität seiner Umwelt.

Wenn ein Kind einen Gegenstand nicht erreichen kann, eine Handlung unnötig kompliziert organisiert ist oder Erwachsene aus Zeitdruck regelmäßig übernehmen, stehen ihm deutlich andere Möglichkeiten zum selbstständigen Handeln zur Verfügung als in einer Umgebung, die auf Selbsttätigkeit vorbereitet ist.

Die pädagogische Frage lautet deshalb:

„Was kann ich an der Umgebung oder an meiner Unterstützung verändern, damit dieses Kind selbst weiterkommen kann?“

Auch das individuelle Tempo erhält dadurch einen hohen Stellenwert. Ein Lernprozess wird nicht dadurch hochwertiger, dass er möglichst schnell abgeschlossen wird. Für das Kind kann gerade das wiederholte eigene Erproben einen wesentlichen Teil der Erfahrung darstellen.

Bewegung als unmittelbarer Erfahrungsraum des Selbst

In der Psychomotorik wird dieser Gedanke über Körper und Bewegung weitergeführt.

Renate Zimmer versteht Bewegung nicht lediglich als Training motorischer Fertigkeiten. Körper- und Bewegungserfahrungen ermöglichen Kindern, Informationen über sich selbst zu gewinnen: über ihre Fähigkeiten, Grenzen, Handlungsmöglichkeiten und die Wirkung des eigenen Tuns.

In ihrem 2025 neu erschienenen *Handbuch Psychomotorik* beschreibt Zimmer Selbstwirksamkeit als einen zentralen Wirkfaktor psychomotorischer Förderung. Körper- und Bewegungserfahrungen werden mit der Entwicklung von Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstkonzept in Verbindung gebracht (Zimmer, 2025).

Der entscheidende Bezugspunkt ist dabei nicht der Vergleich mit anderen Kindern.

Pädagogisch bedeutsam ist vielmehr die individuelle Erfahrung:

„Beim letzten Mal brauchte ich Unterstützung. Heute habe ich einen anderen Weg gefunden.“



Ein Bewegungsraum wird damit zu einem Erfahrungsraum, wenn Kinder eigenaktiv werden können, Herausforderungen ihrem eigenen Können entsprechend wählen und Lösungen nicht vollständig vorgegeben bekommen.

Dies unterscheidet sich wesentlich von einem leistungsorientierten Verständnis von Bewegung. Nicht das höchste, schnellste oder geschickteste Ergebnis steht im Vordergrund, sondern die Auseinandersetzung des Kindes mit den eigenen Möglichkeiten.

Es darf sich ausprobieren, wiederholen, einen Weg verändern und dabei in seinem eigenen Tempo erfahren, was ihm bereits gelingt und wo es noch Unterstützung benötigt.

Was lässt sich aus der Forschung ableiten?

Für den Zusammenhang zwischen psychomotorischer Förderung und Selbstkonzept liegen auch empirische Hinweise vor.

Ruploh, Martzy, Bischoff, Matschulat und Zimmer (2013) untersuchten in einer Pilotstudie im Prä-Post-Design Veränderungen des Selbstkonzepts von Kindergartenkindern nach psychomotorischer Förderung. Selbst- und Fremdeinschätzungen wurden mit standardisierten Verfahren und leitfadengestützten Interviews erhoben und quantitativ sowie qualitativ ausgewertet.

In einzelnen untersuchten Bereichen zeigten sich signifikante positive Veränderungen, darunter in den Skalen **Angsterleben, Selbstsicherheit und Moralorientierung – Selbstwertschätzung**.

Die Ergebnisse sind fachlich interessant, sollten aufgrund des Pilotcharakters der Untersuchung jedoch **nicht als Nachweis eines einfachen kausalen Zusammenhangs** verstanden werden. Sie liefern vielmehr Hinweise darauf, dass kindzentrierte psychomotorische Erfahrungsräume mit Veränderungen einzelner Bereiche des Selbstkonzepts einhergehen können.

Diese differenzierte Einordnung ist wesentlich: Weder Bewegung noch möglichst viel Selbstständigkeit erzeugen automatisch ein positives Selbstkonzept.

Entscheidend ist die Qualität der Erfahrungen, die Kinder machen – und die Art, wie diese Erfahrungen pädagogisch ermöglicht und begleitet werden.

Pädagogische Konsequenz: Selbstständigkeit braucht Zeit

Selbstständigkeit sollte deshalb nicht daran beurteilt werden, wie früh ein Kind etwas ohne Unterstützung kann.



Kinder unterscheiden sich in ihren Voraussetzungen, Erfahrungen und Entwicklungswegen. Eine Tätigkeit, die ein Kind selbst bewältigt, kann für ein anderes Anpassungen, mehr Zeit, ein Hilfsmittel oder unmittelbare Unterstützung erfordern.

Das mindert die Bedeutung selbstständigen Handelns nicht.

Selbstständigkeit zeigt sich vielmehr darin, dass ein Kind innerhalb seiner Möglichkeiten **handelnd beteiligt bleibt** und erfahren kann, welche Wirkung das eigene Tun hat.

Pädagogische Begleitung bewegt sich dabei zwischen zwei Polen: weder vorschnell übernehmen noch notwendige Hilfe verweigern.

Die zentrale Frage ist:

„Welche Unterstützung ermöglicht diesem Kind gerade den größtmöglichen Anteil eigenen Handelns?“

Das kann eine vorbereitete Umgebung sein, ein Hinweis, eine Demonstration, eine helfende Hand – oder schlicht Zeit.

Gerade darin liegt eine anspruchsvolle pädagogische Aufgabe: nicht möglichst viel zu helfen, sondern **so viel wie notwendig und so wenig wie möglich zu übernehmen.**



Fazit

Selbstständigkeit ist mehr als das Beherrschen alltäglicher Fähigkeiten.

Wenn Kinder selbst tätig werden, eigene Lösungswege erproben und die Folgen ihres Handelns erfahren dürfen, sammeln sie zugleich Informationen über sich selbst. Sie können erleben, dass Herausforderungen veränderbar sind, dass Fähigkeiten wachsen und dass ihr eigenes Handeln Wirkung besitzt.

Erwachsene schaffen dafür die Bedingungen. Sie gestalten Umgebungen, beobachten, warten ab, unterstützen bedarfsgerecht und können Kindern helfen, eigene Fortschritte bewusst wahrzunehmen.

Das Ziel lautet daher nicht:

„Du musst es alleine schaffen.“

Sondern:

„Du bekommst die Möglichkeit, es selbst zu versuchen. Ich gebe dir Zeit und unterstütze dich dort, wo du mich brauchst.“

So wird Selbstständigkeit nicht zum Leistungsmaßstab, sondern zu einem Bildungsprozess, in dem Kinder zunehmend erfahren können:

„Ich kann etwas bewirken – und ich kann an meinen Erfahrungen wachsen.“



Literatur und weiterführende Quellen

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman and Company. Grundlegende Monografie zur sozial-kognitiven Theorie der Selbstwirksamkeit. Für den vorliegenden Beitrag insbesondere relevant ist Banduras Beschreibung eigener Bewältigungserfahrungen (mastery experiences) als zentrale Quelle von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

Charlotte Bühler Institut (2009/2020). Bundesländerübergreifender BildungsRahmenPlan für elementare Bildungseinrichtungen in Österreich. Endfassung August 2009, Wien 2020. Erarbeitet im Auftrag der österreichischen Landesregierungen; veröffentlichte Fassung des zuständigen Bundesministeriums. Für diesen Beitrag insbesondere relevant sind das Bild vom Kind als aktivem Mitgestalter seiner Bildungsprozesse sowie die Ausführungen zur Selbstkompetenz. Der BildungsRahmenPlan ordnet dieser unter anderem ein positives Selbstkonzept, Selbstständigkeit und Eigeninitiative zu und stellt einen Zusammenhang zwischen der Bewältigung herausfordernder Situationen, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl her.

Montessori, M. (2015). Die Entdeckung des Kindes. Maria Montessori – Gesammelte Werke, Band 1. Herausgegeben von Harald Ludwig. 3. Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder. ISBN 978-3-451-32510-6. Die wissenschaftlich herausgegebene deutsche Werkausgabe basiert auf der letzten von Montessori selbst bearbeiteten Auflage ihres grundlegenden Werkes. Für diesen Beitrag relevant sind insbesondere Montessoris Verständnis kindlicher Selbsttätigkeit und zunehmender Unabhängigkeit sowie die Bedeutung der vorbereiteten Umgebung und der beobachtend-begleitenden Rolle der Erwachsenen.

Zimmer, R. (2025). Handbuch Psychomotorik. Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung von Kindern. 1. Auflage der überarbeiteten Neuausgabe. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder. 264 Seiten. ISBN 978-3-451-07410-3. Aktuelle grundlegende Darstellung des psychomotorischen Ansatzes von Renate Zimmer. Körper- und Bewegungserfahrungen werden als bedeutsam für die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl beschrieben; die Erfahrung von Selbstwirksamkeit wird als einer der zentralen Wirkfaktoren psychomotorischer Förderung hervorgehoben.

Zimmer, R. (2015). „Ich laufe, also bin ich. Wie der Aufbau des Selbstkonzepts mit Bewegungserfahrungen zusammenhängt.“ kindergarten heute, 45(9), 8–13. Der Beitrag erläutert die Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen für das Selbstkonzept von Kindern. Besonders relevant für den vorliegenden Fachartikel ist Zimmers Hinweis, dass Kinder die Wirksamkeit ihres Handelns erfahren und einschätzen lernen und dass pädagogische Fachkräfte sie dabei unterstützen können, eigene Fortschritte, Ressourcen und die Wirkung ihres Handelns bewusst wahrzunehmen.



Ruploh, B., Martzy, F., Bischoff, A., Matschulat, N. & Zimmer, R. (2013). „Veränderungen im Selbstkonzept nach psychomotorischer Förderung. Eine Pilotstudie im Mixed Methods Design.“ *Motorik*, 36(4), 180–189. DOI: 10.2378/mot2013.art13d. Prä-Post-Pilotstudie zur Veränderung des Selbstkonzepts von Kindergartenkindern nach psychomotorischer Förderung. Die Untersuchung kombinierte standardisierte Verfahren mit leitfadengestützten Interviews. Signifikante positive Veränderungen zeigten sich in einzelnen Selbstkonzeptbereichen; aufgrund des Pilotcharakters sind die Ergebnisse als empirische Hinweise und nicht als abschließender Wirksamkeitsnachweis einzuordnen.



Fachlicher Hinweis

Dieser Fachbeitrag dient der allgemeinen fachlichen Information und pädagogischen Orientierung. Selbstständigkeit, Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit entwickeln sich individuell und sollten nicht anhand starrer Altersgrenzen oder einheitlicher Erwartungen beurteilt werden.

Entscheidend sind die individuellen Voraussetzungen des Kindes sowie Beziehungen, Umweltbedingungen und Unterstützungsformen, die eigenes Handeln ermöglichen oder erschweren.

Stand: September 2026

