



Hanning • Chmielewski

Ganz viel Wert

Selbstwert aktiv aufbauen und festigen



Online-Material

BELTZ

1 Selbstwertprobleme und ihr langer Schatten

Nadine A. befindet sich seit einem Jahr im Referendariat nach dem Lehramtsstudium, als sie eine Psychotherapie beginnt. Sie beschreibt sich im Erstgespräch als erschöpft, getrieben, sie arbeitet bis spät in die Nacht an den Unterrichtsvorbereitungen und ist trotzdem nie zufrieden mit dem Ergebnis. »Ich komme kaum noch zum Schlafen ... und wenn ich endlich im Bett liege, mache ich mir Sorgen über den nächsten Tag und kann nicht einschlafen.« Sie leidet schon jetzt unter riesiger Angst vor den Abschlussprüfungen. Obwohl sie bisher immer gut bewertet wurde, hat sie Angst, dass beim nächsten Mal ihre Unfähigkeit offenbar wird. Sie befürchtet, ihrem Freund mit ihren Sorgen auf die Nerven zu gehen und hat Angst, dass er sie deshalb bald verlassen werde. »Ich kann mir eh nicht erklären, warum er mit jemandem wie mir zusammen ist; er könnte eine viel bessere Partnerin haben.« Im Kern, meint sie, leidet sie unter einem Selbstwertproblem.

Theresa B. arbeitet seit vielen Jahren als Hausärztin in eigener Praxis. Sie ist 45 Jahre alt, als sie die Therapie beginnt: Sie habe sich ihr Leben immer anders vorgestellt. Für die schönen Seiten des Lebens findet sie keine Zeit, arbeitet ständig, in der Praxis oder an Haus und Garten. Sie kommt aus einer leistungsorientierten Familie, Ärztin in dritter Generation, hätte lieber Philosophie studiert. Ihr Vater habe sich wenig für sie interessiert, sei mehr mit seiner eigenen Arbeit als Chefarzt befasst gewesen. Ihr Leben lang hat sie gehofft, den Vater eines Tages mit Erfolgen beeindrucken zu können. Inzwischen ist der Vater verstorben und Frau B. musste diese Hoffnung aufgeben. Trotzdem fühlt sie sich weiterhin getrieben. Im Kern, meint sie, hat sie wohl ein Selbstwertproblem.

Tina C. ist 24 Jahre alt, als sie nach einem Suizidversuch die Therapie beginnt. Sie habe wirklich sterben wollen, sie hasse sich schon lange. Ihre Beziehungen scheitern immer wieder, kein Mann

halte es lange mit ihr aus. »Das ist auch kein Wunder, ich bin schwer zu ertragen. Das hat Mama schon gesagt, als ich klein war.« Sie kann nicht allein sein, deshalb versucht sie alles, um Partner bei sich zu halten. Dabei lässt sie sich manchmal viel zu viel gefallen, wird aber auch furchtbar eifersüchtig und misstrauisch. Vor kurzem hat sie eine Ausbildung abgeschlossen, traut sich jetzt aber nicht, Bewerbungen zu schreiben. Wer sollte sie schon einstellen? Allein die Bewertungssituation beim Vorstellungsgespräch könnte sie nicht ertragen. Sie beklagt ein gestörtes Essverhalten, die meiste Zeit hungert sie, weil sie nicht verdient habe, etwas zu essen. Dann sei der Hunger irgendwann so groß, dass sie große Mengen in kurzer Zeit in sich hineinschlingt. Oft hat sie danach ein so schlechtes Gewissen, dass sie sich übergibt. Im Kern, meint sie, hat sie ein Selbstwertproblem.

Jan D. hat ständig Angst, unangenehm aufzufallen. Er kann gar nicht recht erklären, was an ihm auffällig sein sollte oder Ablehnung erregen könnte. Zur Therapie nimmt er mehr als eine Stunde Fußweg in Kauf, weil er sich nicht in den Bus traut. Er hat keinen Führerschein, weil er sich bisher nicht getraut hat, sich in der Fahrschule anzumelden – bestimmt würde er da von den Mitschülern ausgelacht. Er hat diese Probleme eigentlich schon immer, warum, kann er sich nicht erklären. Er wurde seiner Mutter als Kleinkind durch das Jugendamt weggenommen und ist bei wechselnden Pflegeeltern aufgewachsen. Die Gründe kennt er nicht und erinnert sich auch nicht an die Zeit mit seiner Mutter. Im Kern, meint er, hat er wohl ein Selbstwertproblem.

Herbert E. arbeitet in einem sehr interessanten Bereich, erzählt er: Er bekleidet eine gehobene Position im Vertrieb für hochspezialisierte Bauteile aus Metall. Er genießt großen Respekt bei Kollegen und Geschäftspartnern, allerdings müssten sich seine Mitarbeiter oft warm anziehen: Er selbst gibt immer 150 % Leistung. Wenn Mitarbeiter da nicht mithalten könnten, lässt er sie »vor versammelter Mannschaft strammstehen«. Auch im Sport gibt er alles. Er verliert fast nie, aber wenn, dann zertrümmert er vor Wut seinen Tennisschläger. Besonders ärgerlich, da er nur teures High-End-Equipment kauft. Eigentlich läuft sein Leben perfekt: Er hat ein wirklich sehr

hohes Einkommen, ist erfolgreich, sportlich und gesund. Nur mit den Frauen klappt es nicht: Immer wieder wird er verlassen. Die Frauen können oft mit ihm nicht mithalten. Ihnen fehlt außerdem der nötige Respekt vor ihm. Wenn ihn eine Partnerin für dumm verkaufen will oder ihn wie einen dummen kleinen Jungen behandelt, dann muss sie sich eben auf ein Echo einstellen: »Das kann ich nicht auf mir sitzen lassen. Dann brülle ich auch schon mal. Und ich kann laut brüllen. Da fällt der Nachbar aus dem Sessel.« Auch jetzt kommt es wieder zu den typischen Konflikten in der Beziehung. Durch eine Therapie will er lernen, das zu verhindern. Im Kern, denkt der Therapeut, handelt es sich um ein Selbstwertproblem.

The Good, the Bad and the Ugly

Selbstwertprobleme sind oft tief in uns eingegraben, früh entstanden und begleiten uns lange Zeit. Wie wir uns selbst sehen, ob wir uns als okay, furchtbar oder großartig einschätzen, wird durch Erfahrungen mit anderen Menschen, mit Liebe und Ablehnung, Zugehörigkeit und Ausgrenzung, Erfolgen und Scheitern, Anerkennung und Spott geprägt. Von diesen Erfahrungen ausgehend schreiben wir uns selbst einen bestimmten Wert zu. Wir kennen drei Ausprägungen von Selbstwert; wir nennen sie »The Good, the Bad and the Ugly«.

The Good. »The Good« besteht in einem stabilen, positiven Selbstwert und basiert auf der Einschätzung »Ich bin in Ordnung, ich bin gut, so wie ich bin, und so schnell wird sich daran auch nichts ändern«. Das ist der Zustand, den Menschen sich wünschen. Diese Bewertung geht mit Gefühlen von Sicherheit, Zufriedenheit oder Stolz einher.

The Bad. »The Bad« erleben Menschen, die über Selbstwertprobleme klagen. Sie kommen zu dem Schluss: »Ich bin nicht in Ordnung. Ich bin nicht so, wie ich sein sollte. So wie ich bin, kann man mich nicht mögen. Ich bin furchtbar«. Betroffene halten sich für minderwertig, nicht liebenswert, unattraktiv, unfähig, unterlegen und erfolglos. In diesem Zustand kommen viele unserer Patientinnen in die Therapie. Die meisten unserer therapeutischen Ideen zielen darauf ab, von »The Bad« zu »The Good« zu kommen. Der negative Selbstwert wirft einen langen Schatten auf das Leben der Betroffenen. Menschen mit negativem bzw. vermindertem Selbstwert fühlen sich oft unsicher in

Beziehungen oder wagen erst gar nicht, Freundschaften oder romantische Beziehungen einzugehen. In Gruppen und auf Partys haben sie Angst, sich zu blamieren oder uninteressant zu sein. Häufig trauen sie sich keine guten Leistungen zu und schrecken deshalb vor Anforderungen zurück wie Prüfungen, Vorstellungsgesprächen oder anderen Aufgaben, die eine Bewertung nach sich ziehen. Im Umgang mit sich selbst stellen Menschen mit vermindertem Selbstwert eigene Bedürfnisse oft hintenan und nehmen wenig Rücksicht auf sich selbst. Sie können auch versuchen, sich aufzuwerten, indem sie mehr leisten als andere oder mehr Besitz anhäufen als andere, um ihre subjektiv festgestellte Minderwertigkeit auszugleichen. Die Spannweite von Selbstwertproblemen ist groß und reicht von leichten Unsicherheiten in bestimmten Situationen bis zu tiefgreifendem, umfassendem Selbsthass. Ebenso breit ist das Spektrum der biografischen Erfahrungen hinter Selbstwertproblemen: Wer Außenseiter in der Schule war, aber immer ein paar gute Freunde hatte und liebende Eltern, auf die er sich verlassen konnte, wird im Selbstwert weniger angeschlagen sein als ein Kind, das von den Eltern massiv abgewertet und missbraucht wurde.

The Ugly. Mit »The Ugly« wollen wir in erster Linie eine abwertende, ausnutzende Haltung anderen Menschen gegenüber bezeichnen. Dem kann die Überzeugung zugrunde liegen, tatsächlich mehr wert zu sein als die anderen: »Ich bin besser als die anderen, ich bin großartig, meine Bedürfnisse gehen vor. Die normalen Regeln gelten für mich nicht; etwas von mir zu verlangen, ist eine Zumutung. Ich will nicht eingebildet klingen, aber ich habe bisher noch niemanden getroffen, der mir das Wasser reichen konnte«. Solche Ideen stehen in enger Verbindung zu narzisstischen und antisozialen Persönlichkeiten. Häufig begegnet uns »The Ugly« allerdings als Tarnkappe für »The Bad«: Um negativen Selbstwert auszugleichen oder zu verstecken, legen Menschen sich eine grandiose Fassade zu, hinter der sie in Wirklichkeit genauso leiden wie »The Bad«. Ihr Problem ist dann in Wirklichkeit nicht der übersteigerte, sondern der verminderte Selbstwert, auch wenn es von außen betrachtet anders aussieht.

Ein hoher Selbstwert allein ist nicht schädlich – im Gegenteil, wir wünschen allen Leserinnen, unseren Freunden, unseren Kindern, ja

allen Menschen auf der Welt, einen hohen, stabilen Selbstwert! Man kann nicht zu viel Selbstwert haben. Allein die Überzeugung, *mehr wert zu sein* als die anderen, macht hohen zu überhöhtem Selbstwert – aus »The Good« wird dann »The Ugly«. Ein Selbstwert, der sich aus Überlegenheit und Abwertung speist, ist Gift. Und zwar für die Person selbst wie auch für ihr Umfeld. Eine Haltung von »Ich bin okay und du bist auch okay« wird allen nützen.

1.1 Ursache und Lösung all unserer Probleme?

Menschen mit hohem Selbstwert sind gesünder, zufriedener und glücklicher, das belegen zahlreiche Forschungsarbeiten.

Selbstwertprobleme hingegen gehen mit psychischen Störungen Hand in Hand, Zusammenhänge konnten unter anderem für soziale Ängste, Essstörungen, Zwangsstörungen, Burn-out und Verfolgungswahn nachgewiesen werden. Besonders eng miteinander verknüpft sind Selbstwertprobleme und Depressionen. Ein verminderter Selbstwert gehört zu den typischen Symptomen und sogar den Diagnosekriterien depressiver Störungen. Manche Forscher gehen inzwischen davon aus, dass hoher Selbstwert und Depression einander diametral gegenüberstehen: Sie nehmen ein Kontinuum an zwischen den beiden Polen »hoher, stabiler Selbstwert« auf der einen Seite und »Depression« auf der anderen Seite.

Verschiedene Langzeitstudien haben untersucht, wie sich Selbstwert auf das Leben auswirkt. Zu den Ergebnissen gehört unter anderem: Menschen mit höherem Selbstwert in der Jugend leiden als Erwachsene seltener an Depressionen oder Angststörungen. Sie rauchen seltener, sind seltener übergewichtig und leiden weniger an Herz-Kreislauf-Problemen. Sie erreichen bessere Schulabschlüsse, absolvieren häufiger ein Studium, sind seltener arbeitslos und kommen weniger häufig mit dem Gesetz in Konflikt. Sie sind zufriedener mit ihrer beruflichen Tätigkeit und erreichen größere berufliche Erfolge.

Besonders deutlich wirken sich Unterschiede im Selbstwert in Partnerschaften und Freundschaften aus. Menschen mit hohem Selbstwert sind in Partnerschaften glücklicher, ihre Beziehungen

halten länger. Nach Trennungen finden sie schneller neue Partner. Auch außerhalb romantischer Partnerschaften sind Menschen mit hohem Selbstwert besser in der Lage, sich ein unterstützendes soziales Netz aufzubauen.

Henne oder Ei?

Menschen mit hohem Selbstwert geht es offenbar in vielen Belangen besser – Beziehungen, Karriere, Gesundheit. Was ist Ursache, was Wirkung? Führt der höhere Selbstwert zum schöneren Leben oder steigt der Selbstwert, wenn das Leben schön ist?

Viele Studien weisen nach, dass tatsächlich der hohe Selbstwert zuerst vorliegt. In diesen Untersuchungen wurde zuerst der Selbstwert erfasst (im jüngeren Alter der an der Studie Teilnehmenden) und die späteren Lebensumstände dazu in Beziehung gesetzt. Wer also in der Schulzeit schon höheren Selbstwert besitzt, hat später den besseren Job, die bessere Gesundheit, die zufriedeneren Beziehungen.

Umgekehrt gilt es für die negativen Umstände: Wer früher einen negativen Selbstwert zeigt, hat später im Leben den schlechteren Job, die schlechtere Gesundheit, leidet eher unter Depression und Ängsten.

Männer mit höherem Selbstwert werden seltener abhängig von Internetpornografie. Selbstwert schützt vor Angst, z.B. wenn man Menschen Szenen aus dem Horrorfilm »Gesichter des Todes« zeigt oder sie auf einen Elektroschock warten; dieser Effekt ist sogar körperlich nachweisbar. Hoher Selbstwert sorgt dafür, dass Menschen sich selbst besser behandeln: Drogenabhängige mit hohem Selbstwert teilen seltener ihre Nadeln mit anderen. Menschen mit hohem Selbstwert schützen sich eher durch Kondome vor sexuell übertragbaren Krankheiten und putzen sich häufiger die Zähne.

Es konnte sogar nachgewiesen werden, dass Selbstwert Konsequenzen für Leben und Tod hat: Menschen mit hohem Selbstwert erholen sich schneller nach einem Schlaganfall. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Menschen mit hohem Selbstwert nach einer

Knochenmarkstransplantation länger leben als Menschen mit niedrigem Selbstwert.

Wäre Selbstwert ein Elixier, man wollte es auf Flaschen ziehen und auf der ganzen Welt verteilen.

Wir wollen Ihnen im Verlauf des Buches nahebringen, wie Selbstwertprobleme entstehen, wie sie sich im Leben der Betroffenen auswirken und was man tun kann, um sie zu überwinden oder auf elegante Art mit ihnen umzugehen. Der erste Teil des Buches soll Ihnen erklären, wie das Selbstwertsystem funktioniert – sowohl grundsätzlich als auch bei Ihnen persönlich. In Teil II wollen wir Ihnen dann Möglichkeiten zur Veränderung präsentieren.

1.2 Wozu brauchen Menschen Selbstwert?

Wenn guter, stabiler Selbstwert gesund, glücklich und erfolgreich macht, verminderter Selbstwert hingegen unzufrieden, unglücklich und krank – stellt sich die Frage: Warum und wozu verfügen Menschen überhaupt über dieses Selbstbewertungssystem? Warum ist Selbstwert für uns so wichtig und wozu soll es gut sein, sich selbst einen Wert zuzuschreiben?

Verschiedene Psychologen kommen zu unterschiedlichen Antworten auf diese Frage. Die vier wichtigsten Perspektiven möchten wir Ihnen kurz vorstellen.

Antwort 1: Selbstwert als Grundbedürfnis. Manche Theorien nehmen ein Grundbedürfnis nach Selbstwert, Selbstwertschutz oder gar Selbstwerterhöhung an. Der amerikanische Psychologieprofessor Seymour Epstein bezeichnete Selbstwert sogar als das Bedürfnis, dem alle anderen untergeordnet sind. Es sei uns also einfach angeboren, dass wir uns einen positiven Wert zuschreiben wollen. Leider bleiben diese Theorien eine Erklärung dafür schuldig, wozu Menschen dieses Grundbedürfnis haben sollten.

Ein Bedürfnis nach Selbstwert zu postulieren, ohne seine Funktion weiter zu begründen, mag zu pragmatischen, brauchbaren Modellen führen. Eine Antwort auf die Frage, warum Menschen dieses Selbstwertsystem überhaupt mitbringen, liefert es jedoch nicht.

Antwort 2: Selbstwert als sozialer Sensor. Einige Forscher sehen das Selbstwertsystem als Sensor für unseren Stand in der Gruppe; wie ein Messgerät nennen sie diesen Sensor »Soziometer« (Leary & Baumeister, 2000). Menschen leben in Gruppen; zum Überleben sind sie auf soziale Unterstützung angewiesen. Aus einer Gruppe ausgestoßen zu werden, war für frühe Menschen lebensbedrohlich. Es wird somit lebenswichtig, den eigenen Stand in der Gruppe gut einzuschätzen und zu verstehen, welche Eigenschaften in einer Gruppe geschätzt, welche abgelehnt werden.

Die Tendenz zur Selbstbewertung hilft uns möglicherweise, uns in sozialen Strukturen zurechtzufinden und einzuordnen. Wie ist mein Rang in der Gesellschaft? Auf welcher Stufe der Rangordnung stehe ich? Was müsste ich tun, um höher aufzusteigen? Wovor muss ich mich hüten, um nicht abzustiegen? Was muss ich vermeiden, um nicht aus der Gruppe verstoßen zu werden?

In der Konfrontation mit einem statushöheren Konkurrenten kann eine Demutsgeste lebensrettend sein – der Underdog tut gut daran, Scham und Unterlegenheit zu demonstrieren, wenn er nicht vom Alphatier zerfleischt werden will. Ein evolutionäres Programm, das uns hilft, Situationen der Unterlegenheit zu erkennen, uns zu schämen und unterzuordnen, bevor wir zerfleischt werden, könnte uns das Leben retten. Ebenso könnte uns dieser Sensor Wege aufzeigen, um im Rang aufzusteigen. Die Soziometer-Theorie versteht das Selbstwertsystem damit als Überwachungsinstrument. Es steht nicht für sich, sondern hilft uns, in sozialen Gefügen zurechtzukommen, Ausschluss aus einer Gruppe zu vermeiden und letztlich: zu überleben.

Antwort 3: Selbstwert als Schutz gegen Todesangst. Eine andere Theorie sieht in der Selbstbewertung einen ganz anderen Zweck: Selbstwert hilft uns, unsere Sterblichkeit zu verdrängen. Diese Denkrichtung heißt Terror-Management-Theorie; der Schrecken des Todes (Terror) wird durch Selbstwert bewältigt (Management).

Auf den ersten Blick mag diese Idee wenig einleuchtend klingen, die Theorie ist aber schlüssig hergeleitet und sehr breit durch experimentelle Psychologie belegt. Eins dieser Experimente haben wir schon oben angesprochen: Menschen mit hohem Selbstwert

erleben weniger Angst, wenn man ihnen Szenen aus dem Horrorfilm »Gesichter des Todes« zeigt.

Sterben stellt die höchste Katastrophe für Lebewesen dar. Menschen tragen wie alle Lebewesen einen unbändigen Überlebenswillen in sich, können aber gleichzeitig so viel über Leben und Tod verstehen, dass sie mit Sicherheit wissen, dass sie sterben müssen. Forscherinnen der Terror-Management-Theorie sehen darin den zentralen Konflikt des Menschseins: Wir wollen überleben und wissen, dass wir sterben müssen.

Aus diesem Dilemma kann sich niemand befreien, aber nach den Ideen von Ernest Becker (1973), dem Vordenker dieser Theorie, setzen Menschen zumindest ein paar Tricks ein, um dieser schmerzlichen Erkenntnis zu entgehen: Sie streben symbolische Unsterblichkeit an. »Auch, wenn ich tot bin, wird man sich an mich erinnern« könnte das Motto symbolischer Unsterblichkeit sein. Dazu können Menschen versuchen, etwas zu hinterlassen, was ihren Tod überdauert – z. B. Kinder, ein Bauwerk, ein Denkmal oder ein Buch –, oder sie sehen sich als Teil einer Gruppe, die den eigenen Tod überdauern wird. Sie wollen entweder ein Held sein, etwas Besonderes, hervorstechend und anders als die anderen – oder sie wollen ein besonders passendes Mitglied der eigenen Gruppe sein, der Gesellschaft, der Nation oder eines Fußballvereins. Sie möchten also besonders außergewöhnlich oder besonders angepasst sein.

Nach 30 Jahren experimenteller Forschung weisen Studien sehr überzeugend nach, dass Menschen folgerichtig zwei Mechanismen einsetzen, wenn man sie daran erinnert, dass sie sterblich sind: (1) Sie erhöhen ihren Selbstwert und/oder (2) sie stärken ihre Zugehörigkeit zu einer Gruppe, indem sie die Normen und Regeln dieser Gruppe betonen.

Beispiele aus der Terror-Management-Theorie

Amerikanischen Richtern wurde ein Sittenvergehen einer Prostituierten zum Aktenentscheid vorgelegt. Richter verhängten im Durchschnitt die übliche Strafe von 50 Dollar für ein solches Vergehen. Wenn man die Richter vor ihrer Entscheidung über ihre Sterblichkeit nachdenken ließ, verhängten sie viel

höhere Geldstrafen, bis zum Neunfachen des üblichen Werts! Im Angesicht des Todes stärkten sie die Regeln und Normen ihrer Gruppe.

Deutsche, die man in der Fußgängerzone befragt, finden Deutschland und deutsches Essen »geht so«. Befragt man sie aber direkt neben einem Friedhof, finden sie Deutschland und deutsches Essen großartig! Im Angesicht des Todes stärken sie ihre Gruppenzugehörigkeit.

Raucher wurden gebeten, darüber nachzudenken, dass sie sterben werden. Die Versuchspersonen, die im Rauchen einen wichtigen Teil ihrer Identität sahen (für sie ist das Rauchen also selbstwertrelevant), rauchten danach mehr als wenn sie nicht über ihre Sterblichkeit nachdachten. Man sollte meinen, im Angesicht der eigenen Sterblichkeit lässt man das gesundheits-schädliche Rauchen lieber sein – nicht aber, wenn es dabei hilft, den eigenen Selbstwert zu erhöhen (Solomon et al., 2016).

Die Forscher erklären das so: Indem ich meinen Selbstwert erhöhe, kann ich mir einreden, dass ich nie ganz in Vergessenheit geraten werde – an einen außergewöhnlichen Menschen wie mich wird man sich auch nach meinem Tod noch erinnern. Damit habe ich den Tod ein Stück weit überwunden. Vielleicht kann ich meinen Selbstwert sogar so weit steigern, dass ich mir glaubhaft machen kann, ich müsste als einziger Mensch nicht sterben. Die zweite Strategie funktioniert ähnlich: Indem ich meine Zugehörigkeit zu einer Gruppe stärke, nehme ich dem Tod seinen Stachel – denn auch wenn ich sterbe, wird meine Gruppe weiterleben! Die Regeln und Werte, für die wir stehen, werden über meinen Tod hinausgetragen!

Im April 2017 wurde ein Bombenanschlag auf die Spieler von Borussia Dortmund verübt. Wenige Tage nach dem Ereignis hat jemand nahe der Anschlagstelle an einen Zaun geschrieben: »Keine Bombe kriegt uns klein, BVB wird ewig sein!«. So funktioniert Terror-Management.

Auf die Eingangsfrage bezogen – wozu brauchen Menschen Selbstwert? – legt die Terror-Management-Theorie also nahe, dass

Selbstwert nicht für sich, sondern im Dienste eines anderen Bedürfnisses steht: Angstreduktion und Überleben.

Antwort 4: Selbstwert als Ergebnis von Erfahrungen mit Grundbedürfnissen. Selbstwert lässt sich auch verstehen als Resultat von Erfahrungen mit der Befriedigung oder Versagung psychischer Grundbedürfnisse. Diese Perspektive nimmt die Selbstbestimmungstheorie der Psychologen Deci und Ryan (1993) ein. Wenn meine Grundbedürfnisse erfüllt werden bzw. wenn ich in der Lage bin, sie mir selbst zu erfüllen, dann steigt mein Selbstwert, ich finde mich gut. Wenn mir meine Grundbedürfnisse versagt werden und ich selbst nicht in der Lage bin, sie mir zu erfüllen, sinkt der Selbstwert. Wir werden im nächsten Kapitel sehr viel mehr darüber sagen, welche Grundbedürfnisse es gibt und wie sie uns dabei helfen, unser Leben zu meistern.

In den Augen der Selbstbestimmungstheorie steht Selbstwert ebenfalls nicht für sich, sondern bildet ab, wie gut wichtige Grundbedürfnisse erfüllt werden und steigt oder fällt in Wechselwirkung mit anderen Bedürfnissen.

Unsere Modelle und Behandlungsansätze orientieren sich stark an dieser Sichtweise.

2 Was prägt den Selbstwert?

Was macht Menschen zu »The Good«, »the Bad« oder »the Ugly?« Was ist bei »The Good« gut gelaufen, bei »The Bad« und »The Ugly« schiefgegangen?

Zwei Komponenten liegen unseren Modellen zugrunde: Erfahrungen mit Grundbedürfnissen und Selbstdiskrepanz.

2.1 Selbstwert und Grundbedürfnisse

Menschen kommen mit einer Reihe angeborener Grundbedürfnisse zur Welt. Sie geben uns unmissverständlich und ohne viel Nachdenken zu verstehen, was wir gerade brauchen. Neben körperlichen Grundbedürfnissen nach Atemluft, Wärme, Nahrung und Schutz sind Menschen auch psychische Grundbedürfnisse angeboren – werden die nicht erfüllt, sterben wir zwar nicht gleich, aber wir werden unzufrieden, unglücklich, depressiv, psychisch krank.

Grundbedürfnisse sollen uns dabei helfen, unsere evolutionären Ziele zu erreichen. Was sind unsere evolutionären Ziele? Wir alle sind Kinder von Vorfahren, die sich fortgepflanzt haben – und die dazu lang genug überlebt haben. Der Wille, zu überleben und sich zu vermehren, klingt durch die Generationen zu uns hinüber. Aus evolutionärer Perspektive sind Menschen deshalb zwei grundlegende Ziele vorgegeben: Überlebe! Vermehre dich! Sobald wir begehrte Enkel haben, können wir uns (aus Sicht unserer Gene) zufrieden zur Ruhe setzen. Natürlich sind wir nicht vollkommen ferngesteuert, wir können uns auch dagegen entscheiden, die Ziele unserer Gene zu verfolgen.

Psychische Grundbedürfnisse. Diese Bedürfnisse lassen uns deshalb danach streben, in der Umwelt und der Gesellschaft so zurechtzukommen, dass wir unsere Ziele – Überleben und Enkel haben – erreichen können. Dazu müssen wir lernen, in der Welt zurechtzukommen, und wir müssen in der Lage sein, Beziehungen zu anderen herzustellen – denn Kinder kriegen kann man nicht alleine.

Auch sie aufzuziehen stellt eine große Herausforderung dar, erst recht unter Steinzeitbedingungen. Nicht umsonst gibt es das afrikanische Sprichwort »Man braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen«. Unsere Bedürfnisse sollten uns dazu bringen, so zu leben, dass andere mit uns Kinder haben wollen und uns gerne helfen, unsere Enkel zu versorgen. Nett und kooperativ sein ist deshalb Teil unseres evolutionären Programms.

In Psychologie und Soziologie wurden über die Jahre unterschiedliche Konzeptionen darüber verfasst, welche psychischen Grundbedürfnisse im Menschen wirken; sie variieren in den Details. Sehr gut wissenschaftlich untersucht ist die Selbstbestimmungstheorie der bereits erwähnten Sozialpsychologen Deci und Ryan (1993). Sie nimmt drei Grundbedürfnisse an: Kompetenz, Autonomie und soziale Eingebundenheit.

Bindung, Kompetenz und Selbstbestimmung. Wir orientieren uns an dieser Konzeption, erlauben uns aber, die Begriffe abzuwandeln. Unseren Modellen und unserer Arbeit mit Patientinnen und Patienten legen wir diese drei Grundbedürfnisse zugrunde:

- ▶ Bindung (Liebe und Schutz),
- ▶ Kompetenz (Erfolg und Anerkennung) sowie
- ▶ Selbstbestimmung (Freiheit und Kontrolle) (s. Abb. 2.1).



Abbildung 2.1 Grundbedürfnisse speisen den Selbstwert

Wenn wir von diesen Grundbedürfnissen ausgehen, können wir sagen, dass Menschen drei Dinge im Leben wollen:

- ▶ Sie wollen geliebt werden und zu einer Gruppe gehören (Bindung),
- ▶ sie wollen sich erfolgreich mit Anforderungen auseinandersetzen können und dafür Anerkennung erfahren (Kompetenz) und
- ▶ sie wollen frei über ihr Leben entscheiden können, tun, was sie selbst für richtig halten, statt Spielball anderer zu sein (Selbstbestimmung).

Noch einfacher gesagt: Menschen brauchen Liebe, Erfolg und Freiheit.

Werden diese Bedürfnisse erfüllt, entsteht ein positives Selbstbild mit positivem Selbstwert. Die Person lernt über sich: Ich bin liebenswert, Menschen mögen mich (Bindung). Es gibt vieles, das ich gut kann (Kompetenz). Ich kann tun, was ich will, und sein, wie ich bin, muss mich nicht verbiegen oder immer nach den anderen richten – ich bin in der Lage, eigene Entscheidungen zu treffen, und kann mich auf mein Urteil verlassen (Selbstbestimmung).

Bei Grundbedürfnissen sollten wir uns erklären können, wie sie uns beim Überleben und Vermehren helfen. Für die drei genannten Bedürfnisse Bindung, Kompetenz und Selbstbestimmung funktioniert das gut: Das Bindungsbedürfnis sorgt dafür, dass wir uns als Kinder an jemanden binden, der uns versorgt, später hilft es, dass wir in der Gemeinschaft leben können, einen Partner finden und unsere eigenen Nachkommen versorgen. Ein Bedürfnis nach Kompetenz hilft, die Fähigkeiten zu lernen und zu meistern, die wir zum Überleben brauchen – wer klettern, schwimmen und aus einem Feuerstein ein Messer bauen kann, ist klar im Vorteil. Ein Autonomiebedürfnis hilft, unsere eigenen Ziele zu verfolgen, statt nach einer fremden Pfeife zu tanzen, was nicht unseren, sondern fremden Genen zugutekommen würde.

Aus der Reaktion wichtiger Kontaktpersonen auf diese Grundbedürfnisse lernen Kinder viel über sich selbst und darüber, wie wichtig oder unwichtig ihre Gefühle und Bedürfnisse sind – und inwieweit sie in der Lage sind, sich selbst diese Bedürfnisse zu erfüllen. Leider gibt es viele Biografien, in denen diese wichtigen

Grundbedürfnisse aus unterschiedlichsten Gründen nicht erfüllt werden. Dadurch wird ein negatives Selbstbild geprägt:

- ▶ »Ich bin nicht liebenswert, niemand will mit mir zu tun haben« (enttäuschte Bindung).
- ▶ »Ich kann nichts, ich bin ein Versager« (enttäuschte Kompetenz).
- ▶ »Ich kann nicht frei entscheiden, ich muss tun, was andere von mir wollen« (enttäuschte Selbstbestimmung).

Beispiel

Frau S. beschreibt ihre Mutter als kühl und distanziert. Sie sei wenig zu Hause gewesen, habe viel arbeiten müssen. Der Vater habe die Familie verlassen, als die Patientin noch sehr klein gewesen sei. Die Mutter habe ihr schon früh gesagt, dass ihre Geburt ein Unfall gewesen sei. In der Schule sei die Patientin eine Außenseiterin gewesen. Richtige Freunde habe sie nie gehabt. Frau S. hat viele negative Erfahrungen mit dem Grundbedürfnis nach Bindung gemacht.

Frau D. beschreibt, dass in ihrer Familie viel Wert auf Leistung gelegt werde. Bei Familientreffen werde vor allem über die erfolgreichen Karrieren ihrer Cousins und Cousinen gesprochen. Sie spüre schon immer den Druck, Anwältin zu werden wie ihre Mutter. Sie habe jedoch schon in der Schule große Leistungsprobleme gehabt. Mit ihren mittelmäßigen Leistungen seien die Eltern nie zufrieden gewesen. Sie habe viel Nachhilfeunterricht bekommen, um das Abitur zu schaffen, die Abiturzensur sei aber zu schlecht für ein Jurastudium. Sie betrachtet ihr Leben als eine ständige Folge von Scheitern und Misserfolgen – über sich selbst denkt sie, dass sie einfach zu dumm, zu faul, zu unfähig sei. Frau D. hat viele negative Erfahrungen mit dem Bedürfnis nach Kompetenz, Erfolg und Anerkennung gemacht.

Herr U. beschreibt seinen Vater als herrisch und cholerisch. Man komme gut mit ihm zurecht, solange man seinen Vorgaben gehorche – doch seit Herr U. »einen eigenen Willen habe«, habe es ständig Konflikte gegeben, in denen der Vater ihn oft angeschrien und beleidigt habe und sich über seine Ideen, Pläne oder Entscheidungen lustig gemacht habe. Die einfachste Strategie,

um Streit und Geschrei zu vermeiden, bestehe darin, es dem Vater recht zu machen – von Kleinigkeiten wie »Was soll es an Weihnachten zu essen geben?« bis hin zu großen Entscheidungen wie »Welches Jobangebot soll ich annehmen?« und »Welche Wohnung soll ich kaufen?«. Herr U. hat viele negative Erfahrungen mit dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung gemacht.

Wunden und Narben

Wenn wir über die Erfüllung und Frustration von Grundbedürfnissen sprechen, sind immer zwei Zeiten relevant: früher und heute. Erfahrungen in beiden Zeitstufen können sich auf den Selbstwert auswirken.

Wenn ich mich schon in den frühen Lebensjahren nicht geliebt gefühlt habe, habe ich möglicherweise schon früh die Idee »Ich bin nicht liebenswert« entwickelt. Wie eine alte Narbe trage ich diese Erfahrung mit mir herum. Wahrscheinlich reagiere ich dann auch als Erwachsener empfindlicher auf Ablehnung als jemand ohne diese Narbe – wenn meine Arbeitskollegen mich nicht mit zum Mittagessen in die Kantine nehmen, fühle ich mich plötzlich wieder wie früher in der Schule, als ich in der Pause nicht mitspielen durfte.

Wer sich als Kind nicht sicher gefühlt hat, wird es schwer haben, sich später sicher zu fühlen. Wer als Kind nicht geschützt wurde, wird es schwer haben, sich später als schützenswert zu betrachten. Wer sich als Kind nicht geliebt fühlt, wird es später schwer haben, sich liebenswert zu finden.

Das heißt aber nicht, dass jemand ohne Selbstwertnarben unverwundbar wäre: Auch wenn ich mein Leben lang gute Erfahrungen mit Bindung und Kompetenz gemacht habe, meine Eltern liebevoll waren, meine Freunde nett zu mir, ich in Schule, Beruf und Freizeit erfolgreich war – auch dann kann mich eine aktuelle Erschütterung der Grundbedürfnisse im Selbstwert verwunden. Wenn meine Frau sich von mir trennt, wenn ich nicht zu der Hochzeit eingeladen werde, zu der alle anderen Freunde eingeladen werden, wenn meine Chefin mir eröffnet, dass ich das schwächste Mitglied im Team bin und mein Job in Gefahr ist – dann kann das auch ohne alte Narben tiefe Wunden im Selbstwert schlagen.

Bindung – All you need is love

Ein Menschenbaby kommt hilf- und schutzlos auf die Welt. Um zu überleben, muss es Bindung herstellen, meist an die Eltern, ansonsten schnell an jemand anderen, der sich dazu anbietet. Das Bindungsbedürfnis ist deshalb so stark, weil es überlebenswichtig ist und damit der Bedeutung körperlicher Bedürfnisse sehr nahekommt: Bin ich sicher gebunden, bin ich in Sicherheit. Werde ich geliebt, werde ich versorgt. Füttern, küssen, stillen und kuscheln gehören zusammen.

Babys sind deshalb einige Fähigkeiten in die Wiege gelegt, die helfen, Bindung herzustellen: Obwohl sie noch gar nicht gut sehen können, lieben sie alles, was ein Gesicht hat. Sie lernen schnell zu lächeln und auf Lächeln zu reagieren. Sie treffen beim Schreien genau die Frequenzen, die Eltern alarmieren – und schwer zu ignorieren sind.

Die große Bedeutung von Bindung. In berühmten Experimenten hat der Psychologe Harry Harlow in den 1950er-Jahren anschaulich belegt, wie wichtig Bindung für Babys ist – experimentiert hat er nicht mit Menschen, sondern mit Rhesusäffchen. Entgegen der Vorhersage vieler Zeitgenossen kuschelten die Rhesusäffchen lieber mit einer pelzigen Affenattrappe, statt sich auf eine »Drahtmutter« zu setzen, aus der sie Milch saugen konnten. Wurden die Äffchen erschreckt, rannten sie ebenfalls zielgerichtet zur »Pelzmutter«, nicht zur milchspendenden Drahtmutter. Offenbar wollen Babys mehr als nur Nahrung – und ziehen Kuscheln dem Essen vor.

Es stimmt traurig, dass wir jemals Experimente brauchten, um zu verstehen, dass Babys davon profitieren, mit Mama und Papa zu kuscheln. Zur Zeit Harry Harlows glaubte man aber, dass Babys in einem sterilen Brutkasten besser aufgehoben wären als bei den Eltern. Kranke Neugeborene wurden ohne Problembewusstsein auch für Monate von den Eltern getrennt und Kinder in Kinderheimen wurden zwar mit Essen und Kleidung versorgt – aber nicht mit menschlichem Kontakt. Erst Harlows Forschung legte den Grundstein für Ideen von »Bonding« und »Kangarooing«, nach denen Neugeborene schnell der Mutter auf die Brust gelegt werden und auch kranke Babys oder Frühgeborene, die aus medizinischen Gründen im Brutkasten liegen müssen, den Eltern so viel wie

möglich zum Kuscheln gegeben werden. Was jeder Mutter eines Neugeborenen intuitiv richtig erscheint, musste in den 1950ern erst durch Tierexperimente bewiesen werden, damit es auch die Nicht-Mütter glaubten. Wer starke Nerven hat, schaue sich im Internet einmal die Originalvideos zu Harlows Forschungen an.

Die »Still-Face-Experimente« von Weinberg und Tronick (1996) führen mit Menschenbabys vor Augen, wie wichtig Bindung für Kinder ist: In den Experimenten geht eine Mutter liebevoll mit ihrem Kind um, das in einem Hochstuhl sitzt. Dann bricht die Mutter das Spiel ab und sitzt dem Kind mit ausdruckslosem Gesicht (»Still Face«) gegenüber, reagiert auf nichts mehr, was das Kind tut. Das Kind versucht erst, durch Zeigen, Spielen und Lachen die Aufmerksamkeit der Mutter zurückzugewinnen. Wenn das nicht klappt, bietet das Kind alles auf, was sein Verhaltensrepertoire hergibt: rufen, schreien, sich strecken, kreischen, weinen. Die wachsende Verzweiflung ist den Kleinkindern anzusehen. Diese dramatischen Szenen spielen sich innerhalb von zwei Minuten ab. Länger dauert das Experiment nicht: Danach wendet die Mutter sich dem Kind wieder liebevoll zu. Eindrucksvolle Videos lassen sich unter dem Suchbegriff »Still Face Experiment« im Internet finden. Wenn schon zwei Minuten ein Kleinkind so quälen, kann man sich ausmalen, wie schrecklich ein Leben emotionaler Entbehrung ohne Liebe und Zuwendung sich auswirkt.

Bindungsbedürfnis. Wir kommen also mit einem starken Bedürfnis nach Bindung zur Welt, das dafür sorgen soll, dass wir versorgt werden, wenn wir uns selbst noch nicht versorgen können, damit wir überleben. Menschen sind aber nicht nur als Babys auf andere Menschen angewiesen. In allen Lebensphasen brauchen wir andere Menschen, um zu überleben. Neben einem unbändigen Überlebenswillen hat uns die Evolution auch den Wunsch mitgegeben, unsere Gene weiterzugeben – und auch das funktioniert nicht ohne Bindung. Wir werden also danach streben, eine stabile Bindung an eine Partnerin herzustellen und Kinder zu haben, zu denen wir ebenfalls eine enge Bindung herstellen.

Der hohe Wert von Bindung zeigt sich auch kulturell: Auf der ganzen Welt werden Liebe und Bindung betont und gefeiert. Die

Aufnahme in Gemeinschaften wird zelebriert, wir feiern die Hochzeit als Symbol der partnerschaftlichen Bindung, wir investieren viel, um unsere Freundeskreise zu festigen und zu erhalten und natürlich feiern alle Gesellschaften die Geburt eines Kindes. Die Kultur kreist um Geschichten über Liebe und Bindung, von der griechischen Tragödie bis zur romantischen Komödie aus Hollywood. Das Bindungsmotiv ist dafür verantwortlich, dass wir Babys anlächeln und Freunden beim Umzug helfen, obwohl wir genug anderes zu tun hätten.

Psychologische Experimente konnten z. B. zeigen, dass Menschen, die ihre Hand auf eine Heizplatte legen, weniger Schmerz empfinden, wenn sie dabei das Bild einer geliebten Person betrachten. Es konnte auch gezeigt werden, dass Menschen, die allein leben, eher an Herzerkrankungen leiden. Menschen in guten Beziehungen sind seltener depressiv, zeigen gesündere Blutdruckwerte und produzieren weniger Stresshormone. Die Harvard Medical School untersuchte in der berühmten »Grant Study« 724 Männer über 75 Jahre hinweg, um herauszufinden, was Menschen glücklich macht. Die Forscher fanden heraus: Den größten Einfluss auf Gesundheit und Lebensglück haben gute Beziehungen. Einsame Männer oder solche in unglücklichen Beziehungen litten stärker unter Schmerzen, Unzufriedenheit und lebten ungesünder als die Teilnehmer, die ihre Beziehungen als glücklich einschätzten.

Bindungsverlust. Der Verlust von Bindung ist mit Schmerz und Trauer verbunden: Nicht dazugehören, ausgestoßen werden, Einsamkeit, Liebeskummer, der Schmerz von Trennungen, die Ablösung der Kinder aus der Familie, die Trauer um einen verstorbenen Partner – das alles stellt die Kehrseite der Bindung dar, hier wird der emotionale Alarm spürbar, wenn Bindung in Gefahr ist.

Ein Kind, dessen Bedürfnis nach Bindung, Liebe und Nähe enttäuscht oder abgelehnt wird, wird häufig einen fatalen Schluss aus seinen Erfahrungen ziehen: »Ich bin nicht liebenswert«. Kinder können dafür auch eine Begründung suchen, z.B. »Ich bin nicht liebenswert, weil ich nicht so bin, wie ich sein sollte«. Kinder stellen diesen Zusammenhang vor allem dann her, wenn Eltern mit dem Entzug von Bindung und Liebe bestrafen. Wir hören immer wieder

Berichte von Patientinnen, deren Eltern manchmal tagelang nicht mit ihnen geredet haben, wenn sie »etwas falsch gemacht« hatten. Auf diese Weise lernen Kinder, dass sie nicht so gemocht werden, wie sie sind; dass sie sich auf Liebe nicht verlassen können, sondern dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist: »Ich hab dich nur lieb, wenn ... oder solange ... Und wenn du diese Bindungen nicht erfüllst, mag ich dich weniger oder gar nicht mehr«. In harscher Form steckt dieser Zusammenhang auch in der Drohung »... dann geben wir dich ins Heim«, den einige Patienten erinnern. Manchmal haben wir auch die Konstellation gehört, dass Eltern sich trennen und die Mutter eins der Geschwister beim gewalttätigen Vater zurücklässt. Das zurückgelassene Kind kann sich für immer quälen mit Fragen wie: »Warum hat meine Mutter meine Schwester mitgenommen, mich aber nicht? Warum mag sie mich weniger? Mit mir kann etwas nicht richtig sein, ich habe etwas an mir, was mich weniger liebenswert macht als meine Schwester«.

Schutz und körperliche Bedürfnisse. Auch das Bedürfnis nach Schutz und Versorgung körperlicher Bedürfnisse rechnen wir dem Bindungsbereich zu: Wer sein Kind liebt, der schützt es vor Gefahr. Ein Kind, das in grundlegenden körperlichen Bedürfnissen vernachlässigt wird und/oder Bedrohungen und Gefahr für Leib und Leben ausgesetzt ist, wird eine ängstliche Haltung der Welt gegenüber entwickeln: »Die Welt ist gefährlich und ich kann mich auf niemanden verlassen«. Darüber hinaus wird das Kind verinnerlichen, dass seine körperlichen Bedürfnisse keine Rolle spielen, dass es anderen egal ist, wie es ihm geht. Im besten Fall lernt das Kind: »Ich bin lebenswert und schützenswert«; im schlechtesten Fall lernt das Kind: »Ich bin in Gefahr und allen ist egal, wie es mir geht und ob es mich gibt«.

Bindungserfahrungen sind nicht nur in der Kindheit wichtig und werden nicht nur mit den Eltern gemacht. Mobbing und Ausgeschlossenheit in der Jugend können sich ebenfalls verheerend auf den Selbstwert auswirken. Neben den Eltern können auch Bezugspersonen wie Großeltern, Geschwister, Lehrerinnen, Mitschüler, Freundinnen positive oder negative Bindungserlebnisse liefern.