

Leseprobe Kap. 2

Kap. 2

Die Gesichter und Masken des Minderwertigkeitsgefühls



Inhalt

- Innere Erfahrungen bei Selbstunsicherheit
- Leben hinter Masken
- Kompensationsmechanismen

Das Selbstwert- und das Minderwertigkeitsgefühl können wir als positive und negative Seite einer einzigen Medaille betrachten. Wie können wir nun dieses Phänomen und die verschiedenen Gesichter des Selbstwertgefühls systematischer beschreiben?

Wenn Menschen zu wenig Selbstwert verspüren, entwickeln sie Strategien, um dieses unangenehme Gefühl zu bewältigen. Auf diese Weise versteckt sich das ursprüngliche Minderwertigkeitsgefühl häufig in Erlebnisformen, Verhaltensweisen und Kommunikationsstilen, so dass es für den unbefangenen Beobachter und selbst auch für den Betroffenen häufig gar nicht mehr identifizierbar ist.

Aber welches sind die eigentlichen, ursprünglichen Erfahrungen und Reaktionen, die hinter Unsicherheits- und Minderwertigkeitsgefühlen stehen? Besonders vor und in belastenden und herausfordernden sozialen Situationen!

Hier ist eine Liste der ursprünglichen Erfahrungen bei mangelndem Selbstwertgefühl:

Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück

Innere Erfahrungen
von
selbstunsicheren Menschen vor/
bei persönlichen Herausforderungen

| kognitiv | Physisch und emotional |
|---|---|
| <p>Sorgenvolle Gedanken, Grübeln, Zweifel, negative Selbstgespräche:</p> <ul style="list-style-type: none"> -„Ich werde Fehler machen“ -„Ich werde versagen“ -„Andere sind besser als ich“ -„Werde ich akzeptiert?“ -„Ist das, was ich sage, richtig?“ -„Ich wirke unsympathisch“ -„Ich habe immer Pech“ -„Ich habe keine Kontrolle über die Situation“ -Konzentrationsprobleme -Verminderte Spontaneität und Kreativität | <p>Psychische wie physiologische Stressreaktionen</p> <ul style="list-style-type: none"> -Erregung -Ängste -Innere Anspannung -Sich schwach fühlen -Sich erschöpft fühlen -Sich unsicher fühlen -Keinen Schlaf finden -Belastende Träume -Zögerliches Reagieren -Zittern der Hände z. B. beim Vorspiel auf einem Instrument -Gefühl, nicht bei sich selbst zu sein |

Ein Tennisspieler drückt seine Situation so aus: *„Neunzig Prozent des Spiels kämpfe ich gegen mich selbst, oft fühle ich mich nicht präsent und wie gelähmt.“* Hier sind noch weitere Beschreibungen mangelnden Selbstvertrauens.

Erinnern wir uns an den Lehrling Claudia in Kapitel 1, die in eine neue Abteilung der Stadt versetzt wurde und nun im Sozialraum für die Kolleginnen und Kollegen einen Einstand gibt. Anders als in vertrauten privaten Beziehungen redet sie kaum, sie kann bei den lustigen Gesprächen der erfahrenen Kollegen auch kaum mitlachen. Ihr Gesicht und ihre Körperhaltung sind wenig beweglich, eher angespannt und starr. In dem großen Sozialraum zieht sie es vor, sich eher in die Ecke zurückzuziehen. Würde man ihr die Hand geben, könnte man spüren, wie kalt sie ist. Sie könnte ihren erhöhten Pulsschlag spüren und ein Mediziner könnte im Blut erhöhte Stresshormone feststellen.

Es gibt nun viele Menschen, die meisterhafte Schauspieler sind und ihre Selbstunsicherheit, Minderwertigkeitsgefühle und spontan auftretenden Hemmungen durch rollenhaftes Verhalten überspielen und nach außen selbstsicher erscheinen. Ihre Bewältigungsstrategie heißt:

Leben hinter Masken und Fassaden

Das Psychologenpaar Reinhard und Annemarie-Tausch hat die Erfahrungen von Menschen mit einem fassadenhaften Kommunikationsstil, gesammelt. Eine Siebenunddreißigjährige: *„Wenn ich abends mit Leuten zusammen bin, dann bin ich lustig und fröhlich [...]. Wenn ich dann nach Hause fahre, fällt die Maske irgendwie ab.[...] Nein, die anderen kennen mich nicht. Sie haben auch Masken auf.“* Rolf, ein Student: *„In Situationen, in denen ich mich unsicher fühle, gebe ich mich überlegen und sicher, zum Beispiel im Seminar. Ich tue so, als ob mich das alles kaum etwas angeht und als ob ich alles wüsste. Aber wenn ich dann nach Hause komme, dann bricht alles in mir zusammen. In Wirklichkeit fühle ich mich so unsicher und unterlegen [...].“* Oder eine fünfunddreißigjährige Lehrerin: *„Ich bin in einer Schule und werde von den Schülern, dem Kollegium und den Eltern als engagierte Lehrkraft sehr geschätzt. Ich komme mit allen gut aus. Dies aber nur, weil niemand von meinem Innenleben etwas weiß. Ich lebe mit einer Fassade, mit einer Maske, die ich nur zu Hause, wenn ich allein bin, abnehme. Dann kann es geschehen, dass ich stundenlang weine, am Sinn meines Lebens zweifle und mich immer wieder frage, warum ich eigentlich so ungeliebt leben muss.“* (Reinhard und Anne-Marie Tausch, 1983, S. 11 f.)

Das Auflegen einer Maske der Sicherheit führt zu einer starken inneren Anspannung und verbraucht seelische Energie. Das unecht sein und die Kontrolle der Gefühle verhindern, dass Menschen sich im mitmenschlichen Kontakt in allen ihren persönlichen Facetten, Emotionen und Potentialen erfahren und sich darin von anderen wertgeschätzt erleben können. Wären sie echt, könnten sie also ihre wahren Gedanken, Bedürfnisse und Gefühle, vielleicht sogar einmal Aggressionen äußern, dann hätten sie die Chance zu erleben, dass die Beziehungen zu anderen Menschen näher und tiefer würden. Sie könnten erleben, dass es keine Katastrophe bedeuten muss, die eigenen Rechte und Bedürfnisse deutlich auszudrücken. Sie könnten lernen, dass Ehrlichkeit zumeist nicht Ablehnung bringen, sondern langfristig eher Ansehen und Selbstachtung erhöhen. Dagegen kann das fassadenhafte Leben einen Preis fordern: gefühlsmäßige Leere, Passivität, Sinnleere und Depressivität.

Kompensationsmechanismen

Das Arzt und Therapeutenpaar Michiaki und Hildegard Horie hat aus den Erfahrungen der ärztlichen Praxis eine Reihe von weiteren

Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück

Kompensationsstrategien bei Gefühlen von Minderwertigkeit beschrieben (M. u. H. Horie, 1983, S. 39f.):

- Die Anpassung
- „Ich will Dir helfen“
- Eifersucht
- Sexualität als Selbstbestätigung
- Totstellreflex
- Flucht in den Traum
- „Niemand ist so krank wie ich“

Anpassung - Anpassung kann ebenfalls ein Aspekt der Neigung zu fassadenhafter Kommunikation sein und geht noch darüber hinaus. Die ständige Frage der Selbstunsicheren ist: „Bin ich nach außen in Ordnung?“

Ende der
Leseprobe Kap. 2

**Komplett bei
Amazon
als Taschenbuch
und eBook
erhältlich!**



Quellen und Literatur zu Kapitel 2

Tausch, Reinhard/ Tausch, Anne-Marie (1983) Wege zu uns. Menschen suchen sich selbst zu verstehen und anderen zu begegnen, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

Horie, Michiaki und Hildegard (1983) Das verlorene Ich. Vom Minderwertigkeitsgefühl zur Selbstfindung, 2. Aufl., Wuppertal: Brockhaus

Über den Autor

Jürgen Bendszus studierte Pädagogik und Psychologie, Abschluss als Dipl.-Pädagoge.
Berechtigung zur Psychotherapie (HPG).

Weiter- und Zusatzausbildungen in Tiefenpsychologie, Logotherapie und Existenzanalyse.
Logotherapiezentrum der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. (DGLE)

Langjährige Erfahrungen in der psychosozialen Beratung, und als Dozent für Psychologie und Pädagogik in großen Bildungszentren

www.gelingendesleben.de