

Dipl.-Päd. Jürgen Bendszus

www.gelingendesleben.de



Inhalt:

Fallvignette: Gefühle eines Studienanfängers

Unsicherheit und Kränkungen im Beruf

Selbstwertprobleme in privaten Beziehungen

Angst vor Konkurrenz und Älterwerden

Stärker werden!

Selbstwert- und Sinnfindung
in kritischen Lebensphasen

Kap. 1

Das verlorene Selbstwertgefühl

Beginnen wir mit einer authentischen Fallvignette.

Um sein Studium aufzunehmen, war Timo in eine fremde Stadt gezogen. Er liebte es, vor Mitternacht durch die einsamen Straßen zu ziehen. Er ließ seine Fantasie spielen: Welche Zukunft würde er hier haben?

Er war von einer leisen Traurigkeit und sehnsüchtigen Wünschen erfüllt:

Wenn es ihm doch leichter fallen würde ...

... sympathische Studienkollegen seiner Hochschule ohne Hemmungen anzusprechen und neue Freunde zu gewinnen,
... sich in den Seminaren unbefangen und ohne Redeangst zu äußern,
... unbefangen eine Kommilitonin oder irgendeine andere Frau einzuladen, um mit ihr am Abend auszugehen
... bei der Arbeit an einem Referat seine Selbstzweifel, Versagungsängste und grübelnden Gedanken loszulassen.

Er hatte das Gefühl, unter seinem Wert und seinen Möglichkeiten zu leben. Zog das Leben nicht an ihm vorbei? Die Selbstunsicherheit schnitt ihn von der freien Kommunikation mit anderen Menschen ab. Oft spürte er in sich einen lähmenden Sog in die Mutlosigkeit hinein, der es verhinderte, seine Träume und Sehnsüchte nach einer liebevollen Beziehung zu verwirklichen und die Einsamkeit zu überwinden. Das machte ihn traurig. Er spürte – obwohl ihm die Welt offen zu Füßen lag – einen tiefen Mangel an Lebenssinn. Wenn er nur einen Menschen gehabt hätte, mit dem er einmal über seine Unsicherheiten reden und der ihm etwas Mut machen könnte!

Als junger Student, der gerade das 20. Lebensjahr überschritten hatte, war er durch sein geringes Selbstvertrauen in eine echte Lebenskrise geraten. Von außen betrachtet, wäre niemand auf die Idee gekommen, dass er das Gefühl für seinen Selbstwert verloren oder nie besessen hatte. Er war als Jugendlicher ein gefragter Bandmusiker gewesen und es gab bei öffentlichen Auftritten kein Problem mit dem Selbstvertrauen. In die Musik versunken, konnte er alle Sorgen und Zweifel vergessen. Er spürte es, wenn sich nach den Auftritten alle Augen interessiert auf ihn richteten. Man ahnte nicht, welche Hemmungen ihn außerhalb der Musik quälten.

Das geringe Selbstvertrauen war spätestens seit der Pubertät sein Problem. Dieses war auch die Motivation gewesen, Psychologie studieren. Seine Hoffnung war es, sich selbst durch dieses Studium besser zu verstehen und dadurch seine Probleme loszuwerden. Wie war es möglich, dass er trotz mancher Begabungen – die er leider gar nicht anerkennen konnte - ein so geringes Selbstwertgefühl hatte?

Das war kurzer Blick in die Gefühlswelt eines jungen Studenten. Im 4. Kapitel werden wir ihm erneut begegnen, und die familiären Hintergründe seines geringen Selbstvertrauens werden dann verständlicher.¹

Ganz andere Sorgen haben Frauen und Männer, die ihren Körper nicht annehmen können – weil sie annehmen, sie seien zu dick. So war es auch bei Sylvia. Sie hatte durchaus eine erotische Ausstrahlung, verbarg ihren Bauch aber immer durch lange Kleider - den Teil ihres Körpers, den sie als viel zu fett und „wabbelig“ hielt. Und den sie auch wegen der Schwangerschaftsstreifen nach drei Geburten nicht akzeptieren konnte. Selbst beim sexuellen Akt verbarg sie gegenüber ihrem Mann diesen Körperteil und trug „zum Schutz“ ein langes Nachthemd. - Eine andere Frau gibt in einem Internetforum offen ihre Ängste zu: „Aber ich stehe oft vor dem Spiegel, sehe die Streifen und weine, weine, weine! Ich weiß, es gibt schlimmere Schicksalsschläge und ich habe ja einen Mann. Aber meine Gedankenspiele machen mich verrückt: was wäre wenn er geht? ... Habe ich durch diese Streifen an Marktwert verloren?“²

¹ Alle Fallvignetten basieren auf authentischen Erfahrungen. Bei dieser wie auch bei allen anderen vorher noch unveröffentlichten Fallbeispielen wurden Namen und andere Aspekte so verändert, dass es reiner Zufall wäre, wenn sich jemand wiedererkennen würde. Schon vorher veröffentlichte Fallbeispiele werden in Auszügen unverändert übernommen und es wird die Quelle genannt.

² Eine Userin im Forum von ElitePartner – Mehr zu dem Thema und zur Stigmatisierung dicker Menschen in: Psychologie heute, Nov. 2018

Im Verlaufe dieses und der folgenden Kapitel wird es noch viele weitere authentische Berichte zu den seelischen Schwierigkeiten von Menschen geben, die sich aus irgendeinem Grund unsicher fühlen und ihre Person, so wie sie ist, nicht annehmen können. Der von vielen Menschen empfundene Mangel an Selbstwert wirft eine Reihe von Fragen auf, die auch in der psychologischen Forschung gestellt werden:

Durch welche Erfahrungen kann es dazu gekommen, dass manche Menschen durch ein überschäumendes Selbstvertrauen auffallen, während andere oft gehemmt in der Ecke stehen?

Wie kommt es, dass viele Schwierigkeiten haben, sich genügend selbst zu lieben?

Wie ist unsere Psyche aufgebaut und welche psychischen Mechanismen beeinflussen unser Selbstwertgefühl? Welche sozialen Bedingungen sind von Bedeutung?

Welche Einfluss für unser Selbstwelterleben haben schicksalhafte Erfahrungen wie: als unerwünschtes Kind geboren zu sein, seelische Schwierigkeiten der eigenen Eltern, Trennungserfahrungen in der frühen Kindheit, spätere Beziehungsprobleme oder Verluste in der eigenen Partnerschaft? Welche Bedeutung haben Krankheiten und körperliche Beeinträchtigung? Wie kann man solche Erfahrungen bewältigen?

Wie können wir kritische Lebensphasen, zu denen das Jugendalter, die „Midlife Crisis“ oder der Eintritt in die nachberufliche Phase so bewältigen, dass wir uns als selbstbewusste und von Lebenssinn erfüllte Menschen fühlen?

Welche gesellschaftlichen Kräfte bedrohen unsere Selbstsicherheit?

Kann ein schwaches Selbstwertgefühl überwunden werden? Was ist von den vielen Ratgebern, besonders im Internet, zu halten, die schnelle Hilfe und psychologische Rezepte versprechen?

Welches sind die Chancen und Grenzen durch seriöse Psychologie und Psychotherapie?

Es ist leichter, die eigene Person zu akzeptieren, wenn wir bei anderen Menschen ähnliche Schwierigkeiten sehen wie bei uns selbst. Darum beschreibe ich nun eine Reihe weiterer klassischer Situationen, in denen Minderwertigkeitsgefühle ihren hemmenden Einfluss ausüben oder in denen Menschen den Selbstwert verletzende Erfahrungen machen.

Unsicherheit und Kränkungen im Beruf

Stellen wir uns die achtzehnjährige Claudia vor, die ihre Lehre in der Stadtverwaltung begonnen hat. Oft ist es üblich, dass auch Lehrlinge, wenn sie in eine neue Abteilung kommen, einen Einstand geben. Wer kann sich vorstellen, mit welchen Unsicherheiten und Ängsten Claudia die Vorbereitungen trifft! Sorgenvolle Gedanken schießen durch ihren Kopf: „Wird den Kollegen der selbst gebackene Kuchen schmecken? Was soll ich überhaupt reden? Hoffentlich passiert keine Ungeschicklichkeit!“ In neuen sozialen Situationen erleben viele Menschen innere Unsicherheit. Wer jedoch von vorherein ein schwaches Selbstwertgefühl mitbringt, kann hier qualvolle Stunden erleben. In dem großen Sozialraum zieht Claudia es vor, sich eher in die Ecke zurückzuziehen. Würde man ihr die Hand geben, könnte man spüren, wie kalt sie ist.

Ein ganz anderer Fall aus meiner Beratungspraxis. Um therapeutische Hilfe zu erhalten, rief mich eine Tierärztin mit eigener Tierarztpraxis an. Wenn sie ein krankes Tier operieren musste, erlebte sie starke Selbstzweifel und Versagensängste. Um solchen Herausforderungen aus dem Wege zu gehen, hatte sie eine weitere Tierärztin angestellt, die die Operationen übernehmen sollte. Erstaunlicherweise fühlte sich diese Hilfesuchende Ärztin bei einer Operation viel sicherer, wenn das kranke Tier in einer lebensbedrohlichen Lage war und man ihre keine Fehler anlasten konnte, sollte das Tier sterben.

Auch der Arzt und Autor eines Bestsellers zur ACT-Psychotherapie, Russ Harris, gibt freimütig seine inneren Unsicherheiten zu: „Wenn einer meiner Patienten sagte: ´Danke. Sie sind ein wundervoller Arzt`, dachte ich bei mir: ´Ja klar, Du würdest das nicht sagen, wenn Du wüsstest, was ich wirklich bin`. Ich konnte solche Komplimente einfach nicht annehmen, obgleich ich meine Arbeit gut machte. Dann fing ich an, an mir zu zweifeln: Hatte ich bei diesen Magenschmerzen eine Fehldiagnose gestellt? Hatte ich das falsche Antibiotikum verschrieben? Hatte ich etwas Wesentliches übersehen?“³

Vielleicht ist es ein Trost, wenn wir wissen: Auch Führungskräfte können durch Minderwertigkeitsgefühle beeinträchtigt sein. Auch wenn sie diese nicht zeigen und durch eine bewusst gespielte Maske der Stärke überspielen. So wie im folgenden Fall.

Simon ist mit 40 Jahren Geschäftsführer in einem mittleren Unternehmen geworden. Er ist intelligent, sprachgewandt und sieht mit seinem Vollbart attraktiv aus. Niemand kann sich vorstellen, dass er sich in Wirklichkeit in der neuen Führungsaufgabe unsicher und überfordert fühlt. Das

³ Russ Harris, Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei, S. 87 - 88

soziale Klima seines Unternehmens ist angespannt, es kommt immer wieder zu Konflikten. Aus Angst vor Fehlern versäumt Simon es, seine Pflicht als Führungskraft zu erfüllen und bei Konflikten vermittelnd einzugreifen. Die häufigen Konflikte der Kollegen beunruhigen ihn, aber er überlässt die Kollegen sich selbst. Die Untergebenen spüren seine Führungsschwäche und verlieren mehr und mehr die Achtung vor ihm.

Unter Selbstwertproblemen im Beruf kann man leiden, selbst wenn das Arbeitsklima freundlich ist. Aber es kann ein feindliches Arbeitsklima geben, in dem es durch Mobbing und Bossing⁴ zu permanenten Kränkungen kommt. Dann verschärfen sich die seelischen Schwierigkeiten derjenigen Angestellten, die einen Mangel an Selbstwert haben. Es kommt häufig vor, dass führungsschwache, wenig empathische und psychologisch nicht fortgebildete Vorgesetzte Konflikte und Mobbing unter den Kollegen dulden.⁵ Wenn es von Kollegen immer wieder über einen längeren Zeitraum zu spitzen Bemerkungen, hinterhältigem Flüstern oder heimlichen Giftpfeilen gegenüber einer als Opfer und Sündenbock ausgewählten Kollegin oder einem Kollegen kommt, sprechen wir von Mobbing. Der Urheber des Mobbing-Begriffes, der Arbeitspsychologe Heinz Leymann, kennt vielfältige andere Mobbing- und Bossingformen. Das können sein: Unfreundlichkeit, Anschreien, Gerüchte verbreiten, sinnlose Arbeitsaufgaben, ungerechte Beurteilungen und mehr. Das Opfer steckt in einem Spinnennetz fest, jede ihrer Reaktionen kann alles noch schlimmer machen. Aus existentiellen Gründen ist eine Kündigung meist kaum möglich. Permanentes Mobbing über Monate oder Jahre hinweg erschüttert das Selbstvertrauen, fördert Versagens- und Schuldgefühle, Schlafstörungen und kann in Depressionen und Burnout enden. Viele Opfer entwickeln ein posttraumatisches Belastungssyndrom.

Es leuchtet ein, dass besonders selbstwertempfindliche Arbeitnehmer, die solche Erfahrungen machen, in ihrer Leistungsmotivation und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sind. Selbst berufliches Scheitern kann die Folge sein. Dagegen können selbstwertstarke Menschen ein belastendes Betriebsklima besser ertragen und werden vermutlich auch weniger als Mobbingopfer ausgewählt. Zu diesem Thema wurde der in der Selbstwertforschung profilierte Psychologieprofessor Ulrich Orth befragt. Wie schätzt er die Rolle des Selbstwertgefühls für den beruflichen Erfolg ein? „Lange dachte man, das Selbstwertgefühl sei eine reine Begleiterscheinung guter oder schlechter Lebensumstände und zu nichts weiter nütze, als dass man sich gut fühlt. Seither sind jedoch zahlreiche Studien durchgeführt worden, die verlässlich zeigen: Ja, das Selbstwertgefühl ist einer

⁴ Bossing ist Mobbing durch den Vorgesetzten.

⁵ Werner Gross, ... aber nicht um jeden Preis. Karriere und Lebensglück, S. 139 f.

von vielen Faktoren, der Menschen hilft, erfolgreicher und glücklicher zu sein – sei es in der Schule, bei der Arbeit oder in Freundschaften und Partnerschaften.“⁶

Selbstwertprobleme in privaten Beziehungen

Viele Jugendliche und Erwachsene erkennen, dass ihr geringes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ein Schlüsselproblem für ihre Schwierigkeiten in Liebesbeziehungen und Sexualität sind. So sagt eine junge Frau in einer Internetgruppe:

„Bin seit 2 Monaten mit meinem Freund zusammen, alles läuft sehr gut. Wir verstehen und super und er kümmert sich um mich, hilft mir. Nur habe ich extreme Probleme mit meinem Selbstwertgefühl. Immer wenn er mal alleine unterwegs ist, mache ich mir immer tierische Sorgen, dass er vielleicht eine bessere als mich findet. Er meldet sich zwischendurch und kommt auch danach immer zu mir. Allgemein mache ich mir oft um diese Sache Sorgen. Er arbeitet bei einem Konzern und dort arbeiten auch viele hübsche und schlaue Frauen. Ich habe ziemliche Probleme, ihm zu vertrauen. Nun stelle ich fest, dass sich mein geringes Selbstwertgefühl durch sämtliche Beziehungen zieht. Ich habe einfach immer Angst verlassen zu werden und dass mein Freund etwas Besseres als mich findet! Verlassen worden bin ich noch nie in einer Beziehung. Ich habe immer die Beziehungen selbst beendet“.⁷

Wir sehen an diesem Beispiel, wie Minderwertigkeitsgefühle und hierdurch ausgelöste Eifersucht das Lebensglück der jungen Frau und eine unbeschwerte Beziehung beeinträchtigen. Hatte sie in der Vergangenheit ihre Beziehungen selbst vorzeitig beendet, um dem befürchteten, schmerzlichen Verlassenwerden zuvorzukommen? Der Fall weist schon auf Hintergründe für Selbstwertprobleme hin, auf die ich später noch eingehen werde.

Eine andere junge Frau in einer Internetgruppe hat Probleme, Zärtlichkeit zuzulassen:

„Ich habe ein sehr geringes Selbstwertgefühl und als ich dann vor drei Jahren meinen Freund gefunden habe, hat das mir anscheinend geholfen. Doch mittlerweile bin ich wieder ganz unten: Ich finde mich einfach nicht hübsch und kann mich deshalb nicht fallen lassen. Ich möchte nicht mehr, dass mich mein Freund an bestimmten Stellen anfässt, weil ich mich nicht sexy fühle. Mittlerweile habe ich gar keine Lust mehr auf Sex

⁶ Interview Timm Eugster mit Prof. Ulrich Orth in UniPress 175/2018

⁷ „Pieti92“ im Forum gofeminin

oder andere Zärtlichkeiten deswegen. Ich bin ziemlich sicher, dass es nicht an irgendwelchen Hormonen liegt. Außerdem liebe ich ihn über alles. Aber wenn ich mich nicht sexy fühle, dann beschämt es mich einfach nur, mich vor ihm auszuziehen. Mein Freund ist sehr verständnisvoll, aber keine Beziehung hält so was ewig aus.“⁸

Minderwertigkeitsfühle und das Erleben von Scham, der Wunsch, einen vermeintlichen Mangel verbergen zu wollen, hängen eng miteinander zusammen. Viele Heranwachsende, besonders Frauen, sehen am Tag Dutzende Male unsicher in den Spiegel und fragen sich, ob ihr Gesicht und ihr Körper so in Ordnung sind. Andere flüchten sich vor dem Spiegel, weil sie ihr Gesicht und ihren Körper nicht mehr ertragen können.

Angst vor Konkurrenz und Älterwerden

Nach neueren, überraschenden Forschungsergebnissen von Ulrich Orth steigt das Selbstwertgefühl im Verlaufe des Lebens generell stetig an.⁹ Es kann aber kritische Lebensereignisse und Lebensphasen geben. Hier ist die Lebensmitte für viele Menschen eine schwierige Phase für das Selbstwertgefühl. So auch bei Bea. Sie ist Mitte vierzig, ein gutes Beispiel. Sie erlebte sich immer als attraktive, selbstbewusste Frau. Mit ihrem Mann Wolf lebte sie lange in einer recht offenen und toleranten Beziehung. Beide gönnten sich immer wieder Liebhaber. Dann aber zog Wolf mit einer viel jüngeren Frau zusammen. Wie kränkend das war! Und dann zeugte er mit der Jüngeren auch noch zwei Kinder. Ein Angriff auf ihr Selbstwertgefühl! „Solange sie sich erinnern konnte, hatte Bea sich in ihrer Haut wohl und sexy gefühlt. Darin bestätigt zu werden, nahm sie so selbstverständlich hin, wie die morgendliche Tasse Kaffee, die ihr Wolf ans Bett brachte. Jetzt fing sie an, Situationen zu meiden, in denen sie sich der Konkurrenz jüngerer Frauen aussetzen musste. Denn dann kam jedes Mal wieder hoch: dass sie gegen eine von ihnen verloren hatte, dass sie ausgetauscht worden war.“ Stand Bea früher unbefangen vor dem Spiegel, beobachtete sie nun jeden Tag sorgenvoll die kleinen „hässlichen Linien um ihre Lippen“. In ihren Selbstgesprächen fragt sie sich immer wieder, ob sie von Männern noch wahrgenommen werde, ob sie noch auffalle, ob sie noch Aufmerksamkeit errege. Was war von ihrem Charme geblieben? Was blieb von ihrer Schönheit? War diese nicht hinter Fettpolstern verschwunden?“¹⁰

⁸ „schokomaus“ im ForumRomanum

⁹ Timm Eugster im Interview mit Ulrich Orth: Warum der Selbstwert mit uns mitwächst.

¹⁰ Bascha Mika, Mutprobe. Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden, S. 58 - 60

Wie kann man mit dem angeschlagene Selbstvertrauen in solchen Situationen hilfreich umgehen? Wie können Menschen frühzeitig einen starken Selbstwert entwickeln, der gar nicht so leicht verletzbar ist? Zum Beispiel dann, wenn uns Menschen enttäuschen und unser Vertrauen missbrauchen. Oder wenn wir beim Älterwerden körperliche Veränderung erfahren, die viele Menschen nicht leicht akzeptieren können.

Die Frage ist, welche Ressourcen und Kompetenzen es gibt, auf die wir uns beziehen können. Bei ernsthaften Lebenskrisen und Schicksalsschlägen, die professionelle Interventionen erfordern, ist der Rückgriff auf diese Ressourcen ein bedeutender Faktor des Therapieplans. Ich werde in den folgenden Kapiteln darauf eingehen.

Die meisten von uns wissen, dass ein starkes und stabiles Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen durch günstige Erfahrungen in der Kindheit und Familie entsteht. In der Familie erwirbt ein Kind schon von Anfang seines Lebens Ressourcen und Kompetenzen, die ihm sein ganzes Leben helfen, Probleme selbstbewusst zu bewältigen. Unglücklicherweise machen manche Kinder aber Erziehungs- und Familienerfahrungen, die ihren Selbstwert niederdrücken und zu weiteren lebenslangen seelischen Schwierigkeiten führen. Diese Problematik wird in den kommenden Kapiteln genauer beleuchtet.

Weitere Kapitel dieser Vor-Veröffentlichung zum geplanten im Herbst 2019 erscheinenden Sachbuch

Stärker werden.
**„Selbstwert- und Sinnfindung
in kritischen Lebensphasen“**

finden Sie unter:

<http://www.gelingendesleben.de/Selbstwert.htm>

Quellen und Literatur

Nolte, Anke: „Ich bin dick und fühle mich gut“. In: Psychologie heute, Nov. 2018

Eugster, Timm: Interview mit Ulrich Orth. Warum der Selbstwert mit uns mitwächst. In: UniPress, Universität Bern 175/2018

Mika, Bascha: Mutprobe. Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden, München, 3. Aufl. 2014

© Jürgen Bendszus – Vor-Veröffentlichung eines Kapitels aus dem voraussichtlich im Herbst 2019 erscheinenden Sachbuch „Selbstwert- und Sinnfindung in kritischen Lebensphasen“ – Zitate nur im Rahmen des Urheberrechtes erlaubt.

Harris, Russ: Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei. Ein Um-denkbuch, München 2013

Gross, Werner: ... aber nicht um jeden Preis. Karriere und Lebensglück, Freiburg im Breisgau 2010

Orth, Ulrich: The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem: A longitudinal study from birth to age 27 years. Journal of Personality and Social Psychology, 114, (2018) p. 637-655

„Durch Schwangerschaftsstreifen gesunkener Marktwert?“ Beitrag einer Userin im Forum von ElitePartner. Im Internet unter: www.elitepartner.de/forum/frage/durch-schwangerschaftsstreifen-gesunkener-marktwert.45062/

„Pieti92“ am 16.3. 2017 im Forum gofeminin. Im Internet unter: <https://psychologie.gofeminin.de/forum/zu-geringes-selbstwertgefuehl-fd949623>

„schokomaus“ im ForumRomanum. Im Internet unter: https://435500.forumromanum.com/member/forum/entry_ubb.user_435500.1254597840.1109339935.1109339935.1.probleme_beziehung_wegen_mangelndem_selbstbewusstsein_beziehungsprobleme.html?onsearch=1