

Dipl.-Päd. Jürgen Bendszus

[www.gelingendesleben.de](http://www.gelingendesleben.de)



#### Inhalt:

Innere Erfahrungen bei Selbstunsicherheit

Leben hinter Masken

Kompensationsmechanismen

## **Stärker werden!**

Selbstwert- und Sinnfindung

in kritischen Lebensphasen

Kap. 2

### **Die Gesichter und Masken des Minderwertigkeitsgefühls**

Das Selbstwert- und das Minderwertigkeitsgefühl können wir als positive und negative Seiten einer einzigen Medaille betrachten. Wie können wir nun das 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, 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? Vor allem vor und in belastenden und herausfordernden sozialen Situationen! Hier ist eine Liste der ursprünglichen Erfahrungen bei mangelndem Selbstwertgefühl:

Innere Erfahrungen  
von  
selbstunsicheren Menschen vor/bei persönlichen Herausforderungen

kognitiv

Sorgenvolle Gedanken, Grübeln, Zweifel, negative Selbstgespräche:

„Ich werde Fehler machen“  
„Ich werde versagen“  
„Andere sind besser als ich“

Physisch und emotional

Psychische wie physiologische Stressreaktionen  
Erregung  
Ängste  
Innere Anspannung  
Sich schwach fühlen  
Sich erschöpft fühlen

„Werde ich akzeptiert?“	Sich unsicher fühlen
„Ist das, was ich sage, richtig?“	Keinen Schlaf finden
„Ich wirke unsympathisch“	Belastende Träume
„Ich habe immer Pech“	Zögerliches Reagieren
„Ich habe keine Kontrolle über die Situation“	Zittern der Hände z. B. beim Vorspiel auf einem Instrument
Konzentrationsprobleme	Gefühl, nicht bei sich selbst zu sein
Verminderte Spontaneität und Kreativität	

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 Claudia (Kap.1), die in eine neue Abteilung der Stadt versetzt wurde und nun im Sozialraum für ihre Kolleginnen und Kollegen ihren Einstand gibt. Anders als in vertrauten privaten Beziehungen redet Claudia 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. Claudia 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.<sup>1</sup> Eine Siebenundzwanzigjährige: „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,

---

<sup>1</sup> R. und A.-M. Tausch, Wege zu uns, S. 11 f.

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 etwas von meinem Innenleben weiß. Ich lebe hinter einer Fassade, 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.“

Das Auflegen einer Maske der Sicherheit führt zu einer starken inneren Anspannung und verbraucht seelische Energie. 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 also sie 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 **Kompensationsstrategien** bei Gefühlen von Minderwertigkeit beschrieben<sup>2</sup>:

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?“ Wenn sie gut gekleidet sind, entsprechend der aktuellen Mode, spüren sie mehr Selbstwert. Allerdings kann auch die Erhabenheit über jede Mode

---

<sup>2</sup> M. und H. Horie, Das verlorene Ich, S. 39 f.

und Konvention ein Ausdruck des Bedürfnisses sein, Aufmerksamkeit zu gewinnen und den Mitmenschen selbstsichere Unabhängigkeit zu beweisen. Häufig sehen wir es in der Jugendkultur, wie neue, von der Norm abweichende Kleidung oder Haarstile dazu dienen, sich von der Mehrheit der Gesellschaft abzugrenzen und eine eigene Identität zu demonstrieren. In meinen Beratungsstunden habe ich viele allein schon im Sprachausdruck unsicher wirkende junge Frauen kennengelernt, die nach meinem Gefühl viel zu stark geschminkt waren und einen nur noch maskenhaften Gesichtsausdruck zeigten. Wie traurig! Verdecken sie damit nicht ihre feinen, ganz individuellen und Gesichtsmerkmale, die ihnen die Einzigartigkeit verleihen?

**„Ich will dir helfen“** – Anderen Menschen helfen wollen, kann ein Akt innerer Freiheit und humaner Gesinnung sein. Es kann auch ein Zwang sein, hinter dem das Motiv steht, eigene Minderwertigkeitsgefühle und schon in der Kindheit erfahrene schmerzhaft Erfahrungen von Hilflosigkeit zu verarbeiten und zu kompensieren. Dann sprechen wir von einem „Helfersyndrom“. Diese Helfer brauchen die Schwäche anderer, um das eigene Selbstwertgefühl zu steigern.

In der Suchtkrankenhilfe treffen wir oft auf abhängige Patienten und ihre co-abhängigen Lebenspartner. Warum co-abhängig? Weil der Co-Abhängige von der Hilfsbedürftigkeit und Schwäche des anderen abhängig ist. So war Herr M. alkoholabhängig und seiner Sucht ausgeliefert. Seine Freundin empfand zuerst Mitleid für ihn, dann fühlte sie sich von dem abhängigen Freund angezogen und heiratete ihn. Zunächst verlief die Ehe harmonisch. Frau M. hatte einen Lebenssinn gefunden und fühlte sich innerlich aufgewertet. Denn es gab viele Gelegenheiten, ihrem Partner unterstützend zur Seite zu stehen. Irgendwann schaffte es Herr M., seine Sucht zu überwinden und entwickelte viel mehr Autonomie. Nun fiel Frau M. in ein Loch und verlor ihr seelisches Gleichgewicht. Mit verschiedenen Methoden versuchte sie, ihren Mann klein und unmündig zu halten, vor allem durch ständiges Nörgeln und Kritik. Nach ein paar Jahren wurde die Ehe geschieden.<sup>3</sup>

Diese zwanghaften Helfer treffen wir oft in den helfenden und medizinischen Berufen. Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer wurde durch seine tiefenpsychologische Analyse des Helfersyndroms bekannt. Er sagt: „Die meisten Menschen würden zugeben, dass sie lieber stark sind als schwach, lieber eine Situation kontrollieren, als sich von ihr bestimmen zu lassen“.<sup>4</sup> Nun liegt es in der Natur der frühen Kindheit, dass es viele Situationen geben kann, in denen sich ein Kind hilflos, schwach und ausgeliefert erlebt. Wenn Eltern nicht feinfühlig und empathisch auf die Au-

---

<sup>3</sup> Vgl. Horie, S. 46

<sup>4</sup> W. Schmidbauer, Helfersyndrom und Burnout-Gefahr, S. 5

tonomiebedürfnisse des Kindes reagieren, kann es zu nachhaltigen kränkenden Erfahrungen kommen, die ins Unterbewusste verdrängt werden, sich aber später als Helfersyndrom manifestieren. „Die unbewusste Komponente der Helfer-Motivation hängt damit zusammen, dass sich spätere Helfer als Kinder wenig beachtet und in ihren Bedürfnissen nach Anerkennung und Spiegelung durch Erwachsene abgelehnt fühlten. Um diese Mangelerlebnisse auszugleichen, identifizierten sie sich mit einer idealen, perfekten Helfer-Gestalt, die möglichst vielen anderen gerade das gibt, was die Betroffenen nicht ausreichend bekommen haben.“<sup>5</sup> Diese erwachsenen Helfer können auf diese Weise in ihrem Beruf die schon süchtig begehrte Stärke zeigen, indem sie heilen, pflegen und beraten und dafür Anerkennung ernten. „In der Hilfe für einen Hilfsbedürftigen steckt eine Demonstration eigener Überlegenheit, Macht und Vitalität, die geeignet ist, das eigene Selbstbewusstsein aufzuwerten und die kindlichen Vorstellungen zu stützen, dass etwas Großartiges in einem steckt, das durch ungenügende Beachtung sich bisher nicht hat entfalten können.“<sup>6</sup>

### **Eifersucht**

Ein zu geringes Selbstwertgefühl kann in Partnerbeziehungen eine destruktive Kraft sein. Denn sie untergräbt das Vertrauen. Erinnern wir uns an die Selbstbeschreibung der jungen Frau aus dem vergangenen Kapitel 2: „Bin seit zwei Monaten mit meinem Freund zusammen, alles läuft sehr gut. 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. 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!“ Das Minderwertigkeitsgefühl schürt Ängste vor dem Verlassen-werden und weckt die Eifersucht. Eifersucht ist ein normales Phänomen. Sie ist auch ein Schutzfaktor, der Beziehungen vor dem Eindringen von Fremden schützen soll. Schon Tiere können ein Verhalten zeigen, dass eine Nähe zur menschlichen Eifersucht hat. Hundebesitzer könnten das bestätigen.

Übersteigerte Eifersucht schützt aber nicht, sondern erschüttert vertrauensvolle Beziehungen. Man stelle sich eine selbstwertschwache Krankenschwester vor, die mit einem Arzt verheiratet ist. Am Anfang der Beziehung ist sie stolz, dass sie eine so gute Partie gemacht hat. Aber sie fühlt sich gegenüber ihrem hochgebildeten und sozial angesehenen Ehemann auch unterlegen und minderwertig. Sie entwickelt Eifersucht. Sie beginnt, das außerhalb des Hauses stattfindende Leben des Mannes zu überwachen: „Dient sein geplantes ärztliches Weiterbildungsseminar in einer Ta-

---

<sup>5</sup> Schmidbauer, S. 20

<sup>6</sup> Schmidbauer, S. 36

gungsstätte wirklich nur beruflichen Zwecken? Was wird am Abend sein, wenn Ärztinnen und Ärzte gemütlich beim Bier zusammen sitzen? Würde er sich zu einem erotischen Abenteuer verführen lassen?“ Sie macht Kontrollanrufe, überprüft das iPhone des Mannes und engt seine Freiheit immer mehr ein. Wen wundert es, wenn der Mann dieser Umklammerung zu entfliehen versucht und am Ende tatsächlich eintritt, was die Frau befürchtet hat!

Selbstverständlich ist die Eifersucht keine Eigenschaft allein von Frauen. Ich denke an eine Familie aus meiner Beratungspraxis, die der islamischen Kultur angehörte. Der Mann machte es seiner Frau, Mutter mehrerer Kinder, nicht leicht, als sie an einer Volkshochschule nachträglich einen höheren Schulabschluss erwerben wollte. Ich fragte mich in den Beratungsgesprächen mit der Frau oft, was ihr Mann befürchtete. Dass sie ihn mit einem besseren Schulabschluss überflügeln und ihm überlegen sein könnte? Dass er seine Vormachtstellung in der Familie, die seinen instabilen Selbstwert stützte, verlieren könnte? Dass sie ihm nicht mehr treu bliebe, wenn ihr durch eine höhere Bildung die Türen für eine freiere Selbstverwirklichung offen stünden?

### **Sexualität als Selbstbestätigung**

Es gibt Beziehungstypen, deren Lebenssinn in erotischen Abenteuern und der Eroberung immer neuer Liebespartner besteht. Ein Beispiel: Nachdem Christian mit allen Mitteln um Jasmin gekämpft hatte und sie für sich gewonnen hatte, gab es schon nach einigen Woche heftigen Streit ums Thema Fremdgehen. Fremdgehen liege doch in der Natur des Menschen, wie Christian meinte. Das würden doch alle machen. Sex würde auch nichts mit Liebe zu tun haben. Diesen Fall schildert der Bestseller Autor Michael Nast als ein typisches Phänomen unserer Gesellschaft und deutet das Problem von Jasmin und Christian so: „Christian empfand natürlich keine Liebe, als er um sie kämpfte. Seine `Liebe` war ein Ego-Trip. Er pflegte eine Liebe, in der es nie um Jasmin ging, sondern ausschließlich um ihn selbst. Er war auf ihre Gefühle angewiesen, um sich selbst zu bestätigen.“<sup>7</sup> Er braucht Liebe und vor allem Sex, um sich selbst zu schmeicheln, als Statussymbol. M. Nast verfolgt diesen narzisstischen Beziehungstyp weiter, indem er in die Welt der Partnerbörse und Dating-App Tinder eintaucht. Hier trifft er auf Philipp. „Er erzählte mir, dass er in den letzten Monaten mit hundertsiebenundzwanzig Frauen geschlafen hat. Seitdem Philipp einen Tinder-Account hat, hat er keine Zeit mehr. Er beirachuscht sich an all den Möglichkeiten, es ist eine Sucht, die sich ver-

---

<sup>7</sup> Michael Nast, Generation Beziehungsunfähig, S. 13 f.

selbstständig hat. Die vielen Dates haben Philipp abgestumpft. Er konsumiert die Frauen nur noch.“<sup>8</sup>

Sex als Mittel der Selbstbestätigung kann vor allem für Jugendliche mit instabilem Selbstwert zu einer kritischen Persönlichkeitsentwicklung führen. So kann eine an sich schüchterne Heranwachsende entdecken, dass ihre Weiblichkeit und Sexualität im Umgang mit männlichen Heranwachsenden ein Trumpf sind, mit dem man sich viele Wünsche erfüllen kann. Häufige Sexualkontakte können dieser Jugendlichen dazu dienen, ein geringes Selbstwertgefühl vorübergehend zu kompensieren. Aber sie kann es dennoch spüren, wenn sie nicht wegen ihrer Individualität und Person, sondern allein wegen ihrer sexuellen Bereitschaft geliebt wird. Führen Gruppendruck, Drogenkonsum und die fehlende Kraft zum Widerstand sogar zu sexuellem Missbrauch, kann das labile Selbstwertgefühl noch mehr geschwächt werden. Weitere psychische Störungen wie etwa Depressivität und die Stagnation der Identitätsentwicklung können die Folge sein.

**Totstellreflex:** Man kann sich von anderen Menschen immer mehr in sein Schneckenhaus zurückziehen, aber man kann sich auch in sich selbst nicht wohlfühlen und sich von sich selbst zurückziehen und einer inneren Lähmung unterworfen sein. M. Horie beschreibt das Phänomen so:

„Der Mensch entzieht sich allen unangenehmen Auseinandersetzungen und lebt gleichsam einsam vor sich hin. Alle Versuche, ihn aus der Isolation herauszulocken, scheitern, denn dieser Mensch hat Angst, sich einem anderen auszuliefern, sich lächerlich zu machen; Angst, sich zu verlieren. Er ist so stark mit sich selbst beschäftigt und auf sich fixiert, dass er sich in Gegenwart anderer ständig beobachtet und angegriffen fühlt. Er möchte am liebsten gar nicht gesehen werden.“ Der Arzt schildert den Fall einer hübschen jungen Frau, die von ihrem Freund benutzt und ausgenutzt worden war und in ihrem Selbstwertgefühl tief verletzt war. Sie hegte in der Folge gegenüber dem Mann tiefen Groll, aber auch sich selbst gegenüber. Sie vernachlässigte ihre Haare und ihre Kleidung. Am liebsten wollte sie auch mit sich selbst nichts mehr zu tun haben. Sie ging dennoch eine neue Beziehung ein und hatte aber bald den Eindruck, dass der neue Partner sich von ihr zurückzog. Diese erneute Verletzung der Selbstachtung führte schließlich in die Depression.

**„Flucht in den Traum“:** Wenn ich an meine Arbeit mit alkoholkranken und süchtigen Menschen zurückdenke, bleibt mir in Erinnerung, dass manche von ihnen schüchterne und sensible Menschen waren, die sich wohl auch körperlich ablehnten. Sie fühlten sich als Unterlegene. Irgendwann hatten sie entdeckt, dass man vor Feiern oder vor der Tanzstunde so richtig in Schwung kommen kann, wenn man schon vorher paar Bier

---

<sup>8</sup> Nast, S. 39 u. 40

trinkt. Durch das „Vorglühen“ wurden ihre Größenphantasien geweckt und sie fühlten sich stark. Und sie hatten entdeckt, dass man mit Drogen und Alkohol der rauen Wirklichkeit und allen persönlichen Kränkungen auch in Traumwelten entfliehen kann.

**„Niemand ist so krank wie ich.“** Wer sich grundsätzlich wertlos fühlt, sucht häufig dennoch nach Möglichkeiten, mit irgendetwas aufzufallen und Aufmerksamkeit zu erregen. Manchmal erleben wir es, wie ältere Menschen mit einem gewissen heimlichen Stolz über ihre lange Krankengeschichte berichten und über die untauglichen Ärzte klagen. „In der heutigen Gesellschaft können wir es in der ärztlichen Praxis täglich beobachten, wie die Krankheit ein Mittel wird, um selbst zur Geltung zu kommen.“ Ein anderes Phänomen ist: „Wenn ich schwach und krank bin, kann niemand etwas von mir fordern, muss ich geschützt werden“. <sup>9</sup> Das entdecken schon Kinder, die wegen Schulunlust in die schulpsychologische Beratung kommen oder die Schule schwänzen.

Das waren einige exemplarische Fallvignetten zum Phänomen des Minderwertigkeitsgefühls. Es stellt sich die Frage, mit welchen Ursachen und Risikofaktoren ein unterdurchschnittliches Selbstwertgefühl zusammenhängt. Aufgrund der klinischen Erfahrung und empirischen Forschung erwarten wir einen niedrigen Selbstwert bei Menschen ...

- die an psychischen Erkrankungen wie z. B. Depressionen, Ängsten, Zwängen, Bulimie, psychotischen Störungen, Suchtproblemen leiden
- die in Familien mit psychisch beeinträchtigten Eltern aufgewachsen sind<sup>10</sup>
- die sozial isoliert leben oder zu sozial und wirtschaftlich benachteiligten Schichten gehören<sup>11</sup>.

Wir können auch nach den positiven Faktoren suchen und untersuchen, aus welchen Quellen sich ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen speisen. Diesen Fragen wenden wir uns nun in den folgenden Kapiteln zu.

---

<sup>9</sup> Hori, S. 42

<sup>10</sup> Jungbauer, Johannes (Hrsg.): Familien mit einem psychisch kranken Elternteil.

<sup>11</sup> Orth, Ulrich: The family environment in early childhood has a long-term effect on self-esteem (2018). - Friederike Potreck-Rose u. Gitta Jacob, Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, S. 21 f.



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

Nast, Michael: Generation Beziehungsunfähig, Hamburg 6. Aufl. 2016

Potreck-Rose, Friederike und Jacob Gitta: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl, Stuttgart 4. Aufl. 2007

Hori, Michiaki und Hildegard: Das verlorene Ich. Vom Minderwertigkeitsgefühl zur Selbstfindung, Wuppertal 2. Aufl. 1983

Schmidbauer, Wolfgang: Helfersyndrom und Burnout-Gefahr, München, Jena 2002

Tausch, Reinhard und Anne-Marie: Wege zu uns. Menschen suchen sich selbst zu verstehen und anderen offener zu begegnen, Hamburg 1983

Jungbauer, Johannes (Hrsg.): Familien mit einem psychisch kranken Elternteil. Forschungsbefunde und Praxiskonzepte, Opladen, Berlin & Toronto, 2. Aufl. 2016

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

© 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.