

Dipl.-Päd. Jürgen Bendszus

www.gelingendesleben.de



Inhalt:

Vier Säulen des guten Selbstwertgefühls:

Selbstvertrauen

Selbstakzeptanz

Soziales Netz

Soziale Kompetenz

Stärker werden!

Selbstwert- und Sinnfindung

in kritischen Lebensphasen

Kap. 3

Quellen des guten Selbstwertgefühls

In den vorangegangenen Abschnitten habe ich die vielen typische Erfahrungen und Gefühle von Selbstunsicherheit in verschiedenen alltäglichen Lebenssituationen beschrieben. Es wurden Bewältigungsstrategien aufgezeigt und angedeutet, welche Selbstwertbedrohungen es geben kann.

1 Das bisher gemalte Bild ist längst nicht vollständig. Schon die Sprache zeigt, wie vielschichtig das Phänomen Selbstwert ist.

Hier sind einige in der Psychologie und im Alltag häufig verwendete Begriffe:

Selbstwert, Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstakzeptanz¹, Selbstliebe ...

Minderwertigkeitsgefühl, Selbstunsicherheit, Entmutigung, soziale Ängstlichkeit und mehr ...



Es ist notwendig, das Phänomen Selbstwertgefühl und seinen negativen Pol, das Minderwertigkeitsgefühl, mehr zu strukturieren und die verschiedenen Begriffe zu klären.

¹ Die Begriffe „Selbstannahme“, „Selbstakzeptanz“ sind durch die personzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers populär geworden.

Mehr Übersicht vermittelt das Modell der vier Säulen des Selbstwertes.²

Modell der vier Säulen und Quellen des guten Selbstwertes



Das gute Selbstwertgefühl hängt von inneren seelischen Voraussetzungen ab, die in den ersten beiden Säulen Selbstvertrauen/Selbstsicherheit und Selbstakzeptanz dargestellt sind. Wir alle wissen, wir sehr unser Selbstwertgefühl auch von den aktuellen sozialen Beziehungen, dem sozialen Klima und unserem Vertrauen in unsere soziale Kompetenz abhängt. Daher besteht das Modell zusätzlich aus den beiden Säulen soziales Netz und soziale Kompetenz.

2

Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

Betrachten wir das Selbstvertrauen und den hier synonym gebrauchten Begriff Selbstsicherheit. Menschen mit gutem Selbstwertgefühl trauen sich viel zu und haben eine positive Einstellung zu ihren Kenntnissen, ihrer Geschicklichkeit und Leistungsfähigkeit. Auf welche Gebiete kann sich das Selbstvertrauen zum Beispiel beziehen? Es kann der Bereich der Familie, des Berufes, der Freizeit, des Sportes sein. Es kann um handwerkliche und technische Geschicklichkeit – etwa die Reparatur eines Motorrades – gehen. Auch Bildung, politische Orientierung oder wissenschaftliche Kompetenz können Bausteine für Selbstvertrauen und Selbstsicherheit sein. Menschen mit Selbstvertrauen sind mit dem, was sie können, vollkommen zufrieden und sind daher in der Lage, persönliche Grenzen zu akzeptieren. So kann der souveräne Allgemeinmediziner seinen Patienten mit einer Herzproblematik an seine fachärztliche Kollegen überweisen,

² Friederike Potreck-Rose u. Gitta Jacob, Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, S. 70 f.

ohne dass sein Selbstvertrauen darunter leidet. Wer etwas erreicht hat, zum Beispiel ein Examen bestanden hat, erlebt ein Gefühl von Stolz, was nachhaltig die Selbstsicherheit erhöhen und stärken kann.

Menschen mit zu geringem Selbstvertrauen zeigen eine sehr ausgeprägte selektive Wahrnehmung der eigenen Fehler und Schwächen. Auf der anderen Seite gibt es Personen, die ein hohes Selbstvertrauen haben, aber ihre Schwächen ausblenden. Sie neigen dazu selektiv auf ihre Fähigkeiten zu sehen. Die Gefahr besteht, sich zu überschätzen und in Konflikt mit dem Urteil anderer Menschen zu geraten. Das heißt: Selbstbild und Fremdeinschätzung können in einem zu großen Widerspruch stehen. Es kann daher zu sozialen Konflikten kommen. Welcher Meister, Lehrer und welche Dozentin kennen nicht Auszubildende und Prüflinge, die wegen angeblich zu schlechter Bewertung eine handfeste Auseinandersetzung provozieren?

Selbstüberschätzung und sogar Größenphantasien finden wir als Therapeuten bei Klienten mit instabilem Selbstwert. Es kann sich um Klienten mit narzisstischen Zügen handeln, die empfindlich jede drohende Kränkung mit Beleidigung oder sogar Aggressivität abwehren. Ihr Selbstbild ist positiv verzerrt, Fehler und Schwächen werden ausgeblendet oder verdrängt. Sie sind unfähig, berechtigte Kritik anzunehmen und können dadurch schwierige Lebenspartner oder Berufskollegen sein. Es zeigt sich hier also wieder um eine Bewältigungsstrategie, um mit einem verdeckten Minderwertigkeitsgefühl fertig zu werden und das seelische Gleichgewicht aufrechtzuerhalten (Vgl. Kap. 2).

Selbstakzeptanz

Es fragt sich, ob eine positive Einstellung zum eigenen Können und Selbstsicherheit ausreichend für einen stabilen Selbstwert sind. Es ist aus tiefen- und entwicklungspsychologischer Sicht zweifelhaft, dass ohne Selbstakzeptanz ein stabiler Selbstwert aufrechterhalten kann. Selbstakzeptanz und die bedeutungsmäßig verwandten Begriffe wie Selbstachtung und Selbstliebe spiegeln sich in einem weiten Feld von Gefühlen, Einstellungen und Erfahrungen wider. Sie kommen in diesen Sätzen zum Ausdruck:

- „Ich bin mit mir selbst zufrieden; das heißt, ich mag mich im Großen und Ganzen so wie ich bin“.
- „Ich fühle mich auch wohl, wenn ich anderen nicht immer gefalle.“
- „Ich kann zugeben, wenn ich Fehler mache.“

Das Psychologenpaar Reinhard und Anne-Marie Tausch stellt fest: „Wenn wir uns selbst mögen, beeinflusst dies unser tägliches Erleben und Verhalten: Wir empfinden weniger Angst. Wir bringen unser Fühlen und Denken offener, deutlicher und spontaner zum Ausdruck. Wir nehmen

unsere Umwelt und andere Menschen weniger verzerrt wahr. Wenn wir ein überwiegend positives Selbstbild haben, können wir auch bei anderen `die guten Seiten` erkennen. Wir können freier und bewusster leben. Wir fühlen uns sicherer und lassen uns weniger durch erniedrigende Erfahrungen entmutigen, sind nicht so leicht enttäuscht von uns. Wir geraten seltener in schlechte Stimmungen...“³

Selbstannahme umfasst auch die dunklen Gefühle, wie sie eine Zwanzigjährige erlebt: „Ich wollte das Alleinsein, die Traurigkeit als einen Teil von mir nicht annehmen. Jetzt habe ich gelernt, da hindurchzugehen, es mit mir auszuhalten. Ich glaube, ich bin früher oft vor meiner Einsamkeit weggelaufen. Ich konnte sie nicht akzeptieren. Endlich habe ich keine Angst mehr. Ich bin einsam, aber ich habe zu mir gefunden, und das ist ein unheimlich schönes Gefühl.“⁴

Selbstliebe setzt voraus, dass wir bestimmte Einstellungen und Wünsche loslassen können, zum Beispiel unseren Perfektionismus oder den Wunsch, von allen geliebt zu werden. Dazu gehört auch der Wunsch nach einem perfekten Körper, entsprechend dem Ideal, das wir jeden Tag in den Zeitschriften und Medien computergestylt hundertfach sehen. Kann ich meinen Körper, mein Leib-Sein, so wie es ist, annehmen? Therapeuten haben es in ihrer Praxis oft mit Klienten zu tun, die an der Durchschnittlichkeit ihres Aussehens leiden. Brennend wird die Frage nach der Annahme des eigenen Körpers und Gesichtes, wenn wir es mit versehrten Unfallopfern, behinderten Menschen und chronisch erkrankten Klienten zu tun haben.

Soziales Netz

Es ist unsere Natur, dass wir Beziehungswesen sind und andere Menschen brauchen. Daher sind soziale Beziehungen eine wichtige Quelle für unser Wohlbefinden und Selbstwertgefühl. Was sind die Merkmale eines guten sozialen Netzes? Hierzu zählen: befriedigende Partnerschaft und Familie, verwandtschaftliche Beziehungen, ein Freundeskreis, gute kollegiale Kontakte, nachbarschaftliche Beziehungen oder Teilnahme am Vereinsleben oder religiösen Gemeinschaft. Wir brauchen andere Menschen, mit denen wir geistigen und emotionalen Austausch haben, mit denen wir lachen, diskutieren oder auch streiten. Dann bewirken das soziale Netz und die Kommunikation:

- dass wir uns lebendig fühlen,
- von unseren Sorgen abgelenkt werden,
- uns als bedeutsam und von anderen gebraucht erfahren,

³ Reinhard u. Anne-Marie Tausch, Wege zu uns, S. 120, 121

⁴ R. u. A. Tausch, S. 125

- uns als angenommen erleben können in unserer ganz besonderen Individualität.

Ein gutes soziales Netz zeichnet sich auch durch die Verlässlichkeit der Beziehungen aus. Es ist in kritischen Lebenssituationen wichtig, dass wir wissen, dass unsere Angehörigen und Bekannten für uns da sind, wenn wir Schwierigkeiten haben und wir sie brauchen.

Dieses soziale Netz kann aber zerreißen: Wenn beispielsweise eine Beziehung oder Familie von Trennung und Scheidung zerrissen wird. Dann erleben alle Familienmitglieder nicht nur äußere, sondern eine innere, seelisch schwächende Zerrissenheit und die Verminderung des Selbstwertgefühls. Besonders die Kinder leiden unter den Trennungsfolgen. Viele von ihnen werden nach der Trennung einen Elternteil, der ihnen seelischen Halt, Geborgenheit und Identität vermitteln sollte, nur noch selten sehen. Wenn sie umziehen müssen, verlieren sie auch noch Freunde und Schulkameraden.

Aber nicht allein die Jüngsten, sondern auch die Ältesten leiden, wenn sie durch Krankheit oder Verlust ihres Lebenspartners in die soziale Isolation und Einsamkeit geraten.

Soziale Kompetenz

5

Was nützen ein soziales Netz und der Kontakt zu anderen Menschen, wenn die Kommunikation nicht befriedigend gestaltet werden kann? Wenn man abends von der Arbeit verärgert nach Hause kommt, weil man mit Kolleginnen und Kollegen oder Freunden unschöne kränkende Erfahrungen gemacht hat. Ein stabiler Selbstwert benötigt daher nicht nur das Vertrauen in berufliche und andere Fähigkeiten und den Stolz darauf. Viel entscheidender könnte die Kompetenz sein, mit anderen Menschen auf eine Art und Weise umgehen zu können, dass das zwischenmenschliche Klima von gegenseitiger Wertschätzung bestimmt ist und frei von selbstwertschädlichen Missverständnissen und Konflikten. Menschen sind unterschiedlich befähigt, zu einem wertschätzenden Klima beizutragen. Es gibt individuelle Unterschiede hinsichtlich einer interpersonellen Kompetenz, die man auch als soziale Kompetenz oder soziale Intelligenz bezeichnen kann.

Erinnern wir uns an Simon, den Geschäftsführer (Kap. 1) Er hatte das Problem, eine führungsschwache, konfliktscheue Persönlichkeit zu sein. Hinter seiner Führungsschwäche steckt auch der Mangel an sozialer Kompetenz. Es gibt eine Szene, in der er hinter verschlossenen Türen eine Auseinandersetzung mit der Betriebsratsvorsitzenden hat. Diese hat sich seit längerem auf die Seite einer Kollegin geschlagen, die einen auf zwei Jahre befristeten Arbeitsvertrag hat. Im Gespräch unter vier Augen kämpft die Arbeitnehmervertreterin nun mit dem Geschäftsführer um die

Entfristung dieses Zeitvertrags. Dieser allerdings will mit allen Mittel die Entlassung durchsetzen, weil die junge emanzipierte Kollegin ihm gegenüber in Konferenzen angeblich zu wenig Solidarität zeige und seinen guten Ruf – wie er glaubt – beim „Flurfunk“ untergraben habe. Als er merkt, dass sich die Betriebsratsvorsitzende nicht überzeugen lässt, wird er immer unruhiger, schließlich stellt er sich groß vor sie auf und überschüttet sie in lautem aggressivem Ton mit einer Flut von Vorwürfen: Auch sie als Betriebsratsvorsitzende habe seit Jahren gegen ihn gearbeitet und seine Autorität untergraben.

Dieser Fall mit authentischem Hintergrund zeigt, was soziale Kompetenz nicht ist: Verlust der Selbstbeherrschung, verbale Aggressionen, Vorwürfe, Ausdruck von unbeweisbarem Misstrauen und Unfähigkeit zur Deeskalation von Konflikten. Die Negativliste ließe sich erheblich erweitern.

Was sind nun die Merkmale von sozialer Kompetenz? Die soziale Kompetenz ist eine komplexe Persönlichkeitsdimension. Es gibt eine Nähe zur emotionalen Intelligenz, ein von D. P. Goleman erstmals verwendeter Begriff. Ein Mensch, der über eine gute soziale Kompetenz verfügt, zeichnet sich aus durch:

- Selbstwahrnehmung der eigenen Gefühle: Um eine lebendige Kommunikation mit anderen Menschen zu haben, ist die Verbindung mit den eigenen Emotionen wichtig: der Freude, der Traurigkeit, der Angst und der Aggression. Nur wer die eigenen Gefühle wahrnimmt, kann mit den Gefühlen anderer mitschwingen, sie spüren und Empathie zeigen. Auch Selbstbeherrschung setzt voraus, die eigenen Gefühlsrührungen frühzeitig zu spüren
- Soziale Wahrnehmung: Es ist die von der Selbstwahrnehmung nicht unabhängige Fähigkeit zur Empathie
- Sprachkompetenz: Man sagt, Frauen haben im Durchschnitt eine höhere Sprachkompetenz. Sprachkompetenz ist für den Ausdruck von Witz, Humor, Empathie und Wertschätzung wichtig – alles Kommunikationsaspekte, die einem guten sozialen Klima nützen und der gegenseitigen Selbstwertstärkung dienen.
- Fähigkeit, Nähe und Distanz zu regulieren: Für die Personalvertreterin aus dem obigen Fallbeispiel war ihre Kompetenz wichtig gewesen, ihr Selbstwertgefühl vor dem unbeherrschten Geschäftsführer zu schützen, indem sie sich in der Konfliktsituation emotional distanzierte und das Gespräch sachlich auf der kognitiven Ebene führte. Sie hatte jedoch die emotionale Flexibilität, in anderen eher entspannten Situationen auch emotional offen zu kommunizieren und persönliche und emotionale Nähe zuzulassen. Wie sonst hätte sie das Vertrauen ihrer Kolleginnen gewinnen können?

- Alle sozialen Situationen kann man auch unter dem für den Selbstwert sehr bedeutsamen Aspekt von Macht, Dominanz und Unterwerfung beleuchten. Beleidigungen, Demütigungen, grobe Worte und Befehle sind Kommunikationsstile, die sich in Machtspielen und Mobbing zeigen. Es ist eine den Selbstwert untergrabende Kommunikation. Menschen mit sozialer Kompetenz vermeiden es, sich auf solche Machtspiele einzulassen, um sich selbst und andere zu schützen. Stattdessen bemühen sie sich mehr um eine wertschätzende Kommunikation. Wer Wertschätzung geben kann, erhält sie meist auch von anderen zurück.

Soziale Kompetenz kann man lernen. Diese Erfahrung hat auch Bettina in den Auseinandersetzungen mit ihrem Mann gemacht. Sie drückt es so aus: „Bei Konflikten, die mit mir zusammenhingen, war es früher für mich sehr schwer, mit seiner Aggression fertig zu werden. Da ging mein Ego hoch. Aber dann habe ich gedacht: Nein, das ist der falsche Weg. Es ist ja nicht gegen dich, sondern es ist seine Auseinandersetzung. Ich habe ihn ganz liebevoll betrachtet, wie ein Juwel, das eigentlich strahlt, aber von selbstverhülltem Dreck verhüllt ist. Ich habe mir gesagt: Er muss durch alles durch, er muss erst mal seinen ganzen Dreck wegpolieren. Er muss nur Ruhe haben, und ich muss ihn lassen. Diese positive Einstellung führte dann dazu, dass sich der Konflikt fast immer von allein auflöste.“⁵ Wir sehen auch hier wieder: Einübung in Gelassenheit, Erkennen und Loslassen der Probleme des Partners, Fähigkeit zu Nähe- und Distanzregulierung und eine grundsätzliche Haltung der Wertschätzung und Liebe zählen zu dem vielschichtigen Phänomen der sozialen Kompetenz.

Das 4-Säulen-Modell des guten Selbstwertes ist ein Ideal. Menschen unterscheiden sich dadurch, in welchem Maße ihr Selbstwertgefühl diesem Ideal nahe kommt. Von welchen Erfahrungen der Lebensgeschichte hängt es ab, dass der eine auf andere Menschen mit selbstsicherer Ausstrahlung zugehen kann, während ein anderer bei gesellschaftlichen Ereignissen scheu in der Ecke verharrt? Im Folgekapitel gehe ich dieser Frage nach und beleuchte zuerst die Anfänge in der Genese des Selbstvertrauens.

⁵ R- Tausch u. A.-M. Tausch, S. 242

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

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

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

© 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.