



Hanning • Chmielewski

Ganz viel Wert

Selbstwert aktiv aufbauen und festigen



Online-Material

BELTZ

Hanning • Chmielewski

Ganz viel Wert

Sven Hanning, Fabian Chmielewski

Ganz viel Wert

Selbstwert aktiv aufbauen und festigen

Mit Online-Material

BELTZ

Dipl.-Psych. Sven Hanning
Praxisgemeinschaft am Weiltor
Privatpraxis für Psychotherapie, Beratung und Coaching
Große Weilstraße 8
45525 Hattingen
E-Mail: hanning@psychotherapie-hattingen.de

Dipl.-Psych. Fabian Chmielewski
Praxisgemeinschaft am Weiltor
Privatpraxis für Psychotherapie, Beratung und Coaching
Große Weilstraße 8
45525 Hattingen
E-Mail: chmielewski@psychotherapie-hattingen.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28704-3 Print
ISBN 978-3-621-28705-0 ePub

1. Auflage

© 2019 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa
Umschlagbild: © getty images: Halfdark
Herstellung: Victoria Larson
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
I Selbstwert verstehen	11
1 Selbstwertprobleme und ihr langer Schatten	12
2 Was prägt den Selbstwert?	23
3 Eine große Erschütterung der Macht: die Selbstwertkrise	77
II Selbstwert verändern	105
4 Selbstwert stärken	106
5 Selbstwert und Umgang mit Bedürfnissen	212
Hinweise zum Online-Material	229
Literatur	230
Sachwortverzeichnis	231

Inhalt

Vorwort 9

I Selbstwert verstehen 11

1 Selbstwertprobleme und ihr langer Schatten 12

1.1 Ursache und Lösung all unserer Probleme? 16

1.2 Wozu brauchen Menschen Selbstwert? 18

2 Was prägt den Selbstwert? 23

2.1 Selbstwert und Grundbedürfnisse 23

2.2 Selbstdiskrepanz: Wie bin ich? Und wie soll ich sein? 45

2.2.1 Das Bin-Ich 62

2.2.2 Das Soll-Ich 64

2.2.3 Das Wunsch-Ich 74

3 Eine große Erschütterung der Macht: die Selbstwertkrise 77

3.1 Selbstaufwertung 82

3.2 Bewertung vermeiden 88

3.3 Ertragen 94

II Selbstwert verändern 105

4 Selbstwert stärken 106

4.1 Übungen zum Soll-Ich: Welche Regeln will ich gelten lassen? 108

4.1.1 Selbstwertquellen: Selbstwert am seidenen Faden 123

4.1.2 Unabhängiger Selbstwert und Selbstakzeptanz 126

4.2 Übungen zum Bin-Ich: Wie bin ich wirklich? 135

4.3	Übungen zum Wunsch-Ich: Wie will ich sein?	179
4.3.1	Zum Abgewöhnen: schädliche Strategien	188
4.3.2	Mein bester Freund bin ich: eine freundliche Haltung zu sich selbst	201
4.4	Abschluss: Bin-Ich, Soll-Ich und Wunsch-Ich	210
5	Selbstwert und Umgang mit Bedürfnissen	212
	Hinweise zum Online-Material	229
	Literatur	230
	Sachwortverzeichnis	231

Vorwort

Wenn Sie dieses Buch lesen, möchten Sie vermutlich Ihren Selbstwert erhöhen, Ihr Selbstwertgefühl verbessern und selbstsicherer werden. Mit diesen Zielen stehen Sie nicht allein: Den Selbstwert zu verbessern gehört zu den häufigsten Zielen von Menschen, die eine Psychotherapie beginnen.

Als Psychotherapeuten arbeiten wir seit Jahren daran, Modelle und Techniken für die klinische Arbeit mit Menschen, die unter Selbstwertproblemen leiden, zu entwickeln. Dabei bauen wir auf den Erkenntnissen der Grundlagenforschung, den Theorien wichtiger Vordenker und unserer mehr als zehnjährige Erfahrung als Psychotherapeuten auf. Inzwischen sind auf diese Weise viele wirksame Methoden und gut nachvollziehbare Modelle entstanden.

Das Interesse von Patientinnen und Patienten sowie von therapeutischen Fachkollegen und -kolleginnen hat uns immer wieder dazu angespornt, unsere Arbeit fortzusetzen, Vorträge, Workshops und Lehrveranstaltungen zum Thema zu halten und schließlich dieses Buch zu schreiben.

Wir wollen Ihnen in diesem Buch nahebringen, wie Selbstwertprobleme entstehen und wie man gezielt daran arbeiten kann, diese Probleme zu überwinden und einen neuen, realistischen Blick auf sich selbst zu gewinnen.

Die Reihenfolge der Inhalte und Interventionen haben wir strukturiert, wie wir eine idealtypische Behandlung konzipieren würden; in Wirklichkeit stellen wir uns aber bei der Therapieplanung ganz auf die aktuellen Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten ein und passen die Therapieplanung immer wieder an. Für das Buch bedeutet das: Wir haben die Informationen und Übungen in eine aus unserer Sicht sinnvolle Reihenfolge gebracht und empfehlen, die Übungen Kapitel für Kapitel durchzuführen. Theorie und Übungen haben wir miteinander verzahnt; von Kapitel zu Kapitel werden Sie mehr über Selbstwert erfahren und Übungen zum Thema direkt auf sich selbst anwenden können. Die Arbeitsblätter sind zur Ansicht im

Buch abgedruckt und stehen Ihnen als Druckvorlage zum Download auf www.beltz.de zur Verfügung (s. Hinweise zum Online-Material).

Im Text werden Sie viele Beispiele aus unserer therapeutischen Praxis lesen. Diese Patientenbeispiele sind echt, allerdings soweit verändert, dass sie den Personen nicht mehr zuzuordnen sind, um Anonymität und Schweigepflicht zu wahren.

Was die Geschlechterformen im Text angeht, so haben wir uns dazu entschlossen, ungefähr abwechselnd männliche und weibliche Formen zu benutzen. Egal also ob wir über Therapeutinnen, Therapeuten, Patientinnen oder Patienten schreiben – es sind immer beide Geschlechter gemeint.

Wir danken allen Patientinnen und Patienten, von denen wir über die Jahre so viel über Selbstwert, Selbstwertprobleme und völlig unterschiedliche Lebensgeschichten gelernt haben. Wir danken auch unseren Kollegen und Kolleginnen dafür, dass sie uns mit ihrem Interesse und Diskussionen in unserer Arbeit an Vorträgen, Workshops, Texten und Arbeitsmaterialien immer wieder bestärkt haben.

Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen, Workshops und Veröffentlichungen finden Sie auf unseren Internetseiten www.selbstwerttherapie.de und www.psychotherapie-hattingen.de.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Stärkung Ihres Selbstwerts und viel Spaß beim Lesen!

Hattingen, im Juli 2019

Sven Hanning
Fabian Chmielewski

I **Selbstwert verstehen**

- 1 Selbstwertprobleme und ihr langer Schatten
- 2 Was prägt den Selbstwert?
- 3 Eine große Erschütterung der Macht: die Selbstwertkrise

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, *mehrwert zu sein* als die anderen, macht hohem 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 Selbsterhöhung 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).

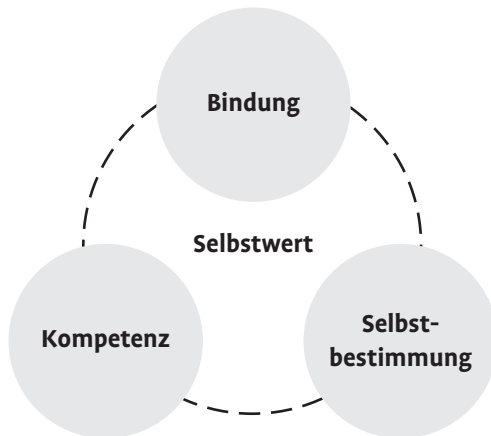


Abbildung 2.1 Grundbedürfnisse speisen den Selbstwert