

Der Wert, der ich bin

Warum unser Selbstwert die Grundlage unseres Handelns ist und Wie wir ihn konstruieren.

Ein Essay von Thomas Artmann



„Der unbedingte Mensch ist zunächst der Mensch, der unter allen Bedingungen Mensch ist und auch noch unter den ungünstigsten und unwürdigsten Bedingungen Mensch bleibt – der Mensch, der unter keiner Bedingung sein Menschsein verleugnet, vielmehr in Unbedingtheit zu ihm steht.“

Viktor E. Frankl, Metaklinische Vorlesungen „Der unbedingte Mensch“, 1949

Gehen Sie an einem belebten Samstagvormittag durch die Fußgängerzone Ihrer Stadt und beobachten Sie Ihre eigenen Gedanken und Gefühle während Sie den anderen Menschen ins Gesicht schauen. Was geschieht? Was fällt Ihnen auf, wenn andere Menschen Sie anschauen? Was denken Sie? Sind Sie neidisch auf die Leistungen oder Eigenschaften eines anderen Menschen? Werten Sie in Gedanken die Leistung oder Eigenschaft des anderen ab? Schauen Sie sich in Spiegeln und Schaufenstern an, ob Ihre Kleidung und Haare richtig sitzen, ob Sie gut aussehen? Sind Sie unzufrieden mit eigenen Leistungen, u.a. damit, dass Sie Ihrer Ansicht nach nicht schnell oder nicht gut genug ein gestecktes Ziel erreicht haben? Schreiben Sie sich eine Eigenschaft zu, die Sie zu einem ganz besonderen Menschen macht? Ist diese Eigenschaft

Unser wahrgenommener Selbstwert scheint die für uns grundlegende Frage zu berühren, mit welchem Recht wir in der Welt sind, also die Frage unserer Daseinsberechtigung.

nach außen hin sichtbar, bzw. ist diese Eigenschaft bei anderen Menschen sichtbar und zu vergleichen?

Wenn es Ihnen gelingt, diese Fragen ehrlich und ohne selbstwertdienliche Tendenzen zu beantworten, erhalten Sie einen Zugang zu der Art und Weise, wie Sie Ihren Selbstwert konstruieren, messen, vergleichen und aufrechterhalten. Es ist immens spannend, sich auf diese Spur zu begeben.

Einführung. Selbstwert ist der Wert, den ich mir beimesse, meinen wahrgenommenen Rang in der Welt. Damit ist Selbstwert die zentrale Variable für das Verständnis unseres eigenen Handelns und das anderer Menschen. Unser Handeln dient dabei dem Ziel, den eigenen Wert zu finden, zu behalten oder zu steigern. Tatsächlich lässt sich nahezu jedes Verhalten in letzter Konsequenz auf das Thema *Selbstwert* zurückführen.

Zunächst mag das erstaunlich oder zu absolut klin-

gen. Es ist hierbei wie mit jeder generalisierten Aussage, es gibt Ausnahmen. Im Laufe der detaillierten Analyse von bedingter und unbedingter Selbstwertkonstruktion, wird sich jedoch zeigen, wie sehr unser Selbstwertkonstrukt, dass durch unsere Erziehung, durch unsere Einstellungen und durch die Gesellschaft geprägt wird, unseren Alltag, unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt.

Definition von Selbstwert. Selbstwert gilt nach James (1950) als eine Dimension des Selbstkonzeptes und ist danach die Bewertung einer Person von sich selbst. Rogers (1957, 1961) geht weiter. Er versteht unter Selbstwert, den er als Selbstakzeptanz bezeichnet, die Übereinstimmung zwischen dem idealen und dem realen Selbst und macht deutlich, dass es bei einer Diskrepanz zu psychischem Stress kommen kann.

Ich denke jedoch, dass der Selbstwert noch tiefer gehende Implikationen hat: unser wahrgenommener Selbstwert scheint die für uns grundlegende Frage zu berühren, mit welchem Recht wir in der Welt sind, also die Frage unserer Daseinsberechtigung. Nur, wenn ich klar habe, welcher Wert ich bin, habe ich auch ein Recht, überhaupt da zu sein, so die verbreitete Annahme. Aus irgendetwas muss ich – so glaube ich – meine Daseinsberechtigung ableiten können.

Wie existenziell der Selbstwert für uns ist, wird deutlich, wenn unser Selbstwernerleben in Teilen oder vollständig zusammenbricht und wir entdecken, dass die Frage nach dem Wert eine tiefe Sinn-Frage ist. *Wenn ich nichts wert bin, macht es – in meinem Erleben – keinen Sinn, dass ich hier bin; dass ich existiere.* Menschen, die ihren Selbstwert (subjektiv¹) vollständig verloren haben, geben auf oder sie müssen die Entsetzlichkeit dieses Nichts-mehr-wert-seins in irgendeiner Form ausblenden, da ein Leben damit unaushaltbar ist. Die Formen des Ausblendens reichen hierbei von jeglicher Form von Rausch, über die Ausbildung von psychischen Erkrankungen mit Ausblendungen von Wirklichkeitsanteilen, bis hin zur Suizidalität. Somit

¹ Der eigene Selbstwert kann nur subjektiv vollständig verloren gehen, d.h. es wird wahrgenommen, dass man überhaupt nichts mehr wert ist. Um einen verstehensmäßigen und empathischen Zugang zu finden, ist es daher wichtig, die Entsetzlichkeit einer solchen Überzeugung nachzuvollziehen, auch wenn klar ist, dass objektiv kein Mensch seinen Selbstwert verlieren kann.

ist das Verständnis von der Art und Weise, wie dieser Mensch seinen Selbstwert ableitet, also konstruiert ein **zentraler Zugang im therapeutischen Heilungsprozess**. Ohne dieses Verständnis gleicht eine Therapie einem Stochern im Nebel oder einer reinen Verhaltensmodifikation.

Definition Selbstwertkonstruktion. Mit dem von mir eingebrachten Begriff der Selbstwertkonstruktion möchte ich auf einen m. E. wichtigen Aspekt der Selbstwertes eingehen: den Konstruktcharakter. Unsere Annahmen über unseren Wert und unsere Daseinsberechtigung sind nicht allgemeingültig, sondern von uns selbst (und stark durch gesellschaftliche Einflüsse) konstruiert. Der Konstruktcharakter wird ausführlich im folgenden Abschnitt eingeführt.

Phänomenologie von Selbstwertkonstruktionen

Die Wichtigkeit des Selbstwertes für das eigene Dasein in der Welt ist herausgestellt worden. *Doch wie gestalten wir unseren Selbstwert? Welche Ausprägungen nimmt er an? Wie ist seine innere Struktur?* Im folgenden Abschnitt soll daher die Selbstwertkonstruktion zunächst phänomenologisch² untersucht werden, wohingegen im darauffolgenden Abschnitt ab S. 6 die Entstehungsbedingungen des Selbstwertes erörtert werden.

Ich unterscheide zwischen zwei Arten von Selbstwertkonstrukten:

a) der **bedingte Selbstwert** wird davon abgeleitet, dass das Selbstwertkonstrukt auf der Erfüllung oder dem Eintreten einer Bedingung basiert und in unserer Kultur meist durch Vergleich erzeugt wird: *„Ich bin wert, weil ich so ... bin.“* Diese „so“ stellt die Bedingung dar, von der ich meinen Selbstwert ableite. Beispiele für bedingte Werte sind: *Ich bin wert, weil ... ich ein guter Tänzer bin, gut Flöte spielen kann, gut in der Schule bin, weil ich wertvolle Arbeit leiste, ich ein großes Haus oder eine schöne Frau/einen erfolgreichen Mann habe.* Das sind nur sehr plakative Beispiele und es fällt wahrscheinlich nicht schwer, sich davon abzugrenzen. Tatsächlich sind die

² = Dinge sollen so erfasst und begriffen werden, wie sie sich dem Bewusstsein im Erleben originär zeigen, also *ganzheitlich, geistig-intuitiv* und *sinnstiftend* (<http://de.wiktionary.org/wiki/pl%C3%A4nomenologisch>)

Selbstwertkonstrukte sehr subtil und kaum wahrnehmbar. Wir erleben sie auch manchmal als peinlich oder kindisch und scheuen uns, sie selbst zu sehen oder sie anderen sichtbar zu machen.

Dem Apnoe-Taucher Loïc Leforme gelang 2004 der Weltrekord von 171 m im Tauchen ohne Sauerstoffgerät. Als sein Konkurrent Herbert Nitsch jedoch 183 m schaffte, starb Loïc Leforme 2007 bei dem Versuch, diesen Rekord zu brechen.

(Quelle: ZEIT Magazin Leben, (27/2007)

Die Bedingung für die Selbstwertkonstruktion kommt dabei immer von innen. Es gibt zwar bedingte Wertzuschreibungen, wie *Ich mag dich, wenn du so bist, wie ich dich haben will*, aber diese sind zunächst nicht selbstwertrelevant³. Alle von anderen Menschen oder der Gesellschaft kommenden bedingten Wertzuschreibungen wirken nur selbstwertbezogen, wenn es im Inneren eine Bedingung gibt, die ihnen Kraft gibt. **Bedingte Werte sind entweder Folgen der Erziehung bzw. der gesellschaftlichen Sozialisation oder einer Traumatisierung** (vgl. Abbildung 2, weiter hinten).

b) der **unbedingte Selbstwert** kommt ohne Bedingung aus. Der eigene Wert wird hier als grundsätzlich angenommen. Einen vollkommen unbedingten Selbstwert zu haben, ist ein sehr großes Ziel, welches vollkommen zu verwirklichen Sie nicht zu einer Bedingung machen sollten, wovon Ihr Wert abhängig ist (an dieser Stelle ein freundliches Augenzwinkern vom Autor). Stellen Sie sich vor, dass egal, was passiert, Ihr Wert und Ihr Wertempfinden nicht weggeht; egal, ob Sie einen Misserfolg haben, von der Gesellschaft ausgegrenzt werden, Verarmen, Ihnen Gewalt angetan wird oder Ihre Kinder sich von Ihnen abwenden. Unbedingter Selbstwert heißt nicht, dass Sie nicht unter den schrecklichen Dingen leiden, aber Sie nehmen diese Dinge nicht als eine Wertzurückweisung an.

³ Wenn ein fremder Mensch zu mir sagt: *Ich liebe dich nur, wenn du so bist, wie ich dich haben will*. ist das keine Gefährdung des Selbstwertes, weil mir seine bedingte Wertzuschreibung egal ist. Erst, wenn es in mir einen bedingten Wert gibt *Ich muss von allen geliebt werden.*, dann ist mein Selbstwert davon abhängig und die bedingte Wertzuschreibung des fremden Menschen wird selbstwertrelevant.

Auch Ryan und Brown (2003) beschreiben diese beiden Arten von Selbstwert und kommen zu ähnlichen Schlüssen. Sie nennen *contingent self-esteem*, der bei Menschen bestehe, die sich mit Fragen des eigenen Wertes beschäftigen und davon ausgehen, dass ihr Wert vom Erreichen bestimmter Standards oder Ziele abhängt und die hoch motiviert sind, auf eine bestimmte Art und Weise Eindruck zu machen oder zu erscheinen. *Noncontingent self-esteem* hingegen charakterisiert Menschen, für die die Frage des eigenen Wertes nicht relevant ist, da sie sich als grundsätzlich wert bzw. liebenswert ansehen. Erfolg oder Misserfolg hat für sie keine Implikation für den Selbstwert.

Viele Sekten und religiöse Vereinigungen funktionieren nach dem Prinzip, durch Zuschreibung von religiösen oder spirituellen Eigenschaften oder Fähigkeiten den Selbstwert ihrer Mitglieder zu stabilisieren oder zu erhöhen. Es gilt: die Anhänger einer bestimmten Religion oder Gruppe sind (von Gott) über alle anderen Menschen erhoben, mehr Wert usw.

Auch in nichtorganisierten Kontexten, wie der eigenen spirituellen Suche kann es zu bedingten Selbstwertkonstrukten kommen, z.B. in der Meditation. Viele östliche Meditationslehrer warnen eindringlich vor der Gefahr, sich bei der Meditation in der Suche nach schönen, erhebenden Erlebnissen oder der Ausbildung besonderer spiritueller Kräfte zu verlieren (z.B. Goenka, 1995).

Drei Arten von Vergleichen

Wie ist nun unser Selbstwertkonstrukt in unserem Leben sichtbar und wirksam?

Für die Aufrechterhaltung unseres Wertes muss ich regelmäßig überprüfen, ob ich die Bedingungen erfülle, die mein Konstrukt vorgibt. Dazu muss ich mich vergleichen. Diese Vergleiche können auf drei Arten gezogen werden.

a. Ich im Verhältnis zu anderen, sichtbare Eigenschaften.

Ich vergleiche mich anhand gemeinhin sichtbarer Eigenschaften mit anderen. Man kann sehen, dass

mein Auto größer oder teuer, als das des Nachbarn ist. Man kann sehen, dass ich besser tanzen kann, als jemand anderes. Man kann sehen, dass meine Noten besser sind, als deine. Selbstwertkonstruktionen über sichtbare Eigenschaften sind sehr weit verbreitet.

Sie bergen aber die Gefahr in sich, dass mein Konstrukt ganz objektiv und unleugbar ins Wanken gerät, wenn der Nachbar auf einmal ein noch größeres Auto hat und meine Noten nicht mehr die besten sind. Es bleiben mir hier nun zwei Möglichkeiten: ich kann alles dafür tun, dass mein neues Auto noch mal größer wird, oder ich kann noch besessener Lernen, damit meine Noten wieder die besten sind, oder ich wechsle zur zweiten Arte des Vergleichs...

b. Ich im Verhältnis zu anderen, nicht sichtbare Eigenschaften.

Wesentlich schwerer von außen zu erkennen, sind Vergleiche mit nicht sichtbaren Eigenschaften. Selbstwertkonstruktionen, die auf dieser Art des Vergleichs beruhen, sind sehr schwer zu erkennen und – sofern sie krankhaft sind – auch sehr schwer zu therapieren. Ich vergleiche mich hierbei mit nicht sichtbaren, nicht oder nur schwer nachprüfbaren Eigenschaften mit anderen. Das kann ich zum einen dadurch erreichen, dass ich einer konkreten Überprüfung aus dem Weg gehe, d.h. die Eigenschaft wäre zwar im Prinzip vergleichbar, aber ich trete den Vergleich nicht an. Solche Eigenschaften sind z.B.: *Ich bin viel sportlicher, als mein Kollege. Ich schreibe sehr schöne Gedichte (mag sie aber keinem zeigen).*

Zum anderen können es Eigenschaften sein, die an sich nicht überprüfbar sind, z.B. *Ich bin so spirituell. Ich bin so gläubig.* Spiritualität oder Gläubigkeit lässt sich kaum objektiv messen oder vergleichen.

Konservativ orientierte Menschen neigen eher dazu, Selbstwertkonstrukte über ein konstantes Selbstbild zu bilden. Für sie ist es ein Wert, möglichst feststehende Meinungen und Werte zu haben und an Traditionen und Brauchtum festzuhalten.

c. Ich im Verhältnis zu meinem Selbstbild.

Bei der dritten Art des Vergleichs unterscheidet man den Vergleich mit sich selbst, wie man früher war und

den Vergleich mit seinem Idealbild, also dem, was man glaubt, wie man zu sein wünscht.

Bei den Vergleichen mit sich selbst früher gibt es zum einen das Konstrukt, dass man in sich kongruent ist, d.h. widerspruchsfrei. *Diese Meinung habe ich schon immer gehabt und die habe ich auch heute noch.* Oder umgekehrt, der Vergleich, wie sehr man sich zu früher verändert hat, also *Früher habe ich das nicht verstanden, aber heute verstehe ich es.* Beide Konstrukte werden sehr vielfältig von Menschen eingesetzt. Die Vergleiche mit dem Idealbild werden dann zur Selbstwertkonstruktion herangezogen, wenn Menschen eine deutliche Vorstellung von sich und dem, wie sie sein wollen, haben. Ein solches Idealbild kann dabei gesellschaftlich diktiert sein, also *Wenn ich eine Familie gründe, ein Haus und ein Auto habe, dann bin ich Wert.* Es kann aus einer Subkultur kommen: *Wenn ich so bin, wie es meine Clique/meine Bezugsgruppe/ meine Glaubensgemeinschaft vorgibt, dann bin ich wert.* oder es kann individuell gestaltet sein: *Wenn ich so bin, wie ich immer sein wollte, dann bin ich wert.*

Folgen des Vergleichs können sein:

a) Ich bin besser, es geht mir gut. Immer, wenn man Erfolg habe, etwas im Sinne des Selbstwertkonstruktes verläuft oder man externe Wertzuschreibung erhalte, geht es einem gut. In dieser Phase tritt man selbstbewusst, entspannt und gut gelaunt auf.

b) Ich bin schlechter, kann es aber so deuten, dass das nicht so sichtbar wird. In diesem Fall schneidet man in der Bedingung schlecht ab. Menschen neigen dann dazu ihre Wahrnehmung unscharf zu stellen oder externe Schuld Faktoren zur Erklärung hinzuzuziehen. Die Wahrnehmung der Wirklichkeit wird verzerrt oder zensiert.

c) Ich bin schlechter, und muss es objektiv eingestehen. Wenn man in einer Bedingung objektiv schlecht abschneidet und es nicht möglich ist, dies zu zensieren oder anderweitig zu erklären, besteht die Gefahr einer psychischen Zusammenbruchs oder einer Notfallhandlung, die den Selbstwert anderweitig stabilisiert.

d) Ich bin gar nichts wert. In der Extremform kann es zu einem völligen Zusammenbruch der Bewältigungsfähigkeit des Menschen führen, mit akuter Sui-

zidalität, psychotischem Erleben oder gewalttätigen Handlungen.

Beispiele für Wertkonstruktionen

Die eigenen Mechanismen der Selbstwertkonstruktion zu erkennen, ist im Prozess der Selbstentwicklung so wichtig, dass ich an dieser Stelle noch ein paar Beispiele für unterschiedliche Wertkonstruktionen geben möchte. Es ist zu beachten, dass nicht jeder Mensch, der in eines der Beispiele passt, automatisch diese Form der Selbstwertkonstruktion anwendet.

- **Wert durch Status, Macht oder Geld.** Insbesondere Männer neigen zu einer Selbstwertkonstruktion über Status und Macht. Die westliche Gesellschaft sieht für die traditionelle Männerrolle Leistung, Härte, Macht, Distanz, Konkurrenz, Gefühllosigkeit, Kampf und Gewalt als wesentliche Eigenschaften vor. James M. O'Neil hat in den USA Untersuchungen über die Erziehung von Jungen durchgeführt und kommt zu dem Ergebnis: *„Männer werden sozialisiert, um wettbewerbsbetont, leistungsorientiert, kompetent zu sein ... Männer glauben, dass persönliches Glück und Sicherheit von harter Arbeit, Erfolg und Leistung abhängig sind.“* (Hollstein, 1998). Der Selbstwert eines Mannes (in der traditionellen Männerrolle) wird über den Status in der Gesellschaft konstruiert, sichtbar gemacht durch Statussymbole, wie Auto, Kleidung, Accessoires, Ehefrau, Beruf, aber auch durch ausgeübte Macht.
- **Wert durch Rolle.** Menschen, die in hierarchische Kontexte eingebunden sind, etwa durch ihre Position innerhalb einer Firma oder eine Gemeinschaft, erhalten nicht nur durch die ihnen zustehende Macht, sondern auch über die Rollenzugehörigkeit selbst Wert zugeschrieben.
- **Wert durch Zugehörigkeit zu einer Gruppe.** Viele Gruppen generieren für ihre Mitglieder eine positive Selbstwertkonstruktion durch Zugehörigkeit. Bei Sekten und Religionsgemeinschaften geschieht dies durch die Annahme, dass die Mitglieder zu den „Auserwählten“ gehören, die von Gott erwählt sind und vom Untergang gerettet sind. Bei der Identifikation von Fußballfans mit ihrem Verein wird der Selbstwert natürlich durch

den Status und die Leistung der Fußballmannschaft bestimmt. Bei politischen Gruppen und Parteien wird der Selbstwert erzielt durch die Annahme, dass die eigene Gruppe im Besitz der richtigen Weltanschauung und der „ultimativen Wahrheit“ sei, wie politische Aktivitäten auszuführen seien.

- **Wert durch gesellschaftskonformes Verhalten.** Vor allem in ländlicheren Gebieten und in der älteren Bevölkerung gilt die Einhaltung gesellschaftskonformen Verhaltens viel. *„Was sollen denn die Nachbarn denken?“* weist auf die entsprechende Wertbedingung hin. Auch die Mutter, die sich am äußerlich sichtbaren Erfolg der Kinder aufrecht hält, der Mann, der den Vorgarten nachbarschaftskonform zurechtstutzt oder der Jugendliche, der sich entsprechende Markenkleidung zulegt, sind Beispiele hierfür.
- Eine ältere Frau erzählte von ihren Kindern, die alle schon weit im Erwachsenenalter waren, und deren beruflichen Erfolg. Die eine Tochter war erfolgreiche Rechtsanwältin in einer großen Kanzlei, der ältere Sohn war ein vielbeschäftigter Geschäftsführer. Nur der jüngere Sohn bereitete ihr Sorgen. Er sei Germanist geworden und weigere sich beharrlich, „richtig“ Geld zu verdienen.
- **Wert durch Beachtung.** Gutaussehende Menschen, erfolgreiche und berühmte Menschen konstruieren ihren Selbstwert teilweise durch das Maß der ihnen entgegengebrachten Beachtung.
- **Wert durch spirituelles Erleben.** Eine weitere Form der Selbstwertkonstruktion kann das Streben nach spiritueller Entwicklung sein. Sie ist nur schwer mit anderen Menschen zu vergleichen, weil die Erfahrungen sehr individuell sind. So verfallen immer wieder Menschen mit sogenannten Erleuchtungserlebnissen⁴ in den Glauben, dadurch ihren Mitmenschen überlegen oder voraus zu sein. Auch viele esoterische Techniken, die zu bestimmten Körper- oder Wahrnehmungsphänomenen führen, verführen dazu, sich als wert oder mehrwert anzusehen. So wird inneres Un-

⁴ Das sind Erlebnisse von unbegrenztem Licht und Raum oder Unendlichkeit bzw. All-Sein die bei Meditationen spontan auftreten oder mit Hilfe bestimmter Techniken bewusst herbeigeführt werden können.

wernerleben durch den regelmäßigen „Konsum“ von spirituellen Erfahrungen kompensiert. Die Zugänglichkeit zum eigenen Unwernerleben, z.B. im Rahmen von Psychotherapien, ist hier allerdings erschwert.

Entstehung des bedingten Selbstwertes

Ein bedingter Selbstwert entsteht immer dann, wenn ein Mensch erfährt oder lernt, dass seine Wertschätzung von für ihn bedeutsamen Bezugspersonen an die Erfüllung einer Bedingung gekoppelt wird:

Ein 3-jähriges Mädchen, das in einer Familie bilingual⁵ aufwächst erfährt viel Aufmerksamkeit, wenn es in Gesellschaft englisch spricht. Es wird dafür gelobt und erhält von der Mutter besondere Aufmerksamkeit. Diese kleinen Begebenheiten reichen aus, um einen bedingten Selbstwert zu entwickeln, wenn es den Eltern nicht gelingt, dem Kind völlig wertschätzend zu begegnen, egal welche Sprache es spricht. Selbst, wenn es sich weigern würde, weiter Englisch zu sprechen, müssten die Eltern es in dieser Entscheidung eigenständig und wertschätzend akzeptieren, um den unbedingten Selbstwert zu erhalten.

Die unbedingte Wertschätzung ist in unserem gesellschaftlichen Werteraum nur schwer aufrechtzuerhalten, da nahezu alle gesellschaftlichen Strukturen bedingte Leistungsstrukturen sind. Angefangen bei der Schule, über das Studium, das Arbeitsleben, die Wirtschaft, das Fernsehen und alle anderen Medien werden uns grundsätzlich ähnliche Botschaften vermittelt: Wert und Rang sind an Bedingungen geknüpft. Zwar sind die Bedingungen je nach der Subkultur, in der sich ein Mensch bewegt, unterschiedlich, d.h. in einem großen Wirtschaftsunternehmen gelten andere Wertbedingungen, als in einer sozialen Einrichtung, oder einer politischen Gruppe von Globalisierungskritikern. Durchgängig ist jedoch, dass irgendeine Bedingung erfüllt sein muss. Interessant ist dabei, dass gerade in solchen Gruppen (vielfach in sozialen

oder esoterischen Umfeldern), die von sich behaupten, sehr tolerant und bedingungslos wertschätzend zu sein, dies gerade nicht zutrifft. Es hat sich auch bei ihnen ein Code entwickelt, der Rang- und Bedeutungsunterschiede klar sichtbar macht, nur wird dieser geleugnet.

Nun ist natürlich nicht zu leugnen, dass man bestimmte Ziele im Leben nur erreicht, wenn man eine bestimmte Leistung dafür erbringt. Unsere Gesellschaft funktioniert so, dass man Geld lediglich für bestimmte Formen von Arbeit erhält. Um diese bestimmten Formen von Arbeit ausführen zu können, braucht es einen einigermaßen festgelegten Ausbildungsweg und andere Rahmenbedingungen. Wer also den Wunsch hat, bestimmte Annehmlichkeiten zu genießen, muss den dafür gültigen Weg gehen

Die derzeit gültigen gesellschaftlichen Wertennormen gehen jedoch weiter. Bestimmte Formen von Erfolg werden mit einer höheren Wertigkeit des gesamthafte Seins-Wertes dieser Menschen verknüpfen. Ein sozial konform erfolgreicher Mensch, ist in der Gesellschaft höher angesehen, bekommt mehr Aufmerksamkeit und damit auch mehr Zugriff auf Ressourcen, als solche, die als nicht so erfolgreich angesehen werden. Diese Menschen werden also nicht einfach nur für ihre Leistung gewürdigt, sondern in ihrem gesamten Wesen aufgewertet. Dies führt auf ganz krasse Weise dazu, dass die Entwicklungs- und Ausdrucksvielfalt von uns Menschen erheblich reduziert wird, auf die sozial anerkannten Formen von Erfolg. Anders erfolgreiche Menschen erhalten wenig Wertzuschreibung und weniger Zugriff auf Ressourcen. Sie müssen neben der meist auch aufwändigeren Selbstentwicklung auch noch mit Widerständen der Gesellschaft umgehen. Das führt zu einer Verarmung der kulturellen und menschlichen Entwicklungsvielfalt. Die Folgen sind derzeit überall deutlich zu sehen: Kinder und Jugendliche, die sich an fragwürdigen Wertesystemen orientieren, machtbesessene Wirtschaftsmenschen, die ohne Rücksicht auf Welt und Mitmenschen, den eigenen Machterhalt und Vorteil anstreben, viele Menschen, die aufgrund von Arbeitslosigkeit aus dem Wertesystem der Gesellschaft herausfallen und daran verzweifeln.

Es ist keinem Menschen vorzuwerfen, dass er sich um die Entwicklung und Erhaltung des eigenen Selbstwertes bemüht ist. Das ist eine natürliche Tendenz,

⁵ Bilingual = Mutter und Vater sprechen mit dem Kind unterschiedliche Sprachen, z.B. die Mutter nur deutsch und der Vater nur englisch. Das Kind lernt beide Sprachen als Muttersprache.

die jedem Menschen inne wohnt. Selbstwert ist die zu Grunde liegende Motivation allen Handelns. Wie bereits eingangs erwähnt, wird man immer auf ein den Selbstwert erhaltendes Konzept stoßen, egal welches Handeln wir untersuchen. Damit ist die Frage nach der Art und Weise der Selbstwertkonstruktion eine wesentliche Zugangsfrage, um einen Menschen zu verstehen. Egal, ob das im professionell therapeutischen Kontext oder im persönlichen Umfeld geschieht: wenn Sie verstehen, wie Ihr Gegenüber seinen Selbstwert konstruiert, verstehen Sie sein Handeln.

Entwicklungsbedingungen von Selbstwert

Um die Entstehungsbedingungen von Selbstwertkonstruktionen zu verstehen, müssen wir betrachten, welche **Entwicklungsbedingungen der unbedingte Selbstwert** hat: Es gibt zwei Quellen eines unbedingten Selbstwertes und damit auch zwei Entstehungsbedingungen für den bedingten Selbstwert.

- a) Die erste Quelle ist ein **unbedingt⁶ liebevolles Umfeld**, in dem die Fähigkeiten jedes Einzelnen anerkannt werden und der Seins-Wert nicht an Bedingungen gekoppelt ist. Dieses Umfeld ist der Entstehung und Aufrechterhaltung eines unbedingten Selbstwertes förderlich und daher ein notwendiges Postulat insbesondere in der Erziehung⁷. Diese Quelle ist ein äußerlicher Entwicklungsfaktor.
- b) Die zweite Quelle ist die **Entwicklung einer Welt- und Sinnkonstruktion**, die zu der tief verstandenen Erkenntnis kommt, dass der Wert eines Menschen tatsächlich unverbrüchlich und unbedingt ist. Ein solches Weltverständnis beinhaltet alle Möglichkeiten des Scheiterns und des Leidens und eine Traumatisierung ist hier nicht möglich. Das ist eine Kernbotschaft z.B. der buddhistischen Philosophie und Weltsicht. Diese Quelle ist ein innerer Entwicklungsfaktor.

In der Umkehrung ist das Scheitern in diesen beiden

Faktoren die Quelle für einen bedingten Selbstwert. Im ersten Fall begünstigt das Vorhandensein einer bedingten Wertekultur, wie zuvor beschrieben, die Entwicklung eines bedingten Selbstwertkonstruktes. Im zweiten Fall erhöht eine Welt- und Sinnkonstruktion, die Scheitern und Leiden nicht sinnvoll erklärt die Wahrscheinlichkeit einer Traumatisierung.

Der Kinderanalytiker Winnicott (Orbach, 2001) hatte Überlegungen dazu, wie die menschliche Entwicklung verläuft, wenn sie bekommt, was nötig ist und wenn sie sich an weniger optimale Bedingungen anpassen muss. Aus seiner Untersuchung der Kindheit und der Eltern-Kind-Beziehung leitet er ab, dass Kindern deren Angebote und Initiativen konstant von einem Elternteil nicht angenommen und geschätzt werden, einen anderen Weg wählen, Kontakt aufzunehmen, indem sie nämlich einen Aspekt von sich finden und ausbauen, den der Elternteil anerkennt und achtet. Auf diese Weise entwickeln die Kinder ein „falsches Selbst“, das die Entwicklung des eigentlichen und einzigartigen „wahren Selbst“ verhindern kann. Die Konsequenzen sind nach Winnicott vielfältig: das Kind scheitert bei dem Versuch, sich in seiner Existenz sicher zu fühlen. Es empfindet zu leben – zu sein – als nicht garantiert.

Winnicott beschreibt an dieser Stelle die Entwicklung eines bedingten Selbstwertkonstruktes: *Ich werde nur dann angenommen und geliebt, wenn ich eine Bedingung erfülle.* Das Kind leitet aus dieser Erfahrung außerdem ein Weltverständnis ab, dass sein Da-sein-dürfen an die Erfüllung von Bedingungen knüpft, womit das Da-sein immer potenziell gefährdet ist, wenn die Bedingungen nicht erfüllt werden können.

Der Vorgang dieser Zurückweisung des unbedingten Seins-Wertes durch die Eltern ist für das Kind ein traumatisches Geschehen. Es wird als Wert so, wie es da ist, nicht anerkannt, sondern zurückgewiesen und erhält für sein Nicht-richtig-sein auch noch die gesamthafte Schuld. Da in diesem frühen Alter die Eltern „die ganze Welt“ des Kindes ausmachen, hat es keine Chance für eine gesunde Zurückweisung dieser Abwertung (was uns als Erwachsene leichter gelingt). Es muss sich die Entwertung durch die Eltern zu Eigen machen, allein schon als Überlebensstrategie, und eine Bedingung finden, die die lebensnotwendige Beachtung und Zuwendung erzeugt.

⁶ Mit *unbedingt* ist hier *ohne Bedingung* gemeint.

⁷ vgl. Winnicott, in Fischer u. Riedesser, 2003, S. 41

Um die ganze Tiefe des traumatischen Geschehens zu verstehen, stelle ich an dieser Stelle das zu Grunde liegende Traumakonzept kompakt vor.

Trauma

Übereinstimmend mit Hartmann (2002) sowie Fischer u. Riedesser (2003) verstehe ich **Trauma als ein unerträgliches Erlebnis, das die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten überschreitet**. In der psychologischen Diagnostik und in vielen Therapiemodellen wird bisher davon ausgegangen, dass nur sehr heftige Ereignisse, wie Folter, sexueller Missbrauch oder Vergewaltigung, Kriegserlebnisse und Naturkatastrophen zu einem Trauma führen können. Doch auch beinahe unscheinbare Erlebnisse können Auslöser sein. Jürg Hartmann (ebd.) schreibt: „Aber auch Umgangsweisen im Erziehungsprozess können zu Traumatisierungen führen, wie wiederholte Gängelungen, Entwertungen, krasse Unter- oder Überforderung, Verarmung von Anregungen, Double-Bind⁸, cholertischer Umgang, Ausstoßung und viele andere zerstörerische Einflüsse.“ Im weiteren Verständnis ist Trauma daher keine Qualität, die einem Ereignis inhärent ist. Vielmehr ist Trauma eine Verbindung aus Ereignis und dem erlebenden Menschen⁹. Dieselbe Situation kann für einen Menschen stark traumatisierend wirken und für einen anderen Menschen nicht. Hierbei wirkt – wie gesagt – das Selbst- und Weltverständnis des Menschen mit¹⁰.

Das Merkmal von traumatischen seelischen Verletzungen ist a) eine **Ab- oder Entwertung**, die unfassbar ist. Sie kann nicht erklärt oder verstanden werden. Und b) die **alleinige Schuld** bzw. Verantwortung dafür.

Beispiel: Ein Klient berichtet, dass er seinem Vater nie etwas recht machen konnte. Es gab eine Situation, in der das Fahrrad des damals 9-Jährigen kaputt war und der Vater es mit dem Jungen repariert hat. Jeglicher Versuch des Jungen, etwas zur Reparatur beizu-

tragen wurde vom Vater mit *Du machst das falsch* oder *Du kannst das nicht* und *Du strengst dich nicht an* abgewehrt. Die Aufgabe des Jungen war lediglich, dem Vater bei der Reparatur zuzuschauen und dankbar zu sein. Es gab in seiner gesamten Kindheit und Jugend unzählige Situationen, in der die Aussage: *Du machst nichts richtig* als Botschaft ausgesendet wurde. In der Folge trat bei dem Klienten eine Grundüberzeugung ein, nicht wirksam sein zu können, die auch dann aufrechterhalten wurde, als es im Erwachsenenalter zahlreiche Gegenbeweise gab.

Für Menschen, insbesondere für Kinder, sind solche schweren Anschuldigungen nicht fassbar, weil sie in einem krassen Missverhältnis zur selbst wahrgenommenen Schuldhaftigkeit stehen. Die **Unfassbarkeit** kann mit den aktuellen Mitteln und Fähigkeiten des Betroffenen nicht mehr gelöst werden. Der 9-Jährige Junge kann sich mit seinen ihm als Kind zur Verfügung stehenden Mitteln nicht gegen die Wahrheitsdominanz¹¹ des Vaters durchsetzen. Seine kindliche Wahrnehmung wird (wiederholt) als falsch verneint und da es in seine Umgebung keine anderen erwachsene Wahrheitsautoritäten gab, musste der Junge zu dem Schluss kommen, dass seine Wahrnehmung über die eigene Wirksamkeit unzutreffend ist. Er bricht in seiner Bewältigungsfähigkeit, sich als gesunden Wirksamkeitswert wahrzunehmen, zusammen und übernimmt die Entwertung des Vaters und die Gesamtschuldhaftigkeit. Er macht sie sich zu eigen. In der Folge setzt er sich mit der Welt aus diesem Blickwinkel auseinander. Der Untergang des Wirksamkeitswertes (man könnte auch sagen, der Selbstwirksamkeitsüberzeugung, ein Konzept von Bandura (2000)) hat den Charakter eines Vernichtungsschmerzes. Klienten erleben diesen Schmerz als absolut schlimm und unfassbar, sozusagen 100 Punkte auf einer 100-Punkte-Skala. Ihn dauerhaft auszuhalten, ist nicht möglich, so dass ein Modus gefunden werden muss, der diesen Schmerz ausblendet. Dazu habe ich das Konzept des inneren Erlebensraumes entwickelt.

Der innere Raum

Carl Rogers, der Begründer der Gesprächspsychothe-

⁸ Double-bind sind zwei sich widersprechende Beziehungsangebote, wie zum Beispiel: *sei eigenständig, aber verlasse mich nicht*.

⁹ Fischer u. Riedesser, 2003, S. 63

¹⁰ Der Aspekt der Sinnkonstruktion als wesentliche Wirkvariable für psychische Gesundheit wird in einer weiteren Arbeit des Autors beleuchtet.

¹¹ Wahrheitsdominanz meint das sehr dominante Vertreten einer Wahrheit, die keinen Raum für andere Wahrheiten (Sichtweisen) zulässt.

rapie, beschreibt in seinem Konzept der *fully functioning person* (1963), wie seiner Meinung nach ein psychisch völlig gesunder Mensch beschaffen sei. Ein Merkmal dieses Menschen ist, dass er offen ist für sein Erleben. Gemeint ist hier nicht nur Offenheit für neue Erfahrungen, sondern insbesondere unverfälschte, unzensurierte Offenheit für das eigene, innere Erleben in der Auseinandersetzung mit der Welt. Rogers (1963) führt aus, dass in einem Menschen, der völlig offen für sein Erleben ist, jeder Stimulus, sei er innerhalb des Organismus erzeugt oder aus der äußeren Welt kommend, unverfälscht verarbeitet wird, ohne durch irgendwelche Verteidigungs- oder Verdrängungsmechanismen verändert oder gefiltert worden zu sein.

Der innere Raum – ein Konzept aus meiner Therapiearbeit – schließt hier an Rogers an. Der innere Raum ist ein Bild für unsere gesamte, innere Erlebenswelt (siehe

Abbildung 1). Während wir in der äußeren Welt etwas erleben, gibt es dazu in unserem inneren Raum eine Entsprechung. Erlebnisse in der äußeren Welt werden in diesem inneren Raum abgebildet und emotional gespeichert. Es bildet sich so etwas wie eine emotionale Landkarte des inneren Erlebens aus, die wir im Laufe unseres Lebens immer mehr differenzieren und verfeinern. Normalerweise bewegen wir uns in diesem Raum nur durch entsprechende äußere Anregungen, d.h. durch Erlebnisse, die eine entsprechende emotionale Qualität aufweisen, gelangen wir erneut in bestimmte Regionen des inneren Erlebensraums. Es ist jedoch auch möglich, auf andere Art den inneren Raum zu aktivieren, durch Bücher, Filme, stellvertretendes Erleben, Erinnern, Träumen oder durch therapeutische Interventionen. Alles, was uns auf eine bestimmte Art und Weise emotional anregt.

In diesem inneren Raum scheint eine **Situations-Emotions-Verschränkung** stattzufinden. Es werden Situationen mit ähnlichem emotionalen Inhalt „räumlich“ nahe beieinander liegend abgebildet. So besteht zum einen der Zugang zum Wiedererleben einer bestimmten Emotion, in dem man eine ähnliche Situation erneut aufsucht. Andersherum ist auch die Erinnerung an frühere Situationen, die zu einer Situations-Emotions-Verschränkung gehören, möglich, wenn ein emotionaler Komplex aktiviert wird.

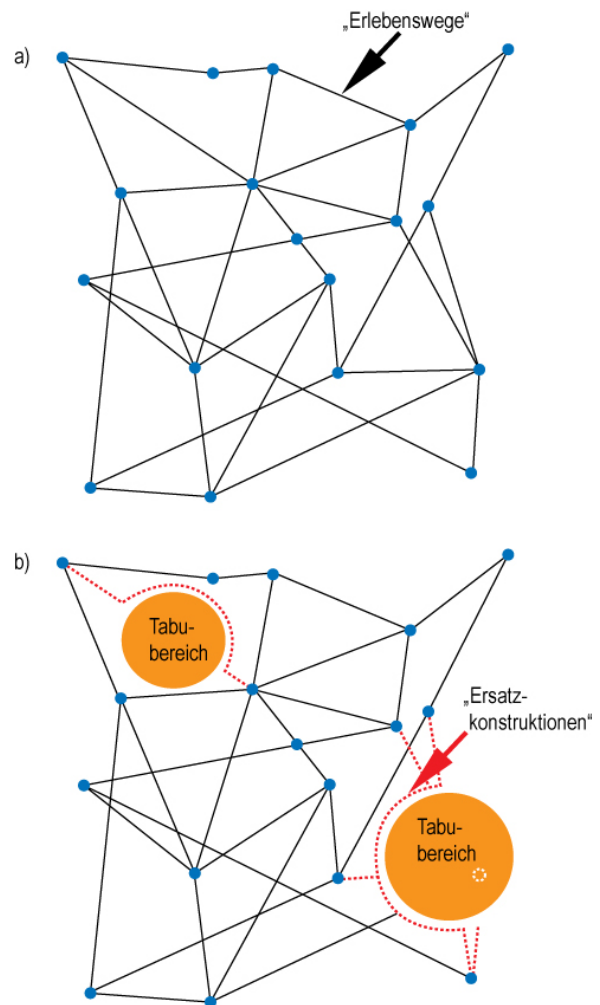


Abbildung 1: Bildhafte Darstellung des inneren Erlebensraums. Oben: Differenzierter Raum. Die Punkte und Verbindungen symbolisieren den Konstruktcharakter unseres Selbst- und Weltverständnisses. Entlang der Erlebenswege (=Linien) bilden wir die Welt in uns ab. Unten: Tabubereiche (orange) machen die Veränderung des Selbst- und Weltverständnisses notwendig. Die Erlebenswege werden um die Tabubereiche herum konstruiert, so dass das Erleben die Tabubereiche nicht berührt.

Im Fall einer starken emotionalen Verletzung, wie beispielsweise bei einer Kränkung oder bei einer Traumatisierung wird der entsprechende Bereich in diesem Raum abgekapselt – zu einem **Tabubereich** (siehe

Abbildung 1, unten). Man kann sich das wie eine mehr oder weniger große Kapsel vorstellen, die eine harte, lederne Hülle hat. Fischer u. Riedesser schreiben, dass es unter Umständen sogar zu einer völligen Abtrennung von traumatisierten Anteilen kommen kann. Diese sind dann bewusst nicht mehr zugänglich, wir-

ken jedoch aus dem Verborgenen¹².

Diese Tabubereiche werden zukünftig im eigenen Erleben gemieden, weil die Berührung, oder auch nur das „in die Nähe kommen“ Angst auslöst – Angst vor Schmerz oder dem erneuten Erleben der Kränkung oder des Traumas.

Ersatzkonstruktionen. Damit wir uns weiterhin in unserem inneren Raum bewegen können, aber nicht ständig Gefahr laufen, in unsere Tabubereiche hineinzugeraten, erschaffen wir sog. Ersatzkonstruktionen. Das sind Weltkonstruktionen bzw. Erklärungsmuster, mit der wir uns die Welt so zurechtlegen, dass wir um unsere Tabubereiche herumschiffen können. In

Abbildung 1 sind die Tabubereiche orange eingezeichnet. Unser Selbst- und Weltverständnis konstruieren wir so, dass es um diese Bereiche herum stattfindet. Wir erklären uns die Welt auf eine Art, dass es uns ganz selbstverständlich erscheint, bestimmte Bereiche in unserem Erleben auszusparen, d.h. den gekrümmten Linien zu folgen. An dieser Stelle verändern oder zensieren wir unsere Wahrnehmung von der Welt.

Vielleicht wird es mit einem Beispiel deutlicher: Eine Schülerin mussten in der Aula ihrer Schule vor allen Schülern ein Gedicht aufsagen und sie war völlig blockiert. Einige ihrer Mitschüler lachten sie aus worauf sie in Tränen ausgebrochen und aus der Aula gerannt ist. Ihre Eltern waren peinlich berührt und haben ihr später auch noch Vorwürfe gemacht. Insgesamt ist das Thema „Sprechen vor große Gruppen“ hiermit für dieses Mädchen deutlich angstbesetzt. In Zukunft konstruiert sie sich die Welt vielleicht so, dass sie nicht mehr in solche Situationen gerät. Dabei ist mit *Konstruktion* gemeint, dass sie die Welt so gestaltet und sich erklärt, dass es ihr ganz natürlich vorkommt, keine Vorträge zu halten. Andere Beispiele liegen im Bereich der Partnerwahl, wo nach einer schweren Enttäuschung die Selektionsattribute für einen neuen Partner so gewählt werden, dass in Zukunft eine so starke Enttäuschung vermieden werden kann.

Ein wesentliches Merkmal von Ersatzkonstruktionen ist, dass wir uns dennoch als ganzer Mensch fühlen.

Das eigentlich (um die tabuisierten Erlebensbereiche) beschnittene Weltverständnis empfinden wir dennoch als ganz. Es erscheint uns als die ganze Welt, die es gibt und wir vermissen nichts.

Fischer u. Riedesser (2003, S. 101ff) führen den Begriff des **Traumakompensationsschemas** ein. Die Konsequenzen aus der traumatischen Erfahrung und die Unmöglichkeit, den Traumaschmerz dauerhaft auszuhalten führen zur Entwicklung von kompensatorischen Gegenmaßnahmen, die der Kontrolle des Schreckens dienen und zukünftige Wiederholung vermeiden sollen. Jeder Mensch hat eine eigene sog. *naive* Traumatheorie, die maßgeblich bestimmt, welche Bestandteile und Faktoren der traumatischen Situation für das Trauma verantwortlich gemacht werden und daher künftig anders gestaltet werden müssen. Das kompensatorische Schema stellt somit die Bedingung, innerhalb derer das eigene Werterleben und Wertzuschreibung von außen sich zukünftig bewegen. Es verändert das zukünftige Handeln des betroffenen Menschen.

Neben dem kompensatorischen Schema tritt bei einer Traumatisierung eine **Desillusionierung** ein. Sie enthält die Erschütterung und den Vertrauensverlust ist das eigene Selbst- und Weltverständnis. Der betroffene Mensch kommt zu dem Schluss „*die Welt ist unzuverlässig und betrügerisch, ich selbst bin unfähig, mich zu wehren; ich bin schuld an allem Unglück, was mich trifft*“ (Fischer u. Riedesser, 2003, S. 102). Das bisher gültige Verständnis davon, wie die Welt funktioniert und die Annahme, dass irgendeine Form von Gerechtigkeit existiert, werden aufgelöst. Das Geschehene kann nicht gefasst werden – es ist unfassbar.

Unverfälschtes Erleben. Dazu im Gegensatz steht die *völlige Offenheit des eigenen Erlebens* (Rogers, 1963). Sie entspricht der Fähigkeit, sich in diesem inneren Erlebensraum frei zu bewegen. Jedes Erlebnis in der Welt und mit der Welt, aber auch jeder Gedanke und jede Erinnerung wird unverfälscht und ungefiltert abgebildet. Es gibt keine Tabubereiche und es ist daher nicht notwendig, bestimmte schmerzhaft Bereiche zu umgehen. Im Konzept von Rogers ist nicht enthalten, dass es keine schmerzhaften Bereiche mehr gibt. Vielmehr hat die *fully functioning person* die Mittel und Werkzeuge, um mit schmerzhaftem Erleben und Scheitern umzugehen und es zu verarbeiten.

¹² Fischer u. Riedesser (2003), S. 111

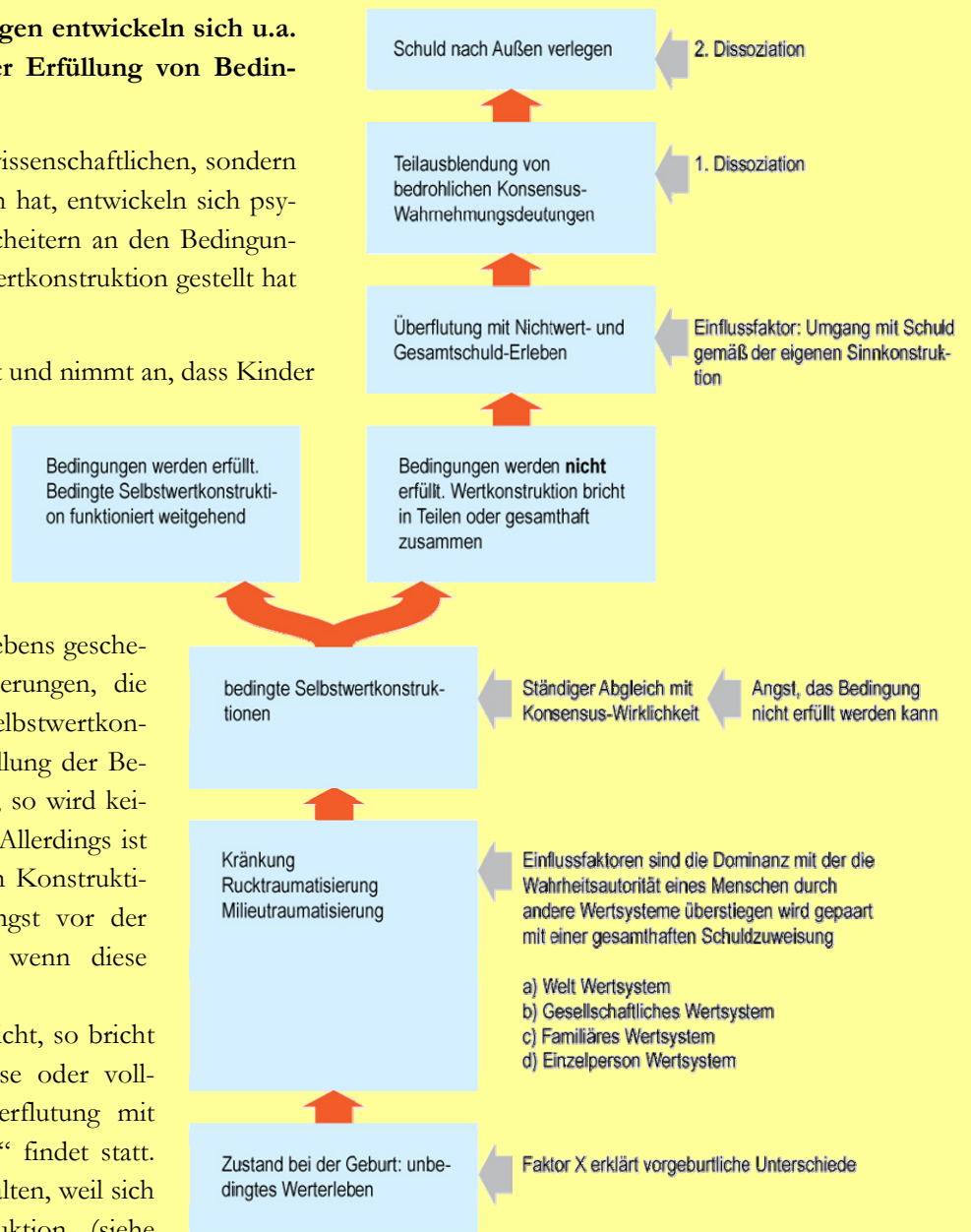
Abbildung 2: Psychische Störungen entwickeln sich u.a. aufgrund des Scheiterns bei der Erfüllung von Bedingungen.

Nach diesem Modell, das keinen wissenschaftlichen, sondern einen erlebenszentrierten Anspruch hat, entwickeln sich psychische Störungen u.a. aus dem Scheitern an den Bedingungen, die man sich in seiner Selbstwertkonstruktion gestellt hat bzw. die einem gestellt wurden.

Das Modell beginnt mit der Geburt und nimmt an, dass Kinder zunächst mit einem unbedingten Werterleben auf die Welt kommen. Ein nicht näher erläuterter Faktor X erklärt die unterschiedlichen Reaktionsweisen von Kindern auf potenziell traumatisierende Situationen. Im Laufe des Lebens geschehen Kränkungen und Traumatisierungen, die zur Ausbildung einer bedingten Selbstwertkonstruktion führen. Gelingt die Erfüllung der Bedingung, ist mal also „erfolgreich“, so wird keine psychische Störung entwickelt. Allerdings ist bei Vorhandensein einer bedingten Konstruktion immer eine untergründige Angst vor der Nichterfüllung vorhanden, auch wenn diese nicht bewusst erlebt wird.

Gelingt die Bedingungserfüllung nicht, so bricht die Selbstwertkonstruktion teilweise oder vollständig zusammen und eine Überflutung mit „sich selbst als nicht-wert erleben“ findet statt. Ist diese Überflutung nicht auszuhalten, weil sich z.B. keine andere Ersatzkonstruktion (siehe Traumakompensationsschema) ausbilden lässt,

so kann es zu einem dissoziativen Ausblenden bestimmter Wirklichkeitsanteile kommen (nämlich jener, die das Selbstwertkonstrukt bedrohen oder jener, die das Ersatzkonstrukt bedrohen könnten). Es wird dann die Konsensuswirklichkeit (also diejenige Wirklichkeit, auf die wir uns alles gemeinsam verständigt haben) verlassen und eine eigene Wirklichkeit angenommen. Eine zweite, krassere Form der Dissoziation ist die Verlagerung der wahrgenommenen Schuld nach außen. Diese Dissoziationen treten nicht erst in Form von psychotischem Erleben auf, sondern sind in Form von verzerrter und selektiver Wirklichkeitswahrnehmung weit verbreitet.



Gesellschaftliche Begünstigung von bedingten Selbstwertkonstruktionen

Die Entstehung eines bedingten Selbstwertkonstruktes ist, wie bereits erwähnt, nicht allein aus der Erziehung und dem Elternhaus erklärbar. Vielmehr wird

dies durch die derzeit herrschenden Gesellschaftsstrukturen und das gültige Wertesystem begünstigt, bzw. sogar gefordert. Unsere westliche Leistungsgesellschaft (aber auch die meisten anderen Kulturen) haben ein Wertesystem entwickelt und etabliert, das gesellschaftlichen Rang an Bedingungen knüpft. Und, da dieser Rang auch immer den Zugriff auf bestimm-

te Ressourcen regelt, ist ein bedingungsloses Leben immer auch ein Stück weit ein sich gegen die gesellschaftlichen Regeln und Werte stellen. Ein paar Fragen illustrieren den Zusammenhang aus Rang und Ressourcen: *Warum bewirkt ein Professoren- oder Dokortitel eine Erhöhung der Wertigkeit einer Person? Warum ist bei vielen Menschen das Auto ein Statussymbol? Warum werden arbeitslose Menschen als Versager angesehen? Welche Empfindungen haben wir gegenüber Stadtstreichern? Was empfinden wir, wenn der neue Freund unserer Tochter ein Geschäftsführer ist? Wieso bringen wir einem Menschen mit Anzug und Krawatte mehr Vertrauen entgegen?*

Diese Fragen sind natürlich Klischees und viele Menschen werden sie als für sich gar nicht zutreffend erleben. Aber in großen Teilen der Bevölkerung gelten diese Werte. An dieser Stelle soll der gesellschaftliche Einfluss nicht weiter diskutiert werden.

Folgen eines bedingten Selbstwertkonstruktes

Bei der Betrachtung der Folgen eines bedingten Selbstwertes müssen wir unterscheiden zwischen den Folgen während wir die Bedingungen unserer Konstruktion erfüllen und den Folgen, die eintreten, wenn wir die Bedingungen nicht erfüllen.

Vor dem Scheitern ist die Angst

Mit der bedingten Selbstwertkonstruktion geht immer ein Angstgefühl einher: *Was passiert, wenn ich die Bedingung nicht erfülle? Welche schrecklichen Dinge werden geschehen?* Je nachdem, wie gut wir die Bedingungen im Griff haben, ist die Angst nur unterschwellig vorhanden und nicht immer präsent. Sie können ihr Vorhandensein jedoch leicht überprüfen, indem Sie bei einer Handlung nach deren Motivation fragen: *Was treibt mich dazu, genauso jetzt zu handeln? Liegt dahinter eine Angst? Welche potenzielle Gefahr ist Grundlage dieser Angst? Welche Bedingung ist in Gefahr? Was würde ich fühlen, wenn ich diese Handlung jetzt nicht tue?*

Verstehen Sie diesen Test bitte nicht als Aufforderung zum Nicht-Handeln. Wir Menschen müssen handeln, um lebensfähig zu sein. Nur können wir durch die Überprüfung der Motivation eine Handlung klären,

ob wirklich genau diese Handlung richtig ist.

Beispiel: Sie sind Führungskraft in einem Unternehmen und leiten eine ganze Reihe von Mitarbeitern. In einer Besprechung macht ein junger Mitarbeiter einen Vorschlag, der Ihrem Vorschlag entgegen läuft, zu dem weist er Ihnen damit auch noch indirekt einen Fehler nach. Ihre spontane Reaktion ist, den Vorschlag des jungen Mitarbeiters zurückzuweisen.

Bei genauerer Betrachtung Ihrer Gefühle kommt zweierlei heraus: Sie haben Angst, dass Ihre Autorität und Glaubwürdigkeit sich verringert und Sie im Team als Führungskraft nicht mehr so angesehen werden. Sie haben weiterhin Sorge, Sie könnten als inkompetent dastehen. Wenn Sie noch tiefer gehen, kommen sehr grundlegende Ängste hervor, die nüchtern betrachtet mit dieser Situation nicht mehr erklärt werden können, wie grundlegende Ängste, den Job zu verlieren, kein Geld mehr zu haben, den Status zu verlieren.

Die spontane Reaktion Ihren eigenen Vorschlag durchzusetzen dient dazu, diesen Gefühlen etwas entgegenzusetzen, sie wegzumachen. Betrachten wir jedoch die wahrscheinlichen Folgen dieser Handlung, so wird Ihre Glaubwürdigkeit tatsächlich sehr darunter leiden, wenn Sie hier mit Macht etwas weniger Gutes durchsetzen. Ihre Mitarbeiter werden Ihre Angst genau mitbekommen und sie werden Ihre Entscheidung als Schwäche auslegen. Was geschieht jedoch, wenn Sie Ihren Fehler zugeben und die Entscheidung des jungen Mitarbeiters mittragen? Vermutlich werden Sie die Herzen Ihres Teams gewinnen, weil es (an-)erkennt, dass Sie menschlich handeln, ihnen Vertrauen und gute Ideen eine Chance haben.

Natürlich kann bei anderen situativen Gegebenheiten eine andere Lösung richtig sein. Dieses Beispiel ist so plakativ, wie Beispiele eben sind und nicht allgemeingültig. Es illustriert aber, wie unsere Handlungen von unseren z. T. nicht bewussten Ängsten und unserer Selbstwertkonstruktion getrieben sind. Angst vor dem Scheitern bei der Erfüllung der Bedingungen ist immer da. Sie ist ein Begleiter und häufig schon so systemimmanent, dass wir sie für unsere natürliche Grundemotionalität halten.

Nach dem Scheitern: Depression oder Aggression?

Der Zusammenhang von Depressionen und einem negativen Selbstwert ist mittlerweile auch in großen Längsschnittstudien belegt worden (Brown u.a., 1990). Ebenso interessant sind Befunde von Galambos und Kollegen aus dem Jahr 2006. Die Forschergruppe untersuchte das Auftreten von Ärger, Selbstwert und Depression bei Schülern und Studenten zwischen dem 18 und 25 Lebensjahr und fand heraus, dass insbesondere bei geringer sozialer Unterstützung (durch Freunde und Familie) ein höheres Maß an Depression und Ärger auftritt und der Selbstwert signifikant niedriger ist. Arbeitslose junge Erwachsene neigten ebenso zu Depression und zu einem niedrigeren Selbstwert.

Doch warum kommt es zu z. T. heftige Reaktionen, wenn wir in der Bedingung scheitern? In den Gesprächen mit meinen Klienten hat sich gezeigt, dass die teilweise und insbesondere die völlige Zerstörung des Selbstwertkonstruktes die „absolute“ Frage nach der Daseinsberechtigung aufwirft. Uns wird, so fühlt es sich an, der Boden unter den Füßen weggezogen. Das, was „uns ausgemacht hat“, entschwindet und es kommen Gefühle von „nicht mehr da sein wollen“ oder „keine Berechtigung zu leben“. Menschen, denen das geschieht, sind in tiefster Verzweiflung und es besteht die Gefahr von nach außen oder innen gerichteter Aggression in Form von Gewalttätigkeit oder Selbstmord. Die **Gewalttätigkeit** erklärt sich durch eine völlige Enthemmung hinsichtlich des eigenen Rangs in der Gesellschaft. Jemand, der sich als „ranglos“ erlebt“, braucht um sein Ansehen und seine Position nicht mehr fürchten, beides wichtige Hemmnisse von Gewalt. Die Untersuchungen der Schulattentate in den USA und Deutschland haben diesen Zusammenhang gezeigt. **Selbstmord**, der andere „Ausweg“, scheint die „logische Konsequenz“ von erlebtem „Nicht-Wert“ zu sein. Nur so könne der unaushaltbare Schmerz beendet werden.

Nun kommt es nicht immer zu diesen heftigen Reaktionen, weil meist nicht das vollständige Selbstwertkonstrukt zerstört wird, sondern nur ein Teil. Typische Reaktionen sind:

- Konsequentes Ausblenden von den Teilen der Wirklichkeit, die den eigenen Selbstwert

bedrohen, bis hin zum Abkoppeln des eigenen Wirklichkeitswahrnehmens von der Konsensus-Wirklichkeit

- Umdeuten der Wirklichkeitsanteile, die bedrohlich sind
- Ausbildung einer Depression
- Entwicklung einer Selbstwertkonstruktion mit nicht-sichtbaren Eigenschaften, so dass ein Vergleich nicht möglich ist

Wie geht's weiter?

Wie immer versuche ich, den/die Leser/in nicht mit der Analyse eines Problems allein zu lassen, sondern in einem Ausblick möglichen Wege und Methoden zu beschreiben, wie im Rahmen der Selbstentwicklung weitergearbeitet werden kann. Dabei erhebe ich nicht den Anspruch zu wissen, wie Heilung tatsächlich geht. Wir Menschen sind so vielfältig, dass für viele diese Angebote und Ideen nicht passend sein werden und mein Hoffen ist, dass sie es für ein paar Menschen denn doch sind. Letztendlich muss jeder einzelne für sich entdecken, was er/sie braucht, förderlich findet und versteht und er/sie muss aus dem hier ideal gezeichneten Bild eine Übersetzung in tägliches Leben finden. *Wie lässt sich eine Grundhaltung in Handlung umsetzen?* ist hier die Kernfrage.

Entdeckung des eigenen bedingte Selbstwertes

Zugangsweg zu den eigenen Bedingungen, an die das Selbstwernerleben gekoppelt ist, ist die Angst. Nutzen Sie jedes vorhanden sind von Angst, die nicht durch eine reale Gefahr (wie einen gefährlichen Hund o.ä.) erzeugt wird, um zu fragen: *Welche Bedingung ist im Moment gerade in Gefahr? Wo, wie ist mein Wert in Gefahr? Was würde geschehen, wenn ich diese Bedingung nicht erfülle?* Insbesondere mit der letzten Frage geht Sie eine Runde weiter. Von hier aus können Sie in noch tiefere Schichten Ihrer Angst vordringen. Lassen Sie sich auf das gedankliche und damit auch emotionale Experiment ein, eine Bedingung nicht zu erfüllen, werden Ihnen vermutlich gleich weitere Ängste „entgegen-springen“. Diese tieferen Ängste sind sowieso da, sie werden meist von uns nur nicht wahrgenommen, weil

wir mit Angstabwehr beschäftigt sind. Da Zulassen von Angst, das gedankliche und emotionale Einlassen auf Selbstwertgefährdende Nichterfüllung von Bedingungen ermöglicht die Erforschung der eigenen Tiefe. Dies ist eine notwendige Voraussetzung für den nächsten Schritt der Entwicklung eines unbedingten Selbstwertes.

Lieber helles als dunkles Scheitern

Scheitern in der Erfüllung der Bedingungen muss nicht in die psychische Krankheit führen. Das Konzept des hellen vs. dunklen Scheiterns von Hartmann (2002) erläutert:

Helles Scheitern → das Scheitern ist okay und führt nicht zu absolutem Unwerterleben, sondern zu einer Anpassung der Strategie. Zwar schmerzt auch dieses Scheitern, aber aufgrund der Annahme eines unbedingten Selbstwertes bricht die Bewältigungsfähigkeit nicht zusammen.

Dunkles Scheitern → das Scheitern ist nicht okay und wird als absolut vernichtend erlebt. Die Bewältigungsfähigkeit bricht zusammen.

Entwicklung eines unbedingten Selbstwertes

Die Entwicklung eines unbedingten Selbstwertes ist geht einher mit der Erweiterung des eigenen Weltverständnisses und der Beantwortung der Frage, was der Sinn des Lebens ist. Diese zentrale Frage ist nicht etwa philosophisch, sondern ein ganz wesentlicher Bestandteil unseres Verhältnisses zur Welt.

Habe ich zum Beispiel die Idee, dass der Sinn des Lebens im persönlichen Erfolg und Glück liegt, dann ist mein Selbstwert an das Erreichen von Erfolg und Glück gekoppelt. Habe ich ein Konzept, dass den Sinn des Lebens in einem tugendhaften Leben sieht, womit ich mir nach meinem Tod einen Platz im Paradies sichere, dann wird mein Selbstwert an die Einhaltung der Tugendregeln gekoppelt sein. Habe ich ein Selbst- und Weltverständnis, dass das Vorhandensein von persönlichen Leiden und Scheitern sinnvoll erklärt oder überhaupt Raum dafür lässt, ist jede Erfahrung, auch das eigene Scheitern an Anforderungen der Welt innerhalb meiner Sinnkonstruktion abbildbar. Dies erlaubt die exakte Symbolisierung der eigenen Erfahrung und somit eine nicht verzerrte, nicht

selektive Wahrnehmung der Wirklichkeit (Rogers *fully functioning person*). Zwar ist das Erleben von Scheitern u.U. weiterhin schmerzhaft, jedoch tritt kein dauerhafter Zusammenbruch der Bewältigungsfähigkeit auf.

An dieser Stelle wird die Ähnlichkeit zum buddhistischen Welt- und Wirklichkeitsverständnis deutlich. In der Technik der **Vipassana-Meditation** ist die Haltung des Gleichmuts gegenüber dem, was da ist, zentral. Alles, was da ist, was sich in einem selbst und in der Welt zeigt, hat eine Berechtigung da zu sein.

Um diese Fähigkeit dauerhaft in seinem Leben zu implementieren, braucht es zwei Haltungen:

1. Menschen haben einen Seins-Wert an sich. Sie haben ein Recht da zu sein, so wie sie sind.
2. Das So-Dasein, wie man im Moment ist, macht Sinn, auch wenn ich ihn vielleicht nicht unmittelbar erkenne

Über die Analyse der eigenen Bedingtheit und die Beschäftigung mit der eigenen Sinnkonstruktion kommen Sie schrittweise zu einem unbedingten Selbstwert. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie immer neue Bedingtheiten bei sich entdecken. Letztendliche Unbedingtheit ist ein langer Prozess. Und machen Sie das Erreichen der Unbedingtheit nicht zu einer Bedingung für Ihren Wert!

Ideale Entwicklungsbedingungen

Die Beschreibungen einer idealen Gesellschaft und einer idealen Familie sind weniger realistische Lösungsmöglichkeiten, denn dafür fehlen derzeit die Grundlagen, als Vision und Hoffnung zugleich:

Die Idealgesellschaft:

- fördert den Rang eines jeden Menschen
- Versagen ist ein Bestandteil im gesellschaftlichen Konstrukt und wird nicht als Wertminderung verstanden
- es gibt Mechanismen zum Schutz vor Täterschaft und dennoch liebevolle Annahme des Menschen an sich
- es werden die tatsächlichen Fähigkeiten jedes einzelnen gefördert

- es gibt Akzeptanz von Veränderung und dem Bedürfnis nach Raum und Freiheit
- es gibt Akzeptanz für Andersartigkeit
- es besteht Akzeptanz von Weggehen aus der Gemeinschaft und Offenheit für Hinzukommen zur Gemeinschaft

Die **ideale Familie** lebt den Grundwert: du bist liebenswert, so wie du bist. Bestimmte Grenzen musst du einhalten und du wirst auch von mir auf die Grenzen hingewiesen und daran gehindert, sie zu überschreiten, aber das ändert nichts an meiner Grundliebe zu dir. Die ideale Familie:

- liebt bedingungslos
- fördert Fähigkeiten jedes einzelnen, im Rahmen seiner/ihrer Fähigkeiten
- setzt Grenzen mit sachlicher oder auf einen selbst bezogener Begründung ohne Zurückweisung oder Abwertung des anderen
- Kinder lernen Grenzen zu akzeptieren, die mit eigenen Grenzen oder emotionaler Belastung begründet werden
- kennt keine machtbegründete, sondern nur aus ihrer Sachlichkeit heraus begründete Grenzen
- lebt das Zeigen und den Ausdruck eigener Betroffenheit ohne Schuldzuweisung.

Entgegen aller Aussagen, dass dies eine schöne, aber unmöglich zu realisierende Utopie sei, behaupte ich, dass genau das bereits jetzt umsetzbar ist. Mit Sicherheit nicht voll und ganz, mit Sicherheit nicht ohne ein Scheitern darin, aber es geht.

Wertschätzend Grenzen setzen

Aus beiden Punkten darf nicht geschlussfolgert werden, dass im Sinne einer antiautoritären Er- oder Beziehung jegliches Verhalten toleriert wird. Es wird hiermit nicht Täterverhalten gerechtfertigt. Die zugrunde liegende Haltung ist, dass man schädliches Verhalten zurückweisen kann und sogar muss, jedoch weiterhin den Seinswert eines Menschen achtet.

Beispiel: Das wird deutlich am Umgang mit Straftätern. Weder als Mensch noch als Therapeut heiße ich

seine Straf-/Gewalttaten gut. Sie werden von mir auch nicht bagatellisiert oder gesellschaftsfähig gemacht. Dem Menschen aber begegne ich mit all meiner Fähigkeit zur unbedingten positiven Wertschätzung. Ich erkenne ihn als der Liebeswert an, der er ist.

Nicht nur im Umgang mit Straftätern, viel notwendiger ist diese Haltung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen und in unserer Partnerschaft (wobei ich letztere nicht mit Straftätern gleichsetze). Wie oft schütten wir das Kind mit dem Bade aus und vermischen die Zurückweisung von schädlichem Verhalten mit einer gesamthaften Wertzurückweisung des Kindes oder des Partners.

Wertschätzend Grenzen setzen heißt, eine Aussage machen und eine Haltung inne zu haben, die sagt: *„Ich toleriere dieses und jenes Verhalten nicht. Dieses tut mir weh ... es richtet jenen Schaden an und ich verlange von dir, dass du dieses Verhalten beendest. Aber deinen Liebeswert erkenne ich weiterhin an und weise dich als Mensch nicht zurück. Du bist mit deinem So-sein und deiner Not, die aus deinem Verhalten spricht, bei mir willkommen. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie wir deine Not lindern können.“*

Zusammenfassung

Die Beschäftigung mit dem eigenen Selbstwert und dessen Konstruktion durch die Koppelung an Bedingungen lohnt sich. Das eigene Verhalten und der eigene Umgang mit Scheitern werden weicher und je mehr ich meinen eigenen Konstruktionen auf die Spur komme, um so größer wird die Wahlfreiheit meines Handelns, denn ich bin weniger eingeschränkt durch Ängste und Konstruktverteidigungszwänge.

Literaturempfehlungen

Alexander Neill, „Theorie und Praxis der antiautoritären Erziehung“

Thomas Gordon, „Familienkonferenz“

Rogers, Carl (1963). The concept of the fully functioning person. In: Psychotherapy: Theory, Research and Practice," Vol. 1, No. 1, August, 1963.

Rogers, C.R. (1961), „On becoming a person“

Literaturverzeichnis

- Bandura, Albert (2000): *Self-efficacy*. In: Kazdin, Alan E (Ed.). (2000). *Encyclopedia of psychology*, Vol. 7. (pp. 212-213). New York: Oxford University Press American Psychological Association 537 pp.
- Brown, G.W., Bifulco, A. u. Andrews, B. (1990) Self-esteem and depression. 3. Aetiological Issues. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 25: S. 235-243
- Fischer, G. u. Riedesser, P. (2003): *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. 3. Auflage, München: Ernst Reinhard Verlag.
- Developmental Psychology Copyright 2006 by the American Psychological Association
- Galambos, Nancy L.; Barker, Erin T.; Krahn, Harvey J. (2006): *Depression, Self-Esteem, and Anger in Emerging Adulthood: Seven-Year Trajectories*, *Developmental Psychology*, Vol. 42, No. 2, 350–365
- Goenka, S.N. (1995): *Die Zusammenfassung der Kursvorträge*. Vipassana-Vereinigung e.V.
- Hartmann, Jürg u. Hartmann, Iris (1996): *Gegenstand und Methode der Selbstentwicklung*. Zeitschrift für Klientenzentrierung, S. 9-61
- Hartmann, Jürg u. Hartmann, Iris (1997b): *Theorie des menschlichen Werterlebens*. Zeitschrift für Klientenzentrierung, S. 7-75
- Hartmann, Jürg (2002): *Grundzüge erlebensorientierter Traumabehandlung*. Vortragsskript Symposium der GfK 2002.
- Hannover, B. u. Kühnen, U. (2002): *Der Einfluss unabhängiger und interdependenter Selbstkonstruktion auf die Informationsverarbeitung im sozialen Kontext*. *Psychologische Rundschau*, 53 (2), S. 61-76.
- Hollstein, Walter (1998): *Macht und Ohnmacht der Männer. Eine Bestandsaufnahme*. Neues Deutschland vom 25./26.04.1998. siehe auch: <http://www.pappa.com/maenner/hollste1.htm>
- James, W. (1950). *The Principles of Psychology (reprint)*, Dover, New York.
- Orbach, S. (2001): Intime Beziehungen, schwierige Gefühle. In: *Frauenoffensive 2001*.
- Rogers, Carl (1963). *The concept of the fully functioning person*. In: *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, Vol. 1, No. 1, August, 1963.
- Brown, K.W. u. Ryan, R.M. (2004): *Fostering healthy self-regulation from within and without: A self-determination Theory perspective*. In: Linley, P.A. (Hrsg.): *Positive psychology in practice*, Hoboken: New York, S. 105-124.
- Deci, E. L., u. Ryan, R. M. (1995): *Human autonomy: The basis for true self-esteem*. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). New York: Plenum.
- Rogers, C. R. (1957). *The necessary and sufficient conditions of the therapeutic personality change*. *Journal of Consulting Psychology*, 2, 95-103.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Ryan, R.M. u. Brown, K.W. (2003). *Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness*. *Psychological Inquiry*, 2003, Vol. 14, No. 1, S. 27–82.

Autor

Der Autor arbeitet als Psychologe und Coach in eigener Praxis.

Dipl.-Psych.

Thomas Artmann

Malteserstr. 44

53639 Königswinter

Tel.: 02223 297 9994

Email: th.artmann@gmx.de

Web: www.praxis-artmann.de