

Die Art, wie wir uns selbst wahrnehmen, formt unser Selbstbild. Ausschlaggebend sind dabei immer unsere inneren Überzeugungen, nicht etwa objektiv beobachtbare Eigenschaften. Beim Selbstbild handelt es sich also um ein ganz und gar subjektives Phänomen. Es besitzt größte Relevanz für unser Schicksal, denn es entscheidet über unseren Lebensweg: Mit einer positiven Sicht auf das eigene Ich entsteht nicht nur ein hohes Maß an Selbstachtung; vielmehr schaffen wir uns damit auch Chancen. Mit einem negativen Selbstbild hingegen nehmen wir uns Chancen. Denn unser Selbstbild bestimmt über das Ausmaß unseres Selbstvertrauens. Beide verhalten sich proportional zueinander: Je positiver das Selbstbild ausfällt, desto mehr trauen wir uns zu. Mit ausreichendem Selbstvertrauen sind wir für die unterschiedlichsten Herausforderungen gerüstet. Wir begegnen ihnen unerschrocken und zuversichtlich, werden mit Schwierigkeiten und Widrigkeiten fertig, wir lassen uns nicht so schnell entmutigen und verfolgen unsere Ziele ausdauernd. Genau diese Haltung führt häufig zum Erfolg. Sowohl das Selbstbild als auch das Selbstvertrauen neigen dazu, sich immer wieder selbst zu bestätigen. Darum ist es ungemein wichtig, dass wir unser Selbstbild mit Umsicht gestalten. Wir dürfen anderen oder dem Zufall nicht gestatten, unsere Überzeugungen zu bestimmen.

- ▶ Was wir von uns selbst glauben, liegt ab einem gewissen Alter allein in unserer eigenen Verantwortung. Und jeder Mensch kann lernen, etwas für den eigenen Selbstwert zu tun – sofern er oder sie zur Selbstverantwortung und gedanklichen Arbeit – manchmal sehr harten Schwerstarbeit des Umdenkenlernens bereit ist und dabei auch nach Rückschlägen und Durchhängern weitermacht.

2.1 Die Entstehung des Selbstbildes

Bislang kann die Wissenschaft noch nicht mit einer umfassenden Theorie der Selbstachtung aufwarten. Sicher ist aber: Zu Beginn unseres Lebens sorgen wir uns noch nicht um unseren Wert, wir machen uns keinerlei Gedanken, ob wir liebenswert oder begabt sind. Stattdessen sind wir ganz selbstverständlich in der Welt, geben unseren Bedürfnissen und Gefühlen unzensiert Ausdruck. Es existiert noch kein Selbstkonzept und daher auch keine Selbstachtung. Das Selbstbild entsteht erst nach und nach auf der Basis der Rückmeldungen, die wir von unserer Umgebung erhalten. Diese Rückmeldung fällt niemals nur positiv aus. Auch Eltern, die ihre Kinder innig lieben, schmälern meist unbedacht deren Selbstachtung. Sie senden Botschaften wie: „Kannst du nicht mal fünf Minuten still sein?“, „Was ist denn jetzt schon wieder los?“, „Stell dich doch nicht immer so an!“ usw. Das Kind muss daraus zwangsläufig den Schluss ziehen: Ich bin nicht interessant für die Großen, ich nerve, meine Gefühle sind unangemessen usw. Es begreift, dass etwas mit ihm nicht in Ordnung ist und dass es deshalb nicht uneingeschränkt auf die Liebe und Zuwendung der Erwachsenen zählen darf, dass Bedingungen daran geknüpft sind. Das Kind muss diese Bedingungen erfüllen, damit die Liebe wiederkommt. Es bleibt ihm nichts anderes übrig, als sich anzupassen, denn es ist existentiell abhängig von der Liebe seiner Bezugspersonen. Leider übernimmt das Kind dabei gleichzeitig die Maßstäbe der Erwachsenen und kann sich selbst dann auch nur noch lieben, wenn es sein Verhalten an diesen Maßstäben ausrichtet. Das Kind identifiziert sich mit den Erwartungen der Großen und hält sich nicht für liebenswert, so wie es ist. Darum beginnt es sich zu inszenieren und vergisst darüber sein wahres Selbst. Die ursprüngliche Selbstverständlichkeit des Seins ist gebrochen und hat der Angst Platz gemacht: der Angst, entlarvt und missachtet zu werden.

Auch später im Leben können bestimmte Erfahrungen an diese alte Angst rühren und sie übermächtig werden lassen. Wer beispielsweise vom Partner verlassen wird, seinen Job verliert oder aufgrund einer Krankheit nicht mehr „funktioniert“, erlebt häufig einen überwältigenden Einbruch seines Selbstwertgefühls. Sogar alltägliche Vergleiche können sehr bedrohlich für das mühsam errichtete Selbstbild sein. So ist es kaum vorstellbar, dass über eine Milliarde verkaufter Barbiepuppen ohne Einfluss auf das Frauenideal geblieben sind. Sie haben gewiss ihren Anteil an den Selbstzweifeln vieler Frauen.

Hinzu kommt, dass wir ein Leben lang vom Urteil der anderen abhängig bleiben. Das Selbstbild beruht nicht ausschließlich auf der eigenen Bewertung der Person. Niemand kann sich einreden, die Meinung der anderen sei völlig irrelevant für sein Selbstbild. Vielmehr spiegeln wir uns beständig in den Augen unserer

Umgebung. Dabei sind wir besonders empfindlich für soziale Zurückweisung. Wir können nicht verhindern, dass Kritik zumindest eine kleine Unannehmlichkeit darstellt. Für viele von uns ist sie sogar weit mehr.

All diese Faktoren lassen das Selbstbild zu einer fragilen Angelegenheit werden. Zwar legen die Bezugspersonen das Fundament dafür bereits in der frühen Kindheit, aber auch später gibt es viele Faktoren, die sich schädlich auf die Selbstachtung auswirken können. Wir kommen nicht umhin, unser Bemühen um ein gesundes und förderliches Selbstbild zur lebenslangen Aufgabe zu machen.

2.2 Die Theorie von William James

Die Botschaften aus der frühen Kindheit, soziale Vergleiche, persönliche Katastrophen und Schicksalsschläge, die kritischen Augen der Mitmenschen – all diese Faktoren haben Einfluss darauf, wie wir uns selbst wahrnehmen. Fast könnten sie uns glauben lassen, wir hätten nur wenig eigenen Einfluss auf unser Selbstbild und das Ausmaß unseres Selbstvertrauens. Dem ist aber nicht so.

Der amerikanische Philosoph William James erkannte, dass die objektiv beobachtbaren Fähigkeiten einer Person in keinem unmittelbaren Zusammenhang mit deren Selbsteinschätzung stehen müssen. So gibt es inkompetente Menschen, die sich durch ausgeprägte Selbstgefälligkeit auszeichnen, während sich manche Genies unzureichend fühlen. Diese Beobachtung lässt nur einen Schluss zu: Nicht die tatsächlichen Erfolge sind für das Selbstbild ausschlaggebend, sondern die Kriterien, nach denen wir Erreichtes beurteilen. William James entwickelte sogar eine Formel für seine Beobachtung:

$$\text{Selbstachtung} = \frac{\text{Erfolge}}{\text{Ansprüche}}$$

Das Gute daran ist: Unsere Ansprüche können wir bewusst verändern. Wenn unangemessen hohe Ansprüche an das eigene Handeln Erfolgserlebnisse verhindern, brauchen wir also nur unsere Ansprüche auf ein realistisches Maß herabzuschrauben – und schon fühlen wir uns besser. Wie das auch Ihnen gelingt, erfahren Sie in Kap. 3. Dann wird es möglich, subjektiv erfolgreich zu sein und Stolz zu empfinden. Denn mit der Zahl der Erfolge steigt auch die Selbstachtung. Auf diese Weise kann so manchem chronischen Perfektionisten geholfen werden. Denn Perfektionismus ist kein Erfolgsrezept, sondern ein Abwehrmechanismus. Wer sich gar zu sehr um seine Ideale bemüht, setzt sich einerseits bis zur Verbissenheit unter Druck und erzeugt damit andererseits neue Probleme. „Ideale haben merkwürdige Eigen-

schaften, unter anderem die, dass sie in ihr Gegenteil umschlagen, sobald man sie verwirklicht“, warnte der Schriftsteller Robert Musil.

Aber als heilsam erweist sich zuweilen nicht nur eine Korrektur der eigenen Ansprüche nach unten: Ebenso können wir zu niedrige Ansprüche an uns selbst heraufschrauben. Dann nehmen wir mehr Herausforderungen an, lernen und wachsen. Darin liegt ebenfalls eine Möglichkeit, die Selbstachtung zu stärken.

Die Formel von William James wird auch der Tatsache gerecht, dass wir nicht alle die gleichen Voraussetzungen mitbringen. Was dem einen aufgrund seiner Erziehung oder seiner natürlichen Begabung selbstverständlich und nicht der Beachtung wert erscheint, kann für einen anderen eine große Leistung darstellen, die er mit viel Anstrengung erringt und auf die er zu Recht stolz sein darf. Es gibt eben keinen objektiven und allgemeingültigen Maßstab für die Beurteilung einer Leistung. Wenn wir das eigene Handeln angemessen würdigen wollen, brauchen wir dafür individuelle Maßstäbe. Sie können durch das Urteil der anderen beeinflusst werden, können aber auch davon abweichen. Es liegt an uns, die Erfolgskriterien zu definieren. „Der Gerichtshof ist im Inneren des Menschen aufgeschlagen.“, konstatiert Immanuel Kant. Alles hängt davon ab, welche Richtlinien wir für die Beurteilung des eigenen Verhaltens wählen. Je wertvoller unser Handeln in unseren eigenen Augen erscheint, desto mehr steigt unsere Selbstachtung.

2.3 Die Rolle der Eigenverantwortung

Selbstachtung ist kein fester Charakterzug, sondern ein Mentalzustand, der variieren kann. Das bedeutet: Auch die Stärksten unter uns kennen das Gefühl der Verunsicherung. Nicht in der Entstehung von Selbstzweifeln liegt das eigentliche Problem, sondern im Umgang damit. Während sie für einige von uns nur eine vorübergehende Erfahrung darstellen, werden sie für andere zum dauerhaften und erschütternden Bestandteil ihrer Selbstwahrnehmung.

- In beiden Fällen dürfen wir nicht darauf hoffen, dass andere uns retten. Zum einen haben die anderen meist genug mit sich selbst zu tun und kämpfen mit ihren eigenen Selbstzweifeln. Zum anderen ist es der Umwelt gar nicht möglich, das Selbstwertgefühl eines anderen Menschen zu reparieren. Die positive Rückmeldung der anderen nutzt wenig, wenn wir innerlich vom Gegenteil überzeugt sind. Hingegen können Missachtung und Kritik die Selbstachtung gründlich unterminieren. Wir müssen also lernen, wie wir ein möglichst stabiles Selbstbild aufbauen, das einerseits so unabhängig wie möglich von äußerer Bestä-

tigung ist und andererseits negativem Feedback standhält. Selbstachtung will stetig genährt werden. Es ist eine Arbeit, bei der wir uns zwar durch andere unterstützen lassen können, die wir aber letzten Endes selbst tun müssen. Wir brauchen einen Umgangsstil, den wir täglich zur Stärkung der Selbstachtung praktizieren können. Reparatur und Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls stellen immer eine Eigenleistung dar und erfordern persönliche Initiative.

Der Aufbau von Selbstachtung und Selbstvertrauen kann auf vielerlei Weise stattfinden. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie wir ein positives Selbstbild schaffen und stabilisieren können. Einige davon werden nachfolgend beschrieben. Wichtig ist dabei, die Aufmerksamkeit nach innen auf das eigene Ich zu richten und weniger auf die Außenwirkung zu setzen. Natürlich ist es von großer Bedeutung, wie wir auf andere wirken. Urteilen die anderen positiv über uns, sind Erfolge leichter zu bewerkstelligen. Aber die Richtung muss stimmen: Wirkung erzeugt man von innen nach außen, nicht umgekehrt. Erst müssen wir von uns selbst überzeugt sein, um andere überzeugen zu können. Nichts ist bedeutsamer für unser Leben als die Art, wie wir über uns selbst denken.

Es kann die Ehre dieser Welt
Dir keine Ehre geben,
Was dich in Wahrheit hebt und hält,
Muss in dir selber leben.
Wenn's deinem Innersten gebricht
An echten Stolzes Stütze,
Ob dann die Welt dir Beifall spricht,
Ist all dir wenig nütze.
Das flücht'ge Lob, des Tages Ruhm
Magst du dem Eitlen gönnen;
Das aber sei dein Heiligtum:
Vor dir bestehen können.

Theodor Fontane

Erfolgsfaktor gesunder Stolz

Wie Sie Ihre Selbstzweifel loswerden und Ihr Leben
genießen

Lemper-Pychlau, M.

2015, IX, 43 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-11005-5