

Die Suche beginnt

Leons Reaktion ist – abgesehen von seiner tatsächlichen Verzweiflung über die eigenen schulischen Leistungen – ein unbewusster Versuch, seine Eltern aufzurütteln. Glücklicherweise ist ihm das gelungen. Seine Eltern erkennen den Ernst der Lage und sind bereit, zuzuhören und umzudenken. Sie haben nicht vor, die Episode abzutun und darauf zu vertrauen, dass sich die Sache schon von alleine lösen wird.

Als Erstes nehmen sie sich vor, sich in die Vorgänge in seinem Inneren hineinzusetzen. Ihnen ist klar geworden, dass gar nicht alles so einfach für ihn war, wie sie immer angenommen hatten. Schließlich musste in seinem Inneren etwas vorgefallen sein, worauf sie nicht ausreichend geachtet hatten, sonst hätte sie seine Reaktion nicht so überrumpeln können. Leons Eltern sind bestürzt darüber, dass er unter einem so gravierenden Selbstzweifel leidet und seine Existenzberechtigung und Liebeshwürdigkeit infrage stellt. Gleichzeitig weckt die Situation aber auch ihre Neugierde.

Sie suchen nach Antworten und tauschen sich mit anderen Eltern aus, lesen Bücher über Kindererziehung und entschließen sich eines Tages auf Anraten eines befreundeten Paares für eine Therapie. Hier eröffnet sich ihnen eine vollkommen neue Welt. Erst jetzt wird ihnen die Bedeutung des Selbstwertgefühls in seiner ganzen Vielfalt bewusst.

Ein schwacher Selbstwert

Im Verlauf des Prozesses erkennen Leons Eltern, wie schwach sein Selbstwert ist und dass er jahrelang versucht hat, diesen Mangel durch Stärkung seines Selbstvertrauens auszugleichen. Das ist ihnen aber nicht aufgefallen. Beide waren der Auffassung, ihren Sohn gut zu kennen. Sie hatten ihn als ein freundliches und fröhliches Kind wahrgenommen, das alle gern hatten, die meisten Aufgaben ohne größere Probleme meisterte und selten trotzig war. Sie waren der Überzeugung, er sei zufrieden, ruhe in sich und vertraue auf seine Fertigkeiten und Fähigkeiten. Das tat Leon auch – ein gutes Stück des Weges zumindest. Aber sein Verhalten hat den Eltern aufgezeigt, dass ein solides Selbstvertrauen nicht ausreicht, um ein Fundament zu bilden. Auch ein starkes Selbstvertrauen kann nicht verhindern, dass ein schwacher Selbstwert zum Einsturz des ganzen Gebäudes führt. Wie hätten sie aber diese Mechanismen erkennen können, zumal sie beide Begriffe als identisch aufgefasst hatten?

Indem sie mehr über die unterschiedlichen Naturen von Selbstvertrauen und Selbstwert erfahren, wird es Leons Eltern möglich, ihren Sohn in der Entwicklung seines Selbstwertgefühls zu unterstützen. Damit sein Hauptaugenmerk nicht mehr auf der Stärkung seines Selbstvertrauens liegt.

Symptome und Handlungen

Wenn Sie Leon in seinem Alltag beobachtet hätten, wären Sie bestimmt auch nicht über die Symptome gestolpert, die er als Zeichen seines wackeligen Selbstwerts entwickelt hat. Die Signale, wohlgemerkt, bevor die Selbstwert-Bombe platzt. Seinen Eltern ging es genauso, als sie die ersten Signale als geringfügig oder sogar normal empfanden. Die Konsequenzen fallen aber selten milde aus. Was nämlich den Weg an die Oberfläche schafft, steht in keinem Verhältnis zu dem, was in Leons Innerem vor sich geht. Er hat nur gelernt, seine emotionalen Reaktionen zurückzuhalten.

Wenn Leon von seiner Umwelt als pflichtbewusst, aber auch als kleinlich, misstrauisch und perfektionistisch wahrgenommen wird, deutet das auf eine tiefgreifende Beklemmung hin. Eine Verunsicherung und Angst, die er zu unterdrücken versucht, indem er sich bemüht, seine unmittelbare Umgebung (Spielsachen, Donald-Duck-Hefte, Kleidungsstücke im Schrank, ordentliches Tischdecken usw.) und seine Handlungen (Hausaufgaben, Computerspiele, Spiele mit Freunden usw.) zu kontrollieren.

Sobald er die Kontrolle verliert, löst das in ihm große Nervosität und Irritationen aus. Und wenn etwas richtig schiefgeht und er zum Beispiel mehrmals hintereinander beim Computerspielen verliert, gerät er völlig außer Fassung.

Auch der Eifersucht und dem Minderwertigkeitskomplex, die Leon gegenüber seiner jüngeren Schwester entwickelt hat, haben die Eltern keine größere Beachtung geschenkt. Auch da kämpfte Leon hart, um seine inneren Konflikte nicht an die Oberfläche kommen zu lassen, damit er weiterhin als einfaches und freundliches Kind wahrgenommen wird. Zu Mia wollte er sogar besonders lieb sein. Das alles hat er getan, um die Liebe seiner Eltern zu gewinnen - oder sie zumindest nicht zu verlieren.

Auch seine Alpträume, die immer wiederkehrten und lange anhielten, sind Anzeichen für einen geschädigten Selbstwert. In ihnen hat er immer wieder die Angst durchlebt, gefressen zu werden. Sobald er im Bett seiner Eltern aufgenommen wurde und in ihren Armen einschlafen durfte, ließ sich seine Angst sofort besänftigen. Sein tiefer greifender emotionaler Konflikt blieb aber

bestehen und sein Unterbewusstsein hat in seinen Träumen diesen Kampf fortgesetzt.

Leon zeigte kaum Symptome, im Vergleich zur Vielzahl an Anzeichen, die Menschen mit schwachem Selbstwert entwickeln können. Weitere Symptome finden Sie im Kapitel »Reise in die Vergangenheit«.

Leons Eltern haben seine Symptome als normal empfunden. In gewisser Weise sind sie das auch, wenn wir mit »normal« eine »normale Häufigkeit« meinen. Wenn die Tatsache, dass die Symptome allgemein verbreitet sind, uns unachtsam macht, lassen wir aber unsere Kinder und uns selbst im Stich. Gerade gehäufte Symptome verlangen, dass man sich mit ihnen auseinandersetzt.

Leon muss, wie viele andere Kinder auch, erst laut aufschreien, damit jemand auf ihn zukommt. Entscheidend ist aber, wie seine Eltern seine Schreie auffassen und wie sie sich dazu verhalten. Finden sie ihn ungezogen und schimpfen ihn aus, in der Hoffnung, dass die Symptome so schnell wie möglich verschwinden? Oder versuchen sie herauszufinden, was sich dahinter verbirgt, wie sie entstanden sind, welchen Anteil sie als Eltern daran haben und wie sie auf Leon zugehen können, damit die Symptome verschwinden? Glücklicherweise haben sie sich für den zweiten Weg entschieden.

Alarmsignale

Symptome sind immer Zeichen für ein Ungleichgewicht - das ist ihr einziges und vorrangiges Ziel: als Zeichen - als eine Art Alarmsignal zu fungieren, dass etwas in unserem Körper, in unserem Geist oder in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen aus der Balance geraten ist. Ohne Symptome wären wir übel dran. Wie könnten wir ohne sie ein Ungleichgewicht bemerken? Symptome sind überlebenswichtig, darum sollten wir ihnen interessiert begegnen. Nicht weil sie angenehm wären - das sind sie äußerst selten -, sondern weil sie unsere inneren Wachhunde sind. Wir sollten sie freundlich annehmen als Leitfäden (häufig die einzigen), denen wir folgen müssen, um einen tieferen Einblick in unsere Verhältnisse zu erhalten. Denn nur so können wir etwas verändern.

Solange Leons Eltern sein anhaltendes Bedürfnis nach Kontrolle, seine Alpträume und seine Eifersucht als normal bezeichneten, waren sie geneigt, sie als Symptome seines schwachen Selbstwerts zu übersehen bzw. zu ignorieren. Auf diese Weise konnten sie ihnen nicht dabei helfen, die emotionale Instabilität ihres Sohnes aufzuheben. Darum war Leon gezwungen, laut zu schreien.

Der erste Schritt seiner Eltern musste sein, die Symptome anzunehmen und als Alarmsignal anzuerkennen. Der nächste Schritt ist, diesen Hinweisen zu folgen, um Leons Selbstwertschwäche zu heilen.

Gefühle sind ernst

Für Leon ist es wichtig, dass seine Mutter sich bewusst wird, wie sie auf seine Proteste reagiert, wenn sie Besucher mit »lustigen« Geschichten aus Leons Kindheit bei Laune hält. Sie muss seine Einwände und sein Unwohlsein als Symptome dafür erkennen, dass er sich nicht nur gekränkt und bloßgestellt fühlt, sondern sich durchweg als falsch empfindet. Für sein Wohl ist es ausschlaggebend, dass die Mutter begreift, dass er sich weder gesehen, gehört, anerkannt noch ernst genommen fühlt, wenn sie seine Einwände wieder und wieder mit der Bemerkung abtut, wie »süß« die Geschichte gewesen sei. Er fühlt sich weniger wertvoll, wenn er immer wieder erfährt, dass seine Gefühle als bedeutungslos und irrelevant angesehen und behandelt werden.

Mut zur Veränderung

Das Bisherige war ein kleiner Ausschnitt aus dem Prozess, den Leons Eltern nach seinem Hilferuf durchlaufen haben. Was sie dabei unterstützt hat, ist ihre Überzeugung, dass alles, was sie bisher getan haben, mit den besten Absichten geschah. Darum konzentrieren sie sich jetzt auf ihre Neugier und ihren Wunsch nach Veränderung. Und sie mobilisieren den erforderlichen Mut und die notwendige Tatkraft, die für Veränderungen nötig sind.

Leons Perspektive

Da Leon erst neun Jahre alt ist, nimmt er sein Selbstvertrauen und das Gefühl, wertvoll zu sein, hauptsächlich unbewusst wahr und kann es nicht in Worte fassen. So geht es vielen von uns – unser Leben lang. Dabei sind beide Größen Teil der eigenen Selbstwahrnehmung und Identität. Umso schwerer fällt es, sie zu konkretisieren und mit Worten zu beschreiben. Aber gerade weil sie so subjektiv und in höchstem Maße persönlich sind, gibt es keine

objektiven Kriterien, Selbstvertrauen und Selbstwert für alle sichtbar zu machen.

Bei Leon werden sie sich - unabhängig von ihrer Qualität - im Laufe seines Lebens ganz konkret zu erkennen geben. Wie er es auch dreht und wendet, werden sie als ungemein konkrete und präzise Mitspieler in seinem Leben auftreten: in Beziehungen zu anderen, in seinem Familienleben, seinen Freundschaften und in seinem Arbeitsleben. Sie werden eine entscheidende Rolle spielen, wie es ihm im Leben ergehen wird, für seine - wie ich es nenne - »Grundstimmung«. Es ist vor allem die Qualität seines Selbstwerts, die beeinflusst, wie er sich künftig in der menschlichen Gemeinschaft zurechtfindet.

Leons Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl - wie auch immer sie sich zu erkennen geben - werden ihre Finger mit im Spiel haben, wenn es um seine Gefühle, seine Gedanken, seine Auffassungen, seine Entscheidungen und seine Handlungen geht. Tag für Tag. Sogar in seinen Träumen werden sie sich durch unterschiedlichste Symbole zu erkennen geben.

Und gerade weil Selbstvertrauen und Selbstwert einen so maßgeblichen Einfluss auf das menschliche Leben haben und weil sie mitentscheiden, wie wir uns entwickeln und unsere Lebensqualität empfinden, ist es hilfreich, sie so konkret wie möglich zu machen.

Darum verlassen wir nun Leon und seine Eltern, um uns einige Aussagen genauer anzusehen, die Kinder und Erwachsene machen, wenn sie sich spontan oder aufgefordert in Sachen Selbstvertrauen und Selbstwert äußern. Dabei lassen sich viele Überschneidungen feststellen. Einige von ihnen habe ich in meiner klinischen Arbeit gesammelt und hier die markantesten einander gegenübergestellt.

Selbstvertrauen und Selbstwert im Vergleich

Selbstvertrauen - aus der Sicht eines Kindes/eines Erwachsenen	Selbstwert - aus der Sicht eines Kindes/eines Erwachsenen
»Ich vertraue auf das, was ich kann. Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeiten.«	»Ich bin ein wertvoller Mensch. Ich habe wertvolle Eigenschaften.«
»Ich habe eine Begabung, zum Beispiel kann ich besonders gut ...«	»Ich mag mich.«
»Andere brauchen mich, weil ich dies und jenes besonders gut kann.«	»Ich bin für mich und andere wertvoll, weil es mich gibt. Man hat mich