

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.