

Mein Selbsthilfebuch

Stavemann

... und ständig tickt die Selbstwertbombe

Selbstwertprobleme erkennen und lösen

3. Auflage



Online-Material

BELTZ

Dipl. Psych. Dr. Harlich H. Stavemann

Institut für Integrative Verhaltenstherapie e.V.

Osterkamp 58

22043 Hamburg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-621-29268-9 Print

ISBN 978-3-621-29269-6 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-621-29270-2 E-Book (EPUB)

3. Auflage 2025

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union

Verlagsgruppe Beltz

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Franziska Rohde

Umschlagbild: Gettyimages / gumpy

Herstellung: Sonja Droste

Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).

Printed in Germany

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

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	10
1 Alles über Selbstwertkonzepte	19
1.1 Was sind Menschen wert?	19
1.2 Wie entstehen Selbstwertkonzepte?	20
1.3 Wann sind Selbstwertkonzepte schädlich?	22
1.4 Typische Selbstwertbomben	33
1.5 Lassen sich ungünstige Selbstwertkonzepte verändern?	42
2 Pauschales Selbstbewerten: Ursachen und Konsequenzen	43
2.1 Pauschales Selbstbewerten	43
2.2 Gründe für pauschales Selbstbewerten	45
2.3 Auswirkungen pauschalen Selbstbewertens	46
3 Eigene Selbstwertbomben erkennen	53
3.1 Bewusste und unbewusste Konzepte	53
3.2 Denken und Gefühle	55
3.3 Detektivarbeit: eigene Selbstwertkonzepte entdecken	66
4 Das Ziel: angemessene Gefühls- und Verhaltensreaktionen	79
4.1 Angemessene Veränderungsziele formulieren	79
4.2 Veränderungsziele prüfen	81
4.3 Beispiele für das Prüfen von Veränderungszielen	84
5 Eigene Selbstwertbomben entschärfen	91
5.1 Werkzeuge zum Prüfen von Selbstwertkonzepten	91
5.2 Der Abschied vom »wertvollen« Menschen	99
5.3 Die Alternative zum Selbstwert: das Selbstbild	105
5.4 Das Selbstbild erstellen	107
6 Ein neues Selbstwertkonzept erstellen	111
6.1 Vorgehen beim Erstellen neuer Selbstwertkonzepte	111
6.2 Beispiele für das Prüfen alter und Erstellen neuer Selbstwertkonzepte	112
6.3 Selbst ist die Frau/der Mann: die Selbstanalyse von Emotionen	121

7 Neue Selbstwertkonzepte und Selbstbewertungen leben lernen	143
7.1 Wie neue Konzepte erlernt werden	143
7.2 Übungen bestimmen und Übungsleitern erstellen	149
7.3 Das innere Drehbuch und Üben in der Vorstellung	161
7.4 Neue Selbstwertkonzepte im Alltag trainieren	165
Noch mehr Information	171
Übersicht der Arbeitsmaterialien	172
Weiterlesen	192

VORWORT

Haben Sie auch schon einmal darüber nachgedacht, ob Sie ein »guter« oder ein »wertvoller« Mensch sind?

Oder – was statistisch gesehen wahrscheinlicher ist: Haben Sie sich auch schon öfter schlecht gefühlt, weil Sie glaubten, nicht »gut genug« oder »nicht wertvoll« zu sein?

Haben Sie schon eines oder mehrere der folgenden Symptome bei sich beobachtet:

- Sie fürchten sich vor Situationen, in denen Sie ausgelacht oder abgelehnt werden könnten,
- Sie sorgen sich ständig davor, etwas falsch zu machen,
- Sie trauen sich nicht unter Menschen, wenn Sie nicht passabel aussehen,
- Sie schämen sich, wenn jemand Sie auslacht, ablehnt oder kritisiert,
- Sie kümmern sich mehr darum, was andere wollen oder von Ihnen erwarten, als konsequent Ihre eigenen Ziele zu verfolgen,
- Sie legen sich ungern fest und mögen sich erst dann entscheiden, wenn Sie sicher sind, was »garantiert richtig« ist,
- Sie sind unsicher und befangen, wenn Sie in Gesellschaft fremder Menschen sind,
- Sie neigen dazu, sich zu überfordern, um ja »ausreichende Leistung« zu bringen,
- Sie kämpfen darum, Recht zu haben oder zu behalten und empfinden es als Makel, wenn Ihnen das nicht erfolgreich genug gelingt,
- Sie reagieren schnell gekränkt oder beschämt,
- Sie können nicht verlieren, ohne sich zu rechtfertigen oder sich selbst dafür abzuwerten.
- Sie halten sich für nutz- oder wertlos, wenn Sie nichts zu tun haben oder arbeitslos sind.

Haben Sie etwas gefunden, was Ihnen bekannt vorkommt?

Diese Liste ließe sich noch weiterführen, aber wenn Sie sich bisher auch nur in einem dieser Punkte wiedererkennen, liegt die Vermutung nahe, dass Sie

unter einem Selbstwertproblem leiden. Damit wären Sie dann allerdings in zahlreicher Gesellschaft, denn Selbstwertprobleme sind die mit Abstand größte Gruppe emotionaler und psychischer Probleme, die Menschen im Laufe ihres Lebens zu schaffen machen: Über 80 Prozent der Klientel in ambulanter Psychotherapie oder Beratung leiden darunter.

Allein der Umstand, dass es so viele betrifft, reicht als Begründung dafür aus, weshalb hier genau untersucht und beschrieben werden soll, was Menschen dazu antreibt, ihren Wert von bestimmten Maßstäben abhängig zu machen und pauschal zu bestimmen und was sie verändern können, um künftig nicht mehr unter unsinnigen, krankmachenden Selbstwertkonzepten zu leiden.

Aber was können Sie selbst von diesem Buch für sich erwarten, wodurch können Sie selbst davon profitieren?

Worum geht es?

In diesem Buch beschäftigen wir uns mit den Ursachen und Auswirkungen von ungünstigen Selbstwertkonzepten: den langfristig negativen Konsequenzen, die pauschales Selbstbewerten für die Betroffenen haben, wie z. B. erhebliche Selbstwertprobleme mit entsprechend intensivem emotionalen Leid. Letzteres zeigt sich meist in Form von Ängsten bis hin zu Panikattacken, von Niedergeschlagenheit bis zu ausgeprägter Depression, Scham oder Selbstabneigung. Andere Konsequenzen können auch körperlicher Natur sein, wie Erschöpfungszustände bis hin zum Burn-out oder in Form »psychosomatischer« Probleme. Das sind körperliche Erkrankungen, die durch psychische Faktoren ausgelöst oder verstärkt werden, wie z. B. Beschwerden im Magen-Darm-Trakt oder im Herz-Kreislauf-System, Hauterkrankungen, Migräne, Asthma, Verspannungen, Schlaf- oder Essstörungen.

Anschließend betrachten wir,

- weshalb schädliche Selbstwertkonzepte die Ursache für Selbstwertprobleme sind,
- welche Selbstwertkonzepte schädlich sind und woran wir sie erkennen,
- wie sich schädliche Selbstwertkonzepte dauerhaft verändern lassen und
- wie man die oben beschriebenen Auswirkungen von Selbstwertproblemen im privaten und beruflichen Bereich loswird und künftig erfolgreich vermeidet.

Die Lösung, die wir dazu erarbeiten, können Sie schlüssig auf ein eigenes Selbstwertproblem übertragen, denn sie trägt zum Verstehen der eigenen Problema-

tik bei und kann erste Schritte einleiten, um es zu bewältigen. Die Lektüre dient auch dazu, eine Psychotherapie zu unterstützen.

Übungen und Arbeitsmaterial. In allen Kapiteln finden Sie Übungsaufgaben und im letzten Abschnitt Arbeitsblätter, mit deren Hilfe Sie die vermittelten Inhalte reflektieren, auf die eigene Person umsetzen und dieses Ergebnis dann im Alltag trainieren können. Zudem wird weiterführende, vertiefende Literatur angegeben.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch richtet sich an psychologisch interessierte Laien, ohne fachliche Vorkenntnisse oder »Psychologenkauderwelsch« vorauszusetzen. Es hat den Anspruch, für die eigene Psychohygiene nützlich und als Begleitlektüre bei einer Psychotherapie – insbesondere mittels der Kognitiven Verhaltenstherapie – hilfreich zu sein.

Obwohl es Erkenntnisse vermittelt und Wege zu deren Umsetzen im Alltag beschreibt, ist es nicht als Ersatz für eine Psychotherapie gedacht, denn eigene »blinde Flecken« sind meist nur durch neutrale Außenstehende zu erkennen – und was man nicht selbst erkennt, lässt sich nicht eigenständig verändern.

Genau bei diesem Selbsterkennen kann und soll dieses Buch hilfreich sein. Und damit sind dann auch die Grundlagen für ein Verändern gelegt. Die dafür nötigen Wege und Vorgehensweisen werden Schritt für Schritt beschrieben.

Vaisala (Savaii), im Frühjahr 2025

Harlich H. Stavemann

EINLEITUNG

Was ist das eigentlich: ein »Selbstwertproblem«?

»Der hat ja ein Selbstwertproblem.« Solche oder ähnliche Bemerkungen über uns selbst oder andere haben wir sicherlich alle schon gehört und den meisten war sofort klar: Das ist nichts Gutes! Wo doch schon das Wort »Problem« darin vorkommt ...

Im Vorwort betrachteten wir bereits einige Indizien, woran man »Selbstwertprobleme« erkennt, aber ... was genau ist das überhaupt?

Definition

Von einem **Selbstwertproblem** spricht man, wenn jemand wegen seiner Art, sich selbst zu bewerten, in schwere emotionale Probleme gerät, z. B. weil man den eigenen Wert von bestimmten Merkmalen, Leistungen oder Eigenschaften abhängig macht und glaubt, dass man diesen Wertmaßstäben nicht genügen konnte oder könnte.

Welche verschiedenen Arten es gibt, seinen Selbstwert zu bestimmen, betrachten wir in Kapitel 1. Vorab können wir schon festhalten, dass nicht jede Form des Selbstbewertens zu Problemen führt. Im Gegenteil:

Merke

Das Bewerten eigener Leistungen, Qualitäten und Eigenschaften ist durchaus normal und notwendig, um eigene Ziele zu erreichen und um sich im Alltag angemessen verhalten zu können. Kritisch wird es dann, wenn jemand seinen Wert pauschal von bestimmten Kriterien abhängig macht.

So etwas kann zu massiven emotionalen Problemen führen: Bei drohendem Wertverlust reagieren die Betroffenen mit Angst – bis hin zur Panik. Ist die Messlatte bereits gerissen, sind Scham, Selbstärger, Trauer oder Niedergeschlagenheit die Folge. Es führt außerdem zu psychischen Erkrankungen, wie z. B. Angsterkrankungen und depressiven Störungen.

Ursache und Wirkung. Obwohl es die verwendeten Selbstwertkonzepte sind, die diese psychischen Belastungen bewirken, kommen die Betroffenen meist nicht wegen ihrer mehr oder weniger bewussten Maßstäbe zum Selbstwertbestimmen in die Therapie oder Beratung, denn den meisten ist gar nicht klar, dass *diese* die Ursache für ihr momentanes Leid sind. Sie kommen in der Regel, um die negativen Konsequenzen loszuwerden, die daraus entstehen. Ihnen ist oft gar nicht bewusst, dass sie unter einem Selbstwertproblem leiden, und die wenigsten wissen, dass dies auf ungünstige Selbstwertkonzepte zurückzuführen ist.

In Kapitel 1 beleuchten wir deshalb verschiedene Arten solcher krankmachenden Selbstwertkonzepte genauer. In Kapitel 4 befassen wir uns dann damit, wie alternatives unschädliches, gesundes Selbstbewerten funktioniert.

Was ist pauschales Selbstbewerten? Pauschal wird der Selbstwert immer dann bestimmt, wenn jemand seinen *gesamten* Wert von einem einzigen oder wenigen Merkmalen abhängig macht. Ein Beispiel wäre, wenn sich jemand für den kleinsten Wurm oder einen kompletten Versager hält und depressiv reagiert, nur weil er sich gerade bei seinem Vortrag verheddert, weil die Kollegin ihn ausgelacht oder weil der Nachbar sich über ihn beschwert hat.

Sind Selbstwertprobleme etwas Neues? Wir haben es hier mit einem Thema zu tun, das vermutlich so alt ist wie das menschliche Bedürfnis, über sich selbst und den eigenen Wert nachzudenken. Ein zweitausend Jahre altes Zitat des römischen Philosophen Epiktet (2015) macht nur allzu deutlich, dass Selbstwertprobleme eine lange Tradition besitzen und verbreitete Denkmuster beschreiben, die den Menschen seit alters zu schaffen machen.

»Sei nicht auf fremde Vorzüge stolz. Wenn ein Pferd voller Stolz sagte: Ich bin schön, so wäre das noch erträglich. Wenn du aber mit Stolz sagtest: ich habe ein schönes Pferd, dann bedenke, daß du nur auf einen Vorzug deines Pferdes stolz bist. ...«

Ersetzt man in dieser Aussage »Pferd« z. B. durch »Porsche«, kann man sie auch heute noch getrost als hochaktuelles Beispiel für pauschales Selbstwertbestimmen verwenden, da diejenigen, die ein solches Konzept verinnerlicht haben, ihren Wert an den Besitz von Dingen gekoppelt haben. Diese Selbstwertbombe explodiert spätestens dann, wenn der Porsche geklaut, gegen die Wand gefahren oder »total out« ist.

Zunächst: Begriffe klären

In der aufgestellten Definition für das Wort »Selbstwertproblem« sind Begriffe verwendet worden, die ebenfalls erklärungsbedürftig sein können. Wenn wir uns nachfolgend mit den Problemen beschäftigen, die aus dem pauschalen Bestimmen des eigenen Werts entstehen und anschließend Lösungen für diese Probleme betrachten, haben wir mit verschiedenen Ausdrücken zu tun, die leicht verwechselt oder unterschiedlich verstanden werden. Um unnötige Missverständnisse zu vermeiden, klären wir zunächst die wichtigsten Begriffe, die im Folgenden verwendet werden.

Begriffsklärungen

Selbstwert. Das ist der Wert, den sich jemand nach bestimmten Regeln selbst zuschreibt. Diese Regeln können bewusst oder unbewusst benutzt werden.

Beispiele: »Ich bin das Allerletzte, weil ich durch die Prüfung gefallen bin.«
»Ich tauge nichts, weil Miriam nicht zu meiner Party kam.«

Selbstwertkonzept. Ein Selbstwertkonzept beschreibt die bewussten und unbewussten Regeln, Eigenschaften oder Merkmale, nach denen jemand den Zugewinn oder Verlust des eigenen Werts bestimmt. Solche Regeln oder »Konzepte« sind besonders stark von sozialen und kulturellen Einflüssen, Moralvorstellungen und Erziehungsnormen geprägt. Genauer beleuchten wir dies in den Abschnitten 1.3 und 1.4.

Beispiele: »Nur wer überall beliebt ist, ist wertvoll.«
»Nur wer fehlerfrei ist, taugt etwas.«
»Weicheier sind wertlos.«
»Nur wer moralisch einwandfrei lebt, ist ein guter Mensch.«
»Ein ›echter‹ (wertvoller) Mann hat ein Haus gebaut, geheiratet, einen Sohn gezeugt und einen Baum gepflanzt.«

Selbstwertmaßstab. Das ist die verwendete Messlatte, die zum Bestimmen des Selbstwerts angelegt wird, d. h., diese bestimmt, ob oder ab wann jemand wertvoll (genug) ist.

Beispiele: »Je mehr du weißt, desto wertvoller bist du.«
»Wer lügt, ist weniger wert.«
»Je beliebter du bist, desto mehr bist du wert.«

Selbstbild / Selbstkonzept. Ein Selbstbild bzw. ein Selbstkonzept beschreibt – mehr oder weniger ausgefeilt – die eigene Sicht auf sich selbst in Form von Eigenheiten, Eigenschaften, Fähigkeiten, Merkmalen und moralischen Werten – mit oder ohne Bewerten der einzelnen Aspekte – im Gegensatz zu *Selbstwertkonzepten* jedoch, ohne einen Gesamtwert zu bestimmen.

Beispiel: »Ich kann gut Erbsensuppe kochen, mittelmäßig einparken, sehr gut zuhören, bin selten pünktlich, habe zwei Pickel auf der Nase, rauche 22 Zigaretten täglich, gehe jedes Weihnachten in die Kirche, lese gern Krimis ...«

Selbstwirksamkeit. Die Selbstwirksamkeit (auch: Selbsteffizienz) beschreibt die eigene Zuversicht, mit Alltagsanforderungen zurechtzukommen. Sie wird aus der Erfahrung abgeleitet, wie erfolgreich man in der Vergangenheit mit bestimmten Situationen umgehen konnte.

Beispiel: Wer häufig die Erfahrung machte, gesetzte Ziele zu erreichen, angemessene Problemlösungsstrategien zu besitzen und zielführend handeln zu können, besitzt eine hohe Meinung über seine Selbstwirksamkeit: »Ich kann gut Probleme lösen.«

Selbstvertrauen. Die Selbstwirksamkeit bestimmt das Selbstvertrauen. Menschen mit Selbstvertrauen glauben, aufgrund ihrer vermuteten Selbstwirksamkeit, neue, unbekannte Situationen meistern zu können und sind zuversichtlich, ihre Ziele zu erreichen und durchzusetzen.

Beispiel: »Ich weiß noch nicht genau wie, aber irgendwie bekomme ich das hin.«

Selbstsicherheit. Sie beschreibt das Auftreten und die Ausstrahlung einer Person mit großem Selbstvertrauen und empfundener großer Selbstwirksamkeit.

Beispiel: Wir empfinden Menschen als selbstsicher, die genau wissen, was sie wollen und die das auch dann sagen, wenn andere anderer Meinung sind und die sich entsprechend konsequent verhalten.

Um mit dem Thema warm zu werden, betrachten wir nun einige typische Varianten von krank machenden Selbstwertkonzepten.

Beispiel

Schädliche Selbstwertkonzepte

»Wer mehr weiß, ist besser«

Anja Altklug hat nicht nur bei ihrem Mann stets das letzte, alles entscheidende Wort, auch in ihrem Freundes- und Bekanntenkreis weiß sie zu allem und jedem etwas Wichtiges beizutragen. Niemand erinnert sich, dass sie jemals kommentarlos zugehört hätte. Und wenn sie dann tatsächlich einmal zu einem Thema inhaltlich nichts beizutragen hat und den anderen nicht erklären kann, »wie die Welt gestrickt ist«, dann schlüpft sie unversehens in die Rolle der Bedenkenträgerin und überschüttet ihre Gesprächspartner mit gewichtigen »Ja, aber«-Einwürfen oder stellt die Sinnhaftigkeit dieses Themas insgesamt infrage.

Manche Freunde reagieren genervt und frustriert und auch eine Partnerschaft hält so etwas selten dauerhaft aus.

Anja Altklugs Problem liegt in ihrer Befürchtung, an Wert zu verlieren, wenn sie selbst nichts Interessantes, Wesentliches zum Thema beizutragen hat und wenn andere glauben könnten, sie sei unbelesen, ungebildet, dumm. Dumme taugen nämlich nichts.

Symptomgewinne. Andererseits: Wenn sie einmal so richtig doziert hat, so dass ihre Freunde nur noch mit den Ohren schlackern oder ihr Partner die »Aber ich sehe das anders«-Fahne einrollt, dann geht es ihr richtig gut. Hat sie doch nicht nur wertvolle Beiträge geleistet, sie ist es auch: wertvoll. So etwas nennt man den »Symptomgewinn« eines Reaktionsmusters. Solche kurzfristigen Symptomgewinne sind auch für das Entstehen und Bestehen von langfristig schädlichen Selbstwertkonzepten verantwortlich.

»Verlierer taugen nichts«

Gestern auf dem Tennisplatz: Altmitglied und Platzhirsch Walter Wichtig spielt zusammen mit seiner Frau ein gemischtes Doppel gegen ein jüngeres Paar. Den Verlust des ersten Satzes hat er noch kommentarlos ertragen, na ja, zugegeben: mit zunehmend verbissenem Einsatz. Im zweiten Satz hat er dann die Unkonzentriertheit seiner Frau als Ursache für den Leistungseinbruch ausgemacht. Als er nun nach dem dritten verlorenen Satz schweißüberströmt ans Netz geht, um dem jungen Paar ziemlich grantig zu gratulieren, hat er auch noch das zu straff gespannte Netz, den rutschigen Belag und die tief stehende Sonne für die Niederlage verantwortlich gemacht. Gar nicht auszudenken, was passiert wäre, wenn einer seiner jüngeren Gegner die Bemerkung fallen ließe: »Danke fürs Warmspielen. Gar nicht schlecht für Ihr Alter.« Das wäre Walters Selbstwert-Super-GAU und seine Reaktion hätte den Vereinsfrieden mit größter Wahrscheinlichkeit erheblich gestört.

Es gibt viele wie Walter Wichtig, die nicht verlieren können, ohne dabei gleichzeitig an Selbstwert einzubüßen. Dann bleibt das Spielerische natürlich völlig auf der Strecke und wird durch einen verbissenen Kampf um den eigenen Wert ersetzt. Nur gewonnene Spiele sind dem eigenen Wert zuträglich und dann – aber auch nur dann – hätte auch Walter Wichtig ohne Wertverlust gönnerhaft sagen können: »Danke, das war ein klasse Spiel, Sie haben mich ganz schön ins Schwitzen gebracht.«

»Wer Fehler begeht, ist weniger wert«

Penelope Penibel wird auch in häuslicher Atmosphäre erst dann locker, wenn sich wieder einmal herausgestellt hat, dass alles, was sie gesagt, getan, vorbereitet und ausgeführt hat, *richtig* war. Leider ist das allenfalls kurz vor dem Zubettgehen der Fall. Zuvor kontrolliert sie wachsam-angespannt, ob sie Fehler begangen oder etwas nicht tadellos und hundertprozentig ausgeführt hat, denn das würde sie mit einem Wertverlust gleichsetzen. Und so etwas muss *unbedingt* vermieden werden, sei es durch ständiges Kontrollieren und Prüfen, sei es durch wiederkehrendes Streiten darum, wer gerade Recht hat.

Häufig kämpft Penelope auch dann für ihre »Wahrheit«, wenn es tatsächlich nur um Geschmack oder eine persönliche Meinung geht, die ja weder *wahr* noch *falsch*, sondern allenfalls verschieden sein können. Meist kämpft sie dabei derart verkrampft um ihren Selbstwert, dass sie logischen Argumenten nicht mehr zugänglich ist. Sie handelt nach dem Motto, dass nicht sein darf, was nicht sein soll: *selbst* einen Fehler begangen zu haben.

Fast alle, die ihren Selbstwert von Fehlern abhängig machen, neigen dazu, auch dort noch um Wahrheiten zu kämpfen, wo es sich tatsächlich nur um Geschmack, Meinungen und Vorlieben handelt. Im Irrglauben, dass es nur *eine* richtige Einstellung geben könne, unterscheiden sie dann nicht mehr Tatsachen von Meinungsäußerungen und kämpfen auch dann vehement um die eigene Sichtweise, wenn es gar nicht nötig wäre.

Noch schwieriger wird es für andere, wenn auch Fakten verdreht oder geleugnet werden, um keine Fehler zugeben zu müssen.

»Wer Schwäche zeigt, ist weniger wert«

In der Regel geht es denen, die dieses Motto vertreten, nicht um körperliche, sondern um emotionale Schwäche. So schämt sich auch Carl Cool immer dann besonders, wenn er vor anderen errötet, zittert oder stottert. Jeder sieht dann seine verdammte Unsicherheit. Unsichere Menschen sind schwach, verletzlich, nicht ernstzunehmen und damit weniger wert.

Carl Cool hat dafür eine typische Lösung gefunden: Er hat sich eine erstklassige »coole« Fassade zugelegt, mit der er nun durchs Leben läuft. Dabei hat er

gelernt, alle »schwachen« Gefühle zu verbergen: Angst, Trauer, Scham, Nieder geschlagenheit und auch Zuneigung. Es soll sich nur ja niemand irgendwelche Schwächen einbilden! Nein, er wird sich nie und nimmer irgendjemandem gegenüber verletzlich und emotional verwundbar zeigen! Das wäre zu peinlich und käme einem Wertverlust gleich.

Die Konsequenzen in der Partnerschaft, im Freundes- und Bekanntenkreis bleiben natürlich nicht aus: Wer sich stärker zeigt, als er tatsächlich ist, wer seelische oder körperliche Schwächen nicht ohne Wertverlust zeigen oder zugeben kann, muss sich nicht wundern, wenn man von der Umwelt falsch verstanden, überfordert und für belastbarer gehalten wird, als man tatsächlich ist.

Wer andauernd stark und unangreifbar wirken möchte, zahlt dafür mit ungeheurem Energieaufwand und erheblichen emotionalen Konsequenzen: Angst davor, dass doch jemand eine Schwäche mitbekommen könnte, und Scham mit nachfolgendem Selbstwertverlust, wenn denn jemand eine Schwäche erkannt hat. Zudem verhindert das Kaschieren der eigenen Schwächen, dass man sie verändern kann, denn das würden andere womöglich mitbekommen.

Carl Cools Verhaltensmuster und Eigenheiten sind nicht jedermanns Geschmack. Deswegen hat er es mit seinem Konzept ziemlich schwer, eine Partnerin oder Freunde zu finden, die dies auf Dauer tolerieren.

»Viel Freund, viel Ehr'«

Ida Immerfröhlich ist heute scheinbar wieder besonders gut drauf: Bei der Geburtstagsfeier ihrer Freundin Anke hat sie für alle ein nettes Wort, ein freundliches Lächeln und ein zustimmendes Nicken parat. Auch sie fürchtet sich vor Wertverlust, falls andere ihre Schwächen und Fehler entdecken, jedoch nicht, wie Carl Cool, wegen der Schwäche selbst, sondern weil sie sich darum sorgt, dass andere sie vielleicht nicht schätzen. Denn das bedeutete für sie einen Wertverlust.

Dieser Befürchtung versucht sie zu begegnen, indem sie sich bemüht, allen nach dem Mund zu reden, ständig deren Gläser nachzufüllen und sie mit anderen Gefälligkeiten bei Laune zu halten. Am Ende der Feier ist Ida erschöpfter als die Gastgeberin. Kein Wunder: Hat sie ihr doch die meiste Arbeit abgenommen, sich mehrfach für die Einladung bedankt und sich euphorisch über die tolle Feier geäußert. Eigene Entspannung: Fehlanzeige.

Es gibt viele, die wie Ida ihren Wert an der Zuneigung und Wertschätzung festmachen, die sie von anderen erhalten, nach dem Motto: je mehr, desto besser für den eigenen Wert. Kein Wunder, wenn solche Applaussüchtigen dann so lange herumrödeln, anderen mit Rat und Tat zur Seite stehen, Freundlichkeiten und Zustimmung verteilen, bis sie irgendwann völlig erschöpft zusammenklappen.

Partner, Freunde und Bekannte finden so etwas zumindest kurzfristig angenehm, denn Ida & Co. sind stets pflegeleicht, wohlgesonnen, zuvorkommend und hilfsbereit. Erst wenn deutlich wird, dass sie überhaupt nichts von sich selbst preisgeben, keine eigenen Positionen beziehen und eigene Ziele im Unklaren lassen, beginnen sich nicht nur diejenigen abzuwenden, die keine Opportunisten mögen, sondern auch die, die nach mehreren Anläufen weitere Annäherungsversuche aufgeben, weil solche Idas einfach nicht durchschaubar, nicht greifbar sind.

»Wer abgelehnt wird, ist weniger wert.«

Dieses Motto scheint dem vorangegangenen ähnlich. Die Konsequenzen für diejenigen, die diesem Konzept anhängen, sind jedoch grundverschieden. Ein typisches Beispiel hierfür liefert Günther Grau. Auch er hält sich, wie Ida Immerfröhlich, extrem bedeckt, was eigene Wünsche, Ziele, Geschmacksvorstellungen und Ideale angeht. Im Gegensatz zu ihr sieht seine Bewältigungsstrategie jedoch kein Einschmeicheln vor und er jagt auch nicht dem Applaus anderer hinterher. Vielleicht hat er schon erkannt, dass so etwas nicht immer gut ankommt. Und genau das will er unbedingt vermeiden: dass er von irgendjemandem Ablehnung einfährt, denn das würde Wertverlust für ihn bedeuten.

Seine Strategie sieht so aus: Halte dich möglichst unauffällig im Hintergrund und vermeide es, die Aufmerksamkeit anderer zu erregen! Ein gelungener Abend ist für ihn der, an dem keiner gemerkt hat, dass er auch dabei war.

Menschen wie Günther Grau wollen keinen Applaus, denn dadurch würden sie ja in den Mittelpunkt gezogen. Und wer dort steht, kann auch abgelehnt werden, sei es aus Eifersucht von denen, die dort auch gern gestanden hätten, oder sei es, weil andere nun die eigenen Schwächen oder Fehler entdecken und einen deswegen ablehnen.

Und? Kommt Ihnen das eine oder andere Beispiel bekannt vor? Haben Sie erkannt, dass die zum Teil heftigen negativen Konsequenzen des oben beispielhaft Beschriebenen auf schädliche Selbstwertkonzepte zurückzuführen sind?

Selbstwert-Opfer oder Täter?

In den obigen Beispielen konnten wir beobachten, dass die Betroffenen gleichzeitig sowohl Verursachende als auch Opfer ihrer eigenen Haltung sind. Aber es wäre vorschnell, sie wegen ihrer aktiven und sozial oft unerwünschten Verhaltensweisen voreilig nur als »Täter« abzustempeln, denn sie sind gleichzeitig auch Opfer ihres Selbstwertkonzepts. Sie leiden darunter meist weitaus stärker als ihre Umwelt. Müssen sie doch fürchten, bei Leistungsabfall, bei Fehlern oder

bei »schlechter sein« sofort an Wert zu verlieren. Angst vor Misserfolg und Scham bei Misserfolg sind ihre ständigen emotionalen Begleiter – auch wenn manche das nie freiwillig zeigen würden.

Wenn Partner oder Freunde wegen der Eigenheiten der Betroffenen die Beziehung zu ihnen beenden, bewirkt dies ein Übriges, um ihren Selbstwert, ihre Selbsteffizienz und ihr Selbstvertrauen in die eigene Bindungsfähigkeit zu schädigen.

Wie geht's nun weiter?

- Kapitel 1: Wir betrachten, was Selbstwertkonzepte sind, wie sie entstehen, wann sie weshalb schädlich sind und wie solche typischen Selbstwertbomben aussehen.
- Kapitel 2: Wir beleuchten die negativen Auswirkungen, die schädliche Selbstwertkonzepte auf unseren Alltag haben – sowohl privat als auch beruflich.
- Kapitel 3: Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihr eigenes Selbstwertkonzept erkennen oder – falls Sie das nicht mehr erkennen können – wie Sie es wieder aufspüren und es sich wieder bewusst machen.
- Kapitel 4: Haben Sie ein schädliches Selbstwertkonzept erkannt, kümmern wir uns um eine sinnvolle Alternative: Wie wollen Sie sich künftig selbst sehen und bewerten, um nicht unnötig darunter zu leiden, und wie können Sie künftig neue Selbstwertbomben vermeiden?
- Kapitel 5: Anschließend üben wir, wie man eigene Selbstwertbomben entschärft: Weshalb ist das alte Konzept unsinnig und unglaubwürdig? Weshalb sollten Sie es besser über Bord werfen?
- Kapitel 6: Nun betrachten wir, wie man gesunde Selbstkonzepte erstellt und wie Sie Ihr eigenes, neues Selbstkonzept erarbeiten.
- Kapitel 7: Abschließend üben wir, wie Sie Ihr neues Selbstkonzept in Ihren Alltag einbauen, um es glauben und leben zu lernen.

Noch mehr Information

Hier finden Sie Arbeitsblätter zum Umsetzen und Üben des Gelesenen sowie weiterführende Literatur.

1

ALLES ÜBER SELBSTWERTKONZEPTE

1.1 Was sind Menschen wert?

Wie ist das mit Ihnen: Halten Sie sich eher für einen bedeutenden oder eher für einen wertlosen Menschen? Was halten Sie von Ihrem Nachbarn, der neuen Kollegin, dem Obdachlosen dort drüben auf der Parkbank? Wer fällt Ihnen zuerst ein, wenn Sie an besonders wertvolle, wichtige Menschen denken? Wer sind die Versager, die Nichtsnutze und Taugenichtse?

Also, mal ehrlich: Wem fiel da nicht die eine oder andere Person ein ...?

Falls Sie zu einem Ergebnis gekommen sind: Weshalb ist das so? Weshalb halten Sie sich (oder jemand anderen) für bedeutend oder wertlos?

Die Antwort auf diese Frage liefert Ihr Wertkonzept, Ihre persönliche Art und Weise, nach der Sie Ihren eigenen Wert und möglicherweise auch den von anderen bestimmen.

Wenn es um Selbstwertkonzepte geht, wird automatisch die Frage aufgeworfen: Was ist das: ein wertvoller Mensch? Oder: Wie oder wonach bestimme ich den Wert eines Menschen? Das sind ziemlich gewichtige Fragen. Die wenigsten von denen, die gerade sich selbst oder jemand anderen auf- oder abwerten, haben darüber bewusst nachgedacht. Dennoch kommen sie recht fix zu einem Urteil – weil sie spontan, d. h. ohne darüber nachzudenken, Wertmaßstäbe angelegt haben, die ihnen meist selbst nicht mehr bewusst sind.

»Positives« **Wertbestimmen**. Dabei wird beschrieben, wie jemand sein muss, um wertvoll zu sein. Ein »positives« Wertbestimmen besteht also im Aufzählen von Eigenschaften, Fähigkeiten oder moralischen Werten, die jemand erfüllen muss, um etwas zu taugen, z. B. fleißig, sauber, pünktlich, ehrlich, treu und zuverlässig.

»Negatives« **Wertbestimmen**. Viele finden es leichter zu erklären, weshalb jemand gerade *nichts* oder *nicht so viel* taugt, als die zuvor aufgestellte Frage nach dem Wert des Menschen zu beantworten. So werten manche sich selbst oder andere z. B. dafür ab, weil sie gerade einen Fehler begangen haben, weil sie abgelehnt oder ausgelacht wurden, weil sie nicht (mehr) so viel leisten können, weil sie nichts (mehr) besitzen oder weil sie krank oder arbeitslos sind.

Negatives Wertbestimmen ist allerdings in den seltensten Fällen umkehrbar, denn kaum jemand von denen, die so ihren Wert festlegen, würde bestätigen, dass es ausreichte, diese eine Eigenschaft – die jetzt gerade fehlt – zu besitzen, um wertvoll zu sein. Es reicht jedoch, sie *nicht* zu besitzen, um sofort an Wert zu verlieren oder gar nichts mehr zu taugen.

1.2 Wie entstehen Selbstwertkonzepte?

Vererbte Muster

Als Vertreter der Art »homo sapiens« ist uns bereits ein gewisses Maß an Sozialverhalten in die Wiege gelegt: Wir mögen nicht (dauerhaft) allein sein, ziehen das Leben in sozialen Gruppen vor und streben dabei nach möglichst viel (Überlebens-)Sicherheit. Dazu versuchen wir, in unserer Bezugsgruppe einen Status zu erreichen, der hierfür besonders dienlich ist. Es handelt sich dabei um vererbte, typische stammesgeschichtliche Muster unserer Art.

Wenn wir uns selbst und unsere Mitmenschen beobachten, können wir recht schnell einige »Dauerbrenner« erkennen, wie Menschen versuchen, ihre (Überlebens-)Sicherheit zu maximieren: Einige möchten das durch möglichst viel Wissen oder Leistung erreichen, manche erkämpfen sich dazu Machtpositionen und verteidigen sie, so lange es geht. Andere, die sich das nicht zutrauen oder keine Lust auf Machtkämpfe haben, versuchen mit Beliebtheit zum Ziel zu kommen, indem sie möglichst viele Anhänger um sich scharen. Bei manchen geht das sogar so weit, dass sie sich lieber einem vermeintlich Stärkeren unterordnen, um in seinem Gefolge die Gefahren des Alltags zu meistern.

Auf diese typischen Strategien stoßen wir erneut, wenn wir weiter unten die verschiedenen Arten des Selbstwertbestimmens betrachten.

Erlernete Muster

»Menschen sind das Produkt ihrer Erziehung.« Wohl jeder kennt diese Binsenweisheit und – ob man ihr in dieser Verallgemeinerung zustimmt oder nicht – niemand wird den gewaltigen Einfluss familiärer, sozialer oder kultureller Normen auf unser Selbstbild, auf die Art unseres Selbstbewertens und auf unser Alltagsleben insgesamt leugnen, denn Selbstwertkonzepte sind nicht angeboren, sondern erlernt (Stavemann, 2023).

Über die oben beschriebenen angeborenen Muster hinaus nutzen wir unterschiedliche Strategien, die wir in der Regel durch Erziehung und Erfahrungen in der Familie, in der sozialen Bezugsgruppe und durch kulturelle Normen vermittelt bekommen haben, um die erstrebte (Überlebens-)Sicherheit zu maximieren. Dieses »soziale Lernen« und »Lernen am Modell« entscheidet dann, wie wir in bestimmten Situationen denken, fühlen und handeln (s. hierzu Stavemann & Bergmann, 2019).

Familiäre Normen. In der Regel lernen wir unsere ersten Wertmaßstäbe in der Familie, indem wir vermittelt bekommen, wie wir uns verhalten müssen, um ein »gutes Kind« zu sein. Dieses Vermitteln von Normen funktioniert verbal durch Gebote (»Du sollst immer schön lächeln und grüßen, wenn du die Nachbarin siehst!«) und Verbote (»Du darfst nicht schmatzen oder mit offenem Mund essen!«), aber auch nonverbal, indem wir unsere Eltern oder Geschwister als Vorbild nehmen und nachahmen. So kann beispielsweise das Kleinkind einer autoritätsängstlichen Mutter sehr schnell deren Unterordnungskonzept (»Ihr da oben, ich hier unten«) übernehmen. Beispielsweise, wenn die Mutter das Kind im Arm hält, während sie von der Vermieterin im Treppenhaus laut kritisiert wird. Das Kind nimmt dann die Angstreaktion der Mutter durch deren Herzschlaganstieg und die geweiteten Pupillen wahr. Es lernt so, die Situation als »gefährlich« zu deuten und wird künftig bei Kritik die devote Verhaltensreaktion der Mutter nachahmen, selbst wenn die Mutter dieses Muster niemals an ihr Kind hätte weitergeben wollen.

Soziale Normen. Spätestens im Kindergarten oder in der Schule kommen Wertmaßstäbe hinzu, die in der sozialen Gruppe des Kindes (und später der Jugendlichen und Erwachsenen) maßgeblich sind, z. B. ein spezielles Spielzeug oder Smartphone zu besitzen, Kleidung einer besonderen Marke zu tragen, einem bestimmten Verein/Club oder einer Partei/Gang anzugehören oder Tattoos/Piercings zu haben.

Kulturelle Normen. Wertmaßstäbe unterliegen auch kulturellen Normen. Wer nicht *das Gesicht*, d. h. nicht an Wert verlieren möchte, muss beispielsweise in Asien seine Emotionen unter Kontrolle halten, in Polynesien Schmerzen klaglos hinnehmen, muss als Mann in Australien sportlich und darf als Frau in Brasi-

lien nicht übergewichtig sein. Die Selbstbeurteilungsmaßstäbe, die uns in Mitteleuropa am meisten zu schaffen machen, sind i. d. R. leistungsbezogen oder auf Beliebtheit ausgerichtet. Dazu weiter unten mehr.

Wie sehr unsere Wertmaßstäbe – offen, subtil oder unbewusst – sozial und kulturell vermittelt sind, lässt sich leicht durch eigenes Beobachten prüfen: Wie reagiert die Umwelt, wenn jemand Normen, die in Mitteleuropa durchaus akzeptiert sind, nun in Kabul, Salt Lake City, Yokohama oder Delhi auslebt? Wenn man z. B. im Bikini am Strand liegt, in der Öffentlichkeit Alkohol trinkt, ein Rindersteak isst oder den Partner in der Öffentlichkeit küsst? Oder anders herum: wenn jemand aus einem anderen Kulturkreis *vor unseren* Augen einen Hund schlachtet, sich in der Öffentlichkeit an den Rinnstein hockt, um sich zu erleichtern oder wenn jemand ein Kind verprügelt, weil es ungehorsam war?

Es führt ebenso regelmäßig zu Problemen, wenn jemand im eigenen Land die soziale Bezugsgruppe wechselt, ohne *deren* Konzepte zu übernehmen, z. B. wenn der Hipster in den Mainstream wechselt, wenn jemand aus dem Szene-Club direkt zum Arbeitsplatz in der Bank oder in den Gottesdienst geht oder wenn ein Großstädter aufs Land zieht, ohne jeweils die Kleidung, das Auftreten und die Verhaltensweisen entsprechend anzupassen.

Beispiel

Erlernte Muster

Manche Menschen wählen z. B. die »Kindchen-Schema«-Strategie, d. h., sie zeigen sich ihren Mitmenschen gegenüber hilflos, lieb, niedlich und zuvorkommend und hoffen, dadurch deren Aggression und Konkurrenzverhalten zu mildern und ihre Beschützerinstinkte zu wecken.

Andere verfolgen vielleicht genau das Kontrastprogramm, indem sie eine »Angstbeißer«-Strategie verfolgen, die dazu führt, dass sie immer dann besonders aggressiv und dominant auftreten, wenn sie unsicher und ängstlich sind, um so ihre Gegenüber zu täuschen und durch ihr Machtgebaren in die Schranken zu weisen.

1.3 Wann sind Selbstwertkonzepte schädlich?

Schädliches und unschädliches Selbstbewerten

Die oben beschriebenen familiär, sozial oder kulturell vermittelten Normen unterliegen leider keiner »Qualitätskontrolle« – nicht zuletzt, weil es dafür keine objektiven, allgemein gültigen Maßstäbe gibt. Deswegen kann das Resultat leider zu allerlei unerwünschten emotionalen, sozialen und psychischen Turbu-

lenzen führen und sich auch auf der Verhaltensebene für sich selbst und andere schädlich auswirken.

Einen kurzen Einblick, wie belastend sich ungünstige Selbstwertkonzepte im Alltag auswirken können, haben wir bereits an der Checkliste im Vorwort gesehen, die häufigsten emotionalen Konsequenzen daraus betrachteten wir in der Einleitung. Dabei ist es prinzipiell ganz normal und nützlich, sich selbst zu bewerten und einzuschätzen. Als soziale Wesen versuchen Menschen dadurch wohl schon seit jeher, ihren Rang innerhalb ihrer Bezugsgruppe zu bestimmen. Dieses Selbstbeurteilen ist in der Regel unproblematisch, so lange es differenziert auf einzelne Gesichtspunkte hin erfolgt, realitätsgerecht ist und nicht pauschalisiert, indem es aus einzelnen Kriterien den gesamten Wert einer Person bestimmt.

Beispiel

Unproblematisches Selbstbewerten

- Ich kann weiter springen als Alex.
- Miriam ist größer als ich.
- Ich kann gut einparken.
- Meine Englischkenntnisse sind mittelmäßig.
- Ich finde, ich habe hübsche Augen.
- Meinen dicken Bauch finde ich ätzend.
- Ich habe die besten Noten in der Klasse.
- Ich bin oft viel zu träge, um meine Ziele zu erreichen.

Die mit Abstand häufigsten Probleme, mit denen wir in Psychotherapie und Beratung konfrontiert werden, sind Selbstwertprobleme, die daraus entstehen, dass Menschen ihren Wert mithilfe von ungünstigen, für die eigenen (Lebens-) Ziele und für das emotionale Wohlbefinden schädlichen Konzepten bestimmen.

Wann sind Selbstwertkonzepte schädlich?

Selbstwertkonzepte sind immer dann ungünstig oder schädlich, wenn der Wert einer Person ...

- an unsinnigen, willkürlichen Kriterien festgemacht wird, indem ein einzelnes Merkmal herausgepickt und zum Wertmaßstab für die gesamte Person herangezogen wird.

Beispiele: »Wer größer ist, ist mehr wert.«

»Wer Schweinskopfsülze mag, taugt nichts!«