

2. Auflage

Stavemann

# ... und ständig tickt die Selbstwertbombe

Selbstwertprobleme erkennen und lösen



Online-Material



**BELTZ**

# Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
<b>1 Alles über Selbstwertkonzepte</b>	<b>27</b>
1.1 Was sind Selbstwertkonzepte?	27
1.2 Wie entstehen Selbstwertkonzepte?	28
1.3 Wann sind Selbstwertkonzepte schädlich?	31
1.3.1 Pauschales Selbstbewerten anhand mehrerer Merkmale	33
1.3.2 Weshalb ist pauschales Selbstbewerten unsinnig?	36
1.4 Typische Selbstwertbomben	44
1.4.1 Leistungsmaßstäbe	45
1.4.2 Beliebtheitsmaßstäbe	48
1.4.3 Gemischte Konzepte	51
1.5 Lassen sich ungünstige Selbstwertkonzepte verändern?	52
<b>2 Pauschales Selbstbewerten: Ursachen und Konsequenzen</b>	<b>53</b>
2.1 Pauschales Selbstbewerten	53
2.2 Gründe für pauschales Selbstbewerten	55
2.3 Auswirkungen pauschalen Selbstbewertens	57
2.3.1 Auswirkungen auf Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen	57
2.3.2 Auswirkungen im Privatleben	59
2.3.3 Berufliche Auswirkungen	59
<b>3 Eigene Selbstwertbomben erkennen</b>	<b>64</b>
3.1 Bewusste und unbewusste Konzepte	64
3.2 Denken und Gefühle	67
3.2.1 Wie entstehen Gefühle?	67

3.2.2	Die Ausgangssituation (A)	68
3.2.3	Das Bewertungssystem (B)	69
3.2.4	Die Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen (C)	71
3.3	Detektivarbeit: eigene Selbstwertkonzepte entdecken	77
3.3.1	Die Bewertung-Gefühls-Logik	78
3.3.2	Die interne B-Logik	79
3.3.3	Das Rekonstruieren einer Denkweise »von unten«	82
3.3.4	Beispiele für das Rekonstruieren eigener Selbstwertkonzepte	83
<b>4</b>	<b>Das Ziel: angemessene Gefühls- und Verhaltensreaktionen</b>	92
4.1	Angemessene Veränderungsziele formulieren	92
4.2	Veränderungsziele prüfen	94
4.3	Beispiele für das Prüfen von Veränderungs- zielen	97
<b>5</b>	<b>Eigene Selbstwertbomben entschärfen</b>	103
5.1	Werkzeuge zum Prüfen von Selbstwertkon- zepten	103
5.2	Der Abschied vom »wertvollen« Menschen	112
5.3	Die Alternative zum Selbstwert: das Selbstbild	120
5.4	Das Selbstbild erstellen	122
<b>6</b>	<b>Ein neues Selbstwertkonzept erstellen</b>	127
6.1	Vorgehen beim Prüfen alter und Erstellen neuer Selbstwertkonzepte	127
6.2	Beispiele für das Prüfen alter und Erstellen neuer Selbstwertkonzepte	127
6.3	Selbst ist die Frau / der Mann: die Selbstanalyse von Emotionen	138

6.3.1	Bausteine für die Selbstanalyse von Emotionen	139
6.3.2	Beispiele für Selbstanalysen von Emotionen	143
<b>7</b>	<b>Neue Selbstwertkonzepte und Selbstbewertungen leben lernen</b>	157
7.1	Wie neue Konzepte erlernt werden	157
7.1.1	Drei Stufen des Lernens	157
7.1.2	Das Lernziel festlegen	160
7.1.3	Fallstricke im Lernprozess	162
7.2	Übungen bestimmen und Übungsleitern erstellen	164
7.2.1	Sinnvolle Übungen bestimmen	164
7.2.2	Beispiele für sinnvolle Übungen	167
7.2.3	Übungsleitern erstellen	169
7.2.4	Beispiele für Übungsleitern	171
7.3	Das innere Drehbuch und üben in der Vorstellung	174
7.4	Neue Selbstwertkonzepte im Alltag trainieren	179
	Anhang	187
	Literatur	187
	Online-Material	189

# 1 Alles über Selbstwertkonzepte

## 1.1 Was sind Selbstwertkonzepte?

Wie ist das mit Ihnen: Halten Sie sich eher für einen bedeutenden oder eher für einen wertlosen Menschen? Was halten Sie von Ihrem Nachbarn, dem neuen Kollegen, 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 einen anderen Menschen) 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 Personen 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.** Hier 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 lediglich, 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 worden: 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 werden wir erneut stoßen, wenn wir weiter unten die verschiedenen Arten des Selbstwertbestimmens betrachten.

## Erlernte Muster

»Menschen sind das Produkt ihrer Erziehung.« Wohl jeder kennt diese Binsenweisheit und – ob man ihr in dieser Verabsolutierung 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, 2018a).

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 (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 Nachbarin 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 des Jugendlichen und Erwachsenen) maßgeb-

lich 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 Brasilien 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 sie 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 ist?

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 oder 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 Turbulenzen 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 Psychotherapeuten und Berater 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!«

- ▶ auf Generalisierungen oder Verallgemeinerungen beruht. In diesen Fällen wird von einer einzelnen Beobachtung auf das Ganze geschlossen und unsinnig verallgemeinert: Es ist dann *alles immer so*.

Beispiele: »Wer etwas falsch macht, ist ein totaler Loser.«

»Wer ausgelacht wird, den mag niemand, der ist minderwertig.«

- ▶ »errechnet« wird, indem Unvergleichbares miteinander verglichen und Eigenschaften, Fähigkeiten und andere persönliche Merkmale miteinander verrechnet und dadurch ein persönlicher pauschaler Wert bestimmt wird.

Beispiele:      »Sie hat ihr Kind windelweich geprügelt, aber sie kann gut kochen. Das gleicht sich aus und sie ist durchschnittlich viel wert.«  
                    »Er ist seit 20 Jahren arbeitslos, aber er hat drei Freundinnen. Da er so beliebt ist, wiegt das stärker und er ist ein wertvoller Mensch.«

Dass unsinniges, willkürliches und generalisierendes oder verallgemeinerndes Wertzuschreiben zu unnötigen Problemen führen kann, ist wohl für alle leicht nachvollziehbar. Aber dass es auch zu Selbstwertproblemen kommen kann, wenn man Unvergleichbares zu einem pauschalen Gesamtwert miteinander verrechnet, ist nicht jedem sofort einsichtig. Betrachten wir deswegen diesen Punkt genauer.

### 1.3.1 Pauschales Selbstbewerten anhand mehrerer Merkmale

Beim pauschalen Selbstbewerten anhand mehrerer Kriterien bestimmen wir den »Gesamtwert« einer Person, indem wir die einzelnen Eigenschaften abwägen und miteinander verrechnen. Dabei vermeiden wir zwar das unsinnige Generalisieren und willkürliche Bewerten anhand einzelner Eigenheiten oder Leistungen, aber wir stoßen unversehens auf ein anderes Problem: Wie sollen wir die einzelnen Kriterien miteinander verrechnen?

Prinzipiell könnte man dabei auf unterschiedliche Weise zu einem Ergebnis kommen: als Produkt oder als Summe, das heißt durch Multiplizieren oder Addieren der einzelnen Werte.

## Den Wert durch Multiplikation ermitteln

Die meisten Menschen mit einem Selbstwertproblem nutzen – meist unbewusst – ein multiplikatives Modell zum Ermitteln ihres Werts, indem sie all ihre Eigenschaften gewichten und dann miteinander multiplizieren.

Ein solches Modell erkennt man leicht daran, dass der Wert bei diesen Menschen immer dann in den Keller rauscht, sobald sie auch nur gegen eines ihrer geforderten Kriterien verstoßen. Sobald sie z. B. in einem Bereich eine Fehlleistung erbringen oder von einer Person Ablehnung einfahren, sinkt ihr Wert schlagartig auf Null, weil dieser eine Multiplikator dann gleich Null ist.

Auch wenn ein solches Vorgehen so ziemlich jedem bei bewusstem Betrachten unsinnig und selbstschädigend erscheint, zeigt doch der Alltag, dass es zumindest unbewusst viele Anhänger hat: Sei es nach einem dicken Schnitzer in einem wichtigen Vortrag, sei es, nachdem das eigene Kind im Supermarkt beim Klauen erwischt wurde oder sei es nach öffentlicher Ablehnung eines Annäherungsversuchs – nur allzu häufig lautet die generalisierte eigene Selbsteinschätzung dann: »Ich bin ein totaler Versager/eine grottenschlechte Mutter/eine absolute Niete!«

Jeder, der sich nach einem Fehler oder nach erhaltener Ablehnung so richtig schlecht fühlt, gehört zu dieser Art von Selbstwertbestimmern.

### Beispiel

#### Beispiel für einen multiplikativ ermittelten Wert

Dora Dommel = 3 Kinder (x 0,75%) x Hochschulabschluss (x 66%) x 2 Scheidungen (x 0,17%) x kocht gut (x 23 %) x kann gut zuhören (x 87%) x eigenes Auto (x 83%) x ... = ???

Sinkt einer dieser Werte auf Null, ergibt das gesamte Produkt: Null.



### Den Wert durch Addition ermitteln

Den meisten, die ihren Wert durch Multiplikation ermitteln, erkennen den Nachteil dieses Vorgehens recht schnell und versuchen, das zu ändern. Wer möchte auch schon sofort einen Gesamtwert von Null haben, nur weil er einmal an einem einzigen Kriterium gescheitert ist?

Manche versuchen nun ein anderes Wertermittlungs-Modell, in dem sie den Gesamtwert durch Addition ermitteln, z. B. indem sie die von ihnen geforderten unterschiedlichen Kriterien zunächst gewichten und dann addieren. So vermeiden sie zwar den Nachteil des multiplikativen Vorgehens, weil so die Gefahr einer spontanen »Wertlosigkeit« ausgeräumt wird, wenn es einmal mit einem Kriterium nicht so klappte, aber wenn man genau hinschaut, ist auch diese Art des pauschalen Wertbestimmens ziemlich Unsinn. Betrachten wir das an einem Beispiel.