

# PSYCHOHYGIENE

## Zur Psychologie des Alltags

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

### Selbstwert – Selbstwert-Probleme – Selbstwert-Krise

Selbstwert, Selbstwert-Probleme, Selbstwert-Zweifel, ja Selbstwert-Krise u.a.m. – eine ganze Reihe von alltags-bedeutsamen Begriffen, die wohl die meisten eher negativ bzw. sorgenvoll interpretieren würden. Das muss allerdings nicht sein bzw. hat sich auch wissenschaftlich nicht bestätigt. Was sollte man also wissen über hohes und niedriges Selbstwertgefühl und vor allem den Einfluss von Elternhaus, Lebenssituation, Alter und schicksalhaften Beeinträchtigungen? Dazu eine kurz gefasste Übersicht.

#### Erwähnte Fachbegriffe:

Selbst – Selbstwert – Selbstwert-Probleme – Selbstwert-Krise – Selbstwert-Defizit – Selbstwert-Gefühl – wissenschaftliche Definitionen – Alltags-Interpretation – gesteigertes Selbstwert-Gefühl – erniedrigtes Selbstwert-Gefühl – Selbstwertgefühl und Narzissmus – Selbstwertgefühl und Depression – Selbstwertgefühl in der Pubertät – Selbstwert und Erbfaktoren – Selbstwert und Umwelt-Einfluss – Selbstwert und Beziehung – Selbstwert und Familie – Selbstwert im mittleren Lebensalter – Selbstwert im höheren Lebensalter – Selbstwert und Midlife-Crisis – Selbstwert und Pensionierungs- bzw. Renten-Alter – u.a.m.

In medizinischen und psychologischen Fachkreisen, aber auch in den Medien und zunehmend in Alltags-Diskussionen, trifft man neuerdings auf einen Begriff, der jedem etwas sagt – dem einen mehr, dem anderen weniger: Gemeint ist *Selbstwert* bzw. im negativen Sinne *Selbstwert-Defizit*, *Selbstwert-Krise* u. ä. Offenbar handelt es sich um ein grundlegendes Phänomen der Menschheit,

das aber in letzter Zeit an Bedeutung gewinnt, leider auch an negativer. Um was handelt es sich konkret? Dazu eine kurz gefasste wissenschaftliche Übersicht im Kasten und ein mehr alltags-bezogenes Interview in der Berner Uni-versitätszeitschrift *UniPress 175/2018* mit Professor Dr. Ulrich Orth von der Entwicklungspsychologie an der Universität Bern.

## **SELBST UND SELBSTWERTGEFÜHL – WISSENSCHAFTLICH GESEHEN**

Der Begriff *Selbst* hat im Alltag eine eher negative Bedeutung, z. B. selbstbewusst, selbstbezogen, selbstherrlich etc. In der Psychologie aber ist er inzwischen zu einem der interessantesten Fachbegriffe geworden, meist in Kombination mit weiteren Bedeutungs-Inhalten. Im Einzelnen:

**Selbst** (engl.: self) bezeichnet aus psychologischer Sicht die Gesamtheit aller Eigenschaften und Funktionen, die mit dem Ich zusammenhängen, fachlich „reflexive psychische Struktur des Ich“ genannt, das von sich im Umgang mit den anderen ein ganz bestimmtes (Selbst-)Bild entwirft. Je nach psychologischer Schule mit verschiedenen Bedeutungen versehen. Beispiele:

- Psychoanalytisch: gesunde Entwicklung der Eigenliebe, notwendige inner-seelische Distanz, in krankhafter Entwicklung entsprechende Selbstwert- und Beziehungsstörungen, die das Selbstwertgefühl beeinflussen u. a.
- In der analytischen Psychologie zentraler steuernder Faktor der seelischen Entwicklung, in krankhafter Form unrealistische Größenphantasien etc.

Weitere Fachbegriffe auf vor allem psychologischer Ebene sind dann Selbstbewusstsein, Selbstbild, Selbstdiskrepanz, Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, Selbstregulation, Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit u. a. m. In diesem Zusammenhang auch das

**Selbstwertgefühl** (engl.: self-esteem). Fachbegriff für die subjektive Einschätzung des Wertes der eigenen Person und wesentlicher Bestandteil psychischer Gesundheit. Entsprechende Störungen äußern sich dann ggf. als

- krankhaft gesteigertes Selbstwertgefühl, z. B. Manie oder bestimmte psychotische Störungen, aber auch kritisch hohes Selbstwertgefühl mit aggressiver Komponente in Verbindung mit dem Narzissmus oder
- krankhaft vermindertes und damit instabiles Selbstwertgefühl, z. B. bei Depressionen, abhängigen Persönlichkeitsstörungen u. a.

## **Selbstwertgefühl – was heißt das?**

Die meisten Menschen wissen über ihr Selbstwertgefühl gut Bescheid, d. h. ob man über eine hohe, weniger ausgeprägte oder tiefe Selbstachtung verfügt. Dabei pflegt man auch einen gewissen Wechsel zu akzeptieren, denn es gibt Tage, an denen man zufriedener mit sich ist und solche, an denen man mit mehr Selbstzweifeln zu ringen hat. Letztlich aber kennt jeder sein generelles Grundgefühl. Man akzeptiert sich recht und schlecht so, wie man ist, mit allen Stärken und Schwächen. Oder man hadert mit negativen Eigenschaften oder misslichen Situationen, in die man geraten, aktiv beteiligt ist oder gar bereut.

Das äußert sich vor allem in zwischenmenschlichen Situationen, wenn man Menschen trifft, die man bisher nicht gekannt hat, beispielsweise an einer neuen Arbeitsstelle. Da prüft man sehr rasch, ob einem andere mit Interesse und Wertschätzung begegnen und ob sich vielleicht mehr aufbauen ließe, bis hin zu einer Freundschaft. Aber auch das Umgekehrte ist möglich: Zweifel, wenn nicht gar Sorgen, ob man akzeptiert wird.

Da stellt sich die Frage: Ist man erfolgreicher mit einem hohen Selbstwertgefühl? Tatsächlich ging man früher davon aus, dass Selbstwertgefühle eine reine Begleiterscheinung guter oder schlechter Lebensumstände seien und zu nichts weiter nützten, als dass man sich gut fühle. Doch letztlich ist es nur einer von mehreren Faktoren, die helfen erfolgreicher zu sein, von der Schule über die Arbeit bis zu Freundschaften und Partnerschaften oder dem Aufbau eines neuen und vor allem tragfähigen sozialen Netzwerkes.

Stabiles Selbstwertgefühl hilft also schwierige Situationen besser zu meistern oder konkret: sich bei einem Konflikt nicht so schnell verunsichern zu lassen und sich weniger rasch angegriffen zu fühlen. Das macht natürlich den Umgang um vieles einfacher.

## **Hohes Selbstwertgefühl = Narzissmus-Risiko?**

Da stellt sich aber auch gleich die Frage: Wo kippt ein hohes Selbstwertgefühl in Narzissmus, einem offenbar immer häufiger werdenden Charakter-Defizit? Tatsächlich haben Narzissten in der Regel ein hohes Selbstwertgefühl. Trotzdem ist es wichtig, hier eine klare Trennung zu ziehen: "Narzisstes haben ein übersteigertes Selbstbild und Größen-Ideen, aber auch ein unrealistisch-überzogenes Anspruchsdenken. Sie glauben, es stehe ihnen mehr zu als anderen. Deshalb scheuen sie sich auch nicht, andere Menschen auszunutzen und für ihre eigenen Zwecke zu funktionalisieren, und das ohne jegliches Mitgefühl. So sind sie nicht nur unangenehme Zeitgenossen, sie können sogar durch anti-soziale Verhaltensweisen belasten. Einzelheiten siehe die entsprechenden Beiträge in dieser Serie.

Auf Menschen mit hohem Selbstwertgefühl trifft das jedoch nicht zu, so Professor Dr. U. Orth – außer wenn sie gleichzeitig narzisstische Züge haben. Ein hohes Selbstwertgefühl alleine verträgt sich gut mit einer pro-sozialen Einstellung und Hilfsbereitschaft. Denn wenn man Selbstwertgefühl und Narzissmus in der gleichen Untersuchung analysiert, sieht man, dass die beiden Eigenschaften völlig verschiedene Konsequenzen haben. Und dies nicht nur auf die Mitmenschen, sondern auch auf das eigene Wohlbefinden.

### **Tiefes Selbstwertgefühl und mögliche Folgen**

So ist beispielsweise hohes Selbstwertgefühl auch ein Schutzfaktor gegen Depressionen, was für reinen Narzissmus nicht zutrifft. Ist nun der Umkehrschluss erlaubt: Tiefes Selbstwertgefühl als größeres Depressions-Risiko? Diese Frage war lange umstritten, so der Experte. Neuere Forschungsergebnisse zeigen aber deutlich, dass ein geringes Selbstwertgefühl tatsächlich ein Faktor ist, der Depressionen begünstigt. Und dies unabhängig von den jeweiligen Lebensumständen.

Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl sind auch einsamer. Dies geht darauf zurück, dass sie vor allem in mehrdeutigen Situationen anderen eher negative Absichten, wenn nicht gar Ablehnung, unterstellen. Deshalb ziehen sie sich oft stärker zurück, als es nötig wäre. Dazu kommt, dass viele von ihnen ein ausgeprägteres Vermeidungs-Verhalten zeigen, also Kontakte eher scheuen und zurückhaltender sind, Herausforderungen im Beruf oder im sozialen Bereich anzunehmen, so Professor Dr. U. Orth.

Nun kann man zwar Herausforderungen annehmen, aber eben auch scheitern. Und hier gibt es dann zumindest 2 Möglichkeiten, nämlich sich selbst nach einem Misserfolg sofort wieder zu positionieren oder eben zu verzweifeln. Das beeinflussen bestimmte Persönlichkeitsfaktoren, die mit der so genannten Selbstwirksamkeits-Überzeugung in Zusammenhang stehen. Darunter versteht man die Erwartung, bestimmte Situationen meistern zu können, selbst wenn man noch nicht weiß, wie man das anfangen sollte. Aber auch das Selbstwertgefühl hat hier seinen Einfluss. Wer seine Selbstachtung zu sehr auf äußerliche Aspekte abstützt, etwa Erfolg im Beruf, den wird sein Scheitern eher belasten. Wer es hingegen aus mehreren Quellen speist, eben nicht nur Arbeit, Partnerschaft, Aussehen oder Attraktivität, der kann natürlich besser mit Misserfolgen umgehen, wenn ihn in einem dieser wichtigen Lebensbereiche ein Misserfolg trifft.

### **Wie entwickelt sich das Selbstwertgefühl?**

Da drängt sich die Frage auf: Wie entsteht eigentlich das Selbstwertgefühl, ist es bei der Geburt bereits angelegt und genetisch bedingt, hängt es von äuße-

ren Umständen ab, lässt sich daran arbeiten etc.? Dazu gibt es inzwischen konkrete Forschungs-Erkenntnisse. So weiß man beispielsweise aus Verhaltens-genetischen Studien, etwa Zwillings- oder Adoptions-Studien, dass sich Unterschiede im Selbstwertgefühl in etwa 40 % durch genetische, also Erb-Faktoren, erklären lassen. Der größere Anteil, also fast zwei Drittel, kann jedoch durch Umwelt-Einflüsse erklärt werden.

Bei dem genetischen Anteil hat sich inzwischen die Erkenntnis durchgesetzt: Es gibt kein Selbstwert-Gen. Hier handelt es sich vielmehr um zahlreiche genetische Faktoren, die bestimmte Eigenschaften beeinflussen wie Temperament, Intelligenz, Aussehen, Gesundheit usw. Natürlich nimmt dann die Erb-Anlage Einfluss darauf, welche Erfahrungen im Leben gemacht werden, je nachdem wie umgänglich, intelligent, attraktiv, sympathisch u. a. jemand wahrgenommen wird und dadurch entweder ein hohes Selbstwertgefühl oder weniger Anerkennung mit entsprechenden Konsequenzen erfährt.

### **Der Einfluss der Eltern**

Dazu gehören also auch das Umfeld und schon zu Beginn der Einfluss der Eltern. Hier gibt es allerdings noch Forschungsbedarf. So geht beispielsweise die „Bindungs-Theorie“ davon aus, dass vor allem die frühen Erfahrungen in den ersten Lebensjahren entscheidend prägen, also die Kinder im Kontakt mit ihren Eltern und anderen Bezugspersonen ihr Selbst- und Weltbild entwickeln. Neuere Erkenntnisse, besonders aus der Forschungsgruppe von Professor Orth, bestätigen dabei, dass das Erziehungsverhalten in den ersten sechs Lebensjahren und die Förderung durch die Eltern einen andauernden Effekt auf das Selbstwertgefühl ausüben, der nicht nur bis ins eigene Erwachsenen-Alter reicht, sondern das ganze Leben lang dauert. Das hat natürlich seine guten Seiten. Aber auch seine negativen bei entsprechenden Defiziten, was beispielsweise Geborgenheit, Trost und Hilfe in jeglicher Form anbelangt. Und ganz besonders in jenen schwerwiegenden Fällen, in denen Kinder nicht nur vernachlässigt, sondern misshandelt werden. Denn jetzt lernen sie praktisch von klein auf: „Ich bin offenbar jemand, der es verdient, dass andere so schlecht zu mir sind“, so Professor Orth.

### **Wie verändert sich das Selbstwertgefühl im Laufe des Lebens?**

Dabei stellt sich im Guten wie im Schlechten die Frage: Verändert sich im Laufe des Lebens die Selbstachtung? Hier gibt es offenbar einen typischen Entwicklungsverlauf über die gesamte Lebensspanne: Das Selbstwertgefühl steigt zumeist bis in das Alter von etwa 60 bis 70 Jahren an. So die vielleicht überraschende, auf jeden Fall positive Erkenntnis. Leider bleibt es auch im Negativen ähnlich, zumindest im Vergleich zu den Altersgenossen mit positiver Einstellung.

Nun wird aber immer wieder darauf hingewiesen, dass die Selbstachtung gerade in der Pubertät nicht gerade hoch sei, ja sogar sinken könne. So las man selbst in der Fachliteratur, dass gerade im Alter von 12 bis 17 Jahren ein Tiefpunkt im Selbstwertgefühl zu ertragen sei. Doch diese einseitige Entwicklung lässt sich anhand neuer umfangreicher Untersuchungen nicht bestätigen, wie Professor Orth zu bedenken gibt. Zwar bleibt das Selbstwertgefühl bei Teenagern gleich, es sinkt aber nicht. Auch durchläuft ein Teil der Kinder während der Pubertät durchaus eine Phase schwachen Selbstwertgefühls, in dem sogar die Depressions-Rate ansteigen kann. Es gibt aber auch das Gegenteil, indem gerade in diesem Alter große Fortschritte in der Selbstwert-Entwicklung gemacht werden. Ein schwankendes Selbstwertgefühl ist in jeder Altersstufe möglich. In jungen Jahren fluktuiert es eben deutlich stärker als im späteren Leben.

Kurz: Die Pubertät ist nicht mehr die große „Krisenzeit“ des Lebens. Natürlich ist man hier auf der Suche nach seiner Identität. Man weiß aber inzwischen aus vielen empirischen Studien, dass das Wohlbefinden der Jugendlichen gar nicht so schlecht ist und (oder gar weil?) die Beziehung zu den Eltern als durchaus tragfähig empfunden wird.

### **Selbstwert und „Generation Ich“?**

Hat das mit der so genannten "Generation Ich" zu tun, also tatsächlich selbstbezogener durch Internet, Social Media und Selfie-Kultur? Eine spannende These, so Professor Orth, die durchaus plausibel klingt. Doch sie lässt sich bisher nicht belegen. Oder konkret: Weder beim Selbstwertgefühl noch beim Narzissmus lassen sich bedeutsame Unterschiede feststellen zwischen den 1980er und 1990er Jahrgängen und jenen, die 20 oder 40 Jahre früher aufwuchsen. Ja, der Narzissmus – eigentlich als derzeitige „Narzissmus-Epidemie“ beklagt –, geht sogar tendenziell zurück, wenn man älter wird. Das Alter macht einen offenbar empathischer und weniger selbstbezogen. Dafür fallen einem dann eher die Fehler der Jugend auf, die man früher wohl auch selber gemacht hat.

Und um noch einmal auf die erfreuliche Selbstachtungs-Kurve zurückzukommen: Warum steigt das Selbstwertgefühl gerade im jungen Erwachsenen-Alter so deutlich an, einer Zeit, in der es ja durch Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, Familiengründung, Positions-Wünsche u. a. durchaus „stressig“ zugehen kann? Das stimmt zwar, hat aber auch seine positiv-prägenden Seiten und die führen dann eben auch zu Zufriedenheit, Stabilität und einem höheren Selbstwertgefühl. Dies nicht zuletzt deshalb, weil man hier mehr bestätigende Erfahrungen als zu jenen Zeiten machen kann, in denen man noch auf der reinen Identitäts-Suche war.

Allerdings hat sich dies tatsächlich in der westlichen Welt, wo man heute relativ spät die typische Erwachsenenrolle anzunehmen pflegt, ein Stück weit ver-

schoben. Und damit auch die Persönlichkeitsreifung und Identitäts-Entwicklung. Das hat jedoch nicht nur Nachteile, gibt Professor Orth zu bedenken. Dadurch bieten sich auch jungen Menschen verschiedene Identitäten an, bis sie schließlich ihre Rolle gefunden haben. Außerdem setzt eine so verlängerte Phase der Identitätsfindung durchaus Kreativität frei. Das ermöglicht es den Betreffenden und letztlich der Gesellschaft sich nicht nur anders, sondern auch schneller zu entwickeln.

### **Midlife-Crisis, Pensionierung und Selbst-Konsequenzen?**

Angesichts der erwähnten ständig wachsenden Zunahme des Selbstwertgefühls mit zunehmendem Alter stellt sich aber dann doch eine ernüchternde Frage: Wo bleibt da die allseits beklagte Midlife-Crisis? Und hier eine überraschende Antwort der zuständigen Wissenschaftsbereiche, die noch nicht überall registriert sein dürfte: „Die These einer Midlife-Crisis als typische Phase im Alter von 40, 50 Jahren hat die entwicklungs-psychologische Forschung schon länger widerlegt.“ Tatsächlich hat sich das Wohlbefinden und damit auch das Selbstwertgefühl im mittleren Erwachsenenalter positiv stabilisiert. Dies inzwischen bis zum Alter von etwa 60 bis 70 Jahren. Und damit deutlich länger, als bisher angenommen.

Was aber danach? Kommt dann der „Renten-Bankrott“ oder „Pensionierungsschock“? Ganz offensichtlich auch (noch) nicht. Zwar mag das Ende der Berufslaufbahn mit allen Vor- und Nachteilen typischerweise dazu beitragen, dass sich das Selbstwertgefühl in gewissem Rahmen reduziert. Dies vor allem in Bezug auf soziale Kontakte, berufliche Aufgaben und gesellschaftliche Verantwortung. Andererseits scheinen neuere Untersuchungen der Pensionierung sogar einen leicht positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl zuzuschreiben, zumindest im Vergleich zu jenen, die noch weiter berufstätig sind. Von einer Zäsur und damit Warnung kann man also bei 60- bis 70-Jährigen noch nicht sprechen, trotz der möglichen Verluste in Bezug auf Gesundheit, Mobilität, Einkommen und der charakteristischen Vereinsamungs-Risiken, was Partner, Freunde und weiteres Umfeld anbelangt.

Dies lässt sich allerdings nicht ewig absichern bzw. verlängern, man kann es sich denken. In den letzten Lebensjahren, gerade wenn schwere Krankheiten dazukommen, sinkt das Selbstwertgefühl stark ab. Das ist dann auch ein wesentlicher Grund dafür, dass Depressionen im hohen Lebensalter sehr viel häufiger auftreten. Hier braucht es nicht nur mehr Forschungsbedarf, sondern auch konkrete gesamt-gesellschaftliche Überlegungen, die dazu beitragen, sogar in den letzten Lebensjahren (s)ein positives Selbstbild zu behalten. Und damit mit sich und seinem Leben zufrieden sein zu können, auch wenn man auf ggf. demütigende Hilfe angewiesen ist. So Professor Dr. Ulrich Orth in seinen informativen Ausführungen in dem Fachorgan UniPress 175/2018 der Universität Bern.