

Der Mensch und sein Minderwertigkeitsgefühl

Dieter Nigg

aus Erkenntnissen von Abraham Maslow, Sigmund Freud, Rolf Schirm und Michael Birkenbihl

Der Gegenspieler des Selbstwertgefühles ist das Minderwertigkeitsgefühl. Abgesehen davon, dass auch Minderwertigkeitsgefühl ein Gefühl mit zweifacher Wurzel ist, steht es auch in enger Beziehung zu jener Macht, die vielen Mitmenschen das Leben unerträglich macht: der Angst.

Der Mensch leidet an zwei Arten von Minderwertigkeitsgefühlen: das angeborene und das erworbene.

Angeborenes Minderwertigkeitsgefühl

Der Mensch fühlt zum ersten Mal seine Abhängigkeit von der Umgebung als Säugling. Im Laufe seiner Entwicklung macht der Säugling eine Reihe frustrierender Erfahrungen: er kann nicht aus eigener Kraft stehen, geschweige denn laufen; es sind ihm keine Krallen gewachsen, mit denen er sich verteidigen könnte; es ist ihm kein Pelz oder Gefieder gewachsen, das ihn gegen Temperaturstürze schützt usw. Der Mensch ist ein Mängelwesen. Physiologisch gesehen ist er im Vergleich mit anderen Säugetieren eine Frühgeburt. Er müsste etwa 22 Monate ausgetragen werden, um nach der Geburt ohne massive Unterstützung lebensfähig zu sein.

Dieses angeborene Minderwertigkeitsgefühl hat natürlich auch Vorteile. Es ist die Wurzel aller bedeutenden kulturellen Leistungen der Menschheit. Denn was dem Menschen von Geburt aus versagt bleibt, hat er durch seine geistigen Leistungen kompensiert. Weil ihm keine Werkzeuge oder Waffen zugewachsen waren, hat er sie konstruiert; weil er nicht so schnell laufen konnte wie viele Tiere, hat er Rad und Wagen erfunden; weil er nicht fliegen konnte wie die Vögel, hat er Flugzeuge gebaut usw. All diese Leistungen wären nicht möglich gewesen, wenn der Mensch nicht von seiner angeborenen Minderwertigkeit überzeugt wäre.

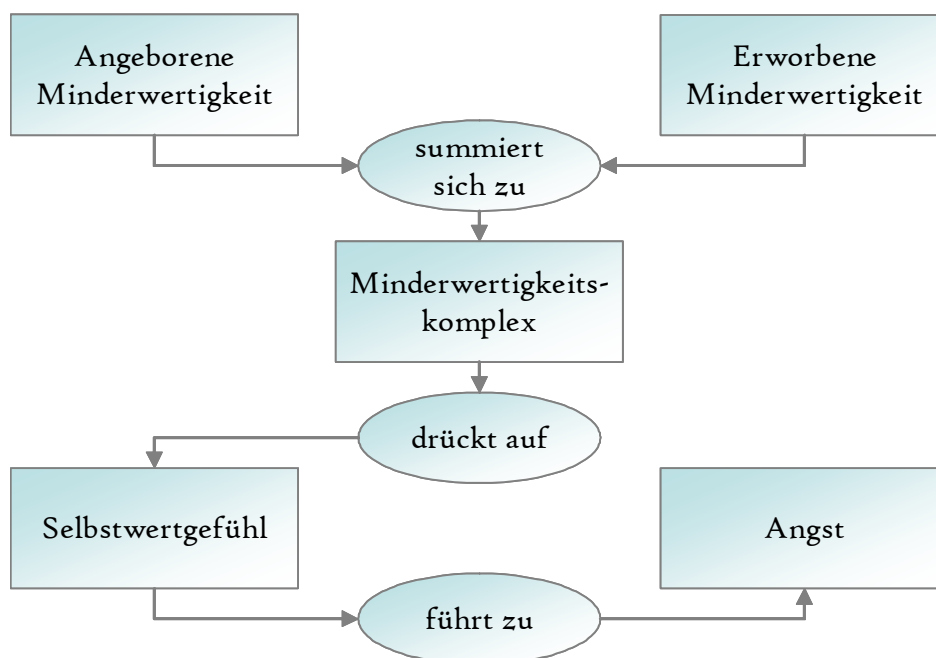
Erworbene Minderwertigkeit

Nun gehört Versagen zum Menschsein. Jeder von uns definiert Probleme falsch und löst Konflikte durch Fehlentscheidungen. Aufgrund dieser Fehlentscheidungen ist ein Mensch weniger erfolgreich als andere Zeitgenossen, und das stört ihn. Je öfter ein Mensch solche Fehlentscheidungen trifft oder Konflikte überhaupt nicht löst, sondern vor sich herschiebt, desto mehr verstärkt sich in ihm die Gewissheit, dass er - im Verhältnis zu anderen gesehen - minderwertig ist. Er wird mit etlichen Problemen seines Lebens nicht fertig. Diesen Tatbestand und das daraus resultierende depressive Gefühl nennen wir erworbene Minderwertigkeit.

Der Minderwertigkeitskomplex

Nun summieren sich diese Minderwertigkeiten, und wir haben einen Minderwertigkeitskomplex. Er drückt auf unser Selbstwertgefühl. Und dieser Druck auf das Selbstwertgefühl löst eine Grundstimmung aus, die das Leben vieler Menschen essentiell bedroht: die Angst.

Graphisch können die Zusammenhänge folgendermassen dargestellt werden:



Kein Mensch kann auf die Dauer mit der Angst leben. Das Schlimme an der Angst ist, dass sie so indifferent ist: man weiss nicht, wovor man sich fürchtet und ist somit nicht in der Lage, seine Situation klar zu sehen oder nach Auswegen zu suchen.

Deshalb reagiert der Mensch seine Angst oft in aggressiver Weise ab: durch Zorn, Wut und Hass. Wobei sich die Aggressionen nicht nur gegen die Umgebung, sondern sehr wohl auch gegen die eigene Person richten können. Letzte Konsequenz: der Selbstmord.

Oder der Mensch überkompensiert seine Angst durch eine Überhöhung seines Ich-Ideals. Dies führt zu angeberischem oder blasiertem Verhalten. Immer ein sicheres Zeichen für ein angeschlagenes Selbstwertgefühl.