

Der Mensch und sein Selbstwertgefühl

Dieter Nigg

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

Die Entwicklung des *Ichs*, die ein Mensch erreicht hat, manifestiert sich in seinem Selbstwertgefühl. Wer Ich--schwach ist, fühlt sich minderwertig. Wir müssen uns deshalb mit dem Selbstwertgefühl und seinem Gegenspieler, dem Minderwertigkeitsgefühl, auseinandersetzen. Das Selbstwertgefühl ist ein ausserordentlich komplexes Gebilde. Um ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln zu können, müssen etliche Voraussetzungen erfüllt sein, von denen wir uns die wesentlichsten ansehen.

Optimales Verhältnis zwischen Ich und Ideal-Ich

Das Ideal-Ich wird uns zunächst einmal von den Eltern vermittelt, genau wie das Über-Ich. In jeder Familie werden Personen als beispielhaft apostrophiert, wie z.B. A. Einstein, J.F. Kennedy. Aus den Eigenschaften dieser Idole und anderer, die man aus Büchern, Filmen und sonstigen Medien kennen lernt, formt sich der Mensch sein Ideal-Ich. Wenn nun dieses Wunschbild unserer Persönlichkeit, wie wir uns in unseren Tagträumen sehen, von dem Bild unseres realen Ichs gar zu weit entfernt ist, geraten wir in eine Krise.

Dies ist stets in der Pubertät der Fall, wo wir uns von alten Idolen, z.B. einem idealisierten Vater, ablösen. Wenn es uns

nicht gelingt, uns neuen Idolen zuzuwenden und gleichzeitig das Ideal-Ich auf ein vernünftiges Mass zu reduzieren, ist unser Selbstwertgefühl bedroht.

Übereinstimmung mit dem Gewissen

Das Gewissen ist der innere Spiegel der gesellschaftlichen Moral. Und da sich die Moral immer wieder ändert, ist auch das Gewissen nichts Konstantes. Ausserdem ist die Moral sehr stark vom Kulturkreis beeinflusst, in dem ein Mensch lebt. Die Moral ändert sich also nicht nur von Jahrzehnt zu Jahrzehnt, sondern auch mit den Kontinenten unserer Erde.

Jeder kritische Mensch wird sich seine eigene Moral zusammensammeln, auf seine Person massgeschneidert. Hat er diesen Prozess hinter sich, so hat er ein für allemal definiert, was sein Gewissen ausmacht. Die Übereinstimmung mit diesem Gewissen macht einen Menschen weitgehend unempfindlich gegen Reaktionen seiner Umwelt; es ist ihm gleichgültig, was andere über ihn denken. Solange er sich an diese freiwillige Normierung seiner Verhaltensweisen hält, schläft er ruhig. Diese Menschen sind es auch, deren ausgeprägtes Selbstwertgefühl durch Luthers Worte gekennzeichnet ist:

Hier stehe ich, ich kann nicht anders!

Erfolg aus der Arbeit

Ohne Arbeit kann der Mensch wahrscheinlich nicht leben. Nun genügt es einem Menschen nicht, nur zu arbeiten und gute Leistung zu erbringen. Er will für diese Leistung gelobt werden. Eine gute berufliche Leistung ist ohne Anerkennung durch die Umwelt wertlos. Deshalb drückt vorenthaltene Anerkennung auf das Selbstwertgefühl.

Wertschätzung anderer

Der Mensch möchte nicht nur als guter Arbeiter anerkannt sein. Auch will er von seiner Mitwelt hören, was für ein feiner Kerl er doch ist: hilfsbereit, kameradschaftlich, sympathisch etc. Er möchte als Person geschätzt werden, nicht nur als Mitarbeiter oder als Ernährer seiner Familie.

Angepasste Aggressivität

Der Mensch ist ein lebendes Energiepotential. Von diesem Potential macht er nur zu einem geringen Teil Gebrauch, somit besteht ein Triebüberschuss. Dieser Überschuss trägt allein durch sein Vorhandensein stets die Gefahr in sich, in Aggressivität umzuschlagen. Das erweist sich immer wieder bei Demonstrationen oder in Paniksituationen. Nun muss der Mensch lernen, mit seiner Ag-

gressivität umzugehen. Nur wer durch ständiges Üben gelernt hat, seine seelischen Energien im Zaune zu halten oder sie in von der Gesellschaft tolerierte Kanäle zu lenken, wird zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit.

Erotisch-sexuelle Befriedigung

Die seelischen Liebesbeziehungen zwischen zwei Menschen müssen genau so befriedigt werden wie die körperlichen. Jene Casanova-Typen, die von Bett zu Bett eilen und bei willigen Opfern ihre Männlichkeit unter Beweis stellen, sind trotzdem nicht glücklich. Denn nie widerfährt ihnen, wonach sie sich im Grunde ihrer Seele sehnen: dass sie um ihrer selbst willen geliebt werden.

Umgekehrt gibt es Paare, die sich hervorragend verstehen, wenn sie aber intim werden, klappt es nicht. Sexuelles Versagen entsteht auf dem Grunde einer Neurose. Das heisst, ein schwaches *Ich* scheut das bedingungslose Sich-Hingeben an ein anderes Ich. Denn wer sich - wenn auch unbewusst - irgendwie zu kurz gekommen fühlt, kann von dem Wenigen, das ihm blieb, nicht noch etwas abgeben. Doch nur wer gibt, wird auch empfangen. So wird der Liebe Suchende stets von neuem enttäuscht, was wiederum sein Geltungsbedürfnis niederdrückt.

Das Selbstwertgefühl bzw. seine Stärkung ist das zentrale Anliegen jedes Menschen! Was immer wir tun oder unterlassen, geschieht unbewusst in der einzigen Absicht, unser Selbstwertgefühl zu stärken bzw. Angriffe auf unser Selbstwertgefühl abzuwehren. Wobei es für die Alltagspraxis unerheblich ist, ob derartige Angriffe real oder nur eingebildet sind.

Ist unser Selbstwertgefühl unterentwickelt, so äussert sich dies unter anderem in folgenden Verhaltensweisen:

Übermässige Abhängigkeit von der Umgebung

Jasager ohne eigene Meinung und ohne Initiative.

Quälendes Verlangen nach Sicherheit

Keine Experimente, keine Risiken.

Zwanghaftes Bedürfnis nach sexueller Befriedigung

Dabei weicht man oftmals auf perverse Praktiken aus, weil ein normaler Verkehr nicht zur gewünschten Befriedigung führt.

Krankhaftes Geltungsbedürfnis und die Jagd nach Erfolgen

Wobei man Erfolge oft auf sekundären Gebieten erstrebt, um nur überhaupt etwas vorweisen zu können.

Kein Mensch kann überhaupt ein Selbstwertgefühl aufbauen ohne die Resonanz seiner Mitmenschen. Auch wenn er eine ganz bestimmte Persönlichkeit geworden ist, so bedarf er bis zu seinem Tode der ständigen Kommunikation mit anderen, um diese Persönlichkeitsstruktur zu bewahren. Wird er isoliert, z. B. in jahrelanger Einzelhaft, so verfällt diese Struktur sukzessive, und der Mensch macht eine Regression durch: er fällt auf längst überwundene, kindliche Verhaltensweisen zurück.

Fazit:

Ohne meine Mitmenschen bin ich ein Nichts!