

# Alle Menschen brauchen Orientierung

Die tückische Außenwelt birgt heute mehr denn je große Gefahren.

Menschen, die eine gute Meinung von sich besitzen, haben es leichter mit den Klippen, die das Leben parat hält. Davon berichten Donata Oerke und Manfred Gührs im Beitrag „Knackpunkt Selbstwertgefühl – Stabilität in unsicheren Zeiten“.

Ungemütliche 7 Grad können arktisch anmuten, wenn auch noch der Wind bläst und die Luft feucht ist. Wir kennen dieses Phänomen als gefühlte Temperatur. In Analogie dazu bewegt sich die gefühlte Unsicherheit vieler Menschen heute tief im Minus. Sie fühlen sich verletzlicher als früher, verunsichert, überfordert.

Viele der vertrauten Fixpunkte für die Lebensbewältigung sind brüchig geworden. Die haltgebenden Institutionen wie Kirchen, Parteien, Gewerkschaften erreichen die Mehrzahl der Menschen nicht mehr. Beruflich wird ein nie gekanntes Maß an Flexibilität erwartet, häufige Berufswechsel innerhalb einer Vita sind selbstverständlich. Das einst festgefügte Rollenverständnis von „typisch männlich“ und „typisch weiblich“ ist im Umbruch. Wer im Außen – in Bereichen wie Beruf, Status, Rolle – nach Sicherheit sucht, hat es schwer.

Doch Menschen brauchen Orientierung und Verläss-



Wohin zeigt die innere Kompassnadel? Experten warnen: Ohne Halt, ohne Wegweiser verliert sich das Selbstwertgefühl in der Beliebigkeit.

Foto: picture alliance

lichkeit, um handlungsfähig zu sein. Folgerichtig wendet sich der Blick nach innen. Die Frage nach dem Selbstwert hat Konjunktur. Ein gutes Selbstwertgefühl verspricht Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Erfolg. Doch was ist Selbstwert? Wie kann ich ihn bilden oder vermehren? Das Selbst ist die Instanz in uns, die zwischen Innen und Außen vermittelt. Es stellt die Verbindung her zwischen unserem Denken, Fühlen und Wollen und dem, was wir im Außen vorfinden:

Familie, Freunde, Partner, Arbeitswelt, Rollenerwartungen, zeitgeschichtliche und kulturelle Prägungen.

Bei unserem Wert gibt es eine Innen- und eine Außensicht. Zunächst das Selbstbild: Welche Meinung habe ich von mir? Was halte ich an mir für wertvoll? Sodann die Außensicht mit zwei Aspekten: Was denke ich, was die anderen von mir denken – das vermutete Fremdbild. Und: Was denken die anderen tatsächlich von mir – das tatsächliche Fremdbild. Unser Selbstwert misst sich folglich nicht an unserer Produktivität oder Leistungsfähigkeit. Er entsteht vor allem dadurch, wie wir selbst zu uns stehen und uns beurteilen.

Es gibt eine genetische Komponente, die Einfluss auf unseren Selbstwert hat. Ob ein Kind eher extrovertiert oder introvertiert ist, so der heutige Stand der Wissenschaft, ist genetisch bestimmt. Aus den Signalen, die das Kind gibt, und der Art, wie die Umwelt darauf eingeht, bildet sich das Selbstwertgefühl.

Hauptquelle für das sich entwickelnde Selbstwertgefühl ist die Eltern-Kind-Beziehung. Wenn ein Kind von seinen Eltern in seinen Bedürfnissen wahrgenommen und liebevoll betreut wird, kann es ein stabiles Selbstwertgefühl – es wert zu sein, geliebt zu werden – entwickeln. Wenn Kinder wenig positive Zuwendung erfahren oder vorwiegend Nichtbeachtung oder Zurückweisung erleben, denken sie, dass sie unerwünscht und der Liebe nicht wert sind. Ihr Selbstwertgefühl ist brüchig.

Neben der genetischen Disposition und der Prägung aus der frühen Eltern-Kind-Beziehung speist sich der Selbstwert im späteren Leben aus drei Quellen:

○ **Selbstbeobachtung und innerer Dialog:** Eine wohlmeinende Haltung im Umgang mit mir selbst stärkt das Selbstwertgefühl. Wenn ich mit der Einstellung „Du schaffst das schon!“ an das nächste Projekt heran gehe, stehen meine Chancen besser. Selbstabwertungen wie

„Das kannst du sowieso nicht!“ engen den Blick auf meine Ressourcen ein.

○ **Sozialer Vergleich:** Wir beobachten uns selbst und die anderen. Wir vergleichen: „Der ist ja noch nervöser als ich.“ So stärken oder schwächen wir unseren Selbstwert. Schlecht für uns, wenn der Vergleich häufig negativ ausfällt.

○ **Rückmeldung von anderen:** Lob und Anerkennung, sei es in der Partnerschaft, im Beruf, im Ehrenamt, wirken sich positiv auf unseren Selbstwert aus.

Männer und Frauen nutzen die Quellen für ihren Selbstwert unterschiedlich. Für Frauen haben die Rückmeldungen anderer einen höheren Stellenwert. Gute Beziehungen, eine harmonische Atmosphäre sind wichtige Kriterien. Der männliche Selbstwert hängt stärker vom

den Fokus vor allem auf das Richtige, was ich kann. Die Stärken zu stärken ist heute eine Strategie, mit der Unternehmen ihre Mitarbeiter fördern. Ich schwäche meinen Selbstwert, in dem ich zu hohe Erwartungen an mich stelle, in dem ich das, was ich tue, als „nie genug“ ansehe.

Was kann ich also tun, um meinen Selbstwert zu pflegen? Wie muss ich mit meinen Kindern reden, damit sie ein gutes Selbstwertgefühl aufbauen können? Wie kann ich in meinen sozialen Kontakten mehr Selbsterfahrung fördern?

Wir haben neun Kernaussagen zusammengetragen, die ein klares Bild davon zeichnen, auf welche Weise der Selbstwert an Substanz gewinnt. Sie können diese Aussagen an allen Ihren Beziehungen überprüfen – vor allem auch an Ihrer Beziehung zu sich selbst.

○ **„Du bist liebenswert.“** Wir brauchen das Gefühl, geliebt zu werden, mit unserem ganzen Wesen, unseren Eigenarten und Macken, ohne Wenn

und Aber.

○ **„Das hast Du gut gemacht.“** Wir brauchen Anerkennung für unsere Fähigkeiten. Sie stärkt das Zutrauen in unsere eigenen Ressourcen.

○ **„Das (Verhalten) ist nicht in Ordnung.“** Wir brauchen Grenzen. Grenzen geben uns Orientierung und Halt, sie lassen uns den (Spiel-) Raum erfahren, in dem wir uns sicher bewegen können.

○ **„Du schaffst das.“** Wir brauchen es, dass andere an uns glauben. Das spornt uns an.

○ **„Ich lasse Dich nicht allein.“** Wir brauchen die Gewissheit, dass jemand die Hand ausstrecken wird, wenn wir Unterstützung benötigen. Das vermittelt Sicherheit und Geborgenheit.

○ **„Das ist Deine Aufgabe.“** Wir brauchen die Gewissheit, dass unser Beitrag wichtig ist, dass wir zählen. Das stärkt Selbstvertrauen und Zugehörigkeit.

○ **„Was meinst Du?“** Wir brauchen es, um unsere Mei-

nung gefragt zu werden. Dann erleben wir, dass wir wichtig sind. Unsere Autarkie wird gestärkt.

○ **„Ich glaube Dir.“** Wir brauchen es, dass man uns vertraut. Wenn jemand uns Vertrauen schenkt, erleben wir, dass er hinter uns steht.

○ **„Du gehörst dazu.“** Wir brauchen das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, verwoben in ein soziales Netz. Dadurch können wir verstehen, dass wir auf andere achten müssen.



Die Autoren: Diplom-Pädagogin Donata Oerke (46) ist Fachfrau für Konfliktmanagement und Aggressionsberatung. Diese Arbeit schafft Frieden – „das liebe ich an ihr besonders“. Manfred Gührs (62) ist Pädagoge, Theologe, Kommunikationstrainer – und Leiter des Osterberg-Institutes in Niederkleveez nahe Plön. Das Prinzip Menschlichkeit ist sein Leitgedanke.

**Literatur**

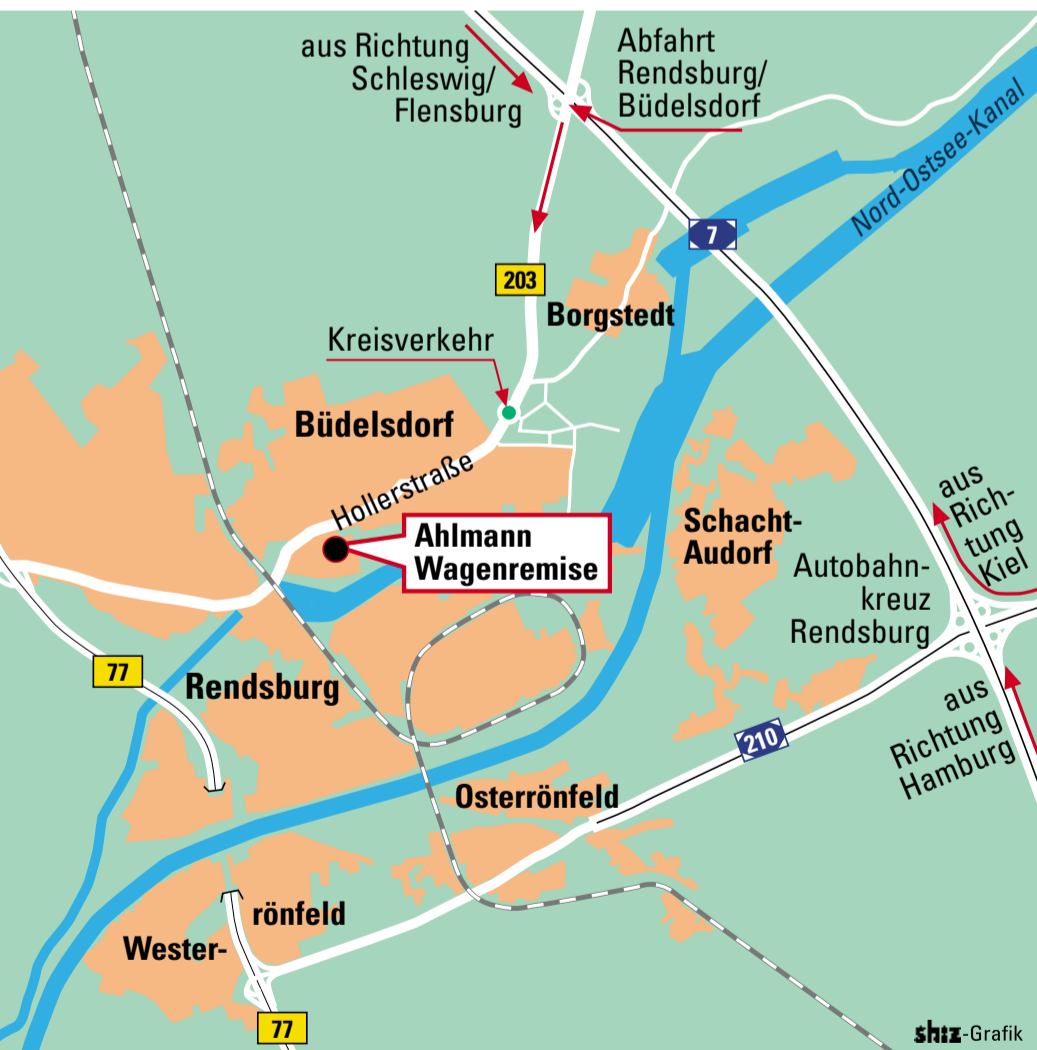
Sie wollen das Thema Selbstwert in Ruhe vertiefen? Diese Titel bieten sich an:

- Kommunikation. Selbstwert. Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis. Von Virginia Satir, Junfermann 1990
- Das Selbstwertgefühl. Wesen, Verletzung, Therapie. Von Joachim G. Vieregge, Leutner 2003
- Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst. Von Nathaniel Branden, Piper 2005

**Osterberg-Institut**

Das Osterberg-Institut in Niederkleveez in der Holsteinischen Schweiz ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie. Die im hessischen Bensheim ansässige Stiftung betreibt Bildungs- und Entwicklungszusammenarbeit im In- und Ausland. Seit 1995 bietet das Osterberg-Institut Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Seine Seminare und Weiterbildungsprogramme zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum.

## Veranstaltung in Büdelsdorf



Die nächste Veranstaltung im Rahmen der Gemeinschaftsaktion „Fit fürs Leben“ findet am Donnerstag, 22. November, statt. Manfred Gührs und Donata Oerke – die beiden Autoren des obigen Artikels – sprechen ab 19 Uhr zum Thema „Knackpunkt Selbstwert. Innere Stabilität in unsicheren Zeiten“. Veranstaltungsort ist die Ahlmann Wagenremise in Büdelsdorf

– die Anfahrtsskizze erleichtert die Orientierung vor Ort.

Die Teilnahme ist kostenlos, es werden allerdings Anmeldungen per E-Mail erbeten an das Osterberg-Institut. Die Adresse: info@osterberginstitut.de

Die weiteren Veranstaltungen:  
○ Thema: „Sich verändern. Die Stufen inneren Wachstums“; Re-

ferent: Prof. Dr. Claus Nowak; Dienstag, 15. Januar, Eckernförde, Förder-Sparkasse.  
○ Thema: „Jeder hat sie, keiner will sie: Mit Angst gut umgehen“; Dr. Wolfgang Schmidbauer; Donnerstag, 21. Februar, Bad Malente-Gremsmühlen, Mühlenbergklinik.  
○ Thema: „Streitlustig? So werden Sie konfliktfähig“; Dr. Friedrich Glasl; Donnerstag, 10. April, Bad Oldesloe, Bürgerhaus.  
○ Thema: „Vielfältig und flexibel. Die Neue Familie“; Daniela Kobelt Neuhaus; 27. Mai, Itzehoe-Heiligengraben, Landgasthof „Zur Erholung“.

## Botschaft für den Tag – Versuchen Sie es doch mal so

Probieren Sie es einfach selbst aus: Führen Sie in den nächsten zwei Wochen Ihr ganz persönliches Experiment „Selbstwertpflege“ durch. Starten Sie gleich morgen. Direkt nach dem Aufstehen (dann gerät der Vorsatz im Trubel des Tages gar nicht erst in Vergessenheit!) picken Sie sich eine der neun Kernaussagen heraus. Schreiben Sie diesen Satz als Botschaft für sich selbst auf – und fügen Sie alles hinzu, was Ihnen Positives dazu einfällt. Schauen Sie sich den Satz und Ihre Notizen im Laufe des Tages immer wieder an.

Sie werden staunen, auf welcher vielfältigen Weise Sie jeden dieser Sätze für sich zu nutzen wissen.