**Der eigene Wert**

Haben Sie Lust auf ein Experiment? Wenn ja, dann nehmen Sie sich bitte kurz Zeit.   
Für das Experiment benötigen Sie acht Euromünzen, von 5 Cent bis 2 Euro, ein Blatt Papier und etwas zum Schreiben.

Notieren Sie die Namen Ihrer Familienmitglieder und Ihren eigenen untereinander auf das Blatt Papier und fügen noch die Namen ihrer Herkunftsfamilienmitglieder hinzu.

In Summe sollten auf dieser Liste jedenfalls acht Namen stehen. Wenn es mehr sind – auch kein Problem. Falls Ihnen noch ein oder zwei Namen fehlen, füllen Sie diese mit den Namen guter Freundinnen/ Freunde auf.

Nun die eigentliche Aufgabe: Ordnen Sie jedem Namen auf Ihrer Liste eine der acht Euromünzen zu. Wichtig: Jede Münze darf nur einmal verwendet werden!

Auswertung: Bei dieser Übung gibt es kein Richtig oder Falsch. Zentral sind die Fragen, welche Euromünze haben Sie sich selbst zugeteilt und wie hat der Entscheidungsprozess stattgefunden?

Meist fällt es schwer, uns selbst einen hohen Münzwert zuzuordnen, mitunter sind uns anderer Familienmitglieder wichtiger und man hält sie für wertvoller als sich selbst. Aber was hat der eigene Wert – der Münzwert, welchen Sie sich zugeordnet haben, nun tatsächlich mit unserem Leben zu tun?

Die Beschäftigung mit dem Begriff des Selbst hat eine sehr lange Geschichte. Von William James (1892), einem Begründer der modernen Psychologie, stammt die früheste psychologische Definition des Selbst: „Das Selbst entspricht dem Wissen um die eigene Person, mit dem Ich als wissende Instanz.“

Anders gesagt bedeutet Selbstwertgefühl, eine wertschätzende und wohlwollende Einstellung zum eigenen „Ich“ – die Entwicklung eines sogenannten „Ich-bin-es-wert-Gefühls“.

Viele Menschen glauben, dass ein gutes Selbstwertgefühl vom eigenen Erfolg, von einem attraktiven Äußeren, von viel Geld, von vielen Freunden und/ oder von viel Anerkennung abhängt.

Betrachtet man hierzu die Quellen aus denen sich der Selbstwert speist, so zeigt z. B. die Untersuchung von Schütz (2000, S.62 ff.), in welcher Probanden in qualitativen Interviews explizit danach gefragt wurden, wodurch ihr Selbstwert gestärkt oder geschwächt wird, ein differenzierteres Bild.

Selbstwertsteigernd wirken demnach:

1. Eigene Erfolge und individuelle Fähigkeiten

z. B. beruflicher Erfolg, hohe Musikalität, eine schnelle Auffassungsgabe etc.

2. Zufriedenheit und Geborgenheit in funktionierenden sozialen Beziehungen

z. B. das Führen einer glücklichen Partnerschaft oder verlässliche Freundschaften

3. Fähigkeiten im sozialen Kontakt

z. B. Offenheit für unterschiedlichste Menschen oder die Erfahrung, bei anderen Menschen gut anzukommen

4. Grundhaltung der Selbstakzeptanz – unabhängig von Leistung, Fähigkeiten oder sozialen Erfolgen

z. B. Achtung vor der eigenen Person, Haltung zu seinen Handlungen etc.

5. Überlegenheit über andere bzw. die Manipulation anderer Menschen

Selbstwertbedrohend wirken u. a.: ungerechtfertigte Kritik, Selbstkritik und dass Gefühl von Hilflosigkeit.

Sobald wir mit Menschen in Beziehung treten, in Kommunikation gehen, beginnen wir gegenseitig den Grad unseres Selbstwertes zu messen. Empfinden wir in einem Gespräch eine Art von Selbstwertbedrohung, so reagieren wir mit einem der vier Kommunikationsmuster darauf: Versöhnlich stimmen (beschwichtigen), anklagen (beschuldigen), berechnen (rationalisieren) oder ablenken (irrelevant reagieren

Der Selbstwert eines Menschen kann umso leichter erschüttert werden, je weniger der Betroffene ein festes und von Hochschätzung getragenes Gefühl seines eigenen Wertes im Laufe seines Lebens entwickelt hat. Nehmen wir eine Selbstwertbedrohung wahr, so passt sich unser Körper und dem zufolge unser Kommunikationsmuster unserem Selbstwertgefühl an.

Die Höhe des eigenen Selbstwertes spielt demzufolge eine entscheidende Rolle in Bezug auf die Bedeutsamkeit von Selbstwertbedrohungen. Ein stabiler Selbstwert kann bei Menschen, welche ihre Schwächen anerkennen und gelegentliche Selbstzweifel oder Probleme und Auseinandersetzungen in Partnerschaften als normal betrachten, weniger leicht durch Interaktionen, soziale Rückmeldungen etc. gefährdet werden.

Unter diesem Blickwinkel kann ein stabiler Selbstwert nicht nur einen „leichtern“ Umgang in zwischenmenschlichen Beziehungen zur Folge haben, sondern auch als Beitrag für mehr Lebenszufriedenheit gesehen werden.

Alle psychologischen Modelle des Selbst weisen auf Dynamik und Entwicklungsfähigkeit des Selbst und damit auch des Selbstwertes hin. Das Niveau des Selbstwertgefühls wird nicht in der Kindheit ein für alle Mal festgelegt, sondern es kann wachsen wenn wir reifer werden,

aber ebenso kann es sich auch verschlechtern. Anders gesagt: Das Gefühl des Wert- oder Nichtwertseins ist erlernt, und gerade deswegen kann es auch verlernt aber auch neu gelernt werden.

Weiterführende Literatur:

Potreck-Rose, F. & Jacob. G. (2007). Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. 4. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta

Satir, V. (2007). Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe. 18. Auflage, Klett-Cotta

Schütz, A. (2000). Psychologie des Selbstwertgefühls: von Selbstakzeptanz bis Arroganz. Stuttgart: Kohlhammer

www.palverlag.de/Selbstwertgefuehl.html