

Selbstvertrauen: das Immunsystem der Seele

Ein entspanntes Verhältnis zur eigenen Person ist die wichtigste Voraussetzung, um ein erfolgreiches und glückliches Leben führen zu können. Doch wie erreicht man das? Entscheidend ist: Zuerst einmal müssen Sie sich selbst akzeptieren – mit all Ihren Schwächen. Und dann Ihre Potenziale entfalten. Neun Frauen und Männer berichten, wie sie das geschafft haben

Text: Sandra Wilsdorf Fotos: Achim Liebsch

Wer sich selbst nicht traut, mutet sich ein Leben voller Widrigkeiten zu. Isst im Restaurant klaglos auch schlechtes Essen, lässt sich im Job jede Aufgabe aufdrücken und ist zu Hause für alle da – nur nicht für sich selbst.

Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen: Begriffe für ein entspanntes Verhältnis zur eigenen Person und wichtige Voraussetzungen für ein erfolgreiches und glückliches Leben. Denn nur, wenn ich meiner selbst sicher bin, muss ich nicht perfekt sein, sondern akzeptiere mich als Menschen mit Stärken und Schwächen. Ich kenne meine Bedürfnisse und nehme sie so ernst, dass ich auch einmal Nein sagen kann. Ich schöpfe meine Möglichkeiten in Beruf und Beziehung aus, denn ich weiß, was ich wert bin, und lasse das andere auch wissen. Ich kann Lob annehmen und auch mit Kritik umgehen. Ich schreibe nicht jeden Erfolg dem Zufall und jeden Misserfolg mir selbst zu, sondern kann mich feiern und stolz auf mich sein. Ich gehe ohne Angst auf Menschen zu und führe vertrauensvolle Freundschaften und Beziehungen. Ich bin mir eine gute Freundin.

Würde man Selbstvertrauen in die Mitte einer Skala setzen, so befände sich an deren einem Ende die Passivität oder Unterwürfigkeit, am anderen Ende die Aggressivität. Beides hat mit Unsicherheit zu tun. Passive Menschen lassen andere für sich entscheiden, werden oft aus-

genutzt und sind unfähig, ihre Rechte einzufordern. Sie suchen Fehler grundsätzlich bei sich selbst, sind frustriert und ängstlich. Nach außen wirken sie oft abweisend.

Aggressive Personen hingegen erreichen ihre Ziele auf Kosten anderer. Um sich für groß halten zu können, machen sie ihre Mitmenschen klein. Sie sind feindselig, jähzornig. Häufig verbergen sie ihre Unsicherheit hinter einem nassforschenden Auftreten, das manche für Selbstsicherheit halten.

SELBSTZWEIFEL FÜHREN IN EINEN TEUFELSKREIS DER UNSICHERHEIT Selbstwertgefühl ist das Immunsystem der Seele. Es sorgt dafür, dass wir Auseinandersetzungen um der Sache willen führen können und uns nicht bei jeder Diskussion grundsätzlich in Frage gestellt fühlen – das hilft im Job wie in der Beziehung. Selbstvertrauen gilt als Schlüsselqualifikation. Es ist eine soziale Kompetenz, die dafür sorgt, dass Menschen mit anderen konstruktiv zusammenarbeiten können.

Das Thema Selbstvertrauen berührt alle Bereiche des Lebens. Dr. Rolf Merkle, Psychologe und Psychotherapeut aus Mannheim und Autor des Buchs „So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen“, erklärt: „Wenn jemand nur ein geringes Selbstbewusstsein hat, kann das dazu führen, dass er sich schnell angegriffen und abgelehnt fühlt, sich nichts zutraut oder aber perfektionistische Ansprüche hat.“ →

„Wenn es um mich herum total chaotisch wird und keiner mehr weiß, was zu tun ist, dann schlägt meine große Stunde. Je panischer die anderen werden, desto ruhiger bin ich. Dabei ist mir vollkommen egal, wer mein Gegenüber ist. Einmal habe ich – das war zu Zeiten der Expo in Hannover – eine riesige Veranstaltung organisiert. Als es losgehen sollte, herrschte das absolute Chaos. Alle rannten durcheinander, niemand wusste, wo der Ministerpräsident blieb, der den Abend eröffnen sollte. Als er endlich kam, hatten seine Bodyguards sehr genaue Vorstellungen davon, wo sie sitzen wollten. Sie haben versucht, mich durch ihren Befehlston einzuschüchtern. Am Ende saßen sie aber da, wo ich sie haben wollte.“

Ganz anders ist das beim Telefonieren. Vor allem, wenn ich für mich persönlich um etwas bitten muss. Als ich einen Ausbildungsplatz gesucht habe, hielt ich einen Zettel auf den Knien. Darauf hatte ich jedes Wort notiert, das ich sagen wollte. Überhaupt hasse ich es, mit Menschen zu telefonieren, die ich nicht kenne. Ich habe Herzklopfen und muss mich zum Wählen richtig zwingen. Einmal lernte ich über ein Internetforum einen interessant wirkenden Mann kennen. Weil ich das Telefonieren unbedingt vermeiden wollte, habe ich mich direkt mit ihm verabredet. Dabei wäre bei einem Gespräch sofort klar geworden, dass ich mir das schenken kann. Ich würde es trotzdem wieder so machen.“

ANNETTE GISEVIUS, 38, Interkulturelle Trainerin

Menschen ohne Selbstwertgefühl haben einen Kritiker in sich, der sie bei keinem ihrer Schritte unbehelligt lässt. „Schaffst du sowieso nicht“, orakelt er, oder „War doch gleich klar, dass du den Job nicht kriegst, die anderen sind eben besser“. Das Dauergemecker aus dem eigenen Kopf macht schlecht gelaunt, müde und mutlos. Es führt dazu, dass wir uns eher unter- als überfordern, hinter einer Maske aus Arroganz verstecken, eifersüchtig, neidisch und zynisch sind. Kurz gesagt: Wir benehmen uns so, dass niemand etwas mit uns zu tun haben will. Was wir wiederum in unserem Sinne interpretieren: „Siehst du, niemand mag dich.“ Selbst wenn wir uns doch mal etwas trauen, wirken wir dabei unsicher und verkrampft – was den Erfolg wenig wahrscheinlich macht. Wir fühlen uns bestätigt: „Da zeigt es sich mal wieder: Ich taue eben zu nichts.“ Eine sich selbst erfüllende Prophezeiung, ein Teufelskreis der Unsicherheit.

Doch auch hinter manchem scheinbar souveränen Auftreten kann tiefe Unsicherheit ste-

cken. Die Psychologin Dr. Rita de Muynck und Dr. Rüdiger Ullrich, Psychologin und Arzt für Neurologie und Psychiatrie, haben Anfang der 70er-Jahre das Selbstsicherheitstraining Assertivness Training Program (ATP) entwickelt. Viele der von ihnen ausgebildeten Therapeuten arbeiten noch heute nach der verhaltenstherapeutischen Methode, die Menschen in kleinen Schritten ihre Blockaden überwinden lässt. Ullrich nennt es „Vorwärtsvermeidung“, wenn beispielsweise Menschen, die Angst vor Kontakten haben, besonders aufdringlich sind. So hält sie zwar niemand für schüchtern, aber es will auch keiner etwas mit ihnen zu tun haben. Ähnlich ist es, wenn sich jemand vor Autoritäten fürchtet, aber selbst autoritär auftritt. Auch das habe nichts mit Selbstsicherheit zu tun, sondern sei eine Verkehrung der tatsächlichen Verhältnisse.

Selbstvertrauen sollte sich im Umgang mit der Kassiererin oder dem Arzt ebenso zeigen wie im Job und im Privaten. Doch niemand ist immer und in allen Lebensbereichen selbstbe-

Acht Schritte zu mehr Selbstvertrauen

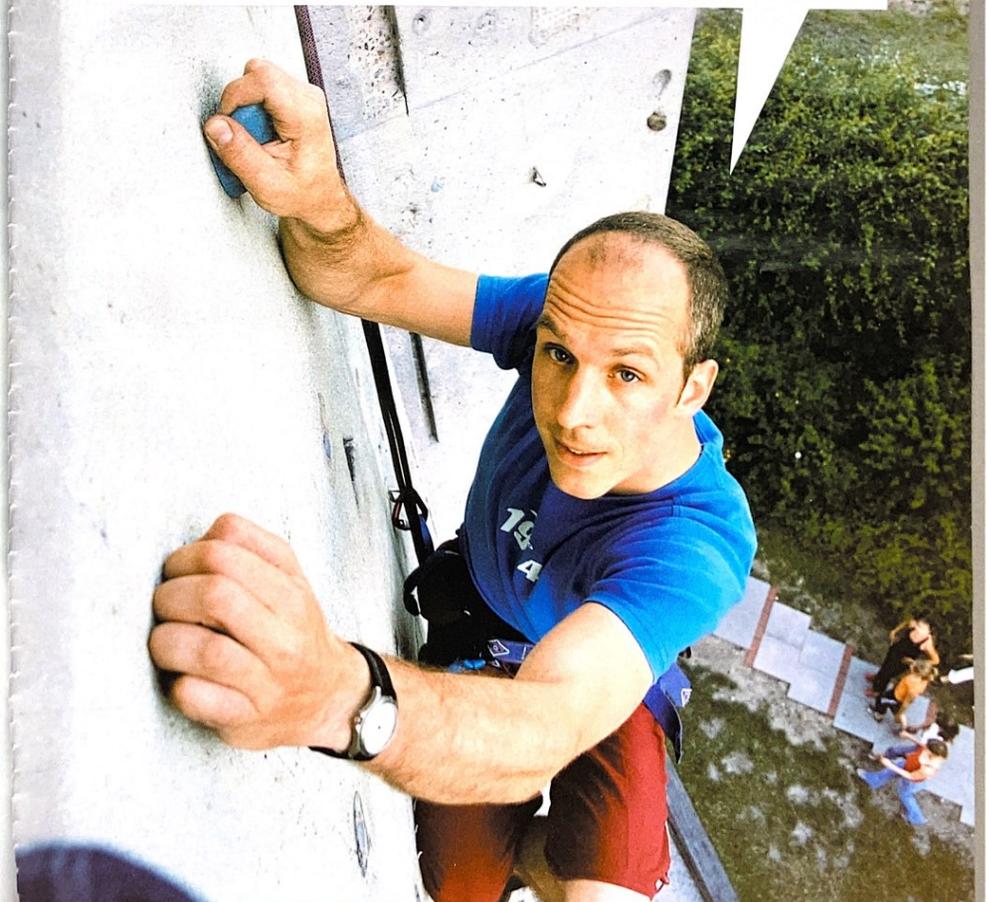
- 1. Machen Sie die Spiegelübung:** Stellen Sie sich vor einen Spiegel und schauen Sie sich in die Augen. Sprechen Sie sich mit Ihrem Vornamen an und sagen Sie laut: „Ich bin bereit, dich so zu akzeptieren, wie du bist.“ Haben Sie nur geringes Selbstvertrauen, werden Sie sich vermutlich gegen diese Übung wehren. Sie halten sie wahrscheinlich für albern, für zu schwer oder für wirkungslos. Bitte setzen Sie sich über diese negative Stimme in Ihnen hinweg und machen Sie die Übung trotzdem. Und zwar vier Wochen lang möglichst mehrmals am Tag – so oft Sie können. Sie werden eine Wirkung spüren. Warten Sie nicht, bis Sie alles an sich verändert haben, was Ihnen nicht gefällt. Denn akzeptieren heißt nicht, dass Sie jede Ihrer Eigenschaften gutheißen müssen. Wenn Sie sich selbst annehmen, dann können Sie auch besser mit Kritik von anderen umgehen. Und Sie werden mutiger. Sie werden es eher riskieren, eigene Wünsche zu äußern.
- 2. Loben Sie sich für kleine Fortschritte,** die Sie im Alltag machen. Ziehen Sie abends im Bett eine positive Bilanz des Tages: Was ist Ihnen gelungen? Was hat Ihnen gut getan?
- 3. Erstellen Sie eine Liste mit Ihren positiven Eigenschaften,** Fähigkeiten und Ihren Erfolgen. Lesen Sie sich diese Liste täglich durch. Wenn Ihnen gar nichts Positives einfallen sollte, rufen Sie sich in Erinnerung, was Freunde oder Kollegen Nettos über Sie gesagt haben.
- 4. Üben Sie sich darin, Selbstvorwürfe zu unterlassen.** Ersetzen Sie sie durch den Satz: „Ich habe gegeben, was mir in diesem Augenblick möglich war.“ Überlegen Sie sich dann, wie Sie den Fehler korrigieren oder in Zukunft vermeiden können.
- 5. Lernen Sie, Komplimente anzunehmen.** Sagen Sie einfach: „Danke, ich freue mich, wenn Sie das sagen“, statt das Kompliment abzuwerten.
- 6. Setzen Sie sich erreichbare Ziele –** gehen Sie erst einmal nur einen kleinen Schritt über Ihre jetzigen Kompetenzen hinaus. So haben Sie mehr Erfolgserlebnisse.
- 7. Pflegen Sie Ihren Freundeskreis.** Und trennen Sie sich von Menschen, die Sie ständig kritisieren.
- 8. Begeben Sie sich in neue Situationen.** Erleben Sie, wie Sie diese meistern, und erkennen Sie anschließend Ihre Leistung an.

Nach Dr. Rolf Merkle, Autor des Buchs „So gewinnen Sie mehr Selbstbewusstsein“

„Ich bin eigentlich ein ziemlich selbstbewusster Mensch. Kreativ, sportlich und ich glaube, ich mache einen guten Job. Auch in meinem Körper fühle ich mich wohl. Früher mochte ich meine Hände nicht, fand sie zu groß und zu dick. Aber inzwischen mag ich sie, weil ich mich auf sie verlassen kann. Sie balten mich beim Klettern und sie sind mir gute Werkzeuge. Ich kann damit aus Holz die tollsten Sachen machen. Neulich habe ich für meine kleine Nichte eine Wiege in Bootsform gebaut. Auf so etwas bin ich schon stolz.“

Nicht so gut bin ich, wenn unangenehme Gespräche anstehen. Darum drücke ich mich. Bevor ich einen Kollegen, über den ich mich ärgere, direkt anspreche, versuche ich, das Problem lieber selbst in den Griff zu kriegen. Außerdem enttäusche ich ungern die Erwartungen anderer. Wenn ich ein Geschenk bekomme, dann hoffe ich immer, dass es mir gefällt. Wenn nicht, tue ich manchmal trotzdem so, als ob. Zum 17. Geburtstag haben mir Freunde meiner Eltern ein heiß ersehntes Wurfmesser geschenkt, es war in der Mitte eines stinklangweiligen Architekturbuchs zwischen ausgeschnittenen Seiten versteckt. Ich habe bis Seite 70 begeistert getan – alle haben gelacht.“

BJORN PLATZ, 31, Fernsehjournalist





„Als junges Mädchen war ich total still und gehemmt. Ich kann mich noch gut erinnern: Mein Vater war im Krieg gefallen und meine Mutter lebte mit einem Mann zusammen, mit dem sie nicht verheiratet war. Ich traute mich zum Beispiel nie, jemanden mit nach Hause zu bringen, und vermied es, in der Schule von meinem Stiefvater zu erzählen. Während meiner Ausbildung und später im Beruf und in meiner Ehe, da habe ich Selbstvertrauen gewonnen. Heute sage ich, was ich denke. Wenn Freundinnen beispielsweise nur von sich erzählen, dann hätte ich sie früher trotzdem immer mal wieder getroffen. Das mache ich heute nicht mehr, dafür ist mir meine Lebenszeit zu kostbar. Meiner Mutter gegenüber war ich allerdings nie selbstbewusst. Ich habe, auch als ich schon erwachsen war, immer geglaubt, ich müsste etwas ganz Besonderes machen, wenn sie zu Besuch kommt. Und auch heute könnte ich manches noch verbessern. Neulich war ich beispielsweise in einem Café. Da sollte der Milchkaffee vier Euro kosten. Das fand ich so unverschämte, dass ich wieder aufgestanden und gegangen bin. Hinterher habe ich mich über mich selbst geärgert: Ich hätte sagen sollen, warum ich gebe.“

HELGA HOFF, 69, Rentnerin

wusst. Der eine hält brillante Vorträge, ist aber eine Smalltalk-Niete und fürchtet sich vor jeder Party. Eine verbreitete Form der Selbstunsicherheit zeigen Menschen, die in der Öffentlichkeit und am Arbeitsplatz sehr selbstbewusst auftreten, zu Hause aber darauf programmiert sind, immer allen gefallen zu müssen. Da hält beispielsweise eine Frau im Job eine ganze Abteilung zusammen, kann aber der eigenen Mutter nicht abschlagen, jeden Sonntag zu ihr zum Kuchenessen zu kommen. „Statt ganz unaggressiv abzulehnen, was sie nicht wollen, ist bei diesen Menschen jede Form von Widerspruch angstbesetzt“, so Ullrich. Dahinter stehe meist eine Furcht vor emotionaler Ablehnung oder dem Verlassenwerden. „Diese Leute sind oft anderen gegenüber besonders kommunikativ – was ja eine Gabe ist“, sagt Rita de Muynck. Niemand käme auf die Idee, sie litten unter mangelndem Selbstbewusstsein. Doch genau das verbergen sie mit ihrer überangepassten Art, aber beuten sich dabei permanent selbst aus – häufig ohne es zu merken.

SELBSTVERTRAUEN WIRD SCHON IN DER KINDHEIT ANGELEGT

Doch warum nun sind die einen mit einem Vertrauen in sich und die Welt ausgestattet, das selbst in schwerer See nicht über Bord geht, während die anderen auch in guten Zeiten nicht an sich glauben? Ein Teil der Erklärung liegt in unseren ersten Lebensjahren, in unseren Erfahrungen zu Hause, im Kindergarten, in der Schule. Haben die Eltern uns von Anfang an das Gefühl gegeben, mit unseren Stärken und Schwächen angenommen zu sein, haben sie uns damit Urvertrauen geschenkt. Und das ist, als hätten wir in Zaubertrank gebadet. Denn dieses Gefühl, um unserer selbst willen geliebt zu werden, macht stark. Wer weiß, dass er jemanden hat, der – egal was passiert – zu ihm hält, der traut sich was. Denn er darf auch Fehler machen. Doch viele Eltern lieben ihre Kinder eben nicht so, wie sie sind, sondern haben genaue Vorstellungen davon, wie sie sein sollten. Oder sie wollen ihre Kinder anspornen, überfrachten sie dabei mit überzogenen Erwartungen, an denen sie →

»Ich entdeckte die Welt als Trainingslager«

Vor 20 Jahren begann Sabine Burckhardt* eine Therapie nach dem Assertivness Training Program (ATP). Es sollte sie und ihr Leben entscheidend verändern

Sie wollte immer etwas Besonderes sein, hielt sich aber nur für mittelmäßig. In schlechten Zeiten nicht einmal das: „Ich fand, ich sah blöd aus. Und ich geriet immer an die falschen Männer, an Typen, die nur mit mir ins Bett wollten – so habe ich das damals jedenfalls gesehen“, sagt Sabine Burckhardt. Später lernte sie in ihrer Therapiegruppe, dass sie im Umgang mit Männern nicht anders konnte als zu flirtieren. Sie traute sich nicht, einfach sie selbst zu sein, sondern griff zu einem Verhaltensmuster. Doch wer oder was sie selbst eigentlich war, wusste die heute 42-Jährige lange nicht. Sie spürte sich kaum, merkte nicht, wenn ihr kalt war, und ging erst zur Toilette, wenn die Blase schon schmerzte. „Ich habe einfach überhaupt nicht auf mich geachtet.“

*Name von der Redaktion geändert

Sie studierte Kunst, doch ihre Bilder fand sie „grausam“. Und die Atmosphäre an der Kunsthochschule machte die Sache nicht leichter. „Da hielt sich ja jeder für etwas Besonderes und es war sehr schwierig, das auch tatsächlich zu sein.“

Knapp 20 Jahre ist es nun her, dass Sabine Burckhardt eine Therapie nach dem Assertivness Training Program (ATP) begann, die sie und ihr Leben so sehr veränderten, „dass mir heute keiner glaubt, wenn ich erzähle, wie unsicher ich mal war“. So unsicher, dass die junge Frau kaum ausging. Und wenn sie doch mal auf einer Party war, dann tanzte sie nicht. Bloß nicht auffallen. Deshalb meldete sich die Studentin in Seminaren auch so gut wie nie zu Wort. „Und wenn ich das Gefühl hatte, der Dozent würde

mich vielleicht gleich ansprechen, dann habe ich mich nach meiner Tasche gebückt oder bin aufs Klo gegangen.“ Immer wieder nahmen depressive Schübe ihr monatlang jeden Antriebs.

Heute kann sie damit umgehen. „dass ich eben ein depressiver Typ bin“. Wenn es ihr an Stärke mangelt, dann macht sie manchmal eine der Übungen, die sie in der Therapie gelernt hat. Sie geht in die Fußgängerzone, strafft die Schultern und geht erbobenen Hauptes ihren Weg. Sie sieht den entgegenkommenden Menschen in die Augen und weicht nicht aus. „Aber die machen mir Platz. Eine irre Erfahrung: Nicht du reagierst, sondern die anderen reagieren auf dich.“

Auch von Sorgen lässt sie sich nicht mehr in einen Strudel reißen. „Was →

zwangsläufig scheitern. Sie vergleichen ihre Söhne und Töchter häufig mit anderen und nörgeln an Schwächen herum: „Aus dir wird nie etwas, so faul, wie du bist“, „Warum ist mit deiner Schwester alles viel einfacher?“ oder „Mit dir hat man nichts als Ärger“. Diese Kinder wachsen in dem Bewusstsein auf, nur geliebt zu werden, wenn sie etwas leisten. Ebenso falsch ist es allerdings, das Kind zu sehr zu behüten. Wer ständig hört: „Pass auf, das kannst du noch nicht“ oder „Lass mal, ich mach das schon“, der traut sich nichts zu. Vor allem aber lernt er nicht, mit Frustrationen umzugehen – was für das spätere Leben unerlässlich ist.

WAS ERFOLGE SIND, DEFINIERT JEDER FÜR SICH SELBST

Dr. Jan-Uwe Rogge, Familien- und Kommunikationsberater sowie Autor zahlreicher Klassiker der Erziehungsliteratur, warnt dennoch vor dem Mythos einer Kindheit, der für alles herhalten muss: „Das ist eine wahnsinnige Überfrachtung von Kindheit und Elternschaft und erlaubt es

erwachsenen Menschen, sich ständig hinter ihrer nun ja nicht mehr zu ändernden Kindheit zu verstecken.“ Denn wir können auch als Erwachsene noch lernen, uns zu mögen. Wichtig dafür sind Erfolg und das Gefühl, von anderen angenommen zu sein.

Astrid Schütz, Professorin für Persönlichkeitspsychologie an der Technischen Universität Chemnitz und Autorin des Buchs „Je selbstsicherer, desto besser?“, unterscheidet drei Bereiche, aus denen die meisten Menschen ihr Selbstbewusstsein ziehen: die Leistung in Schule oder Beruf, die körperliche Attraktivität und Fitness und der soziale Bereich. Zu diesem gehören der Freundeskreis, in dem man sich aufgehoben fühlt, oder die Erkenntnis, mit den meisten Menschen gut auszukommen. Was wir für einen Erfolg halten, ist dabei individuell sehr verschieden. Es hängt von dem jeweiligen persönlichen Konzept ab. Ist beispielsweise Sportlichkeit Teil davon, ziehe ich vermutlich Selbstbewusstsein aus einem bis zum Ende durchgehaltenen Marathonlauf. Bin ich dagegen →

➔ passiert, wenn ich den Job nicht kriege?“, „Was, wenn das Geld nicht reicht?“, „Was, wenn ...“ – sie unterbricht diese obnebin müßigen Überlegungen, ruft sich ein lautes „Halt! Stopp!“ zu und zwingt sich in die Realität: „Beschreib den Baum vor deinem Fenster in allen Einzelheiten.“ Oder: „Stell dir ein schiefes Haus vor, das hat sicher auch einen schiefen Kamin. Wie es wohl von innen aussieht?“

Sabine Burckhardt hat sich ihr Selbstvertrauen erarbeitet. Erübt. In einem Restaurant ließ sie beispielsweise absichtlich Messer und Gabel fallen – und stellte fest, dass der Kellner ihr freundlich ein neues Besteck brachte und sonst niemand von ihr Notiz nahm. Auf dem Rathausplatz fragte sie Passanten, wo denn das Rathaus sei. Die Menschen zeigten es ihr und fanden nichts dabei. Gar nicht weiter schlimm. Sie, die so oft rot wurde, der immer alles peinlich war und die lieber nichts tat, als einen Fehler zu machen, sie entdeckte die Welt als

Trainingslager. Fragte im Restaurant: „Was sind eigentlich Scampi?“ oder „Wie spricht man Carpaccio aus?“.

In der Therapie lernte sie auch: Ich kann nicht alles wissen. Sie referierte über ein Kunstwerk, die anderen stellten ihr Fragen über Fragen. Sie konnte alle beantworten. Bis auf: „Welche Schuhgröße hat der Maler?“ – „Weiß ich nicht“, sagte sie und erfuhr: Das war gar nicht schlimm. Eine völlig neue Erkenntnis. Beflügelt von diesen Erfolgen wagte sie sich schließlich sogar an das Wort Nein. „Nein“, antwortete sie plötzlich den Freunden auf die Frage: „Kann ich ne Zigarette haben?“ Lange genug hatte sie alle mit Selbstgedrehten versorgt. Und das neue Wort half. Niemand war ihr böse. Freundinnen brachten ihr beim nächsten Besuch sogar zwei Schachteln mit. „Weil wir immer bei dir geschnorrt haben.“

Inzwischen ist Sabine Burckhardt verheiratet, hat einen Sohn und ist Lehrerin an einer Schule in einem sozialen

Brennpunkt. Eine Tätigkeit, über die sie sagt: „Früher wäre ich da am ersten Tag beulend zusammengebrochen.“ Heute gibt sie sich jeden Abend ein Feedback. „Das habe ich gut gemacht, das kann ich noch verbessern.“

Sabine Burckhardt ist sich ihrer selbst bewusst geworden und das macht sie frei. Neulich hat der Vater eines Schülers sie bedroht. Ein Schläger. Er schuldet ihr noch Geld für die Schulbücher seines Sohnes. Sie hat ihn einbestellt und die „Seballplattenübung“ gemacht. Immer wieder hat sie monoton wiederholt, was sie von ihm wollte. „Ich bekomme noch 50 Euro von Ihnen.“ Als nichts half, hat sie die Hände gekreuzt, „Ich diskutiere nicht mit Ihnen“ gesagt, sich umgedreht und ist einfach weggegangen.

Der Wunsch, etwas Besonderes zu sein, ist inzwischen nicht mehr so wichtig. Sabine Burckhardt ist Ehefrau, Mutter, Vorstadtbewohnerin. Und genießt das meistens sehr. Eine Familie zu haben gibt ihr Sicherheit.

„Mein Beruf macht mich stark und schwach zugleich. Wenn ich auf der Bühne stehe, fühle ich mich wohl. Trotzdem habe ich natürlich Lampenfieber. Wenn ich dann spüre, dass ich die Zuschauer eingefangen habe, gibt mir das ungeheuren Auftrieb. Auch ein Vorsprechen macht mir nichts aus. Weil ich einfach weiß, dass ich gut bin. Ich habe mich um eine Ausbildung zum Waldopflehrer beworben. Bei dem Vorstellungsgespräch sollte jeder einen Vortrag zu einem Thema seiner Wahl halten. Alle wirkten verunsichert. Klar, ich hatte auch Angst. Aber dann habe ich meinen Beitrag über Shakespeare und sein Globe Theatre mit einer Szene eingeleitet. Ich war auf einer Bühne und habe gespielt. Das hat mich durch die ganze Vorstellungsrunde getragen.“

Aber ich durchschreite auch immer wieder tiefe Täler. Als Schauspieler lebt man von Engagement zu Engagement und hat manchmal drei, vier Monate lang nichts zu tun. Und dann kommt die große Unsicherheit, die auch Selbstunsicherheit ist. Bekomme ich wieder etwas? Dieses Gefühl, dass meine Fähigkeiten so wenig wertgeschätzt werden, nagt natürlich an meinem Selbstvertrauen. So dass ich mir manchmal wünsche, einen ganz normalen Job in irgendeinem Büro zu haben.“

NORBERT EICHSTÄDT,
47, Schauspieler





„Freundinnen hatten mir von einem Laden vorgeschwärmt, in dem es ausgezeichnete Kosmetikprodukte geben sollte. Ich bin dann hingefahren und habe mich beraten lassen. Die Verkäuferin hat mir Lidschatten, Kajal, Wimperntusche und so weiter aufgetragen. „Sieht toll aus“, sagte sie immer wieder. Am Ende ging ich mit einem kleinen Korb voller Sachen zur Kasse. „Das macht dann 174 Euro“, sagte die Kassiererin. Mir brach der Schweiß aus. Ich spürte, wie ich knallrot wurde. 174 Euro für so ein bisschen Schminkkram! Ich ärgerte mich wahnsinnig. Zu Hause habe ich gar nicht mehr in die Tüte reingegeuckt.“

Zwei Tage lang hing die Tüte an der Türklinke. Schließlich fuhr ich wieder zu dem Laden und wandte mich an eine Verkäuferin: „Ich habe hier vor zwei Tagen Sachen für 174 Euro gekauft. Das kann ich mir eigentlich gar nicht leisten. Ich möchte sie zurückgeben.“ – „Nur gegen Gutschein“, sagte sie. Ich verlangte nach dem Geschäftsführer. Am Ende habe ich mein Geld wiederbekommen. Und kann heute über die Sache lachen.“

PETRA GRAUE, 37, Juristin

Familienmensch, dann bedeutet mir mein harmonisches Zuhause alles.

Entlassen oder verlassen zu werden gehört sicher zu den massivsten Angriffen auf das Selbstwertgefühl. Selbst wer sich sonst ganz in Ordnung findet, stellt sich in solchen Situationen in Frage. Auch Mobbing, Fehlgeburten oder schwere Krankheiten beschreiben Menschen als persönlichkeitserschütternd. Was wir als Krise für unser Selbstvertrauen empfinden, hängt wiederum vom Selbstkonzept ab: Wer sich davor fürchtet, Fehler zu machen, den würde schwer belasten, wenn er im Büro einen Auftrag versiebt. Wer eher Angst vor Ablehnung hat, würde darunter leiden, dass die Kollegen ihn meiden.

SELBSTVERTRAUEN HILFT, KRISEN ZU ÜBERSTEHEN

Doch auch wenn der Glaube an sich selbst nicht unerschütterlich ist – er hilft, Krisen zu meistern: „Ein selbstbewusster Mensch konzentriert sich auf die Lösung des Problems, er scheut sich

nicht, Unterstützung zu holen, er akzeptiert Fehler, die er gemacht hat, trennt seine Verantwortung von der anderer und blickt in die Zukunft, statt mit der Vergangenheit zu hadern“, sagt Merkle.

Der Glaube, nur wir wären Kritiker in eigener Sache, während alle anderen vor Selbstbewusstsein strotzen, täuscht: „Wir erleben nur unsere Zweifel und Schwächen, fühlen nur unsere eigene Angst und Unsicherheit und nehmen dabei andere verzerrt wahr. Dabei können auch Menschen, die nach außen hin sehr selbstbewusst wirken, sich in Wirklichkeit als schwach und unfähig sehen“, berichtet der Therapeut aus seiner Praxis. Mangelndes Selbstvertrauen sei ein weit verbreitetes Problem. „Es spielt in die meisten Problembereiche hinein, beispielsweise in psychosomatische und Angst-Erkrankungen, in Suchtprobleme und Depressionen.“

Ob wir uns selbst vertrauen oder nicht, hat übrigens nicht unbedingt mit der objektiven Leistung zu tun: Wer von außen betrachtet →

INTERVIEW

»Kinder brauchen kein Lob, sondern Ermutigung«

Selbstbewusst wird, wer sich mit schwierigen Situationen auseinander setzt. Eltern dürfen ihren Kinder das auf keinen Fall ersparen, sagt der Familienberater und Bestsellerautor Jan-Uwe Rogge

Was kennzeichnet eigentlich ein selbstbewusstes Kind?

Ein selbstbewusstes Kind kann sich in andere hineinversetzen. Nur wenn ich mir meiner eigenen Persönlichkeit bewusst bin, nehme ich auch andere als Persönlichkeiten wahr. Kinder und Erwachsene mit Minderwertigkeitsgefühlen vertrauen anderen nicht, sie haben weniger Mitgefühl, schädigen sich selbst und ihre Mitmenschen.

Wie erziehen Eltern ihre Kinder zu selbstbewussten Menschen?

Erziehung ist nicht Vorbereitung auf das Leben, sondern das Leben selbst. Es wird immer wieder auch mal schlecht laufen. Das gehört dazu. Wichtig ist, dass das Kind lernt, auch mit Frustrationen umzugehen. Denn selbstbewusst wird man durch das Auseinanderset-

zen mit Situationen, die einen verzweifeln lassen, mit Niederlagen und beim Durchschreiten von Tälern.

Ist es falsch, wenn Eltern, um Frust vorzubeugen, Kindern Dinge abnehmen? Ja, völlig. Kinder müssen ihre Probleme selbst lösen. Wenn man ihnen immer alles abnimmt, entmündigt man sie. Ich darf das Kind nicht ständig an die Hand nehmen, sondern muss es im guten Sinne laufen lassen. Wichtig ist dabei nur: Es muss die Gewissheit haben, ich habe da jemanden, der mich hält. Der mich mit Stärken und Schwächen annimmt und mich nicht fallen lässt, egal was ich getan habe.

Und wie lässt sich dieses Urvertrauen aufbauen?

Indem ich beispielsweise die Gefühle des Kindes ernst nehme und nicht ba-

gatellisiere. Wenn es traurig nach Hause kommt, sollte ich ihm seinen Frust nicht ausreden, sondern es in den Arm nehmen und etwas sagen wie „Ja, das ist wirklich großer Mist“. Außerdem sollten wir die Stärken stärken und nicht immer die Schwächen kritisieren.

Also viel loben?

Das Kind braucht kein Lob, sondern Ermutigung. Wenn wir es loben, wird es etwas wieder tun, nur um erneut den Beifall der Eltern zu erhalten. Das ist die extrinsische Motivation. Wir sollten aber die intrinsische Motivation fördern, also die, die aus dem Kind selbst kommt. Dafür müssen wir es in seiner Kompetenz bestärken.

Zum Beispiel?

Hat das Kind ein gutes Bild gemalt, können wir sagen: „Siehst du, das →

als erfolgreich gilt, hat sich vielleicht ehrgeizige Ziele gesetzt und muss deshalb auch damit klarkommen, sie nicht zu erreichen. Er hat unter Umständen sogar weniger Selbstvertrauen als jemand, der nichts von sich verlangt und sich deshalb auch nicht enttäuscht. Ähnlich ist es beim Thema Schönheit: Untersuchungen haben das besonders deutlich bei pubertierenden Mädchen gezeigt. Anders als bei Jungen nimmt bei ihnen das Selbstbewusstsein in dieser Lebensphase generell eher ab. Sie halten sich auch dann für unattraktiv und dick, wenn sie das objektiv keineswegs sind.

NARZISSTEN WERTEN SICH AUF, INDEM SIE ANDERE ABWERTEN

Ist es nun also das Ziel, so selbstsicher wie möglich zu werden? Je mehr, desto besser? Dieser Frage ist Professor Astrid Schütz nachgegangen und hat dabei „Licht und Schatten positiver Selbstbewertung“ gefunden. Generell, so lassen sich ihre Ergebnisse zusammenfassen, geht es

vor allem darum, dass das Selbstvertrauen möglichst stabil sein sollte. Denn Menschen mit einer hohen, aber instabilen Selbstwertschätzung lassen sich leicht verunsichern und sind abhängig von Lob und Anerkennung anderer. Sie stehen auf einem brüchigen Fundament. „Man muss sich nicht für den Allerbesten halten“, sagt die Wissenschaftlerin. Es reiche völlig aus, sich okay zu finden. Denn wer sich zu sehr schätzt, der überschätzt sich leicht. Das führe dazu, dass man sich beispielsweise auf Prüfungen oder Vorstellungsgespräche nicht ordentlich vorbereite. Oder dass man nicht erkennt, wenn eine Sache misslungen ist, und verbissen an ihr festhält, statt sich einer neuen Aufgabe zuzuwenden.

Auch Narzissmus ist Ausdruck übersteigerten Selbstvertrauens. Narzissten können sich nur schlecht in andere einfühlen, reagieren überempfindlich auf Kritik und erwarten auch ohne besondere Leistung, als etwas Besonderes behandelt zu werden. Während Menschen mit stabilem Selbstbewusstsein andere so lassen können, →

» kannst du doch.“ Besser ist es aber, einfach „Toll“ zu sagen und das Kind in den Arm zu nehmen.

Gibt es nicht dennoch Konflikte, bei denen ich einschreiten muss?

Man sollte nie die Probleme für das Kind lösen, sondern es immer so stärken, dass es sie selbst lösen kann. Wichtig ist, sich klar zu machen: Selbstbewusstsein ist keine Formel, sondern die Einheit von Körper, Geist und Seele.

Können Sie das näher beschreiben?
Nur wenn ich mich in meinem Körper wohl fühle, kann ich auch den Körper anderer akzeptieren. Nicht von ungefähr haben viele Probleme ihren Ursprung im Körperlichen.

Was können Eltern für diese Einheit von Körper, Geist und Seele tun?

Sie sollten Kinder nicht ständig intellektuell überfordern, sie lieber toben und matschen als Ballett machen lassen. Und auch bei der Wahl der Kita ist es wichtiger darauf zu achten, dass die Kinder täglich rausgehen, als dass sie eine Fremdsprache lernen.

Und es ist besser, die Kinder allein zur Schule gehen zu lassen, als sie immer hinzufahren.

Aber Eltern meinen es gut, wenn sie ihre Kinder so früh fördern.

Man muss Kindern Freiraum lassen, sie brauchen unbeobachtete Räume, in denen sie nicht ständig diagnostiziert werden, und Zeit, die sie selbst gestalten können. Sie brauchen Nähe und Distanz.

Entscheidet eigentlich allein die Erziehung darüber, ob ein Mensch selbstbewusst wird oder nicht?

Nein, es gibt genügend Biografien, wo Menschen im Laufe der eigenen Geschichte selbstbewusst wurden, obwohl ihnen das nicht von zu Hause mitgegeben wurde. Wichtiger als die Erziehung sind die Voraussetzungen, die das Kind mitbringt: Temperament, Charakter und Widerstandskraft.

Können Eltern, die unter mangelndem Selbstvertrauen leiden, ihre Kinder zu Selbstbewusstsein erziehen?
Ich sehe eher ein anderes Problem: Diese Eltern versuchen oft, ihre Kinder zu

einem übersteigerten Selbstbewusstsein zu erziehen. Oder sie machen leicht den Fehler, ihr Kind zu sehr zu behüten, es vor Frustrationen zu schützen. Wieder andere machen Kinder unsensibel – nach dem Motto: Schlag zurück!

Was sind die größten Fehler, die Eltern in Bezug auf das Selbstbewusstsein ihrer Kinder machen können?

Falsch ist, erziehen mit ziehen zu verwechseln. Ein Grashalm wächst auch nicht schneller, wenn man an ihm zieht – man reißt höchstens die Wurzeln raus. Man sollte sein Kind begleiten, ihm beim Wachsen einfach zusehen, wie dem Gras auch.



JAN-UWE ROGGE
Der Familienberater führt seit über 15 Jahren Seminare für Eltern durch. Er hat zum Thema Erziehung einige Bestseller geschrieben.

INTERVIEW: SANDRA WILDEDOFF

„Ich suche seit etwa einem halben Jahr einen Job, aber ich tue immer so, als hätte ich erst gestern Examen gemacht. Es ist mir nämlich absolut peinlich zu sagen, dass ich arbeitslos bin. Wenn ich im Kino oder im Schwimmbad nach Arbeitslosen-ermäßigung frage, dann raune ich das der Kassiererin oder dem Kassierer leise zu, damit es aus der Schlange hinter mir bloß niemand hört. Neulich beispielsweise war ich bei einer Befragung in einem Marktforschungsinstitut. Die Frau vor mir hat ganz frei gesagt, dass sie gerade einen Job sucht. Ich hätte nur „ich auch“ sagen müssen. Aber ich ließ es wieder so klingen, als hätte ich bis gestern studiert.“

„Ich habe hingegen überhaupt kein Problem damit, meine Freundin in der Öffentlichkeit zu küssen. Dazu, dass ich lesbisch bin, stehe ich problemlos. Und dass ich nicht singen kann, hindert mich auch nicht daran, es laut und falsch zu tun. Da bin ich absolut hemmungslos.“

RABEA GRENTZER, 26, Sozialpädagogin



tensweisen lernen. Beispielsweise auf Menschen einzugehen. Bisher kam es nie so weit, weil der Betreffende andere gemieden oder durch seine aufdringliche Art verschreckt hat.

DAS EIGENE GEFÜHL IST WICHTIGER ALS SOZIALE NORMEN

Die Verhaltenstherapeutin und Psychologin Ute Thomsen-Bertrand leitet in Hamburg seit 25 Jahren ATP-Gruppen. Ihr geht es vor allem darum, dass die Menschen, mit denen sie arbeitet, selbstbestimmt handeln können. „Die meisten vertrauen nicht auf ihr eigenes Gefühl, sondern leben nach sozialen Normen. Sie richten sich nach dem, was ihnen als richtig oder falsch beigebracht wurde.“ Ängstliche und gehemmte Menschen überlegen häufig, was der andere wohl über sie denken könnte, und verhalten sich entsprechend. Dabei verbiegen und blockieren sie sich. Aus lauter Angst, etwas falsch zu machen, sind sie überangepasst und erreichen damit das Gegenteil dessen, was sie wollen.

Während ATP sehr praxisorientiert ist, arbeiten andere Methoden stärker an der inneren Haltung oder kombinieren beides. Will der Betreffende das negative innere Bild ändern,

kann er beispielsweise eine Zeit lang notieren, was er bei welcher Gelegenheit über sich denkt. In einem zweiten Schritt zwingt er sich, die negativen Einstellungen anzuzweifeln. Einem Gedanken wie „Ich bin nichts wert“ würde er ein „Das stimmt nicht, jeder ist etwas wert und ich bin doch für meine Kinder sehr wichtig“ entgegensetzen. Einem „Ich mache immer alles falsch“ würde er mit „Jeder macht mal Fehler und das bedeutet noch lange nicht, dass ich mich nicht akzeptieren kann“ antworten. Die positiven Gedanken sollen so den inneren Nörgler übertönen und schließlich zum Schweigen bringen.

Denn egal welche Methode man wählt: Es geht darum zu lernen, nicht nur zu betrachten, was man nicht kann, sondern zu sehen, was gelingt. Es geht darum, sich selbst ein Freund zu sein. Jemand zu werden, der sich etwas traut, der auch mal einen Fehler machen darf. Nur so lässt sich der Teufelskreis aus mangelndem Zutrauen und Misserfolg durchbrechen.

 *Buchtipps zu diesem Thema finden Sie auf Seite 128*
emotion.de Welche Erfahrungen haben Ihr Selbstvertrauen geprägt? www.emotion.de/selbstvertrauen
 *Audiodatei unter www.emotion.de/audio*

► aber auch geübt, sind beispielsweise zusammen einkaufen gegangen.“ Irigendwann waren kurze Autofahrten kein Problem mehr. „Ich wusste, ich kann meine Therapeutin immer anrufen. Das hat mir enorme Sicherheit gegeben.“ So ist es jetzt noch. Mit jedem Schritt wurde ihr klarer: „Ich bin sehr wohl etwas wert.“ Heute genießt Gertrud Schneider das Leben. „Ich freue mich auf ein Essen mit Freunden, an den Blumen, einfach an allem.“ Manchmal kommt die Angst zurück, mit Herzrasen und Schweißausbrüchen. Doch ihren Schrecken hat sie verloren. „Ich lasse sie zu und dann beherrscht sie mich nicht mehr.“ Neulich ist Gertrud Schneider sogar geflogen – noch vor drei Jahren undenkbar. Als die Türen des Flugzeugs zungen, hatte sie kurz Panik: „Ich muss hier raus. Warum tue ich mir das an?“ Doch die Antwort fiel ihr sofort

ein: „Weil ich Dubai sehen will. Und weil mein Mann neben mir sitzt und wir im Zweifelsfall gemeinsam abstürzen.“ In der Therapie hat Gertrud Schneider gelernt, der Angst zu begegnen, sie wegzuatmen. Darauf ist sie stolz. So stolz, dass sie sich vor einigen Jahren getraut hat, einen eigenen Bereich im Familienbetrieb zu übernehmen. Seitdem ist sie in einem Teil der Großwäscherei die Chefin. Es gibt Tage, an denen sie denkt, sie schafft es nicht, „einer kündigt, ein anderer will mehr Geld und ein Dritter meldet sich krank“. Dann macht sie eine Pause, geht spazieren und sortiert sich, statt davonzulaufen.

Gertrud Schneider hat keine schnelle Antwort auf die Frage, warum sie sich so lange so wertlos gefühlt hat. An ihrem Mann lag es wohl nicht. Und auch über ihre ersten Lebensjahre sagt sie: „Ich hatte eine sehr schöne Kindheit.“ Sie sei im-

mer schon ein vorsichtiger Mensch gewesen, das habe sie vermutlich geerbt. Es war der Tod der Mutter, der die große Krise ausgelöst hat. „Das war ein Jahr vor der Schwangerschaft und hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen.“ Eine Weile habe sie funktioniert, doch nach der Geburt der Tochter, da reichte das nicht mehr. „Wahrscheinlich habe ich erst lernen müssen, ohne meine Mutter zu sein, habe mich auf diese schmerzvolle Weise ablösen müssen.“

Für Gertrud Schneiders Mann ist das neue Selbstbewusstsein übrigens nicht nur angenehm. Sie widerspricht ihm, sie fällt ihre eigenen Entscheidungen. Aber sie ruft ihn auch nicht mehr von unterwegs an, weil sie glaubt, dass sie gleich sterben muss. „Uns hat diese ganze Geschichte noch näher zusammengebracht“, sagt sie. Und auch das ist eine Sache, die ihr Selbstvertrauen gibt. □