

PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. 80

Das Beste aus
Psychologie Heute zu
einem Thema

**Inklusive:
Selbstwert
stärken bei
Kindern**



Zu mir stehen

... und endlich das Gute sehen:
Ein ganzes Heft über unseren
Selbstwert

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Geburtstag, vielleicht der 47.? Ein kurzer Moment am Morgen für mich allein, ein neues Lebensjahr beginnt. Im Verlauf des Tages werden noch einige Menschen anrufen und schreiben und mich beschenken und sagen: Schön, dass es dich gibt. Jetzt erst mal die Augen zu, Kerze auspusten, eine kleine Feier für mich selbst.

Im Verlauf unseres Lebens verändert sich unser Selbstwert: Ab der Pubertät wächst er kontinuierlich, bis wir 60 Jahre alt sind, bleibt stabil bis 70 und sinkt dann (nur langsam), bis wir 90 sind, so eine Studie des Entwicklungspsychologen Ulrich Orth und zweier Kolleginnen. Ulrich Orth erzählt auf der letzten Seite dieser Ausgabe, was sein wichtigster Satz zum Thema Selbstwert ist (Seite 98). Und warum es bedeutsam ist, dass wir uns selbst wertvoll finden – aber ebenso wichtig, dass andere Menschen da sind und mit uns feiern, ob den 47. oder den 91.

Dieses Compact-Heft haben wir dem Selbstwert gewidmet: Wie können wir ihn stärken? Welche Rolle spielt Scham? Und warum ist es so wichtig und so wundervoll, dass wir uns beschenken lassen? Das alles plus wie Sie eine kleine Lobrede auf sich selbst halten können, finden Sie in dieser Ausgabe. Gute (Selbst-)Erkenntnisse wünscht



Dorothea Siegle,
Chefredakteurin

Inhalt

1

Was Selbstwert ausmacht

Hinein ins Rampenlicht

Wie es gelingt,
sichtbarer zu werden
12

Was Selbstwert ist
Fakten und Einordnungen
18

„Erfolg fühlt sich kurzfristig gut an“
Die Psychologin Astrid Schütz
im Gespräch
20

Ein Übermaß an Selbstkritik
Über Schamgefühle und
wie sie uns lähmen
24

Praxis-Tipp
Sich der Scham stellen
29

**„Viele fühlen sich unter Druck,
etwas darzustellen“**
Ein Psychoanalytiker über
den hohen Stellenwert
von Besitz und Konsum
30

Meldungen
34

2

Selbstwert in Gefahr

Im Inneren getroffen
Unsere wunden Punkte und wie
sie uns verletzlich machen
38

**„Funktioniere und
erwarte nichts dafür“**
Eine Philosophin über mangelnde
Anerkennung bei der Arbeit
44

**Der tiefe Wunsch
nach Zugehörigkeit**
Vom Schmerz, ausgeschlossen
zu werden
48

Praxis-Tipp
Ein dickeres Fell zulegen
53

**„In jedem Misserfolg steckt
eine neue Information“**
Die Psychologin Ayelet Fishbach
zum Thema Scheitern
54

Im Hopslerlauf durch die Hölle
Über Beschämung im Schulsport
58

Meldungen
62

In jedem Heft
03 Editorial / 06 Worum geht es?
87 Impressum / 90 Bücher
96 Mehr Psychologie Heute
97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

3

Was den Selbstwert stärkt

Endlich das Gute sehen
Wie wir nicht immer nur
auf unsere Defizite schauen
66

Stimmt das wirklich?
Glaubenssätze hinterfragen
und verändern
72

Die Achtung vor uns selbst
Selbstrespekt und seine
positiven Wirkungen
74

Praxis-Tipp
Die Lobrede
79

Geben ist selig, Nehmen auch
Warum wir Hilfe annehmen dürfen
80

**„Kinder brauchen die Freiheit,
selbst herauszufinden,
wer sie sind“**
Wie der Selbstwert von Kindern
gestärkt werden kann
84

Meldungen
88



Hinein ins Rampenlicht

Echoistische Menschen hassen es, im Mittelpunkt zu stehen. Wie es ihnen gelingt, sichtbarer zu werden und sich mehr Gehör zu verschaffen

Text: Annette Schäfer Illustrationen: Lea Berndorfer

Sandy hat im vergangenen Jahr in ihrer Firma unermüdlich geackert. Der Einsatz der 28-Jährigen ist ihrem Chef nicht entgangen. Er plant eine Büroparty, auf der sie eine Auszeichnung erhalten soll. Es ist als Überraschung gedacht, doch Sandy bekommt die Vorbereitungen mit – und ist zutiefst unglücklich. Sie hat es noch nie gemocht, im Mittelpunkt zu stehen. Die Vorstellung, von ihren Kolleginnen und Kollegen Glückwünsche entgegennehmen zu müssen, beschert ihr Schweißausbrüche. Der jungen Frau ist das Ganze so unangenehm, dass sie ihren Mut zusammennimmt und den Chef wissen lässt, wie unbehaglich sie sich fühlt. Und so wird die Feier abgesagt.

Sandy, die in Wirklichkeit anders heißt, war eine der Patientinnen des US-amerikanischen Psychotherapeuten Craig Malkin. Malkin nennt Sandy eine „Echoistin“. Er hat diesen Persönlichkeitstyp wissenschaftlich untersucht. Die meisten Leute spüren einen kleinen Auftrieb, wenn sie für ihre Leistungen gelobt werden

und eine Zeitlang im Rampenlicht stehen. Doch „für echoistische Personen kann selbst positive Aufmerksamkeit furchterregend sein“, schreibt Malkin. „Sie sind davon überzeugt, dass man am sichersten lebt, wenn man nicht hervorsticht.“

Echoistische Menschen wie Sandy hassen es, wenn ihnen jemand öffentlich ein Kompliment macht und alle sie anschauen. Sie haben immer ein offenes Ohr für die Sorgen anderer, aber sprechen ungern über eigene Probleme. Sie haben Angst davor, etwas Besonderes zu sein, anderen zur Last zu fallen oder als egozentrisch zu erscheinen. Und weil sie lieber anheimmeln als angeheimelt werden, zieht es manche von ihnen zu narzisstischen Partnerinnen oder Freunden hin.

Der Begriff Echoismus wurde 2005 vom amerikanischen Psychoanalytiker Dean Davis geprägt. Bücher von Craig Malkin sowie der englischen Psychotherapeutin Donna Saverly haben das Konzept bekannter gemacht. Saverly hat über Jahre mit echoistischen Patienten in Einzel-, Paar- und Gruppentherapien gearbeitet und beschreibt sie als Menschen, denen es an einer eigenen Stimme (*own voice*) mangelt und die ein schwach ausgeprägtes Ich-Gefühl haben. „Sie sind oft still, unfähig dazu, Raum einzunehmen, und sie neigen dazu, sich den Wünschen anderer anzupassen.“ In seiner harmlosesten Form beinhaltet der Echoismus eine Neigung zu Unterwürfigkeit und dem Verbergen eigener Gedanken und Wünsche. Im Extremfall könne er zur Pathologie werden, bei der eine Person ihre eigene Existenz und Handlungsmacht aufgibt und sogar als Handlanger für andere auftritt.

Auch Craig Malkin unterstreicht, dass der Echoismus in unterschiedlicher Ausprägung und Stärke auftreten kann. „Echoismus ist als *trait*, als ein Persönlichkeitsmerkmal zu verstehen. Und wie alle Eigenschaften existiert auch diese mehr oder weniger in jedem von uns und verursacht nur dann Schaden, wenn sie extrem wird.“ Moderate Echoisten und Echoistinnen seien oft rücksichtsvoll und einfühlsam und würden als Menschen geschätzt, die man um Rat und Unterstützung bittet. Umgekehrt bitten echoistische Menschen andere nur selten um Rat, schließlich wollen sie sich niemandem aufdrängen. In diesem Einfühlungsvermögen sieht Malkin einen Schlüssel, extremen Echoismus zu überwinden – nämlich dann, wenn Betroffene es sich selbst gewähren: „Sobald sie dasselbe Mitgefühl und Verständnis für sich selbst entwickeln, wird ihre Gabe, Gefühle zu verstehen, nicht nur anderen Menschen, sondern auch ihnen selbst zugutekommen.“

Solange dies nicht geschieht, kann ausgeprägter Echoismus sehr nachteilig für die Betroffenen sein. Denn es mangelt ihnen an Selbstwertschätzung. Sie sind ängstlicher und



depressiver als andere, wie Malkins Studien zeigen. Mehr noch: Sie leiden leise und suchen seltener Hilfe auf. Manche lehnten Beziehungen sogar aktiv ab, aus Angst, dass andere sie als Klette empfinden könnten. Durch diesen Teufelskreis des schamhaften Abstandhaltens gerieten echoistische Menschen manchmal in Isolation.

Warum entwickeln sich manche Menschen zu Echoisten und Echoistinnen? Wie bei anderen komplexen Persönlichkeitseigenschaften auch, scheinen laut Malkin sowohl *nature* (also die genetischen Anlagen) als auch *nurture* (die Erziehung und Sozialisation) eine Rolle zu spielen. Ergebnisse von Studien legten nahe, dass diese Menschen oft schon mit einer fragilen Natur geboren werden. Dies könne womöglich mit einer Neigung zu verstärkten Schuldgefühlen, Scham und Angst einhergehen – und der Neigung, sich lieber im Hintergrund zu halten.

Doch die genetische Veranlagung scheint nicht der entscheidende Faktor zu sein, meint Malkin. Mit genug Liebe und Unterstützung könne sich auch das zaghafteste Kind zu einem halbwegs selbstsicheren Erwachsenen entwickeln. Was einen in das abträgliche Terrain von Echoismus führe, sei ein Erziehungsstil, der wenig Sicherheit und Unterstützung zulässt. Um sich gesund zu entwickeln, bräuchten Kinder das Gefühl, dass man ihnen zuhört und sie getröstet werden, egal wie sie sich verhalten. „Wenn Kinder die Erfahrung unsicherer Liebe machen, versuchen sie Zuneigung auf ungesunde Weise zu verdienen – und eine Art besteht darin, im Schatten zu bleiben.“ In diesem Sinne sei Echoismus als eine Art Überlebensstrategie zu verstehen, so Malkin.

In seinem Buch *Der Narzissten-Test* skizziert der Psychologe verschiedene häusliche Szenarien, in denen manche Kinder sich echoistische Verhaltensweisen aneignen.

- Eltern, die ständig ängstlich, depressiv oder ärgerlich sind: Kinder von emotional fragilen Eltern lernen, dass der einzige Weg, sich Liebe zu verdienen, darin besteht, den Menschen um sie herum so wenig wie möglich zuzumuten: „Ich kann meine Eltern unmöglich um etwas bitten, sonst fangen sie an zu weinen oder zu schreien. Aber wenn ich nicht viel verlange, werden sie mich vielleicht lieben.“
- Eltern, die ständig von ihrem Kind gelobt oder getröstet werden wollen: Man stelle sich eine narzisstische Mutter vor, die nur dann zufrieden erscheint, wenn sie von ihrem Sohn hört, dass sie eine Supermama ist. „Solche Kinder lernen, jeden Wunsch der Eltern widerzuspiegeln und ihre eigenen emotionalen Bedürfnisse zu verstecken“, schreibt Malkin.

- Eltern, die ihrem Kind signalisieren, dass es schändlich ist, in irgendeiner Weise besonders zu sein: Malkin schildert das Beispiel seiner Klientin Jean, die als Kind bei ihren Eltern auf subtile Missbilligung stieß, sobald sie über einen schulischen Erfolg oder ihre Träume sprach.

Von Natur aus sensible Kinder seien besonders gefährdet, zu echoistischen Schattengewächsen heranzuwachsen, erläutert Malkin. Aber auch Kinder ohne eine solche angeborene Überempfindlichkeit lernten in einer sehr abträglichen Umgebung, dass es sicherer sei, ihre emotionalen Bedürfnisse zu verstecken. Das komme beispielsweise häufig bei Kindern vor, die mit einem stark narzisstischen Elternteil groß werden.

Es sind aber nicht nur die Eltern, die in einem Kind die Angst säen können, zu viel Raum zu beanspruchen, erläutert der Psychologe. Wenn Geschwister sich von dem besonders talentierten Bruder bedroht fühlen, werden sie manchmal abweisend oder grausam. Als Erwachsene fürchten die beneideten Kinder dann oft, von anderen für ihre Leistungen angegriffen zu werden, was zu Angst vor Erfolg und zu Selbstsabotage führen könne, so Malkin.



Persönlichkeitstyp

Ein „Typ“ ist in der Persönlichkeitspsychologie eine Kategorie von Menschen, die sich in ihren Eigenschaften ähneln. Personen vom „resilienten Typ“ etwa sind sehr belastbar, diszipliniert, aber auch verträglich und neugierig. Oft aber sortiert die Psychologie Menschen nicht nach Typen, sondern weist ihnen einen Platz auf einer Skala zu: auf der einen Seite etwa die extrem Extravertierten, auf der anderen Seite die sehr Introvertierten. Ob Narzissmus und Echoismus ebenfalls die beiden Pole einer Skala sind, muss noch geprüft werden



Meldungen

Texte: Susanne Ackermann

Ständige Selbstbewertung

Wir alle streben nach einem positiven Selbstbild – aber die Realität konfrontiert uns regelmäßig mit Ereignissen und Begegnungen, die Versagensängste auslösen oder uns das Gefühl vermitteln, nicht gemocht zu werden. Wir haben weder ein rein positives noch ein nur negatives Selbstbild, sondern immer beides. Und wir bewerten uns – ohne es zu merken – ständig selbst.

Forschende aus den USA sorgten in vier Studien bei einem Teil ihrer Probandinnen und Probanden dafür, dass diesen ihr Selbstbild mental präsent war. Zuerst mussten sie in einem Formular ihren vollständigen Vornamen angeben sowie einen Begriff für etwas, das für sie persönlich wertvoll war. Andere Testpersonen sollten nur einen Buchstaben eintippen. Anschließend lösten alle verschiedene Gedächtnisaufgaben und klassifizierten diverse Begriffe.

War ihr Selbst in ihren Köpfen aktiviert worden, ordneten die Teilnehmenden positive *und* negative Begriffe deutlich schneller zu. Hatten sie einen Begriff für etwas angegeben, das ihnen wichtig und für sie positiv war, fiel ihnen bei den Aufgaben die Zuordnung positiver Begriffe deutlich leichter. Offenbar beeinflussten die unbewussten Selbstbewertungen die Bearbeitung der Aufgaben.



Huch!

Eine Verabredung vergessen, die rote Ampel übersehen oder versehentlich in jemanden hineingestolpert – es gibt im Alltag manchmal solche kognitiven Fehlleistungen. In der Psychologie wurde zu ihrer Messung eine eigene Skala entwickelt. Forschende haben untersucht, was der psychologische Hintergrund ist, wenn Menschen häufiger über diese Alltagsentgleisungen berichten. Sie fanden eine Art „Persönlichkeit des kognitiven Versagens“: Diese Menschen seien ängstlicher, impulsiver, weniger selbstbewusst – und oft völlig absorbiert von den eigenen Gedanken.

Die Forschenden legten rund 1500 Freiwilligen mehrere wissenschaftliche Fragebögen vor. Dabei erfassten sie zum einen die Neigung zu kognitiven Fehlleistungen selbst, daneben aber auch das Temperament der Befragten und ihre Persönlichkeitseigenschaften. Dazu setzten sie den *Temperament and Character Inventory* ein, einen wissenschaftlichen Fragebogen, der auf der biopsychosozialen Persönlichkeitstheorie beruht. In dieser Theorie sind stabile und zum Teil angeborene Temperamente formuliert, etwa die *harm avoidance*, also eine Neigung, Gefahren aus dem Weg zu gehen, oder *self-directedness*, also eine Neigung zu zielgerichtetem Verhalten, Selbstdisziplin und Selbstvertrauen.

Die Forschenden stellten fest, dass eine ausgeprägtere Neigung zu kognitiven Fehlleistungen mit weniger Zielgerichtetheit, weniger Selbstdisziplin und weniger Selbstvertrauen einhergeht. Außerdem werden die Betroffenen offenbar von ihren eigenen Gedanken abgelenkt. Sie sind dermaßen vertieft in die eigenen Überlegungen, dass sie mangels Aufmerksamkeit anfälliger werden für die kleinen Fehlleistungen.

Narzisstisch, aber verletzlich

Das Leben war nie schön und ist es auch heute nicht. So etwa ließe sich zusammenfassen, was Narzisstinnen und Narzissten mit einem eher fragilen Selbstwertgefühl – in der Forschung „vulnerabel“ genannt – in einer Befragung berichteten. Ob Vergangenheit oder Gegenwart: Sie seien insgesamt unzufriedener mit ihrem Leben als andere, so die Studie von einem Forscherteam rund um den polnischen Psychologen Marcin Zajenkowski. Das Team befragte in sieben einzelnen Untersuchungen insgesamt 1271 Teilnehmende.

Die Autorinnen und Autoren zeichnen ein Bild von vulnerablen Narzissten, das zeigt, wie schwierig es sein muss, mit einer solchen Persönlichkeit zu leben: Ihr Selbstwertgefühl liegt auf dünnem Eis und ist wohl extrem abhängig von der Bewunderung durch andere. Es breche ein, sobald soziale Situationen und Beziehungen schwierig würden.

Unklare, widersprüchliche Situationen triggern in vulnerablen Narzisstinnen und Narzissten schnell Gefühle intensiver Scham und starker Unterlegenheit. Darüber hinaus neigen die Betroffenen dazu, sich schnell zu ärgern und über ihren Ärger nachzugrübeln. Ob die negative Bewertung ihrer Vergangenheit die Ursache für ihre Unzufriedenheit im Hier und Jetzt sei, lasse sich aufgrund der Studienergebnisse nicht sagen.

