PSYCHOLOGIE HEUTE compact

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

BELTZ 2025 HEFT 80 43254 ISBN 978-3-407-47320-2 € 9,90 SFR 13,50

Titel: VISUALSPECTRUM/Stocksy. S. 2, 3: Westend61/Getty Images. S. 3: Andreas Reeg

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

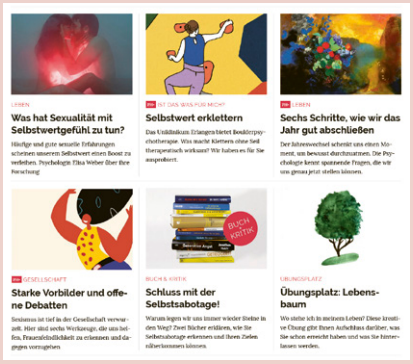
Dorothea Siegle,
Chefredakteurin

Studie: DOI 10.1037/bul0000161

Aus der Redaktion

„Auf der Suche nach Bildmotiven für diese Ausgabe von Psychologie Heute compact stieß ich auch auf einige Bilder meiner Kindheitshelden, unter anderem von Popeye, dem Seemann, der durch das Essen von Spinat ungeahnte Kräfte bekam. Dies wünschte ich mir als Kind mit vier älteren Geschwistern auch – endlich mal größer und kräftiger zu sein und mich in den kleinen Prügeleien mit meinem nächstälteren Bruder durchsetzen zu können. Dass es dazu Spinat brauchte, nahm ich in Kauf. So einfach konnte es damals für mich in meiner Fantasie sein. Inzwischen weiß ich, dass es für die Entwicklung von Selbstwert und Selbstvertrauen mehr braucht. Eine Voraussetzung dafür sind gute, verlässliche Beziehungen als Kind. Und die hatte ich, auch wenn es immer wieder Zoff gab. Heute scheint mir das Aufwachsen und das Entwickeln von Selbstwert für junge Menschen viel schwieriger geworden zu sein. Wie wir den Selbstwert unserer Kinder stärken können, erfahren Sie in unserem Beitrag ab Seite 84.“

Johannes Kranz, Grafikdesigner bei Psychologie Heute



Unsere Artikel zum Thema Selbstwert

Wie unser Selbstwert und unser Gehalt zusammenhängen, wie wir Selbstsabotage beenden, den eigenen Perfektionismus hinterfragen und wie Bouldertherapie uns stärken kann: All dies und mehr finden Sie auf der Themenseite *Selbstwert* im Internet: psychologie-heute.de/themen-a-z/selbstwert

Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe Psychologie Heute compact versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: psychologie-heute.de/compact

Foto: AJ Pics/Alamy Stock Photo

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 Hopserlauf 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

Zu mir stehen: Worum geht es?

Auf den folgenden Seiten erklärt Compact-Redakteurin Anke Bruder die wichtigsten Begriffe rund ums Thema

Text: Anke Bruder Illustrationen: Molly McCammon

Narzissmus/Echoismus

Die meisten können mit dem Begriff Narzissmus etwas anfangen, von Echoismus haben viele allerdings noch nie etwas gehört. Beides sind Persönlichkeitstypen, bei denen ein problematischer Umgang mit dem Selbstwert vorliegt. Während Narzisstinnen und Narzissten sich permanent selbst überhöhen und als etwas Besonderes fühlen, meiden Echoistinnen und Echoisten jede Form von Selbstwertverstärkung. Sie haben ein schwach ausgeprägtes Ich-Gefühl, passen sich anderen oft an, und es mangelt ihnen an einer eigenen Stimme. Daher rührt auch der Name dieses Persönlichkeitstyps: Sie wiederholen häufig das, was ihr Gegenüber von sich gibt. Der US-amerikanische Psychotherapeut Craig Malkin sieht Narzissmus und Echoismus als gegensätzliche Ausprägungen ein und derselben Persönlichkeitseigenschaft, andere bezweifeln jedoch, dass sie auf einem Spektrum liegen.

☛ *Hinein ins Rampenlicht, S. 12*

Scham

Sie ist ein wichtiges, ein soziales Gefühl. Scham zeigt uns, dass wir in der Gesellschaft eine Grenze überschritten haben, und sorgt dafür, dass wir uns erneut um Zugehörigkeit bemühen. Insofern erfüllt sie wichtige Funktionen in unser aller Leben. Doch übermäßige und chronische Schamgefühle sind mit Selbstkritik und starken Minderwertigkeitsgefühlen verbunden und können in Zusammenhang stehen mit psychischen Krankheiten wie Depressionen oder Essstörungen. Psychotherapeutinnen und -therapeuten raten deshalb dazu, Schamgefühle nicht wegzudrücken, sondern sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

☛ *Ein Übermaß an Selbstkritik, S. 24*

Hochstaplersyndrom

Vom Hochstaplersyndrom, Englisch *impostor syndrome*, spricht man, wenn eine Person der Meinung ist, den eigenen Erfolg nicht verdient zu haben, weil sie in Wirklichkeit nicht so kompetent ist, wie es den Anschein hat. Betroffene leiden unter der ständigen Befürchtung, enttarnt zu werden. Gründe dafür sind laut Psychologieprofessorin Astrid Schütz oft ein niedriger, instabiler Selbstwert und die Tendenz, die eigenen Erfolge external zu attribuieren – sie also auf äußere Umstände zu schieben, wie etwa Glück oder Zufall.

☛ *„Erfolg fühlt sich kurzfristig gut an“, S. 20*

Wir wollen wichtig sein

Den Wunsch danach, wichtig zu sein und respektiert zu werden, hält der US-amerikanische Sozialpsychologe Arie W. Kruglanski für ein uns antreibendes Grundbedürfnis. Der Forscher hat zusammen mit Kolleginnen und Kollegen auf der Grundlage von sozialpsychologischen und soziologischen Erkenntnissen die *significance-quest theory* entwickelt. Wie er und sein Team schreiben, wollten die Menschen „sozial wertvoll" sein – nicht unbedingt für alle ihrer Mitmenschen, aber zumindest für diejenigen, deren Maßstäbe und Standards sie teilen.

Laut der Theorie kann das Bedürfnis in vielen sozialen Situationen und Arten von Beziehungen ausgelöst werden, ob unter Partnerinnen, im Job oder unter Freunden. Wichtigkeit und Respekt können wir gewinnen und wieder verlieren. Unser Streben nach einem guten Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Zugehörigkeit ist nach Auffassung der Forscherinnen und Forscher ein Mittel, um dieses Bedürfnis zu stillen. In der Psychologie wird das Streben nach Bedeutung auch *mattering* genannt – „wichtig sein".

Arie W. Kruglanski u.a.: Significance-quest theory. Perspectives on Psychological Science, 2022. DOI: 10.1177/17456916211034825

Menschen, die einer oberen sozialen Schicht angehören, neigen zu einem übersteigerten Selbstbewusstsein. Dies legen vier Studien mit insgesamt 152 000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Mexiko und den USA nahe. Mit diesem überhöhten Selbstbewusstsein wirken Angehörige oberer Schichten auf andere kompetenter – was ihre Chancen steigert, einen noch hervorgehobeneren Status zu erlangen.

DOI: 10.1037/pspi0000187

Primäre Kränkung

Mutter, Vater, Opa, die Erzieherin im Kindergarten: Sie und alle anderen Bezugspersonen können Kinder mit Worten verletzen und eine sogenannte primäre Kränkung bei ihnen auslösen. Darunter fallen Botschaften, die die Lebendigkeit, die Integrität und das Selbstwertgefühl der Kinder beeinträchtigen wie zum Beispiel: „So, wie du bist, bist du nicht richtig." Die jungen Menschen sind nicht in der Lage, solche Herabsetzungen zu verarbeiten, so dass diese unbewusst weiterwirken. Wird man als erwachsene Person dann mit ähnlichen Sätzen oder Situationen konfrontiert, durchlebt man die Kränkung erneut. So lässt sich verstehen, warum wir alle unsere wunden Punkte haben, an denen wir besonders verletzlich sind.

☛ *Im Inneren getroffen, S.38*

Selbstrespekt

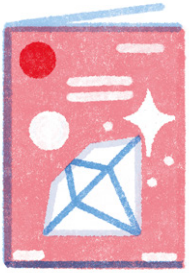
Wer Respekt vor sich hat, der hält sich für gleichwertig und genauso würdig wie andere Menschen. Er oder sie ist in der Lage, für sich einzustehen, sich in schwierigen Situationen selbst zu behaupten und sich gegen Ungerechtigkeiten zu wehren. Damit ist Selbstrespekt etwas anderes als Selbstwertgefühl, das ausdrückt, wie sehr man sich selbst mag und wertschätzt. Beide können unabhängig voneinander existieren. So kann etwa jemand, der zwar einen niedrigen Selbstwert hat, trotzdem der Meinung sein, den gleichen Respekt verdient zu haben wie andere – oder umgekehrt.

☛ *Die Achtung vor uns selbst, S. 74*

Ostrazismus

Damit bezeichnet man in der Psychologie eine Situation, in der Menschen von anderen nicht beachtet oder ausgeschlossen werden. Für die Betroffenen ist das extrem schmerzhaft, da Zugehörigkeit für Menschen so essenziell ist wie Nahrung und Schlaf. Doch wir sind unterschiedlich feinfühlig für Zurückweisung: Während manche überall Ablehnung vermuten, liegen anderen solche Gedanken fern. Das nennt man *rejection sensitivity*, wörtlich übersetzt „Zurückweisungsfeinfühligkeit". Diese hängt mit unserem Selbstwert zusammen. Selbstsichere Menschen interpretieren soziale Situationen meist positiv, unsichere hingegen eher negativ.

Der tiefe Wunsch nach Zugehörigkeit, S. 48



Der Buchklassiker …

lautet diesmal *Von der Freude, den Selbstwert zu stärken*. Trotz des kitschigen pink-lila Covers mit dem glitzernden Diamanten ist der Inhalt durchaus ernst zu nehmen, denn die Autorin Friederike Potreck weiß, wovon sie spricht. Als Psychologin und Verhaltens- sowie Gestalttherapeutin hat sie unzählige Patientinnen und Patienten behandelt, denen es an Wertschätzung für sich selbst mangelte. Außerdem hat sie mehrere Bücher zum Thema Selbstwert verfasst, auch solche, die sich an ein rein fachliches Publikum wenden. Das vorliegende Buch richtet sich aber an alle, „die aufrechter und selbstbewusster durch das Leben gehen möchten, die unabhängiger werden wollen von der Kritik und Einschätzung anderer", wie es beim Verlag Klett-Cotta heißt. Erstmals erschienen im Jahr 2006, liegt das Buch mittlerweile in der 17. Auflage vor.