



Selbstwertgefühl vs. Selbstbewusstsein: Was unsere Kinder wirklich brauchen

Vor vielen Jahrzehnten haben Psychologen und Humanisten bereits erkannt, dass Kinder auf die Liebe und die Anerkennung ihrer Eltern und Erziehungspersonen angewiesen sind. Forschungsergebnisse aus der Hirnforschung haben dieses biologisch bestätigt. Sie zeigten den Zusammenhang zwischen dem Geliebtwerden und der psychisch gesunden Entwicklung. Somit gilt es als gesichert, dass nur Kinder, die geliebt und anerkannt werden, in der Lage sind, sich positiv zu entwickeln und das in ihnen vorhandene Potenzial zu entfalten. Bei eingeschränkter Liebe und Zuwendung schreitet die Entwicklung auch entsprechend eingeschränkt voran, was die Gefährdung einer psychischen Erkrankung erhöht.

Verantwortlich für die Entstehung psychischer Erkrankungen sind zu einem großen Teil die erlebten und aktuell gelebten Bindungserfahrungen. Kinder, die in sozialer Deprivation aufwachsen, sind somit gefährdeter psychisch zu erkranken, als Kinder, die in einem feinfühligem Gefüge leben. Analog hierzu erkranken Menschen, die in einer positiv gebundenen sozialen Gemeinschaft leben, seltener an einer psychischen Störung.

Gleichermaßen in der Kindheit, wie im Erwachsenensein, ist die positive Bindungserfahrung der Garant für das Vorhandensein eines positiven Selbstwerts. Dieses positive Selbstwertgefühl ist für eine psychische Gesundheit elementar. Psychisch gesund ist ein Mensch immer dann, wenn sein Existenzrecht, im tiefen Inneren seiner Überzeugungen, nicht bedroht ist. Mit der Bedrohung ist hier nicht nur die materielle Existenz gemeint. Es geht vielmehr um die Idee des „Sein Dürfens“, wer und wie man ist. Die psychische Gesundheit ist wichtig, weil sie dem Menschen Kraft und Vitalität verleiht. Ohne sie ist der Antrieb reduziert, das gesellschaftliche Zusammensein eingeschränkt und sogar die Heilungskräfte des Körpers sind weniger aktiv.

Selbstwert und Selbstvertrauen

Wir leben in Gesellschaften, in denen es den Anschein hat, als hätte das Äußere einen höheren Stellenwert als das Innere. Hierfür ist ein ausgeprägtes Selbstvertrauen nötig. Dieses wird in diversen Ebenen und mit unterschiedlichen Möglichkeiten kultiviert. Die Erfolge, der Lifestyle und die Besitztümer werden zur Schau gestellt und zelebriert. Das gesellschaftliche Streben und die zwischenmenschlichen Interaktionen haben das Ziel, „Materielles“ zu etablieren und zu vergrößern.

Bei näherem Hinsehen, wird jedoch relativ schnell deutlich, dass dieses Selbstvertrauen bei weitem nicht so ausgeprägt ist, wie es propagiert wird. Es ist stets von der Meinung der Mitmenschen, also der Anderen, und nicht von der eigenen Sicht abhängig. Wesentlich elementarer ist jedoch, dass kaum ein Selbstwertgefühl vorhanden zu sein scheint.

Was ist der Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl?

Das Selbstvertrauen ist das Wissen über die Eigenschaften die das Selbst ausmachen, also über alle Fähigkeiten des Menschen und seine Besitztümer. Das Selbstwertgefühl, ist das Wissen über den Wert des eigenen Selbst. Das Selbstvertrauen steht für etwas das ein Mensch besitzt, leistet oder hat (Schönheit, Intelligenz, Bildung, Talente, Reichtum...). Das Selbstwertgefühl, ist das Gefühl eines Menschen in Ordnung zu sein, nur weil man auf der Welt ist.

Selbstvertrauen kann durch Lernen, Aneignen oder Übungen antrainiert werden. Selbstwert wird hingegen vorgeburtlich, bis in die Phase des Autonomie-Symbiose-Konflikts hinein, mit dem Urvertrauen verinnerlicht. Das Selbstvertrauen ist für das Auftreten in einzelnen Situationen, mit anderen Menschen oder während einer Rollenausübung wichtig. Das Selbstwertgefühl entscheidet über die Beziehungen, die zu anderen Menschen aufgebaut werden und über die Qualität des eigenen Lebens. Es geht also elementar darum, zwischen dem, was man hat und dem, was man ist, zu unterscheiden. Im Endeffekt ist es eine Trennung zwischen „Haben“ und „Sein“.

Das „Haben“, welches das Selbstvertrauen kennzeichnet, ist für die Sicherung des Überlebens von Bedeutung, das „Sein“, welches ein Ausdruck des Selbstwertgefühls ist, garantiert hingegen die psychische Gesundheit.

Was ist das Selbstwertgefühl und wie entsteht ein positives Selbstbild

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich über das was man ist, bzw. wer man ist. Es ist weder von den eigenen Fähigkeiten, noch von der persönlichen Leistung, noch von den Besitztümern abhängig. Es geht nicht um die Ziele, die sich ein Mensch steckt oder erreicht hat. Es hat vielmehr damit zu tun, wer man ist. Ebenso hat es damit zu tun, wie man zu sich, wie man ist, in Bezug steht. Es geht beim Selbstwertgefühl um das elementare Existenzrecht. Über die verinnerlichte Botschaft, man ist in Ordnung, wie man ist. Dieses Gefühl wird den Menschen schon während der Schwangerschaft mitgegeben. Die Freude, die die werdende Mutter erlebt, begleitet von der Akzeptanz des werdenden Vaters und der restlichen Umwelt, wird dem Kind biochemisch mitgegeben. Hieraus resultiert, dass das noch nicht geborene Kind sein Existenzrecht verinnerlicht. Nach der Schwangerschaft, also mit der Entbindung, sorgt die Liebe der Eltern und die bedingungslose Annahme des Kindes für die Vermittlung des Existenzrechts und damit verbunden wird dieses Recht neu aufgelegt und verstärkt.

Das Urvertrauen, das hier entsteht, ist nicht nur ein Vertrauen in die bedingungslose Liebe der Eltern, sondern auch das Vertrauen nicht vernichtet oder verändert werden zu müssen. Dieses Urvertrauen bleibt ein wackeliges Konstrukt und muss während der gesamten Kindheit und Pubertät bestätigt und neu aufgelegt werden.

Bei enttäuschten Eltern, wenn das Geschlecht des Kindes nicht den Erwartungen entspricht oder später die erhofften Talente, schulischen Leistungen, Intelligenz, gesellschaftlicher Anpassungserfolg..., nicht den Wünschen oder Erwartungen entsprechen, wird dem Kind die Botschaft mitgegeben, dass es nicht in Ordnung ist. Diese Botschaft wird entweder durch klare Aussagen vermittelt (Du kannst ja nicht..., Du bist ja nicht wie..., Wenn Du doch bloß...) oder durch permanente Korrekturversuche am Kind dargelegt (Mach das nicht so..., Du musst mehr..., Das darfst du so nicht sagen..., Denk nicht so...).

Ähnliches erfolgt auch bei ehrgeizigen Eltern, die in ihren Kindern eine Verlängerung des eigenen Selbst sehen und somit den Erfolg der eigenen Kinder für eine persönliche gesellschaftliche Stellung missbrauchen (Mein Kind kann..., mein Kind hat..., mein Kind ist...). Fatal ist, dass diese Eltern den Misserfolg ihrer Kinder auch als eigenes Versagen wahrnehmen. Dieser wird bekämpft, nicht um dem Kind zu helfen, sondern um die eigene Wertigkeit unter Beweis zu stellen.

Das nicht vorhandene Selbstwertgefühl, welches diese Kinder verinnerlichen, wird sie ihr gesamtes Leben begleiten und kann, in nicht wenigen Situationen, für die Entstehung psychischer Erkrankungen verantwortlich sein, und ursächlich für die unterschiedlichsten psychischen Symptome stehen, ohne dass ein Zusammenhang sichtbar ist. Dieses leitet unerfahrene Diagnostiker häufig zu Fehleinschätzungen und mit ihnen zu Fehldiagnosen.

Warum viele Menschen das Gefühl haben nie genug zu sein

Kinder wollen von ihren Eltern geliebt und gesehen werden. Ihnen ist nicht nur wichtig, Anerkennung zu erhalten, sie sind sogar auf diese Anerkennung angewiesen. Die ursprüngliche Anerkennung erhalten sie, weil es sie gibt (Sein), durch die Liebe und die Akzeptanz der Eltern. Durch Lob und Tadel, mit Konzentration auf die Fähigkeiten und Fertigkeiten (Haben), lernen die Kinder, dass sie nur in Relation zu ihrer Leistung, eine Bedeutung erlangen können. Durch diese Anerkennung erhalten sie dann das Gefühl wichtig und wertvoll zu sein. Wenn die positive Bestätigung über das „Haben“ dann aus bleibt, hinterlässt die fehlende Anerkennung eine immens große Lücke. Ähnlich ist es, wenn die Eltern ihre Kinder häufiger auf ihre Fehler hinweisen. Wenn die Gespräche der Eltern mit ihren Kindern sich auf Anforderungen reduzieren, kann sich bei diesen Kindern das Gefühl entwickeln, dass die Eltern kein Interesse an sie als Personen haben, sondern nur an ihren Leistungen. Wenn wiederum Anforderungen gestellt werden, die die Kinder nicht erfüllen können, oder wenn die Eltern nie zufrieden sind, mit dem, was die Kinder machen, kann sich das Gefühl bilden, es den

Eltern nie gerecht machen zu können. Das Resultat ist ein Gehezt sein, ohne die Chance zur inneren Ruhe. Diese mangelnde innere Ruhe ist der Ausdruck eines negativ oder nicht positiv entwickelten Selbstwertgefühls.

Diese Kinder werden, auch in ihrem erwachsenen Dasein, weiterhin auf der Suche sein. Sie werden ihre Handlungen durch die Bewertungsraster der Eltern sehen. Sie werden sich wahrscheinlich auf Materielles konzentrieren. Das „Haben“ wird zum Dreh- und Angelpunkt der Überlegungen, des Strebens und der Handlungen. Dadurch aber, dass nur das „Sein“ die innere Ruhe vermittelt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass diese Menschen das Gefühl haben, nie anzukommen.

Fazit

Um Kindern einen guten Start in ein nachhaltig psychisch gesundes Leben zu geben, ist die Liebe, die Akzeptanz und die Anerkennung der Eltern unverzichtbar. Diese positiven Gefühle müssen sich aber dem Wesen des Kindes widmen und nicht seinem Erscheinungsbild. Eltern die lieben, nehmen ihre Kinder Bedingungslos an und erlauben ihnen zu sein, wie sie sind und nicht, wie sie sie gerne hätten.