

WAS BIN ICH WERT?

Ein starkes Selbstwertgefühl hält die Psyche in Balance und hilft dabei, gut im Leben voranzukommen. Doch nicht Leistung, Können oder Besitz sind entscheidende Faktoren. Seit Kurzem weiß man, das dafür vor allem eines zählt: Sich zugehörig zu fühlen

SCHULALTER

Am Ende der Grundschule, mit Beginn der weiterführenden Schule sinkt das Selbstwertgefühl von Kindern einigen Studien zufolge etwas. Spätestens ab dem Jugendalter aber steigt es – besonders stark bei Teenagern, die ein Auslandsjahr machen. Jugendliche, die davor ein eher niedrigeres Selbstwertgefühl hatten, profitieren davon am meisten.

”

FÜR DIE SELBSTWERTENTWICKLUNG VON SCHÜLERN SIND BEZIEHUNGEN WICHTIGER ALS NOTEN

JENNY WAGNER, Universität Hamburg

SCHWANGERSCHAFT

Ist eine Frau schwanger, steigt ihr Selbstwertgefühl zunächst, sinkt aber mit der Geburt – egal, ob es ihr erstes, zweites oder drittes Kind ist. Erst wenn das Kind zwei Jahre alt ist, hat sich das Selbstwertgefühl wieder eingependelt.

BERUFSLEBEN

Bei Erwachsenen steigt das Selbstwertgefühl bis zum Alter von 50 bis 60 Jahren kontinuierlich an. Psychologen erklären das mit stabilisierenden Einflüssen, die die meisten in dieser Lebensphase haben: einen Partner und womöglich Familie, einen beständigen Job und ein belastbares soziales Netzwerk.

Kurz schaut Suzy in die Kamera, dann senkt sie die Augen. Sieben Jahre alt sei sie und lebe in London, erzählt sie. Ein Mädchen aus gutem Haus, Rüschenkleid, Schleife im Haar. Suzy tanzt Ballett und geht auf eine Privatschule, die Ferien verbringt sie mit ihren Eltern auf dem Landsitz in Schottland. Mit Tennis spielen, Schwimmen, Reiten. „Nur ein bisschen einsam bin ich da“, sagt sie.

VON FANNY JIMÉNEZ

K Suzy ist eines von 14 Kindern, die die britischen Filmemacher Paul Almond und Michael Apted für eine Dokumentation ihr ganzes Leben lang begleitet haben. Mitte der 60er-Jahre begannen sie mit den „Up Series“; alle sieben Jahre filmten und interviewten sie die 14 Teilnehmer wieder: als Kinder, als Teenager, als junge Erwachsene. Suzy wird nicht nur älter in dieser Zeit, sondern auch trauriger. Wirkt sie mit sieben nur ein bisschen schüchtern, ist sie mit 14 Jahren ein verschlossener, wortkarger Teenager, der keinem Blick standhält.

Die Befragung findet sie „lächerlich“, und in ihrem sozialen Leben sei „nicht viel los“. Noch einmal sieben Jahre später, Suzy ist 21, erklärt sie, kettenrauchend, sie sei Zynikerin, was die Liebe angehe. Die Schule habe sie mit 16 beendet, weil sie sie nicht leiden konnte. Auf Wunsch ihres Vaters habe sie dann einige Monate in Honolulu gelebt. „Ich habe es gehasst“, sagt sie. „Dort gab es niemanden in meinem Alter.“

Der Psychologe Ulrich Orth von der Universität Bern ist fasziniert von Suzy. Er hat sich die „Up Series“ genau angesehen, weil ihn interessiert, warum sich die 14 Kinder genau so entwickelt haben. Orth erforscht schon seit langem ein Gefühl, das schwer greifbar scheint, auch für Wissenschaftler: Das Gefühl für den eigenen Wert. Im Alltag nennt man es selten beim Namen, das Selbstwertgefühl. Man sagt eher, jemand habe ein starkes „Ego“, oder ein gesundes „Selbstbewusstsein“. Was man damit meint ist: Da ist jemand, der sich selbst akzeptiert und für wertvoll erachtet, mit all seinen Stärken und Schwächen. Forscher wie Orth beschäftigen sich schon sehr lange damit, woher das Selbstwertgefühl kommt, wodurch es geprägt, verändert und erschüttert wird. Und auch, was es im Leben eines Menschen bewirkt.

Doch erst seit etwa zehn Jahren gibt es nach und nach Ergebnisse. Ermöglicht haben das Studien, die Menschen über viele Jahre begleitet haben, so, wie die Filmemacher es mit den 14 britischen Kindern getan haben. Inzwischen weiß man: Das Selbstwertgefühl wird früh geprägt und hält ein Leben lang nach. Es hält die Psyche in Balance und entscheidet mit darüber, ob Beziehungen gelingen und berufliche Erfolge

winken. Erst seit Kurzem weiß man, dass dafür weniger wichtig ist, was jemand kann, was jemand leistet oder wie viel er hat. Es zählt vor allem eines: sich zugehörig zu fühlen, angenommen und wertgeschätzt. Etwas, vielleicht das Einzige, dass Suzy in ihrem sonst privilegierten Leben fehlte. „Ihre Lebensgeschichte zeigt, wie veränderlich das Selbstwertgefühl sein kann“, sagt Orth, „und wie sehr es durch soziale Beziehungen beeinflusst wird.“

Das Selbstwertgefühl spiegele wider, ob man erwartet, dass andere einen mögen und einem mit Interesse begegnen. Bei Kindern lässt sich dieses Gefühl etwa ab sieben, acht Jahren erfragen. Dann können sie sagen, ob sie insgesamt zufrieden mit sich sind, ob sie finden, dass sie gute Eigenschaften haben, und ob sie vieles genauso gut können wie andere. Viele Mädchen und Jungen bejahen das. Andere finden schon in diesem Alter, dass sie nutzlos sind, wenig haben, auf das sie stolz sein können, oder nicht verstehen, warum andere sie mögen würden. Wie kommt das?

DIE FRÜHE PRÄGUNG WIRKT BIS INS ALTER

Es gibt zwei widerstreitende Theorien, die zu erklären versuchen, wie dieses frühe Selbstwertgefühl entsteht – und beide werden durch Studien unterstützt. Die eine Theorie besagt, dass Kinder ab vier Jahren anfangen, sich selbst zu bewerten. Anfangs tun sie das nur auf einem bestimmten Gebiet: Sie glauben, dass sie gut zählen können oder gut Blumen malen. Mit der Zeit kommen Bewertungen aus anderen Lebensbereichen dazu, und drei bis vier Jahre später formen Kinder zum ersten Mal eine übergeordnete Idee davon, was sie ausmacht, was sie können und wie andere auf sie reagieren. Sie verschmelzen ihre Erfahrungen zu einem umfassenden Selbstwertgefühl. Studien zeigen, dass sich dieses tatsächlich vorhersagen lässt, wenn auch nur teilweise. Man rechnet einfach die einzelnen Kompetenzen zusammen. Aber das funktioniert eben nur teilweise.

Es fehlt also noch etwas im Puzzle. Die zweite Theorie hat einen anderen Ansatz. Sie geht davon aus, dass das Selbstwertgefühl nur wenig mit der Einschätzung der eigenen Leistungen und Talente zu tun hat – auch weil sehr kleine Kinder das nur bedingt können. Eher verinnerlichen sie, wie Vater, Mutter, Geschwister und Freunde auf sie reagieren: ob sie es wert sind, dass man sich Zeit für sie nimmt, ob ihre Anstrengungen gesehen, ihre Erfolge gefeiert werden. Ob sie Hilfe bekommen, wenn sie sie brauchen. Wie angenommen und wertgeschätzt sich Kinder fühlen, vor allem von ihren Eltern, legt dieser Theorie nach das Fundament für das frühe Selbstwertgefühl. Ulrich Orth

glaubt eher an die zweite Theorie. Die Studienbefunde sprechen dafür, auch seine eigenen. „Das Selbstwertgefühl spiegelt wider, ob man generell davon ausgeht, dass andere einen mögen und einem mit Interesse begegnen“, sagt er.

Ulrich Orth hat mit den repräsentativen Daten von mehr als 8700 US-Amerikanern gerechnet, die im Alter zwischen acht und 27 Jahren jedes halbe Jahr nach ihrem Selbstwertgefühl befragt wurden. Zusätzlich hatten die Forscher auch die Mütter befragt und das Verhalten der Kinder und Jugendlichen beobachtet. Das Ergebnis erstaunte sogar ihn. Das Selbstwertgefühl der Kinder wurde demnach von einigen Faktoren ganz besonders geprägt – und zwar bis ins Erwachsenenalter hinein. Dazu gehörte vor allem die Atmosphäre zu Hause. Hatten die Eltern den Kindern gegenüber eine liebevolle, fördernde Haltung? Unterstützten sie, wenn nötig, und ließen sie los, wenn möglich?

Mädchen und Jungen, die so aufwuchsen, hatten im Schnitt selbst mit 27 Jahren noch ein höheres Selbstwertgefühl als andere. Fatal für die Entwicklung waren dagegen Lebensumstände, die den Eltern das Leben und damit auch die Erziehung schwer machten. Hatten die Eltern, egal ob zusammen oder getrennt, eine schwierige Beziehung, war der Vater abwesend, sodass die Mutter alles allein stemmen musste, oder lebte die Familie in Armut, dann wirkt sich all das negativ auf das Selbstwertgefühl der Kinder aus. Man könne, wenn man das Umfeld eines Kindes gut kennt, also ein Stück weit vorhersagen, wie hoch sein Selbstwertgefühl als Erwachsener sein wird, sagt Ulrich Orth.

Bei Suzy, dem Mädchen aus der britischen Doku-Reihe, sah äußerlich alles gut aus. Arm waren die Eltern nun wirklich nicht, und beide lebten mit ihr zusammen. Nur zwischen den Zeilen hört man heraus: Die Eltern verstanden sich nicht, trennten sich, als Suzy 14 war. Und waren mit sich selbst beschäftigt. Einsam fühlte sie sich, viele Freunde hatte sie nicht. Mit ihrem gesenkten Blick sieht sie nicht aus wie jemand, der glaubt, wichtig und wertvoll zu sein.

Die Schule hätte ihr vielleicht helfen können. Denn die Forschung hat auch gezeigt: Zwar unterscheiden sich Kinder schon früh darin, wie sehr sie sich selbst mögen – das Selbstwertgefühl ist aber bis zur Pubertät noch ziemlich flexibel. Jenny Wagner, Psychologin an der Universität Hamburg, hat erforscht, wie sich das Selbstwertgefühl über die Schulzeit bis ins frühe Erwachsenenalter entwickelt. Zusammen mit Kollegen hat sie dazu Schüler in der zweiten Klasse untersucht und dann noch einmal ein und zwei Jahre später.

Anfangs, sagt sie, sei das Selbstwertgefühl der Kinder noch sehr instabil. „Man kann spekulieren, dass es noch

BEZIEHUNGEN

Mit einem neuen Partner steigt das Selbstwertgefühl ein Stück, bei einer Trennung sinkt es etwas. Die Wissenschaftler betonen aber: Beide Effekte halten höchstens zwei Jahre lang an, dann stabilisiert sich das Selbstwertgefühl wieder auf dem Level, den es zuvor hatte.

stark davon abhängt, wie gut sie lesen können oder Fußball spielen, also von sehr konkreten Erfahrungen“, sagt sie. Wenn ein Mädchen in der zweiten Klasse sich mit einer Freundin streitet, könnte das Selbstwertgefühl womöglich sofort danach sinken. Über die Schulaufbahn festigt es sich aber, das ist ein weiteres Ergebnis von Wagners Untersuchung. Je älter die Kinder werden, desto stabiler wird ihr Selbstwertgefühl – und umso deutlicher werden die Unterschiede zwischen den Kindern.

BEZIEHUNGEN SIND VIEL WICHTIGER ALS NOTEN

Ein zentraler Befund der Studie ist auch: Während es in der frühen Kindheit wichtig ist, von der Familie wertgeschätzt zu werden, wird in der Schulzeit die Akzeptanz der anderen Kinder wichtiger als alles andere. „Dazugehören, Freunde haben, Menschen, die einen mögen und unterstützen: All das wirkt sich positiv auf den Selbstwert aus“, sagt Wagner. Sie betont: Es sind nicht die Leistungen, die einem Menschen das Gefühl geben, wertvoll zu sein. Ihre Studie habe zum Beispiel gezeigt, dass für die Selbstwertentwicklung von Schülern soziale Beziehungen viel wichtiger sind als die Noten.

Selbst nach der Pubertät, wenn das Selbstwertgefühl stabiler wird und bis zum Alter von etwa 60 Jahren steigt, bleibt das so. Auch wenn dann ein höheres Einkommen oder große Zufriedenheit im Job mit einem etwas höheren Selbstwertgefühl einhergeht: Beziehungen sind wichtiger für das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein, als alles andere. „Über alle Studien zeigt sich, dass soziale Beziehungen eine sehr zentrale Rolle für das Selbstwertgefühl spielen“, sagt Wagner. Aber warum ist das so? Wissenschaftler wie Jenny Wagner und Ulrich Orth haben sich viele Gedanken darüber gemacht. Warum das Gefühl, dazugehören, so wichtig ist, dass sich Menschen darüber definieren.

EIN AUSLANDSJAHR STÄRKT DEN SELBSTWERT

Sie vermuten, dass das Selbstwertgefühl in der Evolution vor allem zu einem Zweck entstanden ist: um den Bezug zur eigenen Gruppe nicht zu verlieren. Denn das wäre lebensgefährlich gewesen. Wie ein Monitor überwacht das Selbstwertgefühl also ständig, ob man dazugehört. Nach dieser Idee wäre das Selbstwertgefühl eine Art Reflexion der Lebensumstände: Ist man in stabile und verlässliche Beziehungen eingebettet, steigt es. Fallen solche verbindlichen Bindungen weg, sinkt es.

Und tatsächlich zeigen viele Untersuchungen, dass es meist der Verlust von Beziehungen ist, der den Selbstwert zum Schwanken bringt. Etwa beim Übergang von der Grundschule zur wei-

terführenden Schule, wie einige Studien nahelegen. Das alte soziale Netz fällt weg, ein neues muss erst aufgebaut werden. Ähnlich ist es, wenn sich irgendwann plötzlich der Partner trennt oder scheidet lässt: Der Selbstwert sinkt für ein, manchmal zwei Jahre, bevor er auf sein altes Level zurückkommt. Oder bei älteren Menschen, die sich einsam fühlen: Ihr Selbstwertgefühl ist niedriger als das Gleichaltriger, die auf ein soziales Netz zurückgreifen können.

Die gute Nachricht dabei ist: Wenn es gelingt, solche neuen Beziehungen aufzubauen, fühlt man sich mitunter besser als vorher. Eine Studie der niederländischen Psychologin Roos Hutteman belegt das. Sie hatte Schüler begleitet, von denen sich einige in der Oberstufe für ein Auslandsjahr entschieden hatten, andere dagegen an der heimischen Schule blieben. Nachdem die Gast Schüler zurückgekommen waren, war der Unterschied eklatant: Jene, die das Leben im Ausland gemeistert hatten, hatten ein höheres Selbstwertgefühl als zuvor – und auch ein höheres als die Daheimgebliebenen. Am meisten profitierten die Gast Schüler, deren Selbstwertgefühl vorher eher niedrig gewesen war.

Suzy ist es in ihrer Schulzeit nicht glücklich, ihr wackeliges Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Beim Interview mit 35 Jahren aber, da sieht man sie das erste Mal offen in die Kamera lachen. „Du siehst glücklich aus, was ist passiert?“ fragt der Reporter. Suzy lächelt und sagt nur ein Wort: „Rupert.“ Er ist ihr Mann und Vater der gemeinsamen drei Kinder. Zusammen bilden sie das soziale Netz, das Suzy früher vermisst hat. „Wir sind eine gute Familie, und das bedeutet mir sehr viel“, sagt sie. „Schließlich hatte ich das selbst nie.“

Für ihr weiteres Leben ist das ein Glücksfall. Denn das Selbstwertgefühl ist mehr als ein bloßer Monitor, wie Ulrich Orth herausgefunden hat. Mehrere Langzeitstudien mit Probanden jeden Alters hat der Psychologe analysiert. Menschen mit höherem Selbstwertgefühl führen demnach glücklichere Beziehungen und sind zufriedener im Job. Sie sind psychisch stabiler und seltener krank, arbeitslos oder kriminell. „Das Selbstwertgefühl ist zwar auch eine Folge der Lebensumstände eines Menschen“, sagt Orth. „Sehr viel mehr aber hat es eine kausale Kraft – und beeinflusst, wie gut es Menschen im Leben ergeht.“

■ Jenny Wagner untersucht das Selbstwertgefühl gerade in der Studie „SELFIE“. Wer nächstes Jahr Abitur macht oder im Laufe der nächsten zwölf Monate in Rente gehen wird, kann sich hier anmelden: www.selfie-studie.de

RENTE

Klar ist, dass der Übergang zur Rente das Selbstwertgefühl ändert. Nur ob es sinkt oder steigt, ist die Frage. Manche Studien haben ergeben, dass es einknickt, andere, wie eine recht neue von der University of California in Davis, dass sich das Selbstwertgefühl bei Rentnern sogar verbessert. Was man aber ganz sicher weiß: Einsamkeit schwächt das Selbstwertgefühl.

Ein dreiteiliges Gefühl

Eine Zeit lang haben sich Wissenschaftler darüber gestritten, ob das Selbstwertgefühl überhaupt eine richtige **Persönlichkeitseigenschaft** ist. Schließlich, argumentierten manche, ließe es sich ja in Laborexperimenten verändern – und Persönlichkeitseigenschaften müssten doch über verschiedene Situationen **stabil** sein. Mittlerweile haben Psychologen durch komplizierte Analysen herausgefunden: Das Selbstwertgefühl ist eine Eigenschaft, besteht aber aus **drei Teilen**. Der Kern des Selbstwertgefühls ist sehr stabil, er verändert sich von der Kindheit bis ins hohe Alter nicht. Dann gibt es einen Teil, der sich an veränderte Lebensbedingungen **anpasst**, etwa an die neue Klasse, wenn ein Schüler für ein Jahr ins Ausland geht. Der dritte Teil des Selbstwertgefühls ist komplett **situativ**. Er reagiert, wenn der Busfahrer unfreundlich ist oder eine Gehaltserhöhung ins Haus flattert. Die Forscher haben auch herausgefunden, dass bei manchen Menschen der situative Anteil größer ist als bei anderen. Bei jenen, die zur **Depressivität** neigen, ist das der Fall. Ihr Selbstwertgefühl ist **reaktiver** und viel mehr durch momentane Erfahrungen geprägt als bei anderen.

”

DAS SELBSTWERTGEFÜHL BEEINFLUSST, WIE GUT ES MENSCHEN IM LEBEN ERGEHT

ULRICH ORTH, Universität Bern

