

ICH GENÜGE SCHON WIEDER NICHT

ICH **GENÜGE** SCHON WIEDER NICHT

ICH GENÜGE **SCHON** WIEDER NICHT

ICH GENÜGE SCHON **WIEDER** NICHT

ICH GENÜGE SCHON WIEDER **NICHT**

Der „Selbstwert“ –
eine **LÜGE**

Ulrich Flöttmann-Schubert

Meine Geschichte

Ich möchte Sie jetzt gerne dazu einladen, mich ein kurzes Stück auf meinem eigenen Weg zu meinem Verständnis dieser Thematik und den daraus abgeleiteten Fragen und Antwortversuchen zu begleiten. Ich denke, dass Sie auf diese Weise leichter Zugang zu meinem Ansatz bekommen, der – das kann ich hier gerne zugeben – schon bekannte Erkenntnisse zum Vorbild hat.

Zu Beginn meiner beruflichen Tätigkeit beschäftigte ich mich gewissermaßen ausbildungskonform und weisungsgemäß und bedingt durch die Vorgaben der Kassenärztlichen Vereinigung mit den Problemen, die die Patienten spontan oft schon beim ersten Kennenlernen im therapeutischen Setting äußerten. Das war dann der Therapieauftrag. Sie sagten z. B.: „Ich fühle mich oft so schlapp und antriebslos und möchte endlich wieder in die Puschen kommen!"; „Ich weiß auch nicht, wieso ich immer solche Angst vor solchen einfachen Situationen habe, bin ich nun verrückt oder was!"; „Eigentlich bin ich ein ganz Friedlicher, aber manchmal raste ich einfach aus, und das kriegt dann meine Frau ab. Das ist doch ... das will ich nicht mehr!" Die Patienten konnten oft sogar so etwas wie eine Diagnose benennen (Depression, soziale Angst, Zwanghaftigkeit, Aggression etc.), und diese waren für sie gewissermaßen die Eintrittskarten für eine Psychotherapie. Und ich wusste, wie ich damit umzugehen hatte. Ich behandelte also depressive Patienten wegen ihrer depressiven Verstimmungen und ängstliche Patienten wegen ihrer Ängste. Durchaus mit Erfolg, d. h. die Ängste wurden geringer oder verschwanden ganz, die Depressionen hellten sich auf, sodass die Patienten wieder arbeiten und sich einigermaßen des Lebens erfreuen konnten. Letztendlich schienen meine Bemühungen aber doch nicht immer so erfolgreich gewesen zu sein, weil einige Patienten nach gewisser Zeit erneut erschienen mit dem gleichen oder einem ähnlichen Symptomkomplex, oder ich erfuhr, dass sie einen anderen Therapeuten mit einer anderen Methode aufgesucht hatten. Irgendwann kam ich nicht mehr umhin, feststellen und akzeptieren zu müssen, dass sich sehr oft hinter diesen typischen Problemmustern auch noch dieses andere, offenbar tiefer liegende Problem des Minderwertigkeitsgefühls verbarg.

Und zeitgleich – so kann ich mich entsinnen – las ich in einer Fachzeitschrift, dass irgendein international renommierter Psychotherapeut geäußert hatte: „... dass wir Therapeuten in unserem täglichen Bemühen um unsere Patienten letztendlich doch immer nur eines zu erreichen versuchen: Dass sie sich selber besser annehmen können!" Das hieß also im Klartext: Es gehe bei den vielen Personen, die sich in Psychotherapie befinden, und sicherlich nicht nur bei diesen, letztlich um diese Minderwertigkeitsgefühle, also um die Selbstwertproblematik und um das Thema der Selbstannahme. So ganz klar ist mir diese Aussage dennoch nicht geworden, weil ich nicht wusste, was die Kollegen mit dieser Selbstannahme und dem Selbstwertgefühl eigentlich gemeint haben. Damals wurde mir aber auch ziemlich erschreckend bewusst: Ich hatte eigentlich selbst keine wirkliche Ahnung, kein schlüssiges Konzept davon, was unter diesem zumindest wohl unter Psychologen als bekannt vorausgesetzten Selbstwertgefühl zu verstehen sei. Asche auf mein Therapeutenhaupt! Es schien aber klar zu sein, dass es so etwas wie das Selbst geben sollte, dem man einen bestimmten Wert beimessen kann. Und je besser oder größer dieser Wert sei, desto zufriedener sollte man sich wohl fühlen.

Naja, das sagt sich so leicht.

Ich habe damals zunächst eine Reihe einschlägiger Bücher zum Thema „Selbstwertgefühl“ gelesen und war erstaunt, wie umfangreich die Liste der diesbezüglichen Veröffentlichungen war. Ich las auch, dass in den USA diese Liste noch viel gewaltiger ist. Es war offensichtlich, dass dieses Thema auch international ein großes Interesse findet, und dass wohl doch gar nicht so eindeutig klar und selbstverständlich ist, was denn eigentlich dieses Selbstwertgefühl ist bzw. was damit gemeint sein könnte. Das hat mich bezüglich meiner Unwissenheit recht schnell beruhigt. Ich muss allerdings gestehen, dass ich mit der Lektüre auch nicht so richtig glücklich und zufrieden geworden bin. Vielleicht waren es die falschen Bücher, die ich mir ausgesucht hatte. Schließlich habe ich damit aufgehört und mir meine eigenen Gedanken gemacht, die sich, wie ich schon erwähnte, dann letztlich doch als schon bekannt und schon längst gedacht entpuppten. Dennoch: Heute bin ich froh über diese Entscheidung. Ich hätte vermutlich meine Sichtweise, die ich Ihnen hier näher bringen möchte, nicht oder nicht so entwickeln können. Ich ahnte nämlich, dass ich bei einem Großteil der Lektüre der einschlägigen Literatur vermutlich immer wieder das Übliche erfahren würde: Selbstwertgefühl ist die Zufriedenheit, die ich aus den Vergleichen mit anderen ziehe bezüglich dessen, was sie und ich können und/oder haben. Und wenn der Vergleich in bestimmten Aspekten negativ für mich ausfällt, kann ich mich immer noch auf all meine Stärken und Fähigkeiten berufen, die die anderen vielleicht nicht haben. Oder auch einfach: „Ich bin zufrieden mit mir, so wie ich bin!“

Letzteres klingt ja vielleicht zunächst ganz vernünftig, entpuppt sich aber beim genaueren Hinsehen und Hindenken auch als ein „Ich bin so und so, kann also dies und jenes und denke und verhalte mich so und so, und das erfüllt mich mit dem o. k.-Gefühl.“ Also letztlich auch hier wieder: Bewertung der eigenen Person über irgendeine Form von Leistung. Das alles kannte ich, aber es war überhaupt nicht überzeugend.

Natürlich gibt es schon lange völlig andere Sichtweisen wie z. B. in den Schriften von Erich Fromm, der zwischen Sein und Haben unterschied, oder in jüngerer Zeit, aber auch schon wieder ca. 40 Jahre alt, die Thesen von Albert Ellis, der propagierte, Eltern sollten ihre Kinder so behandeln, dass diese sich selbst bedingungslos annehmen können. Und auch Alice Miller betonte immer wieder die Bedeutung der liebevollen Haltung für das gesunde Aufwachsen ihrer Kinder.

Ich befürchte allerdings, dass diese Menschenbilder heute nicht sonderlich verbreitet und nicht sehr populär sind. Die Vorstellung von einem irgendwie leistungs- und erfolgsbestimmten Selbstwertgefühl ist immer noch Standard, und das ungute Gefühl, das ich dabei empfand, veranlasste mich, noch einmal genauer darüber nachzudenken, was denn der eigentliche, wünschenswerte Grundzustand sein könne, und wie sich andererseits dieses sog. Selbstwertgefühl entwickelt, dem wir alle so angestrengt und engagiert, aber letztlich wohl oft ohne dauerhafte Zufriedenheit hinterherzuhecheln scheinen.

Mir fiel in dem Zusammenhang der Satz ein, der in großen Lettern auf der Stirnseite der Turnhalle des Evangelisch Stiftischen Gymnasiums in Gütersloh stand, welches ich ab 1955 besuchte: „Nicht auf das Beste, auf Dein Bestes kommt es an.“ Damals war ich wirklich beeindruckt von der scheinbar klaren Weisheit dieser Aussage: „Vergleiche Dich nicht mit anderen, sondern sei zufrieden mit Deiner Bestleistung!“ Das machte mich fast ein wenig glücklich. Kein Wunder: Ich war ein guter Sportler, zumindest in der Halle. Beim Fußball spielte ich zumeist keine Rolle oder störte eher. Im Hallensport konnte ich aber relativ leicht mein Bestes geben, was manchmal sogar fast dem Besten entsprach. Komischerweise fiel mir aber nicht auf, dass ich diesen Satz in vielen anderen Schulfächern nicht anwendete.

Warum nicht? Ganz einfach: Sagen Sie sich mal locker, dass es auf Ihr Bestes ankomme, wenn der Lehrer nach der Lateinklassenarbeit Ihr Heft durch die Klasse schleudert und dabei noch verächtlich kommentiert: „Na, Flöttmann (oder wie auch immer Sie heißen mögen), schon wieder eine Fünf!?“ Das ist in meinem Fall tatsächlich mehrfach so geschehen. Dabei hatte ich doch gemäß dieses Spruchs ganz sicher mein Bestes gegeben, hatte mich wirklich bemüht, mich vorbereitet, gelernt, geackert etc., aber dem Lehrer, der sicher dieses tolle Zitat aus der Turnhalle auch kannte, fiel jetzt nichts Besseres ein als dieser dämliche, respektlose Kommentar. Ich saß in der hinteren Schulbank und heulte leise vor mich hin, aber da war niemand, der mich tröstete, ich hätte doch alles gegeben. Eine Fünf ist eben eine Fünf, ist mangelhaft und verachtenswert, ist mies im Vergleich mit einer Vier oder einem Befriedigend, ist im Klassenvergleich schlicht Ausschuss. Selbst einige Klassenkameraden guckten mehr oder weniger verächtlich. Sie kennen sicher diese Typen! Und auch meine Mutter wusste später nichts anderes zu sagen als: „Dummer Junge, was liest Du auch immer nur diese Comics, streng Dich gefälliger an!“ Vater entzog wortlos das Taschengeld und demonstrierte Enttäuschung.

Das Beste aus sich herauszuholen und dabei Anerkennung zu erlangen oder auch nur einigermaßen zufrieden sein zu können, war offenbar nur möglich, wenn mein Bestes zumindest besser als der Durchschnitt war.

Heute frage ich mich, was wohl meine unsportlichen Mitschüler empfunden haben mögen, die sich beim Hallensport unter dem Wandspruch Nicht auf das Beste – auf Dein Bestes kommt es an! vergeblich am Reck abmühten. Mein fünf Jahre älterer Bruder konnte aus seiner Schulzeit von einem alten Turnlehrer berichten, der derartige Situationen verächtlich mit den Worten zu kommentieren pflegte: „Jetzt guckt euch doch mal den dicken Meyer an, wie er seinen Wanst und sein Gemächte über die Stange hievt!“ Spitzenleistung, Herr Studienrat!! „Auf Dein Bestes ...“

Es kommt in dieser Gesellschaft eben nicht auf mein Bestes an.

Das ist schlicht gelogen!

Damals wie heute.

Entweder ist das, was ich leiste, allgemeiner Durchschnitt; damit ist es aber auch nicht erwähnenswert, also auch nicht wirklich befriedigend. Mein Vater hätte höchstens gesagt, dass ich das sicher noch besser könne. Oder die Leistung ist überdurchschnittlich gut. Erst dann kann sich vielleicht wirklich ein gewisses Hochgefühl einstellen, das sich anfühlen könnte wie ein „Ich bin o. k.“ Allerdings auch nur für gewisse Zeit.

Übrigens habe ich zu allem Überfluss später feststellen können, dass dieser Spruch an der Wand der Turnhalle von den Nationalsozialisten geprägt wurde, und die Künstler in der Schule hatten offenbar sogar das gleiche Schriftbild gewählt. Und ich kann mir nun auch denken, aus welchem Loch dieser alte Turnlehrer meines Bruders ca. 1950 gekrochen kam! Wirklich beeindruckend: Ein alter Nazispruch letztlich noch mindestens bis 1965 in der Turnhalle eines evangelischen Gymnasiums! Und natürlich einer, der in die falsche Richtung führte. Es wird hier einfach und frech eine Vorannahme definiert, worauf es im Leben ankomme, nämlich auf das Streben nach Leistung.

Und dabei verkauft dieser Spruch das so, dass jede Leistung, allerdings natürlich auch nur die individuelle Bestleistung, die individuelle Höchstanstrengung, als willkommen und anerkennenswert angesehen werde.

Gelogen!

Vielleicht können Sie sich auch daran erinnern oder haben davon gehört: In den 68zigern hatten viele radikal-bewegte Studenten auf dem Heck ihres Renault 4 oder ihres VW-Käfers oder 2CV das Spruchband geklebt: „Hast Du heute schon Dein Kind gelobt?“ Fand ich in meiner Naivität damals zunächst auch toll. Als hätten mir meine studentischen Kollegen mit diesem Spruch direkt aus dem Herzen gesprochen und bestätigt, wie gut und richtig es gewesen wäre, wenn meine Eltern mich in meiner Kindheit und Jugend mehr gelobt hätten. Einmal gelobt zu werden für irgendetwas erweckte in mir, wenn ich zurückblicke, immer so etwas wie das Gefühl meiner Existenzberechtigung. Lob als Hinweis darauf, dass ich es richtig machte und also dazugehören durfte und am richtigen Platz war. Denn wenn ich es richtig machte, dann fühlte es sich auch so an, als sei ich richtig: „Wenn ich das gut hinkriege, dann bin ich o. k.“; „Habe ich eine tolle Freundin, bin ich der King“; „Bin ich großzügig und freundlich, dann bin ich der Held“ etc.

Kommt Ihnen das auch bekannt vor? Haben Sie vielleicht auch diesen Druck gespürt und unter dem Drill und der ausgesprochenen oder für selbstverständlich erachteten Erwartungshaltung gelitten? Meine Erfahrung war leider auch, dass sich das ersehnte Gefühl des Nun bin ich (wer), von dem ich naiv annahm, es sei das zu erwartende und also selbstverständliche Ergebnis meiner Leistungen, einfach nicht wirklich einstellen wollte. Ich hatte durchaus Erfolge (Freunde, Frauen, Beruf), aber wenn ich dachte, ich könne mich zurücklehnen und vor mich hin murmeln: „Es ist geschafft, ich habe es geschafft, nun bin ich, und ich bin o. k.“, dann musste ich immer wieder feststellen, dass das nicht funktionierte. Die Erfahrung war vielmehr, dass ich diesen Erfolgsjubel fast mit Schuldgefühlen erlebte, und alsbald ein anderer Satz in meinem Kopf herumspukte: „Jetzt ruhe dich bloß nicht auf deinen Lorbeeren aus!“

*... und was ist dann dieses „Selbst“, von dem hier eigentlich die ganze Zeit die Rede ist?
Die Antwort finden Sie ab Seite 33 im Buch.*