In 30 Minuten wissen Sie mehr!

30 MINUTEN

Hans-Georg Willmann

Selbst-vertrauen

GABAL

MINUTEN

Wie funktioniert unser Selbstvertrauen?
Seite 18

Welche Rolle spielt unsere Erziehung?
Seite 22

Was hat unser Selbstbild mit unserem Selbstvertrauen zu tun?
Seite 27

1. Die Wurzeln des Selbstvertrauens

Wie entsteht Selbstvertrauen und wie funktioniert es? Die Wurzel des Selbstvertrauens ist die Erfahrung, einer Situation mit allen Anforderungen gewachsen zu sein. Die Erfahrung, dass unsere Fähigkeiten, unser Aussehen, unsere Meinungen und unser Verhalten den eigenen und fremden Ansprüchen genügen, macht uns sicher. Je öfter wir in unserem Leben die Erfahrung machen, dass wir mit all unseren persönlichen Merkmalen wie Intelligenz, Leistungsfähigkeit, äußere Erscheinung, Einstellungen, Verhalten und Besitz im Leben zurechtkommen und von anderen angenommen werden, desto mehr vertrauen wir uns selbst.
Warum aber ist es für uns Menschen so wichtig, was andere über uns denken, und warum ist unser Selbstvertrauen sofort in Gefahr, wenn wir das Gefühl haben, abgelehnt zu werden?

1.1 Blick zurück in den Urwald

Wer Teil einer Gruppe ist, lebt länger. Evolutionsbiologisch betrachtet ist der Überlebensvorteil in der Gruppe die Antwort auf die Frage, warum wir Menschen Selbstzweifel entwickeln, wenn wir uns abgelehnt fühlen. Denn Ablehnung, Zurückweisung und Ausgrenzung bedeutete im Urwald den Tod.

Bereits vor 5,5 Millionen Jahren war für unsere Vorfahren Zugehörigkeit zu einer Gruppe ein Überlebensvorteil. *Dazugehören* bot sichere Nahrungsversorgung (fressen), Schutz vor Feinden und Gefahren (nicht gefressen werden) und mehr Möglichkeiten für Sex (sich fortpflanzen). Diejenigen, die von der Gruppe nicht angenommen, gar aktiv ausgeschlossen wurden, waren so gut wie tot. Auch von Naturvölkern weiß man, dass der Ausschluss eines Mitglieds aus dem Stammesverbund einem Todesurteil gleichkam.

Für uns Menschen im 21. Jahrhundert bedeutet der Ausschluss aus einer Gruppe nicht mehr automatisch den Tod. Aber der Verlust von Zugehörigkeitsgefühl kann uns krank machen. Das ist z. B. deutlich zu beobachten, wenn Menschen eine Kündigung erhalten. Eine Kündigung ist eine Ablehnung, und der Verlust des Arbeitsplatzes bedeutet für viele Menschen gleichzeitig, den Platz in der Gesellschaft verloren zu haben, nicht mehr dazuzugehören. Die Folgen: Selbstwertverlust, Selbstzweifel, Existenzangst. Die Auswirkungen: Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Depression. Viele

wissenschaftliche Studien belegen diesen Zusammenhang mittlerweile eindeutig.
Gehirnforscher wie Manfred Spitzer und Gerald Hüther haben nachgewiesen, dass unser Gehirn drohenden Verlust von sozialer Zugehörigkeit und damit drohende Einsamkeit als Gefahr wertet. Im Kernspintomografen konnten sie erkennen, dass dabei die gleichen Hirnareale aktiv werden wie bei einer direkten Bedrohung des Körpers. Es kommt zur Ausschüttung von Neurobotenstoffen, die uns Zurückweisung und Ablehnung wie einen körperlichen Schmerz spüren lassen. Das Gefühl der Zugehörigkeit und des Angenommenwerdens hingegen aktiviert die Ausschüttung von Belohnungsstoffen im Gehirn. Ergebnis: Wir fühlen uns wohl.
So haben wir Menschen im Laufe unserer Entwicklung das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit entwickelt. Dieses Bedürfnis ist so fundamental und so tief in unserem Gehirn verankert, dass wir, um Ablehnung zu vermeiden, nahezu alles tun würden, sogar sterben!

Grausame Experimente

Einige der grausamsten und zugleich revolutionärsten Experimente zum Thema *Bindung und Ablehnung* führte in den späten 1950er-Jahren der US-amerikanische Psychologe und Verhaltensforscher Harry Harlow mit Baby-Rhesusäffchen durch.
Er baute für seine Babyäffchen im Labor zwei unterschiedliche Mutterattrappen. Die eine war aus Frottéstoff, kuschelig weich wie ein Kissen und von einer

Glühbirne erwärmt. Die andere war aus Metalldraht gebaut, kalt und hart. An der Drahtmutter befestigte er eine volle Milchflasche. Die Stoffmutter hingegen hatte keine Nahrung, sondern fühlte sich nur weich und warm an. Beide Mutterattrappen platzierte er nebeneinander in einem Käfig. Dann setzte Professor Harlow die Babyaffen in den Käfig und beobachtete ihr Verhalten. Das Ergebnis war verblüffend: Die Babyaffen hatten die freie Wahl zwischen der Stoffmutter und der Drahtmutter, und obwohl sie hungrig waren und Nahrung benötigten, kuschelten sie mit der Stoffmutter. Einige weigerten sich selbst dann noch, das warme, kuschelige Frottéfell zu verlassen, um an die Milchflasche der Drahtmutter zu gelangen, als sie zu verhungern drohten. Das Bedürfnis danach, sich von einer weichen, warmen Mutter angenommen zu fühlen, war stärker als das Bedürfnis nach Nahrung.

Harlow führte weitere Verhaltensexperimente durch und beobachtete dabei die Interaktion lebender Affenmütter mit ihren Babys. Er fand heraus, dass Babyäffchen, die von ihren Müttern abweisend behandelt und weggeschubst wurden, immer wieder zu ihren Müttern zurückkehrten und die Nähe und den Körperkontakt mit ihrer Mutter suchten. Die Ablehnung war für sie unerträglich. Einige kehrten selbst dann noch zu ihrer Mutter zurück, als diese sie massiv bedrohte und verletzte – bis zum Tod. Das Bedürfnis, sich angenommen zu fühlen, war sogar stärker als das Bedürfnis, körperlich unversehrt zu bleiben.

Harlows Experimente erbrachten den Nachweis, wie wichtig soziale Bindungen und „sich angenommen fühlen" für die emotionale Entwicklung bei Primaten und letztlich auch bei uns Menschen sind. Das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer sozialen Gemeinschaft, das Gefühl, angenommen zu werden, ist eine fundamentale Voraussetzung, um zu leben und zu wachsen. Wenn Menschen das Gefühl haben, abgelehnt zu werden, entwickeln sie Selbstzweifel, werden ängstlich und trauen sich nur noch wenig zu. Tatsächliche oder auch nur gefühlte Ablehnung und soziale Isolation greifen unser Selbstvertrauen massiv an.
Deshalb wirkt z. B. Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz so zerstörerisch. Denn das Ziel von Mobbinghandlungen ist es, einen Menschen auszugrenzen, ihn zu isolieren und ins Abseits zu treiben. Es ist mittlerweile nachgewiesen, dass anhaltende Mobbingsituationen Menschen krank machen. Selbstzweifel und Versagensängste, Erschöpfung und Depression sind die Folgen.

1. Alltagsübung: Wie fühlt sich Ablehnung an?
Überlegen Sie einmal, wann Sie sich zuletzt von jemandem abgelehnt gefühlt haben. Erinnern Sie sich an eine solche Situation? Vielleicht haben Sie unlängst einige Freunde zum Abendessen eingeladen und einer der eingeladenen Gäste hat Ihnen abgesagt, weil er eine andere Abendveranstaltung vorzog. Oder ein Unternehmen hat Ihnen auf Ihre Bewerbung eine Absage erteilt. Was haben Sie in diesem Moment gedacht? Vielleicht: *„Warum? Mag mich die andere Seite nicht?"* Und wie hat sich das angefühlt?

Wir Menschen sind soziale Wesen. Teil einer Gruppe zu sein sicherte evolutionsbiologisch betrachtet über Jahrmillionen das Überleben unserer Vorfahren. Unser Gehirn ist deshalb auf Zugehörigkeit programmiert. Allein der drohende Verlust von sozialer Zugehörigkeit verursacht die Ausschüttung von Neurobotenstoffen im Gehirn, die uns Schmerzen bereiten. Wenn Menschen das Gefühl haben, abgelehnt zu werden, entwickeln sie Selbstzweifel, werden ängstlich und trauen sich nur noch wenig zu.

1.2 Blick ins Kinderzimmer

Menschenbabys sind genauso wie Affenbabys Säugetiere. Und wie alle Säugetiere kommen wir ziemlich hilflos auf die Welt und müssen von unseren Eltern versorgt werden, um zu überleben. Das tief in unserem Gehirn verankerte Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit sichert uns diese existenzielle Versorgung, denn wir verhalten uns als Baby und Kleinkind instinktiv so, dass unsere Eltern uns annehmen: Wir gehorchen unseren Eltern.
Kinder bis zu einem Alter von ungefähr sechs Jahren gehen grundsätzlich davon aus, dass das, was ihre Eltern ihnen sagen, und das, was ihre Eltern tun, richtig ist. Kleine Kinder halten ihre Eltern für unfehlbar. Sie haben noch keine alternativen Rollenvorbilder und verfügen noch nicht über die kognitiven Fähigkeiten, objektive Informationen von subjektiven Absichten zu unterscheiden. So

lernen Kinder durch die elterliche Erziehung, was „richtig“ und was „falsch“, was „gut“ und was „schlecht“ ist. Das stellt ein Risiko für die Entwicklung unseres Selbstvertrauens dar. Denn kleine Kinder denken grundsätzlich, sie hätten etwas falsch gemacht, wenn Eltern sich abweisend ihnen gegenüber verhalten oder maßregelnde Worte sprechen. Dadurch fühlen sie sich abgelehnt und dieses Gefühl erzeugt sofortige Unsicherheit und Existenzangst.

Unsere innere Stimme

Eltern sagen viel zu ihren Kindern, um den Alltag mit ihnen zu regeln, um sie vor Gefahren und negativen Erfahrungen zu schützen und um sie zu erziehen. Welche der folgenden Sätze haben Sie als kleines Kind immer wieder gehört – erinnern Sie sich noch?

Abb. 1: Gebote, Verbote und Zweifel unserer Eltern