

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen

Erkenntnis ist nicht bloß der höchste Preis,
sie ist auch die breiteste Grundlage
eines menschenwürdigen Lebens.

JAKOB MOLESCHOTT



Ulrike Zöllner, Prof. Dr. phil., Hochschule für Angewandte Psychologie
Zürich, Fachbereich Psychodiagnostik und Beratung.

Ulrike Zöllner

Mit meinem Ich auf Du und Du

Angewandte Psychologie
für ein selbstbestimmtes
Leben

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage

Copyright © 2007 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages
unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die
Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: schwecke.mueller Werbeagentur GmbH, München

Umschlagfoto: © corbis

Satz: Katja Rediske, Landesbergen

Druck und Einband: Těšínská Tiskárna AG, Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-579-06955-5

www.gtvh.de

INHALT

- 9 **Vorwort**

- 13 **Selbstzweifel, Selbstabwertung und Selbstverachtung**
- 15 Das Selbstkonzept: Ich bin, was ich denke
- 18 Das Selbstbild: stark und selbstmächtig oder schwach und fremdbestimmt
- 20 Real- und Idealselbst:
Der Streit zwischen Sein und Wollen
- 23 Attribuierung: Verhaltensbewertung und was daraus folgt
- 26 Die sich selbst erfüllende Prophezeiung:
Ich bin verachtenswert
- 28 Sich klein machen und eigentlich groß sein wollen
- 30 Vorgeben, nichts zu wollen und dabei alles wollen
- 31 Das grandiose Selbst
- 32 Die Waffe dessen, der nichts mehr zu verlieren hat:
die vorausseilende Degradierung
- 34 Nicht Ja zu sich sagen können:
Selbstzweifel als Ursache für Selbstverachtung
- 36 Leben im Zweifel
- 37 Die verzweifelte Isolation

- 39 **Minderwertigkeit, Ohnmacht und Hilflosigkeit**
- 40 Minderwertigkeitsgefühl als menschliche Befindlichkeit
- 41 Das überforderte Ego
- 44 Der Kampf gegen die Minderwertigkeit auf Haupt- und Nebenschauplätzen

- 46 Das Schlüsselwort: Entmutigung
- 49 Das verlorene Paradies
- 52 Entmutigt, ohnmächtig und hilflos:
vor dem Leben verzagen
- 55 Was die Realität verlangt: Demut und Würde
- 56 Reife und unreife Reaktionen auf Kränkung
- 58 Die beiden Gegenspieler:
Minderwertigkeitsgefühl und Geltungstrieb
- 61 Sich selbst zu nah sein
- 62 Reaktionen auf das Minderwertigkeitsbewusstsein
- 64 Das unechte Selbstwertgefühl
- 67 Wie dem Kreislauf enttrinnen?

- 69 **Ängste, Lebensangst und Abhängigkeit**
- 70 Angst als Urmotiv
- 71 Angst: ein Merkmal von vernunftbegabten Menschen
- 73 Die allgegenwärtige Angst
- 76 Bewährungs- und Bewältigungsangst
- 79 Die Angst vor der Strafe
- 81 Die Folge der Angst: Abhängigkeit
- 85 Eine weitere Folge der Angst: Hemmung
- 88 Die falsche Hilfe: Mitleid und Schutz

- 93 **Gewissen, Gewissensdruck und Gewissensangst**
- 95 Gewissen: der große Mahner
- 96 Gewissen: Aufruf zur Verantwortung
- 99 Gewissen: der moralische Kontrolleur
- 101 Wie streng ist das Gewissen?
- 103 Das induzierte Gewissen
- 104 Gewissen als autonome Ich-Funktion

- 106 Ehrlichkeit und Gewissen
- 107 Das unbewusste Gewissen
- 110 Gewissensprüfung
- 112 Gewissen als Herzensbildung
- 114 Freiheit vom Gewissen?

- 117 **Schuld, Verfehlungen und Scham**
- 118 Worin besteht menschliche Schuld?
- 121 Die reale Schuld: Ich habe gefehlt
- 123 Die unausweichliche Schuld
- 126 Schuld und Strafe
- 129 Die phantasierte Schuld: Ich hätte versagen können
- 131 Sich schämen
- 132 Die moralische Scham: Schamhaftigkeit
- 135 Scham – ein weibliches Thema?
- 137 Die soziale Scham: Beschämung
- 138 Die Angst vor Lob und Geschenken
- 140 Schuld und Sühne
- 143 Schuldermüdung

- 145 **Rivalität, Eifersucht und Neid**
- 147 Ein Tabu wird gebrochen: Der Neid meldet sich zu Wort
- 149 Neid in Bildern und Metaphern
- 151 Der scheele Blick des Neides
- 153 Die Psychodynamik des Neides
- 155 Die Logik des Neides
- 157 Destruktiver Neid und konstruktive Rivalität
- 159 Bin ich eifersüchtig oder neidisch?
- 162 Die Scham der Bevorzugten

- 165 **Wut und Hass**
- 167 Hilflosigkeit und Ohnmacht
- 168 Sich im Hass verzehren und doch nicht hassen dürfen
- 170 Die heiÙe Wut: Wüten und Wüteriche
- 172 Die kalte Wut: Intrigantentum und Infamie
- 174 Die unterdrückte Wut: Feindseligkeit und Gerechtigkeit
- 175 Die frustrierte Wut: Verzicht und Trauer
- 176 Katharsis oder Kontrolle
- 178 Lachen statt BeiÙen
- 179 Woher kommt Hass?
- 181 Reife Liebe und unreifer Hass
- 182 Lebensverunstaltung durch Hass
- 184 Liebe als Gegenkraft

- 185 **Egoismus, Hochmut und Selbstsucht**
- 187 Das Ego im Zentrum: Egoismus und Egozentrismus
- 188 Gesunder und überwertiger Egoismus
- 191 Die Ansprüchlichkeit des Egoismus
- 193 Der Begleiter im Verhalten: Herrschsucht
- 195 Die Begleiter im Erleben:
Verdrossenheit, Misstrauen und Argwohn
- 197 Die Herausforderung: Ich oder Du
- 201 Die Lösung: Wir

- 203 **Ausblick**
- 205 Humor und Selbstdistanzierung

- 207 **Nachwort**

VORWORT

Lebenserhaltung wird unwichtig,
wenn Lebensentfaltung behindert ist.

GION CONDRAU

Jedes menschliche Schicksal, jedes persönliche Problem ist immer ein je Eigenes. Die Individualität eines Menschen – gebildet aus seinen Anlagen, seiner erfahrenen Lebensgeschichte und dem, was er unter den Bedingungen seines Lebens aus beiden zusammen gemacht hat – drückt jedem psychologischen Sachverhalt den Stempel auf. Und dennoch geht es auch immer wieder um das Gleiche: um Konfliktstrukturen, die sich an Konfliktthemen festmachen, um Beziehungskrisen, Ablöseprozesse, Selbstfindungsprozesse, Identitätsfragen, hemmende, drückende, belastende und damit einschränkende Sachverhalte, die nicht bereinigt werden können – und dahinter Gefühle, gefühlte Regungen und Impulse, die eine Eigendynamik entfalten, mit mächtiger Herrschaft regieren und den Pseudoregenten, das Ich, die Attrappe auf dem Thron des Hauses, als graue und deshalb umso gefährlichere Eminenzen fest im Griff haben.

Angst, Scham und Schuld, Zweifel und Abhängigkeit, Selbstverachtung, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Minderwertigkeitsgefühle, die zu Hemmungen und Selbstabwertung führen, aber auch Eifersucht, Neid, Wut und Hass sind solche Eminenzen im Hintergrund, die sich nicht zeigen, über die Gewissensfunktion regieren, und alles tun, um den eigentlichen Herrscher bedeutungslos, schwach und kindlich zu halten.

Mein Buch beschäftigt sich mit diesen psychologischen Drahtziehern im Hintergrund, die viele Menschen in ihrem Griff haben, ihre Lebensqualität beeinträchtigen und sie daran hindern, an ihre Potenzen und Ressourcen voll anschließen zu können. Viele Menschen leben psychologisch nicht wirklich, sie überleben lediglich und vegetieren in ihrer Existenz dahin. Ein Leben kann aber nur dann als angenommen und glücklich bezeichnet werden, wenn die Lebensentfaltung, um die es geht, nicht behindert ist.

Dieses Buch kann und will keine Therapie ersetzen. Es will aber Einsicht schaffen in grundlegende Zusammenhänge und Deutungsansätze für das Denken, Erleben und Verhalten von Menschen. Es will klären und Selbsterkenntnis vermitteln, was zur weiteren Selbstentwicklung führen kann. Es will helfen, durch Einsicht und Verständnis das Ich als Instanz der Selbstbestimmung und Organ der selbstverantwortlichen Handlungsbefähigung zu stärken, um nach außen Unabhängigkeit und Freiheit gegenüber der eigenen Biographie wie auch gegenüber Normen und Prägungen zu erlangen – eine Freiheit, die nicht nur in Ablehnung und negativer Gefühlsbesetzung besteht, sondern auch Annahme in Freiheit meint. Und es will helfen, diese Autonomie nach innen zu finden in Form einer relativen Herrschaft über die eigenen Bedürfnisse und Antriebe – eine Herrschaft, die nicht aus Furcht vor übermächtigen Gegnern gefärbt ist, die nicht wirklich in den Blick genommen werden können, sondern durch Mut, sich einem mächtigen, aber nicht unbezwingbaren Gegner zu stellen.

Deshalb will dieses Buch auch keine Ratschläge geben und Lösungsansätze vorstellen. Es will den Glauben an sich selbst und die eigenverantwortlichen Möglichkeiten zur Selbstentwicklung stärken. Das Urvertrauen zu sich selbst ist weit mehr ein Glaube als ein Erfahrungsergebnis. Es wird geleitet von der Grundhaltung, dass alle auf die Gesamtheit des Lebens gerichteten Handlungen eines Menschen weit stärker im Glauben an sich selbst und seine eigenen Ressourcen wurzeln als im Wissen um effizienteres Tun und Handeln.

Forch, im August 2006

Ulrike Zöllner

SELBSTZWEIFEL,
SELBSTABWERTUNG
UND SELBSTVERACHTUNG

Von allen Qualen, die den Menschen heimsuchen können,
ist die Selbstverachtung die höchste.

BERTHOLD AUERBACH

Fragt man Menschen, was sie sich für sich selbst wünschen, welche psychologischen Güter oder Ressourcen sie haben möchten, dann antworten sehr viele: »Ich möchte mehr Selbstvertrauen oder mehr Selbstsicherheit haben.« Sie fühlen sich nicht ausreichend gerüstet für die Lebensanforderungen, denen sie sich gegenüber sehen. Steigender Druck und Konkurrenz in der Arbeitswelt, erhöhte Lernanforderungen und Flexibilität, unklare und rasch wechselnde Funktionen und Rollen, kurzfristige und deshalb weniger tragfähige Beziehungen im privaten und beruflichen Umfeld erfordern Menschen, die Stabilität und Sicherheit in sich selbst finden; Menschen, die wissen, wer sie sind, was sie können und was sie sich selbst wert sind; die Ja sagen können zu sich selbst, sich selbst akzeptieren und zu sich stehen können; Menschen mit einem stabilen und starken Selbstwertgefühl als Grundlage für ein sozial und persönlich gelingendes und erfolgreiches Leben.

»Wie finde ich zu einer solchen Selbstakzeptanz, aus der heraus ich überzeugter zu mir stehen kann und anderen Menschen gegenüber mit Nachhaltigkeit auftreten kann?« Diese Frage stellen Menschen, die sich selbst abwertend gegenüber stehen, die sich selbst wenig Wert im Vergleich zu anderen Personen zuschreiben oder nur in wenigen Bereichen auf sich selbst glauben bauen zu können, die immer wieder von Selbstzweifeln heimgesucht werden, trotz Erfolgen und positiven Rückmeldungen durch andere Menschen in alte Muster von Abwertung und Geringschätzung zurückfallen, die glauben, ihr Leben nicht in der Hand zu haben und nichts bewirken zu können. Es sind Menschen, die in ihren guten Momenten wissen, dass in ihnen viele wertvolle Eigenschaften und Fähigkeiten liegen, die sie aber nicht mit der genügenden Durchschlagskraft umsetzen können und die in ihrem Denken darum kreisen, warum sie es nicht können.

Die Frage nach dem Warum von Begrenzungen, Selbstbehinderungen und Blockierungen ist eine Leitfrage dieses Buches. Beginnen wir das vielfältige Ursachengeflecht aufzuknüpfen mit der Annäherung an das Thema: Selbst.

Das Selbstkonzept: Ich bin, was ich denke

Für den Menschen ist kennzeichnend, dass er auf zwei psychologischen Ebenen lebt, Subjekt und Objekt zugleich ist. Wir sind immer zum einen erlebende und handelnde Menschen, die aufgehen in dem, was sie unmittelbar tun, die sich selbst erfahren und definieren durch das, was sie im Moment leben. Daneben haben wir aber auch eine zweite Ebene, auf der wir uns selbst gegenüberstehen, uns anschauen und über uns reflektieren: Ich mache das, und ich sehe zugleich, dass ich das mache und frage mich nach dem Warum und Wozu.

Dies führt dazu, dass wir alle auch ein Theoriengebäude über uns entwickeln. Wenn auch meist nicht ganz bewusst, sind wir doch ständig damit beschäftigt, mehr über uns zu wissen, Klarheit über unsere Beweggründe zu finden, Ursachen und Wirkungen aufzudecken und uns damit ein persönliches Konzept über uns und die Welt zurechtzulegen.

Das Selbstkonzept können wir also als eine subjektive Theorie über die eigene Person betrachten, die sich auf alle zugänglichen, selbstbezogenen Informationen gründet. Dazu gehören Rückmeldungen, die andere Menschen uns geben, Erkenntnisse, die wir selbst aus Vergleichen mit anderen Menschen ziehen, aber auch eigene Wahrnehmungen, die wir an uns selbst machen und Rückmeldungen, die aus uns selbst kommen. Die Arbeit am Selbstkonzept ist umso erfolgreicher, je breiter wir

die Informationsbasis anlegen und je mehr Informationen wir berücksichtigen – also auch, je offener wir uns und anderen gegenüber sind. Wer sich ängstlich einengt, Augen und Ohren vor Erkenntnissen verschließt, die ihn überfordern könnten, wer sein Selbstkonzept nicht bilden *will*, sondern es schon vorgefertigt in der Schublade hat, wer sein Selbstkonzept nicht bilden *darf*, weil ihm schon von außen diktiert worden ist, was er zu sein hat, dem werden viele wichtige Informationen entgehen. Sein Selbstkonzept wird einseitig, lückenhaft und unvollständig bleiben. Er wird sehen, was er sehen will, hören, was er schon weiß, und fühlen, was erlaubt ist.

Wie kommt es zu solchen selektiven Prozessen, die das Selbstkonzept verfälschen?

Im Selbst erleben Menschen eine Gewissheit über sich: Ich bin, und ich bin so und so. Das Identitätsgefühl verleiht persönliche Konstanz in den Veränderungsprozessen, die fortwährend mit uns ablaufen: Ich bleibe ich, auch wenn ich mich zugleich auch immer wieder neu erlebe. Damit das Identitätsgefühl erhalten bleibt, suchen wir immer auch nach Bestätigung von schon vorhandenen Selbstwahrnehmungen und Selbsteinschätzungen. Die Kunst besteht darin, sich im Kern als vertraut und beständig zu erleben und dennoch immer offen zu sein für neue Aspekte und Unbekanntes in einem selbst. Dies ergibt eine Spannung zwischen Sicherheit und Risiko: Bleibe ich bei meinen Gewissheiten über mich selbst oder stelle ich mich auch grundsätzlich in Frage. Wer Sicherheit braucht, tendiert dazu, seine schon bestehenden Meinungen zu festigen und andere Meinungen, die verunsichernd wirken können, abzulehnen – als generelle Haltung, aber auch in Bezug auf sich selbst. Wer Angst vor der Verunsicherung durch andere hat, wird seine Wahrnehmungskanäle verschließen und sich auf die schon bekannten Informatio-

nen beschränken. Die Risikobereitschaft entscheidet darüber, wie offen, breit und damit entwicklungsfähig ein Selbstkonzept ist. Nun wird das Selbst aber nicht nur gebildet, es bildet sich auch selbst. Es gibt eigenständige, selbstverstärkende Prozesse, die ohne unsere willentliche, aktive und klar bewusste Einwirkung ablaufen. Und deshalb setzt auch eine dynamische Spiralbewegung ein: Ein positives Selbstkonzept tendiert durch ausgewählte Informationen dazu, sich weiter selbst positiv zu unterstützen und in seinen Ressourcen zu bestärken, während ein negatives Selbstkonzept sich tendenziell weiter abwerten und in seinen Defiziten verfestigen wird.

Ein negatives Selbstkonzept führt zu einschlägigen Wahrnehmungs- und Denkverzerrungen, die sich potenzieren: Es werden aus einseitigen Informationen falsche Schlüsse gezogen und aus diesen resultieren inadäquate Handlungen; Vormeinungen stehen einem Neu- und Umlernen in Bezug auf sich selbst und andere im Wege.

Ein einleuchtender Schluss ist, sich aus dieser Falle zu befreien, indem man sich viele neue, andersartige Informationen über sich selbst verschafft. Auf dem Weg dahin muss aber noch ein anderer Stolperstein überwunden werden. Neue Informationen kommen aus der Außenwelt. Diese ist zwar auch gegeben, wird aber immer durch uns mitgestaltet. Wir haben die Außenwelt, die wir brauchen. Wie sieht diese bei Menschen aus, die sich in einer negativen selbstverstärkenden Dynamik befinden? Sie suchen vor allem Kontakte zu sozialen Partnern, die ihr Selbstkonzept spiegeln und bestätigen. Ihr Sicherheitsbedürfnis verlangt nach einem Umfeld, das keine großen Spannungen in der Beurteilung von Sachverhalten aufweist, sie möchten sich aufgehoben und verstanden fühlen durch Gleichgesinnte. Große Abweichungen im Denken zu anderen Menschen machen ihnen leicht Angst und wecken Entfremdungsgefühle. Somit besteht

ihr Umfeld häufig aus Menschen, die ähnliche Probleme, Verarbeitungsmechanismen und Deutungsansätze haben. Es ist ein Umfeld, das sich gegenseitig negativ bestärkt, ja zementiert und somit Weiterentwicklung blockiert.

Mut zum Risiko lautet die Forderung! Aber worauf kann jemand bauen, der sich aus diesen Fallen befreien möchte, jedoch an seiner eigenen Kraft zweifelt?

Das Selbstbild: Stark und selbstmächtig oder schwach und fremdbestimmt

Alle Stärke wird nur durch Hindernisse erkannt,
die sie überwältigen kann.

IMMANUEL KANT

Das Selbstkonzept ist ein Denken über sich selbst aufgrund von Informationen von außen. Es gibt aber auch ein Fühlen von sich selbst. Ein Mensch ist sich seiner selbst gewiss, indem er sich spürt und erlebt. Diese nicht soziale, nicht kognitive und nicht sprachliche Gewissheit steht am Anfang der Selbstkonzeptbildung. Aus der Körperebene treffen Rückmeldungen bei mir ein, die mir Wesentliches über mich selbst mitteilen: Wie fühle ich mich? Wie ist meine innere Spannungslage? Wie sind mein Antrieb und meine Stimmung? Zu was treibt es mich heute? Was vermag ich? Diese Informationen aus mir selbst können im Gegensatz zu den Informationen von außen stehen. Die Diskrepanz zwischen Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung ist der Schlüssel zum Verständnis von Selbstwertproblemen.

Wenn es um die Frage geht, was sich jemand zutraut, wie stark er sich einschätzt, wie kompetent er sich fühlt, dann findet man eine unterschiedlich starke Gewichtung der Informationen aus dem Selbstbild und aus dem Fremdbild.

Sehr viele Menschen haben gelernt, vor allem auf andere zu hören. Sie sind in dem Bewusstsein aufgewachsen, für sich selbst nicht kompetent zu sein. Da gab es andere Menschen, die immer besser wussten, was sie sind, was sie können, was für sie gut und schlecht ist. Ihr Selbstkonzept hat sich einseitig ganz auf die Informationen von außen, auf Fremdzuschreibungen abgestützt. Die Frage: »Was meine ich denn zu mir selbst?«, wurde von ihnen erst gestellt, als das Selbstkonzept schon seine einschlägigen Antworten darauf parat hatte. Bevor ein solcher Mensch sich selbst entdecken konnte, fand er sich bereits entdeckt und beschrieben durch andere. Wann immer in der Folge die Frage »Wer bin ich?« auftaucht, sucht er die Antwort außen statt innen, lässt sie beantworten, statt sie selbst zu beantworten. Die genauso wichtige Eigenwahrnehmung als Quelle des Selbstgefühls verkümmert, weil sie immer als sekundär, nicht erheblich, nicht relevant, sogar als falsch und irreführend betrachtet wurde. Eine Entwicklung, die dann besonders problematisch ist, wenn eine positive Selbstwahrnehmung kontinuierlich zugunsten einer eher negativ oder überkritisch gefärbten Fremdwahrnehmung abgebaut wird, und das Außenbild wenig Selbstliebe und Selbstakzeptanz zulässt. Die Korrektur von negativen Außenbildern wird immer schwieriger, es sei denn, die betroffenen Menschen lernen, sich abzugrenzen – eine Fähigkeit, über die Menschen mit einem starken und positiven Selbstwert verfügen. Sie hören zuerst einmal auf ihr eigenes Urteil, das aus ihrer unmittelbaren Selbstwahrnehmung resultiert und gewichten dieses auch höher als anders lautende Fremdurteile. Sie sind offen für Fremdwahrnehmungen, jedoch ohne Diktat

für ihr Selbstbild. Wenn sie sich gut fühlen, lassen sie sich nicht einreden, sich schlecht zu fühlen. Sie stellen vor allem ihre positiven Eigenschaften in den Mittelpunkt ihrer Selbstwahrnehmung, ohne aber die negativen auszublenden. Sie kennen die Falle der negativen Selbstkonzeptbestätigung durch Wahrnehmungsverzerrung und begegnen dieser proaktiv: besonders auf alle Informationen von innen und außen zu hören, die nicht konform sind mit dem, was ich schon weiß. Sie kennen die Falle eines hermetisch abgeschlossenen, zementierten Selbstbildes und lassen sich bewusst durch Diskrepanzen in der Einschätzung verunsichern.

Auch hier: Mut zum Risiko, aber mit einer wesentlichen Hilfestellung, dem keimenden Bewusstsein der Selbstkompetenz: Ich weiß am besten über mich Bescheid, und dieses Wissen hat Vorrang vor anderem Wissen.

Realselbst und Idealselbst: der Streit zwischen Sein und Wollen

Von Illusionen frei – den Idealen treu!

KARL GEROK

In Bezug auf die Selbstwertproblematik hilft auch die Modellvorstellung der menschlichen Persönlichkeit weiter, die Sigmund Freud in den Instanzen Es, Ich und Über-Ich vorgelegt hat. Hier interessiert uns vor allem das Über-Ich. Wir betrachten diese Personeninstanz als den Teil der Außenwelt, den wir im Sinne von Vorgaben aufnehmen und für uns verbindlich erklären. Wir

werden noch sehen, dass die Gewissensfunktion sich durch diesen Prozess der Übernahme von elterlichen Geboten und Verboten herausbildet. Wir nehmen aber in unserer Auseinandersetzung mit der Umwelt auch weitere Vorgaben auf. Zu nennen sind kulturelle und geschichtliche Einflüsse, alle Bildungsgüter und -inhalte. Wir nehmen aber auch die aktuellen sozialen- und Milieunormen auf; wir orientieren uns an den Vorgaben der gesellschaftlichen Rollen und natürlich auch wieder an den elterlichen Geboten. Diese Referenzgrößen gehen in die seelische Funktion ein, die wir Ich-Ideal oder Ideal-Selbst nennen. Sie stellt das dar, was wir nicht bzw. noch nicht sind, aber werden wollen. Das Idealselbst ist eine Projektion unserer Wünsche und Phantasien zu den maximalen Möglichkeiten unserer Person. Es ist ein Leitwert, der zielführend ist, die Marke definiert, die erreicht werden soll, und die Messlatte nennt, die es zu toppen gilt.

Mit dem Idealselbst sind sowohl entwicklungsfördernde wie entwicklungshemmende Auswirkungen verbunden. Als Projektion ist es eine Vorgabe, die motiviert. Wir haben ein Bild, auf das wir hinarbeiten können, und zwar nicht unspezifisch als eine Gesamtmarke, sondern ganz spezifisch. Das kann z. B. heißen: Ich bin insgesamt schon mit mir zufrieden, aber was meine Ordnung und Genauigkeit anbelangt, will ich mich verbessern und darin nehme ich mir meine Freundin zum Vorbild, auf die ich mich wegen ihrer Ordnung und Zuverlässigkeit immer so gut verlassen kann.

Der motivierende Effekt kann aber auch umschlagen in eine Demotivierung, wenn das Idealselbst eine Norm vorgibt, die nicht nur unerreichbar ist – das sind ideale Normen, die ja immer ein Stück voraus sein sollen –, sondern die so weit von mir und meinen Möglichkeiten weg angesiedelt ist, dass mit größter Anstrengung immer noch eine riesengroße Diskrepanz zwischen

Ist und Soll besteht. Die innere Spannung zwischen dem Erreichten und dem Gewünschten ist ja eigentlich der Motor, der zur Entwicklung antreibt. Ohne Spannung, die aufgehoben werden möchte, weil sie unruhig macht, würden wir in einem einmal erreichten Zustand verharren. Im Fall einer ungunstigen Diskrepanz zwischen Sein und Wollen wird die Spannung unerträglich. Wäre es eine Lösung, nun die Latte einfach ein Stück herabzusetzen? Im Prinzip ja, aber das wäre das Eingeständnis eines kompletten Versagens. Die Latte bleibt liegen und der Kräfte zehrende Run auf die Vorgaben geht weiter. Menschen mit einem Ideal-selbst-Problem sind nicht nur energetisch ausgepowert, sie können auch die wichtigste Energiequelle auf ihrem Weg nicht nutzen: Ist das Ziel nämlich gut in Sicht, so werden kleine Schritte zum Ziel als weitere Motivation erlebt und verwertet. Ist das Ziel zu weit entfernt, kann gar nicht wahrgenommen werden, dass ich mich bereits – wenn auch nur mit kleinen Schritten – angenähert habe. Angesichts der Dimension des noch vor einem liegenden Weges ist der schon zurückgelegte Weg bedeutungslos.

Früher oder später schlägt die Dynamik um: Jetzt kann nicht mehr der Erkenntnis ausgewichen werden, dass das Ziel weit außerhalb der Möglichkeiten liegt. Es bleibt nur eine Erklärung: Ich habe versagt, und der Mechanismus der Selbstabwertung kommt in Gang. Gerade unter dem hohen Anstrengungspegel ist der Fall zurück in die Realität umso größer und schmerzlicher.

Wenn wir als Fachpersonen sagen, dass die Diskrepanz zwischen Selbstbild und Idealselbst zu verringern ist, heißt das nichts anderes als: wieder den Bezug zur Realität finden, eine Projektion machen, die auf dem Boden einer selbstkritischen Einschätzung steht. Das ist auch schmerzlich, aber sicher weniger als die Selbstverletzung, die das – vermeintliche – Versagen zufügt.