

Selbstsicherheit/ Selbstvertrauen

Dipl.- Psych. Erhard Beitel

Kaum ein anderes Persönlichkeitsmerkmal ist so von der persönlichen Entwicklungs- und Lerngeschichte abhängig wie das Vertrauen in die eigenen individuellen Fähigkeiten und Werte, in das also, was wir als Selbstvertrauen bezeichnen. Und da wir bei der Geburt hinsichtlich dessen, was wir einmal über uns selber denken, wie ein „unbeschriebenes Blatt“ sind und sich unser Selbstbild, unser Selbstvertrauen erst mit unseren künftigen Lebenserfahrungen herausbildet, wir also in einen Lernprozess eintreten, deshalb können wir auch zuversichtlich sein, bei einer erwünschten Korrektur unseres Selbstvertrauens ebenfalls auf Lernstrategien zu vertrauen. Was einmal gelernt wurde, kann mit neuen Erfahrungen überschrieben werden, wenn dieser Prozess des Umlernens auch mühevoll ist und besonderer Strategien bedarf, auf die ich im Folgenden eingehen werde.

Im Gegensatz zum erlernten Verhalten unterscheidet die Persönlichkeitspsychologie Eigenschaften bzw. persönliche Merkmale, die in einem erheblichen Maß genetisch bedingt sind und die auch über einen langen Lebenszeitraum unverändert erscheinen und weder mit Bildungsstand oder Geschlecht, noch mit Volkszugehörigkeit oder Lebensraum zu tun haben – und sich demzufolge verhältnismäßig stabil und resistent gegen gewünschte Veränderung bzw. Korrektur erweisen. Dazu gehört z.B. die Neigung, auf viele Ereignisse und bei den verschiedensten Anlässen ängstlich zu reagieren - es gehört das ausgeprägte oder gering ausgeprägte Bedürfnis nach Geselligkeit dazu oder die eigene Offenheit für neue Eindrücke und Erfahrungen.

Selbstsicheres Verhalten ist demgegenüber erlerntes Verhalten. Erfahrungen von Erfolg oder Misserfolg, die jeder von uns macht, verbuchen wir in unserem Gedächtnis, speichern sie gewissermaßen in unserem inneren Bilanzbuch und formen auf diese Weise das Bild, das jeder von sich hat.

Jeder von uns führt, sobald wir wach und bei Bewusstsein sind, sogen. „subvocale“ Selbstgespräche. Unser Wachsein ist charakterisiert durch einen fortwährenden Strom von Gedanken – und diese Gedanken formen sich in Sprache, auch wenn wir dabei keinen Ton über die Lippen bringen. Vorsätze, Abneigung, eine Überraschung oder ein plötzliches Ärgernis, auch wenn wir keinen Ton von uns geben, repräsentiert sich sprachlich im Bewusstsein.

Wissenschaftler haben nun entdeckt, dass sich selbstsichere und selbstunsichere Menschen sehr deutlich in ihren gedanklichen Selbstgesprächen, in ihren „subvocalen“ Selbstinstruktionen unterscheiden. Ein Beispiel: Denken wir uns zwei Menschen, die vor der gleichen Aufgabe stehen: Beide haben die gleiche fachliche Kompetenz und sollen in fünf Minuten vor einer Zuhörerschaft ein kurzes Referat halten. Einer von beiden hat ein geringes, der Andere ein deutlich ausgeprägtes Selbstvertrauen. Fragen wir danach, welche jeweils unterschiedlichen Gedanken jedem von beiden kurz vor ihrem Auftritt durch den Kopf gehen. Der Selbstunsichere wird etwa denken „na, ob das wohl gut geht?“ oder „die merken sofort meine Unsicherheit“ oder „sicher werde ich mich öfter verhaspeln“ usw. – und der Selbstsichere wird denken: „Ich weiß, dass es bestimmt gut läuft“, „Ich weiß, dass ich meinen Stoff beherrsche und freue mich auf die interessierten Gesichter“ usw. Nach dem Gesetz der „sich selbst erfüllenden

Prophezeiung“ werden beide entsprechend ihrer innerlich geführten Selbstgespräche dafür sorgen, dass sich ihre Erwartungen auch bewahrheiten – zumindest von der Tendenz her.

Besonders unterschiedlich ist bei beiden ihre jeweilige Reaktion auf eigenen Erfolg oder Misserfolg: Der Selbstsichere wird bei Erfolg diesen seiner eigenen Fähigkeit und seinem Können zuschreiben (er wird seinen Erfolg „internal attribuieren“, wie die Wissenschaft sagt) - und wird sich in seiner Meinung über sich selbst bestätigt sehen („das war ja sowieso klar“). Bei Misserfolg wird der Selbstsichere die Gründe eher außerhalb seiner Person, nämlich in äußerlichen Bedingungen sehen oder einfach denken: „da habe ich halt mal Pech gehabt“ - (er wird seinen Misserfolg „external attribuieren“), wodurch seine Überzeugung von seiner Fachkompetenz und Fähigkeit unangetastet bleibt. – Demgegenüber ist es beim Selbstunsicheren genau umgekehrt: hat er Erfolg und kommt seine Darbietung gut an, wird er das kaum seiner eigenen Fähigkeit, sondern mehr dem Zufall („ich hab ja nur mal Glück gehabt“) oder anderen äußerlichen Faktoren zuschreiben, nicht jedoch seinem eigenen Können (er wird seinen Erfolg „external attribuieren“), bei Misserfolg wird er sich in seiner geringen Meinung über sich selbst bestätigt sehen und ihn seinem eigenen Unvermögen zuschreiben (er wird seinen Misserfolg „internal attribuieren“) nach dem Motto „Ich habs ja gewusst, das musste ja so kommen“. Wir können versuchen, dieses negative Denkmuster des selbstunsicheren Menschen zu korrigieren und mit neuen, positiven Erfahrungen zu überschreiben.

An dieser Stelle ein kurzer Ausflug in die Neurobiologie. Schon das neugeborene Kind kommt mit der Gesamtzahl von etwa 100 Milliarden Nervenzellen zur Welt, die wir auch als Erwachsene haben. Der Unterschied ist, dass zunächst nur für die allerelementarsten Lebensfunktionen die entsprechenden neuronalen Nervenverknüpfungen existieren und sich erst im Laufe der Jahre die zahllosen weiteren Verschaltungen zwischen den Nervenzellen und den verschiedensten Hirnzentren aufbauen. Interessant im Zusammenhang mit Selbstvertrauen ist nun die Tatsache, dass der Prozess dieser fortschreitenden neuronalen Verschaltung oder „Differenzierung“, wie die Wissenschaft sagt, erst beim jungen Erwachsenen mit etwa 18 bis 20 Jahren abgeschlossen ist. Es gibt einen bestimmten Bereich unseres Gehirns, dessen Ausdifferenzierung erst als letzter Bereich des Gehirns abgeschlossen ist: Es ist ein Bereich des Frontalhirns, den die Wissenschaft „orbitofrontalen Cortex“ nennt und der im unteren Bereich unseres Frontalhirns, etwas hinter den Augenbrauen liegt. In diesem Teil unseres Gehirns finden Prozesse der Selbstbewertung und Meinungsbildung über uns selbst und andere Menschen statt sowie das Bemühen, vorausschauend den Ausgang eines geplanten Ereignisses abzuschätzen. In diesem Zusammenhang wird auch deutlich, weshalb gerade in den aufregenden Jahren der Pubertät unser Selbstwertgefühl geradezu Achterbahn fährt, weil eben jene genannten Zentren noch nicht voll in Funktion sind.

Nun geht es um die Frage, wie sich bei uns im Laufe unseres Heranwachsens dieses Persönlichkeitsmerkmal der Selbstsicherheit heranbildet und durch welche Einflussfaktoren es gefördert und gestärkt bzw. behindert und geschwächt wird. Als kleine Kinder sind wir hinsichtlich dessen, was wir über uns selbst denken, vollkommen angewiesen auf das, was wir von unseren wichtigsten Bezugspersonen über uns selbst erfahren. Insbesondere Vater und Mutter erscheinen uns als die in jeder Hinsicht Allwissenden, die sich nie irren und deren

Meinung von unumstößlicher Richtigkeit ist. Sagt dann etwa ein Vater immer wieder zu seinem heranwachsenden Sohn „Du bist ungeschickt, du hast zwei linke Hände“, dann wird der Junge diese „Du bist ...“-Zuschreibung in eine „Ich bin ...“-Gewissheit umformulieren und dieses „Wissen“ über sich selbst innerlich verfestigen. Hört ein kleines Mädchen z.B. von seiner Mutter häufig so was wie „Du bist ein hässliches Kind“ oder „Eigentlich hatten wir uns einen Jungen gewünscht“, dann wird das Mädchen dies ebenfalls als eine unumstößliche Wahrheit aufnehmen und als Information über sich selbst, als eine feststehende Ich-Gewissheit verinnerlichen. Kinder können solchen destruktiven und folgenschweren Einflüssen noch nichts Eigenes entgegensetzen und sind in diesem Alter in einem sehr formbaren und aufnahmebereiten Lebensabschnitt. –

Hier kommt nun eine weitere Gesetzmäßigkeit ins Spiel, nämlich das Gesetz der Generalisierung: War die ursprüngliche abwertende Eltern-Äußerung damals nur auf ein bestimmtes Merkmal, auf ein einzelnes eng umschriebenes Verhalten gerichtet, so wird dieser Elternsatz vom Heranwachsenden nun auf seine gesamte Persönlichkeit bezogen, er wird zu einer abwertenden Aussage über den gesamten Menschen in all seinen Facetten und Eigenschaften generalisiert. Es resultiert daraus ein insgesamt verunsichertes Bild von sich selbst.

Hört aber ein Kind häufig Sätze wie „Du bist unser geliebtes Kind“ oder „wie schön, dass es dich gibt“, so wird sich nach den gleichen Wirkmechanismen, nämlich der Umformulierung des „Du bist ...“-Satzes in einen „Ich bin ...“-Satz sowie die anschließende Generalisierung auf andere Wesensmerkmale eine Persönlichkeit mit deutlichem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften heranbilden. Wichtig ist hier auch der Hinweis, dass häufig solche destruktiven bzw. positiven Botschaften sehr wirksam auch nonverbal übermittelt werden, über einen bestimmten Gesichtsausdruck, ein Klang in der Stimme oder bestimmte Gesten, die das Kind ebenfalls unmittelbar übersetzt und versteht. Solche nonverbalen Signale können uns dann bis weit ins Erwachsenenalter bewusst bleiben und deutlichen Einfluss auf unsere sozialen Kontakte haben.

Nicht zuletzt kann auch eine streng christliche Erziehung die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls behindern, wenn im Kindesalter eine allabendliche „Gewissenserforschung“ zwangsläufig zur Gewissheit des eigenen Versagens und Ungenügens führt.

Wie soll aber eine Korrektur erfolgen, wenn ein Mensch sein Selbstwertgefühl stärken möchte. Da es sich um erlernte Denkmuster handelt, die sich generalisiert und als Gewohnheit etabliert haben, setzt eine Veränderung, z.B. durch Methoden der „kognitiven Verhaltenstherapie“, mit ebenfalls den gleichen Lerngesetzen im Sinne eines Neu-Lernens an und versucht, als Ziel die oben beschriebenen „subvocalen“ inneren Selbstgespräche zu verändern.

Hier wieder ein kurzer Exkurs in die Neurobiologie: Manche bedeutsamen Ereignisse unseres Lebens sind mit zum Teil heftigen Gefühlen verbunden und bleiben ein Leben lang in unserer Erinnerung: vielleicht der erste Kuss, eine besondere ehrenvolle Auszeichnung, ein großer persönlicher Erfolg - oder aber eine schreckliche traumatische Erfahrung, ein schwerer Unfall, eine große Demütigung. Das bloße Denken an ein solches Ereignis wird gleich auch die damals damit verbundenen Gefühle wieder ins Bewusstsein rufen mit z.T. heftigen körper-

lich-seelischen Reaktionen. Abgespeichert sind diese emotionalen Erfahrungen in einem bestimmten Hirnbereich, dem Mandelkern („Amygdala“), der unser emotionales Gedächtnis darstellt. Es handelt sich um eine paarig angeordnete mandelkerngroße (daher der Name) Ansammlung von Nervenzellen etwa in der Mitte unseres Gehirns. Jeder Versuch, eine früher einmal gemachte schmerzliche oder traumatisierende Erfahrung zu überwinden, wird immer verbunden sein mit dem Versuch, langjährig etablierte Erregungsmuster im Mandelkern mit neuen, positiven Erfahrungen zu „überschreiben“. Überschreiben heißt: es gibt im Gehirn kein „Löschen“ wie bei einer Festplatte, es gibt immer nur den Weg, durch neue Erfahrungen neue neuronale Verknüpfungen im Mandelkern und anderen Hirnbereichen aufzubauen. Methoden, die hier zum Einsatz kommen, sind u.a. Techniken der Imagination in Entspannung, die das angestrebte Verhalten imaginieren und mit Gefühlen des intensiven Wünschens verbinden. Beim Thema Selbstsicherheit etwa soll die betreffende Person versuchen, sich in der Entspannung vor dem inneren Auge eine Filmszene vorzustellen, in der sie sich selbst sieht, wie sie das gewünschte selbstsichere Verhalten z.B. einer bestimmten Person gegenüber realisiert und mit einer im Geiste gleichzeitig gesprochenen stärkenden Selbstinstruktion wie „ich bin wertvoll“ oder „ich mag mich“ oder „ich freue mich meines Wertes“ usw. die imaginierte Filmszene unterstützt, verbunden mit intensiven Gefühlen des eigenen Wünschens. Hinzu kommen weitere unterstützende Methoden wie Selbstbegräftigungen, das bewusste häufige Erinnern an tatsächlich gemachte eigene Erfolgserlebnisse, erlebte Anerkennung und Liebe durch andere Menschen.

Diese Methoden regelmäßig täglich und über mehrere Monate durchgeführt bewirkt im Mandelkern eine allmähliche Überschreibung bisheriger negativer Muster mit den erwünschten neuen Vernetzungen, die damit Zeit haben sich zu etablieren und der betreffenden Person neue stärkende Erfahrungen ermöglichen.

Zu ergänzen ist noch, dass Männer und Frauen ihr Selbstvertrauen aus sehr unterschiedlichen Bereichen beziehen: Für Frauen sind sowohl ihr Äußeres, ihre Erscheinung als auch ihre sozialen kommunikativen Fähigkeiten wichtige Quellen ihres Selbstvertrauens, während Männer ihren Selbstwert über ihre Fähigkeiten, ihre Kenntnisse und ihr Können beziehen.

Anschrift des Verfassers:

Dipl.- Psych. PP Erhard Beitel, Spinozastr. 14, 45279Essen, Tel: 0201-534377
www.bochumergesundheitstraining.de E-Mail: erhard.beitel@cityweb.de