



5/2006 (9)

Kultur der Selbstachtung

Bernhard Grom SJ

Die Kultur der Selbstachtung oder psychologisch ausgedrückt: die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls wurde in den letzten 35 Jahren von der Psychologie und Pädagogik als wichtige Entwicklungsaufgabe des Kindes, Jugendlichen und Erwachsenen herausgestellt. Handelt es sich dabei nur um eine Vorliebe der Psycho-Kultur und Emanzipationsbewegung oder um eine Grundlage sinnerfüllten Lebens und damit um ein hochrangiges Entwicklungsziel? Diese Frage zeigt, dass das Thema auch ethisch und theologisch-spirituell reflektiert werden muss, und darum soll es hier interdisziplinär von mehreren Seiten beleuchtet werden.

Ziehen wir zunächst die *Psychologie* zu Rate. Sowohl für die Sozialpsychologie als auch für die Klinische und die Persönlichkeitspsychologie gilt es als erwiesen, dass das *Streben nach positivem Selbstwertgefühl* kulturübergreifend ein zentrales Motiv menschlichen Handelns und eine Grundbedingung subjektiven Wohlbefindens ist¹. „Zufriedenheit mit sich selbst“ ist für die Lebenszufriedenheit der meisten Menschen noch wichtiger als die Zufriedenheit mit dem Lebensstandard, dem Einkommen und der Gesundheit², und umgekehrt ist bei praktisch allen

¹ Vgl. F. Deneke & B. Hilgenstock, B., *Das Narzissmusinventar*. Bern 1989; H.B. Kaplan, Prevalence of the self-esteem motive. In M. Rosenberg & H. B. Kaplan (Eds.), *Social psychology of the self-concept* (pp. 139-151). Arlington Heights, 1982; A. Schutz, *Je selbstsicherer. desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung*, Weinheim 2005; D. Stahlberg, G. Osnabrügge, & D. Frey, Die Theorie des Selbstwertschutzes und der Selbstwerterhöhung. In D. Frey & M. Irle (Hrsg.), *Theorien der Sozialpsychologie. Bd. III: Motivations- und Informationsverarbeitungstheorien* (s. 79-124). Bern 1985.

² A. Campbell, *The sense of well-being in America*, New York 1981.

psychischen Störungen auch das Erleben des eigenen Wertes beeinträchtigt.

Was bedeutet Streben nach positivem Selbstwertgefühl? Jeder schreibt sich bestimmte Eigenschaften zu, etwa ein bestimmtes Maß an Intelligenz, beruflicher Leistungsfähigkeit oder Beliebtheit. Dieses *Selbstkonzept* ist als solches ein neutrales Wissen, ist aber auch eng verbunden mit einer Selbstbewertung: *Selbstwertgefühl* (self-esteem) kann nun als die wertende Komponente des Selbstkonzepts aufgefasst werden. Wir bewerten uns in Bezug auf *Einzelbereiche* wie intellektuelle Begabung, Aussehen, ethisches Verhalten u.a., und die Bedeutung (Zentralität), die wir einem Bereich zumessen, kann sich mit dem Alter und unter dem Einfluss von Bezugspersonen und -gruppen, d.h. „signifikanten Anderen“ stark wandeln. Wir bewerten uns aber auch – obwohl dies von manchen Autoren in Frage gestellt wurde – als *Person im Ganzen*. Dieses *globale Selbstwertgefühl* kommt wahrscheinlich durch eine Bilanzierung zustande, in der Selbstbewertungen in Einzelbereichen generalisiert und Schwächen durch Stärken ausgeglichen werden. Jemand sagt sich vielleicht:

Gesundheitlich bin ich schwach und auch als Unterhalter nicht sehr erfolgreich, aber ich leiste etwas in meinem Beruf und bin in meiner Familie beliebt, und darauf kommt es mir am meisten an.

Niederes oder *negatives* globales Selbstwertgefühl bedeutet, dass jemand Minderwertigkeit, Gedrücktheit, Unzufriedenheit mit sich selbst, Selbstzweifel oder Scham erlebt. *Positives* globales Selbstwertgefühl bedeutet hingegen, dass jemand überwiegend Zufriedenheit mit sich selbst, Stolz, Selbstsicherheit und Freude an der eigenen Person erfährt. „Überwiegend“ heißt, dass ein ausgeglichener und selbstkritischer Mensch sehr wohl mit negativen Eigenschaften und Verhaltensweisen die er an sich beobachtet, unzufrieden sein kann – dass aber die Befriedigung, die ihm seine positiven Merkmale und Handlungen verschaffen, in der Gesamtbilanz überwiegen. Positives Selbstwertgefühl ist also keineswegs ein kritikunfähiges Kreisen um sich selbst. Es kann – als relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal und habituelles Erleben – als frohes Ruhen in sich selbst oder auch – als aktuelles

Erleben – in gelegentlichen Triumphgefühlen erfahren werden. Positives Selbstwertgefühl schenkt dem Menschen eine Befriedigung, die nicht nur – um eine Unterscheidung von Abraham Maslow anzuwenden – Erleichterung, sondern Erfüllung und Lebenszufriedenheit gewährt. Und diese Erfüllung kann krisensicherer sein als viele andere Befriedigungen (die der Mensch auch braucht): Eine Behinderung kann unserem Lieblingssport ein Ende bereiten; aber mit uns zufrieden und auf uns stolz sein können wir jeden Tag, und politische Gefangene sind es oft auch noch im Gefängnis, weil sie ihren Idealen treu geblieben sind. Also gilt: Keine Sinnerfüllung ohne Selbstachtung! Das Streben nach einem ausreichend hohen Selbstwertgefühl ist ein starker Antrieb. Die schlimmste Frustration bei Erwachsenen ist oft – das weiß jeder Betriebspsychologe – das Ausbleiben der erhofften Anerkennung.

Führt ein positives Selbstwertgefühl jedoch nicht zur Selbstüberschätzung? Das ist nur dann der Fall, wenn das Bewusstsein der eigenen Grenzen im Selbstkonzept unterentwickelt ist. Aber ist positives Selbstwertgefühl nicht der erste Schritt zu Egozentrik und Überheblichkeit? Hier ist zu unterscheiden. Selbstwertgefühl kann sehr wohl mit mangelnder Rücksichtnahme auf die Rechte und Bedürfnisse von Mitmenschen einhergehen, doch ist es nicht die Ursache dieses Mangels. Ursache ist wohl einerseits eine ungenügende Sozialerziehung, die für die Ansprüche und Nöte anderer zu wenig sensibilisiert, oder aber eine mehr oder weniger ausgeprägte „narzisstische Persönlichkeitsstörung“. Die Psychiatrie sieht diese dann als gegeben an, wenn beispielsweise Merkmale wie die folgenden zu beobachten sind³:

- Der Betreffende hat ein grandioses Gefühl von der eigenen Wichtigkeit und übertreibt z.B. die eigenen Leistungen und Talente.
- Er gibt sich Phantasien von grenzenlosem Erfolg, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe hin.
- Er meint, er sei einzigartig und werde nur von angesehenen Personen oder Institutionen verstanden.

³ Siehe H. Saß, H.-U. Wittchen & M. Zaudig, *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-IV*, Göttingen 1998, s. 743-747.

- Er verlangt nach übermäßiger Bewunderung und bevorzugter Behandlung.
- Er beutet Mitmenschen aus, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Ausgeglichenes positives Selbstwertgefühl ist etwas anderes als narzisstisches Verhalten. Es wird nicht von der Angst gejagt, wertlos zu sein, denn es hat nur erfüllbare Anerkennungsbedürfnisse zu befriedigen. Es kann sich Fehler eingestehen und Kritik zulassen, kann sich mit seinen Grenzen annehmen und mögen und sich in andere einfühlen.

In welchem Maß das globale Selbstwertgefühl einer Person eher positiv oder negativ ausgeprägt ist, versucht man mit unterschiedlichen Fragebögen zu ermitteln. Einer der ältesten und bekanntesten, der immer noch verwendet wird, ist beispielsweise die Rosenberg Self-Esteem Scale⁴. Darin kann der Befragte Statements wie diese einfach oder stark bejahen oder verneinen:

- Ich habe das Gefühl, dass ich eine wertvolle Person bin, wenigstens anderen ebenbürtig.
- Ich bin überzeugt, dass ich viele Qualitäten habe.
- Manchmal fühle ich mich richtig unnütz (invertiert).
- Ich kann so viel wie die meisten anderen Menschen.
- Ich bin – alles in allem – mit mir selbst zufrieden.
- Manchmal denke ich, dass ich überhaupt nichts wert bin (invertiert).
- Ich habe eine positive Einstellung zu mir.

Mit Hilfe solcher Tests kann man erforschen, welche Faktoren positiv bzw. negativ mit Selbstwertgefühl zusammenhängen. So gilt als erwiesen, dass beispielsweise partnerschaftliche und emotional unterstützende Beziehungen zu den Eltern für das Selbstwertgefühl von Jugendlichen wichtiger sind als die Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Schicht oder ethnischen Gruppe. Auch zeigen depressive Menschen im Test häufiger als nicht-depressive ein negatives Selbstbild und eine geringe Selbstwertschätzung. Kognitiv orientierte Psychotherapien nehmen

⁴ Siehe M. Rosenberg, *Society and the adolescent self image*, Princeton 1965; G. von Collani & Ph.-Y. Herzberg, *Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg*, Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie 24/2003, s. 3-7.

nun an, dass ein negativ verzerrtes Selbstkonzept Selbstabwertung und Depressivität verursacht und versuchen darum das Selbstkonzept und die Selbstbewertung zu korrigieren. Allerdings ist auch die umgekehrte Wirkung möglich: Ermüdung und eine überwiegend neurobiologisch bedingte Depressivität können die Selbstwahrnehmung verzerren und das Selbstwertgefühl mindern.

Wie wird ein positives Selbstkonzept und Selbstwertgefühl aufgebaut?

Wie aber kann man ein positives und realistisches Selbstbild und Selbstwertgefühl aufbauen und erhalten? Die Sozialpsychologen Charles Cooley und George Herbert Mead haben betont, dass dies stets in Abhängigkeit von „signifikanten Anderen“ geschieht. Um auszudrücken, wie sehr unsere Selbstwahrnehmung in der Kindheit und darüber hinaus das ganze Leben lang von diesen bestimmt wird, sagten sie, es bestehe aus einem „Spiegelbild-Selbst“: sich selbst einschätzen – das gelinge uns nur mit den Augen und im Spiegel von Menschen, die uns wichtig, die für uns maßgeblich sind. Die neuere Forschung leugnet diese Abhängigkeit von den Ansichten anderer nicht, betont aber, dass wir diese konstruktiv und selektiv verarbeiten. Am Aufbau unseres Selbstkonzepts – so zeigte Sigrun-Heide Filipp⁵ – sind vier Teilprozesse beteiligt:

1. Die *Auseinandersetzung mit Fremdbewertungen*, die andere in Bezug auf uns direkt in ihren Worten oder Gesten oder indirekt in der Art, wie sie uns behandeln, äußern.
2. Der *soziale Vergleich*, in dem wir unsere Eigenschaften neben die von Gleichaltrigen, Familienmitgliedern, Kollegen u.a. stellen.
3. Die *Selbstbeobachtung*, in der wir unser Verhalten und seine Folgen selbst betrachten, mit früheren Erfahrungen verbinden

⁵ S.-H. Filipp, *Entwurf eines heuristischen Bezugsrahmens für Selbstkonzept-Forschung: Menschliche Informationsverarbeitung und naive Handlungstheorie*. In S.-H. Filipp (Hrsg.), *Selbstkonzept-Forschung*, Stuttgart 1979, S. 129-152.

und daraus Schlüsse bezüglich unserer Stärken und Schwächen ziehen.

4. Das *Messen unseres tatsächlichen Verhaltens an den Erwartungen*, die wir an uns selbst richten, seien es bestimmte Leistungsnormen, ethisch-religiöse Ideale o.a.

Dieses Modell kann deutlich machen, dass sowohl die Hilfen als auch die Hindernisse beim Aufbau eines positiven Selbstkonzepts und Selbstwertgefühls bei jedem der vier Teilprozesse gesucht werden können.

Zum ersten Teilprozess, der *Auseinandersetzung mit Fremdbewertungen*, gehört sowohl die *Wertschätzung*, die uns andere zuteil werden lassen, als auch das *Recht*, das wir uns u.U. erstreiten müssen. Die emotional erfüllendste Wertschätzung ist für die meisten Menschen die *Liebe*, die sie in einer Partnerschaft und Familie erfahren. Wie die Lebensqualitätsforschung lehrt, kann die Lebenszufriedenheit durch nichts so stark gefördert werden wie durch die Zufriedenheit mit der Partnerbeziehung – und durch nichts so wirksam beeinträchtigt werden wie durch Unzufriedenheit mit der Partnerbeziehung. Manche erklären dies damit, dass der Leistungsdruck und die funktionale Kälte der modernen Berufsarbeit ein „neoromantisches“ Liebesideal mit hohen emotionalen Erwartungen fördert. Eine gelingende Partnerschaft ermöglicht nicht nur ein hohes Maß an sozialer Unterstützung, sondern auch eine besondere *Wertschätzung und positive emotionale Zuwendung*. Während man in Beruf und Öffentlichkeit wegen bestimmter Leistungen geachtet wird, wird man in der Partnerschaft wegen seiner Eigenschaften als Mensch und Intimpartner geschätzt. Abraham Maslow hat gezeigt, dass die Befriedigung sexueller Bedürfnisse als solche überwiegend den Charakter einer Erleichterung hat, durch emotionale Zuwendung aber zur Liebe und Erfüllung ergänzt wird. Darum ist für die Ehevorbereitung und Ehebegleitung in der Erwachsenenbildung das Vertrautwerden mit den Voraussetzungen einer gelingenden Partnerschaft – Kommunikationsfähigkeit und Problemlösefähigkeit – von großer Bedeutung.

Eine selbstwertfördernde Auseinandersetzung mit Fremdbewertungen verlangt aber auch, dass man seiner *Rechte und legitimen Bedürfnisse bewusst ist und sie erfolgreich durchsetzen kann*: als Ehepartner und Arbeitskollege, als Kunde oder als

Anbieter, als Arbeitnehmer oder Arbeitgeber, als Mieter oder Vermieter – sowie als Staatsbürger. Nur wenn wir uns – trotz der bestehenden Unterschiede an Begabung, Leistungsfähigkeit, Besitz und Macht – als gleichberechtigt betrachten, erleben wir uns auch als gleichrangig und wahren unsere Selbstachtung. Sobald wir uns in unseren Rechten einschränken und unterdrücken lassen, betrachten wir uns als Menschen minderen Werts. Darum ist die Rechtsaufklärung und staatsbürgerliche Bildung eine wichtige Aufgabe der Bildung junger Menschen sowie Erwachsener. Die umfassendste ethisch-rechtliche Grundlage aller einzelnen Rechte – seien sie kodifiziert oder nicht – ist die *Menschenwürde*, die jedem unabhängig von Herkunft, Besitz und Macht eigen ist. Auf sie berufen sich – auf dem Hintergrund von Immanuel Kants Vernunftethik – die Vereinten Nationen in ihrer Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte:

Alle Menschen sind frei und gleich an *Würde* und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und sollen einander im Geist der Brüderlichkeit begegnen.

Die Bürgerrechts- und Menschenrechtsgruppen beziehen ihre Kraft aus dem Wissen um die wiederherzustellende Würde und Selbstachtung aller Menschen.

Aber auch im privaten Umfeld ist das Wissen und Geltendmachen-Können seiner Rechte und Ansprüche u.U. eine schwierige Aufgabe. Das hat die Verhaltenstherapie früh erkannt, als sie für Personen, die extrem schüchtern und gehemmt sind und sich von anderen leicht ausbeuten lassen, ein „Selbstbehauptungstraining“, das auch „*Selbstsicherheitstraining*“ genannt wird, entwickelt hat⁶. Die Anwendung in der Psychotherapie erfordert eine entsprechende Ausbildung und soll hier nicht geschildert werden. In unserem Zusammenhang dürfte es aufschlussreicher sein, ein Selbstsicherheitstraining zu skizzieren, das die Erziehungswissenschaftlerin Angelika Wagner geschaffen hat und das ohne

⁶ B.-G. Markway & G.-P. Markway, *Frei von Angst und Schüchternheit. Soziale Ängste besiegen – ein Selbsthilfeprogramm*, Weinheim 2003; R. Ullrich & R. Ullrich de Muynck, *Das Assertivness-Training-Programm (ATP)*, 4 Bde., München 1978-1982.

professionelle Leitung durchgeführt werden kann⁷. Es ist zwar speziell für Frauen entworfen und wurde seit 1976 in mehreren tausend Frauengruppen praktiziert, doch eignet es sich auch für andere Gruppen. Die sieben Übungsabende beginnen mit einer Einführung, die Selbstbehauptung von aggressivem, egoistischem und passivem Verhalten unterscheidet. Dann überlegen die Teilnehmer anhand eines Fragebogens, in welchen Situationen ihnen selbstbehauptendes Verhalten schwerfällt. Beispielsweise wenn der Chef im letzten Augenblick möchte, dass man Überstunden macht, obwohl man verabredet ist. Oder wenn der Partner einen Film vorschlägt, den zu sehen man keine Lust hat. Reagiere ich da aggressiv oder passiv? Danach soll man eine Woche lang genau beobachten und in einem Heft notieren, ob und wann man wieder einmal „überfallen“ oder „untergebuttert“ wurde und wie man darauf reagiert hat. In einem weiteren Schritt übt man, wie man Wünsche und Störungen äußern kann – etwa wenn man im Büro nicht als Einzige jeden Tag Kaffee kochen will oder wenn man einen freien Abend in der Woche ohne Familie ganz für sich haben möchte. Wie kann man diese Wünsche klar und für die anderen nachvollziehbar ausdrücken: konkret, d.h. ohne Verallgemeinerungen; positiv, als Wunsch, nicht negativ als Vorwurf; sachlich und nicht aggressiv? Nun formuliert man die Wünsche, die man notiert hat, dementsprechend. Weitere Überlegungen befassen sich mit der Kunst der Beharrlichkeit und der Abwehr von Einschüchterungsstrategien, mit denen einen andere zum Nachgeben bewegen wollen.

Sozialer Vergleich, Selbstbeobachtung und Selbstbeurteilung

Als zweiter Teilprozess trägt der *soziale Vergleich* zum Aufbau des Selbstkonzepts bei. Dieser Vergleich mit anderen kann eine realistischen Rückmeldung ermöglichen, sofern man sich mit den richtigen Personen vergleicht. Die Vergleichspersonen und der Maßstab, an dem man sich misst, müssen den eigenen

⁷ A.C. Wagner, *Wirkungsgeschichte und Dokumentation eines Selbstbehauptungstrainingsprogramms für Frauen*. In W. Gieseke (Hrsg.), *Handbuch zur Frauenbildung*, Opladen 2001, s. 193-214.

Anlagen, Möglichkeiten und Werten entsprechen; wer sich am falschen Vorbild ausrichtet, macht sich nur unglücklich.

Die *Selbstbeobachtung*, der dritte Teilprozess, umfasst das gegenwärtige und das frühere Verhalten und sagt sich gleichsam: „So war ich – so bin ich“. Vermutlich beruht hohe Selbstachtung u.a. auch auf der Fähigkeit, in seinem Gedächtnis eher positive als negative Erinnerungen zu speichern und abrufen zu können. Außerdem haben Menschen mit positivem Selbstwertgefühl wohl auch eher gelernt, sich selbst zu loben, während andere ihre Aufmerksamkeit einseitig auf ihre Schwächen lenken und auch das Gewissen nur als anklagende Instanz kennen. Zu einer Kultur der Selbstachtung gehört sicher das wirklichkeitsgerechte Selbstlob, und die positiven Eigenschaften sollten einem so klar bewusst sein wie der eigene Vorname.

Zum inneren Selbstgespräch, in dem wir uns fragen: „Wie bin ich?“ gehört schließlich als vierter Teilprozess, dass wir *unser tatsächliches Verhalten an den Erwartungen messen, die wir an uns selbst richten*. Die Werte, Normen und Ideale, nach denen wir uns beurteilen und aus denen wir Sinnerfüllung und Selbstachtung beziehen, müssen wir freilich selbst wählen und verinnerlichen. Sie können recht unterschiedlich sein; die Aufmerksamkeit und Aktivität des Menschen kann durch ethisch wertvolle wie auch wertlose Ziele psychohygienisch günstig angeregt werden. Was aber vermittelt uns Selbstwert und Würde? Am sichersten doch wohl der Einsatz für ein Ziel, das unser Ich überschreitet – etwa für das Wohl der Familie, Nachbarschaftshilfe, ein soziales Ehrenamt, ein gutes Arbeitsklima im Beruf, soziale Gerechtigkeit, Frieden, Menschenrechte und Entwicklungsarbeit. Auch wenn *wir* es sind, die unsere Ziele wählen, bestimmten wir doch nicht willkürlich deren Rang und Sinn, sondern finden ihn vor und nehmen an seinem Wert teil. Darauf haben unter den Psychotherapeuten vor allen Charlotte Bühler und Viktor E. Frankl aufmerksam gemacht, wobei Frankl von der Wertphilosophie Max Schelers inspiriert war⁸. Auch das Leben des einfachsten Menschen, der nie in die Schlagzeilen kommt,

⁸ B. Grom, *Viktor E. Frankl und die logotherapeutische Bewegung*, Stimmen der Zeit 223/2005, s. 183-197.

Hongvonty Wychowska

kennt Aufgaben, an denen er seine Würde als verantwortliches Subjekt bewähren und im Rückblick sagen kann:

Ich bin nicht nur stolz auf meine Leistung, sondern auch dankbar, dass ich da mitwirken durfte.

Die Chance, durch die Orientierung an persönlichen Wertüberzeugungen Würde und Wert zu erfahren, wird allerdings durch zwei Fehleinstellungen beeinträchtigt: durch übertriebenen *Perfektionismus* und *Skrupulosität*. Paul Hewitt und Gordon Flett diagnostizieren Perfektionismus, wenn jemand Statements wie diesen stark zustimmt⁹:

- eines meiner Ziele ist es, in allem, was ich tue, vollkommen zu sein.
- Ich muss jederzeit mit allen meinen Kräften arbeiten.
- Ich muss im Studium oder in der Arbeit stets erfolgreich sein.

Es hat sich gezeigt, dass Menschen, bei denen dieser Ich-muss-Perfektionismus sehr ausgeprägt ist, unter depressiven Verstimmungen und geringem Selbstwertgefühl leiden. Die Angst, sie könnten moralisch unkontrolliert handeln, lässt sie meinen, ein Fehler oder das Nichterfüllen der idealen Norm sei schon eine Katastrophe. Diese Angst sowie der skrupulöse Zweifel an der Richtigkeit ihres Verhaltens macht jede Zufriedenheit mit den eigenen Anstrengungen unmöglich und lässt statt Erfüllung eher Zwang oder günstigstenfalls Erleichterung erfahren. Erfüllung und Selbstwert kann nur erleben, wer sich weder unter- noch überfordert, sondern erkennt, dass sich das Sollen nach dem Können bemisst; wer sich mit seinen Grenzen akzeptiert und neben seinen Fehlern auch seine Anstrengungen und Erfolge würdigt, d.h. die Nachfreude des guten Gewissens pflegt.

⁹ P.L. Hewitt & G.L. Flett, *Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology*. Journal of Personality and Social Psychology 60/1991, s. 456-570.

Der Stellenwert einer Kultur der Selbstachtung – ethisch

Wenn wir nun – von der Psychologie instruiert – die vier erwähnten Selbstbewertungsprozesse kennen und in etwa wissen, wie wir ein positives und realistisches Selbstkonzept und Selbstwertgefühl aufbauen und erhalten können, stellt sich eine grundsätzliche Frage, die nicht mehr psychologischer, sondern *ethischer und theologisch-spiritueller Natur* ist: *Welchen Stellenwert hat eine Kultur der Selbstachtung im Gesamt unseres Lebens?* Inwiefern ist der Aufbau und Erhalt eines Bewusstseins vom eigenen Wert und Recht auch Aufgabe einer verantwortungsbewussten Lebensführung, und wie unterscheidet sich diese Arbeit am eigenen Selbstwert von verwerflicher Selbstsucht?

Die traditionelle Ethik der Philosophie wie auch der Bibel und der christlichen Theologie hat angenommen, dass der Mensch von einem urwüchsigen Willen zur Selbsterhaltung, Selbstentfaltung und Selbstachtung beseelt ist und dass er eher vor Hochmut, Machtstreben und Selbstsucht gewarnt werden muss, da diese die Gemeinschaft zerstören¹⁰. Das trifft wohl auch heute noch im Großen und Ganzen zu. Allerdings sieht man dank der Persönlichkeits- und Sozialpsychologie deutlicher, dass nicht nur psychisch Kranke, sondern auch Normalbürger der umgekehrten Gefahr ausgesetzt sind, sich zu wenig zuzutrauen, sich abzuwerten und sich anderen zu unterwerfen. Wir neigen zur Selbstabwertung in Zeiten der Erschöpfung und depressiven Verstimmung, nach unerquicklichen Auseinandersetzungen, nach dem Verlust eines lieben Menschen, nach einem Unfall, nach einem geschäftlichen Fiasko, nach dem Verlust des Arbeitsplatzes oder nach einer Operation, die uns verunstaltet. Aber auch ein Erziehungsstil, der entmutigt und zur widerspruchslosen Anpassung zwingt, kann dafür anfällig machen. Ebenso ungerechte Behandlung durch andere, rechtliche Minderstellung und private oder

¹⁰ Siehe etwa U. Dierse, *Selbstliebe*. In: J. Ritter & K. Gründer (Hrsg.), *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, Darmstadt 1995, Bd 9, s. 465-476; J. Endres, *Menschliche Grundhaltungen*, Salzburg 1958, s. 124-135; O. Höffe, *Selbstinteresse*. In: O. Höffe (Hrsg.), *Lexikon der Ethik*, München 1980, s. 215f.; T. Koch, *Menschenwürde*. In: G. Enderle (Hrsg.), *Lexikon der Wirtschaftsethik*, Freiburg 1993, s. 699-705.

politische Unterdrückung. In all diesen Fällen reicht das spontane Selbstwertstreben nicht aus, da es u.U. stark beeinträchtigt ist: Es muss durch eine *bewusste Kultur der Selbstachtung* ergänzt und gestützt werden.

Doch hat der Psychoboom der letzten Jahrzehnte dies nicht im Übermaß besorgt? Hat er nicht – zusammen mit dem wachsenden Wohlstand und der Auflösung traditioneller Milieus und ihrer Normen – zu einem Ich-Kult beigetragen, den der Kulturkritiker Christopher Lasch dem „Zeitalter des Narzissmus“ nachsagt? Eine ethische und theologische Reflexion muss auch diese Gefahr bedenken. Um das Ergebnis vorwegzunehmen: Eine solche Reflexion wird betonen, dass wir einerseits für die Wahrung unserer Würde verantwortlich sind und andererseits jedem anderen Menschen die gleiche Würde zuerkennen sollen und darum Rücksichtslosigkeit und Anmaßung zu vermeiden haben. Dies lässt sich sowohl philosophisch als auch theologisch begründen.

Von Immanuel Kants *Vernunft- und Pflichtethik* her kann man argumentieren, dass jeder Mensch ein „Zweck an sich selbst“ ist und dass diese Grundnorm auch für die eigene Person gilt:

Der Mensch existiert als Zweck an sich selbst, nicht bloß als Mittel zum beliebigen Gebrauche für diesen oder jenen Willen. Alle Gegenstände der Neigungen haben nur einen bedingten Wert; denn, wenn die Neigungen und darauf gegründete Bedürfnisse nicht wären, so würde ihr Gegenstand ohne Wert sein. Der praktische Imperativ wird also folgender sein: Handle so, dass du die Menschheit (die Idee des Menschen, die Humanität, B.G.) sowohl in deiner Person als in der Person eines jeden andern, jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchest¹¹.

Der Mensch hat die Würde dessen, der den Aufruf des Gewissens zum Guten vernehmen und in Freiheit befolgen kann. Darum soll er sich als Selbstzweck betrachten und sich für die Wahrung seiner Würde verantwortlich fühlen. Dies hat der Königsberger Philosoph am deutlichsten im Zusammenhang mit den Pflichten des Menschen gegen sich selbst ausgesprochen.

¹¹ I. Kant, *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten* (Akademie-Ausgabe), Berlin, Bd 4, s. 428f.

Dazu rechnet er die Pflicht zur Entfaltung der eigenen Anlagen, zur Wahrhaftigkeit, zur Vermeidung von Trunkenheit, zur Ablehnung von Selbstmord und zur „moralischen Wertschätzung“. Zu Letzterer schreibt er:

Der Mensch „soll die moralische Wertschätzung nicht verleugnen. Er soll nicht seine Würde verleugnen, sondern immer mit dem Bewusstsein der Erhabenheit seiner moralischen Anlage (leben), und diese Selbstschätzung ist Pflicht des Menschen gegen sich selbst...Daraus, dass wir einer solchen inneren Gesetzgebung fähig sind, (muss) Erhebung und die höchste Selbstschätzung (folgen), als Gefühl seines inneren Werts, nach welchem er für keinen Preis feil ist und eine unverlierbare Würde besitzt, die ihm Achtung gegen sich selbst einflößt¹².

Das ist ein starkes, entschiedenes Bekenntnis zur Würde des Menschen. Es zeigt auch, dass die Befürchtung mancher Psychologen, das Reden von Gewissensbesinnung und Schuld führe notwendig zu einer Minderung des Selbstwertgefühls, keine grundsätzliche Berechtigung hat. Denn die Vermittlung eines übertriebenen Sündenbewusstseins mag zwar selbstwertschädigend wirken, doch wenn der Mensch prinzipiell nicht schuldig wäre, hätte er auch nicht die Würde eines verantwortlichen Subjekts, sondern wäre nur ein Produkt der Sozialisation und der öffentlichen Meinung. Allerdings begründet Kant die „unverlierbare Würde“ des Menschen einseitig moralisch. Für ihn hat der Mensch deshalb einen unbedingten Selbstwert, weil er zu eigenständiger Pflichtenkenntnis und Pflichtenfüllung fähig ist, d.h. „als Subjekt einer moralisch-praktischen Vernunft“. Doch hat er diesen Selbstwert nicht einfach als Mensch in allen seinen Dimensionen? Eine *theologische Ethik* wird Kants Sicht in diesem Sinn ergänzen und korrigieren müssen.

Kultur der Selbstachtung – theologisch und spirituell

Sie kann – noch in einer religionsphilosophischen Perspektive – davon ausgehen, dass wir die Forderung des Gewissens,

¹² I. Kant, *Vorlesungen über Moralphilosophie* (Akademie-Ausgabe), Berlin, Bd 27/1, s. 347.

für unser eigenes Wohl zu sorgen und unsere Würde zu wahren, als etwas *Unbedingtes* erfahren, das auf eine übermenschliche, transzendente Instanz verweist. Wenn wir uns beispielsweise fragen, ob wir nur den Wert haben, den die Wirtschaft unserer Arbeitskraft zubilligen will, so antwortet das Gewissen: Nein, die Forderung, unsere Würde zu wahren, gilt unbedingt – unabhängig von den Interessen anderer. Und wenn wir uns mit unserem Schwanken zwischen Hochgefühl und Niedergeschlagenheit auseinandersetzen oder von einer anerzogenen Neigung zur Überanpassung, die uns bewusst wird, distanzieren möchten, sagt uns die gleiche Gewissenseinsicht, dass wir das unbedingt tun sollen und uns nicht erniedrigen und wegwerfen dürfen. Wir sind also für unser Wohl und die Wahrung unserer Würde nicht nur vor uns verantwortlich, sondern auch vor einem, der alle menschliche Autorität überragt. Sein Ja zum Menschen muss der Grund sein, warum wir – wenn wir ethisch nachdenken – uns (und andere Menschen) als unbedingten, unantastbaren, heiligen Wert empfinden. Die Instanz, von der dieses Ja ausgeht, nennen die monotheistischen Religionen „Gott“.

Und was sagt die Bibel zum Stellenwert einer Kultur der Selbachtung? Zunächst mag man einwenden, dass weder das Alte noch das Neue Testament eine ausdrückliche Forderung nach Selbstachtung und Selbstliebe enthalten¹³. Ein solches Gebot erscheint der Bibel nicht nötig, weil sie – wie oben bemerkt – die Selbstsorge und das spontane Selbstwertgefühl für naturgegeben hält. So wird die Selbstliebe denn auch im Hauptgebot (Mt 22, 37-40; Mk 12, 29-31; Lk 10, 27-28) als Voraussetzung der Nächstenliebe genannt und anerkannt, wenn es verlangt, den Nächsten zu lieben „wie dich selbst“:

Die Nächstenliebe hat die Selbstliebe zur Voraussetzung. Nicht dass die Selbstliebe die Grenze setzt, aber dass ich aus dem Besorgsein um mich selbst weiß, was das Besorgsein um den Nächsten sein könnte¹⁴.

¹³ Siehe M. Hoffmann, *Selbstliebe. Ein grundlegendes Prinzip von Ethos*, Paderborn 2002, s. 132.

¹⁴ J. Gnllka, *Das Matthäusevangelium. 2. Teil*, Freiburg 1988, s. 262.

Doch die Antwort des biblischen Glaubens auf die Frage nach dem Wert des Menschen und einer Kultur der Selbstachtung ist nicht nur einzelnen Sätzen zu entnehmen, sondern systematisch aus seinen Kernüberzeugungen zu gewinnen. Für den *Schöpfungsglauben* ist der Mensch nicht irgendein Geschöpf, sondern „Ebenbild“ und Repräsentant Gottes auf Erden (Gen 1, 26), „nur wenig geringer gemacht als Gott“ (Ps 8, 6), sein Partner in Gebet, Gottesdienst und tätiger Liebe. Der *Glaube an Gottes Menschwerdung in Jesus*, seine Verkündigung des „Reiches“, seinen Tod am Kreuz und seine Auferstehung steigern den Rang des Menschen noch einmal: Er lebt gegenüber Gott nicht nur in der Beziehung seines Ebenbildes und Geschöpfes, sondern darüber hinaus als der „Freund“, für den Gottes Sohn und Logos sich „bis zum Letzten“ eingesetzt und sein Leben geopfert hat (Joh 13, 1; 15, 13-15). Das letzte Buch der Bibel kann deshalb sagen: „Er (Jesus Christus) liebt uns und hat uns...zu Königen gemacht“ (Offb 1, 6). Diese Liebe zum Menschen wird Gott nie widerrufen. Und wenn uns die Annahme unserer selbst einmal schwer fällt, müsste uns der Gedanke an diesen Gott dazu bewegen, zu uns gütiger, barmherziger zu sein, als wir von uns aus sein möchten:

Daran werden wir erkennen, dass wir aus der Wahrheit sind, und werden unser Herz in seiner Gegenwart beruhigen. Denn wenn das Herz uns auch verurteilt – Gott ist größer als unser Herz (1 Joh 3, 20).

Wenn Gott uns so liebt, dann dürfen wir uns in depressiven Verstimmungen und bei anderen Gelegenheiten, wo wir bedrückt sind, nicht abwerten, sondern müssen versuchen, von uns ähnlich positiv zu denken wie er, d.h. *uns mit ihm mitzulieben*. Dies hat Thomas von Aquin unter dem Gesichtspunkt Freundschaft und heilige Liebe so ausgedrückt:

In anderer Weise können wir von der heiligen Lieben sprechen nach ihrem ihr ganz eigenen Wesen, sofern sie nämlich Freundschaft des Menschen in erster Linie mit Gott, in der Folge aber mit allen Wesen ist, die Gott zugehören. Unter diesen ist auch der Mensch selbst, der die heilige Liebe hat, und so liebt er unter dem, was er mit heiliger Liebe als Gott zugehörig (1 Kor 3, 23; 6, 19) liebt, auch sich selbst mit heiliger Liebe¹⁵.

¹⁵ S.th II-II, 25, 4 (zitiert nach M. Hoffmann, siehe oben Anm. 13, s. 220).

In einer mehr spirituellen Sicht und in zugespitzter Form hat Simone Weil diesen Gedanken so formuliert:

Nicht weil Gott uns liebt, sollen wir ihn lieben. Sondern weil Gott uns liebt, sollen wir *uns* lieben. Wie könnte man sich selbst lieben ohne dieses Motiv? Die Selbstliebe ist dem Menschen unmöglich, außer auf diesem Umweg¹⁶.

Ich möchte diese Aussage so deuten. Es gibt eine Würde, die wir uns nicht selbst zuerkennen und uns mit unseren Leistungen und Verdiensten nicht erarbeiten können. Doch wir brauchen das auch gar nicht zu versuchen; wir können sie uns (nur) schenken lassen. Es genügt, dass wir unser Dasein, über das wir nicht selbst entschieden haben, ohne gekränkten Stolz als Geschenk und als *Selbstwert von Gottes Gnade* annehmen. Wir erhalten einen unantastbaren Wert nicht dadurch, dass wir der Evolution, der Rasse, der Nation oder der Leistungsgesellschaft nützen, sondern haben ihn unabhängig davon als Adressaten von Gottes Ja und Zuwendung.

Die christliche Verkündigung hat diese Grundlage einer christlichen Kultur der Selbstachtung oft durch ein falsches Verständnis von Demut und die Überbetonung menschlicher Sündhaftigkeit überdeckt. Und doch berichtet die Mehrheit der einschlägigen Untersuchungen, dass religiöse Menschen ein etwas höheres Selbstwertgefühl haben als weniger oder nicht religiöse¹⁷. Die gegenwärtige Spiritualität sollte sich von den eingangs erwähnten Erkenntnissen der Psychologie auf Situationen und Erfahrungen aufmerksam machen lassen, in denen der Glaube an das Angenommensein von Gott die Gefahr der Selbstabwertung bannen und die konkreten Selbstbewertungsprozesse beeinflussen kann. Dadurch könnte die christliche Spiritualität über ein bloß allgemeines, feiertägliches Reden von der Würde des Menschen hinauswachsen und wirksamer werden. Andererseits könnte sie die psychologischen Bemühungen, die im Zuge der Emanzipationsbewegung zu Selbstsicherheit und

¹⁶ S. Weil, *Schwerkraft und Gnade*, München 1954, s.142.

¹⁷ H.G. Koenig, M.E. McCullough & D.B. Larson, *Handbook of religion and health*, New York 2001.

Selbstbehauptung führen wollen, von der Verbissenheit und dem milden Narzissmus befreien, die ihnen manchmal anhaften. Psychologie und Spiritualität sollten zusammenarbeiten.

→ **KEYWORDS – SELBSTWERTGEFÜHL, MENSCHENWÜRDE**