

Selbstbewusstsein - die Balance zählt

Bewusstsein besitzen nicht nur Menschen. Schimpansen und Delphine etwa können sich im Spiegel selbst erkennen. Das Selbstbewusstsein dagegen ist eine ausgesprochen menschliche Eigenschaft - nur leider nicht gleichmäßig auf alle Menschen verteilt.

Das Selbstbewusstsein prägt, wie sich ein Mensch verhält, welche Gesten, Mimik oder Reaktionen er zeigt. "Selbst-bewusst-sein" heißt, dass ein Mensch seine Handlungen und sich selbst wahrnimmt, und nicht nur das, was außerhalb seiner Reichweite liegt.

Woher kommt das Selbstbewusstsein? Warum haben manche viel und andere wenig davon? Zum Großteil, so haben Forscher entdeckt, hängt es von den Genen ab. Eine weitere Rolle spielen die Erfahrungen in der frühen Kindheit, später sind es Freunde, die Schule oder Partner.

Zu viel, zu wenig?

Selbstbewusste Menschen wirken meist positiv auf die Umwelt - es sei denn, sie haben einfach zu viel davon. Wer sich selbst gegenüber unkritisch ist, maßlos überschätzt oder gar für Krösus hält, macht sich wenig Freunde und bringt sich schließlich in die Bredouille. Wer kennt nicht die Berichte über Menschen, die sich phasenweise für unermesslich reich halten und einkaufen gehen wie Aga Khan? Glücklicherweise kommen solche krankhaften Selbstwertübersteigerungen selten vor. Es kommt also auf die Balance an - nicht zu viel, nicht zu wenig. Selbstbewusste können sich besser freuen, sind neugieriger, interessierter, aufgeschlossener. Wer dagegen zu wenig davon hat, traut sich weniger zu, geht Herausforderungen aus dem Weg, hat mehr Angst, weniger Mut und Antrieb. Und zur letzten Gruppe gehören weitaus mehr Menschen. Insbesondere, wenn das Alter unbarmherzig klettert, das Gewicht auf der Waage auch, man sich immer weniger fit und immer häufiger krank fühlt, nagt das am positiven Selbstbild und am Selbstbewusstsein. Wie attraktiv finden mich andere? Auch das ist nicht unerheblich fürs Selbstwertgefühl. Tröstlich ist: Die meisten machen sich zu viele Sorgen um die "Optik", Mitmenschen nehmen einen meist positiver wahr als man sich selbst.

Midlife crisis

Vor allem im mittleren Lebensalter gilt es, die eine oder andere Identitätskrise zu durchstehen. Zufrieden mit dem Job nach 20 Jahren? Kinder aus dem Haus? Träume verwirklicht? Viele machen eine Bestandsaufnahme, überlegen, wie viel sie von dem erreicht haben, was sie sich als junger Mensch einmal vorgenommen hatten. Manche müssen sich leider eingestehen, dass sie weit von ihren ursprünglichen Zielen abgedriftet sind. Das drückt nicht nur auf die momentane Stimmung; das gesamte Selbstbild kann abrutschen:

"Wer bin ich jetzt noch?"

Nicht umsonst sind die biochemischen Regulationsvorgänge für die Stimmung und das Selbstbewusstsein sehr ähnlich. Beim Blick aufs "Ich" kommt der Signalstoff Dopamin ins Spiel. Selbstbewusste haben höhere Dopaminwerte im Blut als ängstliche Menschen. Dopamin regt nicht nur zu mehr Neugier, Fantasie und Lust am Sex an, es fördert auch die effiziente Verarbeitung neuer Informationen im biologischen Prozessor "Gehirn".

Quellen ausschöpfen

Leider ist der Grundpegel des Selbstwertgefühles schon im Alter von fünf Jahren weitgehend festgelegt. Trotzdem gibt es in jedem Alter Möglichkeiten, mit dem, was nun einmal da ist, zufriedener zu werden. Lernen Sie sich selbst besser kennen und mögen. Betreiben Sie Ursachenforschung: Wo liegen die Wurzeln für Ihr schwaches Selbstbewusstsein? Menschen, die ihre Schwächen kennen und als Teil ihrer Persönlichkeit akzeptieren, werden kritikfähiger und unabhängiger von der positiven Bewertung durch andere.

Insgesamt gilt: Je mehr Quellen Sie haben, aus denen Sie Selbstbewusstsein schöpfen können, desto widerstandsfähiger sind Sie gegenüber Angriffen von außen. Besonders wichtig sind stabile Beziehungen und Bezugspersonen - im Kindesalter sind das die Eltern, später oft der Lebenspartner.

Selbstkritik macht stark

Wer gut in sich selbst hineinsehen kann, also eine gute Innenansicht hat, erkennt auch Situationen leichter, die ihn überfordern. Denn chronische Überforderung ist ein Killer für das Selbstwertgefühl. Ein kompetenter Parkettlegermeister hat beispielsweise höhere Chancen auf ein selbstzufriedenes Dasein als ein Lehrer, der sich bei den Schülern nicht durchsetzen kann. Das Gleiche gilt auch für chronische Unterforderung. Es knabbert am Selbstwertgefühl, wenn man Übersetzerin ist und lediglich die Post im Büro sortieren darf. Im Idealfall entspricht das berufliche Anforderungsprofil der Persönlichkeit und dem Können - dann leidet auch das Selbstbewusstsein nicht.

Selbstbewusste Idealisten

Auch ein gesunder Idealismus hebt das Selbstwertgefühl und erhöht die Achtung vor sich selbst. Wer bestimmte Werte hat und auch danach lebt, bekommt eher das Gefühl, ein sinn- und wertvolles Leben zu führen. Idealisten tun alles mögliche: Nachmittags Kinder beaufsichtigen, sich bei Caritas, Deutschem Roten Kreuz, Amnesty international, in der CDU-Frauen-gruppe oder im SPD-Ortsverein engagieren - das "Wo?" ist dem Selbstbewusstsein egal.