



Leseprobe aus Hauke/Lohr, Stolz, ISBN 978-3-621-28868-2

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28868-2>

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Auf der Suche nach dem Stolz – in der Therapie, aber vor allem im Leben	11

## I Grundlagen

<b>1 Hintergrundwissen zur Emotion Stolz</b>	19
1.1 Die zwei Gesichter von Stolz – authentisch vs. überheblich	19
1.2 Ein Modell zur Entstehung von Stolz und seiner Rolle im (Über)Leben	20
<b>2 Stolz – eine machtvolle Erfahrung für uns selbst und die anderen</b>	27
2.1 Die gute Beziehung zu sich selbst – Stolz als positives Gefühl für den eigenen Wert	27
2.1.1 Stolz als treibende Kraft für mehr Motivation und Durchhaltevermögen	29
2.1.2 Stolz als Vermittler von Lebenssinn und Kreativität	30
2.2 Die Wirkung von Stolz in der Interaktion	31
2.2.1 Stolz als Signal für den Wunsch nach einem höheren Status	32
2.2.2 Stolz zeigen oder doch besser verstecken?	34
2.2.3 Prestige und Dominanz – Stolz als Navigator innerhalb der sozialen Hierarchie	35

## II Umgang mit Stolz in der Psychotherapie

<b>3 Hilfreiche Konzepte im konkreten Arbeiten mit Emotionen</b>	41
3.1 Emotionale Aktivierung durch Embodiment	41
3.2 Das Konzept der primären und sekundären Emotionen	42
3.3 Exkurs: Die Arbeit mit dem Emotionalen Feld – Struktur schaffen im emotionalen Chaos der Klienten	49
<b>4 Wie lässt sich mit der Emotion Stolz in der Therapie arbeiten?</b>	51
4.1 Authentischer Stolz als Kraftquelle	52
4.1.1 Endlich selbstbestimmt, dank Stolz: nochmal der Fall Lena	53
4.1.2 Zu gestresst für Stolz: der Fall Bernd	57
4.1.3 Mit Stolz den eigenen Platz behaupten: der Fall Viktoria	63
4.2 Arbeit mit dem überheblichen Stolz	68
4.2.1 Höher, schneller, weiter: der Fall Klaus	70
4.2.2 Versteckte Überheblichkeit oder der Wolf im Schafspelz: der Fall Kevin	76
4.2.3 Die Überheblichkeit als Schutzschild: der Fall Margot	80

<b>5</b>	<b>Stolzerleben im Beziehungsalltag</b>	<b>87</b>
5.1	Die Rolle von Stolzerleben in der Paarbeziehung	87
5.2	Begleitung von Stolzerleben bei Heranwachsenden	94
5.2.1	Kinder und Stolz	95
5.2.2	Jugendliche und Stolz	102
	<b>Anhang</b>	
	Literatur	115
	Sachwortverzeichnis	119

## Vorwort

Wir wollen dazu anregen, die Emotion Stolz in der Therapie nicht nur zu stärken, sondern auch themenbezogen intensiver mit dieser besonderen Emotion zu arbeiten. Vielfältige Möglichkeiten dazu sollen durch lebendige Beispiele aus der Praxis demonstriert werden.

Wir unterscheiden authentischen Stolz von dessen überheblicher Variante. Letztere findet sich bei verschiedenen Störungen und fungiert hier häufig als Gegenspieler zur Scham. Vielleicht wird authentischer Stolz viel zu selten erlebt, weil man diese unangenehme, überhebliche Variante vor Augen hat und auf keinen Fall so wirken will.

Die Abwesenheit des Erlebens von Stolz kann aber auch darauf hinweisen, dass mir mein Leben so, wie es gerade verläuft, noch nicht das gibt, was wirklich für mich zählen würde. Stolz spornt uns an, herauszufinden, wer wir sein wollen, und dann alles zu tun, was nötig ist, um diese Person zu werden. Der Wunsch, Stolz zu empfinden, kann uns folglich dazu bringen, hart zu arbeiten und uns selbst zu verwirklichen. Wenn wir dabei an das Erreichen wichtiger Therapieziele denken, dann ist es wichtig, hier Momente des Stolzes zu zelebrieren. Er wirft hier ein Licht auf das Erreichte, markiert in besonderer Weise Stärken sowie Ressourcen und motiviert für weitere Schritte.

Stolz hat auch eine soziale Komponente. Dabei kümmern wir uns oftmals darum, wie andere uns sehen, wenn wir uns erlauben, Stolz zu zeigen. Denn er sorgt auch dafür, dass andere zu uns aufschauen, uns bewundern und uns als kompetent und stark ansehen. Dadurch entsteht eine gewisse Expositionssituation, die nicht immer gut ausgehalten wird und das, obwohl wir es redlich verdient hätten, Wertschätzung von unserem sozialen Umfeld zu bekommen – und diese auch anzunehmen.

Emotionen bewegen uns nicht nur mental, sondern auch körperlich. Deshalb verwenden wir in unserer Arbeitsweise die um den Körper erweiterte, aktuellere Konzeption von »Kognition« so, wie sie durch die moderne Embodimentforschung repräsentiert wird. Diese wiederum ermöglicht sowohl einen direkteren Zugang zum emotionalen Erleben als auch eine neuartige, noch betonter erlebnisorientierte Arbeitsweise beim therapeutischen Umgang mit den damit verbundenen emotionalen Prozessen. Hilfreiche Methoden dazu – wir bezeichnen sie als »Embodimenttechniken« – werden Sie anhand der Fallbeispiele kennenlernen. Hier werden immer wieder auch Emotionen in Absprache mit dem Klienten bottom-up hergestellt, erlebt und erforscht. Erst danach wird darüber gesprochen. Sprache ist und bleibt natürlich ein wesentlicher Aspekt in der Therapie, so auch bei unserer Arbeitsweise. Mit unserer Vorgehensweise wollen wir jedoch sicherstellen, dass auch vorsprachliche Inhalte einbezogen werden und somit präziser gearbeitet wird.

Die Arbeit mit Stolz berührt mehrere zentrale Themen der sich entwickelnden Person und kann sich sehr intensiv gestalten, denn wer auf sich stolz sein will, hat viel zu verlieren – aber noch mehr zu gewinnen!

Wir danken unserer Lektorin Frau Antje Raden für Ihre Begleitung und dem gesamten Team von Beltz Verlag für die Realisierung dieses spannenden Buchprojekts.

München, im Frühjahr 2022

*Gernot Hauke und Christina Lohr*

## Einleitung: Auf der Suche nach dem Stolz – in der Therapie, aber vor allem im Leben

Lassen Sie uns die Suche nach dem Stolz am besten mit einer kleinen Fallgeschichte beginnen. Sie lernen im Folgenden die Medizinstudentin Lena kennen, die sich – wie so viele unserer Klienten – ganz unverhofft in ihrer Therapie mit dem Thema Stolz konfrontiert sieht und sich auf die Suche nach ihm begibt.

### Fallbeispiel

»Wann waren Sie das letzte Mal stolz auf sich?« Diese Frage bekam die 23-jährige Lena eines Tages von ihrer Therapeutin gestellt, in deren Behandlung sie sich aufgrund von immer häufiger werdenden Panikattacken befand. Diese Frage ging Lena seither nicht mehr aus dem Kopf. Denn sie fand darauf einfach keine Antwort und das machte ihr großes Kopfzerbrechen. Gab es denn nichts in ihrem Leben, auf das sie stolz sein konnte? Und wie fühlt sich Stolz denn eigentlich überhaupt an? Lena war ratlos. Sie dachte über ihr bisheriges Leben nach. In der Schule war sie zwar sehr gut gewesen, aber stolz war sie auf ihre Leistungen nicht. Eher war sie erleichtert, dass sie es wieder mal geschafft hatte, den Erwartungen der Lehrkräfte und ihrer Eltern zu entsprechen. Preise in Musik, Sport oder Kunst hatte sie nie gewonnen. Vielleicht hätte sie in einem solchen Fall stolz auf sich sein können, dachte Lena. Sie empfand sich selbst aber als einen Menschen ohne besondere Begabungen. Sie wusste, dass sie einen eher geringen Selbstwert hatte. Dies spürte sie selbst schon seit Kindheitstagen und das wurde auch durch die Arbeit mit der Therapeutin bestätigt. Ganz anders hingegen Lenas große Schwester Tamara: Tamara war drei Jahre älter als Lena und eine begabte Sportlerin. Schon früh gewann sie Preise beim Abfahrtsski. Lena selbst war auch eine gute Skifahrerin, aber gegen ihre Schwester hatte sie keine Chance. Als Kinder waren sie oft Wettrennen gefahren, aber es war so aussichtslos, dass Lena diese bald verweigerte. Es war einfach zu frustrierend. Ihre Eltern förderten Tamara und so fuhr die ganze Familie jedes Wochenende zu den Wettkämpfen. Lena langweilte sich dabei oft sehr, während Tamara mit jedem Sieg mehr aufblühte und selbstbewusster wurde. Lena kam der Gedanke, dass in ihrer Familie einfach Tamara für das Thema Stolz zuständig gewesen sei und nicht sie. In der folgenden Therapiestunde berichtete sie davon: »Wenn ich es recht überlege, so kenne ich Stolz eigentlich nur aus der Zuschauerrolle. Ich habe mich stets für meine Schwester gefreut, aber gleichzeitig war es auch schwer für mich. Denn ich hätte so gerne auch mal etwas gewonnen.« Lena berichtet, wie sehr sie ihre Schwester bis heute bewundert und stets versucht, so zu sein wie sie. Tamara fährt mittlerweile nur noch selten Ski. Sie ist in den letzten Zügen ihres Medizinstudiums, mit dem sie sehr zu kämpfen hat. Für Lena war es ganz klar, ebenfalls Medizin zu studieren, wie

ihr großes Vorbild. Vor einem Jahr wurde dann ein Zimmer frei in der WG ihrer Schwester und so zog Lena dort ein. Kurz danach begannen die Panikattacken.

Lena hatte in ihrer Verhaltenstherapie schon einiges über Emotionen gelernt. Vor allem über Angst und Wut hatten die beiden viel gesprochen. Dabei zeigte sich, dass Lena dazu neigte, ihre Wut nicht auszudrücken, sondern stattdessen alles herunterzuschluckte. Sie lernte, dass dadurch in ihr sehr viel Stress entstand, welcher die Panikattacken begünstigte. Auch ihre Angst, eine erneute Panikattacke zu bekommen, und wie ihr daraus resultierendes Vermeidungsverhalten dazu beitrug, die Angst aufrechtzuerhalten, waren für Lena sehr einleuchtend. Und nach erfolgreicher Konfrontationstherapie und dem Erlernen von neuen Stressbewältigungstechniken ließen die Panikattacken auch im Alltag bald nach.

Aber die Sache mit dem Selbstwertgefühl erwies sich als wesentlich schwieriger zugänglich. Lena hatte keine Vorstellung, wie man zu einem starken Selbstbewusstsein kommt, geschweige denn wie man überzeugend eigene Grenzen vertritt und für seine Bedürfnisse einsteht. Und erst recht klang es für sie befremdlich, dass das alles etwas mit Stolz zu tun haben sollte. Ihre Therapeutin versuchte Lena dies deshalb anhand eines Bildes zu erklären: »Stellen Sie sich Ihren Selbstwert einmal vor wie einen Baum – vielleicht wie eine Buche. Wie Sie wissen, brauchen Bäume einige Bedingungen, damit sie gut wachsen, z. B. Wasser, Sonne und einen nährenden Boden. Und genau so ist das auch mit unserem Selbstwert. Auch er braucht Bedingungen, um gut wachsen zu können. Und eine dieser Bedingungen ist das Erleben von Stolz. Denn die Emotion Stolz entsteht dann, wenn wir etwas aus eigener Kraft schaffen, was wir uns selbst vorgenommen haben. Empfinden wir Stolz, dann gelingt es uns leichter, diesen Erfolg uns selbst zuzuschreiben, unsere Stärken zu spüren und sie anzuerkennen. Mit authentischem Stolz wissen wir, was wir können und was wir uns alles zutrauen dürfen.« Lena kam ins Nachdenken. Sie hatte sich ja schon sehr oft in ihrem Leben angestrengt, aber leider ohne ihr eigenes Ziel zu erreichen. Sie dachte dabei vor allem an die Skiabfahrten mit ihrer Schwester, in denen sie einfach nicht als Siegerin ins Ziel kam. Und ihre ganze Anstrengung in der Schule war ja auch eher für Inhalte und Ziele, die andere ausgesucht hatten. Lena wurde immer klarer, warum sie bisher so wenig Erfahrung mit Stolz sammeln konnte und ihr Selbstwertbaum so klein und mickrig war.

Bei dem Gedanken daran, dass sie nun öfter stolz sein sollte, wurde es Lena jedoch mulmig. Sie wollte nicht überheblich oder gar hochnäsig wirken, so wie sie es von ihrer Mitstudentin Sarah kannte. Diese prahlte gerne mit ihren Leistungen und ließ diese in jedes Gespräch einfließen. Viele der anderen Studierenden konnten sie deshalb nicht besonders gut leiden. Lena stellte sich Sarahs Selbstwertbaum wie eine übergroße Tanne vor, die jedem anderen Baum in ihrer Umgebung das Licht wegnahm. Lena teilte ihre Bedenken mit der Therapeutin, die darauf antwortete: »Da haben Sie einen sehr wichtigen Aspekt bereits entdeckt, der für den Umgang mit Stolz wichtig ist. Er hat nämlich nicht nur eine Wirkung auf uns selbst, sondern auch auf andere. So, wie wir als Menschen selten alleine durchs Leben gehen, sondern in sozialen Gefügen verankert sind, so steht auch unser Selbstwertbaum meist

nicht alleine auf einer einsamen Lichtung, sondern eher im Wald mit anderen Bäumen. Hier gilt es ein gutes Miteinander zu finden, damit wir voneinander profitieren können und uns nicht gegenseitig am Wachsen hindern. Deshalb braucht es im Wald ab und zu einen Sturm oder, in einem anderen Bild gesprochen, einen Förster. Was der Sturm über Nacht und meist sehr ungehobelt erledigt, kann der Förster sehr gezielt tun, nämlich einzelne überhängende Äste mit einer Säge entfernen. Auf unsere Emotionen übertragen, bedeutet das: Es gibt auch ein Gefühl, was den Selbstwert stützt und sogar, wenn wir davon zu viel haben, den ganzen Baum fällt. Die Rede ist hier von der Scham. Diese entsteht nämlich zumeist dann, wenn wir merken, dass wir etwas noch nicht so gut können, wie wir gehofft haben oder wenn wir spüren, dass wir eine Gruppenregel gebrochen haben. Sie merken: Stolz und Scham sind hier Gegenspieler und beide sind sehr wichtig für die Form unseres Selbstwerts. Nun aber zurück zu Ihrer Mitstudentin Sarah und deren Prahlerei: Wenn wir jemanden als unangenehm überheblich erleben, dann kann das zwei Gründe haben. Entweder wir sind diejenigen, die sich unterlegen fühlen, weil wir Neid empfinden und ebenfalls gerne so erfolgreich wären oder aber, weil wir das Gefühl haben, der demonstrierte Stolz passt gar nicht zur gezeigten Leistung – ist also nicht authentisch. Hier sprechen wir von überheblichem Stolz, der vor allem dazu dient, sich selbst in einem besonders guten Licht darzustellen. Bei Letzterem würde der Selbstwertbaum quasi beginnen zu wuchern und den anderen Bäumen das Licht nehmen. Im ersten Fall hat es eher etwas mit den anderen Bäumen zu tun, die sich sofort mickrig vorkommen, nur weil einer unter ihnen einen neuen Ast getrieben hat.« Lena überlegte, wie es sich wohl bei Sarah und ihr verhielt und entschied, dass es am ehesten eine Mischung aus beidem war. Einerseits ist sie oft neidisch auf Sarah, da diese so selbstbewusst durchs Studium geht. Andererseits hatte Lena oft bessere Noten als Sarah, die damit prahlen ging, was Lena nicht verstehen konnte. Die Therapeutin fuhr fort: »Nun haben Sie einen Eindruck bekommen, wie kompliziert die Sache mit dem Stolz ist – vor allem auch in Bezug auf seine Außenwirkung. Denn damit unser Selbstwertbaum gut wachsen kann, braucht er auch eine wohlwollende Umgebung, in der stolz sein auf die eigenen Leistungen auch möglich ist. Wie ergeht es Ihnen denn da mit Ihren Freunden? Und wie ist das mit Ihrer Schwester?« Lena überlegte. Mit ihrer Schwester lief es eigentlich immer gleich ab: Diese erzählte von ihren Erfolgen und Lena hörte bewundernd und oft auch ein bisschen neidisch zu. Und selbst, wenn Lena mal bessere Noten erzielte, was seit dem Studium häufiger vorkam, und davon erzählte, dann relativierte sie alles, damit ihre Schwester sich nicht schlecht fühlen musste. Und auch mit Freunden traute sich Lena kaum über ihre Erfolge im Studium zu sprechen und wenn, dann nur über all das, was anstrengend war. Hier erlebte sie dann auch am ehesten Gemeinschaft, da es den anderen zumeist ähnlich erging. Lena wäre es sehr unangenehm, mit ihrem Erfolg aufzufallen. Sie wusste also gar nicht recht, ob ihre Freunde sich mitfreuen würden oder nicht.

»Aber nicht nur unser Umgang mit Erfolgen ist wichtig für unseren Selbstwert, sondern vor allem auch der Umgang mit Misserfolgen«, sagte Lenas Therapeutin.



Da wurde Lena ganz still und sagte schließlich: »Wenn es mal nicht so gut läuft, trotz all meiner vielen Stunden an Vorbereitung, dann versuche ich es für mich zu behalten. Ich fühle mich dann oft wie eine Versagerin, die einfach zu dumm für dieses Studium ist. Danach fehlt mir erstmal die Motivation, weiter zu lernen und ich will mich einfach nur verkriechen. Aber das geht natürlich nicht und so versuche ich dann noch härter zu arbeiten, um bei der nächsten Klausur nicht wieder zu versagen.« Zusammen mit den Erläuterungen der Therapeutin wurde Lena sehr schnell klar, dass sie auf Misserfolge mit starker Scham reagierte und sich selbst abwertete. Beide lachten als Lena sagte: »Na, bei mir hat der Förster in solchen Momenten wohl eher eine Kettensäge dabei und mein armer Selbstwertbaum verliert sehr schnell sehr viele Äste, aber zum Glück steht der Stamm noch. Ich möchte nämlich wirklich gerne Ärztin werden und lasse mich nicht unterkriegen – wenn nur die Panikattacken nicht wiederkommen.« Die Therapeutin pflichtete ihr bei und versprach, dass Lena die Chance bekommen würde, durch die gemeinsame Arbeit nicht nur das Wachstum ihres Selbstwertes zu fördern, sondern auch den Umgang mit Misserfolgen selbstwertdienlicher zu gestalten. Lena war gespannt, was sie dabei erwarten würde. Aber dazu später mehr (vgl. Abschn. 4.1.1).

Im gerade beschriebenen Fallbeispiel zeigt sich ein Phänomen, dass wir sicherlich häufiger in der Arbeit mit Klienten erleben. Die Emotion Stolz ist eher ein Randphänomen, wird wenig reflektiert und ist selten direkter Auslöser für eine Therapie. Denn kaum jemand äußert im Erstgespräch, dass er leide, weil er zu viel oder zu wenig Stolz in seinem Leben empfinde. Meistens sind es andere Emotionen, deren Zuviel oder Zuwenig Leidensdruck erzeugt und entsprechend wird in der Therapie daher auch zuerst mit diesen Emotionen gearbeitet. Genau wie Lena ergeht es dabei vielen Klienten. Das Thema Stolz taucht irgendwann unerwartet in der Therapie zum ersten Mal bewusst auf – häufig bei tieferliegenden Themen wie dem eigenen Selbstwert. Für die Klienten ist Stolz dann entweder gar nicht im eigenen Alltag präsent und / oder negativ besetzt. Die zwei Gesichter des Stolzes werden kaum von Klienten unterschieden. Für viele ist das Erleben von Stolz nur in besonderen Momenten erlaubt, z. B. wenn er sich auf das Gewinnen von Wettkämpfen oder Wettbewerben im direkten Vergleich mit anderen bezieht. Stolz sein darf nur, wer auf dem Treppchen steht und den Pokal in den Händen hält oder die Medaille um den Hals trägt. Hingegen ist es für viele Klienten völlig legitim, sich schon bei kleinen Patzern im Alltag selbst stark zu kritisieren und abzuwerten. Stolz auf die eigene alltägliche Leistung dagegen, einfach, weil man sein selbstgesetztes Ziel aus eigener Kraft heute geschafft hat, kommt selten vor, scheint keine ausreichende Quelle für Stolz sein zu dürfen. Das kann daher kommen, dass es im Leben bisher vielleicht kaum selbstgesetzte positive Ziele gab und Schule, Ausbildung oder Studium, wie bei Lena, eher als fremdbestimmt erlebt wurden. Und noch eine andere Dimension wird im Falle von Lena deutlich: Stolz ist eine zutiefst soziale Emotion, die, neben Bewunderung, Mitfreude und dem Wunsch, es demjenigen gleich zu tun, auch Neid und Scham hervor-

rufen kann. Sie hat also auch etwas mit Macht und Rang innerhalb von sozialen Gruppen zu tun.

Im Verlauf dieses Buches werden wir jeden einzelnen dieser Aspekte noch etwas genauer betrachten und sehen, mit wie vielen typischen Therapiethemen die Emotion Stolz verbunden sein kann und warum es sich lohnt, dieser Spur ganz gezielt zu folgen. Sicherlich reicht dieses Buch nicht aus, um alle möglichen Themen, die mit Stolz verbunden sind, erschöpfend zu behandeln und so hoffen wir, dass unsere Auswahl in den Kapiteln 4 und 5 Ihnen eine gute Inspiration sein wird.

### **Teil I: Grundlagen**

Bevor wir uns den einzelnen Themen mithilfe von Fallgeschichten und Interventionsmöglichkeiten genauer widmen, möchten wir Ihnen in Teil I noch etwas theoretisches Hintergrundwissen an die Hand geben. Im ersten Kapitel gibt es eine kurze Einführung in die beiden Gesichter des Stolzes. Zudem möchten wir Ihnen ein Modell vorstellen, wie diese entstehen und welche Bedingungen dafür notwendig sind. Danach erfahren Sie in Kapitel 2 mehr über die Eigenschaften von Stolz für das Selbst und unsere Stellung in sozialen Gruppen.

### **Teil II: Umgang mit Stolz in der Psychotherapie**

Weiter geht es dann in Kapitel 3 mit zwei – aus unserer Sicht sehr nützlichen – Konzepten für die praktische Arbeit mit Emotionen, besonders wenn es sich, wie häufig beim Stolz, um eine Emotion handelt, die dem Klienten nicht direkt zugänglich ist. Denn dabei kann der körperbezogene Zugang, wie es die Embodimentperspektive vorschlägt, sehr gute Dienste leisten. Das zweite für uns sehr hilfreiche Konzept bezieht sich auf die beiden Gesichter des Stolzes, die man in Bezug auf ihre Funktionalität für den Klienten sehr einfach in das Konzept von Primär- und Sekundäremotionen (Greenberg & Safran, 1987; Sulz, 1994; Fruzzetti et al., 2008) einsortieren kann. Damit bekommt der therapeutisch Tätige schnell einen guten Handlungsleitfaden für sein Fallverständnis und die konkrete Arbeit mit dem Klienten bzw. der Klientin.

In Kapitel 4 werden die besprochenen Zusammenhänge zum Thema Stolz anhand konkreter Fälle aus der Praxis anschaulich gemacht.

Kapitel 5 widmet sich in Ergänzung zu Kapitel 4 den beiden Themen Stolz in der Paarbeziehung und Stolz im Umgang mit Heranwachsenden.

**Hinweis.** Wir verwenden in den Kapiteln das grammatikalische Geschlecht kapitelweise abwechselnd, sodass Patientinnen und Patienten mal auf Therapeuten und mal auf Therapeutinnen treffen. Alle, die ihre Geschlechtsidentität nicht diesen binären Kategorien zuordnen, sind ausdrücklich mit angesprochen.

Leseprobe aus Hauke/Lohr, Stolz, ISBN 978-3-621-28868-2

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel



# Grundlagen

- 1 Hintergrundwissen zur Emotion Stolz
- 2 Stolz – eine machtvolle Erfahrung für uns selbst und die anderen

Leseprobe aus Hauke/Lohr, Stolz, ISBN 978-3-621-28868-2

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

# 1 Hintergrundwissen zur Emotion Stolz

## 1.1 Die zwei Gesichter von Stolz – authentisch vs. überheblich

### 1.2 Ein Modell zur Entstehung von Stolz und seiner Rolle im (Über)Leben

Die meisten Menschen kennen das Gefühl von Stolz, das sie durchströmt, wenn sie irgendetwas geschafft oder erreicht haben, z. B. eine erfolgreich abgelegte Prüfung, ein befreiendes Gespräch mit dem Partner, wichtige Schritte in der neuen Lebensplanung.

Oft können schon Kinder dieses Gefühl zeigen, z. B. wenn sie da erste Mal ohne Hilfe der Erwachsenen Fahrrad fahren oder ein Geschicklichkeitsspiel erfolgreich bewältigen. Gewinner zeigten schon ab dem vierten Lebensjahr zuverlässig offensichtliche Merkmale für Stolz und Prahlerei. Sie zeigten sich in Siegerpose, erhobenen Hauptes, mit vorgewölbter Brust und in die Hüfte gestemmt Armen. Im Alter von etwa 5 Jahren erkannten sie nach einer Wettbewerbsaufgabe bereits ihre eigene Erfahrung als Stolz (Garcia et al., 2015).

## 1.1 Die zwei Gesichter von Stolz – authentisch vs. überheblich

Bei passender Gelegenheit bitten wir Teilnehmende in unseren Selbsterfahrungsgruppen, diese typische »Siegerpose« der Emotion Stolz einzunehmen. Einige experimentieren gerne damit und fühlen sich vollkommen stimmig mit dieser Erfahrung, andere reagieren kritisch und möchten sich gar nicht so sehr darauf einlassen. Erstere verknüpfen Stolz mit positiven Merkmalen, wie mit einem hohen Selbstwertgefühl und Erfolgserlebnissen oder prosozialem Handeln, z. B. zum Wohl der Gruppe. Andere erleben Stolz als unangenehm, unangebracht und arrogant. Die Forschung der letzten Jahre zeigt, dass offenbar Stolz nicht gleich Stolz ist (Tracy et al., 2007). Wenn wir im Alltag von Stolz sprechen, dann werden dabei oft zwei eigenständige Phänomene miteinander vermischt, und zwar der authentische Stolz und der überhebliche Stolz. Authentischer Stolz wird als ehrlicher und verdienter emotionaler Ausdruck des Triumphes nach einer besonderen Eigenleistung angesehen und ist mit erhöhtem Selbstwert markiert. Überheblicher Stolz zeigt sich durch Selbsterhöhung, Arroganz und Eitelkeit. Dabei zeigt sich anderen gegenüber oft auch Geringschätzung und Abwertung. Es ist diese Variante, auf die die umgangssprachliche Bezeichnung »Hochmut« am ehesten zutrifft und die im Christentum als Sünde verurteilt wird. Vielleicht sind Ihnen entsprechende Spruchweisheiten bekannt: »Hochmut kommt vor dem Fall« oder »Dummheit und Stolz wachsen auf dem gleichen Holz«? Da in dieser Tradition kaum unterschieden wird zwischen authentischen und überheblichen Stolz, ist es nicht verwunderlich, dass viele Klienten dem Thema Stolz kritisch gegenüberstehen und die Kraft dieser Emotion



## Umgang mit Stolz in der Psychotherapie

- 3 Hilfreiche Konzepte im konkreten Arbeiten mit Emotionen
- 4 Wie lässt sich mit der Emotion Stolz in der Therapie arbeiten?
- 5 Stolz erleben im Beziehungsalltag