

## II Selbstwertschätzung und soziale Beziehungen

### Was Sie in diesem Kapitel erwartet

Menschen mit hoher Selbstwertschätzung beurteilen sich überwiegend positiv. Sie gehen auch davon aus, dass sie von ihren Mitmenschen besonders positiv eingeschätzt werden. Ist dies tatsächlich der Fall? Wie werden Menschen mit hoher Selbstwertschätzung von anderen beurteilt? Werden sie bewundert, sind sie besonders beliebt? Zu dieser Frage gab es früher – wie auch heute – kontroverse Standpunkte. Der Therapeut Reik (1944) war ebenso wie Freud (1921/1967) der Meinung, dass wir uns aus einem Gefühl von Unzulänglichkeit zu anderen hingezogen fühlen. Ganz anders die Thesen von Horney (1939) und Sullivan (1947), die den Ansatz von Freud weiterentwickelt haben. Sie gehen davon aus, dass wir uns nur dann wirklich und spontan zu anderen hingezogen fühlen, wenn wir stabiles Selbstvertrauen haben. Neuere empirische Untersuchungen zeigen, dass diese Thematik differenzierter betrachtet werden muss.

### 11.1 Sich positiv beurteilen – auch von anderen positiv beurteilt werden?

In einer eigenen Untersuchung beurteilten 42 Studierende sich selbst und wurden ihrerseits von Kommilitonen und Kommilitoninnen eingeschätzt (Schütz, 2003). Zugrunde lagen vier Dimensionen: Durchsetzungsfähigkeit; Altruismus; die Fähigkeit, Sympathien zu gewinnen und die Fähigkeit, Unterstützung geben zu können.

Im Selbsturteil fanden sich jeweils positive Zusammenhänge: Personen mit hoher Selbstwertschätzung beurteilten sich positiver als solche mit niedriger, und Personen mit niedriger Selbstwertschätzung beurteilten sich negativer als solche mit hoher Selbstwertschätzung. Im Fremdurteil waren solche Zusammenhänge geringer: Von anderen wurden die Personen mit hoher Selbstwertschätzung nicht unbedingt positiver eingeschätzt als Personen mit niedriger Selbstwertschätzung. Sie wurden nicht als altruistischer bewertet, nicht als wesentlich bes-

ser in Sympathien gewinnen und nicht wesentlich besser in Unterstützung geben. Allein auf der Dimension Durchsetzungsfähigkeit fand sich ein Zusammenhang: Personen mit hoher Selbstwertschätzung wurden auch von anderen als relativ durchsetzungsfähig eingestuft.



Personen mit hoher Selbstwertschätzung wird hohes Durchsetzungsvermögen zugeschrieben, sie werden aber nicht als besonders sympathisch, altruistisch oder unterstützend wahrgenommen.

## 11.2 Sich wertschätzen – auch andere wertschätzen?

Until I learned to love myself, I was never ever lovin' anybody else.

Madonna: Secret

Hängt Selbstwertschätzung mit Wertschätzung anderer zusammen? Im Alltag, aber auch in verschiedenen psychologischen Theorien wird davon ausgegangen, dass nur wer sich selbst liebt, auch andere lieben kann. Es wird argumentiert, dass eine positive Selbstwertschätzung zu einer positiven Wertschätzung anderer führt: Diejenigen, die sich positiv einschätzen, sind auch anderen gegenüber offen, tolerant und freundlich. Hingegen verhalten sich Menschen, die eine negative Haltung sich selbst gegenüber haben, anderen Menschen gegenüber negativ.

Diese Beziehungen wurden in eigenen Untersuchungen getestet. Im Rahmen einer fragebogengestützten Erhebung baten wir 81 Studierende, sich anhand verschiedener Skalen einzustufen (Schütz, 2003). Vorgegeben wurde ein Fragebogen zur Selbstwertschätzung und ein Fragebogen zur Akzeptanz anderer. Geringe Akzeptanz anderer drückt sich unter anderem in starker Zustimmung zu folgendem Item aus: „Ich sehe wenig Sinn, etwas für andere zu tun, wenn sie nicht später auch etwas für mich tun können.“ Hohe Akzeptanz anderer drückt sich in starker Zustimmung zu folgender Selbstbeschreibung aus: „Ich komme mit fast allen Menschen aus.“

Bei der Auswertung zeigten sich keine wesentlichen Zusammenhänge zwischen Selbstwertschätzung und Akzeptanz anderer. Somit kann gefolgert werden, dass Selbstwertschätzung unabhängig von der Wertschätzung anderer ist. Personen mit positiver Einstellung zu sich selbst haben nicht unbedingt eine positive Einstellung anderen gegenüber (vgl. Schütz, Renner & Sellin, in Vorber.). Diese Ergebnisse stehen im Kontrast zur bisherigen Annahme, die z. B.

vom Begründer der Gesprächspsychotherapie, Carl Rogers, 1961 formuliert wurden: Positive Selbstbewertung gehe mit positiver Bewertung anderer einher.

**Praxisbezug.** Dieses Ergebnis kann für verschiedene Anwendungsbereiche wichtig sein, etwa für die Arbeit in Teams. Die Höhe der Selbstwertschätzung hat nicht automatisch positive Auswirkungen auf die Teamfähigkeit. Wenn jedoch hohe Selbstwertschätzung und geringe Wertschätzung anderer zusammentreffen, kann dies zu einer dominanten, überheblichen Haltung führen, welche Zusammenarbeit in Teams beeinträchtigt – und letztlich so auch das gemeinsame Arbeitsergebnis verschlechtert.



Hohe Selbstwertschätzung führt nicht unbedingt zu hoher Wertschätzung anderer Personen.

### **Auf andere zugehen**

Eine weitere Differenzierung des Zusammenhangs von Selbstbewertung und Hinwendung zu anderen zeigen Dion und Dion (1988) auf. Sie differenzieren den Wunsch nach sozialer Verbundenheit und Bestätigung einerseits und die Bereitschaft, interpersonelle Risiken einzugehen andererseits. Menschen mit niedriger Selbstwertschätzung haben einen besonders starken Wunsch nach sozialer Anerkennung, sind aber eher vorsichtig, weil sie fürchten, abgewiesen zu werden (vgl. Kap. 10.3). Umgekehrt verhält es sich bei Personen mit hoher Selbstwertschätzung: Ihre positive Einstellung zu sich selbst ermöglicht es ihnen, im zwischenmenschlichen Bereich Risiken einzugehen. Die Gefahr eines möglichen Misserfolgs hindert sie nicht daran, das zu verfolgen, was sie wollen. Allerdings haben sie ein geringeres Bedürfnis nach sozialer Anerkennung. So ist bei Menschen mit hoher Selbstwertschätzung die Bereitschaft, auf andere zuzugehen, mit geringem Interesse an dem Kontakt gepaart. Bei Menschen mit niedriger Selbstwertschätzung geht großes Interesse mit geringer Bereitschaft einher, die Initiative zu ergreifen.

## **11.3 Selbstwertschätzung und selbstwertdienliche Verzerrungen**

Selbstwertschätzung ist zunächst eine Einstellung zu sich selbst. Diese Einstellung uns selbst gegenüber hat aber durchaus Auswirkungen darauf, wie wir uns anderen Menschen gegenüber verhalten. In Konfliktsituationen beispielsweise, die wir selbstwertbedrohend erleben, neigen wir dazu, die Schuld an dem Kon-

flikt einseitig dem Partner zuzuschreiben, obgleich zu einem Streit meist beide Partner beitragen. Wir verzerren also die Realität, um unseren Selbstwert zu schützen.

Selbstwertdienliche Verzerrungen hinsichtlich des Partners wird nicht nur im Negativen, sondern auch im Positiven vorgenommen. Dann wird der Partner, wie die eigene Person selbst, in rosigem Licht gesehen. Sein Verhalten wird so interpretiert, dass es für sie schmeichelhaft ist. Vergisst oder verliert der Partner z. B. eine Kleinigkeit, wird das besonders in der Phase der Verliebtheit eher als „entspannte Haltung“ denn als „Schlampigkeit“ gedeutet (vgl. Schütz & Hoge, 2003).

Die wohlwollende Interpretation des Verhaltens des Partners stößt allerdings dort an eine Grenze, wo es um Paarkonflikte geht und die Wahl zwischen Selbstwertschutz und partnerbegünstigender Darstellung besteht. An der Universität Bamberg analysierten wir die Schilderungen von Konfliktsituationen bei Ehepaaren (vgl. Laux & Schütz, 1996; Schütz, 1999). Dabei wurden Mann und Frau jeweils getrennt interviewt. Interessant war, dass der Konflikt von den Betroffenen in sehr unterschiedlicher Weise geschildert wurde. Die Unterschiedlichkeit lässt sich insgesamt interpretieren als selbstwertdienliche Verzerrung, als Legitimierung des eigenen Standpunktes und Infragestellen des anderen. Eine Frau z. B. meinte, dass sein Verhalten den Konflikt ausgelöst habe, der Mann sah das aber ganz anders.

## **11.4 Verantwortungsübernahme, Hilfsbereitschaft und Selbstkritik**

### **Selbstwertschätzung und Verantwortungsübernahme**

Es kann selbstwertschützend sein, wenn bei Problemen keine oder wenig Verantwortung für eigenes Verhalten übernommen wird. In einer eigenen Untersuchung (Schütz, 2003) wurden 27 Paare zu Belastungssituationen aus dem zwischenmenschlichen Bereich befragt. Wir baten jeweils eine der beiden Personen, eine kürzlich erlebte belastende Episode mit einer dritten Person zu schildern – eine Episode, in der sie sich nicht ernst genommen und abgelehnt fühlte. Es handelte sich um Situationen, in denen sich die Befragten von Freunden, Verwandten, Kollegen oder Vorgesetzten abgelehnt fühlten. Die Kritik des Vorgesetzten, die kurzfristige Absage des geplanten Besuches eines Freundes unter fadenscheinigem Vorwand, distanziertes Verhalten von Kolleginnen oder die Vorwürfe eines Freundes waren typische Beispiele. Im Interview wurde gefragt, wer als verantwortlich für die Belastung gesehen wurde.

Personen mit hoher Selbstwertschätzung schrieben sich geringe Verantwortung zu. Personen mit niedriger Selbstwertschätzung neigten dazu, die Verantwortung sich selbst zuzuschreiben. Die jeweiligen Partner aber schätzten ihre Verantwortlichkeit anders ein. Das heißt, die Personen, die glaubten, kaum Schuld am Konflikt zu tragen, wurden von ihren Partnern als durchaus verantwortlicher eingeschätzt. Und die Personen, die glaubten, sie hätten Schuld am Konflikt, wurden von ihren Partnern für weniger verantwortlich gehalten. Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Selbstwertschätzung teilweise illusionäre Selbstüberschätzung ist.



Personen mit hoher Selbstwertschätzung übernehmen wenig Verantwortung für ihr Verhalten; Personen mit geringer Selbstwertschätzung überschätzen die eigene Verantwortung für Probleme.

### **Selbstwertschätzung und Hilfsbereitschaft**

Viele Situationen im Leben können nicht ohne Hilfe bewältigt werden. Was bringt Menschen dazu, anderen zu helfen? Die Hilfsbereitschaft ist besonders groß, wenn der Hilfeempfänger dem potentiell Helfenden ähnlich ist. Grundsätzlich gilt, dass man Menschen, die man als ähnlich empfindet, als sympathischer bewertet (Byrne, 1971). Darüber hinaus empfinden wir auch mehr Mitgefühl mit denen, die uns ähneln (Houston, 1990).

**Altruistisches und egoistisches Helfen.** Zu differenzieren sind allerdings unterschiedliche Formen der Hilfeleistung: altruistische Verhaltensweisen, die durch Mitgefühl bestimmt sind, und Hilfeleistung, die letztlich dem Helfenden Vorteile bringt. Im zweiten Fall kann man z. B. dadurch, dass man anderen hilft, sich selbst als kompetent oder moralisch vorbildlich präsentieren (Jones & Pittman, 1982), ja sogar eigene Überlegenheit ausdrücken (Rosen et al., 1986). Die positive Bewertung der eigenen Person kann dabei sowohl als Ausgangspunkt wie auch als Konsequenz der Hilfeleistung gesehen werden. Um bereit zu sein, anderen zu helfen, ist es notwendig, in gewissem Ausmaß von eigenen Fähigkeiten und der Wirksamkeit des eigenen Handelns überzeugt zu sein (vgl. Schütz & Schröder, im Druck a). Hat man erfolgreich geholfen, wird sich das wiederum selbstwerterhöhend auswirken.

Der Wunsch nach Selbstwertschutz kann aber auch die Hilfsbereitschaft beeinträchtigen – wenn die Hilfe, die wir anderen geben, den Vorsprung, den wir eben noch hatten und auf den wir so stolz sind, zerstört. Meist sind wir eher bereit, Freunden zu helfen als Fremden. Es gibt eine Ausnahme: Wenn uns eine Aufgabe sehr wichtig ist, helfen wir Freunden weniger gern als Fremden. Von denen, die uns ähnlich sind, wollen wir nicht überrundet werden. Im Labor stell-

ten Tesser und Smith (1980) fest, dass Versuchspersonen bei belanglosen Aufgaben Freunden mehr halfen als Fremden, wenn es sich jedoch um eine für sie selbstwertrelevante Aufgabe handelte, waren sie eher bereit, Fremden dabei zu helfen als Freunden.

### **Wie wirken selbstkritische Äußerungen in Interaktionen?**

Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, der eigenen Attraktivität und der eigenen Person generell wirken sich, insbesondere wenn sie öffentlich geäußert werden, erwartungsgemäß darauf aus, wie die Person von anderen wahrgenommen wird. Menschen, die Selbstkritik äußern, können als angenehm und unpräzise, aber auch als inkompetent und unattraktiv wahrgenommen werden.

Powers und Zuroff (1988) beobachteten in einem Laborexperiment die Interaktionen von Studentinnen. Dabei arbeitete jeweils eine Versuchsteilnehmerin im Team mit einer anderen Studentin, die instruiert war, sich entweder selbstaufwertend, neutral oder selbstkritisch zu geben. Es wurde analysiert, wie sich dieses selbstaufwertende, neutrale oder selbstkritische Verhalten darauf auswirkte, wie die Studentin beurteilt wurde und wie ihr Gegenüber mit ihr umging.

Selbstkritisches Verhalten (z. B. „Ich glaube, ich kann das nicht gut“) führte während des Gesprächs häufig zu Bemerkungen unterstützender Art („Du machst das gut!“) oder selbstkritischer Art („Ich könnte das auch nicht besser“). Auf selbstaufwertendes Verhalten (z. B. „Ich habe einen ausgezeichneten Hinweis“) reagierte das Gegenüber seinerseits mit Selbstaufwertung. Selbstaufwertendes Verhalten führte gleichzeitig zu höheren Kompetenzzuschreibungen als selbstkritisches Verhalten. Interessant ist, dass die Interaktionspartnerinnen sich sozusagen an das Verhalten des Gegenübers anpassten, sich also ebenfalls bescheidener verhielten, wenn ihr Gegenüber selbstkritisch war, und sich selbst positiver bewerteten, wenn dieses sich aufwertete.

**Sympathisch und inkompetent.** In einer anschließenden vertraulichen Beurteilung wurden diejenigen, die sich selbstkritisch verhalten hatten, als angenehmer und sympathischer eingestuft als diejenigen, die sich selbstaufwertend verhalten hatten. Selbstkritisches Verhalten führte aber auch dazu, dass man die Akteure als weniger glücklich und erfolgreich beurteilte. Ihnen schrieb man in verschiedenen Bereichen (Studium, Beruf, Partnerschaft und Freundschaft) geringere Kompetenzen zu.

Damit ergeben sich Hinweise darauf, dass Selbstkritik zweischneidig sein kann. Es ist zwar angenehm, mit Menschen zu tun zu haben, die sich bescheiden im Hinblick auf ihre Fähigkeiten äußern, und dieses Verhalten führt auch bei den jeweiligen Interaktionspartnern im Sinne einer Symmetrie der Interaktion zu zurückhaltenderer Selbstbeschreibung. Aber dieses „glatte“ Interaktionsgeschehen hat seinen Preis: Die Kompetenzen der fraglichen Person werden gering eingeschätzt und potentiell unterschätzt.



Bei Selbstkritik möchte die Person vor allem Sympathien gewinnen und riskiert dabei, inkompetent zu wirken. Bei der Selbstaufwertung demonstriert die Person Kompetenz, sie riskiert dabei Harmonie.

Werden Menschen, die Selbstkritik äußern, immer sympathisch wahrgenommen? Betrachtet man die langfristigen Folgen von Selbstzweifel in Beziehungen und handelt es sich um sehr starke Selbstzweifel, zeigt sich ein anderes Bild. Hier wird deutlich, dass Selbstkritik und Selbstabwertung nicht mehr als sympathisch und angenehm erlebt werden, im Gegenteil: Sie wirken stark belastend (vgl. Kap. 6.2).

## 11.5 Selbstwertschätzung und Partnerschaft

Selbstwertschätzung wirkt sich in Beziehungen auf sehr vielfältige Weise aus. Hohe Selbstwertschätzung steht etwa in Zusammenhang mit sicherer Bindung (Grossmann & Grossmann, 1995). Außerdem gibt es eine gewisse Übereinstimmung im Hinblick auf die Selbstwertschätzung der Partner (Laux & Schütz, 1996; Schütz, 1998). Menschen, die miteinander in Partnerschaft leben, ähneln sich in Bezug auf ihre selbstbezogenen Einstellungen – was vermutlich größtenteils auf Selektionsprozesse zurückzuführen ist: Es ist wahrscheinlicher, Personen zu treffen, die hinsichtlich Bildung, Interessen und Aktivitäten der eigenen Person ähneln, damit ist auch die Wahrscheinlichkeit größer, einen Partner aus diesem Personenkreis zu wählen.

**Teufelskreis.** Niedrige Selbstwertschätzung kann in Beziehungen insofern ein Problem darstellen, als Menschen mit niedriger Selbstwertschätzung immer wieder Bestätigung suchen. Murray et al. (1998) zeigten, wie aus Selbstzweifeln Beziehungsunsicherheiten werden können (vgl. Katz & Joiner, 2001). Studien zur Dynamik in Beziehungen weisen auf ein Muster zwischen Forderung und Rückzug hin, das in einen Teufelskreis münden kann: Je mehr die eine Person fordert, desto mehr fühlt sich die andere bedrängt und zieht sich zurück; es handelt sich hierbei um das so genannte „demand withdraw pattern“ (Christensen & Heavey, 1993; Eldridge & Christensen, 2002). Der Rückzug führt beim Gegenüber aber häufig zu noch stärkeren Forderungen, womit eine Abwärtsspirale eingeleitet wird.

**Konstellationen.** Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, inwiefern die Personen ihre Partnerschaft für ihre Selbstwertschätzung brauchen: Beispielsweise kann man sich aufwerten, indem man den Partner abwertet, oder man schöpft

Selbstwertschätzung aus der Beziehung zu dem Partner. Günstig für eine Partnerschaft ist es, wenn sich die Partner wechselseitig positive Rückmeldungen geben und Anerkennung schenken; dieser Umgang miteinander stabilisiert die Selbstwertschätzung (vgl. Caspi et al., 1989). Eine Studie zur Stressbewältigung in Familien (Laux & Schütz, 1996) verdeutlicht verschiedene Konstellationen hinsichtlich der Selbstwertschätzung der Paare:

- ▶ Bei Paar S. lässt sich eine wechselseitige Stabilisierung von Selbstakzeptanz und die Bereitschaft zu aktiver und konstruktiver Veränderung beobachten. Selten finden sich bei solchen Paaren globale Schuldzuweisungen an den Partner. Bezeichnend ist folgende Aussage von Frau S.: „Eine gute Ehe ist harte Arbeit, die sich aber lohnt.“
- ▶ Bei Paar I. ist die Frau eine unsichere und der Mann eine selbstsichere und unterstützende Person. Frau I. leidet unter Selbstzweifeln, wird aber durch ihren Partner über positive Rückmeldungen in einer positiven Selbstsicht gestützt.
- ▶ Weniger günstig scheint die Konstellation bei Paar N.: Hier hat eine unsichere Frau einen Partner, der seine positive Selbstbewertung aus einem Gefühl der Höherstellung, des „Besser-Seins“ bezieht und sie immer wieder kritisiert. Frau N. hatte den deutlich älteren Mann anfangs bewundert, aber das ungleiche Verhältnis wurde für sie zunehmend belastend, und sie zog sich immer mehr zurück. Darauf reagierte der Partner wiederum mit Kritik und Abwertung.

### **Selbstzweifel und Beziehungsprobleme**

Umfangreiche Beziehungsstudien von Murray et al. (1988) führten zu einem Modell, das zeigt, wie Personen die Basis für die Zuneigung ihres Partners, die sie sich so sehr wünschen, selbst zerstören. Selbstzweifel vergiften dabei letztlich die Beziehung. Menschen mit starken Selbstzweifeln und sehr niedriger Selbstwertschätzung können offensichtlich kaum glauben, dass ihre Partner sie lieben. Sich auf eine Beziehung einzulassen ist für sie stets ein Dilemma – der Wunsch nach Nähe ist mit der Sorge verbunden, letztlich doch wieder abgelehnt zu werden. Sie unterschätzen die Zuneigung ihrer Partnerin bzw. ihres Partners und schätzen ihre Liebenswürdigkeit in der Folge noch geringer ein. Ironisch dargestellt wird eine derartige Haltung in einem Bonmot, das dem Komiker Groucho Marx zugeschrieben wird: „Einem Verein, der mich als Mitglied akzeptieren würde, möchte ich nie und nimmer angehören!“

**Ablehnung provozieren.** Menschen mit niedriger Selbstwertschätzung sind demzufolge weniger zufrieden mit ihren Beziehungen und weniger optimistisch hinsichtlich der Zukunft der Beziehung. Sie verhalten sich ängstlich, sind sehr sensi-

bel gegenüber Kritik und verlangen in starkem Maße Anerkennung. Durch dieses Verhalten bedrohen sie aber ihre Beziehung: Sie reagieren stark auf kleine Zwischenfälle, gehen wenig gelassen mit diesen um. Das wiederum führt beim Partner oder bei der Partnerin zu negativen Gefühlen. Besonders bei Frauen zeigt sich häufig, dass sie befürchten, abgelehnt zu werden, sich daher aber so verhalten, dass sie Ablehnung provozieren. Selbst geduldigen Menschen geht es auf Dauer auf die Nerven, wenn sie immer wieder bestätigen sollen, dass sie ihre Partner lieben. So kann der Versuch, sich der Beziehung gewiss zu sein, zu deren Verlust beitragen.

**Ablehnung als Schutz.** In einer Serie von Experimenten untersuchten Murray und Holmes (2000), wie Menschen mit hoher und solche mit niedriger Selbstwertschätzung in selbstwertbedrohenden Situationen mit dem Partner umgingen. Zum Beispiel bat man die Teilnehmenden, sich an ein Ereignis zu erinnern, bei dem sie den Partner bzw. die Partnerin enttäuschten oder bei dem sie auf wenig rücksichtsvolles Verhalten ihrerseits hingewiesen wurden. Man untersuchte, wie diese Selbstzweifel sich auf ihre Wahrnehmung der Beziehung und des Partners auswirkten.

Personen mit niedriger Selbstwertschätzung zweifelten als Folge ihrer allgemeinen Selbstzweifel auch an der Wertschätzung des Partners. Personen mit hoher Selbstwertschätzung waren sich sicher, dennoch geliebt zu werden. Darüber hinaus bewerteten Personen mit niedriger Selbstwertschätzung die Beziehung als weniger bedeutsam und den Partner weniger positiv – wahrscheinlich als Schutzmaßnahme vor einer befürchteten Auflösung der Beziehung. Für Personen mit hoher Selbstwertschätzung fungierte die Beziehung als sicherer Hafen, durch den sie Bedrohungen ausgleichen konnten. Bei Personen mit niedriger Selbstwertschätzung setzen Selbstzweifel jedoch einen Teufelskreis in Gang: Selbstzweifel führen dazu, dass diese Personen befürchten, die Liebe des Partners zu verlieren. Gegen den drohenden Verlust wappnen sie sich, indem sie die Partnerschaft und den Partner abwerten – damit beschädigen sie aber eben die Basis dieser Beziehung (vgl. Schütz, 1998). Selbst auf Versuche des Partners, ihnen Zuneigung zu versichern, reagieren sie häufig abwehrend.

**Umgang mit Ablehnungsbefürchtung.** Murray und Holmes (2000) weisen darauf hin, dass selbst Lob bei Menschen mit niedriger Selbstwertschätzung oft mögliches Versagen in Erinnerung ruft und Zuneigung immer die Gefahr der Ablehnung beinhaltet. Das gilt insbesondere, wenn Selbstwertschätzung nicht in sich gefestigt, sondern kontingent ist (vgl. Kap. 4.2.5). Den betroffenen Menschen hilft man daher häufig nicht dadurch, dass man seine Zuneigung immer wieder betont, sondern eher dadurch, dass die Themen Anerkennung und Kritik ausgespart bleiben und eine nicht bewertende Ebene angestrebt wird. Im Sinne

der Theorie persönlicher Konstrukte nach Kelly (1955) hilft es also weniger, im Konstrukt (Anerkennung – Ablehnung) das Gegenteil des Befürchteten zu betonen. Vielmehr sollte die Dimension zugunsten einer anderen (z. B. Verstehen – Nicht-Verstehen) aufgegeben werden. Mit anderen Worten, Akzeptanz sollte selbstverständlich und eher nebenbei denn als explizites Thema eine Rolle spielen.



Für Menschen mit niedriger Selbstwertschätzung ist der Gedanke an Erfolg oft mit Gedanken an Misserfolg, der Gedanke an Zuneigung oft mit Gedanken an Ablehnung verbunden.

Katz und Joiner (2001) fassen das Dilemma wie folgt zusammen: Menschen mit niedriger Selbstwertschätzung möchten Bestätigung von ihren Partnern. Wenn sie aber positive Rückmeldungen erhalten, fällt es ihnen schwer, daran zu glauben, weil die Rückmeldungen im Kontrast zu ihrer eigenen, negativen Sicht stehen. Für sie haben negative Rückmeldungen den Vorteil der Berechenbarkeit, positive Rückmeldungen werden hingegen als riskant erlebt – vielleicht werden sie doch noch widerlegt. Dennoch wünschen sie sich Zuwendung und Anerkennung. Wie auch immer der Partner reagiert, sie sind unzufrieden: Negatives gefällt ihnen nicht, Positives können sie nicht glauben. Daher fordern sie immer wieder Bestätigung („Liebst du mich auch wirklich?“). Dieses Beharren verunsichert und verärgert aber häufig den Partner, der dann ebenfalls negative Gefühle und Zweifel an der Beziehung erlebt, wodurch die Abwärtsspirale in Gang kommt.

## Epilog

Jedes Glück hat einen kleinen Stich.  
Wir möchten so viel: Haben. Sein. Und gelten.  
Dass einer alles hat: das ist selten.

Theobald Tiger (1927)  
alias Kurt Tucholsky