

«Sobald du dir vertraust...»

Den Versuch wagen, ob das Leben damit leichter wird

Viele erleben ihr Selbstvertrauen als beunruhigendes Jojo. Selbstvermarktung und individueller Lebensstil fordern es heraus. Doch darin liegt auch ein Anstoss, Selbstwert und innere Ruhe zu gewinnen.

Hans Schwerzmann

Auf den ersten Blick scheint alles in Ordnung. Gehen wir heute nicht aufrechter und unabhängiger durch die Welt als unsere Vorfahren? Der gegenteilige Eindruck entsteht im persönlichen Gespräch. Erstaunlich viele zweifeln an sich und schämen sich für Misserfolge und Ungenügen.

Das Schwanken zwischen Zweifel und Selbstsicherheit ist eine verbreitete Erfahrung. Das Phänomen aber nur als persönliches Problem zu verstehen, greift zu kurz, ja, verschärft die Schwierigkeiten geradezu. Das wusste bereits Goethe. Als Faust beim Studium der Wissenschaften zunehmend verzweifelt und nicht mehr weiss, woran er sich im Leben orien-

tieren soll, sagt Mephisto: «Sobald du dir vertraust, sobald weisst du zu leben.»

Ein ebenso ermutigender wie fordernder Hinweis. Er erinnert uns daran, wie uns das Vertrauen schon erstaunlich beflügelt hat. Aber wenn wir in Schwierig-

Warum kämpfen statt gleich ein wenig entspannen?

keiten sind und der Satz besonders nützlich wäre, ist er schwer zu befolgen. Was taugt er, wenn wir an der Arbeit gescheitert sind? Oder in anhaltenden Konflikten unser eigenes Verhalten nicht mehr verstehen?

In solchen Momenten wächst unsere Skepsis und wir wünschen uns ein stabiles Selbstvertrauen als konstante Grundhaltung, wie es aus der psychologischen Literatur als Urvertrauen bekannt ist (Erikson). Sind wir verunsichert, stellen wir allerdings fest: Unser Selbstvertrauen ist oft wechselhafter und abhängiger vom Kontext, als gedacht und gewünscht.

Selbstvertrauen baut auf Zuwendung und Leistung

Selbstvertrauen bildet sich aus unterschiedlichen Quellen. Im frühen Kindesalter wächst es auf der Grundlage des Vertrauens der wichtigen Bezugspersonen. Sind sie in der Lage, dem Kind ausreichend Zuwendung und Halt zu geben, wird es dies als Teil seiner selbst begreifen und später als Prägung davon profitieren. Allerdings macht es schnell gegenteilige Erfahrungen, denn auch unter besten Umständen wird nicht alles, was es tut, von der Umgebung gutgeheissen. So werden ihm etwa soziale Regeln gegeben, die es als Ablehnung versteht. Es kann zu diesem Zeitpunkt kaum unterscheiden, dass sein Verhalten kritisiert wird, nicht aber es als Person. Ihm wird klar, dass Zuwendung an Bedingungen geknüpft sein kann. Es lernt aber auch, selber für Bestätigung zu sorgen.

Sein Lächeln und sein Schreien werden von den Eltern beantwortet. Es merkt, wie es sich, etwa beim Gehen lernen, durch eigenes Handeln positiv beeinflusst. Ausdauernd steckt es das Scheitern weg und probiert begeistert von Neuem. Es erfährt, wie es Härten ertragen, Ziele erreichen oder originelle Ideen entwickeln kann und wird sich bewusst: Ich bin die Ursache dafür, auf mein Talent, mein Bestreben kommt es an.

Während das Kind also Selbstwirksamkeit erwirbt, stösst es unumgänglich an deren Grenzen. Es wird sie als Anlass nehmen, sich zu steigern. Das ist vorerst

Die Freiheit der Wahl hat eine Kehrseite: die Ungewissheit.

vorteilhaft, denn erprobtes Zutrauen hilft ihm, Probleme des Alltags eigenständig zu meistern. Es wird daraus immer wieder den Mut gewinnen, sein Potenzial über die bekannten Grenzen hinaus auszuschöpfen. Es ist daher sinnvoll, dass wir erst viel später klarer erkennen, wie viele Grenzen nicht individuell, sondern allgemein menschlich oder von der Umwelt gegeben sind. Bis dahin leiden wir allerdings auch





übermässig am Scheitern. Wir lehnen uns auf und reagieren mit Selbstvorwürfen, Scham und Wut. Doch belastende Erfahrungen am Arbeitsplatz, Krankheiten oder schwierige Beziehungen und Verluste können uns veranlassen, die eigene Begrenztheit und die anderer realistisch einzuschätzen und zu akzeptieren. Das schützt uns vor Überforderung. Zuversicht und Mut aus unserer Kompetenz und aus der Zuwendung anderer zu ziehen, darf uns erst recht freuen, wenn wir sie nicht mehr zwingend erwarten.

Eine neue Qualität: Selbstwert

Die innere Instabilität, die sich im Kippen zwischen Zweifel und Selbstsicherheit verstärkt, kann einen Entwicklungsschritt einleiten. Etwa dann, wenn wir erkennen, dass wir selber uns in Frage stellen, dass wir Buchhaltung über unseren Wert führen und unser Urteil weniger auf Tatsachen basiert, als auf unserer Zuschreibung. So kämpfen wir vielleicht vor einem Auftritt um Boden unter den Füßen, nach dem Applaus könnten wir Bäume ausreissen. Wir bemerken, wie zufällig wir aufgrund solcher Ereignisse und Stimmungen unser Selbstvertrauen einschätzen und es gerade durch stetes Vergleichen ins Wanken bringen. Oder wie wir es auf einen Bereich abstützen, in dem wir oft reüssieren, uns dabei aber abhängig machen von Erfolgen, die wir repetieren müssen.

Solche Beobachtungen können uns den Blick für unseren Selbstwert frei machen. Wir beginnen zu begreifen, dass wir als Person gar nicht in Frage stehen. Unsere Eigenart ist unsere besondere Qualität. Vertieft sich diese Erfahrung, fühlen wir uns dem Leben, in dem die Vielfalt offensichtlich ist, stärker verbunden. Unser Wohlwollen uns selbst gegenüber nimmt zu.

Gesellschaftliche Bedingungen erhöhen die Anforderungen

Selbstvertrauen als individuelle Eigenschaft zu verstehen, ist tückisch. Denn es wurzelt nicht nur in frühen Erfahrungen, sondern ebenso in gegenwärtigen Interaktionen. Selbstvertrauen braucht Bestätigung. Doch die erhält man heute kaum noch zuverlässig. Man scheint dafür sorgen zu müssen. Damit droht aber, sich im Jojo-Effekt eigener und fremder Bewertung zu verlieren. Der Gebrauch sozialer Medien zum Beispiel kann auch als Versuch dienen, sich zu bestätigen. Wer Aufmerksamkeit und Anerkennung clever einholt, schafft allerdings ein selbstbewusstes Ich, nicht ein von Selbstwert getragenes.

Arbeitsverhältnisse und Beziehungen sind ebenso offen und verhandelbar geworden wie Lebensentwürfe. Die Freiheit der Wahl hat eine Kehrseite: die Ungewissheit. Darüber haben vor allem Soziologen geschrieben, unter sprechenden Titeln. Bereits U. Beck

(Risikogesellschaft, 1986) spricht von einer «Privatisierung der gesundheitlichen und psychischen Risiken der Arbeit» und einer «Generalisierung der Erwerbsunsicherheiten». Pongratz/Voss (2003) zeigen, wie «Arbeitskraftunternehmer» sich selber kontrollieren, vermarkten und rationalisieren müssen. Die Devise der Betriebe sei: «Wir brauchen Sie voll und ganz und zu jeder Zeit – und dazu müssen Sie Ihr Leben voll im Griff haben!» (Pongratz, 2000). Und Richard Sennet

Selbstvertrauen als individuelle Eigenschaft zu verstehen, ist tückisch.

(Der flexible Mensch, 1998) bezeichnet das Scheitern, das immer öfter alle treffen kann, als das grosse moderne Tabu. «Die Tabus, die das Scheitern umgeben, bedeuten, dass es oft eine tief verwirrende, schlecht definierte Erfahrung darstellt.»

Uns in diesen Verhältnissen zu bewegen und zu uns zugleich Sorge tragen, das ist die Aufgabe, die wir alle auch persönlich lösen müssen. Dabei kommt der Verankerung im eigenen Erleben besondere Bedeutung zu. So sagt der Psychiater Daniel Hell (2007, S. 70): «Ich bin vielleicht nur ganz ich selbst, wenn ich empfinde und fühle, weil ich all das mit dem ganzen Körper tue.»

Vertrauen entwickeln

Um Instabilität und Unsicherheit zu begegnen, brauchen wir Vertrauen. Oft jedoch veranlassen sie uns zu mehr Vorsicht und Anstrengung, was in eine belastende Spirale führen kann. Um Vertrauen zu entwickeln, müssen wir Risiken eingehen. Sie bestehen darin, Kontrolle zu vermindern, auf Unbekanntes zu setzen, mit Entwicklungen mitzugehen. Das sind genau die Forderungen unserer Zeit, aber die Absicht solcher Selbstsorge ist nicht Produktivität, sondern innere Ruhe. Auf Vertrauen setzen heisst, den Versuch wagen, ob das Leben damit leichter wird.

Die zunächst beunruhigende Einsicht, dass nichts zuverlässig ist, kann uns auch entlasten. Denn wenn es keine Garantien gibt, warum sollte man sie erwarten? Warum darum kämpfen statt gleich ein wenig

entspannen? Das ist nicht fatalistisch, sondern die Zuwendung zu dem, was genau in diesem Moment konkret geschieht. In Situationen, in denen wir im augenblicklichen Tun aufgehen, stellt sich Unbekümmertheit ein: beim Spaziergang im Wald, im konzentrierten Arbeiten oder in einem lebendigen Gespräch. Sind wir auf diese Weise gegenwärtig, können wir im Nachhinein feststellen, wie wohltuend es ist, sich selbst zu vergessen und einfach das zu tun, was jetzt zu tun ist.

D. Hell (2007, S. 123) plädiert dafür, das eigene Erleben ernst zu nehmen. Es gehe darum, «das unmittelbare Fühlen und Empfinden aus der Erst-Person-Perspektive zu stärken und das problematisierende Bewerten aus der Drittperson-Perspektive in Frage zu stellen». Manche psychotherapeutischen Verfahren und Meditationsformen pflegen ganz in diesem Sinn eine Übung, die darin besteht, jeden Moment aufmerksam zu erleben und dabei auch die körperliche Dimension, Atem und Haltung, zu beachten. Dabei werden wir wach für den Strom des Erlebens. Ebenso bemerken wir, wie sprunghaft unsere Gedanken und Gefühle sind; wie uns immer wieder entgeht, dass wir ihnen folgen, uns mit ihnen identifizieren. Doch gerade dadurch realisieren wir, dass wir stets mehr sind, als diese Identifikationen. Im Üben von Präsenz erfahren wir uns selbst und zugleich ein umfassenderes Leben.

«Sobald du dir vertraust, sobald weisst du zu leben.» Warum sagt das Mephisto, der Teufel? Mahnte Goethe: Der Satz ist Schmeichelei, lies ihn ohne «dir»?



*Hans Schwerzmann arbeitet als selbstständiger Coach, Supervisor und Laufbahnberater in Zürich und leitet Weiterbildungen für Führungs- und Fachkräfte sowie Beratende.
E-Mail: mail@hans-schwerzmann.ch*

LITERATUR Beck, U. (1986), Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 226 f. // Erikson, E. H. (1973): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp // Goethe, J. W. (2003), Faust. Frankfurt/Leipzig: Insel 3000. S. 88. Hell, D. (2007), Seelenhunger. Vom Sinn der Gefühle. Freiburg: Herder. // Pongratz, H. J., Voss, G. G. (2003): Arbeitskraftunternehmer: Erwerbsorientierungen in entgrenzten Arbeitsformen. Berlin: Sigma // Pongratz, H. J. (2001/1): Arbeitskraftunternehmer als neuer Leittypus? Die Zeitschrift für Erwachsenenbildung. www.diezeitschrift.de/12001/positionen3.htm // Sennet, R. (1998): Der flexible Mensch. Berlin: Berlin Verlag. S. 180.