

Warum wir kein Selbstwertgefühl brauchen

Wir Psychotherapeuten verspüren oft den Drang, alles Menschliche erklären zu wollen. Jede Äußerung, jedes Zögern, jedes körperliche Signal wird gedeutet, eingeordnet, zu Mustern verdichtet und schließlich zu einem Krankheitsbild zusammengefügt. Dabei besteht die Gefahr, den Menschen hinter diesen Zuschreibungen zu verlieren – das Ganze aus dem Blick zu verlieren, das mehr ist als die Summe seiner sichtbaren Teile. Ebenso leicht übersehen wir das, was fehlt: das Nichtgesagte, das Nicht-Gezeigte, das Abwesende, das sich weder messen noch klassifizieren lässt und dennoch Bedeutung trägt.

Vielleicht liegt hier der Ursprung meiner Faszination für Miles Davis, der genau diese Lücken, diese vermeintlich nichtssagenden Leerstellen zu seiner Mission gemacht hat. Wohlgemerkt: Davis war kein Vertreter des Nichtstuns oder Verfechter eines in sich gekehrten Einsiedlertums. Mit seinem Respekt vor der Stille schärfte er sein Bewusstsein für das Ungesagte, kultivierte seine Fähigkeit wegzulassen und inspirierte uns dazu, Lärm nicht mit Bedeutung, Quantität nicht mit Wirksamkeit zu verwechseln.

Vor diesem Hintergrund lohnt es sich, einen Blick auf die Phänomenologie zu werfen. Ein sperriges, beinahe lärmendes Wort, mag man denken. Doch lassen Sie mich erklären.

Ein alter Witz unter Phänomenologen geht so:

Drei Experten gehen ans Meer, und jeder wird gefragt: *Was ist das Meer?*

Der Philosoph blickt nachdenklich und antwortet: „Das Meer ist eine Flüssigkeit, bestehend aus H₂O, Natriumchlorid und verschiedenen Mineralien.“ Er erklärt seine Zusammensetzung, so als entstünde Erkenntnis durch das Zerlegen der Wirklichkeit in Einzelteile.

Der Psychologe steht nahe bei den Wellen und sagt: „Das Meer macht mich ruhig ... oder ängstlich ... oder nostalgisch.“ Er beschreibt seine innere Landschaft als Reaktion auf das, was er sieht.

Bringt man einen Pneumologen und stellt ihm dieselbe Frage, wird er vielleicht erklären, wie die salzhaltige Feuchtigkeit auf die Lungen wirkt, wie sie das Atmen erleichtert oder die Bronchien reizt.

Dann wendet man sich an die Phänomenologin.

Bevor sie ein Wort sagt, zieht sie die Schuhe aus, geht ins Wasser und taucht in die Wellen ein. Erst nachdem sie das Meer betreten hat, von ihm berührt, bewegt und getragen wurde, spricht sie darüber, was das Meer ist.

Das ist Phänomenologie.

Im Unterschied zu vielen etablierten psychotherapeutischen Modellen, die Erleben vor allem über Erklärung, Einordnung und rückblickende Deutung zugänglich machen wollen – sei es über biografische Rekonstruktion, kognitive Schemata oder diagnostische Kategorien –, fragt die Phänomenologie nicht primär danach, was war, um es rational aufzulösen. Sie begegnet dem Menschen ohne Vorwurf, lässt ihn „sein“ und richtet den Blick auf das erlebte Hier und Jetzt. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Erklärbarkeit, sondern nimmt die Ausschnitte auf, die sich zeigen, ohne sie vorschnell zu bewerten, zu normalisieren oder in bestehende Modelle einzuordnen.

Ein Phänomenologe ist der Barkeeper, der dir zuhört, während du von deiner Ehekrise sprichst, nichts analysiert, nichts fragt, nichts relativiert – und dir einfach ein Glas nachschenkt. Nicht als Lösung, sondern als Antwort auf den Moment.

Ein Phänomenologe ist der neue Chef, der dich nach deinem Burnout nicht nach Ursachen, Diagnosen oder Bewältigungsstrategien fragt, sondern dich anschaut, wahrnimmt, wie du heute hier stehst, und dir eine Aufgabe gibt, die deinem gegenwärtigen Vermögen entspricht – ohne Rückgriff auf deine Vergangenheit.

Und ein Phänomenologe ist der Polizist, der dich anhält, die Situation überblickt, dich ansieht, kurz zögert und entscheidet, keinen Strafzettel auszustellen. Nicht weil Regeln bedeutungslos wären, sondern weil der konkrete Augenblick mehr Gewicht hat als das Schema.

Phänomenologie erlaubt den Neuanfang und die Auseinandersetzung mit der gefühlten Realität wie kaum eine andere psychologische Disziplin. Sie ist nicht so arrogant zu behaupten, sie wisse alles über einen Menschen, könne ihn vollständig erklären oder verstehen. Stattdessen tritt sie in Beziehung, interagiert, und lässt zu, dass die Person selbst Rückschlüsse über sich zieht – Rückschlüsse, die sich im

realen Erleben bewähren müssen. Ganz wie Miles Davis lässt sie bewusst weg, ohne Angst vor Unvollständigkeit.

Wo sonst kann oder sollte man heute reduzieren? Ich selbst bin kein Vertreter des Minimalismus, verstehe jedoch die Argumentation, der diese Haltung folgt. Der soziale Druck, der durch soziale Medien entsteht, und die permanente Vergleichbarkeit führen dazu, dass man sich nach immer mehr sehnt, sich immer weiter ausdehnt, und sich doch immer leerer und nichtiger fühlt. Vielleicht stehen deshalb die Regale voller Bücher, die erklären, wie man sein Selbstwertgefühl verbessern kann. Im ganzen Land werden Seminare von sogenannten Pionieren auf diesem Gebiet angeboten. Jedes Jahr werden Millionen von Kassetten verkauft, die versprechen, das Selbstwertgefühl zu steigern.

Lassen Sie uns das Konzept des Selbstwertgefühls sowie seine Bedeutung und Tragweite in der amerikanischen Gesellschaft untersuchen.

Vor dreiunddreißig Jahren war ich ein Neuankömmling in diesem Land, mit gerade genug Englischkenntnissen, um in New York nach dem Weg zu fragen, aber unfähig, die Lawine von Worten zu verstehen, die mir als Antwort entgegenschlug.

Ich arbeitete als Abräumer in einem italienischen Restaurant in der Innenstadt.

Dort geschah es. Ein freundlicher Kellner berührte meine Schulter und zeigte auf einen Gast: „Ich kenne diesen Kerl, er ist Geschäftsmann, Steve X., er ist 50 Millionen Dollar wert!“ Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich hörte, wie ein Mensch mit der Geldsumme gleichgesetzt wurde, die er auf der Bank hatte.

Seit diesem denkwürdigen Erlebnis habe ich in Gesprächen immer wieder gehört: „Sie ist mindestens 20 Millionen Dollar wert.“
Im Radio: „Herr Y. ist 100 Millionen Dollar wert.“
Im Fernsehen: „Herr Z. ist 200 Millionen Dollar wert.“
Also stellen wir Herrn X. neben Herrn Z., ein Rechenproblem für einen Erstklässler – welcher Mensch ist mehr wert?

Und obwohl ich weiß, dass wir Amerikaner hier besonders extrem erscheinen, habe ich den Eindruck, dass sich diese Art des Bewertens längst auch auf andere Kontinente ausgebreitet hat.

Na und? könnte man fragen.

Das Problem ist, dass es sich nicht nur um einen gelegentlichen Ausdruck eines Konzepts in einer bestimmten

sprachlichen Struktur handelt, sondern um einen tief verankerten Bestandteil unseres Selbstwertgefühls - oder seines Mangels -, der sich in unserer Sprache widerspiegelt.

Die Sprache, die Ausdrücke, die Redewendungen entwickeln sich langsam über Hunderte, manchmal Tausende von Jahren. An der Basis dieser Ausdrücke stehen Verben, die eine bestimmte bildhafte Bedeutung tragen. Die Bilder, die in den Wörtern verwurzelt sind, haben eine tiefe Verbindung zu unserer psychologischen, intellektuellen, moralischen und spirituellen Beschaffenheit.

Das Wort „esteem“ stammt vom lateinischen Stamm *estimare*, was bedeutet, einen Wert festzusetzen.

Jemandem oder etwas einen Wert zuzuschreiben ist eine Frage des Vergleichs.

Es ist eine Frage der Schaffung eines bestimmten äußeren Maßstabs, anhand dessen wir bestimmen, ob er, sie oder es wertvoll oder wertlos ist. Und wenn er, sie oder es wertvoll ist - in welchem Ausmaß?

„Die Menschen erkennen sich selbst in ihren Waren“, schreibt Herbert Marcuse in *Der eindimensionale Mensch*; „sie sind geworden, was sie besitzen. Sie sind geworden, was sie tun.“

Als Psychotherapeut habe ich in meiner Praxis Klienten gesehen, die eine schlecht bezahlte Arbeit, die sie sehr interessiert hätte, nicht angenommen haben - nicht, weil sie ihre Rechnungen nicht hätten bezahlen können, sondern aus Angst, ihr Selbstwertgefühl könnte darunter leiden.

Ich habe Eltern eines Mannes gesehen, der ein wunderbarer Schreiner ist und seine Arbeit liebt. Er ist glücklich mit einer Kindergärtnerin verheiratet. Beide Eltern sind deprimiert: Es „verletzt ihr Selbstwertgefühl“ zu sehen, was ihr Sohn aus seinem Leben gemacht hat, aus einer Familie von Ärzten und Anwälten stammend.

„Ich war eine Mutter“, sagte eine Frau. Sie investierte ihr ganzes Leben in nur eine Sache - die Erziehung ihrer Kinder. Die Kinder wurden erwachsen und gingen weg. Die Mutter fühlte sich leer, wertlos, nicht mehr gebraucht.

„Ich war ein Geschäftsmann“, sagte ein Mann. Er arbeitete Tag und Nacht. Er ordnete sein ganzes Leben dem Aufbau seines Unternehmens unter. Er fühlte sich großartig. Er verlor sein Geschäft. Sein Leben verlor seinen Sinn.

Im Streben nach einem besseren Selbstwertgefühl hungern Frauen auf brutalen, ungesunden Diäten, Männer verbringen Stunden damit, im Fitnessstudio Muskeln aufzubauen, Männer und Frauen werden zu Arbeitssüchtigen und vergessen, die Früchte ihrer Arbeit zu genießen.

Es scheint, dass wir umso entfremdeter und unerfüllter werden, je weiter wir uns auf der Suche nach mehr Wertschätzung entfernen – danach, mehr zu haben als, besser zu sein als, anders zu sein als. Umso mehr werden wir von Jugendlichen hören, die Selbstmord begehen, unfähig, sich selbst einen größeren Wert beizumessen.

Ich suche die Antwort auf den Selbstwertwahn im besten Handbuch für körperliche und seelische Gesundheit, das ich kenne – der Tora.

Das zweite Gebot lautet:

„Du sollst dir kein geschnitztes Bild machen, noch irgendein Gleichnis.“

Natürlich denkt man dabei an das goldene Kalb. Ja, das war eine physische Manifestation eines Götzenbildes. Aber wir sind nicht nur physische Wesen.

Jeder intellektuelle oder emotionale, vom Menschen geschaffene Maßstab (ein bestimmtes Leistungsniveau, ein vorgegebener Lebensstandard) ist Bildermachen.

Was ist das anderes als Götzendienst – ein konkretes Ziel davon zu schaffen, wie oder wo man sein sollte, und dann sein ganzes Leben dem Versuch unterzuordnen, sich diesem Bild anzugleichen?

Im Buch Genesis (1,26) lesen wir:

„Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen nach unserem Bild, uns ähnlich.“

Der Mensch ist geschaffen nach dem Bild und Gleichnis des Schöpfers.

Und im Buch Exodus antwortet der Schöpfer auf die Frage nach seinem Namen:

„Ich werde sein, der ich sein werde.“

Nicht: Ich bin der Großartige.

Nicht: Ich bin der Mächtige.

Nicht: Ich bin der Schöpfer.

Nicht: Ich bin der Ewige.

Sondern: Ich werde sein, der ich sein werde.

Das wirkt zunächst noch verwirrender, wenn Gott etwas oder jemand sein soll, der erst in der Zukunft existiert, während er im Moment des Dialogs mit Mose spricht.

Eine der Erklärungen könnte sein, dass Gott einen Aspekt seiner selbst beschreibt, den wir heute durch die Quantenphysik allmählich zu verstehen beginnen. Alles befindet sich in einem ständigen Zustand der Bewegung. Alles im Universum ist in fortwährender Bewegung und Entwicklung.

Das Universum wurde von Gott erschaffen, aber es ist auch in Gott, ein Teil Gottes, und deshalb befindet sich – obwohl Gott ewig und unveränderlich ist – ein Teil Gottes, das Universum, in einem ständigen Zustand des Werdens. Wir Menschen sind nach dem Bild und Gleichnis Gottes geschaffen, und wie Gott befinden wir uns in einem Zustand des Werdens. Jede Bewertung (das Festsetzen eines Wertes) impliziert einen Vergleich, aber es gibt niemanden wie uns, gab es nie und wird es nie geben. Wir können nicht einmal mit uns selbst verglichen werden, denn wer wir vor einem Jahr waren, entsprach dem Stand unserer spirituellen Entwicklung vor einem Jahr, und wer wir heute sind, entspricht vollkommen dem Stand unserer heutigen spirituellen Entwicklung.

Als Wesen „nach dem Bild und Gleichnis“ des Schöpfers sind wir die Schöpfer unseres eigenen Lebens. Wir können wählen, das Rennen um immer größeres *estimare* (Selbstwert) fortzusetzen, oder wir können wählen – *Confidentia* (Vertrauen, Glaube) –, den Glauben. Den Glauben, dass wir sein werden, was wir sein werden, ohne Etikett oder Vergleich. Wir sind frei, zu tun und zu sein, was unser Herz uns sagt, nicht das, was populär ist oder von äußeren Maßstäben oder Moden gebilligt wird. Dann könnten wir vielleicht lernen, einfach zu sein. Dann könnte das, was wir sind, sich in seiner Einzigartigkeit und Fülle ausdrücken. Dann könnten wir unser größtes Potenzial leben – in der Vision von Nikos Kazantzakis:

„Ich fragte den Mandelbaum:
,Schwester, sprich zu mir von Gott.'
Und der Mandelbaum blühte.“