

Selbstwertgefühl und wertschätzende Beziehungen fördern. Ein Praxisbericht

Promoting Self-Esteem and Appreciative Relationships.
A Report from Private Practice

Helga Elisabeth Schachinger

Themenschwerpunkt Selbstwirksamkeit und Förderung ...

Zusammenfassung

Selbstwert ist ein zentrales und bedeutsames psychologisches Konstrukt und Psychologen aller Fachrichtungen sind in ihrer Praxis immer wieder mit Selbstwertproblemen ihrer Klienten konfrontiert. Ausgehend von meiner praktischen Arbeit werde ich drei Säulen eines gesunden Selbstwertgefühls darlegen: (1) „Soziales“ im Sinne von intakten zwischenmenschlichen Beziehungen (2) „Gesundes Ego“ im Sinne von Selbstbejahung und Selbstfürsorge und (3) Persönliche Entwicklung und Wachstum bzw. Selbstwirksamkeit. Wichtige gesellschaftliche Implikationen werden ebenfalls erörtert und abschließend wird ein friedentiftendes und universelles Menschenbild mit drei Selbst- bzw. Identitätsebenen vorgestellt.

Abstract

Self-esteem is a central and significant psychological construct and psychologists of all disciplines are repeatedly confronted with their clients' self-esteem problems. Based on my practical work, I will outline three pillars of healthy self-esteem: (1) "social" in the sense of intact interpersonal relationships, (2) "healthy ego" in the sense of self-affirmation and self-care and (3) personal development and growth, or self-efficacy. Important societal implications are also discussed and, finally, a peacemaking and universal view of the human being with three levels of self or identity is presented.

1. Einführung

Da ich hier einen Bericht über meine langjährige praktische Selbstwert-Arbeit gebe, verzichte ich auf aufwen-

dige Definitionen¹⁾ und halte lediglich fest, dass ich die Begriffe Selbstwert und Selbstwertgefühl synonym verwende und folgendermaßen wortwörtlich definiere: Selbstwert ist der Wert, den ich mir selbst zuschreibe (bzw. den eine Person sich selbst zuschreibt). Dieser Wert kann vergleichsweise hoch oder niedrig sowie (relativ) stabil oder schwankend sein. Ein geschwächtes bzw. verletztes Selbstwertgefühl zeigt sich bei sämtlichen psychischen Krankheiten und Störungsbildern (z.B. Depressionen, Suchterkrankungen, diverse Verhaltensauffälligkeiten und Persönlichkeitsstörungen). Aber auch klinisch unauffällige Personen können (kurz- oder langfristig) ein geringes Selbstwertgefühl aufweisen. Wichtige Selbstwert-Messinstrumente in der psychologischen Forschung und Diagnostik sind (1) die weitverbreitete und sehr kurze Rosenberg-Self-Esteem-Scale für eine allgemeine Selbstwertschätzung (Collani & Herzberg, 2003; Rosenberg, 1965), (2) die Frankfurter Selbstkonzeptskalen zur Ausdifferenzierung in verschiedene Selbst-Domänen (Deusinger, 1986) und (3) die Multidimensionale Selbstwertkala (MSWS) (Rentzsch et al., 2016; Schütz et al., 2017). Über meine Methode der Selbstwerterhebung erfahren Sie im nächsten Kapitel.

2. Selbstwerterhebung in der Praxis

Ein Selbstwertkuchen. Ausgehend von meinem universitären Forschungsschwerpunkt „Selbstbild und Selbstwert“ habe ich für meine praktische Arbeit viele Übungen und Materialien (z.B. Arbeitsblätter) für Einzel- und Gruppensettings entwickelt.²⁾ Um unmittelbar ins Thema einzusteigen und einen ersten Eindruck vom Selbstwertgefühl der Seminarteilnehmenden zu gewinnen, führe ich zu Beginn folgende Übung (i.e. „Selbstwertkuchen“) durch: Jede Person schreibt in