

# Selbstvertrauen & Selbstwertgefühl

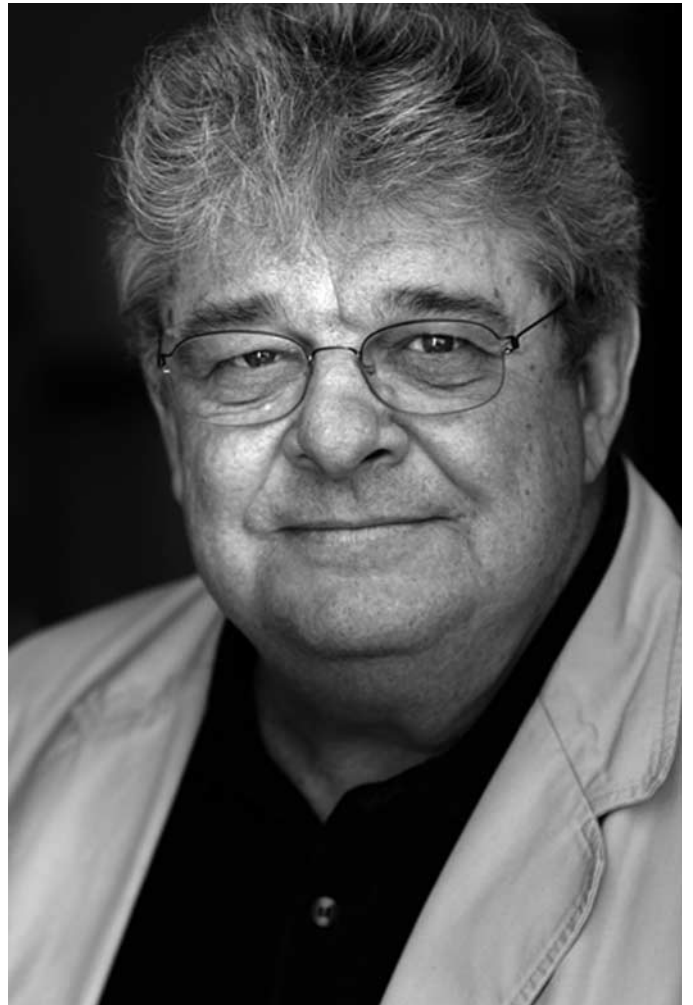
## Im Gespräch mit Jesper Juul

Sein Selbstvertrauen macht es ihm möglich, einen Vortrag zu halten, und nicht sein Selbstwertgefühl. Wenn er sich nämlich auf letzteres verlassen würde, dann würde er sich gewiss im Hotelzimmer einsperren, so Jesper Juul, der dänische Familientherapeut, der durch zahlreiche Fernsehauftritte, Bücher, Vorträge, Seminare international bekannt wurde und eine Internetberatung für Eltern ([www.familylab.de](http://www.familylab.de)) begründet hat. Er steht im Rampenlicht der Öffentlichkeit und behauptet, kein Selbstwertgefühl zu haben – wie kommt das?

**W**ir hören es sehr oft, dass Menschen von sich sagen: »Wenn ich nur etwas mehr Selbstvertrauen hätte...« Andere wiederum sagen: »Der hat ja überhaupt kein Selbstwertgefühl, wenn man sieht, wie er sich ausnützen lässt!« – Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sind zwei Begriffe, die sehr häufig verwendet werden, doch scheinen diese Begriffe einer Klärung zu bedürfen, denn jeder meint etwas ganz anderes damit ...

Ja, sogar Psychotherapeuten und Psychologen haben da unterschiedliche Auffassungen. Und da muss ich Ihnen gleich eine Geschichte erzählen, denn sie wird zeigen, warum für mich persönlich der Unterschied zwischen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl so wesentlich ist – wenn man nämlich die beiden Zustände, für die diese Begriffe stehen, verwechselt, dann kann es zu einer völlig falschen Diagnose kommen und der Klient wird nie und nimmer sein Problem durchschauen.

Die Geschichte also: Ich wurde gebeten, in einer Klinik eine Psychologin, die mit alkoholsüchtigen Menschen arbeitet, zu supervidieren. Einer ihrer Patienten war ein fünfunddreißigjähriger Mann, der einige Male Weltmeister in seiner Sportart geworden war, also ein sehr bekannter Mensch. Die Klinik-Psychologin hatte es zwar geschafft, dass er seit acht Monaten nicht mehr trank, aber trotzdem meinte sie, finde er sich in der Welt nicht zurecht. In einer typischen Psychologensprache meinte sie, er hätte eine ganze Menge Widerstand und das, weil er wohl kein Selbstvertrauen hätte. Als ich dazu kam, stellte ich diesem jungen Menschen zwei Fragen. Die erste Frage lautete: »Wie kam es, dass Sie Weltmeister geworden sind?« Und da erzählte er, wie alles anfing: In der Schule war es damals üblich, dass einmal im Jahr Klassenlehrer den Eltern Hausbesuche abstatteten. Sein Klassenlehrer kam also auch zu ihnen und meinte, es wäre alles in Ordnung mit ihm,



Jesper Juul



Kein Ruhm, kein Erfolg  
ohne Selbstvertrauen

das Einzige, was ihm aufgefallen wäre, sei, dass ihr Sohn sehr wenig Selbstvertrauen hätte. Seine Eltern meinten, ihnen sei das auch aufgefallen, und die Frage war dann: »Was lässt sich machen?« Der Lehrer schlug vor, da der Junge sehr sportlich war, dass ihn die Eltern darin unterstützen sollten, ein guter Sportler zu werden – das würde dann sein Selbstvertrauen stärken. So unterstützten ihn also die Eltern, hatten aber nie den Ehrgeiz, aus ihrem Sohn einen Champion zu machen. Aber er wurde es und war sehr erfolgreich. – Meine zweite Frage war dann: »Warum haben Sie angefangen, so viel zu trinken?« Als er mit seiner Sport-Karriere aufgehört hatte, merkte er plötzlich, dass er keine wirklichen Freunde hatte. Er hatte zwar einen ganzen Fan-Club um sich herum, aber keine wahren Freunde, d.h., die Menschen, die ihn umgaben, waren nicht da, weil er so war, wie er war, sondern wegen seines Images – sie schätzten nicht ihn als Person, sondern seine Leistung.

Nun sollte er aus der Klinik entlassen werden und war so schrecklich aufgeregt, dass er seiner Psychologin plötzlich sagte, er habe zu wenig Selbstvertrauen. Als sie das hörte, hat sie einen Plan für ihn ausgeheckt: Er sollte, da er ja noch immer einen Namen hatte, zu dem lokalen Sport-Club gehen und dem Club anbieten, dass er Kinder und Jugendliche trainieren würde. Ihrer Meinung nach war das der perfekte Weg, ihn wieder in die Gesellschaft zu integrieren. Er aber empfand so viel

Widerstand bei diesem Gedanken, dass er es nicht tun konnte, obwohl er intelligent genug war, um festzustellen, dass die Idee seiner Psychologin nicht schlecht war. Nur, er konnte sie nicht umsetzen! – Warum? Weil nicht das sein Problem war: Er hatte genug Selbstvertrauen, aber kein Selbstwertgefühl.

*Dieser Mensch hatte also viel Vertrauen in seine Fähigkeiten als Sportler, aber wenig in sich selbst als Mensch?*

Ja, er ist ein sehr gutes Beispiel dafür, dass es zwar wunderbar sein kann, Selbstvertrauen zu haben, aber dass es existenziell nicht ausreicht. Selbstvertrauen hast du in ganz bestimmten Bereichen – z.B. in Mathematik oder Sport, aber wenn du kein Selbstwertgefühl hast, wirst du immer wieder von dir behaupten: »Ich habe zu wenig Selbstvertrauen!« Du spürst nämlich, dass dir etwas fehlt und nennst es Selbstvertrauen, aber meinst eigentlich Selbstwertgefühl.

*Welches ist der Unterschied überhaupt?*

Das Selbstwertgefühl hat nichts damit zu tun, was für tolle Fähigkeiten du besitzt, wie gut du in ganz bestimmten Bereichen bist und was du alles erreichen kannst, sondern es hat damit zu tun, wer du bist und wie du dich selbst darauf beziehst, wer du bist. – Mit dem Selbstvertrauen verhält es sich also recht einfach: Ein Kind, das zu wenig Selbstvertrauen hat, kannst du unterstützen, indem du ihm zum Beispiel bei

den Hausaufgaben hilfst, und dann wird es gewiss von Mal zu Mal besser in der Schule und allmählich mehr Selbstvertrauen entwickeln. Es wird vielleicht kein guter Fußballspieler, denn dazu fehlt ihm das Talent, also wird es in diesem Bereich wenig Selbstvertrauen haben, aber es wird allmählich bessere Schulaufsätze schreiben.

Für Menschen, die ein gutes Selbstwertgefühl haben, ist es kein Problem, ein niedriges Selbstvertrauen zu haben – denn die sagen sich dann: »Ok, ich wollte zwar Klavier spielen lernen, ich habe zwei Jahre Unterricht gehabt, aber ich bin leider nicht gut genug, um Pianist zu werden!« Sie sind vielleicht darüber etwas traurig, aber es ist überhaupt keine Tragödie. Wenn sie aber kein gesundes Selbstwertgefühl haben, heißt so eine Einsicht dann gleich: »Ich habe versagt! Ich bin in allem schlecht! Was immer ich versuche, ich kann's nicht. Wenn ich in den Spiegel schaue, merke ich, dass alle anderen viel schöner, viel klüger, viel erfolgreicher sind als ich!« Dann sehen solche Menschen alles schwarz.

*Menschen mit mangelndem Selbstvertrauen kann man also leichter helfen?*

Ja, mit Training, Übung, Coaching, vielen Feedbacks (die allerdings sachlich sein sollten und nicht emotional) kann ein Mensch in ganz bestimmten Bereichen Selbstvertrauen entwickeln. Wenn wir aber über mangelhaftes Selbstwertgefühl sprechen, dann verlassen wir die pädagogische Sphäre, in der es immer wertvolle Tipps gibt, um gewisse Aufgaben mit Erfolg zu verrichten, und gelangen in die existentielle: Kann ich mich selbst tragen und annehmen so, wie ich bin? Das Selbstwertgefühl hat zwei Dimensionen – eine kognitive: Wie gut kenne ich mich? Was könnte ich noch in mir entdecken?, und eine affektive: Wie fühle ich mich im Zusammenhang mit dem, was ich über mich selbst weiß? Ist es beschämend für mich? Fühle ich mich schuldig? Muss ich mich die ganze Zeit kritisieren? Bin ich ständig unglücklich mit dem, was ich bin? Es gibt sehr viele Möglichkeiten, dich auf dich selbst zu beziehen.

Zum Beispiel, wenn eine Frau ihre intellektuellen Fähigkeiten voll und ganz in ihrem Leben einsetzt, dann kann es sein, dass sie etwas in sich spürt, was sie vernachlässigt, nämlich ihre leidenschaftliche Seite. Sie weiß es aber über sich selbst, dass es da in ihr noch jemanden gibt, der leidenschaftlicher leben möchte, und wenn sie das spürt und weiß, dann kann sie dieser Seite auch zum Leben verhelfen. Und selbst wenn sie es nicht schafft, leidenschaftlicher zu leben, es wird für sie nur dann zum Problem werden, wenn sie sich moralisierend auf sich selbst bezieht, wenn sie sich also selbst verurteilt und sagt: »Wie furchtbar, dass sich diese Leidenschaft immer wieder bemerkbar macht! Ich möchte mich damit aber nicht weiter beschäftigen!« Wenn sie sich diese Seite also nicht anschaut und ausblendet, wird sie ein Problem haben. Denn, was sie dann machen würde, wäre, sich selbst klein zu machen, indem sie ihr intellektuelles Ego völlig aufbläht. Und das allein kann sie gewiss nicht durchs Leben tragen.

*Man kann also sein geringes Selbstwertgefühl nicht damit aufwerten, dass man an seinem Selbstvertrauen arbeitet. Kennen Sie das auch aus Ihrem eigenen Leben?*

Ja, natürlich, ich gehöre zu einer Generation, die ganz allgemein ein geringes Selbstwertgefühl hat. – Wenn ich heute einen Vortrag vor 500 Menschen halten soll, dann tue ich das

nicht deswegen, weil ich ein gutes Selbstwertgefühl habe. Nein, ich tue es, weil ich über all die Jahre gute Feedbacks bekommen habe: Ich weiß, dass ich meist sehr gute Vorträge halten kann – mein Selbstvertrauen macht es mir also möglich, einen Vortrag zu halten, und nicht mein Selbstwertgefühl. Wenn ich mich nämlich auf letzteres verlassen würde, dann würde ich mich eher im Hotelzimmer einsperren, statt mich der Öffentlichkeit zu zeigen.

*Das klingt so, als wäre das Selbstvertrauen »minderwertiger« als das Selbstwertgefühl?!*

Nein, Selbstvertrauen ist im Leben genauso wesentlich wie Selbstwertgefühl – sie verhalten sich zueinander wie Fleisch und Wein, beide gehören zu einer Mahlzeit, sind aber komplett unterschiedlich, weil sie von unterschiedlichen Quellen gespeist werden. Das Selbstwertgefühl entscheidet sehr über die Qualität unseres Lebens und unserer Beziehungen. Menschen, die ein niedriges Selbstwertgefühl haben, haben große Schwierigkeiten, ihre wahre Größe zu finden: Sie machen sich zu klein oder zu groß, einige wollen unsichtbar sein, andere exponieren sich die ganze Zeit und blähen sich auf. Zum Beispiel habe ich mich Zeit meines Lebens schlecht gefühlt, wenn mich jemand gelobt hat, vielmehr sogar: Es machte mich regelrecht traurig. Alle Therapeuten, die mich während meiner Ausbildung betreut und supervidiert haben, meinten unisono: Du musst lernen, das Lob anderer zu genießen. Aber das half mir nicht weiter, bis ich dann eines Tages durch eine Klientin, eine junge schöne Frau, endlich verstand, warum es so ist. Sie hatte ein ähnliches Problem wie ich: Sie fühlte sich unwohl, wenn sie jemand anhimmelte. Ich ermutigte sie, wie meine Therapeuten mich, und sagte ihr, sie müsse lernen, Bewunderung zu genießen. Darauf wurde sie richtig wütend: »Das ist ja gerade das Traurige: Alle starren mich an, aber niemand sieht mich wirklich!« – Genauso geht es mir auch, dachte ich und hatte endlich verstanden, warum es mich so traurig macht, wenn man mich lobt. Seither ist meine Traurigkeit ein guter Freund und Begleiter: Sie weist mich darauf hin, dass ich zwar »beurteilt« – nach dem Motto: »Das war eine tolle Leistung! Bravo!«, was das Selbstvertrauen speist – , aber niemals gesehen werde. Ernsthaft wahrgenommen zu werden, lässt Selbstwertgefühl entstehen. Wenn ich wirklich gemeint war, wenn ich ein Feedback bekam, das mich existenziell befruchtete, dann musste ich feststellen, dass sich diese Traurigkeit auch nie einstellte. Nur ist es leider so, dass Lob oft nichts als eine simple Phrase ist und kein herausforderndes Feedback. Meist loben dich Menschen, um sich selbst gut zu fühlen, mit ihrem Lob beziehen sie sich nicht auf dich, sondern nur auf sich selbst – das kann also eine völlig narzisstische Veranstaltung sein. Darüber traurig zu sein, ist demnach ein gutes Zeichen. Und diese Erkenntnis, die für mich in der Tat ein Heureka-Erlebnis war, verdanke ich keinem schlaunen Psychologen, sondern einer Patientin. ■

*Das Interview führte Ingeborg Szöllösi.*

Bücher von Jesper Juul zum Weiterlesen: »Wie aus Erziehung Beziehung wird« (Herder Verlag); »Was Familien trägt« (Kösel Verlag)

Jesper Juul organisiert vom 25. - 26. Juni 2007 ein Symposium in Stockholm mit G. Hüther, D. Stern u.a. (siehe [www.famlab.se](http://www.famlab.se))