

Kultur der Selbstachtung

Die Persönlichkeits- wie auch die Sozialpsychologie haben in den letzten 20 Jahren die grundlegende Bedeutung entdeckt, die der Selbstachtung für das psychische Wohlbefinden des einzelnen und für das Zusammenleben zukommt. Nun weiß man: Ist die globale Einschätzung, mit der wir unsere Person im ganzen bewerten, überwiegend positiv, so empfinden wir eine Erfüllung, die – noch mehr als die Zufriedenheit mit dem Einkommen oder der Gesundheit – zur allgemeinen Lebenszufriedenheit beiträgt und uns auch befähigt, mit den Mitmenschen selbstsicher, einfühlsam und partnerschaftlich umzugehen. Und umgekehrt lässt niederes und negatives Selbstwertgefühl Unzufriedenheit erfahren und macht anfällig für die Abhängigkeit von Personen, deren Anerkennung man sucht, aber auch für das Überspielen von Minderwertigkeitsgefühlen durch narzisstische Selbstüberhebung und arrogantes Verhalten.

Die psychologische Lebenshilfe hat diese Erkenntnisse früh in die Praxis umgesetzt. Man schenkte in der Therapie dem Problem Selbstachtung mehr Aufmerksamkeit und ermutigte auch im außertherapeutischen Bereich durch „Selbstbehauptungstrainings“ unzählige Menschen zum Wahrnehmen und Äußern ihrer Wünsche und Rechte: Kinder, Behinderte, Frauengruppen und Senioren. Dies hat dazu beigetragen, daß der Aufbau von Selbstachtung, Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen als wichtiges Entwicklungsziel und als Grundlage von Emanzipation stärker ins allgemeine Bewußtsein trat.

Allerdings hat man diese Absicht nicht selten auf aggressive Weise verfolgt im Sinn von Ratgeberbuchtiteln wie „Lassen Sie sich nichts gefallen“, „Geh rücksichtslos deinen Weg“ oder „Die Kunst, ein Egoist zu sein“. Manchmal erlag man wohl auch der Versuchung, das Verlangen nach einem übersteigerten, grandiosen Selbstbewußtsein anzusprechen. So wollen Vertreterinnen der Hexen- und Göttingerbewegung Frauen magisch-kosmische Kräfte einreden, und der esoterische Unternehmensberater Gerd Gerken versichert seinen Lesern: „Jeder ist seine eigene Gottheit“. Treibt solche Selbstbehauptungseuphorie die Grundströmung der Emanzipation und Individualisierung nicht zwangsläufig zu dem, was man als „Das Zeitalter des Narzissmus“ (Christopher Lasch) und als „Die Egoismus-Falle“ (Ursula Nuber) eines sozial blinden psychologischen Persönlichkeitsverständnisses diagnostiziert hat?

Gewonne dieser Trend die Oberhand, so würde zu Unrecht ein Anliegen im Mißkredit geraten, auf das die neuere Psychologie mit der erst ihr möglichen Deutlichkeit aufmerksam gemacht hat. Zu wünschen wäre etwas ganz anderes: Daß nämlich eine Kultur der Selbstachtung entsteht, die Aufbau und Erhalt eines reali-

stischen Bewußtseins vom Wert und Recht der eigenen Person nicht nur psychologisch erforscht und marktorientiert nutzt, sondern auch in der Sicht einer philosophischen und theologischen Ethik reflektiert und als individuelle Aufgabe mit „sozialpflichtiger“ Komponente bewußtmacht.

Die Bibel weiß, daß der Mensch „Abbild Gottes“ (Gen 1,27) ist, daß er sich – weil Gott „größer ist als unser Herz“ (1 Joh 3,20) – auch mit seinem Versagen annehmen soll und daß die Selbstliebe, die sich nicht über andere erhebt, sondern mit ihnen gleichrangig erachtet, zum Hauptgebot gehört. Mit Gott den Nächsten lieben „wie sich selbst“, dies widerspricht also nicht der Demut, wohl aber der Selbstabwertung und einer pseudofrommen Unterwerfungs rhetorik. Auch Immanuel Kant betont in seiner ausgeprägten Pflichtethik, daß der Mensch auch Pflichten gegenüber sich selbst hat, etwa die Entfaltung der eigenen Anlagen, die Vermeidung von Trunkenheit und Selbstmord sowie „das Bewußtsein der Erhabenheit seiner moralischen Anlage“. Trotzdem hat die theologische und die philosophische Ethik bislang die Kultur der Selbstachtung wenig thematisiert, weil sie meinte, daß sich diese weitgehend von selbst aus dem natürlichen Selbstbehauptungswillen des Menschen entwickelt und daß man diesen eher vor Hochmut und Selbstsucht warnen muß.

So richtig dies auch heute ist, die psychologische Beobachtung kann die individuelle und soziale Ethik, die Spiritualität und die Pädagogik differenzierter auf Situationen hinweisen, die die Selbstachtung gefährden und ein bewußtes Bemühen um sie erfordern. Die Gefahr, sich abzuwerten, sich zu wenig zuzutrauen und sich anderen zu unterwerfen, droht ja nicht nur psychisch Schwerkranken, sondern auch Normalbürgern: Wenn sie durch ihre Erziehung entmutigt wurden, wenn sie eine Erschöpfung oder depressive Verstimmung erleben, wenn sie behindert oder durch eine Operation verunstaltet werden, wenn eine Partnerschaft scheitert oder ein Angehöriger stirbt, wenn sie arbeitslos werden, sie in Armut leben müssen oder Unterdrückung erleiden.

Die herkömmliche Ethik und Spiritualität könnten im Gespräch mit der Psychologie viel darüber erfahren, wodurch Selbstachtung in Frage gestellt wird und was zu ihrer Entwicklung oder Wiederherstellung zu tun ist. Sie könnten dabei ihrerseits besser verstehen, wie der Glaube an das unbedingte Ja Gottes zu uns in die konkreten Selbstbewertungsprozesse des einzelnen und in menschenwürdige soziale Beziehungen umgesetzt werden kann. Und sie könnten die der Selbstbehauptungsbewegung eigene Gefahr des Ich-Kults bannen. Wie? Indem sie der titanischen Verbissenheit des „Gotteskomplexes“ (Horst Eberhard Richter) mit der Frohbotschaft begegnen, daß wir uns die höchste Würde nicht erarbeiten müssen (noch können), sondern schenken lassen dürfen. Und indem sie die andere vergessende Ichverliebtheit durch das Bewußtsein korrigieren, daß dieser Selbstwert von Gottes Gnaden in gleicher Weise jedem anderen Menschen zukommt.

Bernhard Grom SJ