

Eva Wlodarek

# Mehr Selbst vertrauen

Strahle aus,  
wer du wirklich bist

**HERDER**

zu immer komplexer werdenden inneren Bewegungs- und Handlungsbildern verbinden. Es ist also von Anfang an mächtig viel los zwischen uns und der Außenwelt. Trotzdem sind uns diese Erlebnisse später nicht präsent. Dass die meisten Erwachsenen sich kaum an Ereignisse erinnern können, die sich vor dem dritten Lebensjahr abgespielt haben, bezeichnet man als »infantile Amnesie«. Die Gründe dafür sind noch nicht vollständig geklärt, hängen aber offenbar mit noch nicht ausreichend entwickelten Hirnarealen zusammen. In der Psychologie spricht man von »impliziten«, unbewussten Erfahrungen. Die lassen sich später nur über einen Umweg erschließen. Für Louis Cozolino, Psychologie-Professor an der Pepperdine University in Kalifornien, spiegeln sie sich vor allem in unserem Wertgefühl wider, in der Art, wie wir mit uns selbst umgehen und wie wir uns von anderen behandeln lassen. Seiner Ansicht nach kommen wir uns auf die Spur, indem wir uns fragen: Habe ich das Gefühl, wichtig zu sein? Habe ich einen starken inneren Kritiker? Wie verhalte ich mich, wenn ich versage? Leide ich unter Scham? Perfektionstrieb? Die Antworten weisen eventuell darauf hin, dass wir schon sehr früh Verlustängste oder andere gravierende Einflüsse erlebt haben. Es lohnt sich deshalb, in der Familiengeschichte gründlich nachzuforschen, wie die ersten Lebensjahre verlaufen sind. Das erklärt möglicherweise einiges von dem, was uns an unserem gegenwärtigen Verhalten rätselhaft erscheint, weil uns keine konkrete Ursache dafür bekannt ist. So erfuhr Melanie, eine 39-jährige Zahnärztin, erst auf intensive Nachfrage, dass ihre Mutter an einer postnatalen Depression gelitten hatte und ihr Kind lange Zeit emotional nicht annehmen konnte. Für Melanie war das ein Aha-Erlebnis. Bisher war sie davon ausgegangen, dass sie bei ihrer später so liebevollen und überfürsorglichen Mutter schon als Säugling beste Bedingungen gehabt hatte. Nun sah sie eine Verbindung dazu, warum sie bisher kaum glauben konnte, dass jemand sie wirklich gern hatte.

Genauso bedeutsam wie die unbewussten sind die bewussten, die sogenannten »expliziten« Erfahrungen. Sie beginnen etwa ab dem dritten Lebensjahr, wenn das Kind sich als eigenständiges Wesen begreift. Von seiner Entwicklung her hat es nun die Fähigkeit erworben, die Reaktionen seiner Umwelt einzuordnen. Und das ist auch nötig, denn eines der stärksten menschlichen Bedürfnisse ist das nach Zugehörigkeit. Um die Zuneigung und Anerkennung seiner Umgebung zu gewinnen, muss sich das Kind deren Vorstellungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen angleichen. Das bedeutet häufig, eigene Impulse, Bedürfnisse und Gefühle zu unterdrücken oder abzuspalten. Immer wenn es dem Kind gelingt, sich so zu verhalten, dass es Strafe vermeidet oder eine Belohnung erhält, kommt es im Gehirn zur Ausschüttung von Botenstoffen, die neuronale

Verknüpfungen und synaptische Verschaltungen aktivieren. Auf diese Weise lernt das Kind nachhaltig, was akzeptabel ist und was nicht. Je öfter es diese Erfahrungen macht, desto intensiver prägen sie sich ein. Im Gehirn wird dann bildlich gesehen aus einem Trampelpfad eine Schnellstraße.

Eine weitere effektive Art, Haltungen und Einstellungen wichtiger Bezugspersonen zu übernehmen, besteht darin, sie zu imitieren. Möglich machen das die erst vor wenigen Jahren von dem italienischen Forscher Giacomo Rizzolatti entdeckten Spiegelneuronen, Nervenzellen, die es erlauben, sich in einen anderen Menschen einzufühlen.

Ob es gut oder schlecht ist, was wir da aufnehmen, können wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht beurteilen. Wir glauben einfach, dass die großen und mächtigen Erwachsenen recht haben mit dem, was sie uns vermitteln.

## (V)erwünschte Anpassung

Das Kind weiß bald genau, was in seiner Umgebung gefragt ist und wie es sich verhalten muss, um Wohlwollen zu erreichen. Würde das »richtige« Verhalten allerdings allein davon abhängen, ob die Eltern gerade ein Auge darauf haben, hätte das fatale Folgen. Schlimmstenfalls würde es ihm wie Paulinchen im »Struwelpeter« gehen. Sie erinnern sich? Trotz Warnung der Eltern zündelt Paulinchen in deren Abwesenheit mit Streichhölzern. Das traurige Ergebnis: »Verbrannt ist alles ganz und gar, das arme Kind mit Haut und Haar.« Damit wir als Kinder real und sozial überleben können, hat die Natur deshalb eine geniale Möglichkeit entwickelt: Indem wir die Werte und Normen unserer Umwelt verinnerlichen, sind wir in der Lage, sie jederzeit eigenständig abzurufen. Der ungarische Psychoanalytiker Sandor Ferenczi prägte dafür den Begriff »Introjektion«. Im Deutschen entspricht das dem leicht altmodisch klingenden Ausdruck »sich etwas einverleiben«. Allgemein versteht man darunter den Prozess, diejenigen Regeln als Eigenes aufzunehmen, die unserer Sozialisation dienen. Dank der Introjektion benötigen wir keine Anweisung von außen mehr, sondern erzählen uns in einem inneren Dialog selbst, was akzeptabel ist und was nicht.

Wie hervorragend das schon in früher Kindheit funktioniert, weiß ich aus eigener Erinnerung. Ich stamme aus einem Pastorenhaus. In meiner Kindheit war das Gottesbild noch von strenger Moral bestimmt. Tanzen und sich schminken etwa war bei frommen Christen als sündhaft verpönt. Meine Eltern waren zwar liberaler, passten sich aber wegen

der Vorbildfunktion einer Pastorenfamilie weitgehend an. Als ich vier Jahre alt war, nahm mich eine Bekannte mit in ein Weihnachtsmärchen, »Peterchens Mondfahrt«. Ich war völlig fasziniert von den tanzenden Schauspielern in ihren bunten Kostümen. Ab sofort stand mein Berufswunsch fest: So etwas wollte ich werden! Doch schon auf dem Heimweg kamen mir heftige Bedenken. Zu Hause fragte ich meine Mutter: »Wenn ich Tänzerin werde, hat mich Gott dann noch lieb?« Andernfalls hätte ich selbstverständlich verzichten müssen. Schließlich hatte Gott in meinem Umfeld oberste Priorität. An die Antwort kann ich mich nicht mehr erinnern, aber die Frage zeigt, wie früh man sich als Kind die Regeln der Umgebung zu eigen macht und als innere Stimme gegen individuelle Wünsche und Impulse einsetzt.

## **Klassische Bremsen für das Selbstvertrauen**

Doch wir verinnerlichen nicht nur Verhaltensweisen und Normen. Über die Rückmeldung unserer Umgebung nehmen wir auch auf, wer wir als Person sind. An ihrer Reaktion lesen wir ab, wie liebenswert, talentiert und hübsch wir sind oder wie dumm, abstoßend, ungeschickt.

Diejenigen Einflüsse aus unserer näheren Umgebung, die uns im Laufe unserer Kindheit und Jugend das Gefühl für unsere Großartigkeit rauben können, sind regelrechte Klassiker. Die folgenden sind wohl bei den meisten von uns mehr oder minder intensiv vorgekommen und haben sich dauerhaft eingepreßt. Deshalb ist es sinnvoll, sie sich als mögliche Ursache von mangelndem Selbstvertrauen bewusst zu machen.

### **Liebe als Lohn für Anpassung**

Ein intensiver Einfluss auf unser Selbstvertrauen hängt mit der schon angesprochenen Anpassung zusammen. Die Botschaft lautet: »Ich liebe dich nur, wenn du bist, wie ich dich haben möchte.« Natürlich sprechen das die wenigsten Eltern so harsch aus. Aber sie verhalten sich oft entsprechend. Dabei handelt es sich keineswegs um Monster-Eltern, sondern um nette Leute, die nur das Beste für ihren Nachwuchs wollen. Ihnen ist nicht klar, dass sie dabei aus ihrer Machtposition heraus die Persönlichkeit ihres Kindes verletzen und beeinträchtigen. Hängen bleibt von diesen kleinen und großen elterlichen Ansprüchen, die jeweils mit Liebesentzug oder Druck durchgesetzt wurden: Wie ich bin, ist nicht in Ordnung. Das Kind lernt früh, sein wahres Wesen zu verbergen und sich anzupassen, weil

es sich sonst ungeliebt fühlt. Diese Haltung wird dann bis ins Erwachsenenalter beibehalten, ebenso wie die verinnerlichte Botschaft: Du bist nicht okay.

Manche Frauen erinnern sich daran noch gut. Wie Silke: »Ich war ein wildes Kind. Da kam es schon vor, dass ich das helle Kleidchen und die Lackschuhe, in denen mich meine Mutter so gerne sah, beim Spielen dreckig machte. Dann durfte ich nicht mit der Familie zu Abend essen. ›Schmutzfinken wollen wir nicht am Tisch haben«, hieß es.« Oder Paula: Wenn sie etwas getan hatte, was ihren Eltern missfiel, wurde sie in ihr Zimmer verbannt. Sie durfte erst wieder herauskommen, wenn sie sagte: »Ich bitte um Entschuldigung, ich will es auch nicht wieder tun.« Noch härter kommt es oft in der Pubertät. Als sich die 15-jährige Nina für eine Party mit Make-up aufgerüschelt hatte, schleppte ihr Vater sie ins Badezimmer, hielt ihren Kopf unter die Dusche und brüllte: »Meine Tochter geht nicht wie eine Nutte aus dem Haus!«

## **Ängstliche Eltern haben ängstliche Kinder**

Ängstliche oder verwöhnende Eltern, die ihren Sprösslingen alle Steine aus dem Weg räumen, setzen ihnen eine Bremse in den Kopf, die auch später bestens funktioniert. Noch als Erwachsene wagen sie wenig und trauen sich nichts zu.

Loslassen fällt Eltern nicht leicht, das weiß ich wohl. So erinnere ich mich noch gut an diese Szene: Ich stand unter einem Baum und betete, dass nichts passiert. Währenddessen kletterte unser vierjähriger Felix begeistert von Ast zu Ast und hatte schon fast den Gipfel erreicht. Ich hatte ihm die Kletterei erlaubt, weil er ein motorisch geschicktes Kind war, dem man zutrauen konnte, heil hinauf- und auch wieder herunterzukommen. An meiner Angst um ihn änderte das natürlich nichts. Aber ich wollte keine Mutter sein, die ihren Sprössling vor allen Gefahren dieser Welt bewahrt. Schon oft hatte ich erlebt, wie einschränkend Eltern reagieren, und das nicht nur bei kleinen Kindern. Die 13-Jährige möchte ihr Taschengeld als Babysitterin aufbessern, die 15-Jährige mit Freundinnen auf einem Campingplatz zelten, die 17-Jährige mit ihrem Freund in den Urlaub fahren oder als Backpacker durch Neuseeland reisen. Keine Chance! Die Eltern entwerfen Horrorszenarien und sagen Nein. Selbst nach der Volljährigkeit greift die Ängstlichkeit der Eltern. Jugendliche haben dann meist noch nicht die Stärke, den beengenden Vorstellungen Paroli zu bieten. Wie Greta, die liebend gerne auf die Hochschule für bildende Künste nach Berlin gegangen wäre. Bei ihrer Begabung hätte sie dort sicher Erfolg gehabt. Doch ihre Eltern,

die in einem kleinen Dorf im Sauerland wohnten, waren strikt dagegen. Sie sahen ihre Tochter schon drogensüchtig im Sumpf der Großstadt. Da sie rechtlich keinen Einfluss mehr besaßen, setzten sie emotionale Mittel ein. Die Mutter bekam plötzlich Herzprobleme, der Vater machte Druck: »Willst du Mama ins Grab bringen?« Greta verzichtete und ergriff in der Kreisstadt einen Beruf, den ihre Eltern für vernünftig hielten. Damit verlor sie leider auch den Kontakt zu ihrer Großartigkeit. Die erprobt man nämlich, indem man Risiken eingeht und sich bewährt.

### **Wer »anders« aussieht, wird isoliert**

Kinder, die äußerlich nicht der Norm entsprechen, haben es schwer. Sie erfahren schon in jungen Jahren Ablehnung durch andere. Wenn sie Glück haben, sind zumindest die Erwachsenen im Umgang mit ihnen einigermaßen liebevoll – was durchaus nicht immer der Fall ist. Von anderen Kindern dürfen sie jedoch kein Mitleid erwarten. Wie die kleine Sophie, die von Geburt an unter einer schlimmen Hautkrankheit litt. Ihre Haut schuppte sich wie bei einer Eidechse. Schon als Dreijährige auf dem Spielplatz wurde sie gemieden und bekam zu hören: »Die ist eklig!« Oder Lena, über deren linke Gesichtshälfte sich ein großes Feuermal zog. »Dich hat der Teufel getreten«, lästerten Verwandte. Als Lena älter wurde, versuchte sie krampfhaft, den Makel mit langen Haaren zu verdecken und ihren Gesprächspartnern möglichst die rechte Gesichtshälfte zuzuwenden.

Egal ob es sich um Kleinwüchsigkeit, Übergröße, Schielen, Stottern, einen Klumpfuß oder schiefe Zähne handelt – die Auswirkungen der sozialen Ausgrenzung auf das Selbstwertgefühl sind beträchtlich. Manches lässt sich später korrigieren. Wo das nicht möglich ist, kompensieren diese Kinder ihr sichtbares Anderssein mit besonderen Fähigkeiten. Sie entwickeln etwa Charme, sprachliche Intelligenz, besonders soziales Verhalten oder Kreativität. Aber selbst wenn sie als Erwachsene souverän erscheinen, haben sich die seelischen Verletzungen bereits tief eingegraben. Sie zeigen sich dann etwa als ein grundlegendes Gefühl der Einsamkeit oder als tiefes Misstrauen gegenüber anderen Menschen.

### **Die Peergroup bestimmt den Wert**

In der Pubertät nimmt der Einfluss der Eltern ab, stattdessen gewinnen Gleichaltrige an Bedeutung. Sie sind der Spiegel, in dem sich zeigt, welchen sozialen Rang wir einnehmen. Dieser Spiegel kann so grausam sein wie der von Schneewittchens Stiefmutter – und meist hängt das, was er zurückwirft, tatsächlich von Äußerlichkeiten ab.