

## Selbstachtung als wichtige Grundlage der Lebenstüchtigkeit

Der folgende Text ist die Wiedergabe eines Aufsatzes von Floyd Miller, der schon vor ziemlich langer Zeit in der Zeitschrift „Das Beste aus Reader’s Digest“ erschienen ist. Die hier getroffenen Aussagen sind nach wie vor sehr aktuell.

**Wie die Psychologen festgestellt haben, ist die Selbstachtung eines Kindes einer der wichtigsten Faktoren für seine spätere Lebenstüchtigkeit. Wie kann man seinen Kindern zu dieser entscheidenden Eigenschaft verhelfen?**

Ein paar Mütter saßen eines Vormittags um einen Küchentisch und machten Kaffeepause. Eine meinte: „Ich kann meinen Jungen gegen Kinderlähmung und Starrkrampf, gegen Pocken und wer weiß was noch impfen lassen. Wie schön wäre es, wenn die Ärzte unsere Kinder auch gegen Fehlschläge und Unglück im späteren Leben impfen könnten!“

Sie hatte das halb scherzhaft gesagt. Doch hat gerade auf diesem Gebiet der Psychologe Stanley Coopersmith, Professor an der University of California, erstaunliche Untersuchungen angestellt. Er hat den Faktor, der den meisten erfolgreichen Männern und Frauen gemeinsam zu sein scheint, isoliert und analysiert, nämlich jene Geisteshaltung, die man „hohe Selbstachtung“ nennt. Mit was waren diese Männer und Frauen geimpft worden?

„Wir wissen seit langem, dass Selbstachtung von entscheidender Bedeutung für das Leben des Menschen ist“, sagt Coopersmith. „Aber wieso hat sie der eine junge Mensch und der andere nicht?“

Coopersmith hat 1748 normale Jungen aus dem Mittelstand und ihre Familien sechs Jahre lang studiert, hat ihr Leben von der Vorpubertät bis zum Jünglingsalter verfolgt und gefunden, dass es in der Macht der Eltern liegt, ihrem Kind Selbstachtung zu vermitteln. Die soziale Schicht oder Volkszugehörigkeit tut dabei wenig zur Sache. Im Elternhaus wird die Einstellung des Kindes zu sich selbst geformt. Das Bild, das die Eltern von ihm haben – oder zu haben scheinen -, bestimmt das Bild, das das Kind sich von sich selbst macht. Und obgleich Coopersmiths Untersuchung auf Knaben beschränkt war, gelten ihre Ergebnisse ebenso für Mädchen.

Er hat festgestellt, dass die Elternhäuser selbstsicherer und erfolgreicher junger Leute **dreierlei gemeinsam hatten:**

**Erstens herrschte in der Familie echte Liebe, nicht nur, wie sie sich sichtbar im Herzen und Küssen äußert, sondern die Liebe, die sich dem Kind gegenüber in Achtung und Anteilnahme kundtut. Wenn ein Kind merkt, dass es Gegenstand tiefen Interesses und Stolzes ist, gewinnt es das Gefühl, dass es als Persönlichkeit etwas gilt.**

**Zweitens – und das ist sehr bezeichnend – waren die Eltern von Kindern mit hoher Selbstachtung weniger nachgiebig als diejenigen von Kindern mit geringer Selbstachtung. Knaben mit nachgiebigen Eltern sind häufig ängstlich und unsicher. Sie müssen selber Entscheidungen treffen, ohne das entsprechende Wissen oder die Erfahrung zu besitzen. Und**

**sie haben den Verdacht, dass die Eltern ihnen einfach deshalb keine Vorschriften machen, weil ihre Kinder ihnen gleichgültig sind.**

**Drittens war das Leben in den Familien, deren Kinder hohe Selbstachtung aufwiesen, deutlich demokratisch geprägt. Die Eltern stellten gewisse Verhaltensregeln auf und ließen keinen Zweifel über ihre Autorität innerhalb dieses Systems, aber sie ermutigten ihren Sohn, seine Meinung zu sagen. Noch so abwegige Ansichten wurden einer ernsthaften, wenn auch strengen Prüfung unterzogen.**

Alle Eltern haben ihre menschlichen Unzulänglichkeiten. Aber die meisten, so meint Coopersmith, erziehen ihre Kinder nicht so gut, wie sie ihren Fähigkeiten nach könnten. Jedes Kind, dem es an der notwendigen Selbstachtung fehlt, zeigt ein oder mehrere Symptome, die nichts anderes als Hilferufe sind.

### **Furchtsamkeit und Schüchternheit**

Bei noch nicht schulpflichtigen Kindern sind diese Eigenschaften im allgemeinen normal; bleiben sie jedoch über das sechste oder siebente Schuljahr hinaus erhalten, müssen sie unbedingt ernst genommen werden. Nicht darin, dass die Eltern dem Kind zu wenig Kontaktmöglichkeiten böten, liegt die Gefahr – eher im Zuviel. Coopersmith warnt davor, ein Kind zum geselligen Verkehr zu zwingen, solange es dafür noch nicht reif ist. Wenn die Beziehungen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern durchweg gut sind, kann man mit Sicherheit annehmen, dass das Kind zu gegebener Zeit im Ferienlager oder in der Tanzstunde keine Schwierigkeiten haben wird.

### **Prahlern und Sichaufspielen**

Wenn ein Kind zum Prahlern und Sichaufspielen neigt, hat es laut Coopersmith „einen weichen, schwachen Kern von Unsicherheit, den es mit einer Schutzschicht aus angeblicher Härte bemäntelt“. Kinder wollen beachtet werden – das ist nichts Ungewöhnliches.

Ein Vater berichtete: „Ich hasse es, wenn Kinder sich aufspielen, und wenn ich meinen Jungen dabei erwische, wird er jedes Mal schwer bestraft. Aber es scheint nichts zu nützen.“ Dieser Vater war ein viel beschäftigter Börsenmakler, der wenig Zeit für seine Familie hatte. Der Junge, der sich verzweifelt danach sehnte, von seinem Vater beachtet zu werden, hatte eine bombensichere Methode entdeckt, das zu erreichen: die Strafe war Beachtung und immerhin besser als nichts. Nach Coopersmith müssen die Eltern dem Kind helfen, sich auf konstruktive Art Beachtung zu verschaffen. Wenn ein Vater allerdings nie zu Hause ist, kann er das natürlich nicht.

### **Entschlusslosigkeit**

Eltern, die selbst schwankend und unsicher sind, geben kein gutes Vorbild für ihre Kinder ab. Ihre Unsicherheit wirkt ansteckend und führt bei den Kindern zu Hemmungen. Verkehrt ist es, einem Kind für eine falsche Entscheidung eine strenge Rüge zu erteilen, denn es könnte zu dem Schluss kommen, der leichteste Weg, es den Eltern recht zu machen, sei, Entscheidungen zu umgehen. Falsche Entschlüsse brauchen nicht zu bedeuten, dass das Kind versagt hat, betont Coopersmith; sie können Irrtümer sein, aus denen das Kind nur lernt.

Die Probleme der Erwachsenen sollten von Fall zu Fall offen im Familienkreise besprochen werden, auch wenn die Eltern einmal eine falsche Entscheidung getroffen haben. Das Kind muss merken, dass von niemandem Vollkommenheit erwartet wird, und es sollte zu kleineren Entscheidungen, bei denen es kaum fehlgehen kann, ermutigt werden. So sollte es in der Leihbibliothek seine Bücher selbst aussuchen, abends seine Kleidung für den nächsten Schultag selbst zurechtlegen, hin und wieder das Mittagsmenü zusammenstellen. Diese einfachen Entscheidungen sind wichtiger, als man meinen sollte, denn wenn man sich nicht zutraut, ein Problem bis zu einem annehmbaren Schluss zu

durchdenken, wird man in späteren Jahren, wenn man vor schwereren Problemen steht, weder den Mut noch den Optimismus zu ihrer Lösung aufbringen.

### **Furcht vor Fehlschlägen**

Manche Kinder entscheiden sich sehr rasch, aber ihre Entscheidungen sind unrealistisch. Sie setzen sich Ziele, die über ihre Fähigkeiten hinausgehen – häufig, wie Coopersmith festgestellt hat, durch Einfluss der Eltern, wenn diese das Kind als Mittel zur Erhöhung des eigenen Wertes benutzen. Typisch ist der Fall eines Vaters, der seinen Sohn unbedingt auf eine anspruchsvolle Universität schicken wollte, obwohl dieser nur mäßig begabt war. Nach einer Reihe unvermeidlicher Misserfolge war der Junge schließlich soweit, dass er bei jedem Unternehmen von vornherein einen Fehlschlag erwartete.

Der Vater hätte besser darauf verzichtet, seinen Sohn anzutreiben, sagt Coopersmith. Eltern können ein Kind nicht zum Erfolg zwingen. Aber sie können es in seinen richtigen Bestrebungen bestärken und ihm klarmachen, dass es in jedem Fall selbst die Verantwortung trägt – für sein Scheitern ebenso wie für seinen Sieg. Das kann dem Kind viel von dem Gefühl nehmen, dass es von seinen Eltern egoistischer Ziele wegen und nicht zum eigenen Wohl gedrängt und angespornt wird.

### **Verzicht auf Meinungsäußerung**

Manche Kinder zeichnen sich durch Passivität, Zurückgezogenheit und mangelndes Interesse für ihre Umwelt aus. Sie haben beobachtet, dass mit Entschiedenheit vorgebrachte Ansichten oft zu Auseinandersetzungen führen, die Groll und Gekränktheit nach sich ziehen, und das wollen sie vermeiden. Sie mögen durchaus eigene Meinungen haben, aber da diese Meinungen nie ausgesprochen und wirklich vertreten werden, welken sie langsam dahin, und dabei geht etwas von der Selbstachtung des Kindes verloren.

Das ist gewöhnlich in Familien der Fall, wo die Eltern selbst keine festen Ansichten haben und vor dem Kampf der Meinungen zurückscheuen. Solche Eltern legen meist großen Wert auf Familienfrieden und Einigkeit, betrachten die Welt als etwas Gefährliches und möchten ihr Kind davor bewahren, in Kämpfe und Konflikte verstrickt zu werden.

Zugegeben, die Entwicklung von hoher Selbstachtung kann einen Jungen zu einem schwierigen Hausgenossen machen. Er fordert seine Rechte, macht kein Hehl aus seinen Ansichten und ist stets bereit, sie in Disputen zu verteidigen. Er sucht den Meinungsstreit, um sich selbst auf die Probe zu stellen. Aber wenn Eltern das zu dämpfen oder gar zu ersticken versuchen, machen sie ihren Sohn wehrlos. Sie versagen ihm die Waffe, die er im Leben am allernotwendigsten braucht: eine hohe Meinung von sich selbst und die Überzeugung, dass er sich erfolgreich zu verteidigen und zusammen mit Gleichgesinnten die Welt zu verbessern imstande ist.

### **Weltfremdheit**

Ein zwölf- bis fünfzehnjähriger Junge nimmt täglich mehr von der Außenwelt wahr. Wenn es mit seiner Selbstachtung nicht weit her ist, wird er ängstlich in die Zukunft blicken. Die Welt ist in schrecklicher Unordnung, sagt er sich, und niemand scheint etwas dagegen zu tun. Wenn meine Eltern und ihre Altersgenossen die Welt nicht in Ordnung bringen können, wie können sie dann erwarten, dass ich es tue? Wozu zur Schule gehen? Wofür überhaupt sich anstrengen?

Die Eltern können es kaum leugnen: Die Welt ist wirklich in Unordnung. Aber mehr oder weniger war das immer so. Der Junge muss Ordnung, Sicherheit und Liebe innerhalb der Häuslichkeit, bei seiner Familie suchen und finden. Sobald er weiß, dass er in der Familie als Persönlichkeit zählt, wird er sich der Außenwelt zuwenden und versuchen, in den Kämpfen des Lebens seinen Mann zu stehen.

Die Eltern können ein Kind nicht zu außerhäuslicher Betätigung zwingen: sie können es nur ermutigen und in die Richtung lenken, in die es das Kind von sich aus zieht. So stand ein Vater eines Tages der Weigerung seines Sohnes gegenüber, weiter zur Schule zu gehen. Er verschaffte ihm für den Sommer eine Anstellung in einem Selbstbedienungsladen. Der Junge begann sich für den Kaufmannsberuf zu interessieren, erkannte den Wert der Schulbildung und kehrte im Herbst freiwillig in die Schule zurück.

Coopersmith begann seine Untersuchungen im Jahre 1959. Heute sind seine Versuchspersonen erwachsene Menschen mit festem Beruf. Die unabhängigeren und erfolgreicherer unter ihnen stammen aus Familien, die von ihren Kindern strengstes Pflicht- und Verantwortungsgefühl erwarteten. Und das Interessante ist, dass gerade diese jungen Leute ganz besonders stark an ihrer Familie hängen.