

Selbstachtung ist gleichbedeutend mit der Erfahrung, dem Leben gewachsen zu sein und seinen Anforderungen erfüllen zu können. Genauer ausgedrückt ist Selbstachtung

- das Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu denken, zu lernen, zu entscheiden, zu urteilen und sich mit den grundlegenden Aufgaben und Herausforderungen des Lebens erfolgreich auseinandersetzen zu können (diese Komponente der Selbstachtung kann auch als "**Selbstwirksamkeit**" bezeichnet werden),
- das Vertrauen darauf, ein Recht auf Glück und Erfolg zu haben, wertvoll zu sein, die Früchte der eigenen Arbeit genießen zu dürfen und Bedürfnisse erfüllt zu bekommen (diese Komponente der Selbstachtung ist das "**Selbstwertgefühl**").

Selbstachtung kann nicht direkt erarbeitet oder erzwungen werden - weder bei sich noch bei den andern. Sie ist vielmehr die Folge bestimmter Einstellungen und Lebenspraktiken. Aber wir können ein Klima erzeugen, in dem diese Lebenspraktiken sich entfalten können. Ich nenne die wichtigsten dieser Praktiken "die sechs Säulen der Selbstachtung":

1. Bewusst leben

Wach, achtsam und bewusst der Welt begegnen, die geistigen Fähigkeiten gezielt und bewusst einsetzen und von ihnen den jeweils besten Gebrauch machen, sich anstrengen (gegenüber einem "automatisierten", ganz auf Gewohnheit oder Denkfaulheit basierenden Lebensstil), in der Gegenwart leben, die erreichbaren Fakten und Informationen heranziehen (anstatt "auszuklammern" oder zu verleugnen), Rückmeldung aus der Umwelt aktiv suchen und einbeziehen, Neuem gegenüber aufgeschlossen sein, eigene Fehler sehen und korrigieren wollen. Bewusst leben zu wollen heisst immer wissen zu wollen, "wo wir stehen" – in Bezug auf eigene Massstäbe und Wünsche, aber auch in Bezug auf die der Umwelt.

2. Selbstakzeptanz

Während Selbstachtung etwas ist, was wir "tief drinnen" erfahren und erleben, betrifft Selbstakzeptanz eher unser Tun und Lassen im Alltag. Es bedeutet vor allem, im Denken und Handeln nicht in Gegnerschaft zu sich selbst zu stehen. Sich selbst akzeptieren heisst, sich ohne Verleugnungen oder Ausweichmanöver selbst zu erleben – also nicht bestimmte Handlungen oder Persönlichkeitsanteile als fremd, als "nicht ich" abzuspalten. Daraus folgt auch die Fähigkeit, sich selbst etwas verzeihen zu können. Selbstakzeptanz bedeutet aber auch, die eigenen Gefühle anzuerkennen, sie zu beobachten und aus ihnen zu lernen.

3. Selbstverantwortung

Die Bereitschaft Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und nicht nach Ausreden zu suchen oder Schuldzuweisungen zu praktizieren. Diese Verantwortung umfasst die eigenen Entscheidungen und Werturteile, das Mass an Anstrengung und Engagement bei einer Aufgabe, die persönlichen Prioritäten, die Zeit-Ökonomie, die Wahl der Ziele, aber auch die Art und Weise, mit anderen zu kommunizieren. Selbstverantwortung bedeutet, Kontrolle über das eigene Leben zu übernehmen und sich nicht in Selbstmitleid oder Resignation zu flüchten.

4. Selbstbehauptung

Die Bereitschaft, offen für die eigenen Interessen einzustehen, die eigenen Überzeugungen und Meinungen zu vertreten, die Inanspruchnahme des "Raumes", der uns zusteht – ohne dabei den Kontext und die Angemessenheit ausser acht zu lassen. Selbstbehauptung ist der praktische Ausdruck der ureigenen Wünsche und Ansprüche (gegenüber einem Leben "im Untergrund", in dem alle Konfrontationen vermieden werden und wir anderen mit Beschwichtigungen und freundlichen oder unterwürfigen Masken begegnen).

5. Das Leben auf Ziele ausrichten

Die Verwirklichung von Lebenszielen nicht dem Zufall oder dem "Schicksal" überlassen, sondern diese Ziele selbst definieren und unter Einsatz aller Kräfte anstreben, produktiv und kreativ sein, die eigenen Talente und Fähigkeiten "auszureizen", nicht ständig nach Erklärungen suchen, die die eigene Passivität oder den Misserfolg kaschieren sollen. Die Wurzel der Selbstachtung sind jedoch nicht die Erfolge an sich, sondern die immer wieder erneuerte Bereitschaft, sich für die selbst definierten Ziele einzusetzen (die durchaus auch einen nicht auf "äussere" oder materielle Erfolge abzielenden Lebensstil beinhalten können).

6. Persönliche Integrität

Die Übereinstimmung von Werten und Idealen mit dem Verhalten. Integrität bedeutet, diese "inneren" Werte auch zu leben und nicht vor sich selbst das Gesicht zu verlieren. Worte und Taten müssen einander entsprechen, die Praxis einer "Doppelmoral" unterminiert die Selbstachtung. Wer jedoch unrealistische Wertvorstellungen zu seinem Massstab macht, programmiert das Scheitern und verliert allmählich die Selbstachtung.

Nathaniel Branden ist Psychotherapeut in Los Angeles. Dieser Artikel erschien in PSYCHOLOGIE HEUTE | Nov. 1994

