

Warum der Selbstwert mit uns mitwächst

Die Pubertät ist keine Krisenzeit und die Midlife Crisis gibt es nicht: Das Selbstwertgefühl steigt typischerweise bis ins Alter von 60 bis 70 Jahren, sagt Ulrich Orth, Professor für Entwicklungspsychologie. Im hohen Alter jedoch sinke unsere Selbstachtung, Depressionen nähmen zu.

Interview: Timm Eugster

Herr Orth, Sie erforschen das Selbstwertgefühl. Wie merkt man eigentlich, ob man eine hohe oder eine tiefe Selbstachtung hat?

Ulrich Orth: Die meisten Menschen wissen das sehr gut. Es ist zwar nicht immer gleich, es gibt Tage, an denen man zufriedener mit sich ist, und solche, an denen man mehr Selbstzweifel hat. Aber man kennt sein generelles Grundgefühl: Akzeptiert man sich so, wie man ist, mit allen Stärken und Schwächen, oder hadert man oft mit Eigenschaften von sich oder vielleicht mit Dingen, die man getan hat und bereut?

In welchen Situationen merkt man es besonders gut?

In sozialen Situationen, wenn man Leute trifft, die man bisher nicht gekannt hat, etwa wenn man eine neue Arbeitsstelle antritt: Gehe ich davon aus, dass andere mir mit Interesse und Wertschätzung begegnen werden, dass viele mit mir eine Arbeitsbeziehung oder auch eine Freundschaft aufbauen möchten? Oder habe ich Zweifel und Sorgen, dass mich andere nicht akzeptieren könnten?

Ist man erfolgreicher mit einem hohen Selbstwertgefühl?

Lange dachte man aufgrund eines sehr einflussreichen Reviews von Anfang der 2000er-Jahre, das Selbstwertgefühl sei eine reine Begleiterscheinung guter oder schlechter Lebensumstände und zu nichts weiter nütze, als dass man sich gut fühlt. Seither sind jedoch zahlreiche Studien durchgeführt worden, die verlässlich zeigen: Ja, das Selbstwertgefühl ist einer von vielen Faktoren, der Menschen hilft, erfolgreicher und glücklicher zu sein – sei es in der Schule, bei der Arbeit oder in Freundschaften und Partnerschaften.

Warum das?

Menschen mit hohem Selbstwertgefühl glauben, dass sie sich an einem neuen Wohnort ein neues soziales Netzwerk aufbauen können. Nach einer Trennung verlieren sie nicht die Gewissheit, dass sie irgendwann wieder einen Partner finden werden, mit dem sie eine befriedigende Beziehung aufbauen können. Das hilft, schwierige Situationen besser zu meistern. Bei einem Konflikt lassen sie sich nicht so schnell verunsichern und fühlen sich weniger schnell angegriffen. Das macht auch den Umgang mit ihnen einfacher.

Menschen, die sehr von sich überzeugt sind, können aber auch unangenehm auffallen. Wo kippt ein hohes Selbstwertgefühl in Narzissmus?

Narzissen haben in der Regel auch ein hohes Selbstwertgefühl. Trotzdem ist es sehr wichtig, die beiden Eigenschaften klar zu trennen: Narzissen haben ein übersteigertes Selbstbild und Grössen-Ideen, aber auch ein Anspruchsdenken. Sie glauben, es stehe ihnen mehr zu als anderen. Sie sind bereit, andere Menschen auszunutzen und für ihre eigenen Zwecke zu funktionalisieren, sie haben wenig Empathie. Sie zeigen also in vielen Situationen eher unangenehme, zum Teil sogar antisoziale Verhaltensweisen. Auf Menschen mit hohem Selbstwertgefühl trifft all das nicht zu – ausser wenn sie gleichzeitig auch narzisstisch sind. Ein hohes Selbstwertgefühl alleine ist sehr gut kompatibel mit einer prosozialen Einstellung und Hilfsbereitschaft. Wenn man Selbstwertgefühl und Narzissmus in derselben Studie analysiert, sieht man, dass die beiden Eigenschaften völlig verschiedene Konsequenzen haben – nicht nur auf die Mitmenschen, sondern auch auf das eigene Wohlbefinden: Während ein hohes Selbstwertgefühl ein Schutzfaktor vor Depressionen ist, trifft dies auf Narzissmus nicht zu.

Wie ist das bei Menschen mit einem tiefen Selbstwertgefühl? Haben sie ein grösseres Risiko, an einer Depression zu erkranken?

Diese Frage war lange umstritten. Die neuere Forschung, zu der meine Arbeitsgruppe viele Studien beigetragen hat, zeigt nun sehr deutlich, dass ein geringes Selbstwertgefühl tatsächlich ein Faktor ist, der Depressionen begünstigt – und zwar unabhängig von den momentanen Lebensumständen.

Sind sie tendenziell auch einsamer?

Ja. In mehrdeutigen Situationen meinen sie bei anderen Menschen eher negative Absichten oder Ablehnung wahrzunehmen und ziehen sich deshalb oft stärker zurück, als dies nötig wäre. Generell zeigen Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl mehr Vermeidungsverhalten, sind also bei Kontakten zurückhaltender und scheuen sich eher, Herausforderungen im Beruf oder im Sozialen anzunehmen.

Wer Herausforderungen annimmt, kann auch scheitern. Woran liegt es, dass die einen nach einem Misserfolg sofort wieder aufstehen und andere verzweifeln?

Es gibt viele Persönlichkeitsfaktoren, die beeinflussen, wie Menschen mit Scheitern zurechtkommen – entscheidend ist sicher die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, also die Erwartung, bestimmte Situationen meistern zu

«Ein hohes Selbstwertgefühl hilft, schwierige Situationen besser zu meistern.»

Ulrich Orth

können, selbst wenn man noch nicht weiss wie. Aber auch das Selbstwertgefühl hat einen Einfluss: Wer seine Selbstachtung zu sehr auf externe Faktoren abstützt – etwa Erfolg im Beruf –, den wird es sehr belasten, wenn er hier scheitert. Menschen, die ihr Selbstwertgefühl aus mehreren Quellen beziehen – eben nicht nur Arbeit, nicht nur die Partnerschaft, nicht nur Aussehen und Attraktivität –, können besser mit Situationen umgehen, in denen in einem dieser wichtigen Lebensbereiche ein Misserfolg eintritt.

Wie entsteht eigentlich das Selbstwertgefühl? Oder ist es bereits angelegt, wenn man geboren wird, also genetisch bedingt?

Aus verhaltensgenetischen Studien, etwa Zwillings- oder Adoptionsstudien, weiss man: Grob 40 Prozent der Unterschiede im Selbstwertgefühl, also ob Menschen eine hohe oder eine geringe Selbstachtung haben, können über genetische Faktoren erklärt werden. Der grössere Teil der Unterschiede, rund 60 Prozent, kann über Umwelteinflüsse erklärt werden. Wichtig ist aber auch: Es gibt kein «Selbstwert-Gen», vielmehr handelt es sich um zahlreiche genetische Faktoren, die bestimmte Eigenschaften von Menschen beeinflussen – etwa Temperament, Intelligenz, Aussehen oder Gesundheit. Solche genetisch bedingten Eigenschaften beeinflussen dann wiederum, welche Erfahrungen ein Mensch im Leben macht: Wer umgänglich, klug und attraktiv ist, wird von anderen eher gemocht und wertgeschätzt und entwickelt eher ein hohes Selbstwertgefühl als Menschen, die weniger Anerkennung erfahren.

Welche Rolle spielen die Eltern und das Umfeld?

Das ist noch längst nicht vollständig verstanden. Die Bindungstheorie geht davon aus, dass die ganz frühen Erfahrungen in den ersten Lebensjahren prägend sind, dass Kinder dann im Kontakt mit ihren Eltern und anderen primären Bezugspersonen ihr Selbst- und Weltbild entwickeln. Wie gross dieser frühkindliche Einfluss ist, war seit Anbeginn eine zentrale Frage der Entwicklungspsychologie, man denke etwa an die Psychoanalyse und Freud zurück. In einer aktuellen Studie konnte ich diesen Zusammenhang auch in Bezug auf das Selbstwertgefühl bestätigen.

Was haben Sie untersucht?

Ich habe eine repräsentative Stichprobe ausgewertet, in der Kinder in den USA von der Geburt bis ins Alter von 27 Jahren begleitet wurden. Der Datensatz enthält sehr viel Angaben über die Mütter dieser Kinder: Selbst-

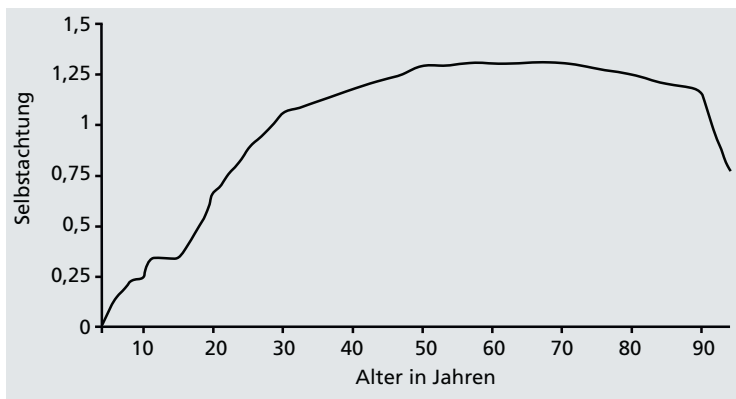


(© Manu Friederich)

berichte, Interviews, Beobachtungen, wie sie mit ihren Kindern umgingen, aber auch wie gut oder schlecht die Beziehung zwischen den Eltern war. Und ich hatte Angaben, ob die Mutter depressiv war oder nicht. Ich habe analysiert, wie gut diese Variablen erklären können, wie sich das Selbstwertgefühl dieser Kinder durch die Jugend hindurch bis ins Erwachsenenalter entwickelt. Die Ergebnisse zeigen: Das Erziehungsverhalten in den ersten sechs Lebensjahren und die Förderung, die Kinder durch ihre Eltern bekommen, haben auch noch im Erwachsenenalter einen andauernden Effekt auf das Selbstwertgefühl, der wahrscheinlich nicht verschwindet, sondern das ganze Leben lang bestehen bleibt.

Was passiert genau, wenn der Selbstwert eines Kindes beschädigt wird?

Mütter und Väter, die mit ihren eigenen Sorgen belastet oder gar depressiv sind, haben weniger Ressourcen, sich in einer guten Art und Weise um ein Kind zu kümmern. Das Kind lernt: Wenn ich bedürftig bin, wenn es mir schlecht geht, heisst das nicht, dass jemand anders für mich da ist, der mir zuverlässig Geborgenheit, Trost und Hilfe geben kann. Oder den Eltern – beziehungsweise anderen Personen, die sich viel um das Kind kümmern –



© 2018 by the American Psychological Association (APA). Reproduced with permission. Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000161>

Das Selbstwertgefühl wächst typischerweise bereits in der Kindheit, stagniert in der Pubertät, steigt im jungen Erwachsenenalter stark an und erreicht mit 60 bis 70 Jahren den Höhepunkt, bevor es im hohen Alter wieder abfällt.

sind schlicht andere Sachen wichtiger als die Bedürfnisse des Kindes: dass der Haushalt gut läuft, die Arbeit, die Hobbys. Und dann gibt es die sehr schwerwiegenden Fälle, in denen Kinder nicht nur vernachlässigt, sondern misshandelt werden. Sie lernen von klein auf: Ich bin offenbar jemand, der es verdient, dass andere so schlecht zu mir sind.

Verändert sich die Selbstachtung, die sich als Kind ausprägt, danach nicht mehr?

Zum einen gibt es einen typischen Entwicklungsverlauf über die Lebensspanne: Das Selbstwertgefühl steigt bei den meisten Menschen im Lauf des Lebens an, bis etwa im Alter von 60 bis 70 Jahren (siehe Grafik oben). Aber: Die Unterschiede, die zwischen gleichaltrigen Menschen bestehen, bleiben dabei ziemlich stabil. Wer also mit 16 viele Selbstzweifel hat, hat dies wahrscheinlich auch mit 30 und mit 50 Jahren, zumindest im Vergleich zu den Altersgenossen mit einer positiven Einstellung zu sich selbst. In dieser Hinsicht ändern sich Menschen nicht radikal im Lauf ihres Lebens, spätestens ab dem Jugendalter sind die Unterschiede, die sich einmal ausgeprägt haben, relativ stabil.

Ihre neuste Metaanalyse zur Entwicklung des Selbstwertgefühls über die Lebensspanne kommt zu einem überraschenden Schluss: In der Pubertät sinkt die Selbstachtung gar nicht, sie bleibt stabil.

Tatsächlich ging die Fachliteratur bisher davon aus, dass es im Alter von 12 bis 14 Jahren einen Tiefpunkt im Selbstwertgefühl gebe. Unsere Metaanalyse, für die wir Daten von über 160 000 Personen im Alter von 4 bis 94 Jahren aus 331 Einzelstudien zusammengetragen und ausgewertet haben, zeigt nun: Das ist nicht der Fall, im Durchschnitt stagniert das Selbstwertgefühl bei Teenagern zwar, es sinkt aber nicht. Natürlich geht ein Teil der Kinder in der Pubertät durch eine Phase mit schwachem Selbstwertgefühl, die Depressionsrate steigt in diesem Alter an. Aber es gibt eben auch Kinder, die gerade in diesem Alter grosse Fortschritte in der Selbstwertentwicklung machen.

Und was ist mit den typischen Hochs und Tiefs in der Pubertät?

Ein schwankendes Selbstwertgefühl können Menschen in jedem Alter haben. Bei Teenagern fluktuiert das Selbstbild aber typischerweise deutlich stärker als im späteren Leben.

Muss die Sicht auf die Pubertät als grosse Krisenzeit korrigiert werden?

Ja – aber nicht nur wegen unserer Studie: Die Psychologie sieht die Pubertät schon länger nicht mehr grundsätzlich als Krisenzeit. Natürlich sind Jugendliche auf der Suche nach Identität. Aber man weiss aus sehr vielen empirischen Studien, dass das Wohlbefinden von Jugendlichen gar nicht so schlecht ist, dass auch die Beziehung zu den Eltern gar nicht so schlecht ist.

Wir erleben gerade die erste Generation, die mit Internet, Social Media und Selfie-Kultur grossgeworden ist: Ist diese sogenannte «Generation Ich» tatsächlich selbstbezogener als frühere Generationen?

Das ist eine spannende These, die durchaus plausibel klingt. Doch sie lässt sich weder in unseren noch in anderen Studien belegen: Weder beim Selbstwertgefühl noch beim Narzissmus lassen sich bedeutsame Unterschiede feststellen zwischen den in den 1980er- und 1990er-Jahren Geborenen und jenen, die 20 oder 40 Jahre früher aufwuchsen.

Dann handelt es sich bei der Diagnose einer «Narzissmus-Epidemie» also um eine Neuauflage der alten Klage von der verdorbenen Jugend?

Es ist bekannt, dass Narzissmus tendenziell zurückgeht, wenn man älter wird; man wird empathischer und weniger selbstbezogen. Dies könnte dazu führen, dass ältere Menschen einen Fehler machen, wenn sie auf die Jugend schauen: Sie vergessen, dass sie früher genauso egozentrisch waren.

Im jungen Erwachsenenalter steigt das Selbstwertgefühl laut Ihren Daten ziemlich rasant an. Warum das?

Ich würde nicht sagen rasant, das sind ja graduelle Veränderungen über Jahre und Jahrzehnte, in der Summe sind es aber bedeutsame Veränderungen. In diesen Jahren tritt man ins Berufsleben ein, übernimmt Verantwortung, geht vielleicht eine stabile Beziehung ein und gründet eine Familie. Viele Menschen schaffen es nach und nach, herauszufinden, welche Rollen zu ihnen passen, wie sie ihr Leben gestalten wollen, sie finden ihren Platz im Leben – das bringt Zufriedenheit, Stabilität und eben auch ein höheres Selbstwertgefühl. Man macht mehr bestätigende Erfahrungen als zu Zeiten, in denen man noch auf der Identitätssuche war.

«Im Erwachsenenalter macht man mehr bestätigende Erfahrungen als zu Zeiten, in denen man noch auf der Identitätssuche war.»

Ulrich Orth



(© Manu Friederich)

Wer aufs Gymnasium geht, studiert, sich vielleicht noch umorientiert, reisen geht und vieles ausprobiert, macht diese «Erwachsenen-Erfahrungen» später. Wie wirkt sich das aus?

Manche dieser jungen Menschen gehen durch längere schwierige Phasen. Sie vermissen es, dass sie die herausfordernden, aber letztlich stärkenden Erfahrungen des Eintritts ins Berufsleben oder der Familiengründung nicht machen können, solange sie im Studium sind. Interkulturelle Studien zeigen, dass die Persönlichkeitsreife und Identitätsentwicklung in der westlichen Welt, wo Menschen heute relativ spät die typischen Erwachsenenrollen annehmen, ein Stück weit verzögert ablaufen. Das ist aber nicht nur schlecht, weil es jungen Menschen eben auch die Möglichkeit bietet, verschiedene Identitäten auszuprobieren, bis sie Rollen gefunden haben, die zu ihnen passen. Ausserdem setzt eine längere Phase der Identitätsfindung Kreativität frei und ermöglicht es Gesellschaften, sich anders oder schneller zu entwickeln.

Im mittleren Lebensalter folgen lange Jahre der Stabilität mit weiterhin steigendem Selbstwertgefühl. Wo bleibt da die Midlife Crisis?

Die These einer Midlife Crisis als typische Phase im Alter von 40, 50 Jahren hat die entwicklungspsychologische Forschung schon länger widerlegt. Normalerweise ist das Wohlbefinden recht gut im mittleren Erwachsenenalter, weil es eine Phase mit sehr viel Stabilität in vielen Lebensbereichen ist. Beim Selbstwertgefühl sieht man in unserer Metaanalyse ganz klar, dass es bis zum Alter von etwa 60 bis 70 Jahren steigt, etwas länger als bisher angenommen.

Und dann kommt der Pensionierungsschock?

Nein. Die Pensionierung könnte zwar möglicherweise ein Stück weit dazu beitragen, dass es im hohen Alter wieder eine gewisse Verringerung im Selbstwertgefühl

gibt, wenn soziale Kontakte, Aufgaben und Verantwortung im Beruf wegfallen. Andererseits zeigt eine ganz aktuelle Studie mit Daten aus den Niederlanden, dass die Pensionierung sogar einen leicht positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl hatte im Vergleich zu Menschen, die weiter berufstätig waren. Tatsache ist, dass das Selbstwertgefühl nach dem Höhepunkt bei 60 bis 70 Jahren bei vielen Menschen zunächst erfreulicherweise noch lange auf einem hohen Niveau bleibt – trotz der Verluste in Bezug auf Gesundheit, Mobilität und Einkommen, obwohl Partner und Freunde sterben.

In den letzten Lebensjahren aber gibt es ein Tief.

Ja, gerade wenn schwere Krankheiten dazukommen, sinkt das Selbstwertgefühl stark. Dies dürfte ein wichtiger Grund sein, dass Depressionen im hohen Alter sehr viel häufiger auftreten. Das ist ein wichtiges soziales Problem, mit dem sich die Gesellschaft wahrscheinlich zu wenig auseinandersetzt. Es wäre wünschenswert, dass Menschen auch in ihren letzten Lebensjahren ein positives Selbstbild behalten und mit sich zufrieden sein könnten, auch wenn sie auf Hilfe angewiesen sind.

Kontakt: Prof. Dr. Ulrich Orth, Institut für Psychologie, Entwicklungspsychologie, ulrich.orth@psy.unibe.ch

Prof. Dr. Ulrich Orth (1971) hat in Konstanz und Trier Psychologie studiert und an der Universität Trier promoviert (2001). Er war Postdoc an der Universität Bern und der University of California in Davis (2001 bis 2009), mit Habilitation in Bern (2008). Von 2009 bis 2014 war er SNF-Förderungsprofessor und Assistenzprofessor für Persönlichkeits- und Lebensspannenpsychologie an der Universität Basel. Seit 2014 ist er ausserordentlicher Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Selbstwertgefühl und Persönlichkeitsentwicklung.