

## Selbstbewusstsein im Lot

*Monika Preuk*

Nur wenn sich das Selbstbewusstsein in der richtigen Balance befindet, fühlt man sich geistig und körperlich fit. Psychotherapeut Gerrit Grahl zeigt, was das Ego stärkt.

Ist unser Selbstbewusstsein nur eine Charaktereigenschaft oder aber ein wichtiger Faktor, der bestimmt, wie gesund wir geistig und körperlich sind? „Selbstbewusstsein ist eine typische menschliche Eigenschaft. Im Tierreich haben sie nur Schimpansen und Delphine, wie Experimente beweisen“, so Gerrit Grahl, Psychotherapeut aus Frankfurt.

Philosophisch betrachtet „hat Selbstbewusstsein der, der sich seines Bewusstseins bewusst ist.“ Die moderne Neurowissenschaft vermutet dagegen, dass sich das Selbstbewusstsein in einem bestimmten Hirnareal bildet, ähnlich dem Suchtzentrum.

Zwar ist der Sitz des Egos noch nicht geortet. Doch messbar ist die Funktionalität des Selbstbewusstseinszentrums über das Dopamin. Dieser Eiweißstoff regt das Gehirn zu Neugier, Phantasie und Sexualität an. „Ein hoher Dopaminspiegel zeugt von einem starken Selbstbewusstsein, ein niedriger von einem geringen.“

Interessant: Amphetamine, die Wirksubstanzen in bestimmten Antidepressiva, aber auch in Alkohol, Nikotin und Kokain, heben die Dopaminkonzentration im Blut an.

Zu 50 Prozent ist unser Selbstbewusstsein erblich. Wer Eltern mit einem stabilen Ego hat, kann davon ausgehen, dass er ebenfalls mit dieser Eigenschaft ausgestattet ist. „Die anderen 50 Prozent erwerben wir in den ersten zwei Lebensjahren“, erklärt Psychotherapeut Gerrit Grahl.

Ausschlaggebend dafür ist eine feste Bezugsperson, die menschliche Zuwendung, Aufmerksamkeit, Wärme und Liebe spendet. Im Alter von fünf Jahren ist das Selbstbewusstsein von seiner Anlage her fast fertig. „Doch auch danach kann man es noch modellieren. Man hat es selber in der Hand, zum Beispiel ein schwaches zu stärken und in die richtige Balance zu bringen.“

Ein ideal ausgeglichenes Selbstbewusstsein ist selten. „Wesentlich häufiger gibt es Menschen, die zu wenig haben. Seltener sind Zeitgenossen mit einem übersteigerten Ego, dem so genannten Adoniskomplex, also zwanghafter Eitelkeit“, erklärt Psychotherapeut Gerrit Grahl.

Ein bekanntes Beispiel für diesen Auswuchs ist der römische Kaiser Julius Cäsar. Seine gefährliche Selbstüberschätzung machte ihn für berechtigte Kritik und Anregungen unempfänglich. Sie trieb ihn in extreme Situationen, nur um den eigenen Größenwahn auszuleben. „Heute stürzen sich Männer mit Adoniskomplex vor allem in übertriebenen Body-Kult und versuchen, ihr Erscheinungsbild mit extremem Training zu perfektionieren.“

Frauen mit Adoniskomplex dagegen nehmen sich gerne Promis zum Vorbild und versuchen ihnen nachzueifern – meist mit extremen Hungerkuren – in der irrigen Annahme, dass sie mit Selbstbeherrschung alles erreichen können. Die Ursache des Adoniskomplexes liegt für Mann und Frau in ihrer Herkunftsfamilie, ihrer Sozialisation, die ihnen einen falschen Eindruck von sich selbst vermittelt.

„Für die große Menge der Menschen, die zu wenig Selbstbewusstsein haben, sind dagegen Verlust- und Versagensangst typisch“, grenzt der Experte ein. „Sie fühlen sich außerdem sexuell häufig nicht attraktiv und fürchten sich davor, dass jedem ihre Angst ins Auge springt.“ Neben der genetischen Veranlagung für das Selbstbewusstseins-Defizit haben diese Mauerblümchen in der Kindheit oft zu wenig Aufmerksamkeit erhalten.

Selbstbewusstsein, das sich nicht in der richtigen Balance befindet, kann negative psychische und körperliche Folgen haben. „Ein Defizit führt zu Niedergeschlagenheit, Unruhe und Lustlosigkeit, letztendlich zur Depression“, warnt Experte Gerrit Grahl. Denn Depressionen beeinträchtigen wiederum die körperliche Gesundheit. „Wer depressiv ist, bewegt sich oft weniger, isst unüberlegt, schläft schlecht. Das zieht einen ganzen Rattenschwanz an Krankheiten nach sich, zum Beispiel Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Leiden.“

In diesem Zusammenhang nennen Experten oft auch Tinnitus, also die quälenden Ohrgeräusche ohne äußere Ursache. „Allerdings streiten Experten sich hier noch darüber, ob Tinnitus eine psychische Erkrankung ist“, gibt Gerrit Grahl zu bedenken. „Man kann sich jedoch gut vorstellen, dass sich ein Mensch mit zu geringem Selbstbewusstsein vor Kritik abschotten will. Er möchte also nichts mehr hören. Deshalb könnte das innere Ohrklingen einsetzen, um die Geräusche der äußeren Welt auszusperrn“, versucht er zu erklären.

Ähnliche Konsequenzen hat der Adoniskomplex, weil man sich in einer wahren Zwangsjacke aus Eitelkeiten verstrickt und das wahre Ego zu kurz kommt. „In den letzten Jahren hat man sich in Großbritannien intensiv mit diesem Thema beschäftigt“, so der Experte. „Untersuchungen zeigten, dass Essstörungen wie Anorexie und Bulimie, Depressionen und zwanghaftes Training, um den Körper sozusagen mediengerecht zu stylen, die Folgen sind.“ Zusätzlich führt der Adoniskomplex zu einem Verlust der Selbstachtung, weil man das Wunschbild, das man von sich hat, niemals erreichen kann.

Ein zu starkes oder zu schwaches Ego muss kein unabwendbares Schicksal sein. Bis zu einem gewissen Teil kann man es nämlich selber gut beeinflussen. Psychotherapeut Gerrit Grahl mit den wichtigsten Schritten:

### **Das pflegt Ihr Ego:**

**Öffnen Sie Ihr Denken nach außen.** Entwickeln Sie Phantasien und Ideen. Erinnern Sie sich, als Sie ein Kind waren: Sie waren in Ihren Träumen der Held, der alle aus der Not rettete. Wovon träumen Sie heute? Von welchen Fähigkeiten, Taten, Kenntnissen? In Ihren Träumen sind Sie kreativer als im richtigen Leben, weil Sie sich mehr zutrauen. Träumen Sie völlig unzensiert. Widmen Sie diesen Tagträumen Zeit. Sie erweitern Ihren Horizont und beenden den Tunnelblick. Wer dann genau hinschaut, entdeckt, dass manche Phantasie auch in der Realität Freude machen oder Anregungen liefern kann.

**Brechen Sie aus der Routine aus.** Tun Sie Dinge, die Sie sonst nicht tun. Fahren Sie zum Beispiel mit dem Zug statt mit dem Auto zur Arbeit. Machen Sie Ihren Ausflug zur Fotosafari oder dekorieren Sie Ihre Wohnung mal ganz neu. Nehmen Sie bewusst Ihre Umgebung wahr – betrachten Sie zum Beispiel Häuser, an denen Sie vorbeikommen, ganz genau.

### **Mit zu großem Selbstbewusstsein:**

**Verbessern Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstkritik.** Überlegen Sie mal, was Sie von Freunden, Kollegen, Familie oder dem/der Ex an Kritik über sich zu hören bekamen. Gibt es dabei

Überschneidungen? Dann könnte an diesen Punkten etwas dran sein.

### **Für mehr Selbstbewusstsein:**

**Eigene Ziele setzen, sie erreichen und sich dafür loben.** Gut eignet sich dafür Sport. Laufen Sie am ersten Tag einen Kilometer, in der zweiten Woche zwei, nach drei Wochen drei. Machen Sie sich diesen Erfolg bewusst und loben Sie sich dafür. Oder trainieren Sie Situationen, die Ihnen Angst bereiten: etwa fremde Menschen nach der Zeit oder einer Straße fragen, alleine ins Lokal gehen oder vor mehreren Menschen frei sprechen.

**Wichtig:** Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie merken, dass es Ihnen psychisch schlecht geht. Die meisten Menschen suchen erst spät Unterstützung, oft erst dann, wenn sich ihr soziales Umfeld zurückgezogen hat. Wegen ihres mangelnden Selbstbewusstseins haben sie sich immer mehr abgekapselt, Bindungen vermieden, um sich schmerzhaft Erfahrungen zu ersparen. Mit gezielter Therapie, die Ursachen aufdeckt, und praktischen Übungen kann man das Selbstbewusstsein in die richtige Balance bringen.

erschienen: Focus online 2006  
von: Monika Preuk