

Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen

Wenn wir uns fragen, wie wir Verhaltensweisen wie Aggression, Bullying, feindseligem Verhalten etc. begegnen sollen, können wir uns, neben anderen Gebieten, der Psychologie bedienen.

So sagt Rogers zum Beispiel, dass Individuen über ein großes inneres Potential an Selbstverständnis und die Fähigkeit zur Umsetzung des Selbstkonzepts, also einen personenzentrierten Ansatz und Verhaltensabsichten, verfügen. Rogers schreibt, dass das Individuum zum großen Teil Schöpfer und Architekt seines Selbst ist. Er sieht das Maß der Selbstverständigung als wichtigen Faktor für Verhaltensprognosen an (in.: Rogers, 1998).

Auch Franken (1994, S. 443) behauptet, dass das Selbstkonzept wahrscheinlich „die Basis allen motivierten Verhaltens“ ist. Es ist das Selbstkonzept, das das mögliche Selbst erschafft und es ist das mögliche Selbst, das Verhaltensmotivation erzeugt. Er weist auch darauf hin, dass das Selbstkonzept mit dem Selbstwertgefühl in Verbindung steht, dass „Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl ein klares und differenziertes Selbstkonzept besitzen“ (Franken, 1994, S. 439).

Wie aber definiert man Selbstwertgefühl? In der Psychologie stellt das Selbstwertgefühl die gesamte Wertschätzung einer Person für den eigenen Wert dar. Die ursprüngliche Definition bezeichnet Selbstwertgefühl als das Verhältnis von Erfolgen in wichtigen Lebensbereichen eines bestimmten Individuums geteilt durch die Misserfolge oder die eigenen „Erfolge/Ansprüche“ (James, 1980, Wikipedia Enzyklopädie).

Brandens (1969, in Wikipedia Enzyklopädie) Definition von Selbstwertgefühl beinhaltet die folgenden Hauptmerkmale:

1. Selbstwertgefühl ist ein menschliches Grundbedürfnis, d.h. „... es leistet einen entscheidenden Beitrag zum Lebensprozess“, „... ist unverzichtbar für eine normale und gesunde Persönlichkeitsentfaltung und ist überlebenswichtig.“
2. Das Selbstwertgefühl ist eine automatische und unausweichliche Konsequenz der Summe der bewussten Entscheidungen des Individuums.
3. Eine Erfahrung, die sich aus den Gedanken, Gefühlen und Handlungen des Einzelnen gebildet hat.

Huitt (2004) definiert das Selbstwertgefühl als „den affektiven oder emotionalen Aspekt des Selbst“. Es bezieht sich allgemein darauf, wie wir uns fühlen oder uns wertschätzen. Johnson (1997, S. 8) beschreibt Selbstwertgefühl als „den Grad der Geltung, des Wertes, und Liebe, die das Individuum für sich selbst und als menschliches Wesen auf dieser Welt empfindet“. Das gebräuchlichste Konzept des Selbstwertgefühls bezieht sich auf die allgemeine, gesamte Bewertung der eigenen Person (Salmivalli, 2001).

Wenn wir über Selbstwertgefühl sprechen, dann meist in Bezug auf geringes oder hohes Selbstwertgefühl.

Ein geringes Selbstwertgefühl steht im Zusammenhang mit allem, was negativ oder unerwünscht ist. Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl neigen beispielsweise dazu, negativ über sich selber zu sprechen, tendieren dazu, zu kritisch und von sich selbst enttäuscht zu sein, haben eine niedrige Frustrationstoleranz, sie glauben nicht an ihre Fähigkeiten und vermeiden es daher häufig, neue Dinge anzugehen. In Verbindung mit Aggression und Gewalt kann es zu einer Neigung zu sadomasochistischen Verhaltensweisen kommen (Fromm, 1997). Das bedeutet, dass sie sehr unterwürfig sind, manchmal sogar die Rolle als „Masochisten“ einnehmen. Sie gehen auf die Knie

und zeigen, wie schwach und unterwürfig sie sind. Schwächeren Personen gegenüber können sie aggressiv, dominant und sogar sadistisch sein.

Ein hohes Selbstwertgefühl fördert das Wohlbefinden und sozial erwünschtes Verhalten (Salmivalli, 2001). Die Menschen haben eine positive Einstellung sich selbst gegenüber, sie bewerten sich selber positiv und glauben an ihre Fähigkeiten. In einigen Fällen kann es bei hohem Selbstwertgefühl zu einer Neigung zur Selbstherrlichkeit, unkritischer Selbstakzeptanz und Selbstliebe kommen. Ein hohes Selbstwertgefühl kann zu Aggression, Gewalt und Bullying führen, da die Notwendigkeit besteht, das „hohe Selbstwertgefühl“ zu verteidigen. Diese Menschen sind unsicher und haben ein überhöhtes Bild von sich selbst. Sie fühlen sich angegriffen oder befürchten, das Selbstwertgefühl jeden Moment verlieren zu können. Baumeister et al. (1996, in Salmivalli, 2001) spricht von „versteckten Selbstzweifeln“, die mit einem hohen, aber labilen Selbstwertgefühl einhergehen. Aus diesem Grund ziehen wir das „gesunde Selbstwertgefühl“ dem niedrigen oder hohen vor. Ein gesundes Selbstwertgefühl besteht nicht nur darin, sich selbst so positiv wie möglich zu sehen, sondern auch, sich wirklich für wertvoll zu halten oder sich so zu akzeptieren, wie man ist (Buss, 1995, S. 206). Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl sind in der Lage, sich selbst genau einzuschätzen, da sie ihre positiven und negativen Eigenschaften, ihre Stärken und Schwächen kennen, und sich dabei immer noch selbst akzeptieren und uneingeschränkt wertschätzen können.

Literatur- und Quellenverzeichnis:

- Berne, E. (1997). *Co řeknete až pozdravíte*. NLN, Praha.
- Buss, A. (1995). *Personality, Temperament, social Behaviour, and the Self*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Fleischmann, O. (2008). *Self-esteem and aggress*. Dissertation work, UK, Praha.
- Franken, R. (1994). *Human motivation* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Fromm, E. (1997). *Anatomie lidské destruktivity*. Praha, NLN.
- Huitt, W. (2004). *Self-concept and self-esteem*. Educational Psychology Interactive. Valdosta: GA, Valdosta State University. Retrieved (2006), from <http://chiron.valdosta.edu/whuitt/col/regsys/self.html> (24.05.2008)
- Johnson, M. (1997). *On the dynamics of self-esteem. Empirical validation of basic self-esteem and earning self-esteem*. Doctoral Dissertation. Sweden: Department of psychology, Stockholm University.
- Olweus, D. (1978). *Aggression in the Schools*. New York: Wiley.
- Rogers, C. R. (1998). *Způsob bytí*. Portál, Praha.
- Salmivalli, CH. (2001) *Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behaviour*. *Aggression and Violent Behavior*, 6, p. 375-393.