

SELBSTWERT UND WERTERLEBEN AUS EXISTENZANALYTISCHER SICHT
EINE EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG MIT EINEM SELBSTBEURTEILUNGSBOGEN

von Petra Eckhardt

Diese Arbeit untersucht die Rückwirkung sinnvoller Lebensgestaltung auf den Selbstwert der Person. Als Basis dient das anthropologische und logotherapeutische Konzept der Existenzanalyse und Logotherapie. Der Selbstwert kann auf dieser Grundlage so umschrieben werden: "Ich kann sein, und es ist gut, daß ich bin". Dies erlebe und spüre ich oft. Und dank meiner Fähigkeiten wirkt sich mein Sein auch positiv auf meine Welt aus. Das gibt mir selbst die Möglichkeit mich als wertvoll zu erleben. Kurz: "Ich bin wer, weil ich Wertvolles bewirken kann." Der Selbstwert hat somit eine doppelte Wurzel. Er ist personal und existentiell verankert.

1. Das personal verankerte "Standbein" des Selbstwertes fußt im ontologischen Bereich des Menschen, nämlich im Grundwert, im positiven Seins-erlebnis. Der Mensch mit Selbstwert spürt und weiß darum: "Es ist gut, daß ich bin".
2. Das existentielle "Spielbein" des Selbstwertes besteht in der Fähigkeit, sich selbst zum Vollzug zu bringen. Mit anderen Worten: zu wissen und zu erleben, für etwas gut zu sein.
Unter "Selbstwert" versteht man daher aus existenzanalytischer Sicht die Erfahrung eigener Werthaftigkeit im Erleben von Wertvollem und durch Schaffen von Wertvollem.

Der Selbstwert ist gestört, wenn der Grundwert gestört ist und kein Vertrauen in emotionales Empfinden da ist. Dann kann auch der Selbstwert nicht als Wert erlebt werden.

Während der Grundwert aus der wertführenden Erfahrung des eigenen Seins stammt, kommt der Selbstwert - auf der Basis eines vorhandenen Grundwertes - nur über den erfolgreichen Umgang mit der Welt zustande. "...der Selbstwert kann nicht aus der Person heraus geschaffen werden, sondern nur über die Brücke der Selbst-Transzendenz Einlaß finden." (Längle, 1987 b, S. 118)

Wichtig ist auch die Abgrenzung des Selbstwertes zum Narzißmus, wo eine zu enge Beziehung zum eigenen Selbstbild vorliegt und dieses gleichsam eine Liebesbeziehung zum Selbstwert hat. - Im Gegensatz dazu hat der Depressive keinen Selbstwert. "Ich bin für nichts mehr gut; ich bin nur noch Last."

Nun fließen in einem solchen Modell des Selbstwertes die grundlegenden Motivationen der Person ein, die "sich um die Seinsfrage, die Wertfrage und die Recht-

fertigungsfrage unserer Existenz zentrieren. Ganz knapp anders formuliert: es ist der Kampf ums Dasein, die Suche nach dem Wert und der Schönheit des Lebens, das Streben nach Recht und Gerechtigkeit. Ihre Erfüllung erst gibt den Blick für den echten Daseinssinn im Franklschen Verständnis frei." (Längle, 1992, S. 2)

Entsprechend dieser personalen Grundmotivation wird in der Arbeit die These aufgestellt, daß sich der Selbstwert aus 4 kumulativen, motivationalen Komponenten zusammensetzt: Wille zum Sein, Wille zum Wert, Wille zum Recht und Wille zum Sinn/zur Tat.

Die Überlegung ist folgende: wenn der Selbstwert aus existenzanalytischer Sicht im erfolgreichen, d.h. sinnvollen (=wertschaffenden) Umgang mit der Welt besteht, so müßte sich der Selbstwert entsprechend der passenden Grundmotivationen des Menschen aufschlüsseln und in seine Einzelkomponenten zerlegen lassen. Wenn also der Mensch z.B. seinem Dasein Raum verschaffen kann, (Wille zum Sein) schafft er die elementare Stufe zum Selbstwert. Sich durchsetzen können, Raum für sich zu haben fördert den Selbstwert, eine diesbezügliche Hemmung mindert ihn.

Betrachten wir nun die motivationalen Strebungen, die als Grundlage für den Selbstwertfragebogen dienen, im einzelnen:

1. Wille zum Sein - "Dasein-können"

Der ontologische Bereich, der Lebensraum und der Seinsgrund. Das Angenommen-Sein, als die ontologische Basis.

In dieser ersten existentiellen Motivation geht es dem Menschen um das Sein-können. Jeder Mensch braucht Lebensraum, um sein zu können. Den meisten Raum schafft das Angenommensein.

2. Wille zum Wert - "Wert-Sein-wollen"

Der axiologische Bereich, die Lebenswelt und der Grundwert. Es ist gut, daß ich bin, auch daß ich von anderen Zuwendung erhalte. Ich will für andere Wert sein.

Der Mensch begnügt sich in seinem Handeln nicht nur mit dem faktischen Vorhanden-Sein und Angenommen-Sein, sondern er strebt auch nach Wertschätzung von anderen Menschen, nach dem Geliebt-Sein. Der Mensch will für etwas gut sein.

3. Wille zum Recht - "Sosein-dürfen"

Bereiche des Lebensrechts, der Anerkennung und des Respekts, der Verantwortung, der Gerechtigkeit und Rechtfertigung gehören in diesen dritten Abschnitt. Menschen anerkennen einander aufgrund ihrer Taten. "Es geht in dieser dritten Motivationsebene um die Anerkennung meiner ganz spezifischen Art und Weise des Erlebens und Handelns. Wir suchen Achtung als Person, ihrer Würde und Unantastbarkeit." (Längle, 1992, S. 25)

Wir wollen nicht nur im Dasein gesehen und im Wert erfahren werden. Wir wollen respektiert sein in unserem So-Sein. Der Mensch will sein ganz persönliches Recht auf sein Leben in seiner Art.

Durch diese Motivation erweitert sich der Selbstwert durch das verantwortete Handeln, das auch einen Zuwachs durch das Respektiert-Sein von anderen Menschen erhält.

4. Wille zum Sinn/zur Tat

Diese vierte Komponente umfaßt den Lebenssinn, letztlich den Vollzug des Lebens.

Schließlich rundet sich der Selbstwert ab durch die Taten und Handlungen des Menschen. Der Mensch will sein können, Beziehung haben, in der Beziehung respektiert sein und durch Taten wirklich sein.

Indem der Mensch Werte verwirklicht erfüllt er Sinn. Sinnerfüllung heißt Werteverwirklichung (Frankl...). In welchem Maße aber hängt Wertverwirklichung mit dem Selbstwert zusammen?

Um dieser Frage empirisch nachzugehen wurde zunächst ein Fragebogen zur Erfassung des Werterlebens und einer zur Erfassung des Selbstwerts erstellt, da vorhandene Tests nach existenziellen Gesichtspunkten nicht den Selbstwert messen, sondern Parameter wie Narzißmus oder Selbstbild erfassen.

In einem zweiten Schritt wurde überprüft, ob Zusammenhänge zwischen einem erfüllten Werterleben und dem Selbstwert bestehen, wieviel also die drei logotherapeutischen Wertkategorien zum existenzanalytischen Konstrukt Selbstwert beitragen. Anders gesagt: es wurde geprüft, ob es Zusammenhänge zwischen Sinnerfüllung (wird gemessen durch die Existenzskala einerseits und andererseits durch das Werterleben) und dem Selbstwert gibt.

Als Hilfe für die Fragebogenerstellung zum Selbstwert bot sich das 4-Komponenten-Konstrukt des Selbstwertes an. Dieses 4-Stufenmodell des Selbstwertes besteht, wie vorhin schon erwähnt, aus den 4 Subskalen: Wille zum Sein, Wille zum Wert, Wille zum Recht und Wille zum Sinn/zur Tat.

Für die Fragebogenerstellung des Werterlebens wurden die Grundwertkategorien nach Frankl (1983), die "Drei Hauptstraßen zum Sinn" (Erlebniswerte, schöpferische Werte und Einstellungswerte) herangezogen.

Als dritter Fragebogen diente die Existenzskala (Längle, Orgler, 1988), die die personale Sinnfindung mißt.

Mit Hilfe eines Expertenteams wurde ein Aussagekatalog mit 32 Fragen zum Selbstwert und ein zweiter mit 21 Fragen zum Werterleben zusammengestellt. Durch die Konstruktion dieses neu konzipierten Meßinstrumentes zur Erfassung des Selbstwertes und Werterlebens wurde ein zusätzliches Hilfsmittel geschaffen, das auch in der therapeutischen Praxis von Bedeutung sein kann und den Ort gezielter Intervention aufzeigt.

Zur Untersuchung selbst wurden 128 nicht klinische Personen aller Alters- und Berufsgruppen getestet. Mittels Itemgesamtwertkorrelation wurden die Items reduziert. Die Itemreduktion wurde nach inhaltlichen und sprachlichen Gesichtspunkten und nach Trennschärfe durchgeführt.

Der so erhaltene Selbstwertfragebogen beinhaltet 27 Items (Cronbach Alpha = .90).

Das Werterleben besteht nun aus 12 Items (Cronbach Alpha = .76).

Betrachtet man die Ergebnisse der Hypothesenüberprüfung, so zeigt sich ganz deutlich, daß der Selbstwert in einem erheblichen Maß mit Sinnerfüllung zusammenhängt. Die vorliegende Untersuchung ergab folgende Resultate im einzelnen:

Zunächst war auffallend, daß Alter, Geschlecht, Familienstand und Bildung keinen signifikanten Einfluß auf die Testwerte hatten. Sowohl Sinnerfüllung, wie auch Werterleben und Selbstwert sind von diesen Parametern unabhängig. Lediglich bei verwitweten Personen gab es signifikante Unterschiede. Es scheint, daß bei dieser Personengruppe das Werterleben in geringerem Maße zum Einsatz kommt.

Es zeigte sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen Selbstwert und den drei Wertkategorien "Erlebniswerte, schöpferische Werte und Einstellungswerte" (Frankl). Der Einfluß der 3 Wertkategorien auf den Selbstwert ist nicht gleichmäßig.

Man ging nicht nur der Frage nach, ob es einen Zusammenhang zwischen Werterleben und dem Selbstwert gibt, sondern auch wie die Gewichtung der 3 Wertkategorien bezüglich ihres Beitrags zum Selbstwert ist. Hier zeigt sich, daß die Erlebniswerte am meisten zum Selbstwert beitragen ($r = .620$), gefolgt von schöpferischen Werten und den Einstellungswerten, die etwa den gleichen Betrag zum Selbstwert liefern ($r = .4$).

Beim Vergleich der drei Wertkategorien untereinander wurde festgestellt, daß die Einstellungswerte kaum mit den Erlebniswerten und schöpferischen Werten zusammenhängen (während die letzteren hoch miteinander korrelieren).

Dies bestätigt eine These Frankls, wonach die Ein-

stellungswerte den anderen Werten überlegen seien, weil diese erst erlernt ("erlitten") werden müssen, selbst dann, wenn viele schöpferische Werte und viele Erlebniswerte verwirklicht werden.

Arbeitsfähigkeit und Erlebnisfähigkeit sind wichtige Bestandteile eines jeden Menschenlebens. Die Erlebnisfähigkeit liefert aber für den Selbstwert den größeren Beitrag. Wenn die Erlebniswerte (und der Grundwert) fehlen, wird das Leben des Menschen leer und ausgebrannt (Längle, 1984).

Der "4-Komponenten-Ansatz des Selbstwertes" setzt sich nicht gleichwertig aus den vier Subskalen Wille zum Sein, Wille zum Wert, Wille zum Recht und Wille zum Sinn/zur Tat zusammen. Es zeigt sich eine deutliche Tendenz, die in die Richtung weist, daß der Selbstwert sich innerhalb dieses "4-Komponenten-Ansatzes" kumulativ aufbaut.

Weiters konnte ein positiver Zusammenhang zwischen der Existenzskala und dem Selbstwert festgestellt werden. Bei einem schlechten Wert in der E-Skala ist auch der Selbstwert niedrig. Diese Tatsache ist einsichtig und dadurch erklärbar, daß der Selbstwert einen erheblichen Beitrag für das Zustandekommen der Sinnerfüllung leistet und / oder umgekehrt, daß sinnerfülltes Leben den Selbstwert hebt. Daß für die Sinnerfüllung, die durch Werteverwirklichung zustandekommt, der Selbstwert (Grundwert) eine erhebliche Bedeutung hat, konnte schon Orgler (1988) statistisch untermauern.

Es zeigten sich hochsignifikante Zusammenhänge zwischen dem Werterleben, dem Selbstwert und der Existenzskala. Den stärksten Zusammenhang zum Selbstwert liefert die Existenzskala, gefolgt vom Werterleben.

Die Untersuchung brachte im wesentlichen eine Bestätigung der Thesen der Existenzanalyse und Logotherapie. Selbstwert und Sinnerfüllung durch Werterleben hängen im hohen Maße zusammen. Allerdings ist die Richtung der Beeinflussung nicht untersucht worden. Es bleibt somit unklar, ob ein guter Selbstwert Sinnerfüllung und Werterleben ermöglicht oder erleichtert, oder gar eine notwendige Bedingung ist. Oder ob es sich gänzlich umgekehrt verhält, daß Sinnerfüllung und Werterleben den Selbstwert aufbauen, und dieser also als abhängige Variable der vorgängigen Sinnerfüllung anzusehen ist. Auf Grund der Theorie kann dies nicht eindeutig entschieden werden, weil es sich um ein zirkuläres Verhältnis handeln könnte.

Literatur

Längle A. Personale Existenzanalyse. Manuskript im Druck, Tagungsbericht der GLE, 1992.

Längle A. Depression oder Selbst-pression? Existenzanalytische Grundstrukturen und Therapie psychogener und noogener Depression. In: Tagungsberichte der GLE, Mut und Schwermut. Existenzanalyse der Depression, Tagungsbericht Nr. 3, S. 94-128, 1987b.

Längle A. Das Seinerlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Sinn-voll heilen. Verlag Herder, Freiburg/Breisgau 1984.

Orgler Ch. Die existenzanalytische Anthropologie als ätiologischer Erklärungsbeitrag für psychopathologische Prozesse. Der existenzanalytische Fragebogen. Diplomarbeit, Wien 1988.

Frankl V. Theorie und Therapie der Neurosen. Ernst Reinhardt Verlag, München 1983.

Petra Eckhardt, cand. phil., studierte Psychologie an der Universität Wien.

FORUM

Im FORUM bringen wir Leserbriefe, sowie Kurzbeiträge zu den jeweiligen Leitthemen des Bulletins. Wir freuen uns über Meinungsvielfalt und eine lebendige Diskussion. Wir denken, daß aber auch das vorliegende Heft noch zur weiteren Diskussion anregt und sind schon gespannt auf die hoffentlich zahlreichen Zuschriften...

Diesmal wurden als Kurzbeiträge bereits veröffentlichte Stellungnahmen ausgewählt, die nach Meinung der Redaktion die Brisanz der Selbsterfahrung von Therapeuten aus praktischer Sicht zum Ausdruck bringen.

Zum Konflikt über die Selbsterfahrung in der Ausbildung (Bull. 1/92)

Ich glaube, man könnte den Konflikt über den Begriff der Situation, der bei Viktor E. Frankl die sinngebende Rolle spielt, überwinden:

Einverständnis wird ja von allen gesehen, daß im

Gespräch der Therapeut sich in die Lebenssituation des Patienten hineinversetzt und der Patient eben diese Lage ehrlich beschreibt und bedenkt, um mit dem begleitenden Helfer den Sinn eben seiner existentiell-einmaligen Situation herauszufinden.

Wenn nun der angehende Therapeut diese auf ihn zukommende Berufs-Situation vorwegnimmt, in der