

Wie uns die innere Überzeugung beflügelt und stark macht Ja, ich kann Berge versetzen!

Das Geheimnis von **mentaler Stärke** liegt in ihr verborgen: der Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Unsere My Life-Expertin Dr. Angelika Weigel erklärt im Interview, wie wir diese positive Erwartungshaltung gezielt nutzen können

Die positive Brille, mit der ich auf mein Leben schaue, ist das kostbarste Geschenk



Dr. Angelika Weigel, Psychotherapeutin, Forscherin und leitende Psychologin an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Eppendorf in Hamburg

➔ Selbstwirksamkeitsüberzeugung – ein ziemlich langes Wort, das erst einmal sperrig klingt. Dabei handelt es sich um eine Fertigkeit, von sich selbst und seinen Fähigkeiten überzeugt zu sein. Ein Beispiel: Ich bewerbe mich auf einen Job, obwohl ich nicht zu 100 Prozent den gewünschten Anforderungen entspreche. Doch ich bin mir sicher, durch mein selbstbewusstes Auftreten, meine Art, mich zu präsentieren, und meinen starken Willen wird die Wahl auf mich fallen.

Das Konzept, 1978 entwickelt von dem kanadischen Psychologen Albert Bandura, gilt in der Psychotherapie seitdem als wichtige Ressource für mentale Gesundheit. Der Grund: Ein Mensch, der erwartet, eine bestimmte Aufgabe oder einen Konflikt lösen zu können, wird auch all seine Möglichkeiten dazu nutzen. Diese Haltung wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit, die Situation tatsächlich zu meistern.

❓ Frau Dr. Weigel, muss man mutig sein, um sich selbstwirksam zu fühlen?

Natürlich müssen wir unsere Charaktereigenschaften berücksichtigen. Das Schöne an der Selbstwirksamkeitsüberzeugung, oder auch Selbstwirksamkeitserleben, ist aber: Jeder Mensch, ob mutig oder vorsichtig, kann im Rahmen seiner Möglichkeiten aktiv werden. Um das zu verstehen, hilft die Betrachtung des Gegenteils: erlernte Hilflosigkeit. Aufgrund negativer Erfahrungen sind wir überzeugt, dass wir nicht fähig sind, eine positive Veränderung unserer Situation herstellen zu können. Allerdings ist unser Leben nicht von nur einem der beiden Pole durchtränkt, ein Mensch fühlt sich nicht generell selbstwirksam oder komplett hilflos.

❓ Weil wir in manchen Lebensbereichen besser klarkommen als in anderen?

Genau, es kann sein, dass ein Mensch im Job super agieren kann, sich aber in seiner privaten Situation gerade so fühlt, als könne er nichts ausrichten. Ob es um die Beziehung geht, in der ich meine Bedürfnisse nicht mehr

formulieren kann, oder um Konflikte in der Familie, die über Jahre ausgehalten werden. Entscheidend ist, dass wir die Dinge, die uns stören, angehen. Ansonsten machen wir uns selbst handlungsunfähig und damit unter Umständen unglücklich.

❓ Inwiefern hat das Einfluss auf unsere mentale Gesundheit?

Wenn ich in meinem Leben erfahren habe, dass ich schwierige Situationen meistern kann, macht mich das stolz und zufrieden. Das wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus. Wir am Universitätsklinikum Eppendorf haben eine Studie zu Patientenbedürfnissen durchgeführt, die mit diesem Thema verwoben ist.

❓ Erzählen Sie uns von dieser Studie.

Wir haben Patienten über 65 befragt, die an einer Herzinsuffizienz und mindestens zwei weiteren Erkrankungen leiden, um zu sehen, wie sie ihre aktuelle Situation und ihre Bedürfnisse beschreiben. Dabei kristallisierten sich zwei Typen heraus: ein aktiver und ein passiver.

❓ Lassen Sie mich raten: Der aktive Typ stand für sich ein?

Die Aktiven, das waren Menschen, die viele Hobbys hatten, gut vernetzt und in geringem Umfang trotz Rente beruflich tätig waren. Sie hatten die Haltung: „Wenn ich will, dass etwas umgesetzt wird, muss ich mich dafür einsetzen.“ In Gesprächen mit Ärzten formulierten sie Bedürfnisse, berichteten von früheren Untersuchungen. Demgegenüber stand der passive Typus. Er war klagsam, fühlte sich nicht gesehen und hoffte auf Hilfe von außen. Der Leidensdruck war im Vergleich zur aktiven Gruppe höher.

❓ Auch in der Traumaforschung geht es oft um Selbstwirksamkeit. Was hat es damit auf sich?

Das zentrale Element im Trauma ist das massive Erleben von Kontrollverlust: „Was jetzt passiert, passiert und im schlimmsten Fall kostet es mich das Leben.“ Aus der Forschung wissen wir: ➔



... oder in den Himmel fliegen

Sind wir von unseren Fertigkeiten überzeugt, befähigt uns das, über uns hinauszuwachsen. Am besten probiert man es mit kleinen Übungen selbst aus. Der Erfolg ist die beste Belohnung



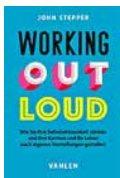
Erfolgslebnisse fördern das Selbstbewusstsein von Kindern und machen sie siegessicher

BUCH-TIPPS



Entdeckungsreise

„Von der Freude, den Selbstwert zu stärken“ von Friederike Potreck-Rose, Klett-Cotta, 130 S., 18 Euro, lädt dazu ein, den eigenen Wert zu schätzen



Ziele setzen

„Working Out Loud“ von John Stepper, Vahlen, 259 S., 24,90 Euro, gibt wertvolle Tipps für Berufsalltag, Karriere und Teamwork

➔ Wer im Rahmen einer solchen Situation den Eindruck hatte, sich ein Gefühl von Kontrolle erhalten zu können, leidet seltener an einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Was wäre ein solches Kontrollerleben?

Das ist individuell. Bei Menschen, die an Unfällen beteiligt waren etwa, kann das so ein Moment sein, wie „Ich konnte meine Jacke jemandem umlegen, der gefroren hat“. Oder „Ich war so geistesgegenwärtig und habe mein Handy gezückt“.

Welche Faktoren beeinflussen eine gesunde Selbstwirksamkeitsüberzeugung?

Eigene Erlebnisse sowie beobachtete Erlebnisse. Das heißt, wenn ich mitbekomme, wie ein guter Freund oder jemand, der für mich eine Vorbildfunktion hat, eine schwierige Situation meistert, nehme ich das positiv auf. Auch Zuspruch von außen spielt eine wichtige Rolle.

Apropos Zuspruch: Kann man Kindern diese Überzeugung beibringen?

Im besten Fall ermöglichen Eltern und Großeltern dem Kind Erfolgserlebnisse, die es auf die eigene Leistung zurückführen kann. Ob es sich selbst ein Butterbrot schmiert oder mal die Spülmaschine ausräumt. Wenn ich für das Kind alles erledige, lernt es nicht, dass es Dinge selbst bewältigen kann. Ich empfehle hier angemessenes Cheerleading.

Was meinen Sie damit?

Statt dem Kind wahllos zu sagen, wie toll es ist, motivieren Sie es gezielt. Wenn das Kind etwas für sich Schwieriges geschafft hat, ist euphorisches Lob genau richtig. Sie müssen sich das auch bei sich selbst wie einen Muskel vorstellen, den man trainiert.

Verraten Sie uns die nötigen Trainingstipps?

Wenn Ihnen Sätze kommen wie „Ich kann das sowieso nichts machen“, ist das ein Hinweis, dass in Sachen Selbstwirksamkeitserleben in dieser Situation noch Luft nach oben ist. Ich kann dann auf drei Ebenen aktiv werden: der Gefühls-, Gedanken- und Verhaltensebene.

Beginnen wir mit den Gefühlen...

Schritt Nr. 1 kann sein, meine Gefühle wahrzunehmen und anzuerkennen, mit einem liebevollen Satz wie „Ich habe es auch gerade wirklich nicht leicht“. Als Zweites stoppen Sie negative Gedanken: Wenn ich mich in einer Negativspirale befinde, setze ich mir meist nur Vermeidungsziele à la „Ich möchte nicht, dass es schlimmer wird“. Da hilft es, sich zu

fragen: Was möchte ich denn Positives für mich? Auf der Verhaltensebene nehme ich mir dann das kleinste veränderbare Teilchen vor, ein realistisches Ziel.

Nehmen wir ein Beispiel: Ich habe das Gefühl, im Alltag fremdbestimmt zu sein und vor lauter Stress zu kurz zu kommen...

Rufen wir uns ins Gedächtnis, dass es beim Selbstwirksamkeitserleben darum geht, aktiv zu werden, egal, wie „klein“ das ausfällt. Sie könnten also eine Freundin per WhatsApp fragen, ob Sie zusammen ins Kino gehen. Oder Sie sagen Ihren Kindern, dass die Tür zu Ihrem Zimmer jetzt mal 30 Minuten zubleibt.

Wie unterscheidet sich das vom Konzept der Achtsamkeit?

Bei der Achtsamkeit nimmt man nur wahr, sie ist im Gegensatz zur Selbstwirksamkeit nicht handlungsorientiert. Was beide gemeinsam haben: Je mehr ich umsetze, desto größer ist der positive Einfluss auf alle Lebensbereiche.

Der erste Schritt ist ja oft der schwerste.

Wir befinden uns hier in der Motivationspsychologie. Wir als Psychotherapeuten haben die Aufgabe, Cheerleader zu sein: beim Menschen die Lust zu schaffen, Dinge auszuprobieren und Erfahrungen sammeln zu wollen. Ich empfehle meinen Patienten gern ein Date mit sich selbst: mit sich ins Café gehen, Stift und Zettel mitnehmen und Bilanz ziehen. In welchen Bereichen habe ich das Gefühl, dass es gut klappt und in welchen nicht? Die nächste Frage ist: Wie kann ich die positiven Eigenschaften, über die ich im eigenen Lebensbereich verfüge, dort nutzen, wo es gerade hakt?

Wächst Selbstwirksamkeitsüberzeugung mit dem Alter?

Das wäre schön, aber: leider nein. Herausforderungen unterscheiden sich je nach Lebensphase stark. Im Umkehrschluss heißt das aber auch, dass es nie zu spät ist, Selbstwirksamkeit zu lernen.

Was, wenn ich versuche, etwas zu ändern, und es klappt nicht?

Leben passiert und Leben ist manchmal schwierig. Es gibt Situationen, die ich nicht beeinflussen kann, etwa die Diagnose einer Erkrankung. Man kann sich übrigens auch selbst ein innerer Cheerleader sein, indem man sich gut zuspricht. Der größte Benefit des Selbstwirksamkeitserlebens ist die innere Haltung: Die positive Brille, mit der ich auf mein Leben schaue, die ist das kostbarste Geschenk. ◀