

Positive menschliche Entwicklung Selbstwert, Selbstmitgefühl und Flourishing

Positive Human Development
Self-Esteem, Self-Compassion and Flourishing

Daniela Blickhan

Themenschwerpunkt Psychologie und Glückliche sein ...

Zusammenfassung

Dieser Artikel gibt zunächst einen kurzen Überblick über Forschungsergebnisse zum Selbstwert und beschreibt, wie Programme zur Selbstwertsteigerung teils weit hinter den an sie gestellten Erwartungen zurückgeblieben sind. Anschließend wird das Konzept des Selbst-Mitgefühls (Neff, 2012) dargestellt. Selbst-Mitgefühl ist ein aktuelles Forschungsgelände im Feld der Positiven Psychologie und kann als sinnvolle Ergänzung zum Konzept des Selbstwerts betrachtet werden. Der Artikel beschreibt, wie sich Selbstwert und Selbst-Mitgefühl auf psychologisches Wohlbefinden und Flourishing auswirken und wie sich dies mit dem Konzept der psychologischen Grundbedürfnisse nach der Selbstbestimmungstheorie (self-determination theory) von Deci und Ryan (2000) in Verbindung setzen lässt.

Abstract

This article illustrates factors of positive human development from a perspective of psychological functioning. It starts out with a summary of the research on self-esteem, including advantages of risks of high self-esteem, and then describes the concept of self-compassion. Self-compassion has been met with growing interest in the field of positive psychology and positive psychotherapy. Research shows direct effects of self-compassion on well-being and psychological functioning (flourishing). Consequently, the article explains, how self-esteem can no longer be regarded as a unidimensional evaluation of personal competence, but needs to include worthiness as a second relevant dimension. Finally, the article explains how positive psychology with its current research focus embraces the full range of human experience as foundation of healthy human development towards flourishing.

Die Positive Psychologie untersucht seit rund 15 Jahren Faktoren einer positiven menschlichen Entwicklung und eines lebenswerten, erfüllten Lebens. Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, dass sie positive Emotionen erleben, positive Charakterzüge entwickeln und ihre Stärken in die Tat umsetzen. Dies entspricht der Selbstaktualisierung im Sinne von Rogers 'fully functioning person' und wurde von Martin Seligman (2011) als Aufblühen (Flourishing) beschrieben. Flourishing stellt eines der zentralen Themen der positiven Psychologie dar und beschreibt den Prozess, wie Menschen ihr persönliches Potenzial realisieren, um ein erfülltes und produktives Leben zu führen und so einen Beitrag zu einer positiven Gemeinschaft und Gesellschaft zu leisten. Vergleichbare positive Wirkungen wurden bisher auch von einem hohen Selbstwertgefühl erwartet, konnten jedoch nicht schlüssig nachgewiesen werden.

1. Was ist Selbstwert?

Die Psychologie versteht Selbstwert als vergleichsweise stabile persönliche Eigenschaft, die gleichermaßen kognitive und motivationale Komponenten umfasst (Kernis, 2006). Jahrzehntlang war Selbstwert eines der am besten untersuchten Gebiete in der Psychologie. In der Persönlichkeitspsychologie und Sozialpsychologie ist „Selbstwert“ nach „Gender“ und „Affektivität“ das dritthäufigste Forschungsthema (Mruk, 2013). William James (1950) Definition aus den Anfängen der wissenschaftlichen Psychologie setzt Selbstwert mit positiver Selbsteinschätzung gleich. In diesem Sinne bedeutet Selbstwert die subjektive Einschätzung der eigenen Kompetenz in verschiedenen Lebensbereichen. Maslow (1987) beschreibt Selbstwert als ein Bedürfnis, Respekt von anderen und sich selbst zu erfahren. Weitere verwandte Konzepte sind Selbstwirksamkeit (Bandura, 2007), Selbstachtung (Seligman, Reivich, Jaycox & Gill-