

Jörg Pscherer

Der Glaube an die eigene Kraft versetzt Berge

Was wird wohl werden? Was bringt die Zukunft? Wenn Fragen wie diese immer sorgenvoller gestellt werden, ist ein Mechanismus geschwächt, den die Psychologie Selbstwirksamkeit nennt. Damit ist der Glaube an das eigene Können gemeint, die Zuversicht, die Dinge aus eigener Kraft in den Griff zu bekommen. Wer seine Selbstwirksamkeit stärkt, erlangt Kontrolle über Existenz- und Zukunftsängste

In einer Kindergeschichte will ein kleiner Zug einen steilen Berg erklimmen. Niemand glaubt, dass er da hinaufkommt. Aber der Zug sagt immer wieder zu sich selbst: „Ich werde es schaffen, ich werde es schaffen“ – und er bezwingt den Berg.

Der Glaube, mit eigener Kraft schwierige oder gar unmöglich erscheinende Situationen bewältigen zu können, ist ein faszinierendes psychisches Phänomen. Keine Polexpedition und keine Erfindung ist ohne eine Fähigkeit denkbar, die der Sozialpsychologe Albert Bandura *Selbstwirksamkeit* (*self-efficacy*) nannte. Aber nicht nur Entdecker und Erfinder kennen diesen geistigen „Treibstoff“, der über Steigungen und Hindernisse hinwegbringt. Für jede Verwirklichung eines Lebensraumes und für jede größere berufliche oder private Entscheidung braucht man Zuversicht. Auch im Alltag ist man immer wieder gefordert, muss sich Mut zusprechen und Ausdauer zeigen, sei es beim Aufbau eines Regals oder bei der Einschränkung des Schokoladenkonsums.

Nicht zuletzt brauchen auch Kranke den Glauben, im Rahmen des Möglichen etwas für ihre Gesundheit tun zu können. So zeigen etwa Studien zur Selbstwirksamkeit bei Alkoholsüchtigen, dass die Überzeugung, dem Alkohol widerstehen zu können, entscheidend zur Abstinenz beiträgt. Aber nur dann, wenn der Glaube keine vage und utopische Hoffnung ist: Wichtig ist die konkrete Zuversicht in der jeweiligen Problemsituation, gestützt durch ein positives Selbstwert- und Lebensgefühl.

Selbstwirksamkeit ist nicht der bloße Glaube an ein irgendwie gnädiges Schicksal. Selbstwirksamkeit ist Eigenstärke: Das Gefühl, kompetent zu sein, schafft aktive Hoffnung und hilft, eine passiv-abwartende Haltung zu vermeiden. Selbstwirksamkeit ist heute wichtiger denn je. Viele Menschen ängstigen sich vor den Risiken der Zukunft, machen den Staat, die Politik, andere Menschen für „die Zustände“ verantwortlich und verhalten sich selbst passiv: „Was kann der Einzelne schon ausrichten? Die tun ja doch, was sie wollen!“

Es fehlt an Mut, und es fehlt an der Bereitschaft, Mühen auf sich zu nehmen. Statt aktivem Handeln herrscht pessimistisches, selbstunwirksames Denken – und das macht auf Dauer depressiv. Das Gefühl der Aussichtslosigkeit kennt jeder, der vor einem Puzzle sitzt und sagt: Das schaffe ich nie! Oder auch der Raucher, der schon zigmal versucht hat aufzuhören.

Natürlich ist zur Überwindung von Schwierigkeiten und Ängsten viel Selbstdisziplin nötig. Talente und Training braucht es beim Erlernen neuer Verhaltensmuster und oft auch Geduld. Nichtänderbares sollte gelassen akzeptiert werden, Änderungen sind manchmal nur im Kleinen möglich. Doch: „Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann“, so die österreichische Erzählerin Marie von Ebner-Eschenbach, „so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“ Zuversicht hilft, Berge zu überwinden. Man sollte natürlich wissen, ob man den Berg überhaupt bezwingen will, muss sich also über seine Bedürfnisse und Ziele klar sein. Anfängliche Skepsis mag angebracht sein,



ein prüfender Blick auf die Möglichkeiten schützt vor Naivität und Übermut. Ständiges Zögern und Zaudern hingegen behindert und bremst (nicht nur einen selbst). Dagegen hilft Selbstwirksamkeit; sie regt an, motiviert, lässt gar Visionen leuchten. Ein Beispiel für Selbstwirksamkeit ist der Wiederaufbau der Dresdner Frauenkirche: Aus Trümmerteilen und mit Spenden wurde sie hochgezogen. Am Erfolg zweifelten manchmal sogar die Initiatoren, aber trotzdem glaubten sie daran und sahen den Fortschritt. Schließlich wurde die Kirche früher fertig als geplant.

„Ich kann, wenn ich will“ lautet besser: „Ich will, denn ich kann.“ Bandu-

ras Theorie der Selbstwirksamkeit macht darauf aufmerksam: Der Glaube an das eigene Können lässt Handlungen in Angriff nehmen und erfolgreich zu Ende führen.

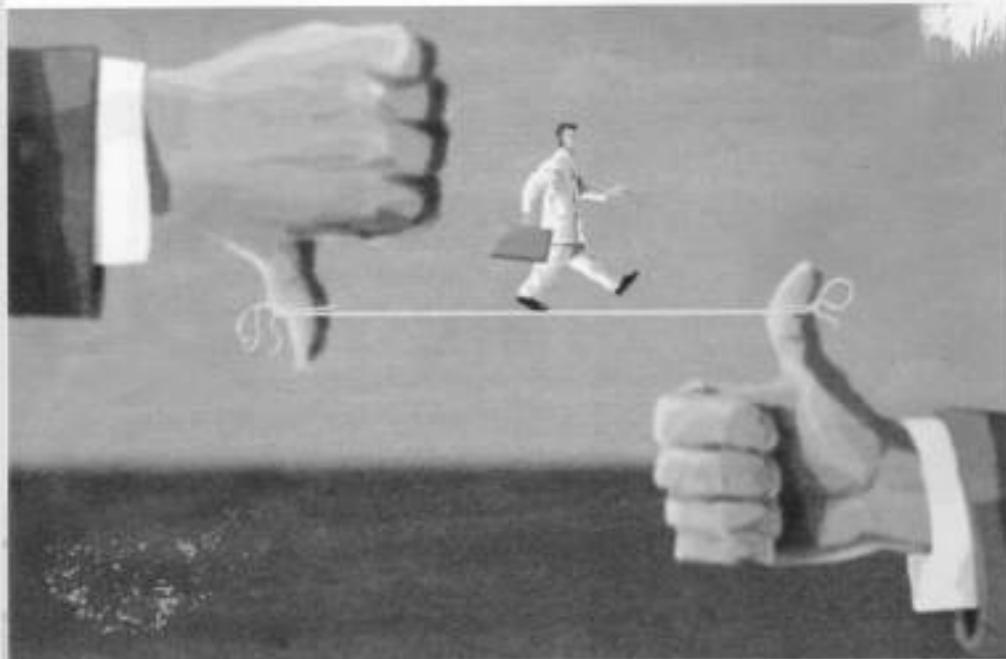
Neben der eigentlichen Selbstwirksamkeitserwartung ist laut Bandura die so genannte Ergebniserwartung wichtig: Ich muss an mein Können, aber auch an den tatsächlichen Erfolg meiner Bemühungen glauben – und bereit sein, etwas dafür zu tun. „Mentale Disziplin“, die fordert, gepaart mit einer „spielerischen Haltung“, die entfaltet, setzt Kräfte und Leidenschaften frei. In einem Rennradmagazin stand folgender Satz: „Der Sieg beginnt

im Kopf.“ Vorausgesetzt, im Kopf ist kein zweifelndes Grübeln, sondern ein klares inneres Vorstellungsbild: Die Handlung und ihr gedachter Erfolg werden *mental gebahnt* (ein Begriff aus der Hypnotherapie). Die Bewältigungsfantasie bereitet quasi den Weg zum Ziel. Der Hypnospezialist Dirk Revenstorf: „Wer ein inneres Bild davon entwickelt, wie er die bevorstehenden Schwierigkeiten erfolgreich bewältigt, oder die Bewältigung sogar bereits hinter sich hat, der ist seinem Ziel näher.“ Revenstorf berichtet von einer Frau, die Probleme bei ihrer Arbeitsorganisation hat. Mit der Technik der „Zukunftsbahnung“ stellt sie sich nun eine andere Person vor, die keine Probleme damit hat. Sie beobachtet diese, wie sie sich Zwischenziele und Pausen setzt. Wie eine Schauspielerin versenkt sie sich anschließend mit allen Sinnen in ihre Rolle und erlebt sich, als wäre sie so kompetent wie die andere Person.

Zunächst macht man sich also ein Bild davon, wie man sich idealerweise verhalten würde, und stellt sich dann vor, man habe das Ziel erreicht. Wichtig ist laut Revenstorf bei dieser selbsthypnotischen Strategie, über den Punkt hinauszugehen, an dem man normalerweise aufgeben würde. In der Vorstellung werde dadurch das persönliche Erfolgserlebnis vorweggenommen.

Eine Situation erfolgreich gemeistert zu haben ist jedoch allein nicht ausreichend; nur wenn der Erfolg sich selbst, also eigenen Fähigkeiten, zugeschrieben wird, wächst das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Sieht man die Ursache für den Erfolg nur in äußeren Faktoren (etwa dass die Aufgabe zu leicht war oder jemand geholfen hat), führt dies dagegen zu keiner Kompetenzstärkung. Andererseits reduziert ein Misserfolg das Vertrauen in sich selbst, wenn er auf mangelnde Fähigkeit statt auf widrige Umstände zurückgeführt wird.

Ein starkes Gefühl für die eigene Wirksamkeit speist sich nach Bandura aus vier Quellen:



Eigene Handlungserfahrungen gelten als einflussreichste Quelle für die Einschätzung von Selbstwirksamkeit (je öfter und besser bisherige Handlungen ausgeführt wurden, umso höher die Selbstwirksamkeit).

Die zweitwichtigste Quelle sind stellvertretende Erfahrungen durch die Beobachtung anderer, vergleichbarer Personen („Das kann ich auch“ oder „Das kann ich besser!“).

Symbolische, sprachliche Erfahrungen stellen die dritte Informationsquelle von Selbstwirksamkeit dar, nämlich durch Aussagen anderer Personen (Lob, Anerkennung) oder Selbstinstruktionen (wichtig etwa im Sport, wenn man sich ansportelt).

Wahrgenommene Erregung schließlich wirkt als eine Informationsquelle vor allem im Zusammenhang mit bedrohlichen Situationen. So können etwa körperliche Anzeichen des Aufgeregtheits in einem Bewerbungsgespräch von der betroffenen Person als mangelnde Kompetenz interpretiert werden oder als ganz normale Reaktion auf eine Stresssituation.

Wie kann man nun den Glauben an sich selbst fördern? Was gibt die Kraft und den Willen zur Bewältigung von gegenwärtigen und Zukunftsaufgaben?

Ressourcen mobilisieren: „Das kann ich!“

Was ist die Quelle des „Treibstoffes“, der einen Menschen sagen lässt: „Ich schaffe es!“?

Den Schlüssel zur Zuversicht liefern die persönlichen Ressourcen. Allgemein versteht man darunter alle gesundheitsförderlichen Kompetenzen, Aktivitäten und Einflüsse. Ressourcen helfen, das seelisch-körperliche Wohlbefinden zu stärken, indem sie innere Bedürfnisse und äußere Anforderungen in Einklang bringen. Forscher nennen dies „kongruente Erfahrungen“ oder „Kohärenzgefühl“: Ressourcen fördern eine Grundhaltung, geprägt durch Stimmigkeit dem eigenen Leben und der Welt gegenüber. Es ist bekannt, dass bei zu starker Konzentration auf Negatives und Belastendes der Teufelskreis zwischen Problemwahrnehmung und negativer Stimmung verstärkt wird und Lösungsansätze behindert werden. Deshalb ist es wichtig, sich auf die eigenen Fähigkeiten zu konzentrieren,

das heißt auf frühere Erfolge, gegenwärtige Stärken, persönliche Ziele und Werte, positive Erfahrungen, Genuss und vieles mehr. Der Blick sollte „von der negativen auf die positive Seite der Lebensmedaille“ gelenkt werden, so Frederick Kanfer, der Begründer der Selbstmanagementtherapie, die gezielt mit den Ressourcen eines Menschen in der Behandlung arbeitet.

Wenn man sich auf die Suche nach seinen Ressourcen macht, sollte man die verschiedenen Lebensbereiche systematisch erforschen (siehe auch den Selbsttest auf Seite 27):

– Über welche sozialpraktischen Kompetenzen verfüge ich? Wie erfolgreich bin ich im Umgang mit Finanzen, was gelingt mir beruflich?

– Welche psychischen Stärken habe ich? Wie groß ist mein Selbstwertgefühl? Wie meistere ich schwierige Situationen?

– Wie stabil ist meine Gesundheit? Was tue ich dafür? Habe ich ein gutes Körpergefühl?

– Wie verlässlich sind die Beziehungen in meinem Leben? – Wie leicht gelingt es mir, Kontakte herzustellen und aufrechtzuerhalten?

– Was gibt mir Halt und Sinn? Wo brauche ich Unterstützung?

– Bin ich bereit, Verantwortung zu übernehmen?

– Wie steht es um meine Interessen? Was macht mir Freude?

– Wie kreativ bin ich? Bin ich offen für Neues?

Die Aktivierung der eigenen Ressourcen muss keine schwierige Angelegenheit sein – eine wohlwollende, präsente Selbstachtsamkeit reicht meist, um Stärken zu entdecken. Manchmal muss man allerdings schon genau hinschauen. Denn Ressourcen verblassen, wenn man sie als selbstverständlich oder nicht wertvoll abtut. Auch ist es hilfreich, auf den eigenen Anteil an äußeren Erfahrungen zu schauen (zum Beispiel: Was trage ich bei, dass mein Partner mich mag?). Bisweilen ist auch die

Frage nützlich: Wie schaffe ich es, dass eine schwierige Situation nicht noch negativer ist? Wenn dann noch etwas Zielstrebigkeit und Bereitschaft zum Handeln dazukommen, stellt sich das Gefühl der Selbstwirksamkeit ein.

„Ich glaube, ich kann es“ sollte aber nicht lauten: „Ich glaube, alles können zu müssen.“ Forschungen zur Selbstorganisation unseres Geistes widersprechen diesem Machbarkeitsideal und Perfektionismus des Abendlandes: Besser als „bewusst-willentliches Erzwingenwollen“ sind Geduld und spielerische Gelassenheit mithilfe eines *inneren Lehrers*, der nicht ständig anweist und bewertet. Der innere Lehrer und Helfer vertraut auf persönliche Erfahrungsschätze. Probleme werden nicht bekämpft, sondern genutzt. Eine selbstwirksame, ressourcenoffene Haltung mag zwar durchaus beharrlich sein, aber ohne Selbstkasteiung und endlose Reflexion. Wer zu viel erzwingt und denkt, verliert Freude und Richtung. Man dreht sich um sich selbst, verkrampft. Meist reicht dann ein Wechsel der Blickrichtung, um innezuhalten. Die Schwestern der Selbstwirksamkeit sind Gelassenheit und Selbstdistanz, denn sie helfen gegen argloses, kräftevergeudendes Agieren und Selbstüberschätzung. Laut Erich Kästner gibt es nichts Gutes, außer man tut es – im gelassenen Vertrauen auf sich und die eigenen Ressourcen. Damit können sich überraschend neue Wege auftun oder gar alte, scheinbar vergessene als nutzbar erweisen. Und das sogar mit Freude.

Dr. Jörg Pscherer, Diplompsychologe, Jahrgang 1966, arbeitet als Psychotherapeut in eigener Praxis in Nürnberg und als Fachjournalist. Methodische Schwerpunkte: kognitive Verhaltenstherapie, Selbstmanagement, Ressourcen- und Lösungsorientierung. In seiner Dissertation befasste er sich mit den Ressourcen von Alkoholikern: *Der Boden des Alkoholverzichts. Eine empirische Studie über den Einfluss von Ressourcen auf die Abstinenzsicherheit von Alkoholikern* (im Internet: <http://elib.uni-bamberg.de/volltexte/2003/5.html>).

Die Quellen der Kraft

Dieser kurze Test verschafft Ihnen einen Überblick über Ihre aktuellen Ressourcen. Deren Stärke zeigt, wie gut Ihre Voraussetzungen für selbstwirksames Handeln sind. Beantworten Sie die Fragen mit der spontanen Angabe, wie es derzeit ist. Der Vergleich, wie es früher war oder zukünftig sein könnte, zeigt Ihnen Erweiterungsmöglichkeiten für Ihre persönlichen Ressourcen.

	nie	manchmal	meist
1. Mein Alltag ist gut geregelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich komme finanziell gut zurecht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich arbeite gern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Meine Wohnverhältnisse sind stabil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich bin gelassen und sorglos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich trete für meine Bedürfnisse und Ziele ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Frust und Ärger kann ich gut verarbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich kann Probleme im Allgemeinen gut lösen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich habe ein positives Körpergefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich verhalte mich gesundheitsbewusst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich kann Krankheiten gut bewältigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich bin offen für andere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich bin mit Partnerschaft und Familie zufrieden (wenn Single: Ich erlebe mein Singledasein positiv)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich habe ein stabiles soziales Netz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich spüre Sinn und Halt im Leben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich kann Verantwortung übernehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich pflege Hobbys und Interessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich kann Dinge gut genießen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich bin kreativ und flexibel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vergeben Sie nun für jedes „nie“ 0 Punkte, für jedes „manchmal“ 1 Punkt und für jedes „meist“ 2 Punkte. Maximal sind also 40 Punkte (Ressourcenbestwert) zu erreichen. Je mehr Punkte, desto besser ist Ihre aktuelle Ressourcenlage – und desto größer Ihr Glaube an sich selbst.

