

Bestätigung

Liebe wissbegierige Mitmenschen,

die existenzielle Ursache des Bedürfnisses nach Bestätigung liegt in der Identifikation mit einer Form. In der Form, die man zu sein glaubt, fühlt man sich stets bedroht. In dem, was man jenseits aller Formen ist, ist man von je her unerschütterlich.

Viele unter uns wollen nicht sehen, sondern gesehen werden. Sie machen sich gefällig und sind blind für Wölfe.

Objekte sind erkennbar. Ihre Existenz wird durch die Sinne bestätigt. Das Subjekt ist nicht erkennbar. Es kann anhand von Wirkungen auf seine Existenz schließen. Daß es sich selbst unmittelbar erlebt, ist selten. Meist versucht es, sich mit einem Objekt zu identifizieren.

Wären wir nur Körper, wären wir nicht. Das Subjekt kann nicht davon ausgehen, nur Körper zu sein. Das würde seine Wirklichkeit verneinen.

Das Subjekt geht über alle Objekte hinaus. Weil es keine Grenze hat, löst es jede Form, in die es sich verkörpert, auf. Solange es sich als Form begreift, wird es sich vor sich selber fürchten.

Die Herkunft des Begriffs *Bestätigung* ist leicht herauszuhören. Er enthält die Vorsilbe *be-* = *hinzufügen*, *versehen mit* und das Adjektiv *stet* im Sinne von *beständig*. *Stet* ist eine Abwandlung des Verbs *stehen*. Der Begriff *Bestätigung* verweist auf ineinander verzahnte Sachverhalte:

- Das Bedürfnis nach Bestätigung entspringt der Ungewissheit des Bestandes.
- Durch Bestätigung wird das Bestätigte beständig gemacht.
- Bestätigung ist Standfestmachung.
- Der Bestätigte wird in seiner Standfestigkeit gestützt. Bestätigung versieht das Bestätigte mit Stehkraft.
- Der Bestätigende steht zu dem, was er bestätigt. Er leistet Beistand.
- Stehkraft kann Leihgabe von außen oder Struktur im Inneren sein.

Der Impuls, sich Bestätigung zu verschaffen, ist ein zentrales Thema der menschlichen Psychologie. Dabei vermischen sich vier Ebenen:

1. existenzielle Ursachen
2. psychosoziale Prozesse
3. physikalische Bedingungen
4. biographische Prägungen

Die Qualität der Bestätigung entscheidet über Wohlbefinden und Handlungskompetenz. Bestätigung von außen ist ein wichtiges Hilfsmittel der Persönlichkeitsentwicklung. Wird sie im Laufe der Zeit nicht durch Bestätigung von innen ergänzt, bleibt die Persönlichkeit in Abhängigkeit stecken.

Das Bedürfnis nach Bestätigung erwacht sobald das Kind beginnt, bewusst zwischen sich und der Welt zu unterscheiden. Von da ab sagt es: *Ich bin dies, aber nicht das...* und steht in der Folge ein Leben lang im Spannungsfeld zwischen der Subjektivität seines wahren Selbst und dem Konzept einer in den Körper zentrierten Person, die im Umfeld anderen Personen begegnet. Das Ich, das sich als Person auffasst, definiert sich als abgegrenzt. Als etwas

Abgegrenztes sieht es sich einem Nicht-Ich ausgesetzt, das seine Grenze kaum je verlässlich respektiert.

Was man erlebt, hängt davon ab, was man zu sein glaubt. Das Wort *ich* fasst das, was es bezeichnet, als Maßstab der Bewertung auf. Je nachdem, von wo aus er bewertet, erlebt der Betrachter die Welt so oder anders.

Ein solches Ich will vom Nicht-Ich jene Bestätigung, die seinen Bestand festigt. So fragt es nach einer Standfestmachung, die als Beachtetwerden von außen kommt. Das Ich will vom Nicht-Ich hören: Ich beachte den Wert deines Soseins und respektiere deine Grenze.

Das Subjekt erkennt Objekte und wirkt auf sie ein. Unmittelbar erkennt das Subjekt sich selbst aber nicht. Statt sich zu erkennen, stellt es Vermutungen an, wer oder was es sein könnte. Es identifiziert sich mit Bildern.

- Ich bin mein Körper.
- Ich bin der, der in der Welt diese oder jene Rolle spielt.
- Ich bin eine Seele, die im Körper sitzt.
- Ich bin der Betrachter, der das Treiben meiner Person auf dem Spielfeld der Wirklichkeit wahrnimmt.

Das Subjekt erlebt sich als Ausgangspunkt von Wirkungen und Ziel der Aufmerksamkeit. Ich bin, weil ich etwas bewirke.

- Ich bin, weil ich wahrgenommen werde.

Wahrgenommen zu werden ist ebenfalls Wirkung. Die Existenz des Kindes bewirkt, daß es wahrgenommen wird. Auf der Suche nach Bestätigung macht es sich in der Folge lautstark bemerkbar.

Alle Bilder und Formen, mit denen man sich gleichsetzt, sind vergänglich. Daher findet man in der Identifikation mit Objekten keine endgültige Sicherheit. Einerseits nimmt man sich als eigenständiges Subjekt wahr, andererseits weiß man, daß der Körper ebenso wie die Rollen, die er spielt, vergehen wird.

Machen Sie einen Testlauf. Jeder kann es ausprobieren. Gehen Sie zweimal durch die Fußgängerzone Ihrer Stadt. Beim ersten Mal beachten Sie jeden, der Ihren Weg kreuzt. Sobald Sie die Existenz von Passanten durch Beachtung bestätigen, ermutigen Sie diese, Ihnen den Vortritt zu nehmen. Wer beachtet wird, hält sich für beachtenswert und glaubt, daß er Vorrang hat.

Beim zweiten Mal schauen Sie in die Ferne. Gehen Sie unbeirrt weiter, als seien alle anderen Luft. Die meisten werden zögern und Ihnen den Vortritt lassen. Zögert einer nicht und stoßen Sie mit ihm zusammen, sagen Sie: *Hoppala*. Folgen Sie dann Ihrem Weg ohne ihn weiter zu beachten.

Die bloße Tatsache, übersehen zu werden, verunsichert. Die meisten reagieren darauf mit Rückzug. In der Folge werden sie erst recht übersehen.

Wert, Bedeutung und Wirklichkeitsgrad des Daseins wird durch das Wissen um diese Hinfälligkeit infrage gestellt. Was ist man wirklich? Ist das Ich eigenständig? Oder ist es nur Auswirkung anonymer Faktoren, die aus sich selbst heraus nichts bewirkt und mit dem Leib zerfällt? Um die Ungewissheit zu vertreiben, sucht die Person nach dem, was ihre Bilder bestätigt und weist zurück, was ihr Selbstbild in Frage stellt.

Bestätigung von außen ist ein Mittel gegen die Existenzangst der Person. Bestätigung stärkt den Glauben der Person an die Beständigkeit ihrer Existenz.

Anerkennung benennt die Bejahung dessen, was anerkannt wird. Voraussetzung der Bejahung ist Kenntnis, und damit die Wahrnehmung dessen, was schließlich als wertvoll erkannt wird. Da dem Wertvollen ein Anrecht auf Bewahrung zugestanden wird, ist als Triebkraft hinter dem Bedürfnis nach Anerkennung ebenfalls Existenzangst zu erkennen.

Bei der **Beachtung** wird der Beachtete mit Achtung versorgt. Es wird ihm Wertschätzung signalisiert. Wer durch erlebte Beachtung wertgeschätzt wird, hat weniger Angst, nichtig zu sein. Im Leben tritt er mutiger auf.

Nicht genug, daß wir als Subjekte in einer Welt hinfälliger Formen leben. Wir leben auch in Gemeinschaft mit anderen Subjekten, die vom gleichen Eifer beseelt sind wie wir: Sich über ihren Wert ein Daseinsrecht und damit den Anspruch auf eine unbedingte Existenz zu sichern. Schon von daher gibt es eine Menge Konkurrenz.

Subjekte steht hier in der Mehrzahl. Das ist irreführend. Tatsächlich gibt es nur ein Subjekt. Das eine Subjekt macht in tausend Objekten die Augen auf. Im Glauben eines von tausend Objekten zu sein, wird es blind für die Tatsache, daß es nur ein Subjekt gibt. Darüber hinaus hängt unsere Position in der Gemeinschaft nicht nur von unserer Tüchtigkeit ab, sondern auch davon, ob uns andere fördern oder gegen uns sind. Unser Selbstwertgefühl machen wir davon abhängig, ob andere unsere Ansprüche bestätigen oder nicht. Somit suchen Leute, die bestätigt werden wollen, Bestätigung bei Leuten, die ihrerseits bestätigt werden wollen. Daraus entsteht ein Netzwerk aus wechselseitiger Abhängigkeit, Manipulation, verdecktem Missbrauch und taktischer Selbstverleugnung.

Wer kennt das nicht? Nach einer Phase nasskalten Wetters kommt die Sonne heraus und prompt gibt man sich damit zufrieden, an einer windgeschützten Stelle wärmende Strahlen zu genießen. Der Drang, etwas zu tun, um die Position im Dasein zu verbessern, lässt nach.

Das liegt daran, daß auch die physikalischen Verhältnisse, denen man begegnet, den Bestand der Person entweder bestätigen oder bedrohen. Wird die Person durch physikalische Bedingungen in ihrem Bestand bestätigt, kommt sie zur Ruhe. Wird ihr Bestand bedroht, wird sie aktiv, um sich abzusichern. Dabei beschränkt sich das Spektrum der Möglichkeiten nicht nur auf die Abwehr des unmittelbar physikalischen Mißstands. Wem es nicht vergönnt ist, bei lauer Brise im Garten eine süße Brause zu trinken, der lässt sich auf alternative Tätigkeiten ein, deren Endresultat oft in der Sicherung sozialer Bestätigung gipfelt.

Daß Deutsche mehr wert als Franzosen auf dicke Autos legen, liegt auch am Wetter. Wenn der Wettergott das Wohl der Deutschen missachtet, wollen sie wenigstens in den Augen der Nachbarn etwas gelten. Außerdem kann man sich den dicken Brummer eher leisten, wenn man dem Ruf des Zeitgeistes nach weiterem Wachstum folgt, anstatt bloß in der Sonne zu sitzen. So greift eins ins andere.

Die Intensität des Hungers nach Bestätigung hängt stark von biographischen Prägungen ab. Je weniger Bestätigung des eigenen Werts man als Kind bekam, desto mehr läuft man Gefahr, den Rest des Lebens auf der Suche nach der vermissten Bestätigung von außen zu verbringen.

Kettenreaktion: Kinder sind die schwächsten Glieder der Gemeinschaft. Gleichzeitig ruft ihr Bedürfnis nach Bestätigung dringend nach Erfüllung. Oft bleibt der Ruf ungehört. Anstatt Eltern das Wertgefühl ihrer Kinder durch Zuwendung stärken, sind sie damit beschäftigt, selbst Bestätigung zu suchen. In der Folge ignorieren sie das individuelle Wesen ihrer Kinder. Sie wenden sich zu wenig zu oder bedrängen ihre Kinder mit Erwartungen, deren Erfüllung sie selbst bestätigt. Dadurch bleibt beim Kind ein unerfülltes Bedürfnis nach Bestätigung bestehen. Als Erwachsener wird es von diesem Bedürfnis beherrscht... und bedrängt damit womöglich seine eigenen Kinder.

Gesellschaftliche Folgen: Die gesellschaftlichen Auswirkungen mangelhafter Bestätigung in der Kindheit sind weitreichend. Das Subjekt kann sich seine Existenz bestätigen, indem es etwas bewirkt. Am Ausmaß der Wirkung liest es die Bedeutung der Person ab, mit der es sich identifiziert.

Da die Identifikation des Selbst mit der Person zu chronischer Angst führt, der Übermacht des Nicht-Ich zu unterliegen, neigen betroffene Personen dazu, sich durch möglichst viel Wirkung möglichst intensiv zu bestätigen. Wirksamkeit wird zum Abwehrmechanismus gegen die Existenzangst, die durch die mangelnde Bestätigung des Individuums und dessen irrtümliche Identifikation mit der Person verursacht wird. Solange sich die Person als wirksam erlebt, bleibt die Existenzangst unbewusst. Sobald sie keine Wirkung erkennen kann, kommt ein Unbehagen auf, das sie zu neuen Taten antreibt.

Der Impuls, sich als möglichst wirksam zu erleben, fließt in gegensätzliche psychosoziale Dynamiken ein.

- Auf der **positiven** Seite kann er zu gesteigerter Kreativität und Tatkraft führen. Wer in der Kindheit nährenden Bestätigung entbehren musste, kann als Erwachsener dazu übergehen, durch eigene Tatkraft eine Wirksamkeit zu entwickeln, durch die er sich selbst bestätigt. Diese Entwicklung kann als gelungene Sublimation narzisstischer Defizite aufgefasst werden.
- Auf der **negativen** Seite führt der Impuls, sich als möglichst wirksam zu erleben, zu schwerwiegenden Schäden im Bereich der zwischenmenschlichen Kommunikation und des gesellschaftlichen Klimas. Der durch mangelnde Bestätigung seiner Individualität gekränkte Mensch versucht das Defizit auszugleichen, indem er auf andere möglichst intensiv einwirkt.
- Auf der psychosozialen Ebene unmittelbarer Beziehungen bewirkt der Impuls, auf andere einzuwirken, daß sich Kommunikation in Manipulation verwandelt. Der gekränkte Mensch teilt nicht mit. Er versucht zu steuern. Da Manipulation die Missachtung des jeweils anderen fortsetzt, entsteht ein Teufelskreis.
- Auf der gesellschaftlichen Bühne streben narzisstisch gekränkte Menschen nach Macht. Macht ist die Möglichkeit, auf andere einzuwirken. Wirkmacht wird umso intensiver empfunden, je mehr Einwirkung auf andere über deren Köpfe hinweg erzielt werden kann. Resultat ist ein Knäuel gesetzlicher Regeln, deren Inhalt die Gesetzgeber selbst nicht mehr verstehen, Behördenwillkür und Staus an Baustellen, an denen nichts

anderes passiert, als daß ein Stau entsteht. Denn wer einen Stau entstehen lassen kann, der ist nicht irgendwer. Er ist der, der die Macht hat, es zu tun.

Man kann davon ausgehen, daß ein Großteil des Eifers der politisch Mächtigen, Gesetze zu erlassen, bislang funktionierende Strukturen zu reformieren und sich durch immer neue Verordnungen ins Leben anderer einzumischen, nicht sachlichen Notwendigkeiten entspringt, sondern dem psychologischen Bedürfnis, sich selbst durch beliebige Beweise der eigenen Wirkmacht zu bestätigen.

Die beste Form der Bestätigung, die ein Kind erfahren kann, ist die vorurteilsfreie Beachtung seines Wesens durch die Eltern. Wenn es Bedürfnisse hat, bestätigt deren Befriedigung. Wenn es Impulsen folgt, die es gefährden könnten, bestätigen Schutz und Begrenzung. Es ist klar, daß eine angemessene Antwort der Eltern auf die Bedürftigkeit des Kindes oft nur schwer zu bestimmen ist. Entscheidend ist ihre Sorgfalt bei der Wahl der Antwort und ihre Fähigkeit, die Erfüllung eigener Bedürfnisse zurückzustellen.

Nicht alle Kinder haben Eltern, deren eigene Bedürftigkeit befriedigt oder überwunden ist. Der Mangel an Bestätigung, der daraus resultiert, wiegt umso mehr, je bedürftiger das Kind noch ist. Erst wenn das Kind selbständig handeln und entscheiden kann, kann die Missachtung der Signale einer schwindenden Bedürftigkeit sogar eine angemessene Bestätigung sein - weil sie dem Kind signalisiert, daß man ihm Selbständigkeit zutraut und man somit bereit ist, es als gleichrangiges Gegenüber im Kreise Selbstbestimmter aufzunehmen.

Bleibt das Bedürfnis des Kindes nach Bestätigung unerfüllt, führt das zu schwerwiegenden Folgen. Anstatt es den Impulsen seiner Lebendigkeit folgt, verlegt es sich einseitig auf den Erwerb von Bestätigung.

1. Das ängstliche Kind bevorzugt Impulse, für die es Zustimmung erwartet. Es vermeidet alles, was auf Ablehnung stoßen könnte. Es fühlt sich durch das Lob bestätigt, das es ernten kann. Statt selbstbestimmt zu werden, wird es angepasst.
2. Das rebellische Kind bevorzugt Impulse, die auf Ablehnung stoßen. So erzwingt es Beachtung und fühlt sich durch die Heftigkeit bestätigt, durch die das Umfeld es begrenzen will.
3. Das ehrgeizige Kind verlegt sich auf den Erwerb neuer Fähigkeiten. So hofft es, die Bestätigung zu erzwingen, die man ihm nicht schenkt. Es fühlt sich durch den Respekt bestätigt, den es verlangen kann.
4. Das scheue Kind geht anderen aus dem Wege. Wenn es schon keine Bestätigung bekommt, entzieht es der Welt zumindest die Gelegenheit, es abzulehnen. Es fühlt sich durch den Verzicht bestätigt, mit dem es die Welt entkräftet.
5. Das tyrannische Kind sucht nach Macht über andere. Es fühlt sich durch die Angst bestätigt, die es erzeugen kann.

Das Bedürfnis nach Bestätigung ist eine mächtige Triebkraft. Nicht alles, was zu seiner Befriedigung geschieht, ist schädlich. Sowohl Anpassung an andere als auch Opposition können richtig sein. Erst recht gilt das für den Erwerb von Fähigkeiten. Selbst das Streben nach Macht und der blanke Verzicht auf Bedürfnisbefriedigung können Vorstufen nützlicher Entwicklungen sein. Je mehr Bestätigung von außen man aber zu brauchen glaubt, desto mehr wird man von diesem Bedürfnis beherrscht. Die guten Folgen werden von schlechten überlagert:

1. Die Ausschau nach Zustimmung bettet in ein harmonisches Umfeld ein. Oder sie führt zu Angst, Abhängigkeit und Unterwerfung.
2. Der Rebell weist neue Wege oder endet als tragischer Außenseiter.
3. Der Ehrgeizige erwirbt Kompetenzen, die für alle nützlich sind. Oder er ruft: Schaut her, ich bin der Tollste. Im Vergleich zu mir, seid ihr nichts wert.
4. Im Klostergarten wächst womöglich etwas völlig Neues, dessen Gedeihen anfangs hermetischen Schutzes bedarf. Hoffentlich ist es am Ende nicht Bitterkraut und Weltverachtung.
5. Macht ist ein Werkzeug von Entschiedenheit, Führungsbereitschaft und Tatkraft. Oder sie schürt den Hass Unterjochter.

Person oder Sache? Das Bedürfnis nach Bestätigung bezieht sich beim Kind auf die eigene Person.

- Bin ich gut und wertvoll?

Gleiches gilt für den abhängigen Erwachsenen. Er will von anderen hören, daß er in Ordnung ist - weil er selbst nicht wagt, auf eigene Faust genau davon auszugehen. Ist die Person gefestigt, fordert sie nicht mehr die Bestätigung ihrer selbst. Zwecks besserer Entscheidungen in Sachfragen sucht sie die Bestätigung ihrer jeweiligen Position.

- Haltet ihr das, was ich tue, für richtig?

Während das Bedürfnis des abhängigen Erwachsenen egozentrisch ist, ist das einer autonomen Person sachbezogen. Sie stellt nicht mehr sich selbst ins Zentrum des Bemühens, sondern die Klärung ihrer Sichtweisen in der jeweiligen Situation.

Grundsätzlich kann Bestätigung zwei Quellen entspringen:

- der Außenwelt, dem Nicht-Ich, den anderen
- dem Inneren, der Selbstbeachtung

Wendet sich das Bedürfnis nach außen, bleibt es vom Außen abhängig. Erfüllt sich das Bedürfnis durch Selbstbeachtung, wird die Person autonom.

Viele begegnen sich selbst ohne echtes Interesse. Statt ihr Sosein zu erforschen und durch unbefangenen Ausdruck anzuerkennen, versuchen sie jene Rolle zu spielen, von der sie sich sozialen Erfolg und damit die Beschwichtigung ihrer Selbstwertzweifel versprechen. Das führt zu keiner echten Lösung.

Je mehr Elemente des Selbst man zurückweist, weil man glaubt, sie passten nicht zu der Person, die man sein sollte, desto abhängiger wird man davon, daß andere die erlebte Zurückweisung durch Bestätigung wieder aufheben. Je mehr Bestätigung man aber von anderen zu brauchen glaubt, desto einseitiger versucht man das zu sein, was einem diese Bestätigung zu versprechen scheint. So spaltet sich das Selbstbild in ein Gut-oder-schlecht.

Um sich aus der Abhängigkeit von der Bestätigung durch andere zu lösen, muss man sich selbst anerkennen. Dadurch wird das Bedürfnis autonom erfüllt. Um das zu erreichen, gilt es, sich die Elemente des relativen Selbst bewusst zu machen und ihre Daseinsberechtigung durch reine

Beachtung zu bejahen. Reine Beachtung verzichtet darauf, das Erkannte willkürlich verbessern zu wollen. Selbsterkenntnis genügt, damit das Gute wächst.

Sie sind mehr, als alles, was Sie haben könnten. Wenn Sie tausendmal beachtet haben, wie Sie sich dem Impuls unterwerfen, beachtet zu werden, sind Sie frei. Versuchen Sie nicht, den Impuls zu brechen. Das wäre ein neuer Versuch, beachtenswert zu sein. Beachten Sie sich selbst, statt sich beachtlich zu machen. Sie sind nicht das, was Anerkennung braucht. Sie sind, was Anerkennung geben kann.

Selbstbestätigung ohne Abhängigkeit:

Maßnahme	Wirkung
Üben Sie, sich Ihrer selbst bewusst zu sein. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was in Ihnen vorgeht.	Damit messen Sie sich die Bedeutung zu, die Sie brauchen. Sie machen sich unabhängig von der Bedeutung, die Sie für andere haben.
Erlauben Sie unangenehmen Gefühlen und unpassenden Impulsen Elemente Ihrer selbst zu sein. Nehmen Sie sie wahr. Versuchen Sie nicht, solche Gefühle und Impulse zu verdrängen. Beobachten Sie problematische Impulse - ohne sie umzusetzen.	So heben Sie die Spaltung Ihres Selbstbilds auf.
Gestehen Sie allem, was sie in sich wahrnehmen, zu, daß es einen Sinn im Ganzen hat. Versuchen Sie, nichts zu verurteilen. Wenn Ihnen das nicht gelingt, nehmen Sie wahr, <i>welche</i> Elemente Sie verurteilen.	So stärken Sie die Wahrnehmung und entschärfen die Gefahr, die vom Urteilen ausgeht.
Untersuchen Sie die Zusammenhänge zwischen Ihren Vorstellungen, Meinungen, Gefühlen und Impulsen.	Dann erkennen Sie, daß auch scheinbar widersinnige Elemente Ihres Erlebens Komponenten eines Sinngeflechtes sind. Sie erleben sich als handelnde Einheit, die die Verantwortung für das, was mit ihr geschieht, übernehmen kann.

Es kann sein, daß Sie einen Teil Ihrer selbst nicht verstehen. Es kann nicht sein, daß ein Teil Ihrer selbst keinen Wert hat.

Setzt man den Erkenntnisprozess fort, nähert man sich dem Zielpunkt spiritueller und mystischer Religiosität. Der Mensch hat seine Möglichkeit verwirklicht, wenn er das Sosein der eigenen Person bestätigt und in der Folge von der Beschäftigung damit ablassen kann. Wer der eigenen Person keine besondere Bedeutung mehr beimisst, kann sich als Ausdruck einer Einheit sehen, an deren Fortgang er vertrauensvoll teilnimmt. Dann fragt er nicht mehr: Ist es gut, wie ich bin? Er sagt: Ich bin, der ich bin. Ich bin das, was so ist, wie es ist.

Die endgültige Antwort auf die Frage *Was bin ich* heißt: Kein Teil der Welt.

Gemeinschaft der Menschen

Im Februar 2020

<http://zds-dzfmr.de/>