

Einführung

Es gibt eine Gewalt, die tiefe Wunden schlägt, ohne Blutspuren zu hinterlassen: die Verachtung. Doch obwohl sich die Worte Verachtung, Achtung und Selbstachtung im Alltag durchgesetzt haben, werden sie in der heutigen Philosophie der Lebenskunst stark vernachlässigt. Die populäre Frage nach „Sinn“ und „Glück“ hat die „Selbstachtung“ in den Hintergrund gedrängt. Dabei ist Selbstachtung keineswegs nur intellektuelles Naschwerk. Sie ist eine existenzielle Notwendigkeit, um in der modernen Gesellschaft als Individuum überleben zu können. Selbstachtung gibt dem Einzelnen das Gefühl: Du zählst. Schon an kleinsten Dingen ist ihr Fehlen zu bemerken: Kranken und Alten ist es peinlich, wenn etwa Pfleger ihnen auf unbedachte Weise körperlich zu nahe kommen. Ein verächtlicher Blick auf der Straße, die herablassende Geste des Mitleids oder ein dümmlich belehrender Tonfall kann unsere Selbstachtung beschädigen. Und das setzt sich im Großen fort: Menschen sind empört, wenn sie ihr Leben nicht nach eigenen Vorstellungen führen können, Arbeitslose beschämt ohne gesichertes Grundeinkommen, Frauen erniedrigt, wenn sie Opfer häuslicher Gewalt geworden sind. Nicht erst Folter, Schändung, Ausgrenzung, Diskriminierung und Entrechtung werden als demütigend empfunden. So verschieden die seelischen Sabotagen sind, die wir erleiden, sie alle berühren unsere Selbstachtung. Diese ist ganz wesentlich für ein zufriedenes Leben.

Aber Achtung ist ein vieldeutiges Wort. Außer Hochschätzung und Respekt drückt sie Warnungen („Achtung: Hochspannung!“) oder die Aufforderung zum Aufpassen („Achtung: Vorfahrt“) aus. Alle Verwen-

dungsweisen möchten Aufmerksamkeit erwecken und die Konzentration auf etwas oder jemanden lenken. Demnach bedeutet Achtung soviel wie Achtsamkeit. Allerdings bedeutet, jemanden zu achten, mehr als nur, ihn zu beachten; umgekehrt bedeutet, jemanden zu verachten, auch mehr als nur, ihm Aufmerksamkeit zu entziehen. In diesem Falle würde man ihn lediglich missachten.

Im Alltag werden die Begriffe Selbstachtung, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein für gewöhnlich synonym gebraucht. In der Fachliteratur hingegen wird oftmals zwischen Selbstachtung (self-respect) und Selbstwertschätzung oder Selbstwertgefühl (self-esteem) unterschieden. Diese Unterscheidung wird hier kritisch hinterfragt.

Nur wer über eine starke Selbstachtung verfügt, kann schlecht behandelt werden, ohne sich deshalb gleich erniedrigt fühlen zu müssen. Nicht zwingend beschädigen Elend und Unglück die menschliche Standhaftigkeit. Wie ein intaktes Immunsystem stärkt Selbstachtung die Widerstandskraft im Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens. Sie macht weniger anfällig für seelische Verletzungen. Die Überzeugung vom eigenen Wert ist also eine elementare Lebenskraft. Sie befähigt den Einzelnen, mehr Verantwortung für sein Dasein zu übernehmen, Neues anzupacken, am Reichtum des Lebens zu wachsen. Bis heute wird gerne unterschätzt, wie bedeutsam die Selbstachtung sowohl für das psychische Überleben als auch für das Gelingen des Lebens ist. Aber von allen Meinungen, die man hat, ist keine so wichtig wie die über einen selbst. Nur wer einen guten Ruf bei sich selbst genießt, bleibt lebensfähig. Selbstachtung ist ein wichtiger existenzieller Stützpfiler unseres Daseins.

Die Selbstachtung ist die Titelheldin dieses Buches. Dessen Ausgangspunkt bilden vier Zeitkrankheiten, die sich bei aller Differenz unter einen Hut bringen lassen, weil sie sich innerhalb des Radars der Selbstachtung bewegen: der islamistische Terror, die globalen Aufstände gegen Entmündigung und Staatswillkür, der überreizte Individualismus der westlichen Kultur und die hierzulande vielfach beklagte Gleichgewichtsstörung der Work-Life Balance. Ausgehend von diesen vier Leiden der Gegenwart werden auf der Grundlage anschaulicher Beispiele folgende Hauptfragen näher behandelt:

- Das Buch klärt die Bedeutung des Wortes Selbstachtung und damit verwandter Begriffe wie Selbstwertgefühl, Stolz, Hochmut, Demütigung, Kränkung, Beleidigung, Scham.
- Es macht die menschliche Natur als Ursprungsort der Selbstachtung ausfindig. Sie ist Teil des menschlichen Selbsterhaltungstrebens und somit eine für das Überleben des Einzelnen als Person unverzichtbare Kraft. Infolge dessen ist die wichtigste Bezugsdisziplin für die Frage nach der Selbstachtung weder die Theologie noch die Soziologie, sondern die Biophilosophie oder Soziobiologie, neuerdings auch Verhaltensökologie genannt.
- Es befasst sich mit der Frage, wozu Selbstachtung überhaupt da und gut ist.
- Es legt die gesellschaftlichen und natürlichen Voraussetzungen frei, unter denen sich Selbstachtung am besten entfalten kann: Welche Formen der Anerkennung sind hierfür wichtig?
- Es befasst sich eingehend mit den stärksten Gefährdungen der Selbstachtung heute, die Gefühle der Scham, Demütigung, Kränkung und Beleidigung hervorrufen.
- Es thematisiert die persönlichen Verfehlungen der Selbstachtung nach zwei Seiten hin: einesteils zu Arroganz, Überheblichkeit und Hochmut, andernteils zu Selbstzweifel, Selbstverachtung und Gefühlen der Nichtswürdigkeit.
- Es beantwortet die Frage, wann Selbstachtung moralisch gerechtfertigt ist und wann sich der Einzelne – statt sich zu achten – eher schämen, beleidigt oder erniedrigt fühlen sollte. Damit zusammenhängend wird untersucht, wann der Einzelne ethisch gesehen guten Grund hat, sich gedemütigt zu fühlen, und wann nicht.
- Es setzt sich mit der Frage auseinander, wie Selbstachtung unter extremen Belastungen möglich ist.

Das Buch löst ein Bildungsversprechen ein, indem es zentrale Zusammenhänge unseres Wertalltags klärt und die Idee der Selbstachtung ebenso historisch wie systematisch entfaltet. Zugleich hat es einen lebensweltlichen Gebrauchswert. Es richtet sich an alle, die sich hin und wieder fragen: Muss ich mir das gefallen lassen? Tritt mir hier jemand zu nahe? Ich habe doch auch meinen Stolz!

Selbstachtung besitzt die Eigenschaft, sich selbst so zu imponieren, dass sie aufbegehrt, wenn sie angegriffen wird. Jedoch sind die Kräfte seit jeher und heute in speziellem Sinne vielfältig und groß, die sie theoretisch in Frage stellen oder praktisch zu zerstören versuchen. Daher ist Selbstachtung niemals nur Vorgabe, sondern immer auch Aufgabe.

Wie wichtig Selbstachtung für unser Leben ist und wie viele Voraussetzungen sie hat, spüren wir oft erst dann, wenn sie bedroht oder schon beschädigt ist. Nur, was ist Selbstachtung überhaupt?