

## Selbstwertgefühl entwickelt sich bei Kindern und Teenagern positiver als bisher angenommen

**Schon bei Kindern wächst das Selbstwertgefühl, und es sinkt auch nicht in der Pubertät - anders als bisher vermutet. Zudem steigt es im jungen Erwachsenenalter stark an und erreicht im Alter von etwa 60 bis 70 Jahren den Höhepunkt. Erst im hohen Alter sinkt unsere Selbstachtung. Dies zeigen Forschende des Instituts für Psychologie der Universität Bern in einer umfassenden Untersuchung.**

Unser Selbstwertgefühl kann kurzfristig schwanken, zum Beispiel aufgrund eines Konflikts am Arbeitsplatz. Es kann sich auch nachhaltig verändern, beispielsweise in Folge einer neuen Partnerschaft. Unklar war jedoch lange, ob es einen typischen Entwicklungsverlauf des Selbstwertgefühls über die menschliche Lebensspanne gibt. Für eine Metaanalyse haben Ulrich Orth, Ruth Yasemin Erol und Eva C. Luciano vom Institut für Psychologie an der Universität Bern nun Daten von über 160'000 Personen im Alter von 4 bis 94 Jahren zusammengetragen und ausgewertet. Die Probanden waren in insgesamt 331 Einzelstudien wiederholt zu ihrem Selbstwertgefühl befragt worden. Die Ergebnisse der Metaanalyse wurden nun in der Fachzeitschrift «Psychological Bulletin» publiziert.

### **Höchster Selbstwert mit 60 bis 70 Jahren**

Die Auswertung zeigt, dass der durchschnittliche Anstieg des Selbstwerts von der Kindheit bis zum Übergang ins Rentenalter auch im Vergleich zu anderen Persönlichkeitsmerkmalen gross ist. Die Ergebnisse tragen zur Klärung bisher ungelöster und umstrittener Fragen zur Richtung und Stärke von Selbstwertveränderungen in der Kindheit, frühen Jugend und im hohen Erwachsenenalter bei. Auch wenn der Anstieg im Alter von 11 bis 15 Jahren vorübergehend stagnierte, stellt Orth fest: «Erfreulicherweise ist das Selbstwertgefühl in der Zeit um die Pubertät zumindest stabil. Anders als lange in der Literatur vermutet, erleben die meisten Jugendlichen in dieser Zeit keinen Tiefpunkt in ihrer Selbstachtung.» Die Metaanalyse zeichnet auch ein präzises Bild des Entwicklungsverlaufs im Alter. Ab 70 Jahre sanken die Werte zunächst nur sehr langsam und erst mit 90 Jahren mehrten sich stärkere Selbstzweifel. Viele Menschen haben also auch im Alter über weite Strecken ein höheres Selbstwertgefühl als in jungen Jahren.

### **Keine «Generation Ich»**

In der Literatur wurde häufig vermutet, dass soziokulturelle Veränderungen, die auf die wachsende Verbreitung des Internets und sozialer Medien zurückgehen, bei jüngeren Generationen zu mehr Selbstbezogenheit und einem übertriebenen Selbstwertgefühl geführt haben. Wie die Metaanalyse nun jedoch zeigte, unterschieden sich jüngere Generationen nicht von vorhergehenden Generationen im typischen Entwicklungsverlauf. Dies heisst, dass auch die Geburtskohorten der 1980er und 1990er, die häufig auch als «Generation Ich» bezeichnet werden, den gleichen Entwicklungsverlauf zeigen wie Geburtskohorten, die beispielsweise 20 oder 40 Jahre früher aufwuchsen. Der typische Entwicklungsverlauf über die Lebensspanne hatte zudem Bestand für Frauen und Männer und für Stichproben aus verschiedenen Ländern.

### **Selbstwertgefühl hat Konsequenzen**

Die Erkenntnisse zum Lebensspannenverlauf des Selbstwertgefühls sind wichtig, weil die Forschung nahelegt, dass sich ein hohes Selbstwertgefühl positiv auf zentrale Lebensbereiche wie soziale Beziehungen, Schule, Arbeit, Partnerschaft und Gesundheit auswirkt. Frühere Studien der Arbeitsgruppe um Ulrich Orth weisen darauf hin, dass Selbstachtung nicht eine bloße Begleiterscheinung von günstigen Lebensumständen ist, sondern Erfolg und Wohlergehen beeinflusst. Auch wenn die Effekte des Selbstwertgefühls in ihrer Stärke nicht überschätzt werden sollten, trägt das Selbstwertgefühl von Menschen zu sozialer Einbindung, erfüllten Partnerschaften und Zufriedenheit und Erfolg bei der Arbeit bei.

**Angaben zur Publikation:**

Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. Advance online publication.

<http://dx.doi.org/10.1037/bul0000161>