**Starkes Selbstwertgefühl baut Ihre Gesundheit auf**

von Helmut Erb

Ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein, wie Sie es beim Sport erlangen, fühlt sich nicht nur gut an, es bietet Ihnen auch gesundheitliche Vorteile. Denn es schützt Ihr Herz und Ihr Immunsystem. Dieses Gefühl für den eigenen Wert lässt Sie bei Bedrohungen gelassener reagieren. Dabei gehen Bedrohungen heute meistens mit dem sozialen Status und mit Stress bei der Arbeit einher. Der Psychologe Andy Martens von der Universität von Canterbury überlegte gemeinsam mit seinem Team, ob dieser Effekt noch weit reichender sein und sogar körperliche Folgen für die Gesundheit verringern könnte.

Die Wissenschaftler führten aus dieser Annahme heraus eine Reihe von Experimenten durch an denen nsgesamt 184 Personen teilnahmen. Bei einem Test erhielten die Teilnehmer ein falsches Feedback über ihre Intelligenz oder ihre Persönlichkeit. Ziel war es, ihr Selbstwertgefühl zu senken. Bei einem anderen Test wurden sie ersucht, ihr natürliches Selbstwertgefühl zwei Wochen lang jeden Tag zu bewerten. Zusätzlich wurde die Aktivität des Herzens analysiert - und vor allem zwar die Werte, die angeben, wie stark das parasympathische Nervensystem (PNS) die Aktivität des Herzens beeinflusst.

Das parasympathische Nervensystem sorgt für die Verlangsamung und Beruhigung des Herzens. Es steht damit im genauen Gegensatz zum sympathischen Nervensystem, das Reaktionen wie "Kampf oder Flucht" steuert. Das parasympathische Nervensystem reduziert Stress und Entzündungen. Ist es nicht ausreichend aktiv, kann es zu kardiovaskulären Problemen und Autoimmunerkrankungen kommen.

Bei jedem Test entsprach ein höheres Selbstwertgefühl höheren Werten des sogenannten Vagustonus. Martens betont, dass die aktuelle Studi erstmals nachweist, dass Veränderungen des Selbstwertgefühls zu einer direkten Veränderung der Physiologie führen können. Damit sei ein wichtiger Schritt zur Überbrückung der Kluft zwischen Selbstwertgefühl und Gesundheit gelungen. Ein niedriges Selbstwertgefühl bedeute mehr als sich einfach schlecht zu fühlen. Es bedeutet auch, dass der Körper nicht optimal funktioniert, und das kann ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

Der Psychologe ist davon überzeugt, dass die zuverlässigste Möglichkeit zur Verbesserung des Selbstwertgefühls darin besteht, sich mit Freunden oder Familienmitgliedern zu umgeben, die einen unterstützen. Menschen,die ein überzeugend positives Feedback geben, sind hilfreicher als wenn Sie zum Beispiel versuchen, positiv zu denken.