

Thema: *Selbstwert und Selbstannahme*
Teil 1

Autor: *Felix Scherrer*

Die hier vorliegende Version ist zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit [...] markiert.

Der vollständige Artikel kann unter <http://www.ctl.ch/antwort.htm> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Eine Frau fragt sich in der Sitzung: „Wie kann ich mich selber lieben?“ Sie hat ein universitäres Studium abgeschlossen und ein Diplom in naturwissenschaftlicher Richtung gemacht. Bald danach fällt sie in einen Erschöpfungszustand und wird vom Hausarzt krank geschrieben. Durch eine Freundin hört sie, dass es gut sein könnte, in einer Beratung etwas die Hintergründe anzugehen. Im Hinschauen beobachtet sie ein Zusammenbrechen von für sie bis anhin vertrauten Methoden:

„Stark sein; keine Schwäche zeigen; sich anstrengen; Gefühle unter Kontrolle halten; fröhliche Ausstrahlung haben; gute und liebe Person sein; wenn es schwierig wird sich ablenken durch Arbeit und Sport.“

Dies sind Methoden, welche an sich eine positive Funktion und Wirkung haben; Methoden welche nötige sind um Ziele zu erreichen. Auch zwischenmenschlich können sich diese durchaus positiv und angenehm auswirken. In der Auflistung sind aber auch Methoden enthalten, welche bei der Frau eine zusätzliche Funktion haben: Im Hintergrund halten von Elementen, welche sie als schwach, minderwertig und defizitär empfindet und weiter die Funktion, sich vor als schmerzlich Empfundenerem zu schützen.

[...]

Widerstand

[...]

Eine andere Frau beschreibt, dass sie in einer Phase von Widerstand und Rebellion wieder in das altvertraute Muster von sich Vorfressen und Erbrechen fällt:

„Nach aussen wirke ich stark, nicht selten auch abweisend. Innerlich aber bin ich voller Minderwertigkeitsgefühle, lehne mich selbst ab: Gedanken und Gefühle von Versagen, Zweifel an mir selbst, bin für andere uninteressant, bin

wieder einmal zu dick und unattraktiv. Eine grosse Leere und Einsamkeit überfällt mich.“

Eine Frau, 30-jährig, wünscht sich eine Partnerschaft und auch eine Familie. Jedoch fühlt sie sich von Männern nicht angezogen, im Gegenteil: Immer wieder tauchen in ihr Männer abwertende Gedanken auf, manchmal in einer Heftigkeit, über die sie erschreckt. In den Sitzungen zeigt sich bald, dass sie sich nicht gewohnt ist, bei gewissen aufkommenden Gedanken und Gefühlen anzuhalten. Auch die Übung, bewusst wahrzunehmen, was jetzt im Moment gerade ist, fällt ihr schwer. Durch das Einüben von Hinspüren und mittels Malen, begegnet sie dann sich selbst abwertenden Gedanken und Gefühlen:

„Du bist eine Versagerin; hast wieder alles falsch gemacht; du bist unsicher, verklemmt, eine komische Person; du bist ein hoffnungsloser Fall.“

Ihre gewohnte Reaktion auf solche Wahrnehmungen:

„Weg damit! Das ist Anfechtung und nicht von Gott. Den Gedanken daher entgegen haben: Ich bin keine Versagerin, Gott sieht mich anders, liebt mich, hat gute Gedanken über mir!“

Diese wegweisende und ablehnende Haltung Eigenem gegenüber führte sie über die Jahre tiefer und tiefer in Gefühle von Versagen und Resignation und in eine grosse Einsamkeit.

[...]

Sich dem Bedürftigen zuwenden

Den Personen in den aufgeführten Beispielen ist es möglich geworden, sich auf eine Etappe von Beziehungspflege zu abgelehnten, als schwach, minderwertig oder schmerzlich empfundenen Persönlichkeitsanteilen zu begeben.



Anders ausgedrückt: ihnen ist möglich geworden, sich dem Bedürftigen zuzuwenden. Dabei haben sie einige Werkzeuge in den Rucksack gepackt, welche auf dem Weg zur Anwendung kommen. Das Bild vom Rucksack sagt:

Ich habe das Nötige bei mir, um in verschiedenen Lebenssituationen gerüstet zu sein. Der Rucksack hat weiter ein Gewicht, was das Gehen auf dem ohnehin steinigen Weg zusätzlich erschwert. Der Weg ist also nicht locker und vertraut, sondern schmal, beschwerlich und manchmal ängstigend. Aber genau dieser Weg führt hin zu neuen, guten Erfahrungen und zu neuer Weite. Einige dieser eingepackten Werkzeuge führe ich hier in Form von fünf Übungen auf:

[...]

Innere Haltung

Hier sind wir am wesentlichen Punkt: Entscheidend ist unsere Haltung dem als negativ und schwach Empfundener gegenüber. Hören wir nochmals auf die 31-jährige Frau:

„Weg damit! Das ist Anfechtung und nicht von Gott. Den Gedanken daher entgegen haben: Ich bin keine Versagerin, Gott sieht mich anders, liebt mich, hat gute Gedanken über mir!“

Was im ersten Moment korrekt, fromm und richtig erscheint, ist reflektiert trügerisch und verführerisch, aber halt auch sehr menschlich: die Haltung Eigenem gegenüber ist ablehnend, lieblos und unversöhnlich; das kann auf die Dauer nicht gut kommen. Jesus Christus – und auch jeder vernünftige psychologische Ansatz – sagt, dass wir uns gerade dem Schwachen, dem Verachteten, dem Minderwertigen, dem Verletzten, dem Schmerzlichen, dem Unvollkommenen zuwenden sollen. Und das beginnt bei der Beziehung zu uns selbst. Gerade eigenes Verletztes bedarf unserer barmherzigen Zuwendung.

[...]

Beachtenswert und zu würdigen

[...]

Glauben wagen praktisch

[...]

Meditation: Sich dem Bedürftigen zuwenden

Abschliessend ein Werkzeug: Aussagen zum Bewegen.

5.1 Lesen Sie die beiden unten aufgeführten Aussagen. Verweilen Sie dabei und lassen Sie diese zu Ihnen sprechen:

¹ Werte, die zu fördern sind:

„... interpersonale Aufrichtigkeit und das Eingeständnis von Selbstzweifel und Schwächen, die man an sich wahrgenommen hat.“

² **„Und wenn ihr liebt, die euch lieben, was für einen Dank habt ihr? Denn auch die Sünder lieben, die sie lieben.“**

"Seid [o. werdet] nun barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist!"

¹ Dr. Irvin D. Yalom, Professor für Psychiatrie, Stanford University School of Medicine, in: Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie; Verlag J. Pfeiffer, München, 1989.

² Jesus Christus in Lk 6,32.36: Revidierte Elberfelder Bibel; Brockhaus, Wuppertal, 1986.