

Thema: Selbstwert und Selbstannahme

Teil 2

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> bestellt werden und ist auch im Abonnement erhältlich.

Im ersten Teil zum Thema Selbstwert (siehe CTL THEMA Ausgabe Nr. 47) haben wir uns den als negativ, verletzt, unschön, schmerzlich, schwierig empfundenen Persönlichkeitsanteilen zugewendet und haben einen Weg eingeschlagen, diese in der Beziehung zu sich selbst und zu nahe stehenden Menschen mit einzubeziehen. Die resultierende Heilwirkung ist intrapersonal (in Beziehung zu sich selbst) mehr Gelassenheit und Ruhe, interpersonal (in Beziehung zu anderen Menschen) wachsende Vertrautheit und Tiefe. Das Produkt von beidem ist ein zunehmend positives Selbstwertgefühl.

Im vorliegenden zweiten Teil ergänzen wir um den Gegenpol: Die bewusste Begegnung mit als angenehm, warm, schön und wohltuend Empfundener.

Zum Einstieg in die Thematik ein Experiment:

[...]

Fragestellung

Ist es möglich, dass es Menschen gibt, für die das Empfangen von Komplimente –generell die Begegnung mit Positivem – unangenehm wirken und mitunter zu ablehnender bis verletzender Reaktion sich selbst oder anderen gegenüber führen kann?

- a. Notieren Sie sich Ihre Gedanken dazu.

Auch wenn der zeitgeistliche Trend vorschnell schon mittlere Verletzungen als traumatisch diagnostiziert, so können wir doch aus den Erkenntnissen der Traumaforschung¹ Ansätze in das eigene Arbeiten übersetzen und dieses ergänzen. Beispielsweise lässt sich folgende These im praktischen therapeutischen Arbeiten

[...]

Ursache

Was wie paradox klingt hat denselben Ursprung: Das sich *bewusst aktiv* Hineinbegeben in angenehme, warme, wohltuende Gefühle ist für die betreffende Person so *unvertraut*, wie das *aktive* sich an Orte bewegen mit schmerzlichen Inhalten. Für die Person lautet das vertraute Muster vielmehr, *passiv* an verletzen und angenehmen Orten anzukommen.

Solche Frauen und Männer sind sich gewohnt, dass zu einem grossen Anteil andere Menschen für die momentane Emotionalität zuständig sind. Es wurde von Klein auf zur vertrauten Welt, dass nahe stehende Beziehungspersonen (z. B. die Eltern) für Gefühle von Wärme, Geborgenheit, Freude, Annahme aber auch von Ablehnung, Schmerz, Erniedrigung, Geringschätzung sorgten. Diese Menschen sind nur eingeschränkt fähig, aktiv, aus sich selbst, also nicht abhängig von anderen Menschen, Plus- und Minus Emotionalität zu generieren.

[...]

Vertrautheit und Sicherheit

Unbewusst benutzen wir Strategien, Verhaltensweisen, welche bewährt sind und sich sicher anfühlen, unabhängig davon, ob diese konstruktiv sind oder eher die Integrität der Person stören². Weil es vertrauter und sicherer ist also lieber

- sich vollfressen, aushungern, sich mit Drogen vollladen oder Flüchten in eine Phantasiewelt, als den zugefügten Schmerz spüren müssen oder
- sich selber heruntermachen, sich ritzen, schneiden und schlagen oder sich so verhalten, dass andere einem verletzend begegnen, als das empfangene wohlwollende Berührt- und Geachtetsein annehmen und auf sich wirken lassen müssen.

Im Hören auf das Berichten von zwei betroffenen Frauen erhalten wir Einblick in konkrete Lebenssituationen:

Originalton von zwei Frauen

Transkribiert ab Videoaufnahmen einzelner Sitzungen, im Einverständnis der Klientin. Persönliche Angaben sind verfremdet, Übereinstimmungen mit bekannten Personen sind daher rein zufällig.

Beispiel 1: Frau, 21-jährig, ehemals Magersucht (klinisch), seit 2 Jahren normal untergewichtig (BMI 17.6).

Sie berichtet: *«Komplimente annehmen ist für mich ein grosses Problem. Gerade letzthin gab es wieder so eine Situation, wo mir eine Kollegin sagte, wie einen schönen Pullover ich habe. Ich konnte nicht einfach „Merci“ sagen, sondern sagte etwas von wie günstig der war oder so. Aber das geht ja noch, viel schlimmer ist es, wenn jemand mir ein Kompliment zu meinem Äusseren, meinem Aussehen macht. Das ist dann schlimm, sofort sind da die Gedanken: Das kann nicht sein! Das bist nicht du! Das sagen die nur so, aber sie meinen es gar nicht so! Dann bin ich wirklich blockiert. Wenn es mir so schon eher schlecht geht, dann kann dies dann so ein Auslöser sein für das bulimische Verhalten oder wenn es ganz schlimm ist, dann spiele ich mit dem Gedanken, mich zu schneiden oder mache es dann auch.»*

Beispiel 2: Frau, 45-jährig, geschieden, wagt neue Beziehung.

«Wie das ist, wenn man gut mit mir umgeht? Ich erlebe das schwierig. Ich bin eine geschiedene Frau, die Scheidung liegt Jahre zurück. Seit gut zwei Jahren bin ich mit einem Mann befreundet. Er ist ganz anders als die Männer in meinen früheren Beziehungen. Er ist sehr lieb, zärtlich, weich. Und dies auf der seelischen Ebene, wenn wir miteinander reden, sein Umgang im Alltag, auch die Art, wie er mit anderen umgeht, ich konnte ihn ja schon seit einigen Jahren beobachten, weil wir in dieselbe Gemeinde gingen. Aber da wird es für mich schwierig. Ich bin mich gewohnt, schon als kleines Mädchen, dass man mich entblösst, mich mit Worten verletzt, auch mit Schlägen, so wie das in einer früheren Beziehung war. Es ist viel gewohnter, vertrauter, wenn man mich demütigt, mich in meinem Frausein verletzt, als wenn jemand mit mir gut umgeht. Ich halte dies kaum aus!

Zuerst bin ich innerlich angespannt, eine Schwemme von Gefühlen von Verunsicherung, nicht Vertrauen können, dann übergehend in ein Blockiertsein. Ich verhalte mich dann meinem Freund gegenüber sehr abweisend und verletzend. Er ist jemand, der für ihn verletzende Dinge eher in sich frisst, als dass er zurückschlagen würde. – Wie gut es ist, dass wir dies hier in den Paarsitzungen angehen können und vor allem auch, dass ich in den Einzelsitzungen, welche parallel verdichtet laufen, an meiner Persönlichkeit arbeiten kann. Ich habe Symbole bestimmt für die Gefühle von Verunsicherung und die abweisenden Verhaltensweisen. Bei mir ist es je ein kleines Kissen, ein oranges und ein rotes. Wenn wir nahe zusammen sind, kann ich diese jetzt an mich heran nehmen, kann diese berühren und auch mein Freund weiss, was diese bedeuten und lernt, zu diesen wie ich eine Beziehung aufzubauen. Sie gehören dazu. Manchmal kann ich das Orange kaum aushalten, dann kommt Rot in Aktion und es fliegen die Fetzen. Dann gibt es Nähebegegnungen mit meinem Freund, wo das Orange ganz weich wird und sich eine schöne Stimmung einstellt im Miteinander, das ist ganz neu und ich fühle mich noch sehr unsicher dabei. Aber wir bitten auch Gott und Jesus um Hilfe, mir und uns gerade an diesen neuen unsicheren Orten besonders beizustehen und uns zu schützen und heilend zu wirken. Es ist wirklich ein spannender Weg!»

Folgerung

Bei solcher Thematik führt das therapeutische Arbeiten betroffene Menschen behutsam an Orte von Geborgenheit, Annahme, Wertachtung, Wärme und Liebe. Der heilsame Weg für die Betroffenen ist – analog zu den

[...]

[...]

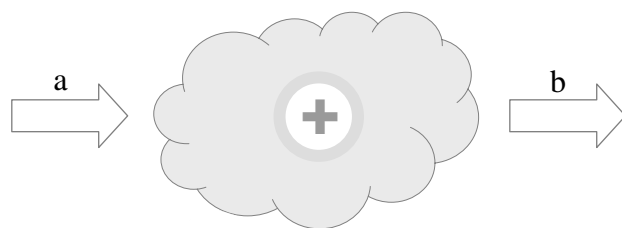


Abb. 1: Wolke von Gefühlen, Gedanken und Körpererinnerungen

Auslösende Momente [a] aktivieren positive Empfindungen, welche in der Abbildung mit dem Plus-Symbol dargestellt sind. Auslöser, sogenannte Trigger, können unbewusst oder bewusst auftreten, von der Person selbst generiert oder von aussen durch andere Menschen oder Ereignisse bewirkt sein. Entscheidend ist jetzt das Mass der Bewusstheit der *Wolke*. Treten beispielsweise

[...]



Übung: Kontaktieren Sie bei sich selbst die auftretende *Wolke* dort, wo Sie sich an einen Ort von angenehmen, warmen, wohligen Gefühlen begeben. Es kann sein, dass sich bei Ihnen die *Wolke* von Ängsten und Befürchtungen nicht einstellt und Sie das Plus-Erleben einfach so an sich geschehen lassen können. Das ist natürlich schön, für unsere Übung aber nicht dienlich. Nehmen Sie dann mit einer Person in Ihrem Umfeld Kontakt auf, von der Sie wissen oder ahnen, dass so eine *Wolke* existieren könnte. Gehen Sie dann mit Ihr diesen Artikel durch; eventuell ist die Person dann ja bereit, diese Übung zu machen und Ihnen in ihr Erleben Einblick zu geben.

[...]

Weitere Wirkfaktoren für positiven Selbstwert (siehe auch CTL THEMA Nr. 47)

[...]

Der geistliche Weg

Hören wir die direkten Reden von Jesus Christus, festgehalten in den vier Evangelien und lesen wir die Psalmen, so stellen wir fest, dass wir mit diesem Ansatz auf gutem Wege sind. Die Psalmen singen – im wahrsten Sinne des Wortes – ein Lied von der zum Leben gehörenden Plus- und Minus-Polarität: Da ist das Klagen über Schmerz, zugefügte Wunden körperlicher und seelischer Art, das Beweinen von Gefühlen, weil es den anderen immer besser geht als einem selbst, das Abschiednehmen von lieben Menschen und guten Umständen. Auf der anderen Seite habe wir das Jubeln und das Ausdruck geben von Freude im Erleben von Diesseitigem bis hin zum Ekstatischem im Besingen der Liebe, der Siegesjubel und das schier Abhebende angesichts der Vorfroide auf den Himmel, das Leben im Jenseits.

[...]

Übung: Eine Textmeditation

[...]

Literatur

- ¹ Hofmann, Arne, Niels Galley, Roger M. Solomon; EMDR in der Therapie psychotraumatischer Belastungssyndrome; Verlag Georg Thieme, 3. Auflage, 2005.
- ² Ankommen an vertrauten Orten; CTL THEMA Nr. 26; Verlag CTL Bern, 1999.