

SOS Détresse

Selbstwert an Uechte vu sech selwer

De Selbstwert bezeechent d’Gefiller an d’Virstellungen, déi mir eis selwer géigeniwwer hunn.

Selbstachtung ass d’Haltung, mat där mir zu eis selwer stinn.

Et hänkt also vun eisem Selbstwert of, ob mir eis als wäertvoll erliewen an eis selwer mat Wäertschätzung a Respekt behandeln oder ob mir eis éischer fir wäertlos halen, eis ofwäerten a kritesch mat eis selwer ëmginn.

Eise Selbstwert ass awer net nëmme wichteg fir den Ëmgang mat eis selwer, mee och fir den Ëmgang mat Aneren.

Vill perséinlech an zwëschemënschlech Problemer stinn am Zesammenhang mat engem niddrege Selbstwert an enger niddreger Selbstachtung.

E gesonde Selbstwert ass dogéint awer d’Basis fir gutt Bezéiungen a Kontakter, fir d’Freed um eegene Liewen a fir Kreativitéit, virun allem awer fir d’Fähegkeet, Krisen a Belaaschtungen ze bewältegen.

En niddrege Selbstwert ka sech bei Mënsche ganz ënnerschiddlech ausdrécken. Leit mat engem niddrege Selbstwert sinn oft vulnerabel a reagéieren empfindlech op Kränkungen a Kritik. Verschidde Leit probéieren, déi Schwaachpunkten, déi si mengen ze hunn, ze iwwerspillen. Entweder si wierken no baussen arrogant oder si sinn immens geselleg a gi mat jidderengem gutt eenz. An awer kann ee sech a béide Fäll einsam an eidel fillen, well ee weder mat sech selwer nach mat Anere richteg am Kontakt ass. Anerer probéieren ëmmer, jidderengem alles recht ze maachen a wëllen, dass jidderee frou mat hinnen ass. Wann ee sech selwer esou opfert, kann dat esou wäit goen, dass ee kierperlech a psychesch um Enn ass. Et gesäit een dann d’Bedürfnisser vun Aneren als méi wichteg u wéi déi eegen. Nach Anerer verhale sech éischer onsécher a schei an zéie sech zréck well si fannen, dass si et net wäert sinn, dass ee si gär huet a well si sech Aneren net wëllen zoumudden.

Wéi entsteet e Selbstwert, deen op Dauer niddreg ass a bleift?

No enger neuropsychologescher Theorie vum Klaus Grawe ass et e Grondbesoin vum Mënsch, säi Selbstwert ze schützen an ze erhéijen.

An awer ginn et Leit, déi negativ vu sech selwer denken a sech selwer als wäertlos erliewen. Et ka verschidde Grënn hunn, firwat ee Mënsch esou en negatiivt Bild vu sech selwer entwéckelt. Meeschtens hänkt esou eng permanent Ofwäertung vu sech selwer mat negativen Erfahrungen zesummen, déi dës Mënsch scho ganz fréi a sengem Liewe mat sengen éischte Bezuchspersoune gemaach huet. Och duerch traumatesch Erlebnisse, wou een d'Gefill huet, näischt maachen ze kënnen an eng extrem Hëlleflosegkeet erlieft, kann d'Gefill vum Selbstwert op Dauer negativ beaflosst ginn. Dës Erfahrung beaflossen, wéi mir eis selwer an eis Fähegkeete gesinn, awer och wéi d'Reaktiounen vun anere Leit op eis wierken. D'Gehir vum Mënsch tendéiert dozou, Informatiounen esou ze verschaffen, dass déi Iwwerzeugungen a Meenungen, déi een huet, ëmmer erëm bestätegt ginn. Dowéinst entsteet bei engem Mënsch mat niddregem Selbstwert en Däiwelskrees. Hie stellt bei sech selwer ëmmer erëm negativ Saache fest an esou gëtt da säin negatiivt Bild vu sech selwer bestätegt. Déi Erwaardungen, déi ee vu sech selwer huet, ginn dann nach doduerch bestätegt, dass eege Fähegkeeten oder Erfolleger vun Aneren net appreciéiert ginn. Mënsche mat engem niddrege Selbstwert konzentréiere sech éischer op déi Saachen, déi si net kënnen. An onbewosst schafe si och Situatiounen, an deene sech hiert negatiivt Bild bestätege kann, zum Beispill wa si vu sech selwer méi erwaarde wéi si leeschte kënnen oder sech an der Interaktioun Leit sichen, déi si ofwäerten.

Wat kann hei hëllefen?

Wéi gesot beschreift de Klaus Grawe a senger neuropsychologescher Theorie de Grondbesoin vum Mënsch säin eegene Selbstwert ze schützen an ze erhéijen.

Wann dëst Grondbedürfnis net erfëllt gëtt, huet dat op ganz ënnerschiddlechen Ebenen negativ Konsequenzen.

Eng Haaptaufgab am Liewe vun esou engem Mënsch ass et dann, e respektvollen Ëmgang mat sech selwer ze fannen.

Wa mir eis selwer respektéieren, ass Villes méi einfach: ech kann eege Fehler gesinn a verbesseren, well ech vertraue mir selwer. Wee mengt, e misst ëmmer perfekt sinn, kann déi eege Schwachpunkten net aushalen a probéiert, si ze iwwerspillen. Wann ech awer zu mir selwer stinn, kann ech och domadder ëmgoen. Et gehéiert zum Mënsch, onsécher ze sinn.

Insgesamt ass et wichteg, erëm fähig ze ginn, e positiivt Bild vu sech selwer ze hunn. Dofir sinn nei Weeër am Denken néideg, fir vun deenen negative Biller ewech ze kommen. Mir musse léieren, deene positiven Aspekter erëm méi Opmierksamkeet ze schenken. Fir vill Leit ass dat awer guer keng einfach Aufgab. Mee wéi bei Villem kann een och hei mat klenger Schrëtt ufänken.

Dës Froe kënnen Iech dozou ureegen, rëm méi opmierksam op positiv Erlebnisse ze ginn:

- A wéi enge Beräicher vu mengem Liewe fillen ech mech kompetent? Wou hunn ech Succès?
- Wat ginn ech anere Leit? Wéi enge Leit sinn ech wichteg?

- Wéi eng Charakterzich hu mir bis elo ëmmer gehollef, schwéier Situatiounen ze meeschteren, nei Mënsche kennen ze léieren, asw.?
- Wéini sinn et a mengem Liewen Zäite ginn, an deenen ech meng positiv Säite besser konnt gesinn? Wéi hunn ech et deemools gemaach, fir meng Stäerke méi Opmierksamkeet ze schenken?

Dës Froe kënnen Iech villäicht ureegen, fir selwer aktiv dozou bäizedroen, erëm méi Positives ze gesinn:

- A wéi enge Situatioune beuechten ech meng eege Bedürfnisser net genuch a wéi enge Bedürfnisser schenken ech dobäi net genuch Opmierksamkeet? Wat brauch ech, fir mech erëm gutt mat mir selwer ze fillen?
- Wéi eng Mënschen doe mir gutt? Wou kann ech Mënsche kenne léieren, déi meng Wäerter an Interessen deelen?
- Wat maachen ech gär? Wéi eng Aktivitéiten di mir gutt? Wat kann ech als Ausgleich maache wa meng Aarbecht mech net erfëllt oder ze vill belaascht?
- A wéi enge Beräicher kéint et mir guttduen, ze probéiere wéi et ass wann ech d'Uspréich u mech selwer erofsetzen?

Wann Dir Är perséinlech Äntwerten op dës Froe fonnt hutt gött et lo just eng Méiglechkeet:

maachen, maachen, maachen!

D'mënschlecht Gehir kann nei Erfahrungsge just da gutt späicheren, wa mir si ëmmer erëm widderhuelen.

Wéini ass professionell Hëllef sënnvoll?

Heiansdo kann eise Selbstwert esou staark verletzt sinn, dass et eis bal net méi méiglech ass, wäertvoll Säiten un eis ze entdecken. Da fält et eis och schwéier, ze gesinn, dass aner Leit frou mat eis sinn an eis brauchen.

Wann de Selbstwert op Dauer sou niddreg ass, zéie sech déi meescht Leit zréck. Heiansdo reagéieren si och mat Verhalensweisen, mat deene si sech selwer wéidinn oder souguer mat Selbstmordgedanken. Anerer maache sech komplett zou fir aner Leit. Si fille sech oft einsam an eidel, hunn awer och Schuldgefiller oder si gereizt a rosen. Si kënnen och Angscht hunn, dass Anerer hir Schwaachpunkten entdecken an dass déi dann dowéinst näischt méi wëlle mat hinnen ze dinn hunn.

Wann d'Problemer mam Selbstwert esou déif sëtzen, kann et fir déi Betraffe bal onméiglech schéngen, eleng aus deem Däiwelskrees eraus ze kommen. Meeschtens stinn esou Problemer am Zesammenhang mat Depressiounen, chronesch Problemer an der Koppel, Aggressivitéit, Problemer mat Alkohol oder Drogen an Ängschten am Kontakt mat anere Mënschen.

Da kann et hëllef fräich sinn, professionell Hëllef bei engem Therapeut ze sichen.

Bei enger Psychotherapie kann eng Persoun an engem geschützten Kader nei

Erfahrung mat sech selwer maachen, nei Biller vu sech selwer entwéckelen a léieren, mat sech selwer besser ëmzegoen.

En éischte Schrëtt kann dobäi sinn, bei SOS Détresse unzeruffen a bei deem Gespréich d’Erfahrung ze maachen, dass ee mat alle Stärkten a Schwaachpunkten a mat all senge Problemer ugeholl gött a Wäertschätzung kritt.

Literatur

Grawe, Klaus. 2004. Neuropsychotherapie. Hogrefe: Göttingen.

Kast, Verena. 2005. Trotz allem Ich. Gefühle des Selbstwerts und die Erfahrung von Identität. Freiburg: Herder.

Potreck-Rose, Friederike; Jacob, Gitta. 2007. Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. Stuttgart: Klett-Cotta.

Rogers, Carl R. 1982. Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus Sicht eines Therapeuten. Stuttgart: Klett-Cotta

Sachse, Rainer. 2010. Wie ruiniere ich mein Leben - und zwar Systematisch. Stuttgart: Klett-Cotta.

Fennell, Melanie J.V. 2005. Anleitung zur Selbstachtung. Lernen, sich selbst der beste Freund zu sein. Bern: Hans Huber.

Hüther, Gerald. 2009. Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.