

Selbstmitgefühl fördert nachhaltiges Selbstwertgefühl

# Die (Sehn-)Sucht nach Selbst

**Viele Menschen und besonders auch Frauen fühlen sich heute unsicher in ihrem Wert. Es fehlt ihnen ein inneres Maß für ihren Wert, wodurch sie in ihrer Selbsteinschätzung dann völlig abhängig von ihrem Gegenüber, ihrer Umwelt sind.**

**Wie entwickelt sich der Selbstwert?** Der Selbstwert entwickelt sich dadurch, dass man Beachtung erhält, durch das Erhalten von Aufmerksamkeit, Rücksichtnahme und durch das Einhalten von Grenzen. Auch die persönliche Beurteilung des eigenen Verhaltens durch andere und auch durch einen selbst, das Erhalten von Feedback und Informationen über sich selbst tragen sehr stark zur Entwicklung des Selbstwerts bei.

Wobei echte Wertschätzung in Form von Lob und Anerkennung sich natürlich positiv auf den Selbstwert auswirken. Das bedeutet, dass der Mensch durch dieses Erleben von Beachtung sukzessive mehr und mehr Beachtung für sich selbst entwickelt, was einen gewissen Schutz vor dem Übergehenwerden bietet.

Mit zunehmender Ich-Bildung entsteht ein Selbstbild in der Abgrenzung zum anderen, und damit geht das Gefühl eines eigenen Wertes, eines eigenen Willens einher. Wenn sich der Mensch ernst nimmt in seinem Gespür, wird er sich selbst gerecht, und aufgrund dieser erstarkenden Eigenständigkeit ist es jedem Menschen wichtig, auch von anderen ernst genommen und gerecht behandelt zu werden.

Die Erfahrung von Gerechtigkeit ist also zentral für die

Ausbildung des Selbstwertes, wobei der Mensch ein Gefühl dafür hat, ob ihm Recht geschieht oder Unrecht widerfährt. Die Erfahrung von Ungerechtigkeit z. B. durch Kritisiertwerden, Überfordertwerden, ständige Vergleiche mit anderen, Lächerlichgemachtwerden, Ausgelachtwerden, Funktionierenmüssen, weil nur die Leistung zählt, das Erleben von Gewalt – all das schmerzt, da diese Erfah-

## Daran erkennt man spontan, wie es um den Selbstwert eines Menschen steht ...

- wenn sich jemand ständig entwertet, z. B. oft negativ über sich selbst redet;
- wenn sich jemand ständig überbewertet, z. B. das Bestreben sich ständig in den Mittelpunkt zu stellen;
- wenn jemand ständig versucht, sich Bestätigung einzuholen, z. B. durch „fishing for compliments“, d. h. man fühlt sich zu Komplimenten gedrängt.

rungen gegen das eigene Wesen gehen und dadurch den Selbstwert negativ beeinflussen.

Menschen, welche ein **geschwächtes Selbstwertgefühl** haben, sind meist von tiefen Selbstzweifeln getrieben und suchen deshalb die Bestätigung ihrer Person im Außen, in der Anerkennung durch andere. Bleibt diese Anerkennung aus, zementiert das ihre negative Sicht von sich selbst und führt in eine Selbstwertkrise. Durch dieses negative Selbstbild fühlen sie sich allzu schnell unwichtig, ungesehen und leichter ausgeschlossen.

Diese Konstellation trägt außerdem dazu bei, dass die-

se Menschen positive Zuwendung, Lob und Anerkennung schlecht annehmen können, aber zugleich so abhängig davon sind. Menschen mit einem schwachen Selbstwertgefühl sind sehr anfällig für Kränkungen, was bedeutet, dass diese Menschen viele Ereignisse persönlich nehmen, sie auf sich beziehen und ihnen eine entwertende Bedeutung zuschreiben.

Die westliche Psychologie steht im Banne der Idee, dass das Selbstwertgefühl grundlegend für unser Wohlbefinden ist und dass dies zu besseren Leistungen führt. Es gibt heute klare Forschungshinweise, dass ein positives Selbstwertgefühl nicht die Ursache für bessere Leistungen ist, sondern die Folge davon. Das Bemühen um ein positives Selbstwertgefühl als Zweck an sich begünstigt einen unnötig starken sozialen Wettbewerb und führt dazu, dass Menschen sich ständig



**Dr. Angelika Klammer**  
Psychologin, Psychotherapeutin,  
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin  
[www.angelika-klammer.it](http://www.angelika-klammer.it)  
[info@angelika-klammer.it](mailto:info@angelika-klammer.it)

mit anderen vergleichen, was ihnen selbst und den Leistungen eher schadet.

Man könnte heute fast sagen, dass die Jagd nach mehr Selbstwertgefühl eine Sonderform des Wettbewerbsmodus geworden ist. Der Drang nach mehr Selbstwertgefühl ist heute wie eine Sucht: Jedes Mal, wenn das Verlangen nach positiven Erfahrungen wie Erfolg, Anerkennung,



Foto: Shutterstock

# wert

Lob, Bestätigung oder Liebesbekundungen gestillt ist, hält diese Zufriedenheit nur kurz an, und bald regt sich wieder der Wunsch nach mehr. Jeder kann vielleicht bei sich beobachten, dass das Selbstwertgefühl keine ganz konstante Größe ist, sondern ihre Stabilität von unserer Tagesform, von der Situation und von dem Gegenüber abhängt, d. h., bei dem einen Menschen fühlen wir uns selbstbewusst und eigenständig, bei dem anderen unterlegen.

Wenn das Selbstwertgefühl hoch angesetzt wird, fördert man einen Narzissmus, und das eigene Ego fühlt sich schnell bedroht, man macht sich dann ständig Sorgen, ob man gut genug ist. Dies behindert das Gefühl der sozialen Verbundenheit, weil man die Tendenz hat, sich anderen gegenüber abzusetzen.

Deshalb braucht jeder zur **Selbstregulation** eine gesunde Beziehung zu sich selbst,

d. h., jeder braucht die Fähigkeit, eine verständnisvolle und mitfühlende Beziehung zu sich selbst zu entwickeln, wo er sich in seinen Gefühlen wahrnimmt. Das bedeutet, je besser ein Mensch seine Selbstwahrnehmung und sein **Selbstmitgefühl** entwickelt hat, desto besser kann er sich selbst unterstützen, sich selbst beruhigen und trösten und auch Mut machen.

Neuere Forschungen deuten darauf hin, dass Selbstmitgefühl für unser Wohlbefinden wichtiger ist als das Selbstwertgefühl (Neff u. a., 2007; Neff & Vonk 2009). Selbstmitgefühl korreliert positiv mit psychologischen Stärken wie Freude, Optimismus, Weisheit, Neugier, persönliche Initiative, emotionale Intelligenz und soziale Verbundenheit.

Selbstmitgefühl bietet auch bei aufkommenden Problemen mehr Schutz als Selbstwertgefühl, da es mit einer fürsorglicheren Haltung verbunden ist, mit einem gesünderen Umgang, mit stressigen Lebensumständen (Neff u. a. 2005; Neely u. a., 2009), mit traumatischen Erfahrungen

(Thomson & Waltz 2008), mit den Folgen von Missbrauch in der Kindheit (Vettesse u. a., 2011), mit Scheidung (Sbarra u. a., 2012) und mit chronischem Schmerz (Costa & Pinto-Gouveia, 2011).

Personen, welche sich selbst gegenüber mitfühlender sind, scheinen in Beziehungen besser zurechtzukommen (Neff & Beretvas, 2012), und berichten von mehr Empathie, Altruismus, Perspektivenübernahme und Bereitschaft, zu verzeihen (Neff & Pommier, 2012).

Selbstmitgefühl fördert also ein **nachhaltigeres Selbstwertgefühl**, das nicht von der Wertschätzung anderer abhängig ist, sondern durch das Bewusstsein genährt wird, dass man so sein darf, wie man ist, einschließlich seiner Verletzlichkeiten. Der dazugehörige Einstellungssatz könnte lauten: „Ich bin gut und liebenswert, so wie ich bin“, was nicht nur gilt, wenn es uns gutgeht, sondern auch, wenn wir uns unzulänglich fühlen. Dadurch werden wir unabhängiger von Lob und Kritik und schaffen uns innere Sicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Selbstmitgefühl geht mit der Einsicht einher, dass niemand perfekt ist und dass wir alle in unserer Unvollkommenheit eine Daseinsberechtigung haben und Mitgefühl brauchen.

Allgemein scheint Selbstmitgefühl mit einer heilsamen Auseinandersetzung mit schmerzhaften Gefühlen und Gedanken verbunden zu sein. Es sorgt dafür, dass man gegen die oft unvermeidlichen Formen von Schmerz und Leiden im eigenen Leben besser gerüstet ist, und es scheint ein natürliches Heilmittel gegen die Tendenz zu sein, unangenehme Erfahrungen zu vermeiden, was ein zentraler menschlicher Mechanismus ist, aber die Wurzel vieler Formen psychischen Leidens darstellt.

## Perlen nicht nur aufbewahren

Oft hört man, dass Perlen im Schmuckkästchen liegen, um sie zu „schoonen“. Und gerade das ist falsch. Perlen wollen getragen werden, andernfalls werden sie bald glanzlos aussehen. Man sollte allerdings die Perlenbesitzerin auf ein paar Grundregeln hinweisen: Wer zum Schwitzen neigt, sollte bei Sport oder anderer körperlicher Tätigkeit die Perlen ablegen. Beim Baden behält man die Perlenkette auch nicht um, weil der Faden, auf den sie aufgezogen sind, nicht nass werden sollte. Schweiß vertragen, wie gesagt, Perlen nicht, deshalb öfters säubern. Will man die Perlenkette ständig tragen, so ist es ratsam, sie einmal im Jahr vom Juwelier neu aufziehen zu lassen.

## Die gesunde Buttermilch

Als Gehirnnahrung ist Buttermilch sehr zu empfehlen. Sie enthält reichlich Lezithin, das, außer dass es die Leber produziert, mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Wer an Gedächtnisstörungen leidet, hat möglicherweise zu wenig Lezithin.

## Enge Glasvasen reinigen

Früher wurden enghalsige Glasvasen immer mit einem Gemisch aus Essig und Salz gereinigt. Heute kennt man eine einfachere Methode. Es gibt für Zahnprothesen Reinigungstabletten, die sich im Wasser auflösen. Eine solche Tablette gibt man zusammen mit warmem Wasser in die Blumenvase. Man lässt sie mit dem Inhalt über Nacht stehen, dann nur ausspülen.

