



Sabine Groth

HEILUNG DES SELBSTWERTMANGELS

DER MANGEL AN SELBSTWERT UND SELBSTLIEBE – IST IN BEZIEHUNGEN ENTSTANDEN. IN BEZIEHUNGEN KANN ER AUCH WIEDER GEHEILT WERDEN. ES GIBT GUTE MÖGLICHKEITEN, DIE EIGENEN MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE IN EINE GESUNDE SELBSTACHTUNG ZU VERWANDELN. HEUTE MEHR DENN JE.

Wer kennt ihn nicht – den Zusammenbruch des Selbstwerts nach einer Kritik, Kränkung oder Zurückweisung? Wer hat sich nicht schon einmal minderwertig und unterlegen gefühlt oder aber auf jemanden herabgeblickt aus einer vermeintlichen Überlegenheit heraus? Gefühle der Unter- und Überlegenheit sind menschlich. Dies sind narzisstische Anteile in der eigenen Seele, die wohl jeder kennt, der sich ein wenig mit sich selbst beschäftigt hat. Wenn sie jedoch zu groß werden, führen sie in die narzisstische Störung. Der Begriff „Narzissmus“ wird mittlerweile häufig als Schimpfwort, also im Grunde selbst aus einer narzisstischen Perspektive heraus gebraucht.

Die Tragik der narzisstischen Dynamik besteht in ihrer Spaltung zwischen Aufgeblasenheit und Geschrumpftheit, zwischen Größenselbst und entwertetem Selbst. Für einen narzisstischen Menschen ist seine Umwelt bevölkert von

überlegenen Gurus und Autoritäten, denen gegenüber er sich klein fühlt und devot verhält, und unterlegenem Fußvolk, auf das er hinabschaut und das für ihn nur insofern interessant ist, als es ihn hofiert oder bewundert.

Menschen mit einer ausgeprägten Störung in ihrer Selbstliebe sind oft süchtig nach Bestätigung, Beifall und Bewunderung. Ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl sind abhängig von aufwertenden Rückmeldungen anderer. Mitunter geht es soweit, dass der eigene Partner als Objekt ständiger Selbstwertzufuhr missbraucht wird. Bleibt diese aus, kollabiert ihr Selbstwertgefühl, und sie fühlen sich in ihrer schieren Existenzberechtigung infrage gestellt.

Die Not der narzisstisch beeinträchtigten Menschen ist groß. Sie leiden an Schuld-, Scham- und Minderwertigkeitsgefühlen, an ihrer Unfähigkeit mit Kränkungen und Kritik umzugehen und stabile, gesunde Beziehungen aufzubauen.

DOCH ES GIBT WEGE AUS DEM NARZISSTISCHEN LEID, SCHRITTE, WELCHE DIE SELBSTLIEBE STÄRKEN:

1. ENTSCHEIDUNG ZUM SELBSTWERT

Am Anfang jeder Veränderung steht meist eine Entscheidung. Die Entscheidung für den Selbstwert, aus der Opferrolle auszusteigen und Verantwortung für unser Wohlergehen und unser Selbstwertgefühl zu übernehmen. Niemand kann uns ein Minderwertigkeitsgefühl geben ohne unsere Einwilligung.

2. SELBSTWERT DURCH SELBSTWIRKSAMKEIT

Indem wir selbst die Verantwortung für unser Wohlergehen übernehmen, erleben wir uns in unserer Selbstwirksamkeit. Wir spüren: Ich kann etwas zum Positiven verändern – in mir und in meinen Beziehungen. Ich kann mich, mein Leben und meine Beziehungen gestalten. Ich habe es in der Hand.

3. SCHULUNG DER WAHRNEHMUNG UND ACHTSAMKEIT

Auf dem Weg zu größerem Selbstwert hilft es, die Wahrnehmung und Achtsamkeit zu schulen. Zugang zum wahren Selbst zu suchen, indem wir unsere echten Gefühle und Bedürfnisse erkennen, indem wir spüren: Das fühle ich. Das brauche ich. Und danach sehne ich mich.

4. ERLERNEN VON EMPATHIE- UND RESONANZFÄHIGKEIT

Indem wir unsere Achtsamkeit für unsere inneren Vorgänge, unsere Gefühle, Bedürfnisse und Ahnungen schulen, erhöht sich auch unsere Fähigkeit, uns in uns selbst einzufühlen. Und erst wenn wir Mitgefühl mit uns selbst entwickeln, können wir uns in andere einfühlen, mit Ihren Äußerungen in Resonanz gehen und sie angemessen beantworten.

5. SELBSTREGULATION UND SELBSTBERUHIGUNG

Je mehr die eigenen Gefühle, die eigene Kränkbarkeit und das reflexartige Reagieren reguliert werden können, umso mehr kann der Andere erfasst werden. Umso achtsamer können wir unsere Gefühle, Empfindungen, auch unsere Kritik an unser Gegenüber herantragen. Und umso mehr kann er diese aufnehmen und damit umgehen. Je besser wir uns bei starken, schmerzvollen Gefühlen selbst regulieren können, umso größer wird unsere Fähigkeit, eine Situation so zu gestalten, wie wir sie uns wünschen. In dem Raum zwischen Reiz und Reaktion liegt unsere ganze Macht.

6. DIE ALTEN WUNDEN HEILEN

Alte Wunden können durch die „Arbeit“ mit dem inneren Kind geheilt werden. Wir können uns behutsam an die oft lange verdrängten Gefühle aus der Kindheit herantasten. Schmerz, Wut, Trauer und Scham, die damals das kindliche Selbst überfordert haben, kann das erwachsene Ich heute ertragen und durchfühlen. Wir können uns daran erinnern, dass wir uns im Laufe unseres Lebens genug Selbstunterstützung und Selbstfürsorge angeeignet haben, um von diesen alten Gefühlen nicht überflutet zu werden. Wir können uns in die Arme unseres Partners oder unserer Freundin legen, uns halten und nachnähren lassen, solange bis sich etwas in uns beruhigt.

7. SELBSTHILFE BEI SELBSTZWEIFELN

Der inneren selbstabwertenden, zweifelnden Stimme kann eine Stimme entgegengesetzt werden, die uns an unsere Stärken erinnert. Wenn wir denken „Ich bin nicht gut genug“. können wir uns sagen: „Das was ich bin, reicht vollkommen aus.“ Destruktive Selbstkritik wie „Das habe ich mal wieder nicht geschafft“ können wir mit dem Satz beantworten: „Und schau, was du schon alles geschafft hast!“



„Ich unterstütze Menschen, die sich im falschen Beruf oder in der falschen Umgebung fühlen.“

Ines.M.Fischer@wie-weiter.jetzt
WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE

auch online möglich

WIEDER GLÜCKLICH im JOB

8. SELBSTFÜRSORGE UND PARTNERFÜRSORGE

Tägliche aktive Selbstfürsorge betreiben, uns selbst Gutes tun, aber auch schauen, was kann ich zum Glück des Partners und zum Beziehungsglück beitragen. So wird die Partnerfürsorge wiederum zur Selbstfürsorge. Denn ist der Partner glücklich, so trägt er das Glück in die Beziehung hinein und damit auch zu mir.

9. KRÄNKUNGSREFLEXE UND DIE KETTE VON STREITMUSTERN STOPPEN

Reflexartige Reaktionen auf eine Kränkung, wie Rückzug in trotziges Schweigen, Kränkungswut und Rache müssen erkannt und gestoppt werden. Sie sind dafür verantwortlich, dass die Kette von Streitmustern in Gang gesetzt wird, die langfristig jede Beziehung zermürbt. An ihre Stelle muss ein reifer Dialog gestellt werden.

10. EINÜBEN EINES REIFEN DIALOGS

Das Einüben eines reifen Dialogs mit Selbstoffenbarung und Bekenntnis ist essenziell, um stabile Beziehungen aufzubauen. Wir müssen lernen „Aua“ zu sagen, wenn uns ein Verhalten, ein Wort oder ein Blick verletzt oder gekränkt hat, anstatt dies mit Rückzug oder Aggression zu beantworten.

UNSERE GESELLSCHAFT BRINGT MENSCHEN HERVOR, DEREN SELBSTWERTREGULATION INS PATHOLOGISCHE ABDRIFFTET, BEI DENEN PSYCHISCHE STABILITÄT ZU PSEUDOSTABILITÄT FÜHRT, POWER ZU AUFGEDREHTHEIT, PRÄSENZ ZU EXHIBITIONISMUS UND MACHTBESESSENHEIT. SIE BRINGT MENSCHEN HERVOR, DIE AN DEN SPITZEN VON POLITIK UND WIRTSCHAFT SITZEN, DIE MÄCHTIG UND ZERBRECHLICH ZUGLEICH UND DAHER SEHR KRISENANFÄLLIG SIND.

Ein Mensch dagegen, der sich im positiven Sinne selbst liebt, sich selbst achtet und gut auf sich selbst achtet, respektiert auch seine Mitmenschen, seine Mitarbeiter, Vorgesetzten und Untergebenen, die Menschen, die ihm nahestehen, seine Familie und Freunde. Er hat es ebenso wenig nötig, sich aufzublähen und über andere zu stellen, wie sich kleinzumachen und nach oben zu buckeln. Dieser Mensch hat es aufgegeben, sich mit Normen und Vorstellungen zu identifizieren, die nicht dem eigenen Wesen entsprechen. Er muss seine menschlichen Grenzen und Schwächen nicht verschleiern, er kann sich für Fehler entschuldigen und sich zu dem bekennen, was er fühlt und braucht, anstatt an einer vermeintlich perfekten Fassade festzuhalten, von der er sich Bestätigung erhofft.

Er widersteht den Schattenseiten unserer Kultur: dem Leistungswahn und dem Selbstoptimierungszwang, der viele in den Burnout treibt. Stattdessen nimmt er sich Zeit für Muße, Zeit zum Verweilen, Zeit zur Regeneration von Körper, Geist und Seele, Zeit zu leben und Zeit zu lieben. In einer globalen Welt, in der die meisten schnell von einem Ort zum nächsten hetzen und in der Heimatlosigkeit zu Hause sind, beschäftigt er sich mit seinen Wurzeln, seiner Biografie und findet Heimat in sich selbst.

Der Mensch, der angefangen hat, sich selbst zu lieben, vermag sich zwischen Empathie und Selbstempathie und kritischer und selbstkritischer Auseinandersetzung konstruktiv hin- und herzubewegen. Er begegnet anderen auf Augenhöhe, lässt sich emotional berühren und wirkt warmherzig. Er kann das Optimum aus sich und seinem Partner herauslieben und vom Gegner zum Entwicklungshelfer werden. Wir alle tragen diese Möglichkeiten in uns. Warum ergreifen wir sie nicht?



Sabine Groth ist Seminarleiterin, Paartherapeutin und Autorin. Sie bietet Paargruppen, Jahrestrainings und Seminare für Frauen zum Thema „Weiblichkeit“, Einzeltherapie, Paartherapie und -beratung an.

Start des nächsten Paartrainings: 7. November 2020
Info und Kontakt unter: www.sabine-groth.com



Buchtipp: „Die Heldinnenreise“ von Sabine Groth, erschienen im Kösel Verlag, 2018