

# Mit Schuld, Scham und Methode

Ein Selbsthilfebuch

Maren Lammers  
Isgard Ohls

inklusive  
Download-  
Material



BALANCE **ratgeber**



## Scham und Schuld – kennen- und schätzen lernen!

»Sie schämen sich oder haben Schuldgefühle? Herzlichen Glückwunsch! Sie erfüllen damit eine der wichtigsten Voraussetzungen, um mit Ihren Mitmenschen grundsätzlich gut zurecht kommen zu können. Sie haben außerdem das Potenzial, sich in Ihrer Persönlichkeit weiterzuentwickeln.«



**Maren Lammers und Isgard Ohls**

## **Mit Schuld, Scham und Methode**

Ein Selbsthilfebuch





**Maren Lammers und Isgard Ohls**

## **Mit Schuld, Scham und Methode**

**Ein Selbsthilfebuch**

BALANCE **ratgeber**

Maren Lammers und Isgard Ohls  
Mit Schuld, Scham und Methode  
Ein Selbsthilfebuch

1. Auflage 2017

ISBN-Print: 978-3-86739-160-3

ISBN-PDF: 978-3-86739-879-4

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Dieses Buch enthält therapeutische Informationen und medizinische  
Empfehlungen. Sowohl der Verlag als auch die Autorinnen übernehmen  
keine Verantwortung und keine daraus folgende Haftung, die auf irgendeine  
Weise aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen  
oder Teilen daraus entstehen.

Alle Übungen und Impulse dieses Buches finden Sie im Internet auf dieser Seite:

[www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/mit-schuld-scham-und-methode.html](http://www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/mit-schuld-scham-und-methode.html)

Der Zugangscode lautet: Schuld und Scham

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2017

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint  
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne  
Zustimmung des Verlags vervielfältigt,  
digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Karin Koch, Köln

Illustrationen: Till Runkel, [www.tillustration.de](http://www.tillustration.de)

Foto, Umschlagkonzeption und -gestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln,  
unter Verwendung eines Fotos von Michael Schmitz

Typografiekonzeption und Layout: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau



*Wir widmen das Buch unseren Patientinnen und Patienten,  
Mitmenschen und Wegbegleitern.*

*Wir danken ihnen von Herzen für ihren Mut, ihr Vertrauen  
und die Offenheit.*

**Vorwort 10**

**Unliebsame Zeitgenossen kennen- und schätzen lernen 13**

**Scham und Schuld machen Sinn 15**

Die guten Seiten von Scham und Schuld 17

Wann sind Scham und Schuld ein Problem? 18

**Unterschiede zwischen Scham und Schuld 20**

Den wichtigen Unterschied zwischen Person und Verhalten machen 20

Denken kann helfen, muss aber nicht hilfreich sein 22

Scham blockiert, Schuld aktiviert 27

Der Körper sendet Signale 28

Unser Gegenüber fühlt mit 30

Der kleine Unterschied und seine Folgen 32

**Soziale Prägungen von Scham und Schuld 32**

Die Familie 33

Mögliche Veränderungen durch ein neues soziales Umfeld 33

Können Eltern Emotionen? 37

**Kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse 37**

Kulturelle Aspekte von Scham 39

Kulturelle Aspekte von Schuld 40

**Religiöse Aspekte 43**

Schuld, Sünde und Vergebung 44

Scham, Reue und Ehre 48

Verzeihen und Loslassen lernen 49

Der Beitrag der Weltreligionen 49

**Normen und Werte 50**

Was sein soll 51

Was man tun soll 52

Ein Gewissen ist kein Ruhekitzchen 54

Die verinnerlichten Erwartungen 55

**Scham- und Schuld erleben 60**

In den Lebensthemen verborgen 61



Durch Krankheit plötzlich scham- und schuldlos 62  
Veränderungen sind möglich 65

## **Wie Scham- und Schuldempfinden sich entwickeln 70**

Ohne Empathie geht nichts 70

Der Einfluss von frühkindlichen Erfahrungen 73

## **Wie Grundbedürfnisse und frühes Scham- und Schuld erleben zusammenhängen 75**

Die Grundbedürfnisse 75

Bindung und Kontakt 75

Lustgewinn oder Unlustvermeidung 76

Selbstwertschutz, Selbstwerterhöhung und Selbstwertbehauptung 77

Grenzen, Kontrolle, Orientierung 78

Autonomie 78

Mangelnde Selbst(für)sorge 79

Bedürfnisse und Emotionen bilden ein Team 81

Auswirkungen auf das Selbstwerterleben 84

Überlebensstrategien und ihre Kosten 85

Die Gegenspieler zu Scham und Schuld 93

Selbstfürsorge, Selbstliebe und Selbstakzeptanz 94

## **Das eigene Scham- und Schuld erleben kennen- und verstehen lernen 98**

Informationen aus der Zeit rund um die Geburt sammeln und ordnen 100

Die familiären Werte und das eigene Verhalten 104

Welche Neigung mit Scham oder Schuld zu reagieren, hat sich entwickelt? 109

Die Selbsteinschätzung 109

Hören Sie sich zu 110

Was Sie selbst wahrnehmen und wie Sie darüber denken 113

Ein regelmäßiger Check-up der Fehlerfreundlichkeit 115

Meine individuellen Muster der Scham- und Schuldreaktion aufdecken 118

Meine typischen Scham- und Schuldthemen 123

## **Über Umwege zu Scham und Schuld 128**

### **Neid, Hass und Rachegefühle 129**

Primäre und sekundäre Emotionen 131

Überlebensstrategien und Kompensationsmechanismen 133

Erdulden 134

Bekämpfen 135

Vermeiden 135

Ich denke, wie ich fühle 136

**Die Grundbedürfnisse hinter Scham und Schuld 139**

### **Neue Wege für altes Scham- und Schuld erleben finden 143**

Scham- und Schuldempfinden von den alten Verletzungen trennen lernen 144

Stellvertreter finden 145

Den Körper und die Mimik nutzen 147

Die Intensität der Gefühle einordnen 154

**Individuelle Scham- und Schuldreaktionen verändern lernen 158**

**Keine Veränderung ohne Veränderung 161**

Unterstützen Sie sich 162

Probieren Sie sich aus 165

**Empathie regulieren lernen 167**

Zuhören 167

Abstand schaffen 168

Den Auftrag abwarten 171

Nähe tut gut, aber zu nahe macht uns manchmal handlungsunfähig 171

**Selbstempathie entwickeln 174**

Wertfreies Wahrnehmen 176

Sich selbst anders beschreiben 179

Sich verzeihen und wertschätzen lernen 183

Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz lernen 185

**Scham- und Schuldempfinden nutzen, um sich anderen  
Menschen zuzuwenden 191**

**Kontakte zu anderen Menschen besser gestalten 192**

Gehen Sie raus 192

Menschen sind positiv 193

Nein und Stopp sagen mit Mitgefühl 193

Gemeinsamkeiten beachten 194

**Bedürfnisse und Emotionen kommunizieren 196**

**Sich ohne Scham- und Schuld erleben abgrenzen 202**

Den alten emotionalen »Heimatfilm« unterbrechen 204

Nebenwirkungen 207

Einen eigenen Umgang mit den familiären, kulturellen und religiösen  
Voraussetzungen finden 207

**Anhang 211**

Emotionsliste 211

Wo Sie Informationen und Hilfe finden 212

**Literatur 214**



Alle Impulse und Übungen finden Sie auch im Internet auf dieser Seite:  
[www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/mit-schuld-scham-und-methode.html](http://www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/mit-schuld-scham-und-methode.html) – Das Codewort lautet: Schuld und Scham

Jeder glaubt, *die* Scham und *das* Schuldgefühl ganz genau zu kennen. Beide Emotionen erleben Menschen jedoch sehr unterschiedlich. Ihnen gemeinsam ist, dass Menschen Angst vor der unangenehmen emotionalen Qualität von Scham und Schuld haben. Daher stellen beide Emotionen uns Menschen vor eine große Herausforderung.

Nichts beschäftigt Menschen im Alltag mehr als die Vermeidung von Scham und Schuld. Deshalb entschuldigen wir uns vorsorglich, kleiden uns angemessen, übernehmen vorausschauend Verantwortung, lassen Menschen den Vortritt, bekunden Reue im Falle eines Fehlverhaltens. Viele kleine Alltagssituationen haben die Scham- und Schuldvermeidung zum Ziel. Und interessanterweise fühlen wir häufiger Schuld und Scham, als es notwendig ist. Unsere individuellen familiären, kulturellen und religiösen Prägungen tragen maßgeblich zur Entwicklung und Aufrechterhaltung von Scham- und Schuld erleben bei. Diese einzelnen Aspekte werden in diesem Ratgeber in den Blick genommen.

Die oft einhergehende Rat- und Hilflosigkeit im Umgang mit den beiden Emotionen resultiert daraus, dass frühes und intensives Scham- und Schuld erleben meist ein sehr negatives Selbstbild begünstigt. In der Folge spielen Scham und Schuld auch bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen eine große Rolle. Genauso halten unbearbeitete Scham und Schuld psychische Erkrankungen aufrecht und können mit diesen entstehen.

Wir können die biografischen Erlebnisse, die zu frühem und intensivem Scham- und Schuld erleben geführt haben, leider nicht ungeschehen machen. In früher Kindheit wiederholte oder auch traumatische Frustrationen der Grundbedürfnisse sind erfolgt. Erst wenn die Verletzungen aus diesen Zeiten ausreichend gewürdigt werden, sind Veränderungen möglich. Dieses Buch möchte Menschen darin unterstützen, die Folgen und den bisherigen Leidensdruck zu mildern, indem es eine sinnstiftende Auseinandersetzung fördert. Dazu gehört es aus unserer Sicht auch, einen guten Umgang mit dem Erlebtem zu finden. Nach unseren Erfahrungen mit Patientinnen und Patienten ist das möglich.

Menschen können auch noch im fortgeschrittenen Erwachsenenalter durch die Auseinandersetzung mit Scham und Schuld lernen, viel besser für sich

zu sorgen, als für sie gesorgt wurde. Es ist uns ein persönliches Anliegen, dass diese Menschen sich mit mehr wohlgemeinter Zuneigung, Achtung und Respekt begegnen können, als sie in ihrer Kindheit erfahren haben.

Wir möchten mit dem vorliegenden Buch Betroffene ganz ausdrücklich dazu ermutigen, sich dem eigenen Scham- und Schuldleben zu stellen. Die vielfältigen Anregungen, sich mit biografischen Erfahrungen auseinanderzusetzen und so alte, frühe Scham- und Schuldmuster zu erkennen, ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Ratgebers. Das erleichtert es Ihnen zukünftig, die Vorläufer von Scham und Schuld zu erkennen, wertzuschätzen und für sich zu nutzen. So können angemessene Scham- und Schuldreaktionen für viele Menschen wichtige Signale liefern, wie der Kontakt zu anderen Menschen besser und bedürfnisorientiert gestaltet werden kann.

Das Buch ersetzt keine Therapie, wenn intensives und häufiges Scham- oder Schuldleben bereits zu psychischen Erkrankungen geführt hat. Jedoch kann es als begleitende Lektüre zu einer Therapie eingesetzt werden. Im Verlauf des Textes geben wir an den entsprechenden Stellen immer wieder Hinweise, wie und wann Sie sich professionelle Hilfe suchen und gönnen sollten.

Das vorliegende Buch ist als Ratgeber und als Selbsthilfebuch konzipiert. Zunächst soll in einem psychoedukativen Einleitungsabschnitt Wissen für ein besseres Verständnis und einen leichteren Zugang zu den Begriffen Scham und Schuld vermittelt werden. In der Folge wird es darum gehen, einen Umgang mit frühen Scham- und Schuldreaktionen zu erlernen und hellhörig auf individuelle Warnhinweise zu reagieren. Sie können hierdurch lernen, Ihre Emotionen als Warnhinweise zu verstehen, um schließlich zu einer sinnstiftenden Auseinandersetzung mit den eigenen Anlagen und Erfahrungen zu gelangen. Im Text werden Sie immer wieder Fallbeispiele, Übungen und Abschnitte finden, die durch einen Ballon gekennzeichnet sind. Diese Impulse in Form von Gedanken und Bildern möchten Sie einladen, sich ganz praktisch auf eine Auseinandersetzung mit Ihren eigenen Scham- und Schuldthemen einzulassen. Diese Ideen sind zumeist unserem praktischen und therapeutischen Alltag entwachsen und diesem entnommen worden.

Da der Text von zwei Autorinnen konzipiert wurde, finden sich im Text gelegentlich stilistische Unebenheiten, die wir zu entschuldigen bitten, frei nach dem Motto: Ich schäme mich, denn diese Freiheit bin ich mir selbst schuldig.

Uns hat die Arbeit an diesem Ratgeber sehr viel Freude bereitet, von der wir hoffen, dass sie für Sie spürbar ist und wir sie weitergeben können. Fühlen Sie sich eingeladen, sich auf den spannenden Weg Ihrer eigenen biografischen Entwicklung zu begeben, und die jeweiligen Anteile Ihres individuellen Scham- und Schuldlebens zu ergründen. So können Sie bestimmt (vielleicht) Ihre eigenen Scham- und Schuldthemen besser verstehen lernen, die eigenen Themen damit erkennen und mit mehr Verständnis für den Sinn und sich selbst durchs Leben gehen.

*Maren Lammers & Isgard Ohls*

Sie schämen sich oder haben Schuldgefühle? Herzlichen Glückwunsch! Sie erfüllen damit eine der wichtigsten Voraussetzungen, um mit Ihren Mitmenschen grundsätzlich gut zurechtzukommen. Sie haben außerdem das Potenzial, sich persönlich weiterzuentwickeln.

Sie sind überrascht? Vermutlich haben Sie das Buch in der Hand, weil Sie im Umgang mit Scham oder Schuld immer wieder an Ihre Grenzen stoßen. Vielleicht kommen Sie gar nicht gut zurecht, schon gar nicht mit anderen Menschen. Vielleicht setzen Ihnen auch die ewigen Verantwortungsverweigerer und scheinbar schuld- und schambefreiten Menschen im Alltag mächtig zu.

Formulieren Sie hier ganz spontan und in Stichworten Ihre Themen in Bezug auf Scham und Schuld:

Meine Themen mit Scham und Schuld sind:

---

---

---

Wann melden sich die Themen in meinem Alltag?

---

---

---

---

Sie haben vielleicht schon ein paar Worte für Ihre Schwierigkeiten mit Scham und Schuld gefunden. Wenn nicht, möchten wir Sie bitten, es noch mal mit folgender Anregung zu probieren:

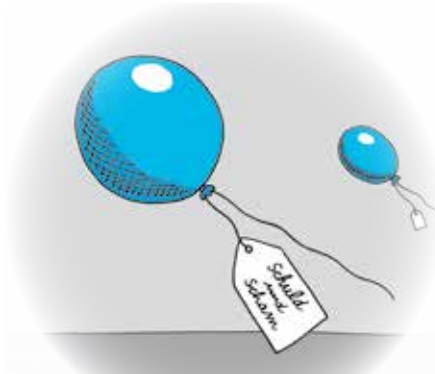
Versprechen Sie sich selbst, mindestens fünf Minuten an den Übungen zu arbeiten. Sie können sich dafür einen Aspekt aussuchen oder nur die Fragen beantworten, die Sie ansprechen. Allerdings ist es wichtig, sich keine Ablenkungen oder Gedanken an Lustlosigkeit zu erlauben. Nach fünf Minuten

ziehen Sie Bilanz. Macht die Übung Spaß, bringt sie neue Erkenntnisse, dann bleiben Sie dran. Will sie nicht richtig gelingen, vertagen Sie die Übung. Vielleicht brauchen Sie noch etwas Zeit oder mehr Wissen.

Wir haben mit diesem Vorschlag von MÜLLER-BRAUNSCHWEIG und STILLER (2010) in Therapien gute Erfahrungen gemacht. Deshalb haben wir viele kleine Aufgaben und Übungen, die Ihnen helfen können, sich mit den eigenen Scham- und Schuldthemen auseinanderzusetzen, mit dieser Uhr versehen.



Der »kleine Ballon« vor einigen Abschnitten lädt Sie ein, mal ganz anders und vielleicht überraschend auf Scham und Schuld zu schauen. Niemand zwingt uns, einen Ballon festzuhalten. Wir können ihn einfach loslassen oder weitergeben oder mit einer Nadel und einem Knall platzen lassen. So kann es auch in der Arbeit mit den Emotionen Scham und Schuld gehen. Auch unsere symbolischen Ballons sind für Überraschungen gut.



Doch bevor es an die Arbeit geht, wollen wir für die beiden bislang unlieb-samen Zeitgenossen Scham und Schuld ein bisschen Werbung machen, um Ihnen ihre sinnvollen und hilfreichen Seiten zu verdeutlichen. Widmen wir uns zunächst den guten Nachrichten, ehe es an die Arbeit geht. Aus unserer therapeutischen Arbeit wissen wir, wenn das Ziel klarer ist, lassen sich notwendige Veränderungen viel leichter angehen. Deshalb einige wichtige Informationen vorab.



Die Fähigkeit, Scham und Schuld zu empfinden, mischt sich sehr stark mit der Fähigkeit zur Empathie (siehe das Kapitel »Ohne Empathie geht nichts«). Diesen sozialen Kompetenzen ist gemeinsam, dass sie die Bereitschaft voraussetzen, diese Fähigkeiten zum Einsatz zu bringen. Diese Bereitschaft verändert sich im Leben und wir können sie auch in späteren Jahren noch formen. Deshalb lohnt es sich durchaus, an dieser Bereitschaft zu arbeiten.

Viele Menschen mit einem hohen Scham- und Schuldempfinden neigen zu Extremen. Sie sind entweder unglaublich empathisch und verfügen gleichzeitig über ein hohes Scham- und Schuldempfinden oder sie grenzen sich maximal ab und haben keinerlei Bereitschaft und Kraft, sich in andere Menschen einzufühlen. Wieso? Weil die Befürchtung, mit großem Scham- und Schuldempfinden immer auch sensibler und leichter berührbar zu sein, ziemlich naheliegt. Genau das passiert nämlich: Es entsteht Nähe und viele Menschen befürchten, wieder verletzt, verkannt, beschämt und ausgenutzt zu werden, wie früher als Kind. Also schützen sie sich. Das verstehen wir durchaus. Deshalb finden wir den Bereich zwischen dem einen Extrem (zu mitfühlend und empathisch) und dem anderen Extrem (maximal abgrenzend und zurückhaltend) ziemlich gut. Der Bereich dazwischen bietet viel Raum für Gestaltungsmöglichkeiten. Sie können jederzeit zu ihren alten Verhaltensweisen zurückkehren und trotzdem Neues entdecken.

**Zuhören**

Sind Sie zu abgegrenzt, versuchen Sie diese einfache Übung:



Hören Sie Ihrem Gegenüber wirklich zu, achten Sie auf Äußerungen, wie sich Ihr Gegenüber fühlt und lesen Sie seine Mimik und Körperhaltung. Versuchen Sie, diese Übung ganz ohne Wertungen durchzuführen, jeden Tag ein paar Minuten. Es gibt immer Menschen, mit denen man Zuhören üben kann. Im nächsten Schritt können Sie sich gern in Ihr Gegenüber für einen kurzen Moment einfühlen. Das war es schon.



» ICH HÖRE GERNE **GENAU** ZU UND SCHAU E MIR MEIN GEGENÜBER WIRKLICH AN. «

Wann haben Sie das letzte Mal wirklich nur zugehört? Das tun wir im Alltag kaum noch. Selbst die Nachrichten kommentieren wir noch, geben gleichzeitig Bewertungen – manchmal nur in Gedanken – ab. Aber wirklich richtig zuhören? Wir Therapeuten praktizieren das und achten darauf, dass sich keine Wertungen einschleichen. Das ist nicht immer ganz einfach, aber vermutlich trägt das Zuhören dazu bei, dass Menschen sich verstanden fühlen. Das ist viel wert. Wir wissen, es braucht oft keine Lösung, Handlung oder einen Ratschlag. Sich verstanden zu fühlen, ist die Basis für ein gutes Miteinander.

### ■■■ **Abstand schaffen**

Sind Sie oftmals zu empathisch, spüren Sie im Kino, dass sich das Pärchen in der ersten Reihe gestritten hat? Nehmen Sie die Stimmungsveränderungen umgehend wahr? Dann haben wir eine andere kleine Alltagsübung für Sie. Sie beginnt damit, dass Sie sich gedanklich noch mal den Unterschied zwischen der Fähigkeit zur Empathie und der Bereitschaft, mitzufühlen, bewusst machen.



Die Bereitschaft, sich einzufühlen und empathisch mitzufühlen, können Sie steuern. Genauso wie Sie den Lautstärkekнопf ein wenig leiser drehen oder die Empfangsfrequenz verändern können, entscheiden Sie darüber, wem Sie zuhören und wie intensiv. Es gibt so viel anderes Spannendes zu sehen und zu hören, schenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht immer den gleichen Menschen und Dingen.



Öffnen Sie Ihren Blick und wenden Sie diesen anderen Dingen zu. Üben Sie sich beispielsweise immer wieder darin, zwei neue Dinge in Ihrer Umgebung zu entdecken. Dasselbe können Sie beim Hören ausprobieren. Nehmen Sie sich vor, auf zwei neue Aspekte zu hören ... oder auch erst einmal nur auf eins. Sie wissen ja, wir sammeln mit Ihnen lieber Erfolge.

Natürlich braucht es für diese Übung ein bisschen Vorstellungskraft, aber wir wissen, dass es Ihnen daran nicht mangelt. Im professionellen Alltag nutzen wir auch solche kleinen Übungen, um unser Scham- und Schuldempfinden zu regulieren. Es ist keineswegs immer angemessen, völlig empathisch zu reagieren. Vermutlich kennen Sie auch solche Menschen. Sie können andere Personen schon mal auf die berühmte Palme bringen. Vor lauter Empathie und Sensibilität sind diese Menschen gar nicht mehr greifbar. Man spürt von ihnen nichts mehr und das ist gelegentlich auch ein Problem.

Eine andere kleine Gedankenübung hilft genauso. Es gibt Menschen, denen sind wir einfach empathisch und mitfühlend gegenüber. Das kann so weit gehen, dass wir versuchen, deren Probleme zu lösen. Und wo bleiben Sie dann? Hier heißt es, Abstand zu schaffen. Eine gute Übung, die Sie jederzeit anwenden können, ist diese:



---

Denken Sie sich Ihr Gegenüber einfach weiter weg. Wie weit, bestimmen Sie selbst – wie beim Flamencotanz. Mitunter hilft schon ein gedanklicher räumlicher Abstand von ein paar Zentimetern, um sich abzugrenzen und die Bereitschaft zum Mitgefühl ruhen zu lassen. Sie hören dennoch zu und könnte auch wieder empathisch sein.



## ■ ■ ■ Den Auftrag abwarten

Sie haben sich ein wenig mehr als sonst abgegrenzt. Prima! Dann haben wir noch einen kleinen Tipp.



Ehe Sie aus Ihrem Mitgefühl heraus über aktive Hilfe nachdenken, warten Sie bitte erst einmal den Auftrag ab. Ist überhaupt ein Auftrag an Sie formuliert worden? Sind Sie wirklich die einzige Person, die diesen Auftrag bearbeiten kann? Und wie steht es um Ihre Selbstfürsorge? Haben Sie dafür noch genug Zeit? Alles gute Fragen, die es abzuklären gilt, bevor Sie aktiv werden. Weniger Aktivität für andere heißt mehr Zeit für sich und weniger Verantwortung für Misserfolge. Damit lässt es sich wirklich leichter durch das Leben gehen.

Probieren Sie alle bisher genannten Übungen gern im Alltag aus. Sie brauchen dafür nicht mehr als ein bisschen Fantasie und die haben wir ja immer dabei.

## ■ ■ ■ Nähe tut gut, aber zu nahe macht uns manchmal handlungsunfähig

Die Musik macht es. Diese Formulierung kennen wir auch als Redewendung. Gemeint ist damit der gute oder weniger gute Ton, der das Miteinander maßgeblich prägt.



Musik kann man klingen lassen oder aus der Entfernung einfach nur wahrnehmen, ohne genau hinzuhören. Dennoch wissen wir, welche Musik dort spielt und was für eine Stimmung davon ausgeht.

Welche Musik im Miteinander tut Ihnen gut?

---



---

Welche Variationen kennen Sie von sich?

---

---

Musik kann Emotionen verstärken, minimieren, uns an bestimmte Zeiten erinnern. Die Lieder aus der Zeit unseres ersten Liebeskummers holen diesen vermutlich ein bisschen zurück. Die Musik von »Tom und Jerry« erinnert uns vielleicht an lustige Komikabende und macht uns beschwingter. Romantische Lieder können uns zu Tränen rühren. Musik, die viel Kraft und Energie aktiviert, unterstützt unsere Vitalität.



Stellen Sie sich in Kontakten mit anderen Menschen einfach vor, jemand würde leise Musik im Hintergrund dazu spielen. Sie haben nun die Chance, sich Ihre Wunschliste zusammenzustellen. Brauchen Sie Energie und Kraft, um Abstand zu halten? Welches Lied, welcher Rhythmus steht dafür? Oder braucht es ein mitfühlendes Lied, um Sie ein wenig zu erweichen und sich einzulassen? Probieren Sie einfach verschiedene Lieder aus und drehen Sie die Musik auf, die Sie brauchen.



Sie müssen Kontakte nicht passiv hinnehmen. Achten Sie darauf, wer Ihnen guttut und was Sie brauchen. Wo können Sie sich im Alltag real Unterstützung holen? Wer kann Ihnen Mut machen, wenn es schwierige Dinge zu klären oder Konflikte anzusprechen gibt? Mit diesen Menschen können Sie ruhig ein wenig mehr Nähe wagen.

Zu anderen ist vielleicht etwas mehr Distanz gut. Die nächste Übung hilft Ihnen, den nötigen Abstand zu wahren. Die Gartenhäuschenübung unterstützt Sie darin, zu erkennen, wann Ihre eigenen Grenzen verletzt sind.



Stellen Sie sich Ihr Gartenhäuschen vor. Es kann aus Holz sein, aus Naturstein oder ein liebevoll gestalteter Bauwagen, alles so, wie Sie es mögen. Sie haben nun die Möglichkeit, über die verschiedenen Beete und Gartenzonen Grenzen zu definieren. Gibt es einen Schotterweg rund um das Häuschen? Stehen Rosen davor? Kommt dann eine Wiese, ein Zaun, ein kleiner Fluss rundherum? Wunderbar, genießen Sie Ihren Garten!

Stellen Sie sich nun Menschen aus Ihrem Umfeld vor. Welche möchten Sie einladen und bis wohin? Auf die Wiese zum Federballspiel oder ins Haus zum Kaffee? Wie würden diese sich in Ihrem Garten bewegen? Ist alles okay, fühlt es sich gut für Sie an? Super! Genießen Sie die Zeit.

Setzen sich Menschen, nachdem sie sich selbst bei Ihnen eingeladen haben, einfach in Ihr Haus? Pflücken Sie ungefragt Ihre Rosen? Dann wird es Zeit, zu handeln.



Ihr Empfinden, Ihre Emotionen sind wichtig. Auch wenn Ihnen neue Menschen begegnen, können Sie sich für einen kurzen Moment vorstellen, wie diese sich vermutlich in Ihrem Garten bewegen würden. Lernen Sie, sich zu vertrauen. Später werden Sie noch lernen, wie Sie Ihre Grenzen klar und gleichzeitig mit Mitgefühl kommunizieren können (vgl. die Kapitel »Nein und Stopp sagen mit Mitgefühl« und »Bedürfnisse und Emotionen kommunizieren«).

## ■ ■ **Selbstempathie entwickeln**

So, wie ich mich anderen Menschen gegenüber empathisch verhalten kann, so kann ich auch mir selbst gegenüber empathisch sein. Mitfühlend mit sich sein, sich wohlwollend begegnen zu können, Fähigkeiten und Schwächen gleichermaßen wahrzunehmen, sich gegenüber eine positive Einstellung zu haben, sind nur einige Beschreibungen, mit denen Sie sich den Begriff der Selbstempathie erklären können.

Weshalb ist für Personen, die mit Scham und Schuld ein Problem haben, Selbstempathie so wichtig?

Am Anfang des Buches sind wir bereits ausführlich auf die sozialen Prägungen von Scham und Schuld eingegangen. Regeln, verinnerlichte Werte und Normen bieten den meisten Menschen eine Orientierung. Früh entstandene Scham und Schuld, die sich auch auf der Selbstwertebene verankert haben, verstärken die Orientierung an diesen verinnerlichten Normen, Regeln und Werten. Diese sind Gesetz und zwar ursprünglich, weil ihre Befolgung verhindert hat, dass noch mehr Scham und Schuld im Alltag entstehen.

Nun wissen wir, dass das Festhalten an solchen anfangs äußeren Vorgaben dazu führen kann, dass wir selbst uns später besonders kritisch gegenüberstehen. Das geschieht umso eher, je mehr Scham und Schuld oder fehlende soziale Kompetenzen im Alltag deutlich werden. Wir betrachten uns zunehmend aus der Perspektive der Normen und Regeln. Das ist erst einmal ganz logisch, denn früher hat die Orientierung ja auch geholfen. Leider sind die alten verinnerlichteten Vorgaben zumeist wenig flexibel, denn sie sollten das soziale Miteinander während der Kindheit eindeutig regeln. Das heißt aus der kindlichen Sicht von früher, es gibt meist nur ein Richtig oder Falsch. Richtig führt dazu, dass wir als Kind keine Scham oder Schuld erleben müssen. Und falsch? Als Kind schien das alles noch unglaublich



einfach. Und wäre es nicht auch schön, wenn die Welt noch so einfach für uns als Erwachsene funktioniert? Doch leider nimmt die Komplexität des sozialen Miteinanders im Erwachsenenalter zu. Wir sind den Kinderschuhen entwachsen und müssen uns oft genug in mehreren Rollen behaupten. So sind wir als Frau, Mutter, Arbeitskollegin, beste Freundin, Patentante oder als Mann, Vater, Versorger, leitender Angestellter, Fußballkumpel usw.

Das Festhalten am Richtig-oder-falsch-Denken führt zwar zu Vereinfachungen, aber oft genug sind wir selbst deshalb unsere stärksten Kritiker. Wir verurteilen uns oder unser Verhalten, wenn wir glauben, an den früher wichtigen Werten, Regeln, Normen festhalten zu müssen. Die Strenge, die wir uns dabei entgegenbringen, kann zur inneren Haltung werden. Auf die Folgekosten sind wir bereits eingegangen (vgl. das Kapitel »Überlebensstrategien und Kompensationsmechanismen«).

Ursprünglich wurden uns Wohlwollen und Empathie von unseren nahen Bezugspersonen entgegengebracht. Meist haben wir diese Erfahrungen als innere Ressource verankert. Das Wohlwollen uns gegenüber geht jedoch im Zuge der praktizierten Strenge verloren. Manchmal fehlen uns im Erwachsenenalter auch Bezugspersonen, die uns Wohlwollen entgegenbringen konnten. Hier gilt es, Pionierarbeit zu leisten und oft genug braucht es gerade an dieser Stelle auch professionelle Hilfe. Leider fürchten gerade Menschen ohne die Erfahrung der Empathie durch wohlwollende Bezugspersonen diesen Schritt, denn sie glauben, dass auch Therapeuten streng und fordernd sind oder auf Schwächen aufmerksam machen. Das Gegenteil ist der Fall.

Es geht darum, Veränderungen zu ermöglichen und dazu gehört auch die Fähigkeit, sich selbst empathisch begegnen zu können, sich anzunehmen und wertzuschätzen. Selbstempathie beschreibt so eine innere Haltung sich selbst gegenüber.

Auch wenn wir über früh entstandene Schuld und Scham noch unsere Vergangenheit in uns spüren, sind wir doch im Hier und Jetzt angekommen. Erlauben wir uns zum Beispiel die Überlegung, was ideale Bezugspersonen mit uns anders gemacht hätten. Das, was Sie sich von idealen Begleitern wünschen, können Sie versuchen, sich selbst entgegenzubringen.

Was gut für uns Menschen ist, ist ein tief verankertes Wissen. Selbst Kinder können das, indem sie sich einen imaginären Freund suchen (siehe



Schauen Sie sich nun Ihre Beschreibung an. Streichen Sie ganz bewusst alle Worte durch, die eine Interpretation oder Bewertung enthalten.

Beispiel: Frau O. hat mir ~~vorgeworfen~~, dass ich ihre Zeitung aus dem Briefkasten genommen habe. Ich ~~dumme Gans~~ habe mich erst einmal ~~wie immer~~ entschuldigt, obwohl ich es wirklich nicht war. Sie denkt jetzt sicher, dass ich die Zeitungen ~~geklaut~~ habe. Wie stehe ich nur da? Das ganze Haus wird erfahren, wie ~~dumm~~ ich bin.

Haben Sie alle Bewertungen gestrichen? Überprüfen Sie das noch mal. Vielleicht möchten Sie noch mehr Worte streichen.

Was bleibt übrig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schauen Sie sich das an, was übrig bleibt. Welche Worte lösen bei Ihnen immer noch intensive Emotionen aus? Weshalb?

.....,

weil .....

.....,

weil .....

.....,

weil .....

.....,

weil .....

Schauen Sie auf Ihre Interpretationen nach dem »weil«. Was sagen diese darüber aus, wie Sie über sich denken?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was löst diese innere Haltung sich selbst gegenüber bei Ihnen aus? Wie fühlen Sie sich?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was würden Sie lieber über sich denken wollen?

Beispiel: Ich bin ein Mensch, dem wichtig ist, dass es auch meinen Nachbarn gut geht. Dann haben wir einen guten Kontakt.

Frau P. vermisst ihre Zeitung. Das tut mir leid.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ihre individuellen Bedürfnisse bestimmen sowohl Ihre Emotionen als auch Ihr Verhalten.

Machen Sie sich Ihr Leben schön, indem Sie bedürfnisorientiert mit sich umgehen lernen. Das ist besonders wichtig vor dem Hintergrund, dass bestimmte Bedürfnisse in Ihrer Kindheit wenig Platz hatten. Heute können Sie jedoch für sich sorgen, wenn Sie sich annehmen und wohlwollend begegnen. Schließen Sie Freundschaft mit sich, denn Freunde unterstützt man gern. Schließen Sie Freundschaft mit dem »Kind von damals«, das kann nämlich am wenigsten dafür, in welche Welt es geboren wurde. Fühlen Sie mit dem Kind von damals. Erkennen Sie es und würdigen Sie die von ihm erbrachten Leistungen. Sie sind gut so, wie Sie sind.

### ■ ■ ■ **Sich selbst anders beschreiben**

Suchen Sie sich neue Glaubenssätze, mit denen Sie Ihre innere wohlwollende Haltung und Ihre Bedürfnisse anerkennen. Ein paar Vorschläge haben wir formuliert. Schauen Sie einfach, ob Sie den einen oder anderen annehmen können. Wenn Sie einen davon so ganz und gar nicht annehmen können, formulieren Sie unter dem Satz einfach eine Alternative, die Ihnen passender erscheint. Genauso können Sie es mit den Sätzen machen, die noch nicht ganz stimmen. Sie können einfach neue Worte oder Halbsätze anhängen. Tun Sie das so lange und so oft, bis der Satz stimmig ist. Beachten Sie nur die eine Sache: Grundsätzlich sollte der Satz positiv sein.



Ich bin wertvoll.

.....

Ich bin verlässlich und warmherzig.

.....

Ich bin liebenswert, mit all meinen Stärken und Schwächen.

.....

Ich darf unsicher, ambivalent und auch mal wütend und ärgerlich sein.

.....

Ich bin gut so, wie ich bin.

.....

Ich mag meine mitfühlende und sensible Seite.

.....

Ich mag mich.

.....

Ich möchte mein bester Freund, meine beste Freundin sein.

.....

Ich nehme mich und meine Bedürfnisse an.

.....

---

Vermutlich schauen Sie noch etwas skeptisch auf die Sätze und können kaum glauben, dass Menschen so über sich denken. Bevor Ihre Gedanken in Richtung Egoismus wandern, fangen Sie diese gleich ein oder lassen Sie die Gedanken einfach vorüberziehen, denn die Gedanken verhindern, dass Sie eine neue Haltung sich selbst gegenüber entwickeln. Die Gedanken werten und verursachen neue Scham und Schuld – Sie brauchen diese Art von Gedanken nicht mehr. Sie sind weder hilfreich noch wohlwollend.

Eine weitere Möglichkeit, sich daran zu erinnern, dass Sie nun eine neue innere Haltung sich selbst gegenüber haben, sind Bilder und Fotos. Lesen Sie die folgenden Möglichkeiten. Vielleicht haben Sie aber auch eigene Ideen.



---

Durchstöbern Sie Ihre Fotoalben. Suchen Sie sich ein Bild, auf dem Sie sich mögen und annehmen können. Hängen Sie es so auf, dass Sie jeden Tag einen Blick darauf werfen können. Üben Sie, sich etwas Nettes zu sagen. Malen Sie ein Bild, machen Sie eine Collage von einem Moment, in dem Sie sich als wertvoll und liebenswert erlebt haben. Bei der Suche danach achten Sie auf die kleinen Begebenheiten im Alltag. Es kann die Art sein, in der Sie Tee trinken. Es kann ein liebevoller Blick sein, der in Zusammenhang mit schönen Gedanken auftritt. Weniger ist mehr.

---

Selbstempathie ist frei von Erwartungen an sich selbst. Vertagen Sie daher diese Haltung nicht auf einen späteren Zeitraum, zum Beispiel, wenn Sie es geschafft haben, die Steuererklärung abzuschließen oder wenn Sie keine Depression oder keine Ängste mehr haben. Selbstempathie ist bedingungslos und oft sind es die »kleinen Makel«, die uns liebenswert bei anderen Personen erscheinen. Weshalb soll das für uns selbst nicht gelten?

Sie können sich im Alltag Ihrer Bedürfnisse und Ihres Verhaltens bewusst sein, ohne in Emotionen und Wertungen einzutauchen. Dabei ist es hilfreich, sich als gesamte Person in einem Kontext wahrzunehmen. Es gibt so viele Wechselwirkungen. Das Aufwachen, Leben und Sich-Entwickeln ist sehr komplex. Kleine Veränderungen rufen an anderen Stellen große Nebenwirkungen hervor, die wir aufgrund der Komplexität kaum vorhersehen können.

**BEISPIEL** Herr Q. hat sich vorgenommen, sich morgens mehr Zeit zu nehmen und in Ruhe zu duschen. Dazu war er auch bereit, früher aufzustehen. Ganz bewusst suchte er sich dafür ein neues Duschbad mit einem neuen Duft aus, denn bisher nutzte er das, was seine Frau regelmäßig erneuerte. Schon am ersten Tag genoss er die kleine Veränderung, hinter der eine große Veränderung stand – Selbstempathie als innere Haltung.

Seine Frau kam wie jeden Morgen in das Badezimmer und reagierte irritiert. Es brach aus ihr heraus, dass sie nicht verstehen könne, weshalb Herr Q. nun ausgerechnet ein Duschbad mit einem Eukalyptusduft gewählt hatte, wo er doch wisse, wie schrecklich seine Frau diesen Duft finden würde. Der ganze Morgen sein nun dahin.

Herr Q. hatten sofort ein schlechtes Gewissen. Das war leicht auszulösen. Das kannte er schon. Er fühlte sich trotz seines Vorsatzes, sich wohlwollender zu begegnen, als Versager. Aber dieses Mal stieg er aus dem alten emotionalen Muster schnell aus. Er konnte sich verzeihen, daran nicht gedacht zu haben. Er vereinbarte mit seiner Frau ein Zeitfenster, in dem er ungestört duschen konnte, solange bis der Inhalt des Duschbades aufgebraucht war. ✕

Herr Q. hatte den Jungen von damals beschützt, ihm innerlich die Erlaubnis gegeben, auch für sich zu sorgen, sich was Gutes zu tun. Er konnte anerkennen, dass der Junge natürlich noch unsicher war, ob er das durfte. Doch die Unsicherheit des »Kindes von damals« war okay, so wie es auch okay war, dass sich das alte emotionale Muster kurz mit dem schlechten Gewissen gemeldet hatte. Statt sich jedoch am Ende als »egoistisch«, »wertlos« und »rücksichtslos« zu bezeichnen, konnte er sich mit Verständnis und Ermutigung begegnen.

An diesem kleinen Beispiel können Sie erkennen, wie komplex die Welt, die uns umgibt, ist. Schon der Duft eines Duschbades kann neue Reaktionen in der Umwelt auslösen. Keineswegs war deshalb die Entscheidung von Herrn Q. falsch oder rücksichtslos. Nein, die Reaktion der Ehefrau



zeigt eigentlich auch, dass diese sich sehr an einen bedürfnislosen Mann gewöhnt hatte.

Selbstempathie üben heißt auch, sich zu zeigen, mehr Präsenz oder gar kleine Ecken und Kanten zu haben. Veränderungen nimmt auch unser Umfeld wahr. Vermutlich tauchen dann auch mehr Wünsche oder Bedürfnisse aller Beteiligten auf. Das bedeutet aber auch mehr Nähe, mehr wohlwollende Auseinandersetzungen, in denen Menschen besser für sich sorgen können.

Erscheint Ihnen das am Anfang ein wenig zu anstrengend? Üben Sie erst einmal für sich und stärken sich durch die veränderte innere Haltung. Dann schaffen Sie auch den nächsten Schritt spielend.

### ■ ■ ■ **Sich verzeihen und wertschätzen lernen**

Wir müssen für unsere Grundbedürfnisse selbst sorgen. Das kann auch dazu führen, dass wir unbeabsichtigt Grenzen unseres Gegenübers verletzen. Erkennen Sie auch die Grundbedürfnisse der anderen an und die Tatsache, dass auch andere Menschen für sich sorgen. So wie Sie anderen Menschen verzeihen, können auch Sie sich verzeihen, denn für Sie gilt dasselbe. Sie sind gut so, wie Sie sind, Fehler und Schwächen gehören dazu.

Verzeihen-Können ist eine Fähigkeit, die nicht nur im Kontakt mit unseren Mitmenschen zu einem angenehmen Miteinander führt, sondern auch uns das Leben erleichtert. Deshalb können wir zu unseren Fehlern stehen, sie als Chance würdigen und uns wertschätzend weiterentwickeln.

**BEISPIEL** Frau W. liebt es, zu Hause laut Lieder zu singen, vor allem, wenn sie von der Arbeit heimkommt. Als Kind war sie oft mit dem Satz »Ach, wie singst du doch schief, Kind« von ihren Eltern gestoppt worden und hatte das Singen lange Jahre vergessen. Diese kindliche Kränkung hat sie ihren Eltern nie verziehen und mit Rückzug und Vermeidung des Singens reagiert. Jetzt erinnert sie sich im Rahmen einer Therapie daran, dass sie sich auch als Erwachsene glücklich und gestärkt fühlt, wenn sie aus voller Kehle inbrünstig singen kann. Ihr Grundbedürfnis nach lustvoller Selbstverwirklichung und Autonomie wird so befriedigt. Leider neigte ihr Nachbar dazu, lautstark an die Wand zu trommeln, sobald sie anfang zu singen, weil er sich in seiner Ruhe gestört fühlte. Ein Bedürfnis traf auf ein anderes, beide wollten ausgelebt und gestillt werden. Wie nun weiter? Frau W. vereinbarte

mit ihrem Nachbarn feste Zeiten und beide konnten mit diesem gefundenen Kompromiss im gemeinsamen Haus gut zusammen weiterleben und verziehen sich wohlwollend die Störungen. ✕

Mit Selbstempathie lassen sich auch Kompromisse besser vereinbaren. Sowohl Frau W. als auch ihrem Nachbarn ging es darum, wichtige, einander leider zunächst widersprechende Grundbedürfnisse zu befriedigen. Kompromisse im zwischenmenschlichen Bereich sind immer dann angesagt, wenn es nicht möglich ist, für die Bedürfnisse aller Beteiligten zu sorgen. Es ist möglich, die eigenen Bedürfnisse aufzuschieben und später zu stillen, wenn die eigenen Bedürfnisse als berechtigt anerkannt werden.

Mögen all die Dinge, die wir Ihnen in diesem Kapitel vorgeschlagen haben, noch nicht gelingen, geben Sie nicht auf. Eine Strategie, die Kinder wie selbstverständlich nutzen, ist ein imaginärer Freund. Viele Eltern erzählen von diesen Phasen, in denen Kindern sich einen Begleiter erfinden, ihn sich sehr lebhaft vorstellen und mit Eigenschaften versehen, die sie auch gerne hätten. Was Kinder können, können Sie auch.




---

Erschaffen Sie einen liebevollen inneren Begleiter. Geben Sie diesem in Ihren Gedanken ein Aussehen und Eigenschaften. Er darf ganz anders als der strenge innere Begleiter sein. Der Begleiter kann ein erfundenes Wesen sein oder eine echte Person, ganz wie es für Sie möglich ist. Stärken Sie diesen wohlwollenden und liebevollen Begleiter, indem Sie ihm im Alltag immer mal wieder Aufmerksamkeit schenken. Sie können ihn in Gedanken auch um Rat und Unterstützung bitten. Erlauben Sie sich immer mal wieder, in sich hineinzufühlen, wie es sich anfühlt, jemand Wohlwollenden und Mitfühlenden bei sich zu haben.



### ■■■ Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz lernen

Sowohl im psychologischen als auch im theologischen Kontext steht das Entwicklungsziel der Selbstempathie zunächst ganz allgemein für einen guten Umgang mit sich selbst. Gerade wenn ich als Kind nicht gut behandelt wurde, aus diesen Gründen ein frühkindlich erworbenes, chronisches Scham- und Schuldgefühle aufgebaut habe, ist es eine große Herausforderung, mit mir gut umzugehen. Diese Fähigkeit fällt selten vom Himmel, sondern will mühsam gelernt werden. Besonders wenn andere Menschen mich beschämen und beschuldigen und damit zur Selbstabwertung drängen, sollte ich mir die Frage stellen, was es Liebenswertes an mir gibt. Was gefällt mir an meiner Person? Kann ich zum Beispiel aus einer religiösen Rückbindung, aus einer kirchlichen Tradition oder einzelnen spirituellen Erfahrungen Kraft für die Entfaltung meines Selbst, für meine Selbstliebe gewinnen? Oder entmutigen mich diese Traditionen eher, weil ich mir klein, kraft- und machtlos vorkomme?



---

Was gefällt mir an mir?

.....

.....

.....

Welche Erfahrungen bestärken mich in dieser Sicht?

.....

.....

.....

Wie kann ich das Liebenswerte meiner Person wem konkret gegenüber kommunizieren?

.....

.....

.....

In welcher Situation habe ich zuletzt erfolgreich mein Selbst behauptet und erfahren, dass ich auch schwierige Situationen bewältigen kann, dass ich selbst wirksam werden kann?

.....

.....

.....

---

Die Entwicklung eines stabilen Selbstwertes zeigt sich als Wechselspiel zwischen einer bewussten Wahrnehmung des Selbst, der Fähigkeit zur Regulation

emotionaler Erfahrungen sowie der Möglichkeit zur kritischen Selbstreflexion eigener Stärken und Schwächen. Dazu gehören auch Erfahrungen, Einfluss am eigenen Leben im Kontakt mit anderen zu haben und durch das eigene Verhalten individuelle Ziele erreichen zu können.

Immer wieder geht es darum, das eigene Spektrum möglicher Handlungskompetenzen zu erweitern und zu erleben, dass man sich und manche Dinge ändern und auch schwierige Situationen bewältigen kann.

Gerade wenn Ab-, Be- und Entwertungen sowie Grenzüberschreitungen im Kindesalter zu einem instabilen Selbstwert geführt haben, gilt es im Erwachsenenalter, bewusst dagegen anzugehen und besonders gut mit sich umzugehen. Selbstliebe und Selbstempathie, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz sollen ein Stück weit an die Stelle von Wut, Ekel, Selbstabwertung und Selbsthass treten dürfen. Das stärkt den Selbstwert und das Selbstwirksamkeitserleben, die Erfahrung, dass man selbst sein Leben gestalten kann, weil man etwas weiß, kann und bewirkt. Gute Fähigkeiten zur Emotionsregulation stärken das Selbstwirksamkeitserleben und bilden eine stabile Selbstwertquelle.

Aus religiösen und spirituellen Erfahrungen kann die Gewissheit des liebenden Angenommenseins durch eine gnädige, mir grundsätzlich wohlgesinnte höhere Macht resultieren, unabhängig von allen Handlungen und zu erbringenden Lebensleistungen. Dieses kann mir noch eine Extraportion Kraft und Mut auf meinem Weg verleihen! Ich bin mit meinem Leben und meiner Existenz gewollt, bejaht und kann auf dieses Grundgerüst aufbauen, mich täglich neu darauf berufen und mich dessen vergewissern. Praktisch mag das im Lesen eines heiligen Textes, im Gebet, im Hören von Musik oder in Gesprächen mit Gleichgesinnten erfolgen. Welche Rituale und Symbole diese Haltung unterstützen, kann jeder alleine herausfinden. Symbole können zum Beispiel das Licht sein, Steine, Muscheln, Pflanzen oder Tiere, welche mich an Zeiten der Begegnung mit diesen besonderen Kraftquellen zurückdenken lassen.

Religiöse Rituale wie Pilgerreisen können Erfahrungen des Angenommenseins in meinem Sosein, in meiner individuellen Existenz ermöglichen und so zu einem Aufbau eines stabilen Selbstwertes beitragen. Hape Kerkelings Bericht über seine Pilgerreise auf dem Jakobsweg hat unter der Überschrift

»Ich bin dann mal weg« einem Millionenpublikum aus der Seele gesprochen. Ausgehend von einem Moment erfahrener körperlich-seelischer Verwundbarkeit im Rahmen beruflicher Belastungen, gelangt der Autor auf seiner Pilgerreise zu seinen Kraftquellen und kann biografisch schwierige Themen wohlwollend neu betrachten. Aus der ursprünglichen Selbstfürsorge einer Auszeit im Rahmen der Pilgerreise hat sich eine neue Form der Selbstakzeptanz entwickelt. Wie kommt es zu dieser Lebensbejahung?

Eine realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten und Ressourcen dient dabei der Setzung realistischer Ziele, die wiederum zur Entwicklung eines stabilen Selbstwertes beitragen. Was aber sind realistische Ziele? Einige der Ziele lassen sich recht bald durch einfache Veränderungen umsetzen. Andere Ziele brauchen etwas mehr Zeit und neue Fähigkeiten, die wir vorher erlernen müssen. Dann ist es sinnvoll, das große Ziel in kleine Teilziele zu unterteilen. Zum Beispiel, sich Selbstempathie entgegenzubringen. Dafür müssen wir lernen, uns von uns selbst zu distanzieren, uns wertfreier zu betrachten und die Emotionen Scham und Schuld zu regulieren.

Gute realistische Ziele sind positiv formulierte konkrete Ziele, zum Beispiel: »Ich möchte dreimal am Tag gut zu mir sein.« Vermeidungsziele zeichnen sich durch »Nicht-Formulierungen« aus: »Ich möchte keine Angst mehr haben« oder »Ich möchte mich nicht mehr schämen«. Damit kann unser Gehirn leider nichts anfangen, denn wenn es wüsste, wie es ist, etwas nicht zu haben, würde es das ja tun. Wichtig ist, dass wir uns sagen, was wir für uns erreichen möchten.

Wichtig ist die Formulierung positiv formulierter Annäherungsziele statt negativ bezeichneter Vermeidungsziele.

Wenn ich positiv für mich formulieren kann, woran ich mich in meinem Leben annähern will, ist bereits ein Schritt auf diesem Weg zur Stärkung meines Selbstwerts getan. Dabei konzentriere ich mich zunächst auf meine Stärken, auf das, was mich auszeichnet, was ich besonders gut kann, zum Beispiel dreimal täglich gut zu mir zu sein, anstatt in empfundener Scham zu versinken. Dieser positive, ermutigende Plan wird mein Handeln beflügeln und sich stärkend auf mein Umfeld, meine sozialen Bindungen auswirken. Vermeidungsziele begünstigen dagegen Selbstkritik, unrealistische Selbsterwar-

tungen und hohe Leistungsfokussierung. Das Vermeidungsziel »Ich möchte keine Angst mehr haben« stellt zum Beispiel nicht nur hohe Erwartungen an mich, es ist auch eine Aufgabe, die im Grunde nicht erfüllt werden kann.

Der Wunsch, den eigenen Selbstwert zu schützen, ist umso größer, je geringer der emotional wirklich spürbare und erfahrbare Selbstwert ist. Dieses bedeutet in der letzten Konsequenz: Je ungünstiger der emotionale Selbstwert geprägt wurde, desto wichtiger ist der Schutz vor weiteren Verletzungen und Enttäuschungen. Umso dringender erscheinen die Übernahme von Selbstverantwortung zugunsten der Befriedigung eigener Bedürfnisse und die Erschließung von Quellen, die den Selbstwert stärken. Je mehr flexibel einsetzbare Selbstwertquellen erschlossen werden, desto positiver werden sich Selbstwert und Selbstwirksamkeitserleben entwickeln. Wenn ich über verlässliche individuell gültige Selbstwertquellen verfüge, wird dieses auch meine Selbstachtung und Selbstakzeptanz befördern.

Das unkritische Beibehalten von früheren Regeln, Normen und Werten führt dagegen nicht selten ins Abseits, denn das dahinter liegende emotionale Erleben ist ja nicht unbedingt das, was ich mir wünsche. Oft genug führt das zur Wahrnehmung unangenehmer Emotionen – ein wichtiger Hinweis, dass Sie sich auf einem Holzweg befinden!

Übernommene Normen und Werte beeinträchtigen auch das Selbstwert erleben, weil große Anstrengungen bei der Erreichung von fremdbestimmten Zielen typisch sind. Entsprechend sind die Folgekosten für das Selbstwert erleben und die Identitätsbildung hoch.



Welche Selbstwertquellen kamen in meiner Herkunftsfamilie zum Einsatz?

---



---



---



---

Welche davon spielen in meinem Alltag gegenwärtig noch eine Rolle?

---

---

---

---

---

In welchen Situationen habe ich zuletzt Stolz und positive Bestätigung erfahren?

---

---

---

---

---

Was kann ich daraus konkret für eine Stärkung meines Selbstwertes im Alltag praktisch einsetzen?

---

---

---

---

---

---

Selbstliebe ist keineswegs Selbstsucht. Sie ist das Gegenteil von Selbstverleugnung als Aufgabe individueller Eigentümlichkeiten und Interessen. Die Akzeptanz der eigenen Person ist eine Grundvoraussetzung für die Zuwendung zu anderen Menschen. Der andere erscheint traditionell unter dem Blickwinkel der Anerkennung, Fürsorge und des persönlichen Einsatzes – warum soll in diesem besonderen Fall der andere nicht einmal ich selbst sein? Nichts spricht dagegen!





**Dipl.-Psychologin Maren Lammers** ist Psychologische Psychotherapeutin und Hypnotherapeutin mit eigener Praxis in Hamburg, Dozentin für die Zusatzausbildung Psychotherapie und Psychiatrie, Selbsterfahrungsanleiterin und Supervisorin sowie Autorin eines Fachbuches für Psychotherapeuten zum gleichen Thema.

**Dr. med. Dr. theol. Dipl.-mus. Isgard Ohls** ist promovierte Ärztin, Theologin sowie A-Kirchenmusikerin und Cembalistin. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Psychosozialen Zentrum des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Mitarbeit an vier Beiträgen im oben genannten Fachbuch.



BALANCE buch + medien verlag

Scham und Schuld begleiten das alltägliche Miteinander. Zugleich versuchen wir, beide Emotionen im Alltag möglichst oft zu vermeiden. Warum sonst entschuldigen wir uns im Voraus, achten auf korrekte Kleidung und Regeln oder übernehmen vorsorglich Verantwortung?

Wenn Scham und Schuld im Leben überhandnehmen, können Krisen und psychische Krankheiten ausgelöst sowie aufrechterhalten werden. Diese Aspekte nimmt der aus therapeutischer Praxis entstandene Ratgeber zur Selbsthilfe in den Blick. Auf dem Weg zu mehr Stabilität ist er mit zahlreichen Fallbeispielen und kurzen, effektiven Übungen eine wahre Fundgrube bei der Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen.



ISBN 978-3-86739-160-3

[www.balance-verlag.de](http://www.balance-verlag.de)