

## Einladung zum Lesen

**Ein großer Fehler:  
dass man sich mehr dünkt, als man ist, und  
sich weniger schätzt, als man wert ist.**

*Johann Wolfgang von Goethe*



Willkommen! Gerade nach längerer Auszeit vom Briefeschreiben, freue ich mich, dass Sie da sind. Und vielleicht mögen Sie diesen Brief auch weitergeben an Menschen, für die er anregend und motivierend sein könnte.

### Selbstwertgefühl

Es gibt wohl kein wichtiges Lebensujet, das sich nicht mit einem Zitat Goethes besetzen ließe. Es sei ein ebenso großer Fehler, sich zu sehr zu schätzen wie zu wenig. So beschreibt er die jeweiligen Übertreibungen oder Degenerationen eines gesunden Selbstwertgefühls, das sich gründet in der "dynamischen Balance" (Friedemann Schulz von Thun) von Selbstliebe und Nächstenliebe. Dahinter stehen zwei Konzepte, die dialektisch aufeinander angewiesen sind: unser Konzept von uns als Individuum, das nach Autonomie und Selbstverwirklichung strebt, und unser Konzept von uns als soziales Wesen, das sich nach Bindung und Beziehung sehnt, ohne die es nicht existieren kann.

Je geringer die Selbstliebe, je mehr der eigene Wert in Frage gestellt, nicht wert-geschätzt wird, desto mehr streben wir nach positivem Feedback und Wertschätzung im Außen. "Wenn jemand am eigenen Wert zweifelt, bietet es sich für ihn sozusagen an, sich über die Aktionen und Reaktionen anderer zu definieren."<sup>1</sup> Um die Anerkennung zu erhalten, die wir uns selbst verweigern, beugt sich das Individuum dann den expliziten und impliziten Erwartungen und Forderungen seiner sozialen Umwelt: es wertet sich auf, indem es Schwächen und Fehler negiert, oder es unterwirft sich oder wertet sich ab, indem es die eigene Stärke oder Größe verbirgt oder mindert. In beiden Fällen verleugnet es sich selbst, jedenfalls bestimmte Teile seiner selbst. Selbst-Wertschätzung jedoch heißt, sich *ganz* anzunehmen mit allem, was da ist, dem Guten, dem Geliebten, wie dem weniger Guten, dem Ungeliebten, und eben nicht nur teil-weise. Eine Lebensaufgabe, die sich mit wandelnden - individuellen wie sozialen - Bedingungen und Herausforderungen immer wieder und auch neu stellt.

Wie diese gelingen kann, dazu bietet Virginia Satir in ihrem "Bekenntnis zur Selbstachtung"<sup>2)</sup> eine äußerst beachtenswerte und immerwährend aktuelle Anleitung.

"Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der genauso ist wie ich. Manche Menschen gleichen mir in einiger Hinsicht, doch niemand ist genauso wie ich. Deshalb ist alles, was ich hervorbringe, völlig authentisch mein Eigenes, denn ich allein habe entschieden, dass es so ist, wie es ist.

Alles an mir gehört mir: mein Körper und alles, was er tut; mein Geist und all seine Gedanken und Ideen; meine Augen und alle Bilder, die sie schauen; meine Gefühle, welche es auch sein mögen: Wut, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung und Erregung; mein Mund und alle Worte, die er hervorbringt: höfliche, angenehme und harte, zutreffende und unzutreffende; alles was ich tue, ob es sich auf andere oder auf mich selbst bezieht.

Meine Phantasien, Träume, Hoffnungen und Ängste gehören mir. Meine Siege und Erfolge gehören mir ebenso wie meine Misserfolge und Fehler. Weil alles an mir gehört, kann ich mich mit allem völlig vertraut machen. Indem ich dies tue, bin ich liebevoll und freundlich allen meinen Anteilen gegenüber und kann so mit meinem ganzen Sein zu meinem eigenen Besten wirken.

Mir ist klar, dass gewisse Aspekte meiner Existenz mich verwirren und dass ich andere gar nicht kenne. Doch solange ich freundlich und liebevoll mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und hoffnungsvoll nach Lösungen für die Rätsel meiner Existenz suchen und nach Möglichkeiten, die mir helfen, mehr über mich selbst herauszufinden.

Wie auch immer ich aussehe und klinge, was auch immer ich sage und tue, und alles, was ich in einem bestimmten Augenblick denke und fühle, all dies bin ich. Es ist authentisch und bringt zum Ausdruck, wo ich mich zum betreffenden Augenblick befinde.

Wenn ich später überdenke, wie ich ausgesehen und wie ich geklungen habe, was ich gesagt und was ich getan habe und wie ich gedacht und wie ich gefühlt habe, so mag mir einiges davon nachträglich als unpassend oder unangemessen erscheinen. Ich kann das, was ich als ungeeignet erkannt habe, fallen lassen, das Bewährte beibehalten und etwas Neues erfinden, das an die Stelle des Aufgegebenen tritt.

Ich kann sehen, hören, fühlen, sprechen und handeln. Ich bin in der Lage, zu überleben, anderen nahe zu sein, produktiv zu sein und die Welt der Menschen und Dinge um mich herum in einem sinnvollen und geordneten Zusammenhang zu erleben.

Ich gehöre mir und ich kann mich deshalb auch selbst steuern.

Ich bin ich und ich bin o.k."<sup>3)</sup>

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen*

***Wunder-vollen Frühling***

*Margarete Maria Kuhn-Porwoll*

#### **Quellen und Literaturempfehlungen:**

- 1) **Satir, Virginia:** Kommunikation Selbstwert Kongruenz. Paderborn 1990, S.116.
  - 2) Virginia Satir verwendet die Begriffe "Selbstwert" und "Selbstachtung" synonym. Vgl. Ibid, S. 41.
  - 3) Ibid, S. 49f.
- Branden, Nathaniel:** Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. München 1995.

© 2017 Margarete Maria Kuhn-Porwoll M.A. / Zum Meisental 2/34393 Grebenstein / [www.personenzentriertes-coaching.de](http://www.personenzentriertes-coaching.de). Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Gerne dürfen Sie meine Beiträge bei vollständiger Quellenangabe zitieren. Für komplette Abdrucke benötigen Sie meine schriftliche Genehmigung. Vielen Dank!

Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: [kuhn@personenzentriertes-coaching.de](mailto:kuhn@personenzentriertes-coaching.de)