

Warum ist mein Selbstwert so klein? Wie lässt sich Selbstannahme etablieren?

**Ich kenne keine hochsensiblen Menschen, die von sich sagen, sie hätten einen stabil hohen Selbstwert.** Aber auch Menschen, die sich nicht als hochsensibel bezeichnen, klagen häufig über ein tiefes Selbstwertgefühl, das ihnen zu schaffen macht. Es handelt sich nicht selten dabei um Personen, die von aussen erfolgreich und selbstbewusst wirken. **Dafür gibt es Ursachen, die gesellschaftlich bedingt sind und solche, die individuell bestimmt sind. Dies ist wichtig zu wissen, weil es entlastend wirken kann, sich nicht zu sehr selbst verantwortlich zu machen für erlittene Kränkungen, die den Selbstwert angreifen.** Hochsensible neigen in der Regel dazu, sich selbst zuerst und härter zu kritisieren als sie dies bei anderen tun.

**Ursachen auf gesellschaftlicher/wirtschaftlicher Ebene mache ich folgende aus:**

- Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes: Diese wird teilweise bewusst geschürt, um Anforderungen immer höher schrauben zu können und Angestellte gefügig zu machen.
- Gefühl, ersetzbar zu sein – langfristige Bindungen an eine Arbeitsstelle oder an andere Menschen stellen weder Ideal noch Regel dar. Sowohl hoch- als auch niedrigqualifizierte Arbeitnehmer wechseln wegen der Arbeit häufiger als früher den Wohnort, manche sind sogar global unterwegs.
- Hohes gefordertes Arbeitstempo – dieses stellt für Hochsensible eine besondere Herausforderung dar, da es kaum Raum lässt für die Verarbeitung von Reizen und teilweise auf Kosten des hohen Qualitätsbewusstseins von Hochsensiblen geht.
- Stets neue Zielsetzungen, die das Gefühl, nie gut genug zu arbeiten, befördern. Da in unseren Breitengraden eine hohe Identifikation mit der eigenen Arbeit die Regel ist, dehnt sich das Gefühl, nicht gut genug zu sein bei der Arbeit oft auf alle Lebensbereiche und auf die Existenz schlechthin aus.
- Körperkult, der Ideale festsetzt, die unerreichbar sind – hier ist glücklicherweise mit Initiativen wie «Body positivity» ein Gegentrend spürbar – dem man allerdings auch wieder vorwerfen kann, er produziere einen neuen Leistungsdruck, nämlich denjenigen, zu lernen, den eigenen Körper zu akzeptieren. Ich halte der Bewegung aber zugute, dass sie auf jeden Fall zur Diskussion über gängige Körperideale anregt.
- Ständiger Weiterbildungsdruck
- Hohe Ansprüche nicht nur ans Arbeitsverhalten, sondern auch an das Gesundheitsverhalten und ans soziale Verhalten – es gibt implizite und explizite Aufforderungen neben hohen Arbeits- oder Schulpensen auch noch Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren, Zeit mit der Familie zu verbringen, den Freundeskreis zu pflegen, präsent zu sein in elektronischen Medien, gut informiert zu sein, anderen zu helfen, solidarisch zu sein, zu konsumieren, aber gefälligst informiert und so wenig umweltschädigend wie möglich zu konsumieren – die Liste liesse sich beliebig verlängern.
- Widersprüchliche Erwartungen, die bereits in der Schule wirksam werden: Einerseits sollen wir besser sein als unsere Konkurrenten, andererseits wird von uns soziale Kompetenz gefordert, wie beispielsweise den Schwächeren zu mehr Stärke zu verhelfen. Diese beiden Erwartungen schliessen sich aber gegenseitig aus.

**Individuell bestimmte Ursachen können sein:**

- Häufige Erfahrung von Ablehnung in der Kindheit – von Eltern, Geschwistern, Gleichaltrigen, Verwandten, Lehrpersonen u.ä. Bei Hochsensiblen kommt dies überdurchschnittlich häufig vor, da deren Komfortzone oft schon in der Kindheit schmäler ist und Bezugspersonen gefordert – häufig auch überfordert - sind, bei der Regulation zu unterstützen. Bei Säuglingen ist es entscheidend, ob die elementaren körperlichen Bedürfnisse zeitnah befriedigt werden. Je nach erlebtem Erziehungsstil wurde die Ablehnung explizit geäußert, oder wie es momentan eher gängig ist, wird eine Doppelbotschaft gesandt: In Worten wird Grosszügigkeit vorgetäuscht, Handlungen oder Körpersprache geben aber gegenteilige Signale der Zurückweisung.
- Häufige Erfahrung von Ablehnung als erwachsener Mensch: Wer in ein Umfeld gerät, das wenig Verständnis hat für hochsensible Bedürfnisse oder grundsätzlich die Menschenwürde wenig achtet, macht auch als Erwachsene/r wiederholte Entwertungserfahrungen. Hier kann sich mit der Zeit ein problematischer Teufelskreis formieren: Wiederholte Erfahrung von Entwertung/Ablehnung lässt Angst entstehen vor potentiell entwertenden aber damit auch von potentiell den Selbstwert stärkenden Situationen. Diesen Situationen wird aus dem Weg gegangen, dadurch lässt sich Entwertung vermeiden, aber die Möglichkeit für stärkende Erfahrungen wird ebenfalls entzogen.

**Neben Ursachen, die zusammenhängen mit den jeweiligen Lebensumständen und Werten gibt es auch Hinweise darauf, dass Entwertungserfahrungen grundsätzlich zum menschlichen Leben gehören.** Die biblische Geschichte von Kain und Abel kann als Entwertungsgeschichte gedeutet werden. Beide Brüder bieten Gott die Früchte ihrer Arbeit an. Gott wertschätzt Abels Opfer, dasjenige Kains nicht, ohne dafür Gründe anzugeben. Kain macht eine starke Erfahrung der Entwertung und der Ungerechtigkeit. Er wird zornig und zutiefst beschämt - er senkte den Blick. Da Scham ein sehr schwierig auszuhaltendes Gefühl ist, verwandelt er diese in Schuld, in dem er seinen Bruder tötet.

Selbstliebe zu üben ist ein sehr schwieriges Unterfangen, besonders in den Momenten, wo Entwertungen sich anfühlen wie offene Wunden und der Selbstwert auf unter Null sinkt – dies sind paradoxerweise genau die Momente, in denen eine gute Portion Selbstliebe so sehr hilfreich wäre.

Auf meiner Suche zum Thema Selbstliebe stosse ich immer wieder auf vier Personen, die sich damit ebenfalls befasst haben: Die Sozialarbeiterin und Schamforscherin Brenée Brown, der Neurobiologe Gerald Hüther, der Familienberater Jesper Juul, der Arzt und Unternehmensberater Bernd Sprenger. Sie alle schauen aus unterschiedlichen Perspektiven auf die Selbstliebe und kommen spannenderweise trotzdem zu ähnlichen Schlussfolgerungen: Als Kind sind wir abhängig von anderen und entwickeln, um akzeptiert zu werden von den Menschen um uns herum eine Strategie, die Wesensanteile auf die unser Umfeld akzeptierend reagiert zuzulassen und die Wesensteile, die unsere Umgebung ablehnt zu verstecken. Wenn wir älter werden, beginnen viele von uns darunter zu leiden, diese Teile unseres Selbst nicht zeigen zu dürfen. Wir sprechen dann womöglich von unserer Sehnsucht nach Ganzheit oder nach authentischem Leben. Es kann auch passieren, dass wir gewahr werden, dass uns dieses Versteckspiel viel Energie raubt, weil es eben gerade keinen spielerischen Charakter mehr hat, sondern eine erstarrte Strategie geworden ist. Wenn wir uns dafür entscheiden, den Versuch zu wagen, unsere versteckten Wesensanteile mehr zum Zug kommen zu lassen, kommen wir häufig in Schwierigkeiten. Dieser Prozess wird begleitet

von unangenehmen Gefühlen, beispielsweise von der «reanimierten» Angst nicht akzeptiert zu sein, oder von der Scham darüber, sich auf diese Weise verletzlich zu zeigen, oder von Trauer darüber, dass wir so lange Jahre in unserem Leben viel Energie dafür verbraucht haben, unsere verbotenen Wesensteile zu verstecken. Unsere realen Erfahrungen können sowohl so beschaffen sein, dass unsere Angst uns als ganze Personen zu zeigen, bestätigt wird durch ablehnende Reaktionen, oder wir erfahren das Glück, trotz oder gerade wegen unserer abgelehnten Seiten geliebt zu werden.

Auf jeden Fall ist unser Weg kein leichter. Brené Brown schreibt dazu: «Zugehörigkeit ist der angeborene Wunsch des Menschen, Teil von etwas Grösserem zu sein. Da diese Sehnsucht so ursprünglich ist, versuchen wir häufig, sie zu erfüllen, indem wir uns anpassen & nach Zustimmung heischen, was nicht nur ein hohler Ersatz für Zugehörigkeit ist, sondern diese häufig sogar verhindert. Da nur dann wahre Zugehörigkeit entstehen kann, wenn wir der Welt unser authentisches, unvollkommenes Selbst zeigen, kann unser Zugehörigkeitsgefühl nie grösser sein als der Grad unserer Selbstannahme.»

**Es kann also ein Prozess sein, die Selbstliebe zu üben, indem wir es immer wieder wagen, unser Selbst inklusive der versteckten Seiten zu zeigen. Wenn wir dann eine Verletzung erfahren – die Chance ist gering, dass wir unverletzt bleiben, besonders angesichts der gesellschaftlichen Umstände, die ich oben beschrieben habe – braucht die Heilung der Verletzung Zeit und es ist wichtig, dass wir uns die Erlaubnis geben, uns zurück zu ziehen, um die Verletzung heilen zu lassen. Genauso wichtig, wie ein zeitweiser Rückzug ist es aber auch, die schwierigen und schönen Erfahrungen, die man macht, wenn man den Weg der Selbstannahme geht, mit anderen Menschen zu teilen. Es ist so sehr stärkend zu wissen, dass andere ähnliches üben und ähnliches dabei erleben. «Seele zart – Umwelt hart» bietet Möglichkeiten an, sich mit Menschen, die Selbstannahme üben zu verbinden, in Gesprächsgruppen oder in einer Einzelbegleitung.**

Ich hoffe darauf, dass immer mehr Menschen sich nicht mehr verstecken wollen und so das Wagnis eingehen, sich verletzlich und unvollkommen zu zeigen. Nur so ist es möglich, die Erfahrung zu machen, damit nicht alleine zu sein...