

Diplomarbeit bei der Europäischen Akademie für Logotherapie  
unter der Leitung von Dr. Klaus Gstirner

*Von der Fremdbestimmung zur  
Selbstbestimmung!*

*Das eigene Leben mutig und authentisch leben.*

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Eigenständigkeitserklärung.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Einleitung.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Die Gestaltung der Persönlichkeit als Grundlage.....</b>	<b>5</b>
a.) Ein unterstützendes Menschenbild.....	5
b.) Vom Charakter zur Persönlichkeit.....	7
c.) Wertebildung.....	8
<b>4. Scham: Die Ursachen und ihre Auswirkung.....</b>	<b>10</b>
<b>5. Schritte von der Scham und Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung</b>	
a.) Sich der Scham bewusst werden.....	11
b.) Verletzlichkeit zulassen und Selbstmitgefühl kultivieren.....	13
c.) Ein Umfeld, das trägt.....	15
d.) Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gedanken kultivieren.....	16
e.) Eine Sinnorientierung, ein Wozu.....	19
f.) Eine unterstützende Kommunikationsmöglichkeit.....	20-24
g.) Ein bewusster Umgang mit Medien und gesellschaftlichen Haltungen.....	25
<b>6. Geduld, Geduld, Geduld!.....</b>	<b>29</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>30</b>

## 1. Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, Lea Karl, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Die Stellen der Diplomarbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht.

Graz, am 06. Oktober 2019



Lea Karl

## 2. Einleitung

### **Was tun wir nicht alles, um geliebt und angenommen zu werden und Konfrontationen zu vermeiden?**

Schweißtreibender Sport, der zwar keine Freude verschafft, jedoch angeblich die unliebsamen Pfunde schmelzen lässt, die ewig ermüdenden Klagen der Nachbarin anhören, sich schmerzhaften Schönheitsoperationen unterziehen oder eine Karriere verfolgen, die zwar nicht dem eigenen Interesse entspricht, jedoch mit Prestige und Anerkennung lockt. Das, und so viel mehr, dass wir uns auferlegen, um auch ein Stück Anerkennung und Wertschätzung zu erhaschen.

Von Beginn unseres Lebens an wird uns gezeigt und erzählt, wie man zu sein, sich zu zeigen und zu verhalten hat. Ein „richtiger“ Junge kennt keinen Schmerz, eine „wilde“ Tochter ist nicht liebenswert und ein übergewichtiges Mädchen braucht gar nicht erst von der ersten Liebe zu träumen. Auch die Werbung und die Medienflut, so allgegenwärtig wie noch nie zuvor, prägen und formen unser Selbstbild: Da werden wir mit retuschierten, bearbeiteten Bildern konfrontiert, welchen ein durchschnittlicher Mensch kaum jemals entsprechen wird, verlockende Werbeversprechen prophezeien ein glücklicheres Leben mit schlankerer Taille und makellos inszenierte Bilder auf Plattformen, die sich zu allem Überdross auch noch „Soziale“ Medien nennen, zeigen, wie ein „perfektes Leben“ auszusehen hat.

Was bleibt? Das tiefe Gefühl, nicht genug zu sein. Nicht klug genug, nicht schön genug, nicht sportlich genug – die Liste der Adjektive ließe sich schier endlos austauschen. Und der verzweifelte Versuch, diese scheinbaren Unzulänglichkeiten zu verstecken und niemanden sehen zu lassen. Kurz: Scham.

*„Scham ist das äußerst schmerzhafteste Gefühl bzw. die äußerst schmerzhafteste Erfahrung zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen.“ (Brown, S.55, 2012)*

Dieses Gefühl kann verhindern, dass Werte authentisch gelebt und geäußert, sowie Sinn erkannt und erfüllt wird. Denn wo so viel Zeit und Kraft damit verbracht wird, Unsicherheiten zu kompensieren und die Bestätigung anderer zu erlangen, fehlt oft der Raum, Prioritäten zu setzen um den eigenen Weg selbstbestimmt, freudvoll und aus ganzem Herzen gehen zu können.

*„Der Mensch ist nicht da, um sich selbst zu beobachten und sich selbst zu bespiegeln, sondern er ist da, um sich auszuliefern, sich preiszugeben, erkennend und liebend sich hinzugeben.“* (Frankl, 2007, S.196)

Doch sich wirklich auszuliefern, preiszugeben und hinzugeben ist etwas, das Mut erfordert: Denn man kann sich auf lange Sicht nicht halb hingeben, halb ausliefern. Auch Seiten, die polarisieren, abstoßen und verletzen, könnten dabei sichtbar werden:

*„Es ist nicht der Kritiker, der zählt, nicht derjenige, der aufzeigt, wo der Starke gestolpert ist oder wo der, der Taten gesetzt hat, sie hätte besser machen können. Die Anerkennung gehört dem, der wirklich in der Arena ist; dessen Gesicht verschmiert ist von Staub und Schweiß und Blut; der sich tapfer bemüht; der irrt und wieder und wieder scheitert; der die große Begeisterung kennt, die große Hingabe, und sich an einer würdigen Sache verausgabt; der, im besten Fall, am Ende den Triumph der großen Leistung erfährt; und der, im schlechtesten Fall des Scheiterns, zumindest dabei scheitert, dass er etwas Großes gewagt hat...“* (Theodore Roosevelt<sup>1</sup>, zitiert nach Brown, 2016, S.11)

Ist ein Leben, nur als Zuschauer am Rande der Arena, erstrebenswert? Kann ich meinen Sinnaufruf wahrnehmen, wenn die Scham und die Angst vor Ablehnung mich lähmen und die unstillbare Sehnsucht nach Bestätigung im Außen mir nicht erlaubt, mich wirklich zu zeigen?

In meiner Diplomarbeit möchte ich mich dem Thema „Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung“ widmen, da ich zutiefst überzeugt bin, dass jeder Mensch einzigartig ist und ein ganz besonderes Geschenk in sich trägt, jedoch die meisten Menschen es nicht mehr wagen, sich in genau dieser Einzigartigkeit zu zeigen oder gar an dieses Geschenk in sich zu glauben. Der Grundgedanke „Ich bin nicht gut genug, so wie ich bin“, hält klein und kann dazu führen, dass das eigene Leben nach Werten ausgerichtet wird, die von außen übergestülpt werden, die einschränken und ein Hindernis darstellen können, ein sinnvolles, authentisches und erfülltes Leben zu führen.

---

1 „Citizenship in a Republic“, Rede, gehalten am 23.4.1910 in der Sorbonne, Paris. Deutscher Text leicht modifiziert nach der Übersetzung von E. Roth, zitiert nach <http://books.google.de>.

Des Weiteren berührt mich dieses Thema insofern, da es auch meiner Biographie entspricht: Als wildes, freches Mädchen oft unbeliebt bei den Lehrern, später aufgrund einer Hautkrankheit von einigen Mitschülern ausgegrenzt und grundsätzlich des Öfteren Ablehnung erfahren, lernte ich irgendwann, dass mit mir etwas nicht wirklich zu stimmen scheint. Irgendwann begann ich meinen eigenen Werten zu misstrauen und bewusst nach Anerkennung im Außen zu suchen. Ich opferte daraufhin ein Stück weit meine Authentizität und damit einhergehend auch Lebensqualität.

Scham in Form von Selbstzweifel hat viele Gesichter und laut der Psychologin Marion Lemper-Pychlau gibt es dabei grob unterschieden zwei Tendenzen: *„Es gibt diejenigen, die sie [Selbstzweifel]; Anmerkung von L.K.] mit aller Macht abwehren. Sie sind sich in der Regel nicht einmal bewusst, dass sie starke Selbstzweifel hegen. Sie überkompensieren und machen sich selbst kurzerhand größer.“* Damit beschreibt Lemper-Pychlau Menschen, die stets darauf bedacht sind, schlauer, mächtiger als andere dazustehen – und Kritisches an sich selbst schlicht nicht sehen zu können. Auch Narzissten zählen zu dieser Kategorie. Daneben gibt es nach ihrer Erfahrung diejenigen, *„die sich mit ihren Selbstzweifeln herumquälen“*. Damit beschreibt die Psychologin Menschen, die ständig grübeln, wie sie wirken oder ob sie gut genug sind – und deren innerer Vergleich stets ungünstig für sie ausfällt.“ (Lemper-Pychlau<sup>2</sup>, zitiert nach Kleinschmidt, „Psychologie Heute“, 5/2019, S.19)

In meiner Diplomarbeit möchte ich mich vor allem der zweiten Tendenz widmen und mich der Frage stellen, was es braucht, diese Scham zu überwinden, um von der Fremdbestimmung zu einem selbstbestimmten Leben zu gelangen.

### **3. Grundlage: Die Gestaltung der eigenen Persönlichkeit**

*„Der Mensch, der sich als freies Wesen versteht, horcht nicht so sehr darauf, was der Zeitgeist befiehlt, was „in“ ist – z.B. Modediktat, trendige Freizeitbeschäftigung, politische Mehrheitsmeinung, Sporttrends - Sondern wählt mutig seinen eigenen Weg. (Schechner/Zürner, 2016, S.157)*

Wer sich seiner selbst bewusst ist, ist auch wesentlich resilienter gegenüber Einflüssen von außen:

#### **a.) Ein unterstützendes Menschenbild**

---

2 Marion Lemper-Pychlau: Erfolgsfaktor gesunder Stolz. Wie Sie Ihre Selbstzweifel loswerden und Ihr Leben genießen. Springer Gabler, Wiesbaden 2015

Wie ich mich selbst als Menschen begreife und wahrnehme, hat nicht nur wesentlichen Einfluss auf meine Entwicklung und mein persönliches Erleben, sondern auch darauf, wie ich meine Mitmenschen betrachte und mit ihnen umzugehen pflege. Unser Selbstbild formt wesentlich auch unser Weltbild. Gehe ich nun also etwa davon aus, dass der Mensch von Geburt an ein sündhaftes Wesen und schlecht ist, so wird dieses Denken eher zur Entwicklung von Scham beitragen, als diese zu vermindern. Wir erinnern uns, Scham ist der Grundgedanke, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen. Ebenso prägt mich beispielsweise der Gedanke, erst „etwas aus mir machen zu müssen“ um ein anerkanntes Mitglied der Gesellschaft zu werden, da dieser Gedanke impliziert, dass ich mir Selbstwert erst erarbeiten muss und mir dieser nicht von Geburt an gegeben ist. Auch die Überzeugung, aufgrund von erlebtem Schicksal in der Kindheit „nun gar nicht anders zu können“, formt und beeinflusst mein Menschsein nachhaltig.

Es lohnt sich also, sich für ein Menschenbild zu entscheiden, welches dabei unterstützt, sichtbar zu werden und sich der Welt zu zeigen. Sich auszuliefern, preiszugeben und liebend hinzugeben, um Frankl an dieser Stelle wieder zu zitieren.

Hierbei möchte ich das Menschenbild von Viktor Frankl näher erläutern, da es meiner Meinung nach als Grundlage für ein sinnvolles Dasein, authentisch und aus ganzem Herzen gelebt, sehr hilfreich ist.

*„Frankl sieht den Menschen als dreidimensionales Wesen und definiert menschliches Personsein in drei Dimensionen: Körper, Seele (Psyche) und Geist:“* (Frankl, zitiert nach Schechner/Zürner, 2016, S.39ff)

Diese drei Dimensionen stehen in enger Wechselwirkung zueinander und können nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Das, was Frankls Menschenbild deutlich von beispielsweise jenem wie Freud und Adler unterscheidet, ist, dass Frankl nicht nur davon ausgeht, dass wir über Körper und Psyche verfügen, sondern darüber hinaus auch einen Geist besitzen, welcher Stellung zu diesen beiden nehmen kann und sich auch darüber hinwegsetzen kann. Was aber genau meint Frankl mit Körper, Psyche und Geist?

**Körper:** Wir alle besitzen einen Körper. Mit der körperlichen Dimension des Menschseins sind alle Faktoren gemeint, die damit einhergehen: Unsere biologischen Vorgänge, körperliche Gegebenheiten wie Gesundheit, Krankheit, Aussehen, genetische Anlagen und vieles mehr.

**Psyche:** Die psychische Dimension umfasst unsere Kognition und Emotionen. Verhaltensweisen, Muster, gemachte Erfahrungen, Charakter, Temperament, Konditionierungen und Intellekt sind unter anderem hier angelegt.

**Geist:** Das Geistige wurde uns, so Frankl, bei der Geburt eingehaucht. *„Es ist nicht von unseren Eltern vererbt, sondern kommt von einer anderen Dimension, aus der Transzendenz zum Organismus dazu.“* (Frankl, zitiert nach Schechner/Zürner, 2016, S.73f.) Im Geist sind Fähigkeiten wie Kreativität, die Liebe und der Humor angelegt. Der Humor etwa befähigt zur Selbstdistanz, der Möglichkeit, ein Stück Abstand von der eigenen Person zu nehmen und über sich lachen zu können. Die Liebe, die völlige Hingabe an eine Sache oder eine Person, befähigt unter Anderem zur Selbsttranszendenz, zu einem als sinnvoll empfundenen Leben. Kreativität, sei es im wissenschaftlichen oder künstlerischen Bereich, sowie die Sehnsucht des Menschen nach Spiritualität und die Wertebildung entspringen ebenfalls dieser geistigen Dimension. Hier bildet sich auch das (ethische) Gewissen aus.

Das Geistige ist, im Unterschied zu Körper und Psyche, spezifisch menschlich und das, was uns dazu befähigt, zu den beiden anderen Dimensionen Stellung zu nehmen. So kann der Geist etwa zu einer körperlichen Erkrankung, welche aufgrund der Belastung auch die Psyche enorm fordert, Stellung beziehen und den Menschen dazu befähigen, dieses Leid zu ertragen, ohne in lähmendes Selbstmitleid zu verfallen.

*„Diese Sicht befreit den Menschen aus jeder Fremdbestimmung. Der Mensch entscheidet individuell, und mit jeder Entscheidung prägt er sich selbst und seine Umwelt.“* (Schechner/Zürner, 2016, 76f)

### **b.) Vom Charakter zur Persönlichkeit**

*„Der Mensch „hat“ einen Charakter, aber er „ist“ eine Person und formt sich mittels seiner Geistbegabung zu einer Persönlichkeit.“* (Frankl, 1996, S. 204)

Unser Charakter umfasst all unsere psychischen Gegebenheiten wie beispielsweise Konditionierungen, unsere gemachten Erfahrungen, unser Temperament und vieles mehr. Dank unserer Geistbegabung sind wir in der Lage, zu diesen Tatsachen Stellung zu beziehen und daraus eine Persönlichkeit zu entwickeln. Dies bedeutet beispielsweise, dass ich aufgrund eines cholерischen Temperaments nicht zwangsläufig ständig herumbrüllen muss, ich trotz einer schwierigen Kindheit durchaus eine liebevolle Beziehung führen kann und mich auch nach einem Autounfall wieder ans Steuer setzen kann.

*„Die Freiheit des Menschen ist selbstverständlich nicht eine Freiheit von seinen Bedingungen, sei es biologischen, psychologischen oder soziologischen; sie sei überhaupt nicht eine Freiheit von etwas, sondern eine Freiheit zu etwas, nämlich die Freiheit zu einer Stellungnahme gegenüber all den Bedingungen.“* (Frankl, 2007, Seite 18)

*„Der Mensch ist aufgrund seiner geistigen Existenz, der dritten Dimension, einzigartig und einmalig, etwas ganz Neues, weil er sich kraft der geistigen Dimension immer neugestalten kann. Das ist letztlich*

*das Entscheidende, das ihn zur einzigartigen Person werden lässt, zum absoluten Novum. Daraus leitet sich die unbedingte Wertschätzung jeder Person ab“. (Schechner/Zürner, 2016, S.107)*

Diese Einzigartigkeit auch zu leben, in seinen Handlungen und Taten auch sichtbar zu machen, erfordert so manches Mal auch Mut. Doch zu Gegebenheiten Stellung beziehen und seinen eigenen, einzigartigen Weg zu gehen, ist das, was uns dank unserer Geistbegabung laut Frankl zum Menschen macht und uns vom Tier unterscheidet.

### **c.) Wertebildung**

Um sich von Fremdbestimmung zu befreien, muss zuerst selbstbestimmt herausgefunden werden, nach welchen Werten das eigene Leben und Sein ausgerichtet werden soll. Um eine Persönlichkeit auszubilden, können Werte eine gute Orientierungshilfe darstellen. So braucht etwa ein cholerisch angelegter Mensch den Wert des Respektes, welcher ihn anhält, wenn er beispielsweise gerade seine Kinder anbrüllen möchte. Derjenige, der eine lieblose Kindheit durchlebt hat und „Wärme“ zu seinem Wert gemacht hat, wird alles daransetzen, diesen Wert auch zu erfahren – sei es durch Selbstreflexion, Achtsamkeit oder Therapie. Es sind Werte, die uns anziehen und Werte, die uns dazu bringen können, Heldenleistungen zu vollbringen. Diese Werte, werden sie bewusstgemacht und gelebt, entscheiden, in welchem Ausmaß wir uns vom Charakter zur Persönlichkeit entwickeln.

Eine gewisse Achtsamkeit bei der Ausrichtung meiner Werte kann dabei aber ein entscheidender Faktor sein: Treiben mich etwa (unbewusst) vordergründig Werte wie Erfolg und Anerkennung an, bin ich anfälliger für Fremdbestimmtheit, niederschmetternder Kritik und das Gefühl der Scham. Treibt mich stattdessen vorläufig beispielsweise der Wert Mut an, so berührt mich selbstverständlich auch dann noch das Resultat meiner Bemühungen sowie die Meinung meiner Mitmenschen, aber ich kann mich schneller davon erholen, da ich mich vordergründig darüber freue, ein Wagnis eingegangen zu haben. Eine feine Differenzierung, die jedoch einen großen Unterschied darstellt.

Der Mensch gestaltet sich somit selbst und gibt mit der Wahl seiner Werte seinem Leben eine entscheidende Richtung.

Werte sollen eine Orientierungshilfe darstellen, jedoch niemals zu einem erdrückenden Korsett werden, welches keinen weiteren Raum zur Entwicklung und Lebensgestaltung erlaubt und somit zur Vermehrung von Scham beiträgt.

Liegt etwa beispielsweise eine allzu starke Identifizierung mit dem Wert „Freundlichkeit“ vor, so kann dies auch eine Einschränkung darstellen: Keinesfalls möchte man riskieren, als unfreundlich wahrgenommen

zu werden und wagt es in Folge dessen oft nicht, auch mal „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen, wo es vielleicht nötig wäre. Tut man es dennoch und die Mitmenschen interpretieren dieses Handeln als Rücksichtslosigkeit und Unfreundlichkeit, so kann sich dies ziemlich niederschmetternd auf die eigene Person auswirken, denn man versteht und identifiziert sich ja als freundlichen Menschen und möchte so auch um jeden Preis wahrgenommen werden: Der Wert ist zu einem Korsett geworden. Die bewusste Ausrichtung des Wertes „Freundlichkeit“ könnte hingegen beispielsweise auch so aussehen: Ich bemühe mich, mich selbst und meine Mitmenschen so gut es mir gelingt, freundlich zu behandeln. Gelingt es mir mal nicht, so weiß ich, dass es auf dieser Erde wohl keinen Menschen gibt, dessen Biographie nicht auch mal eine gelegentliche Unfreundlichkeit beinhaltet. Das nächste Mal gelingt es mir bestimmt wieder besser. Mit dieser Haltung wird der Wert „Freundlichkeit“ also auch der eigenen Person entgegengebracht. Und manchmal gilt: Auch, wenn man von seinen Mitmenschen gerade nicht als freundlich wahrgenommen wird, so wurde in diesem Moment der Wert der Freundlichkeit gelebt, und zwar der eigenen Person gegenüber, indem eine Grenze gesetzt oder „Nein“ gesagt wurde. Authentisch und Selbstbestimmt.

Bei der Werteschau stellt sich zudem die Frage, welchen Wert ich dem eigenen Selbst beimessen möchte, denn die Entwicklung von Selbstwert stellt einen sehr wesentlichen und prägenden Faktor bei der Gestaltung der eigenen Persönlichkeit dar:

*„Haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht, dass Sie der Eine von den 281 Billionen möglichen Menschen sind, welche aus der einmaligen Verbindung Ihrer Eltern hervorgehen hätten können? Nicht nur die Bausteine, die Ihnen durch Ihre Eltern vererbt wurden, nicht allein Ihr Äußeres, auch nicht das, was Sie erlebt haben, macht Sie besonders. Durch Ihr »Da-Sein« und »So-Sein« sind Sie einzigartig, einmalig und in keinem Fall ersetzbar - Sie sind ein absolutes Novum!“ (Frankl, 2005a, S. 115f)*

Als Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben braucht es ein gewisses Maß an Selbstwert. Wer sich selbst erniedrigt und klein hält, wird größere Schwierigkeiten damit haben, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen und emotional selbstständig zu sein, als jemand, der grundsätzlich der eigenen Person ein liebevolles Mitgefühl entgegenbringt.

Wenn wir siegen, glänzen und uns anerkennend auf die Schultern geklopft wird, ist es leicht, sich selbst Wertschätzung entgegenzubringen. Schwieriger wird es, wenn wir vermeintliche Fehler machen, uns blamieren und uns Anerkennung im Außen versagt wird. Warum fällt es in solchen Situationen manchmal so schwer, auch dann noch den eigenen Wert zu fühlen und nicht in Scham zu versinken?

#### 4. Scham: Die Ursachen und ihre Auswirkung

Von Geburt an und unsere gesamte Kindheit und Jugend hindurch sind wir sowohl physisch wie auch emotional tief abhängig von den Menschen, die uns großziehen und uns ein Zuhause bieten. Als Kind war es lebensnotwendig, sich anzupassen, das Denken und Fühlen unserer Bezugspersonen anzunehmen, denn wir brauchten die Liebe und Aufmerksamkeit, um wachsen und gedeihen zu können. Einem Kind muss diese Tatsache nicht erklärt werden, es spürt von Anfang an, dass das Leben leichter ist, wenn die Mutter es zum „braven“ Kind erklärt, der Vater keine Strafe verhängt und die Lehrerin Sympathien dem Kind gegenüber hegt. Denn wie soll es sich wehren gegen Ungerechtigkeiten? Weder verbal, intellektuell noch physisch oder wirtschaftlich ist ein Kind einem Erwachsenen gewachsen. Ungerechte Strafen müssen ausgesessen und schlechte Verhältnisse ertragen werden – denn auch wenn ein Kind bereits geistbegabt ist, so hat es noch nicht denselben Spielraum wie ein Erwachsener.

Als Erwachsener sieht die Sache aber anders aus. Wir vergessen gerne, dass wir nun für uns selbst verantwortlich sind und nicht mehr wie damals als Kind, abhängig von der Gunst und dem Wohlwollen unserer Eltern oder sonstigen Bezugspersonen sind. Die tiefe Abhängigkeit von damals aber scheint noch in uns zu schlummern und zugleich ist der Mensch ein Beziehungs- und Gemeinschaftswesen, das sich nach Zugehörigkeit sehnt. Hier braucht es ein klares Bewusstsein, ein Erwachsen-werden. Wer immer noch verzweifelt bemüht es recht zu machen, dabei seine Werte missachtet und Sinnaufrufe gar nicht erst wahrnimmt, steckt seelisch noch immer in seiner Kindheit fest und ist nicht wirklich erwachsen geworden, er ist seiner Kindheit noch nicht psychisch entwachsen. Er hat noch nicht wirklich die Verantwortung für sein eigenes Leben übernommen:

*„Aufgrund seiner Geistigkeit, ist der Mensch „entscheidendes Sein“ (Frankl), Gestalter und Verantwortungsträger“. (Schechner/Zürner, 2016, S.85)*

Doch nicht nur das Gefühl tiefer Abhängigkeit hat unsere Psyche geprägt, bis ein Kind das Erwachsenenalter erreicht, ist es auch noch unzählige Male beschämt worden. Heißt, ihm ist immer wieder vermittelt worden: „So wie du bist, bist du nicht richtig. So wie du bist, mag ich dich nicht.“ Jedes Kind erfährt solche Beschämungen, jedoch im unterschiedlichen Ausmaß, je nach Familie und sozialem Umfeld, in welches es hineingeboren ist: Ob Lehrer, Eltern, Klassenkameraden oder Freunde: Wo nicht das Verhalten des Kindes, sondern das Kind in seinem gesamten Wert kritisiert wird, wo Liebesentzug als Erziehungsmittel dient, wo der natürliche Drang des Kindes nach Selbstwirksamkeit unterbunden und nicht wirklich ein Platz in der Familie oder in der Klasse zugestanden wird, entsteht Scham. Wenn Eltern außerdem in ihrer Vorbildrolle,

ihren eigenen Selbstwert zu spüren und zu leben, selbst Probleme haben, wird das Gefühl von Unzulänglichkeit von Generation zu Generation weitergegeben und übernommen. Manche Kinder sind schamresilienter, manche weniger. Doch eines steht fest: Es gibt keinen Menschen, der nicht einmal im Laufe seines Lebens beschämt worden ist. Scham schlummert also in jedem von uns, in dem einen mehr, in dem anderen weniger.

Doch Scham, das tiefe Gefühl von Unzulänglichkeit, ist ein äußerst unangenehmes Gefühl, mit ein Grund also, warum es auch genauso viele Masken und Wege gibt, diese Scham zu verstecken und niemanden erkennen zu lassen, wie es Menschen gibt.

Das Streben nach Perfektionismus sowie die Entscheidung, fortan vorsichtshalber dem Diktat der Gesellschaft zu folgen, bieten scheinbaren Schutz und Sicherheit, um unsere Verletzlichkeit, die wir als Schwäche betrachten, nicht mehr fühlen und zeigen zu müssen. Brené Brown definiert Verletzlichkeit als „*Ungewissheit, Risikobereitschaft und emotionale Expansion*“. (Brown, 2013, S.50) Darüber hinaus äußert sich dazu folgendermaßen: „*Sie [die Verletzlichkeit, Anmerkung von L.K.] ist der verlässlichste Gradmesser unseres Mutes und die Quelle von Liebe, Verbundenheit, Empathie und Freude.*“ (Brown, 2013, S.2)

Der kindliche, verletzbare Anteil in uns sowie die Scham werden wahrscheinlich immer Teil von uns sein. Denn eines lässt sich nicht bestreiten: Als Mensch und Beziehungswesen wird es uns kaum jemals völlig egal sein, was unsere Umwelt von uns oder unseren Bemühungen hält. Spätestens eine missglückte Rede vor einem Publikum oder das verzweifelte Klammern an den Partner erinnern uns wieder an diese Tatsache. Wir werden Scham niemals „los“ werden, wohl aber lässt sich ein Umgang damit finden, der uns ermöglicht, ein selbstbestimmtes, authentisches Leben zu führen.

## **5. Schritte von der Scham und Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung**

### **a.) Sich der Scham bewusstwerden**

Mit Selbstdistanz ist die Fähigkeit gemeint, ein Stück weit Abstand von der eigenen Person und den Gegebenheiten nehmen zu können um auf diesem Wege Bewusstsein in die Dinge bringen zu können. Vom Reagieren zum bewussten Agieren zu kommen. Ein wesentlicher Faktor für den Umgang mit der Scham stellt nämlich die Voraussetzung dar, Scham auch als solche zu erkennen. Wird mir hierbei bewusst, dass es gerade die Scham ist, die mich lähmt, so kann ich bewusst Verantwortung für diesen Anteil in mir übernehmen. Dieses Bewusstmachen und einfache Anerkennen des zutiefst menschlichen Gefühls kann der

Scham so manches Mal bereits einen Stachel ziehen, einfach, indem ich meine Gefühle wahrnehme und ich es gestatte, einen bisher von mir verdrängten Schattenanteil ans Licht kommen zu lassen.

*Wer starke Selbstzweifel hat, ist sich oft gar nicht wertvoll genug, um sich wirklich mit sich selbst zu beschäftigen“, erklärt Psychotherapeutin Friederike Potreck-Rose. Die Selbstzweifel haben die Betroffenen zwar jahrzehntelang zu verschiedenen Handlungen veranlasst, aber der wertfreie Blick auf die ganz objektiven Eigenheiten, Fähigkeiten der Bedürfnisse war völlig versperrt. „Diese Menschen müssen erst einmal lernen, es mit sich auszuhalten, so wie sie sind.“ Wer das lernt, kommt aus dem Druck heraus, immer auf ein bestimmtes Ziel hinarbeiten zu müssen. (Potreck-Rose<sup>3</sup> zitiert nach Kleinschmidt, „Psychologie Heute“, 5/2019, S.24)*

*„Alles, was wir ablehnen, wird durch unsere ablehnende Haltung noch mächtiger“ (Andreas Knuf, zitiert nach Kleinschmidt, „Psychologie Heute“, 5/2019, S 18)*

Ein weiterer Schritt stellt die Herausforderung dar, zu erkennen, welches unerfüllte Bedürfnis, welche Botschaft hinter der Scham liegt. Laut Gabriele Schamakeit können diese unerfüllten Bedürfnisse hinter der Scham beispielsweise der Wunsch nach Respekt, Akzeptanz, Gemeinschaft sowie Zugehörigkeit sein. (Schamakeit, 2015, S.9ff) Einige Möglichkeiten, bewusst und eigenverantwortlich für die eigenen Bedürfnisse einzutreten, werde ich in den folgenden Schritten näher erläutern.

Diese Problematik lässt sich mit dem Fallbeispiel von Maria illustrieren:

*Maria 37 Jahre alt: „Ich traue mich selten in und vor einer Gruppe zu sprechen. Ich will nicht im Mittelpunkt stehen und die Aufmerksamkeit auf mich ziehen. Eigentlich hätte ich aber oft Gedanken und eine eigene Meinung zu dem, was gerade besprochen wird und leide immer mehr darunter, dass ich nicht den Mut habe, mich zu äußern und zu zeigen.“*

Ein Stück Distanz zur eigenen Person lässt Maria erkennen, dass hinter ihrem Verhalten die Scham, das Gefühl, nicht gut genug zu sein, verborgen liegt. Die Angst, sich zu positionieren, etwas zu sagen, das möglicherweise polarisiert, sie als dämlich dastehen lässt und sie somit ihre Zugehörigkeit zur Gruppe verliert, lähmt sie. Im Gespräch mit nur einer Person ist sie allerdings durchaus in der Lage, ihre Gedanken zu äußern, da sie in diesem Setting immer die Möglichkeit hat, einen eventuellen schlechten Eindruck ihrerseits auch rasch wieder korrigieren zu können. In der Gruppe ist ihr das allerdings nicht mehr in diesem Ausmaß

---

3 Friederike Potreck-Rose: Von der Freude den Selbstwert zu stärken. Klett Cotta, Stuttgart 2006 (12. Auflage, 2014)

möglich. Sie entdeckt, dass das Gefühl, innerhalb der Gruppe nicht kontrollieren zu können, was der Rest der Menschen dann von ihr hält, sie zurückhält, überhaupt erst Stellung zu beziehen. Maria spürt für sich deutlich, dass sie in diesen Situationen nicht selbstbestimmt und authentisch handelt, sondern geleitet ist von Scham und dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit.

### **b.) Verletzlichkeit zulassen und Selbstmitgefühl kultivieren**

*„Viele Studien bestätigen, dass Selbstmitgefühl einer der stärksten Schutzmäntel gegen zerstörerische Selbstzweifel ist. So wies Sarah L. Marshall von der University of Wollongong in Australien in einer einjährigen Längsstudie mit knapp 2500 Jugendlichen nach, dass die Jugendlichen, die zwar ein niedriges Selbstwertgefühl, aber zugleich ein ausgeprägtes Selbstmitgefühl hatten – also sich für ihre Selbstzweifel nicht schämten oder sich dafür hassten, sondern sie als menschlich und normal betrachteten –, seelisch gesünder waren als ihre Mitschüler ohne Mitgefühl für sich selbst.“ (Marshall<sup>4</sup>, zitiert nach Kleinschmidt, „Psychologie heute,“ 05/2019 S. 25)*

Möchte man einen guten Umgang mit seiner Scham, dem Gefühl nicht gut genug zu sein, finden, so stellt der erste Schritt eine liebevolle Anteilnahme und Akzeptanz mit dem eigenen Selbst und den eigenen Gefühlen dar.

Wer im zweiten Schritt mutig ist, seine Scham überwindet, sich hingibt und sich offenbart, geht immer auch das Risiko ein, verletzlich zu sein. Doch wer sich in Selbstmitgefühl übt, kann sich dazu entscheiden, diese Verletzlichkeit zunehmend nicht mehr als Schwäche, sondern von einer anderen Seite aus zu definieren: Als Maßstab unseres Mutes und als Zeichen von Lebendigkeit. Trete ich aus der Masse hervor und zeige mich als Individuum, so liefere ich mich der Verletzlichkeit aus. *„Wenn wir den essentiellen emotionalen Teil unseres Lebens wieder zulassen und erneut Leidenschaft und ein Gefühl von Sinnhaftigkeit initiieren wollen, müssen wir lernen, zu unserer Verletzlichkeit zu stehen und uns auf sie einzulassen – mitsamt den Emotionen, die damit einhergehen“* (Brown, 2013, S.50)

*„Aber wie oft sag ich nicht meinen Patienten, wenn sie mit ihren Angstneurosen zu mir kommen: „Sagen Sie einmal, muss man sich denn wirklich alles von sich selbst gefallen lassen? Kann man nicht stärker sein als die Angst? [...] Ich bin neugierig, wer ist stärker? Ich oder der Schweinehund in mir? Es gibt ja eine*

---

4 Sarah L. Marshall u.a.: Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 81, 2015, 201-206. DOI: 10.1016/j.paid.2014.09.013

*Möglichkeit, diesen Schweinehund zu trotzen. Es gibt das, was ich einmal bezeichnet habe als die Trotz-  
macht des Geistes, nämlich gegenüber den Schwächen und Ängsten der Seele. Und das kann und muss  
mobilisiert werden (Frankl, DVD 1987 zitiert nach Schechner/Zürner, 2016, S.25)*

Die liebevolle Frage: „Was entspricht in diesem Moment WIRKLICH meinen Werten? Wie möchte ich in diesem Moment meine Persönlichkeit gestalten?“ sowie die Trotzmacht des Geistes kann mich dann befähigen, TROTZ dieser tiefen kindlichen Scham mutig meine Werte zum Ausdruck zu bringen und meinen Sinn des Augenblickes zu erfüllen.

*„Wovor hast du Angst? Was kann dir die Welt schon antun? Die Leute können höchstens über dich lachen. Das tut ihnen gut. Lachen ist immer eine gute Medizin.“ (Osho, 2007, S.24)*

Wenn also Maria aus unserem Fallbeispiel erkennen darf, dass ihre Handlungen von Scham geleitet waren, so ist an erster Stelle Selbstmitgefühl gefordert. Der Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist zu tiefst menschlich und evolutionär geprägt, und der erste und wichtigste Schritt, nämlich das Erkennen und Anerkennen von Scham, ist bereits getan. Es braucht keine Abwertung der eigenen Person, weil man sich seiner Verletzlichkeit bewusst wird – ganz im Gegenteil, es braucht Mitgefühl und Verständnis. Es wird sich bestimmt wieder eine Gelegenheit auftun, wo Maria die Chance hat, den Mut aufzubringen um ihre Scham zu überwinden und zu dem Gruppengespräch etwas beizutragen – sofern dies ihr Wunsch ist. Damit macht sie sich aber auch verletzlich und angreifbar. Macht sie dies aber im vollen Bewusstsein und empfindet ihre Verletzlichkeit nicht als Schwäche, sondern als Gradmesser ihres Mutes, wird ihr diese Einstellungsänderung dabei behilflich sein. Findet ihr Beitrag auch noch allgemeinen Anklang, wird Maria zweifelsohne an dieser Erfahrung wachsen und sich über ihren Mut freuen. Sie hat selbstbestimmt gehandelt, sich gezeigt und hat ihren Sinnaufruf gemäß ihren Werten wahrgenommen.

Äußert Maria aber beispielsweise eine unpopuläre Meinung und darf später vielleicht auch noch erkennen, dass sie sich geirrt hat, so ist sie vor die Wahl gestellt: Sie darf sich kleinlaut wieder aus der Arena, in welche sie sich vorgewagt hat, verziehen und schamerfüllt beschließen, sich dort so schnell nicht wieder zu zeigen. Oder aber sie darf anerkennen, wie mutig es war, ihre Gedanken zu äußern um auf diesem Wege dazulernen, ihre Meinung revidieren zu können und etwas daraus gelernt zu haben. Sie hat in der Arena gekämpft, sich dabei vielleicht eine Schnittwunde zugezogen, aber sie bleibt in der Arena und lebt weiterhin voller Lebendigkeit ihr Leben. Eine Änderung der Einstellung, die einen großen Unterschied macht.

Letztere Haltung beinhaltet Selbstmitgefühl, eine andere Ausrichtung meiner Werte und damit auch die Erlaubnis, Fehler machen zu dürfen. Wer sich selbst keine Entwicklung zugesteht und so fordernd mit sich

umgeht, läuft sehr wahrscheinlich Gefahr, genauso auch mit seinen Mitmenschen umzugehen. Eine weitere Motivation also, sich ein gewisses Maß an Wertschätzung und Empathie entgegenzubringen.

Um unseren Selbstwert zu stärken, „um in der Arena zu bleiben,“ braucht es also neben der klaren Ausrichtung von Werten auch Selbstmitgefühl. Doch Selbstmitgefühl ist etwas, das nicht nach Belieben ein- und wieder ausgeschaltet werden kann. Es muss kultiviert, gehegt und gepflegt werden. Es ist jeden Tag aufs Neue eine klare Entscheidung und Ausrichtung, wie ich mit mir selbst umgehen möchte, ein Leben lang. Wie es um das Mitgefühl für die eigene Person steht, zeigt sich besonders in Situationen, wo man etwa den Schlüssel verlegt oder einen Fehler begeht. Spricht man zu sich in dieser Situation dann so, wie man zu einem guten Freund sprechen würden? Oder sind wüste Beschimpfungen und Selbstbeleidigungen die Folge? Viele Menschen registrieren gar nicht erst, wie viel Aggression und Selbstabwertung oft gegen sie selbst gerichtet werden, wie die Aussage von Jasmin gut illustriert:

*„Ich habe gestern Abend mit meinen Kindern Pizza gegessen. Danach hat mich wegen meiner Disziplinlosigkeit so ein Selbsthass überfallen, es war schrecklich.“*

Selbstmitgefühl ist eine Haltung, welche Disziplin erfordert, insbesondere, wenn alte Verhaltensmuster, wie Selbstabwertung und Lieblosigkeit der eigenen Person gegenüber, noch stark aktiv sind.

### **c.) Ein Umfeld, das trägt**

*„Eine soziale Wunde braucht sozialen Balsam, und dieser Balsam heißt Empathie“ (Brown, 2016, S.95ff.)*

Laut der Schamforscherin Brene´ Brown braucht es Freunde, denen man vom peinlich verpatzten Auftritt, der hämischen Kritik der Anderen und den damit einhergehenden Gefühlen berichten kann.

Freunde, die diese Scham ernstnehmen, mit Verständnis reagieren aber auch relativieren können, indem sie dir klar vermitteln: „Du bist trotzdem okay. Die Welt dreht sich weiter!“

### **d.) Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gedanken kultivieren**

*„Ihre intimste Beziehung ist die, die sie zu ihren Gedanken haben.“ (Katie/Katz, 2012, S.31)*

Egal was wir tun, egal wo wir sind: Unsere Gedanken in Form unserer inneren Stimme begleitet uns in jeder Sekunde und jeden Moment.

Laut Neurowissenschaftler denken wir pro Tag etwa 60 000 Gedanken.<sup>5</sup>

So lange wir unsere Gedanken nicht glauben, passiert gar nichts. Identifizieren wir uns aber mit ihnen, so formen sie unsere Welt, unsere Stimmung, unsere Gefühle, unser Leben:

*„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.*

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“*

Sprichwort aus China (Quelle umstritten)<sup>6</sup>

So macht es durchaus Sinn, nicht jeden Gedanken und jeden Glaubenssatz, der in uns entsteht, für bare Münze zu nehmen, sondern diese kritisch zu überprüfen, bevor sie Macht über unser Leben und Erleben ergreifen.

Byron Katie hat einen Prozess mit vier Fragen entwickelt, welcher uns dabei helfen kann, liebevoll belastende Gedanken und Glaubenssätze genauer zu untersuchen und auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Dies ist möglich mit einer gewissen Fragestellung, welche Byron Katie nicht als Technik, sondern als Meditation beschreibt. Bewusst beantwortet, können diese Fragen großen Einfluss auf unser Leben nehmen und eine wesentliche Hilfestellung darstellen, um von der Fremdbestimmung zu einem selbstbestimmten Leben zu gelangen.

Folgender belastende Glaubenssatz kristallisierte sich im Gespräch mit Maria heraus:

*„Wenn ich eine andere Meinung äußere, riskiere ich deren Ablehnung.“*

Mit den folgenden vier Fragen überprüfte Maria im nächsten Schritt, ob dieser Glaubenssatz für sie auch wirklich wahr ist.

**1. Frage:** „Wenn ich eine andere Meinung äußere, riskiere ich deren Ablehnung.“ **Ist das wirklich wahr?**

Maria bejaht: „Ja, es ist durchaus möglich, dass dies geschehen kann.“

---

5 Aus dem Handbuch von Bernhard Strepfl, 2016, „The Work of Byron Katie“

6 Elling M., [www.zitat-sammlung.marco-elling.de/2011/09/zitat-achte-auf-deine-gedanken-denn-sie.html](http://www.zitat-sammlung.marco-elling.de/2011/09/zitat-achte-auf-deine-gedanken-denn-sie.html), 2011

## 2. Frage: Kannst du zu 100% sicher sein, dass dieser Gedanke wirklich wahr ist?

Maria: „Nein. Zu 100% nicht. Ich vermute es. Also nein, ich kann mir nicht sicher sein, ob dieser Gedanke auch wirklich wahr ist.“

Diese Frage ermöglicht, bereits ein Stück weit Abstand von der Identifizierung mit diesem Gedanken nehmen zu können, da der Wahrheitsgehalt in Frage gestellt worden ist.

## 3. Frage: Was passiert, wenn du den Gedanken „Wenn ich eine andere Meinung äußere, riskiere ich deren Ablehnung.“ glaubst? Was macht der Gedanke mit dir? Körperlich und Psychisch? Welche Auswirkungen hat er auf dich?

Maria schließt ihre Augen, denkt an die Situation, in der dieser Gedanke aufgetaucht ist und schildert ihre Gefühle: „Meine Brust zieht sich zusammen und fühlt sich sehr eng an. Ich werde traurig und fühle mich...wertlos. Nicht wichtig. Klein. Abhängig. Schwach. Es fühlt sich schrecklich an.“

Bei dieser Frage wird die Tragweite des Gedankens bewusstgemacht: Maria kann keine stressfreien Gefühle finden, die ihr dieser Gedanke bereitet.

## 4. Frage: Wer wärst du ohne den Gedanken „Wenn ich eine andere Meinung äußere, riskiere ich deren Ablehnung.“?

Maria überlegt und fühlt sich wieder in jene Situation ein, jedoch ohne den belastenden Gedanken: „Ich wäre so frei. Ich wäre richtig stark und mutig. Würde frei heraus sagen, was ich denke und fühle. Ich wäre offener. Ehrlicher. Würde mich zeigen. Es fühlt sich auch in der Brust viel weiter an. Ich würde mich selbst viel mehr mögen...“ Sie strahlt.

Die 4. Frage zeigt auf, was alles möglich wäre, wenn von diesem Glaubenssatz Abstand genommen wird.

Nach der 4. Frage stellt der nächste Schritt die **Umkehrung des Glaubenssatzes** dar. Nun wird der ursprüngliche Gedanke ins Gegenteil umgekehrt.

Der Ursprungsgedanke „Wenn ich eine andere Meinung äußere, riskiere ich deren Ablehnung“ wird von Maria folgendermaßen verändert:

„Wenn ich keine andere Meinung äußere, riskiere ich meine Ablehnung.“

Ich bitte sie, zu fühlen, ob dieser neu formulierte Gedanke wahr sein könnte. Vielleicht sogar wahrer, als jener Ursprungsgedanke. Falls dem so ist, bitte ich sie, mehrere Gründe dafür zu finden.

Maria schließt die Augen und lässt den neuen Satz eine Weile auf sich wirken:

„Wenn ich keine andere Meinung äußere, riskiere ich meine Ablehnung.“

- 1.) „Ja. Dieser Satz fühlt sich stimmig an. Ich lehne mich selbst ab, weil ich nicht den Mut hatte, mich zu äußern. Ich verliere dadurch Respekt vor mir selbst.“
- 2.) „Ich lehne mich selbst ab, weil ich mir nicht zutraue, auch einen guten Beitrag zu einer Diskussion oder einem Gespräch zu leisten. Ich fühle mich jedes Mal so klein und wertlos, nachdem ich kein Wort gesagt habe.“
- 3.) „Ich lehne mich selbst ab und diese Ablehnung tut eigentlich mehr weh, als jene, die ich von meinen Mitmenschen befürchten würde...das war mir so noch nicht bewusst.“

Eine weitere Umkehrung könnte lauten:

„Wenn ich eine andere Meinung äußere, riskiere ich keine Ablehnung.“

- 1.) Maria schildert verschiedenste Situationen, in welchen sie bereits eine andere Meinung geäußert hat und in Folge dessen keine Ablehnung erfahren hat
- 2.) Sie schildert, wie schön es für sie war, an einem Gespräch aktiv teilzunehmen und dessen Verlauf mitzubestimmen
- 3.) Maria zählt Situation auf, in welchen ihre Mitmenschen eine andere Meinung geäußert hatten und sie ihnen gegenüber deshalb keine Ablehnung empfunden hatte. „Ganz im Gegenteil - Mein Respekt vor ihnen stieg, weil dadurch ein konstruktiver Austausch stattfand, der auch wirklich interessant und nachhaltig war.“

Durch die Überprüfung und Umkehrung ihres Glaubenssatzes wurde sie mit ihrer eigenen Wahrheit konfrontiert, die gewonnenen Erkenntnisse entsprangen aus ihrem Innersten und wurden nicht von außen an sie herangetragen: Die eigentliche Bestätigung, nach der sie sich sehnt, ist ihre eigene. Diese Einsicht führt Maria wieder zurück in die Eigenverantwortung. Denn über den positiven Zuspruch ihrer Mitmenschen oder deren Gedanken hat sie letztlich keinen Einfluss – wohl aber über den der eigenen Person gegenüber.

Das nächste Mal, wenn dieser Glaubenssatz wieder in Marias Gedanken auftauchen sollte, besteht die Möglichkeit, dass dieser bereits weniger bzw. keine Wirkung mehr auf sie hat: Der Satz wurde überprüft und hat an Glaubwürdigkeit verloren.

Um Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gedanken auch im Alltag zu kultivieren, können folgende Fragestellungen, bewusst, neugierig und mitfühlend gestellt, behilflich sein (vgl.: Byron/Katz, 2012, S.51ff):

- Wie höre ich meinen Gesprächspartnern zu? Bin ich ganz bei ihnen oder überlege ich bereits angespannt, wie ich diese mit meiner Antwort beeindrucken könnte oder was der andere evtl. für eine Entgegnung hören möchte? Was für einen Eindruck versuche ich unbedingt zu verhindern?
- Welche Gedanken habe ich, wenn ich mich ankleide/schminke...? Will ich jemanden beeindrucken? Oder etwas von mir verstecken, kaschieren? Was darf niemand sehen?
- Was denke ich, wenn ich „Ja“ sage, obwohl ich „Nein“ meine? Wie lauten meine Gedanken, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse unterdrücke, um zu vermeiden, jemanden vor den Kopf zu stoßen?

Wer unter Fremdbestimmung leidet und wirklich an einem authentischen Leben in Freiheit interessiert ist, wird höchstwahrscheinlich erstaunt sein, wie oft die eigenen Gedanken darum kreisen, andere zu imponieren bzw. welche unzähligen Schutzstrategien aktiv sind, um einen bestimmten Eindruck auf alle Fälle zu vermeiden. Ein interessiertes, neutrales Beobachten dem eigenen Denken gegenüber stellt hier bereits einen wichtigen Schritt dar. Kurz, Achtsamkeit.

#### **e.) Eine Sinnorientierung, ein Wozu**

Um authentisch, selbstbewusst und mutig sein Leben gestalten zu können, braucht es des Weiteren ein Wozu, eine Sinnorientierung. Wer grundsätzlich einen Sinn im Leben sieht und diesen auch lebt, hat bereits eine gute Grundlage für einen gestärkten Selbstwert geschaffen. Um mich außerdem klar positionieren zu können und damit auch evtl. das Risiko einzugehen, Anerkennung zu verlieren, muss ich überzeugt sein, dass das, was ich aufgrund meiner Werte zu tun gedenke, auch sinnvoll ist.

*„Sinn ist das Bestmögliche, das ein Mensch aus einer Situation heraus gestalten kann – für sich selbst und alle beteiligten Menschen.“ (Lukas, zitiert nach Schechner/Zürner, 2016, S.134)*

*„Sinn ist nicht nur übersetzbar mit „Bedeutung“, wie es im deutschen Duden steht. Sinn hat auch etwas mit Aufgabe zu tun [...] Das Sinnvolle, eben das „Bedeutsame“, weist auf dasjenige hin, was uns abverlangt und aufgetragen ist. Allerdings nicht abverlangt und aufgetragen von anderen Menschen, die über uns bestimmen könnten oder sollten. Nein, sinnvoll ist, was wir selbst tief im Herzen als „Richtig“ erspüren.“ (Lukas, 1995, S. 171)*

*„Es gibt nichts auf der Welt, das einen Menschen so sehr befähigte, äußere Schwierigkeiten oder innere Beschwerden zu überwinden als: das Bewusstsein, eine Aufgabe im Leben zu haben.“ (Viktor Frankl, zitiert nach Schechner/Zürner, 2016, S.24)*

Maria beispielsweise wird in einer Diskussion rund um ein Thema, das sie kaum berührt, viel schwerer den Mut aufbringen, ihre Scham zu überwinden und sich der Verletzlichkeit auszusetzen. Als es aber an ihrem Arbeitsplatz in der Pause um den Erwerb von Pelzmänteln ging, spürte Maria deutlich ihren Sinnaufruf: Sie ist Tierschützerin und die artgemäße Haltung sowie Umgang mit Tieren stellen hohe Werte für sie dar. Da ersichtlich wurde, dass ihre Kolleginnen sich nicht darüber bewusst waren, was die Herstellung eines Pelzmantels für eine Grausamkeit aus der Sicht des Tieres darstellt, fühlte sie den deutlichen Drang, ihre Kolleginnen darüber aufzuklären und diese zu einem eventuellen Umdenken zu bewegen.

#### **f.) Eine unterstützende Kommunikationsmöglichkeit**

„Nein“ zu sagen, seine (kritische) Meinung zu äußern und dabei das Risiko einzugehen, jemanden zu verletzen oder einen Konflikt heraufzubeschwören, mag so manchen harmoniebedürftigen Menschen dazu bewegen, den eigenen Sinnaufruf nicht wahrzunehmen und zu folgen. Sicherheit kann dabei eine Kommunikationsmethode geben, die hilft, die eigenen Werte und die eigene Sichtweise so zu transportieren, dass andere sich nicht auf eine Weise angegriffen werden, welche unbedingt zu Streit und Konflikt führen muss.

Wie der andere jedoch letztendlich die gemachte Äußerung aufnimmt, liegt nicht mehr im eigenen Verantwortungsbereich und hat meist viel mehr mit der anderen Person, deren Selbstwert, gemachten Erfahrungen, Verhaltensmuster und Einstellungen zu tun als mit der eigenen. Hier ist eine klare Abgrenzung erforderlich sowie das Kennen der Verantwortungsbereiche eines jeden Einzelnen.

Wohl aber kann man auf eine Art und Weise kommunizieren, die meinen Gesprächspartner nicht dazu veranlasst, sofort in die Defensive bzw. in den Angriff überzugehen. Meiner Meinung nach stellt die Ich-Botschaft sowie die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg eine gute Möglichkeit der Kommunikation dar, da sie es ermöglicht, eigenverantwortlich seine Gedanken zu äußern, ohne das Gegenüber dabei anzugreifen. Roland Kopp-Wichmann erklärt die Möglichkeit der Kommunikation mittels Ich-Botschaften folgenderweise:

*„Ich-Botschaften sind dann **„richtige“** Ich-Botschaften, wenn sie **nur Ihre Eindrücke, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse ausdrücken**, ohne dem Empfänger dafür die Verantwortung zuzuschieben – auch nicht **„unterschwellig“**.*

Ein Satz wie "Ich fühle mich missverstanden" drückt nicht Ihre Gefühle aus, sondern Ihre Interpretation oder Ihre Meinung darüber, was Ihr Gesprächspartner von Ihnen verstanden hat. Und woher wollen Sie das wissen? (Besser: „Ich bin mir nicht sicher, ob ich das richtig rübergebracht habe.“)

### **1. Beobachtung ohne Bewertung ausdrücken** (bzw. Beobachtung und Bewertung klar trennen).

Beispiel: "Wenn Sie sich mit Ihrem Nachbarn unterhalten, während ich spreche ..."

Wichtig: Wörter wie "immer", "dauernd", "oft", "ständig" vermeiden, sie stellen eine unterschwellige Bewertung dar und führen meist dazu, dass der oder die Angesprochene sich unzulässig bewertet fühlt.

### **2. Gefühle ausdrücken.**

Beispiel: "... bin ich unsicher (irritiert, frustriert...)"

Wichtig: Viele Begriffe, die wir für Gefühle benutzen, drücken eine Bewertung des Empfängers aus, so z.B. missverstanden, unterdrückt, missbraucht, getäuscht etc.

### **3. Eigene Bedürfnisse ausdrücken.**

Beispiel: "... weil ich die Akzeptanz/Unterstützung der Teilnehmer brauche".

Negative Gefühle entstehen, weil Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt sind und nicht, weil Ihr Gegenüber sich so oder so verhält. Also nicht "Ich bin ärgerlich, weil Sie...", sondern "Ich bin ärgerlich, weil ich ... brauche"!

### **4. Eine Bitte formulieren.**

Beispiel: "Ich bitte Sie, mir zu sagen, ob Sie das Thema langweilt oder ob Sie sonst irgend etwas stört."

Die Bitte stellt die "Brücke" dar, über die die Kommunikation mit dem Empfänger wieder in Gang gebracht wird.

**Wichtig:** Eine Bitte ist keine Forderung! Sie können niemand dazu zwingen, Ihre Bedürfnisse zu erfüllen, auch wenn Sie das vielleicht häufig glauben. Falls Sie es doch versuchen, bekommen Sie früher oder später die Quittung dafür.“ (R. Kopp-Wichmann, 2015)

Diese Art der Kommunikation stellt für mich eine sehr selbstverantwortliche Möglichkeit dar, sich selbst und seine Bedürfnisse mitzuteilen. Diese Methode erfordert Mut, da man seine Verletzlichkeit dabei ganz offen kommuniziert.

*"Was wäre, wenn du all deine Andersartigkeit und deine Schwäche und Unsicherheit offen zeigen würdest ohne dabei deine Selbstachtung in Frage zu stellen?" (Marshall Rosenberg<sup>7</sup>)*

**Denn wenn ein Konflikt oder eine Diskrepanz beseht, so habe ich immer die Wahl:**

- Ich kann schweigen, mich heimlich ärgern und somit indirekt zur Verschärfung des Konfliktes beitragen. Missverständnisse, die möglicherweise leicht aus der Welt geschafft hätten werden können, werden niemals aufgeklärt, rumoren jedoch weiterhin in mir und stören mein Glück. *"Es sind nie die Tatsachen, die uns beunruhigen und ärgern, es sind immer unsere eigenen Bewertungen."*(M.Rosenberg<sup>8</sup>)
- Ich kann mit Vorwürfen um mich werfen, auf mein Recht und meine Wahrheit beharren, was meist nicht zu einer Klärung des Konfliktes beiträgt, aber oft in gegenseitigen Groll und Schuldzuweisungen endet. *„Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht.“* (M.Rosenberg<sup>9</sup>)
- Ich kann beschließen, zu meinen Gefühlen zu stehen und den Mut zu fassen, mich verletzlich zu zeigen. Ich teile mich mit und darf erleben, dass meine Selbstachtung vor mir selber steigt: Denn meine Gefühle und Bedürfnisse wurden von mir ernst genommen und mutig kommuniziert. Was der andere damit macht, liegt nicht mehr in meinem Verantwortungsbereich. Für meinen persönlichen Frieden habe ich es jedoch gewagt, mich zuzumuten und Einsatz für die eigene Person zu zeigen. *"Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun es andere auch nicht."*(M. Rosenberg)<sup>10</sup>

---

7 Rosenberg, zitiert nach C.Wenz, [www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate](http://www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate), 2015

8 Rosenberg, zitiert nach C.Wenz, [www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate](http://www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate), 2015

9 Rosenberg, zitiert nach C.Wenz, [www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate](http://www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate), 2015

10 Rosenberg, zitiert nach C.Wenz, [www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate](http://www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate), 2015

Wichtig ist jedoch, dass ich dabei auch eine gewisse Offenheit bewahre und meinem Gesprächspartner Raum gebe: Raum gebe, sich ebenfalls zu äußern und Offenheit, dass die Möglichkeit besteht, dass ich etwas falsch verstanden habe oder es zu meinem Verständnis noch einer weiteren Erklärung bedarf. Die Haltung, dass das eigene Selbst nicht das Maß aller Dinge ist, die „eine“ Wahrheit nicht existiert und Menschen unterschiedlich sind und sein dürfen, trägt schlussendlich, auch wenn keine Einigung erfolgt, zu mehr Frieden auf der Welt bei, als es eine Verurteilung jemals tun könnte.

*„Ändert die andere Person ihr Verhalten entsprechend den Wünschen/der Kritik des anderen, dann tut sie das häufig nicht von Herzen, sondern um Schuldgefühle zu vermeiden. ... evt. werden wir später dafür bezahlen. Wenn sich jemand so schuldig, beschämt oder verängstigt fühlt, dass er sein Verhalten ändert, dann glauben wir vielleicht, dass es möglich ist zu „gewinnen“. In einer erweiterten Sichtweise realisieren wir jedoch, dass wir letztendlich nicht nur jedes Mal verlieren, wenn sich unsere Bedürfnisse auf diese Weise erfüllen, sondern dass wir auch auf ganz handfeste Art zur Gewalt auf diesem Planeten beigetragen haben. Wir mögen ein kurzfristiges Problem gelöst haben. Wir haben dafür aber ein Neues geschaffen. (Schmakit, 2015, S.3)*

Dies lässt sich nun gut über unser Fallbeispiel von Maria erläutern:

**Beobachtung:** Maria beobachtet, dass ihre Kolleginnen sich über Mode, Fashion und über die Schönheit und Wärme eines Pelzmantels austauschen.

**Eigene Gefühle:** Maria fühlt ein Stück weit Empörung bezüglich der Gedankenlosigkeit ihrer Kolleginnen gegenüber dem Tierwohl. Sie ist traurig und voller Mitleid den Tieren gegenüber. Sie hat aber auch Angst vor Ablehnung, zu moralisieren und die anderen mit ihrer Meinung vor den Kopf zu stoßen. Sie weiß, dass man niemanden die eigene Meinung aufzwingen kann.

**Bedürfnis:** Maria fühlt das Bedürfnis, für die Tiere einzutreten und ihre Kolleginnen ihre Sichtweise zu schildern. Vielleicht kann sie dadurch auch ein Bewusstsein schaffen für das Leid dieser Tiere. Ebenfalls das Bedürfnis, deutlich zu zeigen, dass sie nicht belehren oder einen Konflikt heraufbeschwören will.

Bevor Maria nun ihre Meinung äußert, kann es hilfreich sein, eine Brücke, ein Stück weit Verbundenheit zu schaffen, wenn sie das, was sie miteinander verbindet, ebenfalls erwähnt. In Marias Fall ist das die Liebe zur Mode und die Suche nach einer warmen Winterjacke:

„Ich verstehe, dass ihr euch einen warmen, schönen Mantel wünscht, ich bin selbst auf der Suche nach einen...Aber ich bin eine große Tierfreundin und ich habe in einer Dokumentation gesehen, wie grausam

mit Tieren bei der Herstellung von Pelzkleidung umgegangen wird...Das hat mich sehr berührt. So etwas könnte ich mit meinem Gewissen deswegen einfach nicht verantworten.“

Mit dieser Aussage hat sich Maria eindeutig positioniert, ist zu ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Gedanken eigenverantwortlich gestanden. Sie hat weder moralisiert, noch angeklagt, nur ihre Sicht der Dinge dargestellt. Was ihre Kolleginnen mit dieser Aussage machen, liegt nicht mehr in ihrem Verantwortungsbereich.

Ein weiteres Fallbeispiel von Lena, 27 Jahre alt:

*„Immer wieder lästern sie alle über die Kollegin. Es ist nicht in Ordnung für mich und ich kann es kaum mehr ertragen, aber ich habe nicht den Mut, dies auch laut auszusprechen. Dass ich nichts dazu sage, macht mich meiner Meinung nach zur Mittäterin und quält mich sehr. Ich weiß aber einfach, dass sie über eine kritische Äußerung meinerseits sehr sauer reagieren würden.“*

Lenas Wert, welcher der geistigen Dimension entspringt, nämlich: Respekt gegenüber anderen, wurde für sie deutlich verletzt. Sie spürte, dass es für sie nicht richtig war, sich in diesem Ausmaß hinter dem Rücken einer Person auszulassen. Die Angst jedoch, nicht mehr dazuzugehören und evtl. selbst Ablehnung zu erfahren, war in diesem Fall größer. Lena erkannte, dass sie somit nicht selbst- sondern fremdbestimmt handelte. Sie stand in der Gruppe, und obwohl sie sich selbst nicht an der Lästerei beteiligte, fühlte sie sich aufgrund eines anderen für sie sehr hohen Wertes, nämlich Integrität, doch als Mittäterin, da sie sich nicht klar positionierte. Lena nahm in dieser Situation also klar einen Sinnaufruf wahr, da sie diesem jedoch nicht gefolgt ist, hinterließ es in ihr ein Gefühl der Schwäche sowie einen Verlust von Authentizität und Integrität. Was es in Lenas Fall braucht, ist als Erstes Selbstmitgefühl. Lena berichtet von einer großen Enttäuschung ihr selbst gegenüber, da sie für ihren Wert Respekt und Integrität nicht in dem Maße eingestanden ist, wie sie es von sich selbst gefordert hätte. Hier ist es wichtig, dass Lena relativiert: Die Auswirkungen ihres Nicht-Handelns sind absehbar. Auch sie ist nur ein Mensch, genauso wie ihre Kollegen, mit Wunden und Verletzungen: Ihre Kolleginnen wenden in dieser Situation ihre Verletzungen aktiv gegen die eine Kollegin, aus verschiedensten Gründen: Um von sich selbst abzulenken, sich selber ein Stück weit besser zu fühlen...Lena möchte bei diesem Spiel nicht mitspielen, aber es ist niemanden geholfen, wenn Lena ihre eigenen Verletzungen gegen sich richtet und sich dabei selbst abwertet. Ganz im Gegenteil, es führt eher dazu, dass sie sich schamerfüllt das nächste Mal noch weniger zu sagen traut oder gar bei den Lästereien einsteigt.

Was Lena schlussendlich brauchte, um sich positionieren zu können, war Mut zur Verletzlichkeit, eine Einstellungsmodulation sowie eine Kommunikationsmethode, die es ihr ermöglichte, ihre Werte zu vermitteln, ohne direkt in Konfrontation oder in den Angriff zu gehen. Als sie ihren Weg gefunden hatte, ihr Anliegen dazulegen, konnte sie auch den Mut aufbringen, sich zu äußern:

„Ich merke, dass euch die Probleme mit der Kollegin beschäftigen und das tut mir leid. (Beobachtung sowie eine Brücke bauen). Wenn über die Kollegin gesprochen wird und sie nicht dabei ist, fühle ich mich schlecht, weil es mir wichtig ist, bei Problemen direkt mit der betreffenden Person zu sprechen. (Gefühle und Bedürfnis). Ich würde mir wünschen, dass ihr ihr das, was euch stört, persönlich mit ihr besprecht, damit ihr und auch die Kollegin wieder besser zusammenarbeiten könnt. (Wunsch)

Darüber hinaus kultivierte sie die Haltung, dass sie das Verhalten ihrer Kolleginnen nicht verändern kann, wohl aber das Eigene. Nach ihrer Äußerung hielt sie sich zukünftig fern von Unterhaltungen dieser Art und fühlte sich aber auch nicht mehr betroffen und mitverantwortlich.

### **g.) Bewusster Umgang mit Medien und gesellschaftlichen Haltungen**

Ein weiterer wesentlicher Faktor zur Bildung bzw. Vermehrung von Scham und Fremdbestimmung können Medien sowie gesellschaftliche Zeitströmungen und der fehlende kritische und kompetente Umgang mit ihnen darstellen.

Tagtäglich sind wir mit einer Flut von retuschierten, bearbeiteten und inszenierten Bildern konfrontiert, die uns erzählen wollen, wie man auszusehen, zu sein, zu leben oder zu fühlen hat. Der verzweifelte Versuch, diesen Ansprüchen gerecht zu werden, kann einem erfüllten, sinnvollen und authentischen Leben im Wege stehen. Denn wer ständig aufgrund von Äußerlichkeiten beschämt wird, wer sich ständig mit Idealen und Stereotypen aus der Medienwelt misst, wer einem Bild gerecht werden möchte, das nicht existiert, der hält sich klein. Und wer sich klein hält, hat oft nicht den Mut, sein Leben selbstbestimmt und frei zu leben, wie es der eigentlichen Person entsprechen würde.

Das Bewusstsein, dass wir aufgrund dieser Medien und gesellschaftlichen Denken fremdbestimmt handeln und denken, ist oft gar nicht oder noch sehr unzulänglich ausgereift: Dieses kritische Denken zu kultivieren und geläufige Vorgaben und vermeintliche Ideale in Frage zu stellen, stellt jedoch einen wichtigen Schritt in Richtung Selbstbestimmtheit dar.

Die liebende Mutter aus der Werbung, die ihren Kindern gelassen lächelnd die warme Mahlzeit auf den Tisch stellt und dabei schlank und top gestylt auf ihre perfekte Familie blickt, ist Sinnbild für folgendes Ergebnis aus der Forschung und der Fragestellung Brene´ Browns, wie Frauen denn Scham erleben: „Die

*Erwartung lautet, dass wir eine Naturschönheit, eine naturgegebene Mutter, eine naturgegebene Führungspersönlichkeit und von Natur aus gute Eltern zu sein haben, und wir wollen zu einer von Natur aus fabelhaften Familie gehören.“ (Brown, Seite 109ff)*

Zusammenfassend lässt sich aus Browns Forschungsergebnis also sagen, dass Frauen in erster Linie in Bezug auf ihr Aussehen und in punkto Mutterrolle (ob sie bereits Mutter sind oder nicht ist dabei unerheblich) beschämt werden. Diese Perfektion soll aber scheinbar mühelos und ohne viel Aufhebens gelingen – ein Anspruch, denn keine Frau langfristig jemals gerecht werden kann.

Männer hingegen leben laut Brown im Wesentlichen unter dem Druck einer unerbittlichen Botschaft: „Wirke nicht schwach.“ (Brown, S.115ff). Auch hier greift die Werbung dieses Denken auf, indem Männer etwa scheinbar unberührt mit ihren schnittigen Sportwagen kritische Täler und gefährliche Hänge durchqueren oder fremde Frauen ansprechen, ohne auch nur eine Spur von Nervosität oder Aufgeregtheit in ihrem Blick. Die Angst davor, ein „Waschlappen“ oder „Schlappschwanz“ zu sein, hemmt Männer darin, ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen, eine Tatsache, die auch Simons Wahrnehmung bestätigt:

*Simon, 30 Jahre alt: „Ich bin eigentlich sehr feinfühlig und sensibel. Aber Frauen stehen auf harte, coole Kerle und nicht auf Waschlappen. Als Mann darfst du kein Weichei sein. Also habe ich bisher immer so getan, als würde mich das meiste nicht sehr berühren.“*

Innerer Rückzug ist nicht selten eine Folge von dieser Form der Beschämung, die es Männer nicht erlaubt, sich als Mensch in ihrer Verletzlichkeit und Emotionalität zu erleben und zu zeigen. Simons Selbsterkenntnis und der damit einhergehende Wunsch nach Authentizität bilden bereits die Voraussetzung und Grundlage, sein Leben wieder lebendig erleben und spüren zu können. Darüber hinaus kann Simon nun mittels der zuvor geschilderten Herangehensweisen einen gewissen Umgang mit der Scham entwickeln und sich selbst die Erlaubnis und das Mitgefühl schenken, ein Mensch zu sein – mit allem was dazugehört. Der bewusste Konsum von Medien, in welchen Männern auch zugestanden wird, Mensch zu sein, heißt, Gefühle zu zeigen, sowie die Gesellschaft und Nähe mit gesunden und authentischen Identifikationsfiguren im eigenen Umfeld wirken sich hierbei ebenfalls unterstützend aus.

Sämtliche Ideale unterliegen einem ständigen Wandel der Zeit – in punkto Schönheit etwa von den üppi-gen Rubensfrauen zu den dünnen Laufstegmodels, von zarten, kaum wahrnehmbaren Augenbrauen zu ausdrucksstarken Balken über den Augen und von der noblen Blässe zur angesagten Sommerbräune: Es ist unsere Entscheidung, wie sehr und wie weit wir uns von diesen sich ständig wandelnden Vorgaben in unseren Selbstwert beschneiden lassen möchten.

Doch die Medien machen es den Menschen nicht leicht, sich von gegenwärtigen Schönheitsidealen zu distanzieren: Frauen und Männer, die kaum oder gar nicht gängigen Vorstellungen von Attraktivität entsprechen, finden sich kaum in Filmen, Serien, Werbeplakaten oder der Fernsehwerbung wieder. Strahlend schöne Menschen, die glücklich von den Plakatwänden zu uns herunterlachen suggerieren uns unterbewusst: Erst wenn du schön bist, kannst du auch glücklich sein.

*„[...] die negative Selbstwahrnehmung durch von außen übernommenen Vorurteilen – man spricht von einem Selbststigma – ist ein wesentlicher Risikofaktor für psychische Erkrankungen.“ (Luck-Sickorski, zitiert nach Nolte, „Psychologie Heute“, 11/2018, S. 31)*

*„Laut Hirschmann und Munter haben „Bad Body Thoughts“ nie etwas mit dem Körper selbst, sondern mit anderen, unbewussten Problemen zu tun. [...] Die beiden beschreiben sehr schlüssig, dass in unserem Hass oder unserer Abneigung gegen unseren eigenen Körper viel mehr steckt: Wir leben in einer Gesellschaft, in der Fett schlecht gemacht wird. Jedes Mal, wenn eine Frau sagt, sie sei fett, sagt sie eigentlich: Da stimmt etwas nicht mit mir.“ (Hirschmann/Munter<sup>11</sup>, zitiert nach Kaller, 2018, S. 96)*

*„Letztendlich bedeuten solche negativen Körpergedanken, dass man den Bezug zu sich selber verliert und sich so quasi nicht mehr spürt. Stattdessen spürt man nur: „Ich bin fett. Das praktische daran ist, dass man sich so eine sehr konkrete Antwort geben kann: Ich fühl mich scheiße. Ich bin fett. Deshalb fühl ich mich scheiße.“ Aus diesem Gedankengang entstehen dann diese Traumbilder: Wenn ich erst schlank bin, ist mein Leben perfekt. Wenn ich erst schlank bin, hab ich keine Probleme mehr.“ (Kaller, 2018, S. 97)*

Glaubt man diesen Ausführungen, so kann die Jagd nach Schönheit auch eine willkommene Einladung sein, sich nicht mit tieferen Problemen zu befassen, an der (sicheren?) Oberfläche zu verharren und sich nicht als eigenverantwortlicher Gestalter seines Lebens zu betrachten.

Mit dem Finger auf die „böse“ Gesellschaft und die kapitalistische Werbebranche zu zeigen ist eine Möglichkeit, stellt aber eine Haltung dar, die uns zu deren handlungsunfähigen Opfer macht. Genauso haben wir die Möglichkeit, sämtliche Medien kritisch zu hinterfragen und den Konsum bewusst zu genießen bzw. einzuschränken.

---

11 Jane R. Hirschmann, Carol H. Munter: When Woman stop hating their bodies. Freeing yourself from food and weight obsession. Ballantine Books 1996

Zur Illustrierung dieser Problematik möchte ich noch einmal auf das Fallbeispiel von Lisa, 36 Jahre alt, näher eingehen:

*„Ohne Make-up gehe ich nicht einmal zum Bäcker! Ich sehe wirklich furchtbar aus ohne Schminke im Gesicht. Niemand kennt mich ungeschminkt. Ich wünschte, mein Äußeres wäre mir weniger wichtig, aber es gelingt mir nicht, mich davon zu befreien.“*

Was es in diesem Falle braucht, ist ein Innehalten, ein Stück Distanz zur eigenen Person: Was steckt hinter ihrem Bedürfnis, immer perfekt aussehen zu wollen? Was erhofft sie sich dadurch? Lisa entdeckt bei dieser Fragestellung die Sehnsucht, von anderen als schön wahrgenommen zu werden. Dabei wird ihr bewusst, dass sie ihren Selbstwert sehr an den Wert Schönheit gekoppelt hat. Erst dann, wenn sie geschminkt und zurecht gemacht ist und sie sich in Folge dessen als schön wahrnehmen kann, empfindet sie sich auch als wertvoll. Ohne Make-up empfindet sie sich nicht als schön, glaubt also, von ihren Mitmenschen auch nicht als wertvoll und liebenswert wahrgenommen werden zu können (=Scham). Ein Glaubenssatz, der ihr bisher noch nicht bewusst gewesen ist. Grundsätzlich entsprechen Schönheit und Ästhetik durchaus Lisas Werten, ihr wird jedoch bewusst, dass diese Werte nun eine so starke Bedeutung eingenommen haben, dass zugleich ein weiterer Wert von ihr, nämlich Freiheit, stark verletzt und eingeschränkt wird. Ebenso merkt sie, dass der Drang nach äußerlicher Perfektion sie zusätzlich in ihrem Selbstwert schmälert und begrenzt, da sie an Tagen, an welchen sie sich nicht als schön genug empfinden kann, sich auch nicht als wertvollen Menschen wahrnimmt und sich sehr unwohl und unsicher fühlt. Lisa handelt nicht mehr selbstbestimmt, aufgrund von Werbung, Vergleiche mit anderen und den Wunsch nach Anerkennung schränkt sie sich in ihrem Handeln ein.

Lisa darf, wenn sie ihre Persönlichkeit aktiv und bewusst gestalten möchte, sich der Frage stellen, welche Werte und Glaubenssätze hinter der Angst, sich ungeschminkt dem Bäcker zu zeigen, stehen. Sind es Werte, die wirklich aus ihr selbst entspringen? Oder möglicherweise auferlegte Werte einer Wirtschaft, die sehr davon profitiert, dass diverse Schminkprodukte konsumiert werden? Wie sehr schränkt sie die Tatsache ein, immer geschminkt sein zu müssen? Welchen Preis ist sie bereit dafür zu zahlen? Lisa allein entscheidet, wie sie ihre Persönlichkeit dahingehend gestalten und ausrichten möchte.

Lisa ist außerdem, wenn sie sich von ihrem Muster befreien möchte, gefordert, der eigenen Person Selbstmitgefühl zu zeigen und das Risiko einzugehen, sich verletzlich zu zeigen. Dies könnte beispielsweise so aussehen, dass Lisa verstärkt auf ihre Gedanken achtet, die sie hat, wenn sie sich im Spiegel betrachtet und bewusst abwertenden Gedanken liebevolle entgegensetzt. Die von Byron Katie entwickelte Überprü-

fung stellt hierfür eine gute Möglichkeit dar. Ebenso ist es ratsam, ein Stück Achtsamkeit im Alltag zu kultivieren, etwa wenn der Glaubenssatz, erst wertvoll zu sein, wenn sie einem gewissen Schönheitsideal entspricht, sie wieder einzuschränken droht. Die bewusste Einschränkung gewisser Medien, welche verstärkt auf Äußerlichkeiten setzen, wäre ebenso eine Möglichkeit, um sich von diesen dort verbreiteten Haltungen ein Stück weit distanzieren zu können. Dies erfordert Disziplin und braucht eine gewisse Zeit. Daneben kann Lisa mutig das Risiko der Verletzlichkeit eingehen, indem sie etwa versucht, sich beispielsweise einer vertrauten Person ohne Make-up zu zeigen: Was passiert? Mag diese Person sie in dem Moment weniger?

*„Das Geheimnis der Schönheit ist, dass sie große innere Disziplin erfordert. Alles zu lieben, was wir haben – das Perfekte, das Eigenartige, das Hässliche -, ist eine Entscheidung, durch die Schönheit entsteht. [...] Wir alle sind in der Lage, unsere individuelle Schönheit in die Welt zu tragen, wir alle können attraktiv sein. Die Frage ist nur, wie interessiert sind wir daran, schön zu sein? Haben wir genug Interesse, um uns selbst komplett zu akzeptieren? [...] denn uns selbst und alle unsere Gaben vollständig zu akzeptieren, ist der Preis, den die Schönheit verlangt. (Thomashauer, 2015, S.119)*

## **6. Geduld, Geduld, Geduld!**

Entwicklung ist ein Prozess und braucht seine Zeit. Es soll uns auch zugestanden werden, mal am Rande der Arena zu stehen, zu beobachten und eine Pause vom bunten Treiben nehmen zu dürfen. Entscheidend ist, wie lange ich in dieser Position verharren möchte und zu begreifen, was es in solchen Momenten braucht: Akzeptanz, dass es nun mal so ist, wie es ist und das Vertrauen, dass sich diese Tatsache auch wieder ändern wird und kann. Denn Druck, Selbsthass oder Selbstabwertung in Form von Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“ nähren wiederum die Schamspirale.

*„Glücklicherweise steht uns im Ringen mit unseren Selbstzweifeln auch unsere ganz normale Entwicklung zur Seite. Denn die Selbstachtung nimmt mit dem Alter tendenziell zu“, erklärt Ulrich Orth, Entwicklungspsychologe an der Universität Bern. (Orth<sup>12</sup>, zitiert nach Kleinschmidt, „Psychologie Heute“, 5/2019, S. 23)*

---

12 Orth u.a.: Self-Esteem development across the Life Span: A longitudinal Study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51/2, 2015, 248-259.

*Wie reagieren Sie, wenn Sie denken, dass Sie die Liebe anderer Leute brauchen? Machen Sie sich für deren Anerkennung zum Sklaven? Leben Sie kein authentisches Leben, weil Sie den Gedanken nicht ertragen können, die anderen würden das missbilligen? Versuchen Sie, herauszufinden, wie andere Sie gerne hätten, um dann wie ein Chamäleon genau so zu werden? Auf diese Weise werden Sie niemals Ihre Liebe erringen. Sie versuchen, sich in jemanden zu verwandeln, der Sie nicht sind, und wenn andere dann sagen: „Ich liebe dich“, können Sie es nicht glauben, weil diese Liebe einer Fassade gilt. Die anderen lieben jemanden, den es gar nicht gibt, eine Person, die sie zu sein vorgeben. Es ist schwierig, die Liebe anderer Menschen zu erringen. Es ist tödlich. Indem Sie es versuchen, verlieren Sie sie. Dieses Gefängnis schaffen wir für uns selbst, während wir versuchen, die Liebe zu gewinnen, die wir bereits haben.“ (Katie/Kunz, S.88)*

Ein Leben, geführt mit der Erlaubnis, einfach zu sein, so wie wir sind:

Ein Leben, in dem wir uns offen zeigen dürfen: Mit unseren Sonnen- und Schattenseiten. Ein Leben, voller Neugierde, uns selbst und anderen auch wirklich zu begegnen. Ein Leben, im Vertrauen, dass die Menschen, die gut für uns sind, auch bei uns bleiben, wenn wir einfach sind, wer wir sind. Ein Leben, voller Freude an der eigenen Entwicklung und dem eigenen Wachstum. Ein Leben, in dem wir uns über Kritik ehrlich freuen und über unsere Fehler herzlich lachen können. Was für eine Freiheit das wohl wäre.

Welche Erlaubnis brauche ich dazu?

*„Ach übrigens, kennst Du den besten Witz eines menschlichen Lebens? Alles, wovor du dich fürchtest, weil es passieren könnte, wenn Du wirklich authentisch agierst, wird sowieso passieren. Du wirst Menschen verlieren. Du wirst Dich blamieren. Du wirst hinfallen. Du wirst Dich verletzen. Du wirst altern. Du wirst immer wieder allein sein. Und Du wirst sterben. Die Frage ist nicht, ob dies alles geschehen wird, sondern ob du es ängstlich verkrampft auf den Zuschauerrängen erlebst oder mitten auf dem Spielfeld – wach, wild und lustvoll schnaufend.“ (Lindau, 2013, S.187)*

## Literaturverzeichnis

Brown, „Die Gaben der Unvollkommenheit“, Weltinnenraum Verlag, Bielefeld, 2012

Brown, „Verletzlichkeit macht stark“

Byron/Katz, „Ich brauche deine Liebe – ist das wahr?“, Goldmann Verlag, München, 2012

C.Wenz, [www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate](http://www.mediation-wenz.de/blog/2015/12/27/meine-zehn-motivierendsten-konfliktzitate), 2015

Frankl V., »Der leidende Mensch«, Verlag Hans Huber, Bern, 2005a

Frankl V.; »Theorie und Therapie der Neurosen«, Ernst Reinhardt Verlag, 2007

Osho „Mut – lebe wild und gefährlich“ Allegria Verlag, 2007

Kaller, „Fuck Beauty“, KiWi-Taschenbuch, Wien, 2018

Kopp-Wichmann, [www.persoenlichkeits-blog.de/article/27/wie-formuliert-man-ich-botschaften](http://www.persoenlichkeits-blog.de/article/27/wie-formuliert-man-ich-botschaften), 2015,  
(Stand: Oktober 2019)

*Kleinschmidt C., „Psychologie heute,“ 05/2019 S.16*

Lindau, „Heirate dich selbst“,

Lukas, „Sinn in der Familie. Logotherapeutische Hilfen für das Zusammenleben“ Freiburg: Herder, 1995

*Nolte A., „Psychologie Heute“, 11/2018 S.31*

*Schmakeit, [www.medizin.uni-tuebingen.de/uktmedia/EINRICHTUNGEN/Zentren/Tumorzentrum/PDF\\_Archiv/V\\_FachtagPC\\_2015\\_VortragSchmakeit.pdf](http://www.medizin.uni-tuebingen.de/uktmedia/EINRICHTUNGEN/Zentren/Tumorzentrum/PDF_Archiv/V_FachtagPC_2015_VortragSchmakeit.pdf), 2015, S.3*

Schechner/Zürner, „Krisen bewältigen - Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis“, braumüller Verlag, Wien, 2016

Thomashauer, „Mama Genas Schule der weiblichen Künste“, Trinity Verlag, 2015