

# „Bin ich gut genug?“



**Selbstliebe ist die wichtigste Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Doch warum zweifeln wir viel zu oft an uns selbst? Und wie werden wir überhaupt unser bester Freund und damit resilienter in vielen Lebenslagen?**

Von Mag. Susanne Zita

Sich selbst annehmen, wie man ist. Liebe dich selbst! Die eigenen Schwächen akzeptieren. Sein inneres Kind umarmen und einen gesunden Egoismus entwickeln. Zig Ratgeber schreiben über Selbstliebe. Gespickt mit tollen Sprüchen und Zitaten voller Lebensweisheiten. Das Wort der Stunde lautet „Selbstliebe“ – und das klingt nach „Will ich auch!“. Doch nicht wenige merken, so einfach ist das gar nicht.

Ein gutes Selbstwertgefühl sorgt für mehr Gesundheit und Resilienz. Jene, denen es daran mangelt, leiden signifikant häufiger unter Angststörungen, depressiven Verstimmungen oder Herz-Kreislauf-Problemen.

„Wie wir unseren Selbstwert einstufen, hat viel mit unserer Biografie zu tun. Welche Werte wurden uns in unserer Ursprungsfamilie entwickelt? Was sind aktuelle gesellschaftliche Werte, die einen hohen Stellenwert haben? Es gibt keine objektiven Maßstäbe für die Entwicklung eines Selbstwertgefühls“, erklärt Psychologin und Psychotherapeutin Christa Schirl. „Zeugte noch vor 20 Jahren das Gefühl, ‚im Stress‘ zu sein, davon, wichtig zu sein, ist es heute das Gegenteil: Zeit haben, entspannt und gelassen zu sein.“

## Selbstliebe heißt, sich selbst zur Priorität zu machen

Wird in einer Familie Sportlichkeit als Wert gesehen, ist es möglicherweise in einer anderen die Bildung oder perfekt und schlank zu sein. Letzteres stößt im Übrigen auch nachweislich auf gesellschaftliche Vorstellungen. Überall ist Körper. Überall ist Bewertung. Kein Entkommen. Sei es auf Instagram oder TikTok, in Werbeclips und Shows im Fernsehen oder im Supermarkt nebenan. Der gesellschaftliche Druck zur Optimierung unseres eigenen Körpers ist allgegenwärtig. Nur gut, dass Body Positivity (engl. für positive Einstellung zum Körper) als Gegenstrom genau dort, nämlich in den sozialen Medien, immer öfter zum Thema wird.

Mütter und Väter setzen hohe Maßstäbe an sich selbst. Und das ist auch gut so! Doch nicht selten machen sich Schuldgefühle und die große Angst, in der Erziehung Fehler zu machen, in ihnen breit. Sie leben mit einem schlechten Gewissen, wenn sie auch einmal „Me-time“ brauchen

und sie sich nehmen. Denn Perfektion wird uns in allen Lebenslagen vorgelebt. Und nicht nur Harmoniefreaks, Abgrenzungsverweigerer, Superhelden des Alltags und jene, die kurz vor dem Ausbrennen stehen, sollten es sich wert sein, Zeit für sich zu haben.

## Nicht nur geben, sondern auch nehmen – das ist das Ziel!

Obendrein ist es ein richtungsweisendes Signal – ein Impuls, der dem Nachwuchs eine wichtige Botschaft mit auf den Weg gibt: auf sich selbst zu achten.

„Es gibt ein Wunsch-Ich, also einen Soll-Wert, den wir erfüllen wollen. Dieser fordert oft zu viel von uns und bewertet uns sehr streng“, betont Christa Schirl. Von Vorteil sei es, zu hinterfragen, woher dieser ‚Soll-Wert‘ eigentlich kommt und ob man ihn immer noch erfüllen möchte. „Bin ich wirklich weniger wert, nur weil ich den Soll-Wert nicht erfülle? Er sagt oft: Um geliebt zu werden, musst du... um anerkannt zu werden, musst du... – doch muss ich das wirklich?“, so die Psychologin. Von Bedeutung ist es auch, sich im Selbstgespräch zu fragen (siehe Kasten), wie

liebvoll und motivierend man mit sich selbst spricht. Negative Selbstgespräche wie „Ich krieg nichts auf die Reihe“, „Ich bin für nix gut!“, „Ich bin ein Versager“ am besten gar nicht aufkommen lassen. Und wenn ja, dann gleich reflektieren. „Stimmt das wirklich? Kann man das so verallgemeinern?“

Christa Schirl appelliert: „In der Psychotherapie lernen Menschen, mit sich ‚wertschätzend und gleichzeitig auch liebevoll streng, also motivierend mit sich umzugehen!‘ – seien Sie sich selbst der beste Freund!“



Ständig hohen Anforderungen gerecht werden zu wollen, kann sich negativ auf den Selbstwert auswirken.

© istock (3)

## Bei sich selbst ankommen



Diese drei KOMPONENTEN sind entscheidend:

### Bindung/„Der Mensch wird zum Ich am Du!“

Wir alle möchten uns geliebt, akzeptiert und zugehörig fühlen. Vernachlässigt, ausgestoßen, gedemütigt oder gemobbt zu werden, ist Gift für unseren Selbstwert.

### Autonomie/Selbstbestimmung

Das Gefühl, über sein Leben bestimmen zu können, Einfluss zu haben und seinen Werten zu folgen, ist ein entscheidender Faktor für den Selbstwert. Fremdbestimmung, Hilflosigkeit oder keine Entscheidungsspielräume zu haben, schädigt den Selbstwert nachhaltig. „Ich kann das tun, was mir wichtig ist! Ich kann freie Entscheidungen treffen“ – diese Einstellung ist wesentlich.

### Selbstwirksamkeit/Kompetenz/Wirkmächtigkeit

Sich wie ein Versager zu fühlen, den Eindruck zu haben, nichts zu können oder nichts zustande zu bringen, schädigt den Selbstwert maßgeblich. Personen, die viele Misserfolge erleben, oft überfordert oder unterfordert sind, haben keinen stabilen Selbstwert. Jeder muss wissen, was er kann und was seine Fähigkeiten und Stärken sind. Psychologin Christa Schirl erklärt: „Wir brauchen Erfahrungen der Wirksamkeit, des Erfolges, Anerkennung über Situationen, die wir gut bewältigt haben!“ Unterforderung schwächt genauso wie übertriebene Ansprüche an eine Person.

## „Sei der, der du bist, das steht dir am besten“

Menschen mit geringem Selbstwert neigen dazu, sich oft zu sagen: „Das ist nichts Besonderes! Das können und machen andere auch! Das ist ja nicht der Rede wert!“ In der Psychotherapie lernt der Patient, Komplimente anzunehmen, statt abzuwerten und sich für Komplimente zu bedanken: „Danke, das freut mich sehr!“ Sie sollten sich nicht davor scheuen, positive Rückmeldungen aufzuzeichnen und niederzuschreiben.

Stellen Sie sich folgende Fragen selbst: Was mag ich an mir? Auf welche Eigenschaft bin ich stolz? Was ist sympathisch an mir? Was ist mir heute besonders gut gelungen? Welche Fähigkeiten habe ich in letzter Zeit gezeigt? Was habe ich schon alles geschafft? Was habe ich erreicht? – Schreiben Sie all das nieder und führen Sie am besten ein „Selbstliebe-Tagebuch“, ein Begleiter für mindestens 12 Wochen für mehr Resilienz, Dankbarkeit – und Selbstliebe. Nur Positives soll darin Platz haben.