

„Opfer der Umstände zu sein, schwächt das Selbstwertgefühl“

Viele sind unzufrieden mit ihrem Leben. Kann dem ein mangelndes Selbstwertgefühl zugrunde liegen?

Nicht unbedingt. Unter Selbstwert versteht man die Bewertung des eigenen Selbst. Selbstvertrauen bezieht sich auf die Einschätzung der eigenen Fähigkeiten – also der eigenen Kompetenz. Das Selbstwertgefühl bestimmt maßgeblich darüber, ob Menschen mit ihrem Leben glücklich und zufrieden sind oder eher nicht. Wenn sie meinen, dem Leben hilflos ausgeliefert zu sein, Opfer der Umstände zu sein, schwächt das das Selbstwertgefühl entscheidend. Wenn sie dagegen ihre Fähigkeiten und Potenziale nutzen und Entscheidungen treffen, die für sie zu einem stimmigen Leben führen, hebt das ihr Selbstwertgefühl enorm. Schicksal ist das, was uns passiert. Verantwortung bedeutet, aufgrund seiner Einstellungen, Potenziale und Handlungen, sinnvolle Antworten auf schicksalhafte Ereignisse zu geben, also sein Leben zu gestalten.

Warum mangelt es häufig Frauen an Selbstbewusstsein?

Es stimmt: Frauen sind viel selbstkritischer und fokussieren sich meist auf Dinge, die sie nicht können. Wenn Frauen nach ihren Erfolgen gefragt werden, schreiben sie dies externen Faktoren zu: „Ich hatte Glück“, „Das war nur, weil ich die richtige Ausrüstung hatte“. Frauen reden sich „klein“. Männer hingegen beziehen ihre Erfolge auf eigene Entscheidungen und eigene Handlungen: „Weil ich es kann!“, „Weil ich gut darin bin“. In alten Märchen sind die selbstbewusstesten starken Frauen oft die Hexen oder die Bösen. Mädchen wird eher beigebracht, freundlich und hübsch zu sein. Während Buben immer noch für Stärke und Mut gelobt werden. Ein rosa gekleidetes Baby wird eher als „cute“ bezeichnet, ein blau angezogenes Baby als „strong“. Auch wenn sich in den letzten Jahren viel in Bezug auf Chancengleichheit getan hat, ist es immer noch ein wei-



Eine sichere Bindung zu den Eltern stärkt uns ein Leben lang

ter Weg, bis z. B. Frauen das gleiche Gehaltsniveau haben als Männer. Fallweise ist es immer noch so, dass Frauen größere Leistungen erbringen müssen, für den gleichen Verdienst oder den gleichen Erfolg wie das männliche Pendant. Dazu kommt, dass Studien gezeigt haben, dass Frauen die Eigenschaften wie Mut, Selbstvertrauen oder einen starken Willen aufweisen, von ihren Mitmenschen häufig als weniger sympathisch eingestuft werden. Vielfach machen sich Frauen auch kleiner, um „gemocht“ zu werden.

Wir wollen unseren Körper ständig optimieren. Wie können wir mit ihm ins Reine kommen?

In Zeiten von Instagram, Jugendwahn und Beauty-Filtern ist es wirklich schwierig, Freundschaft mit dem eigenen Körper zu schließen. Werbung und Medien signalisieren uns: „Erst wenn dein Körper perfekt ist, kannst Du glücklich sein.“ Bodyshaming ist der Gipfel dieser Entwicklung. Wir sollten auf Bemerkungen

verzichten, die das eigene Gewicht, die Figur oder das Essverhalten betreffen. Diese Kommentare beziehen sich nur auf das äußere Erscheinungsbild, vernachlässigen aber alle anderen lebenswerten Eigenschaften und Fähigkeiten. Deshalb sollten wir versuchen, den Körper von innen heraus zu stärken. Loben Sie Ihren Bauch für das, was er leistet, Ihre Beine für das, was sie tragen. Welche Bewegungen machen Sie gerne? Tanzen Sie durch das Leben? Welche Lebensmittel tun Ihnen gut? Was können Sie wirklich genießen? Welche Speisen fühlen sich für Ihren Körper wirklich gut an? Lernen Sie, sich selbst die beste Freundin/der beste Freund zu sein! Was natürlich auch bedeutet, auf ausreichend Bewegung, Genuss und die für Ihren Körper günstige Ernährung zu achten!

Selbstsabotage läuft oft im Unbewussten ab. Wie können wir sie am besten entlarven?

Wichtig ist es, im Selbstgespräch zu hinterfragen, wie liebevoll und motivierend man mit sich selbst spricht, frei nach dem Motto „Ich muss mir ja nicht alles von mir selbst gefallen lassen!“

Negative Selbstgespräche beginnen oft mit: „Ich krieg nichts auf die Reihe“, „Ich bin für nix gut!“, „Ich bin ein Versager.“ Diese negativen Dialoge zu hinterfragen und zu reflektieren, ist ein erster Schritt in die richtige Richtung. In der Psychotherapie werden sich Menschen bewusst darüber, welche Faktoren Sie beeinflussen, wie z.B. Erwartungen des Umfeldes oder eigene Ängste. Je mehr Klarheit wir darüber haben, in welchem Spannungsfeld wir uns befinden und welche Kräfte auf uns wirken, desto besser können wir eine bewusste Entscheidung treffen.

Psychologin und Psychotherapeutin
Christa Schirl



© istock (2), Peter Baier

Warum fallen mir die Zähne aus?

Die Milchzähne verlieren wir, damit die größeren, zweiten „Beißerchen“ Platz im Kiefer bekommen. Was du darüber wissen musst.

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

Milchzähne sind nicht nur schön anzusehen, weil sie so weiß sind. Wir brauchen sie auch, um sprechen zu lernen. S, T und Z bekämen wir ohne sie nicht einmal über die Lippen.

Warum sie so heißen, weiß man noch nicht genau: Möglicherweise ist die Zahnfarbe an der Namensgebung schuld – ein Weiß mit blauem Schimmer, das an Milch erinnert. Aber auch die Lebensumstände könnten den Begriff geprägt haben. Schließlich sind wir Säuglinge, wenn wir das erste Mal zahnern und ernähren uns zu diesem Zeitpunkt fast nur von (Mutter-)Milch. Ein Mythos besagt außerdem, dass der große Hippokraties – der griechische Mediziner gilt als bedeutendster Arzt der Antike – den Begriff erfand. Der „Urvater der Medizin“ glaubte nämlich (irrtümlicherweise), dass sich die Milchzähne beim Stillen aus der Muttermilch bilden.

Ab der Volksschule geht es los

Jedes Kind besitzt 20 Milchzähne, zehn im Oberkiefer und zehn im Unterkiefer. Dass sie nach und nach ausfallen, ist ganz normal und passiert oft in der Reihenfolge, in der sie gekommen sind. Meist sind die beiden Schneidezähne in der Mitte des Unterkiefers die ersten, die hinauswollen. Los geht es mit etwa fünf bis sechs Jahren.

Warum verliert man sie eigentlich? Du wirst immer größer und größer, das fällt dir sicher auf. Dabei wachsen nicht nur deine Füße und brauchen neue Schuhe, sondern

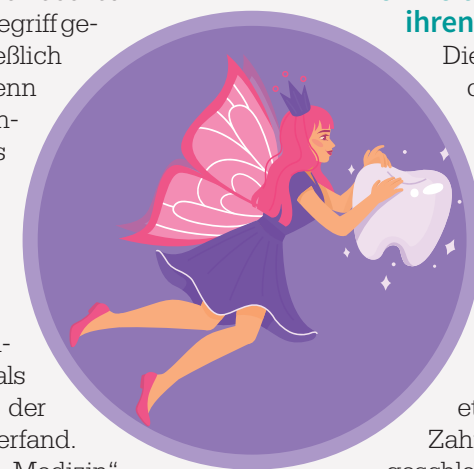
dein ganzer Körper. Dazu gehört auch der Kieferknochen. Nur die Milchzähne bleiben klein. Würden diese unser ganzes Leben einfach bestehen bleiben, hätten wir irgendwann riesige Lücken zwischen den Kauwerkzeugen. Das würde ganz schön komisch aussehen. Daher fallen sie aus und machen Platz für die zweiten Zähne.

Die zweiten Zähne warten auf ihren Einsatz

Die Natur sieht vor, dass diese zweiten, bleibenden „Beißerchen“ unterhalb der Milchzähne warten. Sie wachsen stetig, bewegen sich langsam nach oben und schieben sich irgendwann durch das Zahnfleisch an die Oberfläche. Mit etwa zwölf Jahren gilt der Zahnwechsel meist als abgeschlossen, das Kind bzw. der

Jugendliche hat dann 28 Stück. Die vier restlichen sogenannten Weisheitszähne (das sind die hintersten Backenzähne) brechen oft erst im Alter von 18 bis 25 Jahren in die Mundhöhle durch, mitunter sogar gar nicht. Lass dich überraschen ...

Die zweiten Zähne bleiben dir, solange du lebst, also gute 70 Jahre oder sogar länger. Das bedeutet aber auch, dass du diese besonders gut putzen musst, um keine Schäden und unangenehme Besuche beim Zahnarzt zu riskieren. Fällt dann ein „Beißerchen“ aus oder muss gezogen werden, wächst nichts mehr nach. Dann kann man sich nur noch sogenannte dritte Zähne – das sind künstlich hergestellte – anfertigen lassen. ■



KINDERLEICHT
ERKLÄRT
Milchgebiss

