



## Selbstwertgefühl und Selbstzweifel

### Wie viel bin ich wert? Woran messe ich meinen Wert?

Unser *Selbstwertgefühl*, das Bild, das wir von uns selbst haben, formt uns. Es entscheidet darüber, ob wir uns geliebt oder ungeliebt fühlen, ob wir harmonische oder schwierige Beziehungen haben, ob wir glücklich oder unglücklich sind. Wenn wir unseren eigenen Wert nicht erkennen können oder uns selbst sogar ablehnen, dann schädigen wir uns und vergiften unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Ein negatives Selbstwertgefühl ist Ursache vieler seelischer Probleme. Mangelnder Selbstwert führt zu Aggression, Depression, Neid, Wut, Eifersucht, Ängsten, Hemmungen oder Unsicherheiten. Diese manifestieren sich dann etwa in mangelhaften Arbeitsergebnissen, Partnerschaftsproblemen, Einsamkeit, Magersucht, Übergewicht, Alkoholismus, Zwangshandlungen etc.

Für die meisten Menschen sind die folgenden drei Ansätze zum Selbstwert plausibel, sie existieren gleichzeitig in ihrem Bewusstsein. Mal rückt das eine, mal das andere Konzept in den Vordergrund:

#### (1) Absoluter Selbstwert

- „Gott hat mich geschaffen. So wie ich bin, bin ich ein Wunschkind Gottes.“
- „Das Universum wertet nicht, es hat mich so geformt und so gewollt. Da ist es überflüssig, über meinen Wert nachzudenken.“

– „Die Natur hat mich wachsen lassen. Die Naturgesetze sind absolut, niemand kann sie außer Kraft setzen, wir können sie nur respektieren.“

Dieser absolute Wert, der mir durch höhere Mächte (Natur, Gott, Universum) zugesprochen ist, hält mich, solange ich lebe.

Ich brauche mir also um meinen Wert keine Gedanken zu machen. Ich brauche ihn nicht nachzuweisen.

#### (2) Relativer Selbstwert

Ich bin so viel wert, wie ich den anderen wert bin. Mein Beitrag kann verglichen und gemessen werden. Darum gebe ich mir jegliche Mühe, ein wertvolles Mitglied der Familie, Firma, Gemeinschaft zu sein. Und so habe ich meinen Wert in gewissen Grenzen selbst zu verantworten. Hier liegen auch die tieferen Gründe für meinen Fleiß, meine Moral und mein Durchhaltevermögen.

Ich bin abhängig von der Anerkennung und Wertschätzung durch die anderen. Ich muss mich relativieren.

#### (3) Subjektiver Selbstwert

Ich betrachte und bewerte mich selbst als Person. Und so bin ich zugleich Subjekt und Objekt dieser Bewertung. Da ich hierfür kein Messinstrument habe, verlasse ich mich auf mein Gefühl, das ist mein Selbstwert-

gefühl. Ich fühle meinen Wert an der Freude und Erfüllung, die ich erlebe. Dieses Erleben ist gefärbt durch meine Prägung, Erziehung und Erfahrung.

Ist mein Selbstwertgefühl gut, dann mache ich mein Ding. Das bedeutet nicht, dass ich die Ellenbogen ausfahre und zum Egoisten werde. Es bedeutet nur, dass ich auch für mich Sorge und meine Ziele im Auge behalte. *ap*



### Wie entstehen Selbstzweifel?

Sie entspringen höchst wahrscheinlich unseren frühen Lebensjahren, nämlich unserer Kindheit. Sie kommen aus dem Bedürfnis geliebt zu sein, dazuzugehören und dem gleichzeitigen Gefühl, dafür etwas tun zu müssen. Sie stammen aus dem Gefühl, nur unter Bedingungen angenommen und geliebt zu sein. Natürlicherweise sind wir wertvolle Menschen, wertvolle Wesen. →

## Selbstzweifel kommen aus ganz frühen Jahren

Ein Kind, das auf dieser Welt geboren wird und großgezogen wird, ist in sich wundervoll einzigartig vollkommen und wertvoll in seinem Selbst. Ein gesundes Selbstwertgefühl entwickelt sich dann, wenn genau das von der Umwelt gespiegelt wird. Wenn die Bindungspersonen also genau das zurückgeben und das Kind damit das Gefühl bekommt: „So wie du bist, bist du richtig. Genauso wie du bist, bist du geliebt. Auch wenn du mal so oder so bist, gehörst du dazu.“

Leider ist das nicht immer der Fall und ein ganz großer Teil unserer Bevölkerung erlebt genau dies nicht in dem Maße, wie es nötig wäre um ein ganz rundes, gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Klar ist, dass die Botschaften, die in frühen Lebensjahren „gesät“ werden, Informationen über den eigenen Wert enthalten.

Wenn das eigene Wertgefühl und die Botschaft, die man darüber erhält, ambivalent sind, dann entwickeln sich Zweifel am eigenen Selbst.

## Selbstzweifel heilen und transformieren

Eine Voraussetzung um in eine wohlwollende, kritische innere Haltung zu kommen, ist deine Umgebung. Solange du dich beispielsweise noch in toxischen Beziehungen befindest, solange du mit Menschen umgeben bist, die nicht in der Lage sind, wertschätzend und fair mit dir umzugehen, wird es ein Ding der Unmöglichkeit sein, deine eigenen Selbstzweifel zu heilen. Wenn du dich noch in toxischen Beziehungen befinden solltest, dann befin-

dest du dich in einer Umgebung, die dich generell nicht wertschätzt. Eine Voraussetzung zur Heilung deines Selbstzweifels und dem darin liegenden verletzten Selbstwertgefühls ist also ein Umfeld, in dem du dich zumindest grundlegend wertgeschätzt fühlst.

Es darf natürlich Differenzen geben und selbstverständlich Meinungsverschiedenheiten, aber dass an deiner Person, an deinem Wert kritisiert wird und dieser in Frage gestellt wird, sollte definitiv nicht stattfinden. Wenn du also in einem Umfeld bist, in dem du dich weitestgehend wertgeschätzt fühlst, gesehen fühlst als die Person, die du bist, kannst du beginnen, dich dir selbst zuzuwenden.

Zuallererst geht es dabei darum, sich einer Realität anzunähern, einer Wahrheit, die, je nachdem wie du aufgewachsen bist, in deiner Kindheit sehr verwirrt wurde. Dein Wert als Mensch, als Wesen ist vollkommen unabhängig von dem, was man dir gesagt hat. Er ist ganz und gar unabhängig von dem was du über dich selbst denkst und was für Interpretationen du bereits entwickelt hast.

Dein Wert ist unantastbar, immer gleich. Du bist wertvoll, egal was dir geschehen ist, egal was du tust. Der Wert deines eigentlichen, wahren Wesens ist unkorruptierbar. Das ist eine Wahrheit, die rein muss in dein Bewusstsein, in deine Wahrnehmung. Von dort aus kann sie immer tiefer sinken in dein Inneres. Du kannst dich nach und nach verbinden mit dem Teil in dir, der das weiß. Tief in dir weißt du nämlich, dass du wundervoll und wertvoll bist, so wie du bist.

Dein unversehrtes, wahres Wesen ist sich dessen zutiefst bewusst. Dein Selbstwertgefühl und das Maß deiner Selbstzweifel zeigen dir im Grunde, wie sehr du noch mit den alten Prägungen und alten Interpretationen von dem, was dir passiert ist, identifiziert bist. Also werde dir bewusst, dass Zweifel aus übernommenen Botschaften von außen bestehen oder Interpretationen von diesen Botschaften sind.

Und dann wende dich dir selbst zu und arbeite mit deinen inneren Anteilen. Schenke dem **inneren Kind**, das angstvoll und zweifelnd ist, deine Hinwendung und deine Aufmerksamkeit. Wende dich deinem **inneren Richter** zu, beschreibe ihm, dass es heute nicht mehr nötig ist, sich derartig hart zu behandeln. Das Umfeld hat sich verändert und es ist okay zu lernen, zu wachsen und auch mal Fehler zu machen.

Stärke deinen wohlwollenden **inneren Kritiker**, der dir hilft die Kraft der Selbstreflexion zu nutzen statt sie im Zweifel versanden zu lassen. Alles was dir guttut um mit deinem tiefen Inneren in Kontakt zu kommen, unterstützt dich in der Heilung deiner Selbstzweifel.

Vgl. Verena König, Traumatherapeutin, Coach, Expertin für kreative Transformation



Zusammenstellung:  
Armin Poggendorf, Institut für Teamdynamik, Künzell/ Fulda