

Selbst – Wert – Gefühle

Selbstwert schenken

von Gerhard Tiemeyer

Da steht ein Kinderwagen. Du beugst Dich mit gespannter, neugieriger Erwartung zum Kind hinunter. Das Kind lächelt und automatisch lächelst auch Du. Das Kind brabbelt etwas und Du brabbelst zurück, Ihr brabbelt zusammen und winkt mit den Händen und freut Euch des Lebens. Plötzlich meint etwas in Dir, das sei ‚affig‘ und Du schaust ernst und fragst, wie alt das Kind sei und ob es gesund ist und ob es nicht was braucht und es soll Leute geben, die sagen man soll sich einem Kind gegenüber nicht kindisch benehmen.

In den ersten Augenblicken dieser Begegnung hat das Kind Dir und Du dem Kind Ur-Selbstwert geschenkt. Du hast der Seele des Kindes, die dabei ist in diesem Wesen eine Persönlichkeit zu werden, gesagt: Du bist willkommen, Du bist von Bedeutung, Du bist interessant, ich lebe mit Dir. Und das Kind hat Dir einen Moment der Lebensfreude geschenkt. Ja, es ist gut hier zu leben, es ist schön hier zu sein.

Als Du Dich abgewendet hast, hat die Psyche des Kindes gelernt, dass Gefühle auszudrücken manchmal gut geht und manchmal nicht. Die Psyche und die Persönlichkeit des Kindes entwickeln sich entlang der Antworten auf die Frage: Wann kann ich sein, wie ich bin und wann sollte ich besser anders sein, um wichtige Bedürfnisse zu befrieden. Die Persönlichkeit besteht aus Wertekompromissen. Die innere, autonome psychische Entscheidung, wann es genug ist, mit dem Kind zu lächeln, ist ein in Dir gewachsener Kompromiss zwischen dem Wunsch, mit dem Kind mitzugehen und dem Wunsch, anerkannter Erwachsener zu sein.

Ich möchte die Geschichte noch etwas komplexer anbieten: Wie ist es, wenn das Kind nicht lächelt, sondern weint? Wenn Du das Weinen des Kindes fühlst, wird Dein Gesicht für Momente mitweinen, Du wirst empathisch antworten und, womöglich etwas Praktisches tun, um Leid zu lindern. Dann aber hoffentlich mit dem Kind auch wieder empathisch mitgehen, wenn es aufatmet, wenn es wieder lächelt. Denn nur wenn über die akute Hilfe hinaus die Lebensfreude bestätigt wird, lernt das Wesen des Kindes: Leid ist dazu da, behoben zu werden, Freude ist dazu da, um geteilt zu werden. Ist man nur beim Kind, wenn es leidet, dann lernt die Psyche des Kindes, Leid ist dazu da geteilt zu werden, Freude bringt eher Einsamkeit. Offenbar, so lernt das Kind, ist Leiden höherwertiger als Freude.

Sich Selbst Wert schenken

geht so, dass man sich zu sich selbst hineinbeugt, wie in einen Kinderwagen. Mit Neugier und mit einer Art Vorfreude auf das, was wir mit uns erleben werden uns selbst zu begegnen. Zum Beispiel: Wie wird es sein, wenn ich mich gleich entspanne, wenn die Massage wirkt, wenn dieses kleine Stück Schokolade im Mund schmilzt... Das ist Achtsamkeitstraining. Meditation übt Vorfreude für Fortgeschrittene. Das ist die Übung Gedanken und Gefühlen gegenüber neugierig und gespannt zu sein. Aha, diese Art von Ärger, die ich fühle, ob sie heute so sein wird, wie gestern? Aha, dieser Gedanke, der mich nervt, wie wird er heute nerven oder vielleicht wird er heute ganz anders sein, vielleicht ein bisschen angenehm sogar? Jeder Gedanke, jedes Gefühl kann wie ein Weihnachtsgeschenk sein. Ist es doch wieder der gleiche Pullover? Oder das, was ich mir sehnlichst wünschte oder was ganz anderes... Egal was es ist, das Innere, das was schenkt, meint es gut, so wie das Kind im Kinderwagen keine bösen Absichten hat, egal wie es drauf ist.

Auch hier will ich das schöne Bild um den Aspekt des Leidens erweitern: Ich schaue in mich und bemerke, wie ich leide. Es schmerzt, Gedanken und Gefühle sind in schmerzlichem Ringen miteinander verzahnt. Wer so leidet ist wie das Kind, das weint und das ja aus gutem Grund weint. Man kann mit sich im Prinzip genau so umgehen wie mit dem Kind: Zuerst emphatisch das Leiden annehmen. Ja, man wird in Zwickmühlen gemahlen, ja man versagt oft, ja man leidet innerlich und ist verwirrt und oft wie ohne Macht. Und dann der zweite Schritt: Das praktisch tun, was man praktisch tun kann. Hilfe, wo Hilfe geht, Linderung verschaffen und sei sie noch so minimal. Und wenn eine Linderung beginnt, wenn eine Veränderung einsetzt, wird diese gefeiert.

Hilfe zu sich selbst und professionelle Hilfe zu anderen haben die gleichen Prinzipien: 1. Empathie und Mitfühlen, ein nichts beschönigendes 'Ja' zu dem was ist. 2. Ziele und Veränderungen anstreben, die konkret und nachempfindbar helfen und 3. die Freude über das Erreichte genießen.

Die ‚Sünde‘ des Helfens ist, angesichts des Leidens Vorsätze und Erfolge anzustreben, die erwartbar scheitern müssen. Die Überforderung und der zu hohe Anspruch sind die besten Mittel für Minderwertigkeitsgefühle.

Um etwas Struktur anzubieten schlage ich vor, drei Werteerfahrungen voneinander zu unterscheiden:

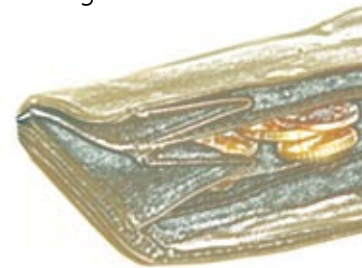
Soziale Selbstwerte bilden sich aus den Bewertungen, die wir durch andere erfahren und die wir, bewusst oder unbewusst, annehmen. Um das soziale Wertesystem näher kennen zu lernen kann man sich z.B. folgende Fragen stellen:

- welche Art der Anerkennung macht mich stolz, welche Anerkennung macht mich verlegen und ich sage eher ‚ach nein, das ist so gut auch nicht...‘
- mit welchen Partnern, Familienmitgliedern oder auch Kollegen und Freunden fühle ich mich öffentlich wohl oder mit welchen eher peinlich berührt, wenn ich gesehen werde?
- welche Themen, die mich faszinieren und interessieren, erwähne ich mit Stolz, welche mit Unsicherheit?
- welche Arbeiten, die ich mache, erwähne ich mit kraftvoller Stimme, welche Berufsbezeichnung oder Ausbildungen werden in Vorstellungsrunden eher dahingenuschelt?
- Wie mag ich meinen Körper, meine Bewegungen, meine Stimme zeigen? Wie erlebe ich körperbezogene Komplimente oder Kritiken?
- Kann ich Handlungsweisen und meine Biografie sozial vertreten oder ist dies so schmerzhaft – oder auch real zu gefährlich –, dass ich Lebensteile verstecken muss?

Persönliche Selbstwerte haben einen etwas anderen Charakter als soziale Werte. Sie sind aus der Individualität begründet. Sie können im Idealfall mit sozialen Werten zusammen gehen, tun dies aber nur selten.

- Es gibt Sensoren und Werte für das persönliche körperliche Wohlbefinden. Wir können, sozialer Wertschätzung wegen, unsere Körper fast verstümmeln, aber innere Körperwerte werden ihre Stimme – manchmal ihre Krankheitskompetenzen – dagegen setzen.
- Es gibt Sensoren, die wissen, dass eine Arbeit, die man machte, gut oder noch nicht gut ist unabhängig davon, was das soziale Umfeld sagt.
- Es gibt Sensoren, die messen wie weit wir entfremdet sind und es gibt ein inneres Wertesystem, dass aktiv wird um Entfremdung zu korrigieren

Unsere vielen inneren Diskussionen sind Wertediskussionen. Was wiegt mehr, einen Konflikt zu riskieren für die eigene Meinung oder soziale Anerkennung durch Mitgehen zu gewinnen? Was wiegt mehr, die Familie als sozialer Wert oder die Selbstverwirklichung in Form eines Berufs oder eines intensiven Hobbys? Was wiegt mehr, der Wert als Mann ein



SCHULEN FÜR NATURHEILKUNDE
UND HEILPRAXIS GMBH

Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Fernstudiengänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich:

Vollzeit Ausbildungen zum Heilpraktiker oder
Heilpraktiker für Psychotherapie



Unsere Fachausbildungen u. a.:

- Trad. Chinesische Medizin • Klassische Homöopathie • Ayurvedische Medizin
- Klientenzentrierte Gesprächsführung • Ohrakupunktur • Fußreflexzonentherapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss

Unser Programm schicken wir Ihnen gerne zu:

amara Schule Hannover • Lister Meile 33 • 30161 Hannover

Tel.: 0511/3886680 • e-mail: info@amara.de • www.amara.de

Hannover • Hamburg • Bremen • München • Braunschweig • Wolfenbüttel • Göttingen • Bielefeld



Mann zu sein, wie er sein soll – oder das zarte Bild einer neuen Männlichkeit?

Einige dieser Werte und Wertekonflikte sind uns bewusst, die meisten sind uns unbewusst, weil unsere Psyche einen Schutzmechanismus mit eigenen Werten hat: Wenn diese Schutzinstanz meint, dass etwas für das Bewusstsein zu belastend ist, wird dieses etwas im Schatten bleiben.



Spirituelle Selbst-Wert-Erfahrung

Du schaust in den Kinderwagen und es geschieht etwas Besonderes, etwas für das es keinen Namen gibt. Das Kind schaut, wird still, lächelt oder schaut ‚ernst‘ und Du spürst, dass Du erkannt wirst. Du erlebst eine Botschaft, die zu verstehen Du vielleicht Jahre brauchst oder Du magst Dich an diese Begegnung nicht erinnern und erst viele Jahre später holt sie Dich zum Beispiel in einem Traum wieder ein.

Auch das Kind erlebt einen besonderen Moment. Die Art, wie Du reagierst, ob Du den Moment annehmen kannst, ob Du ihm seine Zeit geben kannst, wie Du vielleicht auch Worte oder Gesten mitgeben kannst, das alles prägt das spirituelle Grundvertrauen des Kindes.

Spirituelles Grundvertrauen entsteht, wenn wir gute Erfahrungen mit der Art und Weise machen wie sich das Namenlose offenbart. Das Namenlose, dass viele Bedeutungen bekommen kann: Der persönliche Lebenssinn, der Faden, mit dem wir mit unserer Vergangenheit und Zukunft verbunden sind, das Jenseits im Diesseits, das Göttliche

in uns, unser morphogenetisches Bett. All diese Bedeutungen sind bereits die spätere Sozialisierung der Erfahrung. Sie bekommt Namen und Bedeutung im persönlichen und sozialen Leben.

Spirituelle Erfahrungen erleben wir in den verschiedensten Situationen. Der unerwartete Blick eines fremden Menschen, ein Tier, eine Erscheinung im Dornbusch, eine innere imaginäre Gestalt oder einen Aha-Gedanken, einen besonders nachhaltigen ‚Einfall‘.

Spirituelle Erfahrungen kommen von ‚selbst‘. Die Frage ist, auf welches individuelle und kollektive Selbstvertrauen sie treffen und wie wir mit ihnen umgehen. Religionen haben in allen Kulturen die Funktion zwischen den Werten der Körper und Individuen, den sozialen Werten der Gemeinschaft und den Werten der namenlosen Welt, also früher meistens der Welt der Götter, zu vermitteln. Die meisten Religionen haben zur Zeit nicht mehr die Kraft diese Aufgabe gut zu erfüllen und hierdurch entstehen sehr schwere Krisen.

Autoritäten – geliehene Selbstwerte

Wenn wir weniger Selbstwert ausbilden konnten, wird unsere Psyche nach Ersatz suchen und diesen Ersatz in Gestalt von Autoritäten finden. Könige für soziale Werte, Heiler für körperliche aber auch psychische Werte und Priester für spirituelle Werte. Am besten ist es natürlich, wenn mächtige Organisationen die Werte darstellen und umsetzen. Die Mitgliedschaft ist dann im wahrsten Sinne des Wortes wertvoll.

Sich einer Autorität anzuschließen ist nicht einfach dumm oder verkehrt, es ist für das Selbstwertgefühl und damit für das Überleben oft eine Notwendigkeit. Der Anschluss an eine Autorität bedeutet nicht zwangsläufig das man sich von sich selbst entfremdet. Etwas aus dem eigenen Selbst projiziert sich in die Autorität und kommt von dort als Realität zurück. Autoritäten sind übrigens auch Personen, auf die ich neidisch bin, die meine Eifersucht trifft oder über die ich mich sehr aufrege. Meine Gefühlswelt, meine Selbstwerte sind projektiv mit ihnen verbunden. Etwas in mir balanciert sich über diese Projektionen aus.

Oder, um ein anderes Beispiel zu nehmen, das den Sinn der projizierten Werteerfahrung deutlich macht. Ein Mann ist in sich einseitig. Er projiziert weibliche Eigenanteile in Frauen und von dort finden sie – mit etwas Glück – zu ihm, mit noch mehr Glück bilden die beiden ein sich ganzheitlich verwirklichendes Paar.

Erfahrungsgemäß grauenvoll wird es, wenn Autoritäten die Gläubigen, das sind die Wertesuchenden, missbrauchen. Dies geschieht meist aus eigener Selbstwertschwäche. Genau das geschieht im Patriarchat. Schwache Männer, die selber suchen, werden stark, wenn Sie die Suche der Frauen nach der Männlichkeit, die in den Frauen selber verborgen ist, missbrauchen. Dann werden Frauen durch Männer wertvoll und umgekehrt – aber in einem zwanghaftem Abhängigkeitsverhältnis – nicht in einer gegenseitigen Ergänzung.

Eine der größten Gefahren entsteht, wenn die drei Bereiche der Werteerfahrung, die soziale, die psychisch persönliche und die spirituelle vermischt werden. Für diese Unterscheidung sprechen einmal die Erfahrungen selbst. Eine spirituelle Erfahrung ist ein gänzlich anderes Erleben als die Erfahrung der Bedeutung sozialer Werte und auch als die Erfahrung der persönlichen Werte im Unterschied zu den sozialen Werten.

Für die Unterscheidung sprechen auch einige historische Erfahrungen: Wenn Priester im Mittelalter Kranke mit Gebeten behandelten anstatt

mit Heilkräutern, dann war das meistens körperlich tödlich. Gottgleiche Herrscher waren nur selten ein Segen für die Menschheit. Moderne, demokratische Kulturen trennen die Wertewelten: Priester, Heiler und soziale Institutionen wirken getrennt miteinander. Fast alle großen Religionen haben sich durch das Vermengen mit weltlicher Macht ihrer spirituellen Lebendigkeit beraubt. Die Verführung ist auch groß: Wer im Namen Gottes regiert kann ganz andere Wertmaßstäbe durchsetzen, als derjenige, der ‚im Namen des Volkes‘ regiert.

Wer den Eindruck vermittelt, mit einer spirituellen Erfahrung kausal auf Krankheiten einzuwirken, missbraucht spirituelle Erfahrungen und verführt die Menschen. Sicherlich ist es so, dass alle soziale Freiheit und alles Funktionieren der körperlichen und psychischen Organe ‚sinnlos‘ werden, wenn nicht die spirituelle Sinnerfahrung hinzu kommt. Dies bedeutet aber nicht im Umkehrschluss: Wenn ich Gott folge, werde ich körperlich gesund und sozial anerkannt. Diese religiöse Praxis ist wirklich Opium fürs Volk und spirituelle Quacksalberei.



Demokratische Spirituelle Erfahrung

In den vergangenen Jahrtausenden hatten nur relativ wenige Menschen das Glück, die Freiheit der Selbstwertfindung zu erfahren und zu einer Kunst zu entwickeln. Sie erlebten nicht oder nicht nur eine projizierte Göttlichkeit, sondern sie erfuhren sie als Teil von sich selbst. Sie erlebten ‚es‘ in sich.

Ausdruck dieser Erfahrungen sind die spirituellen Lehren oder besser Erlebnisberichte, die nicht in dogmatische institutionelle Verformungen geraten sind. Oft müssen wir heute den Erfahrungsgehalt und das, was wir für uns als Anregung und Hilfe in unserer spirituellen Suche nutzen können, unter den Formulierungen hervorgraben, die die Autoren machen mussten um in ihrer Zeit verständlich zu sein und um zu überleben.

Spirituelle Erfahrung bedarf der relativen Sicherheit und der Freiheit. Sonst drängt die innere psychische und körperliche Not immer zur

Anpassung an eine hoffnungsvolle Autorität. Wenn große Religionen in ihrer vermittelnden Funktion versagen wird die Aufgabe spiritueller Begleiter/innen bedeutsam. Sie haben die schwierige Aufgabe, Menschen im Erleben ihrer Grundwerte zu begleiten, sie anzuregen ihre spirituellen Erfahrungen zu machen und diese Erfahrungen mit den Werten dieser Persönlichkeit in dieser sozialen Mitwelt zu verbinden. Zu verbinden bedeutet, dass derjenige, der begleitet wird, ein ‚stimmiges‘ Gefühl hat. Das ist das äußere Merkmal demokratischer Kommunikation, dass sie Rahmen und Anregungen gibt, aber das Individuum wählt und bestimmt.

Das andere Merkmal ist, dass auch die Autorität der spirituellen Erfahrung selbst, die Gestalten in denen die tiefe oder hohe oder trans-zendentale oder wie auch immer genannte Botschaft erscheint, dass diese Autorität zum Dialog geordert wird. Konkretes Beispiel: Eine Engelerfahrung ist zunächst eine machtvoll und klare Erfahrung. Sie drängt aus sich heraus auf ihre Umsetzung. Ein spiritueller Lehrer wird vielleicht die Botschaften des Engels deuten und zu klaren praktischen Handlungen auffordern. Das wäre das alte Modell. Spirituelle Begleiter würden anregen, Wege zu finden, den Engel in einen Dialog einzuladen. Innere Kräfte, die nicht zum Dialog mit dem Bewusstsein bereit sind, stammen aus autoritären Gewaltsystemen. Sie werden zu lernen haben.

Selbstwertgefühle beziehen sich auf den Körper, auf die Gefühle, auf Gedanken, auf Handlungen, Leistungen und soziale Rolle – und auf das, was in die Zukunft hinein zieht und ruft, auf das Unbekannte, das entstehen wird, auf das Jenseits.

Gesundheitspraxis, wie sie in der DGAM entwickelt wird, hat als oberstes Leitprinzip ihrer Arbeit, Selbstwert zu fördern. Selbstwahrnehmung, Selbsterfahrung, Selbstbewusstsein.



Gerhard Tiemeyer
Jg. 1950,
Leiter der DGAM-Bildungsakademie,
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Geschäftsführender Vorstand
der DGAM