

Fachratgeber Klett-Cotta

Von der Freude, den Selbstwert zu stärken

Bearbeitet von
Friederike Potreck-Rose

erweitert 2017. Taschenbuch. 130 S. Paperback

ISBN 978 3 608 86047 4

Format (B x L): 13,6 x 21 cm

Gewicht: 246 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

7. Sich selbst Vater und Mutter werden

'Wenn ich groß bin, dann.' Was war für Sie das Schönste und Wichtigste am Erwachsenwerden? Nicht mehr gesagt zu bekommen, was Sie tun und was Sie lassen sollen? Kommen und gehen zu können, wann und wie Sie wollen? Keine Vorschriften über Kleider, Essen, Trinken und Lebenswandel gemacht zu bekommen?

Bei jedem Menschen wird die Antwort etwas anders ausfallen. Wie sie ausfällt, hängt vor allem damit zusammen, welche Erfahrungen die Person in der Kindheit und Jugend gemacht hat. Ob mit diesem Lebensabschnitt eine Phase großer Fürsorge und liebevoller Begleitung zu Ende gegangen ist. Oder ob eine Phase von schmerzlicher innerer Einsamkeit und ständiger Bevormundung durch die Eltern ihren Abschluss gefunden hat. Im ersten Fall kann Erwachsenwerden vor allem mit dem Gefühl von Verlust verbunden sein: Verlust von elterlicher Fürsorge, von Geborgenheit, vielleicht sogar das Gefühl des Verlusts von Sorglosigkeit. Im zweiten Fall wird ein Gefühl von Befreiung wahrscheinlicher sein. Befreiung durch den Gewinn von Unabhängigkeit, Gewinn der Freiheit, das Leben selbst zu gestalten.

Gleichgültig, wie Kindheit und Jugend eines Menschen verlaufen sind - Erwachsensein bedeutet immer, Verantwortung für sich selbst zu tragen. Bedeutet, Fürsorge für sich selbst zu übernehmen und damit - unser Thema - sich selbst Vater und Mutter zu werden. Wie bewusst es jemandem ist, dass genau das die Aufgabe des Erwachsenenlebens ist - nämlich selbst so für sich zu sorgen, wie eigentlich Mutter und Vater für einen gesorgt hätten - und wie gut das dann klappt, das hängt nun allerdings tatsächlich wieder davon ab, wie viele Chancen ein Kind oder eine Jugendliche hatten, genau das zu lernen.

Die Zusammenhänge sind nicht so sehr kompliziert: Wenn ein Kind von Mutter oder Vater immer wieder erfährt, dass sein Wohlergehen nicht wirklich wichtig ist, dann lernt es: Nimm dich nicht so wichtig, andere und anderes sind wichtiger als du. Das kann sich auf vieles beziehen, auf Essen und Trinken oder auf Wärme und Geborgenheit, aber auch auf die Gesundheit, auf Sorgen in der Schule und tausend andere Dinge. Kinder erhalten solche Botschaften durch viele Sätze oder Gesten. Zum Beispiel durch Sätze wie: 'Ich hab jetzt keine Zeit für dich', oder: 'Sorg für dein Essen selbst, ich komme heute nicht dazu, dir etwas zu kochen', oder: 'Deine Halsschmerzen sind schon nicht so schlimm, stell dich nicht so an', oder, oder, oder.

Das Kind lernt immer wieder das Gleiche: Meine Anliegen sind nicht so wichtig, ich bin nicht so wichtig. Also ist es das Beste, ich nehme mich selbst nicht wichtig. Dann werde ich auch nicht dauernd enttäuscht, wenn ich etwas nicht bekomme, was ich eigentlich brauche oder was ich mir gewünscht habe. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass es für ein Kind sehr schwer ist zu lernen, für sich selbst zu sorgen, wenn das scheinbar nicht so wichtig ist. Genauso schwer ist es, das zu lernen, wenn die Eltern das auch für sich selbst nicht können. Dann fehlt es dem Kind an Vorbildern, und damit steht die Fürsorge für sich selbst im Erwachsenenalter oft auf wackligen Füßen.

Leichter ist es dagegen, wenn die Grundhaltung, auf sich zu achten und mit sich selbst respektvoll umzugehen, von den Eltern durch ihr Verhalten dem Kind gegenüber, sich selbst gegenüber und

im Miteinander vermittelt wird. Auch hier liegt der Zusammenhang auf der Hand: Vermitteln Eltern ihren Kindern, dass sie Respekt vor ihrer Person haben, und sei das manchmal noch so schwierig, dass sie bemüht sind, dem Kind die notwendige Anerkennung, Aufmerksamkeit und Fürsorge zuteil werden zu lassen, dann erfährt das Kind genau das: Dass es mit seinen Anliegen wichtig ist, dass es Respekt und Anerkennung verdient. Damit sind die Wurzeln angelegt, dass das Kind sich als Jugendlicher und Erwachsener selbst wichtig nimmt und die Verantwortung für sich übernehmen kann. Zugegeben, im Leben kann immer noch vieles schief gehen, aber die Wurzeln, die sind erst einmal da.

Genügt es nicht, werden Sie vielleicht fragen, wohlwollend mit sich selbst zu sein? Habe ich nicht damit schon genug zu tun? Und ist das nicht eigentlich dasselbe wie sich selbst Mutter und Vater sein? Nur anders verpackt? Und habe ich nicht schon einen wohlwollenden Begleiter an meiner Seite, ja, ein ganzes Führungsteam, und nun sollen auch noch Vater und Mutter dazu? Wird das nicht alles ein bisschen unübersichtlich?

Nun, das ist eben nicht dasselbe. Und zu viel wird es bestimmt nicht, schon deshalb nicht, weil jeder seinen Platz und seine Aufgabe genau kennt. Das Wohlwollen ist die Basis für die Fürsorge für sich selbst; ohne diese Basis kann sie sich gar nicht entwickeln. Das Wohlwollen ist eine Art grundsätzlicher Akzeptanz, die es als Erste zu schaffen und zu fördern gilt. Die Fürsorge für sich selbst - also sich selbst die beste Mutter und der ideale Vater sein - baut auf der wohlwollenden anerkennenden Grundhaltung auf und geht einen Schritt weiter. Sie bedeutet mehr, nämlich Verantwortung und Verpflichtung, für das eigene Wohlergehen, für die eigenen Anliegen und Bedürfnisse zu sorgen.

Wir sind selbst für uns zuständig, niemand sonst

Wie geht das nun: sich selbst Vater und Mutter werden? Eigentlich ist das nicht so schwierig. Denn eigentlich muss man nur das für sich selbst tun, was ein idealer Vater und eine ideale Mutter getan hätten oder tun würden. Im besten Falle ergänzen sich die beiden in ihren Rollen und in ihrer Grundhaltung, sie tauschen sich aus und stimmen sich ab. Mal ist der Vater großzügig und die Mutter konsequent, mal ist der Vater mild und die Mutter streng, mal ist es aber auch umgekehrt, der Vater ist der Strenge und die Mutter die Nachsichtige, Großzügige.

Auch hier geht es wieder darum, dass beide Kräfte gleichermaßen vertreten sind, die wohlwollende Seite und die fordernde. Das Prinzip taucht wieder auf, wie schon bei der Teamarbeit: Fürsorge für sich selbst muss nicht immer heißen, den einfachsten Weg zu gehen. Manchmal führt der einfachste Weg nur kurzfristig zu Erfolgen, manchmal ist es fürsorglicher, zunächst eine anstrengende Strecke hinter sich zu bringen, etwa eine schwierige Aufgabe zu erledigen, und sich dann auszuruhen und sich über das Erreichte zu freuen.

Das Wichtigste an der ganzen Sache aber ist anzuerkennen, dass wir selbst die Verantwortung dafür tragen, fürsorglich mit uns zu sein. Und das nicht nur anzuerkennen, sondern es auch in eigenes Handeln umzusetzen. Anzuerkennen und umzusetzen, dass Vater und Mutter diese Fürsorge spätestens an uns abgegeben haben, seit wir erwachsen sind. Und schließlich, auch das ist wichtig: Zu akzeptieren, dass wir diese Zuständigkeit, diese Verantwortung an niemanden weitergeben können, auch nicht an eine Ehefrau, einen Lebenspartner oder an die eigenen Kinder.

Was Sie selbst tun können

Vorschlag 1: Kleine Gesten der Fürsorge im Alltag

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die kleinen Gesten der mangelnden Fürsorge im Alltag. Das könnten solche einfachen Dinge sein, wie am Arbeitsplatz nicht genug zu trinken oder zu essen zur Verfügung zu haben - und dann am Abend völlig ausgetrocknet oder ausgehungert zu sein. Oder: zu spät ans Einkaufen zu denken - und dann die kläglichen Reste aus dem Kühlschrank zusammenkratzen zu müssen. Oder: immer fünf Minuten zu wenig Zeit zu haben, um in Ruhe die Tasche zu packen oder das Frühstück zu richten - und dann gehetzt und schlecht vorbereitet den Tag zu beginnen. Oder, oder, oder.

Wählen Sie eine kleine Alltagsgeste aus, auf die Sie besonders achten wollen, um besser für sich zu sorgen. Legen Sie sich fest, was Sie für welchen Zeitraum tun wollen. Werten Sie dann Ihre Erfahrungen aus und prüfen Sie, ob es sich lohnt, diese Fürsorge verlässlich in Ihrem Alltag zu verankern.

Vorschlag 2: Postkartensammlung mit Wohlfühl-Ideen

Schreiben Sie jede Idee, wie Sie für sich sorgen können, einzeln auf eine Postkarte (wenn Sie Spaß an schönen Postkarten haben, können Sie jeweils ein passendes Motiv für die Ideen wählen). Immer wenn Ihnen etwas Neues einfällt, fügen Sie eine neue Karte hinzu. Wenn Sie das eine Weile machen, haben Sie bald eine kleine sehr persönliche Sammlung von Wohlfühl-Ideen. Die kann besonders nützlich sein, wenn es Ihnen mal nicht so gut geht und Ihnen einfach gar nichts einfallen will, was Sie Gutes für sich tun könnten.

Variante: Benutzen Sie die Postkartensammlung wie ein kleines Tagebuch: Notieren Sie jedes Mal, wenn Sie das, was auf der Karte steht, gemacht haben, das Datum und vielleicht noch eine kurze Bemerkung, wie gut Ihnen das getan hat. Schon nach kurzer Zeit haben Sie eine prima Übersicht, was Sie wie oft machen, was Sie wie lange nicht gemacht haben und was Ihnen besonders gut getan oder besonders viel Spaß gemacht hat.

Vorschlag 3: Etwas nicht tun, um etwas für sich zu tun

Beginnen Sie Ihren Tag einmal ganz ungewöhnlich: Fragen Sie sich: Was kann ich heute auslassen, damit Zeit bleibt, um gut für mich zu sorgen? Wenn Sie entschieden haben, was Sie heute nicht tun, dann legen Sie sich fest, was Sie in dieser Zeit für sich tun und wann genau Sie das tun. Aber Achtung: Passen Sie auf, dass die Zeit, die Sie sich durch das Nicht-Tun geschaffen haben, nicht unbemerkt und ungenutzt wieder verschwindet. Manchmal lässt man sich durch den gewonnenen Spielraum unwillkürlich mehr Zeit (was ja auch genussvoll sein kann), doch ehe man sich versieht, ist er verloren. Das wäre nicht wirklich Sinn der Übung, wenn auch die größere Gelassenheit schon einen Gewinn bedeutet.

Vorschlag 4: Trost oder Freude aus Kindertagen

Manchmal kann es sehr gut tun, sich selbst Mutter oder Vater zu sein, indem man genau so etwas tut, was früher einmal Vater oder Mutter für einen getan haben. Das könnte ein Lieblingsgericht kochen sein, das in Kindertagen Trost oder Freude gespendet hat; das könnte einen Stock oder ein Schiffchen schnitzen sein; das könnte genau diese eine Süßigkeit kaufen sein (falls es die noch gibt). Überlegen Sie: Gibt es etwas (oder etwas Ähnliches), was Sie für sich tun können?

Etwas, das Ihnen wohl tut, was früher einmal Ihr Vater oder Ihre Mutter für Sie getan haben? Dann tun Sie es!

Vorschlag 5: Eltern-Ritual

Schaffen Sie sich ein kleines Eltern-Ritual: Rufen Sie einmal in der Woche, am besten immer an demselben Wochentag, Ihre ideale Mutter und Ihren idealen Vater an Ihr Bett. Lassen Sie die beiden sich in Ihrer Phantasie liebevoll über Sie beugen. Und dann hören Sie den beiden zu, wie sie miteinander reden: 'Hat sie, hat er (das sind Sie!) genug Fürsorge gehabt diese Woche? Was könnte er, was könnte sie noch gebrauchen, damit es ihm, ihr richtig gut geht? Hat sie, hat er sich wenigstens ein bisschen Zeit für sich selbst genommen?.' Setzen Sie Energie ein, die Ideen, die Vater und Mutter ausgetauscht haben, in Ihrem Alltag zu verwirklichen.

Variante: Wenn Sie wirklich fest entschlossen sind, in Zukunft sehr viel mehr und besser für sich zu sorgen, dann ist es ideal, Sie nehmen sich jeden Abend Zeit für das Eltern-Ritual.

Vorschlag 6: Rendezvous mit sich selbst

Verabreden Sie ein Rendezvous mit sich selbst: Ein halber Tag oder ein Tag nur für Sie selbst, an dem Sie tun und lassen können, was Sie wollen: schlafen, Zeitung lesen, bummeln, baden, surfen. Wichtig ist dabei, sich auf einen Zeitpunkt festzulegen, also nicht auf eine Gelegenheit zu warten (die dann doch nicht kommt), sondern Ihren Zeitplan so zu organisieren, dass dieses Rendezvous von Ihrer Seite aus sicher ist (so sicher, wie eine Verabredung mit jemandem wäre, in die oder in den Sie sich unsterblich verliebt haben). Variante: Wenn Sie mit diesen Rendezvous gute Erfahrungen sammeln, dann machen Sie daraus ein Ritual: Einmal pro Monat oder einmal pro Quartal ist Ihr Rendezvous-Tag. Wenn Sie das ein halbes Jahr gemacht haben, werden Sie es nicht mehr missen wollen und Sie werden merken, wie viel Kraft Sie aus der Sicherheit dieser Verabredung mit sich selbst schöpfen können.

Vorschlag 7: Sich einen Herzenswunsch erfüllen

Nehmen Sie Ihre Herzenswünsche und Ihre geheimen Träume ernst. Ein Vorschlag, den Sie vielleicht sehr ungewöhnlich finden, vielleicht auch unmöglich - er entspringt aus der Beobachtung, wie sehr es den Selbstwert stärken kann und wie viel Energie es freisetzen kann, sich einen Herzenswunsch zu erfüllen oder einen lang gehegten Traum wahr zu machen. Das wirkt aus dem ganz einfachen Grund so positiv, weil damit die Erfahrung verknüpft ist, sich selbst, auch und besonders in seinen verborgenen Wünschen und Träumen wichtig zu nehmen. Das ist ein Aspekt. Es gibt noch einen anderen: Oft ist es mit Anstrengung oder Verzicht, mit irgendeiner Form von besonderer Leistung verbunden, sich einen Herzenswunsch erfüllen zu können (eine besondere Reise, für die man lange sparen muss, ein besonderer Gegenstand, für den man auf etwas anderes verzichtet, etwas lernen, was gar nicht so leicht zu lernen ist.). Sich selbst dann diese Anstrengung, diesen Verzicht, diesen Aufwand wert zu sein, das ist ein Signal, das den Selbstwert stärkt. Deshalb also mein Vorschlag: Erforschen Sie Ihr Herz - gibt es einen lange gehegten Wunsch, den Sie sich erfüllen können?

[.]