

Selbstwertgefühl verbessern (1)

Depressive, ängstliche und von Scham betroffene Menschen fühlen sich häufig als im Leben „Zu-kurz-Gekommene“. Sie halten dieses Gefühl des „zu wenig“ auf unterschiedliche Weise am Leben (z.B. in Form des „Nichts wert sein“, „ein Niemand sein“, „Nichts können“). Sie erleben sich als Menschen, die dauernd um etwas kämpfen müssen, die immer nur Problemen begegnen oder dauernd unter Mangel leiden, die sich nichts nehmen dürfen und denen auch nichts gegeben wird. Deshalb leiden depressive Menschen meist auch unter einem geringen Selbstwertgefühl („Minderwertigkeit“). Um ihr Selbstwertgefühl zu stützen, bemühen sie sich um Anerkennung, die sich auf die eigene Leistungsfähigkeit bezieht („Ich bin, was ich leiste“). Wenn ihre Leistungsfähigkeit dann einmal nachlässt, fühlen sie sich sofort bedroht. Dabei neigen Depressive dazu, sich und ihre Leistungen ständig abzuwerten. Gleichzeitig warten sie hungrig auf Bestätigung durch andere, von deren Meinung sie sich abhängig machen. Trifft die (angeforderte) Bestätigung ein, können sie ihr jedoch nicht trauen, weil ihnen bewusst ist, dass sie ja selbst das Kompliment bestellt haben. Die folgenden Anregungen zeigen Wege aus dem Dilemma auf.

Selbstwertprobleme (an-)erkennen

Stehen Sie dazu, dass Sie ein „Selbstwertproblem“ haben. Führen Sie sich mögliche Auslöser vor Augen (z. B. abwertendes, vernachlässigendes oder desinteressiertes Verhalten wichtiger Bezugspersonen in Ihrer Kindheit, schlechte Zeugnisse, mangelndes Selbstwertgefühl der Eltern und anderer Vorbilder, Missachtung der Familie).

Den „inneren Kritiker“ stoppen

Üben Sie konsequent, innerlich laut „Stopp!“ zu sagen, wann immer die im Eingangstext beschriebenen Zweifel und selbst abwertenden Gedanken in Ihnen laut werden („Du blöde Kuh...“, „Du kannst auch gar nichts...“, Du solltest lieber...“). „Befehlen“ Sie sich regelrecht, stattdessen innerlich die Liste Ihrer persönlichen Fähigkeiten, Ihrer „Reichtümer“ (das können auch ideelle sein!) und Erfolge durchzugehen. Notieren Sie zu diesem Zweck entsprechende Stichworte auf einem Blatt Papier. Hängen Sie diese Erinnerungszettel gut sichtbar in der Wohnung auf, damit Sie die Sammlung im Lauf mehrerer Wochen ständig ergänzen können.

Positive Seiten kennen lernen

Nehmen Sie ein weiteres Blatt Papier. Stellen Sie sich vor, Sie seien eine Person, die Ihnen wohl gesonnen ist und der daher vor allem Ihre positiven, wenn nicht sogar liebenswerten Eigenschaften auffallen. Was könnte das sein? Notieren Sie alle Beobachtungen und Einfälle auf Ihrem Merkzettel. Hier sind ein paar Charakteristika depressiv veranlagter Menschen, die sehr oft geschätzt werden: Viele Depressive sind beharrlich und zuverlässig. Sie verhalten sich leistungsbezogen und orientieren sich an sozialen Idealen. Sie wirken bescheiden, da sie selten offen aggressiv fordern. Nicht wenige sind sehr sensibel, warmherzig und zu tiefem Erleben fähig. Als Partner sind sie anhänglich und an Nähe interessiert. Sie überstürzen nichts, sondern überlegen vieles aus Vorsicht lieber mehrfach und detailliert. Sie sind sehr selbstkritisch und stehen zu eigener „Schuld“. Sie sind die klassischen Helfer, die nicht zögern, für andere Verantwortung zu übernehmen und sich notfalls aufzuopfern.

Sich selbst annehmen und ermutigen

Akzeptieren Sie auch diejenigen Seiten Ihrer Person, die „Schwächen“ darstellen. Nehmen Sie sich so an, wie Sie nun einmal geworden sind. Kein Mensch ist perfekt und für alles verantwortlich! Gerade die unterschiedliche Mischung aus Stärken und Schwächen verleiht

jedem von uns ein individuelles „Profil“ und macht uns so einzigartig. Stehen Sie auch anderen gegenüber zu Ihren Schwächen – gerade dies gilt oft als Zeichen von Stärke! Vertuschen Sie nicht krampfhaft Ihre Nervosität, sondern wagen Sie es, mit Freunden und Kollegen offen darüber zu reden. Verzeihen Sie sich selbst mögliche Fehler und schließen Sie mit sich und ihren Schwächen inneren Frieden. Sagen Sie sich vor allem in Situationen der Selbstunsicherheit immer wieder „So wie ich bin, bin ich in Ordnung“ und „Auch das werde ich schaffen.“

Zu sich selbst stehen und sich „echt“ fühlen

Üben Sie, auch dann Ihre Meinung zu äußern, wenn Ihnen dadurch Nachteile drohen. Stehen Sie durch Ihre eigene Person für die Werte ein, die Sie aus Überzeugung vertreten (die also Ihnen nicht nur eingetrichtert oder diktiert wurden). Verhalten Sie sich so, wie Sie tatsächlich empfinden („authentisch“). Wagen Sie es, echt zu sein, statt eine Rolle zu spielen oder für andere die Marionette abzugeben. Lassen Sie sich wahrnehmen als der, der Sie sind, statt zu taktieren. Seien Sie stolz darauf, einen „eigenen Sinn“ zu haben – auch dann, wenn man Ihnen dies als „Eigensinn“ vorwirft. Bleiben Sie eine erkennbare Persönlichkeit und lösen Sie sich nicht in der anonymen Menge auf. Orientieren Sie sich an „selbstbewussten“ Vorbildern.

Klar und selbstbewusst auftreten

Warten Sie nicht auf ein gutes Selbstwertgefühl, um anschließend selbstsicherer auftreten zu können. Gehen Sie umgekehrt vor: Üben Sie sich darin, selbstsicher aufzutreten, und staunen Sie darüber, wie dadurch Ihr Selbstwertgefühl wächst. Benutzen Sie beispielsweise das Wort „ich“ statt „man“ oder „wir“. Verzichteten Sie auf indirekte Redewendungen. Sagen Sie präzise, was Sie wollen („Ich möchte,..“ „Ich wünsche...“). Drücken Sie sich kraftvoll, anschaulich (also bildhaft) und schlagfertig aus. Ersparen Sie es anderen, Ihre Meinung und Ihre Bedürfnisse erraten zu müssen. Verzichteten Sie auf Unterwürfigkeit und Rechtfertigungsreden. Widerstehen Sie dem „Folgsamkeitsreflex“. Verfallen Sie nicht der Scheinsicherheit und fraglichen Geborgenheit, die sich durch eine Selbst-Aufgabe bzw. übermäßige Anpassung scheinbar erkaufen lassen. Sehen Sie Ihrem Gegenüber direkt in die Augen und lächeln Sie. Unterstreichen Sie Ihr Anliegen mit passenden Gesten, Haltung, Gesichtsausdruck und Lautstärke. Vergewissern Sie sich immer wieder vor dem Spiegel, dass Sie aufrecht stehen, insbesondere nicht Kopf und Schultern hängen lassen. Üben Sie mit Hilfe eines Tonaufzeichnungsgerätes, laut, ruhig, klar und einer eher tieferen (also nicht schrillen) Stimme zu sprechen. Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, sind dazu oft nicht in der Lage. Sprechen Sie in Unterhaltungen stolz an, was Sie gut können (das ist keine „Prahlerie“, sondern eine sinnvolle Alternative zum „Jammern“). Gehen Sie aufrecht, selbstbewusst und mit Blickkontakt auf eine fremde Person zu, um auszuprobieren, ob diese Ihnen ausweicht.

Sich in den Mittelpunkt stellen

Treten Sie aus Ihrem Schattendasein. Üben Sie ab und zu, sich konsequent zu zeigen bzw. regelrecht aufzufallen. Lassen Sie beispielsweise im Restaurant laut ein Besteckteil auf den Boden fallen. Probieren Sie in Geschäften mehrere Kleider aus, ohne diese zu kaufen. Rufen Sie in der Öffentlichkeit einem entfernt stehenden Bekannten laut etwas zu. Tragen Sie Kleidungsstücke, die Aufsehen erregen. Bitten Sie an Warteschlangen vor Kassen, Sie vorzulassen. Üben Sie vor anderen Menschen Dinge, die Sie noch nicht so gut können. Pfeifen oder singen Sie auf der Straße laut vor sich hin. Üben Sie, anderen Ihr Befinden und Ihre Gedanken mitzuteilen.

Selbstbild laufend überprüfen und verbessern

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, andere Menschen um positive Rückmeldungen (Beobachtungen) zu Ihrer Person bitten („Was gefällt dir an mir?“ „Was kann ich aus deiner Sicht besonders gut?“). Bedanken Sie sich freundlich für Komplimente und verkneifen Sie sich weitere (oft nur abwertende) Kommentare. Befreien Sie sich von dem auf Scham beruhenden Denkautomatismus „Was werden die anderen wohl denken bzw. von mir erwarten?“ Kümmern Sie sich weniger um die anderen und mehr um sich selbst. Beziehen Sie nicht alles Mögliche auf sich. Unterscheiden Sie zwischen Ihrem Wert als Mensch und dem Wert Ihrer Leistungen. Selbst

wenn ein anderer etwas von Ihnen denkt (was seltener sein wird, als Sie vermuten!), ist und bleibt es die bloße Meinung eines anderen. Eine solche Meinung verändert noch lange nicht Ihre Persönlichkeit! Entscheiden Sie selbst, ob Sie diese Meinung teilen wollen. Außerdem: Wenn Sie sich dauernd fragen, was die anderen denken, nehmen Sie sich zumindest in diesem Punkt zu wichtig! Überhaupt beschäftigen sich Menschen mit Minderwertigkeitsgefühlen meist mehr mit sich selbst als Personen ohne dieses Problem. Trotz der intensiveren Selbstbeschäftigung nehmen sie sich selbst verzerrt oder teilweise auch gar nicht wahr. Denn es fällt ihnen schwer, unvoreingenommen in sich hinein zu spüren.

Selbstwertgefühl verbessern (2)

Sich konstruktiv auseinandersetzen und Kritik riskieren

Depressiven Menschen fällt es meist schwer, sich mit anderen „auseinander zu setzen“. Aus der Sorge, die Zuwendung von Bezugspersonen zu verlieren, schlucken einige lieber ihren Ärger (mit der Folge von Magenschmerzen). Andere versuchen, diesen allenfalls indirekt auszudrücken. „Heilsamer“ und das Selbstvertrauen stärkend ist es, wenn Sie Konflikte in konstruktiver Weise austragen. Dazu gehört, den Partner zu achten, ihn also nicht abzuwerten, und auf Killerphrasen zu verzichten („Du hast doch keine Ahnung davon“). Kritik sollten Sie in einen persönlichen „Wunsch“ kleiden. Spekulieren Sie nicht länger darüber, was andere wohl über Sie denken (vermeintliches „Gedankenlesen“). Fragen Sie die Betroffenen lieber direkt!

Konkurrieren lernen

Wer unter einem geringen Selbstwertgefühl leidet, tut sich meist schwer, mit anderen zu konkurrieren (oft aufgrund von Verlierer-Erfahrungen in Kindheit und Jugend). Eifersucht und Neid sind weitere typische Begleiterscheinungen. Die Tendenz zu den genannten Gefühlen lässt sich vor allem durch „korrigierende Erfahrungen“ verändern. Nutzen Sie daher Gelegenheiten, in denen Sie sich im gesunden Wettstreit mit anderen (auch erfolgreich!) erleben können. Akzeptieren Sie Misserfolge, ohne sich direkt wieder abzuwerten.

Sich gegen Ablehnung „immunisieren“

Wer unter Depressionen leidet, sieht sich in jeder vermeintlichen oder tatsächlichen Ablehnung darin bestätigt, nicht gemocht, also wenig wert zu sein. Dabei beinhaltet nicht jedes „nein“ ein Werturteil über einen anderen Menschen. Immunisieren Sie Ihr Selbstwertgefühl gegen die beschriebene Bedrohung. Beispielsübungen, mit denen Sie erfolgreich „Ablehnung“ provozieren können: Versuchen Sie, in Geschäften Preise herunterzuhandeln. Fragen Sie ein Paar, ob Sie sich zu diesem als Einzelperson an den Tisch setzen können. Setzen Sie sich in einem Restaurant oder Verkehrsmittel auf einen reservierten Platz. Versuchen Sie, besonders abweisend wirkende Menschen in ein Gespräch zu verwickeln. Bitten Sie einen Fremden, Ihnen Kleingeld zum Telefonieren zu schenken oder Ihnen einen kleinen Gefallen zu erweisen.

Selbstsicherheit trainieren

Depressive Menschen können sich häufig nur schlecht durchsetzen und sind „aggressionsgehemmt“. Leider wenden sie Ihre Aggressionen zudem oft gegen sich selbst, was bis zu Suizidversuchen führen kann. Hier hilft oft ein „Selbstsicherheitstraining“ in der Gruppe weiter. Dabei lernen die Betroffenen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, angemessen zu äußern und konstruktiv dafür einzutreten. Außerdem übt man in solchen Gruppen, wie man zu anderen Kontakt aufnimmt, Kontakte gestaltet und aufrechterhält. Wichtige Stichworte sind: „Nein“ sagen und Kritik äußern können, Verantwortung für eigene Wünsche übernehmen, statt abzuwarten, dass andere diese erkennen und erfüllen. Entsprechende Kurse bieten

Volkshochschulen und Familienbildungsstätten an.

Wertschätzen üben

Depressive Menschen neigen dazu, vieles abzuwerten, leider auch sich selbst („Das war doch nichts“, „Das kann doch jeder“, „Das ist noch nicht genug“, „Da fehlt noch...“). Wenn etwas zu 50 Prozent vorhanden ist, klagen sie eher über die bereits fehlende Hälfte, als sich über den (noch) vorhandenen Teil zu freuen. Trainieren Sie sich daher im „Wertschätzen“. Werfen Sie jedes Mal 5 Euro in ein Sparschwein, wenn Ihnen eine Selbstabwertung über die Zunge rutscht. Machen Sie mit dem Inhalt des Sparschweins demjenigen ein Geschenk, den Sie am häufigsten abgewertet haben. Das werden möglicherweise Sie selbst sein! Außerdem: Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich vor dem Schlafengehen wenigstens ein Kompliment zu gönnen, das sich auf den zurückliegenden Tag bezieht. Rechnen Sie es nicht gegen das auf, was noch nicht so gut geklappt hat! Anerkennen Sie Ihre Erfolge selbst! Sie müssen nicht **alles** gut gemacht haben. Kein Mensch macht immer **alles** „gut“ und „richtig“! Gehen Sie barmherzig mit sich um. Gestatten Sie sich Fehler, vor allem wenn Sie bereit sind, daraus zu lernen. Sie müssen nicht perfekt sein! Nehmen Sie diese Haltung auch gegenüber Ihren Mitmenschen ein. Diese geben meistens auch Ihr Bestes (was depressiven Menschen leider oft nicht ausreicht).

Wertschätzung einfordern

Zeigen Sie anderen, dass Sie etwas wert sind und entsprechend geachtet werden wollen! Zwei bewährte Wege stehen Ihnen dazu offen: Wünsche äußern und Grenzen setzen. Bitten Sie beispielsweise um eine Gehaltserhöhung. Teilen Sie Nachbarn Ihren Wunsch nach Ruhe mit, wenn es Ihnen zu laut zugeht. Fordern Sie Ihren Partner zu mehr Mitarbeit im häuslichen Bereich auf. Bitten Sie Bekannte darum, etwas für Sie einzukaufen. Fordern Sie im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis, was Sie sich bislang nicht trauten. Beschweren Sie sich im Restaurant über Mängel an Speisen und Getränken. Tauschen Sie fehlerhafte Ware um. Bestehen Sie darauf, den Vorgesetzten zu sprechen, wenn ein Angestellter unwillig wirkt. Lehnen Sie Ansprüche und Erwartungen anderer ab, die Sie nicht erfüllen können oder wollen (insbesondere unangemessene und zu umfangreiche Arbeit). Vielleicht fällt Ihnen ein „nein“ leichter, wenn Sie es begründen, gleichzeitig das Anliegen des Bittenden wertschätzen und für das in Ihre Person gesetzte Vertrauen danken. Beenden Sie aktiv Gespräche (z.B. Telefonate), die Sie sonst nur aus Höflichkeit fortführen würden. Weisen Sie unsachliche Kritik, einen herablassenden Ton und ungeduldige Unterbrechungen strikt zurück. Zeigen Sie Ruhestörern und Vordränglern Schranken auf. Weichen Sie nicht aus, wenn Ihnen jemand entgegenkommt. Gehen Sie als erster durch Türen (z.B. beim Betreten und Verlassen eines Fahrstuhls).

Auf Vergleiche verzichten

Viele Depressive halten durch häufiges Vergleichen ihre Unzufriedenheit am Leben. Man findet fast immer Menschen, die erfolgreicher, attraktiver und sorgloser als man selbst sind. Aber hilft Ihnen ein solches Wissen wirklich weiter, zumal es auf Ihrer ganz persönlichen Bewertung beruht und daher auch unpassend sein kann? Solange Sie sich mit anderen vergleichen, verstellen Sie sich den Blick auf sich selbst. Welche Fähigkeiten haben Sie bereits? Welche müssen Sie noch entwickeln? Das gilt es herauszufinden und nicht, ob anderen Menschen das Leben - scheinbar - besser gelingt. Setzen Sie dabei Ihre Maßstäbe nicht zu hoch. Fangen Sie an, auf das stolz zu sein, was schon vorhanden ist und Sie bereits einzigartig macht.

Kontaktnetz erweitern

Ein geringes Selbstwertgefühl geht oft mit dem Gefühl von Einsamkeit einher. Tatsache ist, dass die Betroffenen in aller Regel eher wenige „wirkliche“ Freunde haben (dagegen oft viele Bekannte, für die sie sich einsetzen). Ein Netz guter Freunde drückt sehr viel Wertschätzung aus und ist daher nur schwer mit einem schlechten Selbstwertgefühl vereinbar. Nutzen Sie diesen Zusammenhang, indem Sie bewusst und gezielt Ihr Kontaktnetz erweitern. Dazu gibt es unzählige Möglichkeiten: Reaktivieren Sie frühere Bekanntschaften, schließen Sie sich einem Sportverein an, besuchen Sie Themen-Veranstaltungen, wo Sie Gleichgesinnte erwarten können, geben Sie eine Kontaktanzeige auf oder nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des

Internets.

Selbstbewusstsein druckfrei entwickeln

Ein schwaches Selbstwertgefühl hat immer auch mit der „Persönlichkeit“ zu tun und diese lässt sich bekanntlich nicht schlagartig verändern. Gönnen Sie sich also ausreichend Zeit, Ihr Selbstwertgefühl mit Hilfe der beschriebenen Wege wachsen zu lassen. Setzen Sie sich auf keinen Fall unter Druck!