

EVA WLODAREK

DIE KRAFT

DER

WERT

SCHÄTZUNG



Sich selbst
und anderen
positiv
begegnen



sich klein, unsicher, unwohl oder sonst wie schlecht fühlen, überlegen Sie gezielt: Was habe ich eigentlich gerade gedacht? Garantiert werden Sie auf einen negativ gefärbten Satz stoßen, der Ihnen kurz vorher durch den Kopf gegangen ist. Das kann etwa so klingen: »Ich bin falsch angezogen, wie peinlich.«, »Keiner kümmert sich hier um mich, bestimmt finden die mich langweilig.«, »Das kann ich mir nicht erlauben, das macht einen schlechten Eindruck.« Dieser in einem Satz formulierte Gedanke bildet die konkrete Basis für den nächsten Schritt zur Veränderung.

Der negativen Stimme Paroli bieten

Nun geht es darum, unsere positive innere Stimme zu aktivieren, indem wir der negativen Aussage ein schlagkräftiges Argument entgegenhalten. Dabei ist es nicht mit einem simplen Widerspruch getan, nach dem Motto: Ich schaffe das nicht – Ich schaffe das doch. Es funktioniert nur, wenn wir etwas finden, das uns wirklich überzeugt. Wir müssen dasjenige Argument entdecken, das für uns persönlich stichhaltig ist. Gegen-Sätze sind keine Konfektion, die wir in einem Buch über positives Denken nachschlagen können, sondern Maßarbeit.

Angenommen, Ihr negativer Gedanke lautete: »Keiner kümmert sich um mich, bestimmt finden die mich langweilig.« Dann kontern Sie etwa: »Das kann ja auch andere Gründe haben. Vielleicht sind die Leute nur zurückhaltend, weil sie mich nicht kennen. Am besten mache ich mich mal bekannt.« Oder Sie denken vielleicht: »Das kriege ich nie hin.« Dann halten Sie dagegen, dass Sie wahrhaftig schon Schwierigeres in Ihrem Leben gemeistert haben als die aktuelle Herausforderung.

Sie werden schnell merken, dass Ihnen immer dieselben negativen Sätze zu schaffen machen. Die schwächenden Gedanken kreisen nämlich vorwiegend um dieselben Themen, etwa um unser Äußeres, unsere Intelligenz, unsere Gesundheit und Fitness, unsere Kenntnisse, unsere sozialen Kontakte, unsere Liebesbeziehungen, unsere Herkunft, unser Alter oder unsere Chancen im Leben. Diese Eingrenzung vereinfacht die Sache. Wenn Sie jetzt Ihre Arbeit gründlich machen, können Sie davon noch lange profitieren.

- Sobald Sie einem negativen Satz ein überzeugendes Argument entgegengesetzt haben, notieren Sie es.
- Prägen Sie sich das jeweilige Gegenargument ein. Wenn Ihnen dann wieder einer Ihrer negativen Lieblingssätze durch den Kopf huscht, haben Sie sofort das Gegengift in Form eines persönlichen Argumentes parat.

Auch die Kurzform funktioniert

Nicht immer haben wir Zeit und Lust, uns intensiv mit unserer inneren Stimme zu

beschäftigen und für einen negativen Gedanken ausführlich Gegenargumente zu finden. Oder wir sind unsicher, ob uns die negative innere Stimme nicht vielleicht doch die Wahrheit sagt, und plagen uns deshalb mit Grübeleien. Für diese Fälle gibt es ein Schnellverfahren, das wie ein Filter wirkt. Es besteht aus einer einzigen Frage: »Ist dieser Gedanke nützlich?« Macht er glücklich, stark, mutig, entschlossen? Hilft er, Ziele zu erreichen und Träume zu verwirklichen? Löst er ein gutes Gefühl aus? Lautet die Antwort darauf Nein, dann darf dieser Gedanke den mentalen Filter nicht passieren. Sagen Sie innerlich »Stopp« und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab, die Ihre Konzentration erfordert. Oder ersetzen Sie ihn schleunigst durch einen nützlichen Gedanken. Das ist oft sogar nur eine Frage der Formulierung. Sie denken etwa vor einer Fortbildung: »Hoffentlich kapiere ich das überhaupt.« Macht Ihnen dieser Gedanke Lust auf Lernen? Gewiss nicht. Also formulieren Sie um: »Wenn ich etwas nicht verstehe, dann werde ich nachfragen oder das Material abends in Ruhe aufarbeiten.« Schon fühlen Sie sich wieder souverän.

Vermutlich klingt es reichlich anstrengend, die eigenen Gedanken ständig kontrollieren zu müssen. Tatsächlich setzt es Disziplin voraus, mühselig und spaßbefreit muss das trotzdem nicht sein. Nehmen Sie es sportlich, nach der Devise: »Dich kriege ich!« Eine Klientin, der ich diese Methode vermittelte, sagte mit leuchtenden Augen: »Bisher habe ich unter meiner negativen inneren Stimme gelitten. Jetzt freue ich mich sogar darauf, sie zu erwischen und mundtot zu machen.« Mit mentaler Selbstdisziplin können wir auf die Dauer unsere falsch verlegten neuronalen Pfade ändern.

Freundschaft mit sich selbst schließen

Wenn die kritische innere Stimme nun aber ihre Berechtigung hat? Schließlich gibt es Situationen, in denen wir eindeutig nicht in Bestform waren, einen Fehler gemacht oder uns falsch verhalten haben. Da ist Selbstlob nicht gerade angebracht, aber es ist auch noch lange kein Grund, sich mit Selbstvorwürfen zu quälen. Auch in dem Fall gibt es eine Möglichkeit, die Wirkung der negativen inneren Stimme zu entkräften: indem wir Mitgefühl mit unseren Schwächen und Fehlern entwickeln. Selbstmitgefühl darf man allerdings keineswegs mit weinerlichem Selbstmitleid verwechseln, im Sinne von: Ich kann doch nichts dafür, die anderen sind schuld, das habe ich nicht gewollt, das Leben ist ungerecht. Selbstmitgefühl negiert weder, dass wir uns eventuell falsch verhalten haben, noch dass wir deshalb Scham oder Schmerz empfinden. Es verhindert nur, dass wir uns daran festbeißen. Wir nehmen die negativen Gefühle und Gedanken einfach wahr, ohne ihnen durch besondere Aufmerksamkeit Nahrung zu geben. Stattdessen lenken wir den Blick von der Schwäche weg auf das, was wir in der Situation emotional brauchen. Und das ist sicherlich kein heftiges Nachtreten, sondern liebevolles Verständnis für den Kummer, dass wir unseren Ansprüchen

nicht genügen konnten. Wenn wir einer guten Freundin oder einem guten Freund erzählen, dass wir etwas nicht hinbekommen haben, wird sie oder er gewiss nicht kühl sagen: »Du bist wirklich zu dumm. Wie konntest du nur so versagen!« Stattdessen werden wir getröstet: »Nimm es nicht so schwer. Das kann doch jedem passieren. Beim nächsten Mal machst du es besser.« Genauso freundlich und unterstützend sollten wir auch mit uns selbst umgehen. Kristin Neff, Psychologieprofessorin an der University of Texas in Austin, hat sich wissenschaftlich mit Selbstmitgefühl beschäftigt. Ihre Forschungsergebnisse beweisen, dass es zu emotionaler Stabilität verhilft. Es schützt nachhaltig vor Depressionen und Ängsten, die mit heftiger Selbstkritik und dem Gefühl von Unzulänglichkeit einhergehen. Die positiven Konsequenzen lassen sich sogar körperlich nachweisen: Ein liebevoller Umgang mit sich selbst schaltet das Bedrohungssystem im Gehirn ab. Es beruhigt die Amygdala und steigert nachweislich die Produktion von Oxytocin, einem Hormon für Bindung und Wohlfühl. Selbstmitgefühl macht unnötigem Grübeln ein Ende und schafft eine hoffnungsvolle Grundhaltung. Damit bringen wir uns in einen Zustand, von dem aus wir wieder voll handlungsfähig sind. Das ist die beste Voraussetzung, um mit einer verfahrenen Situation angemessen umzugehen. Dann überlegen wir mit klarem Kopf, was wir aus unserem Fehler lernen können.

Wenn Sie demnächst wieder einmal hinter Ihrem Ideal zurückgeblieben sind und darunter leiden, atmen Sie tief durch. Spüren Sie, dass Sie jetzt Mitgefühl und Verständnis brauchen. Sie müssen nicht darauf warten, dass sich Ihnen jemand liebevoll zuwendet, sondern können sich im Selbstgespräch geben, was Sie brauchen. Reden Sie innerlich mit sich, wie es eine gute Freundin oder ein guter Freund tun würde. Schenken Sie sich tröstende Worte, gehen Sie liebevoll mit sich um. Etwa so: »Ich weiß, das ist jetzt eine schwierige Situation für dich. Du gibst dir so viel Mühe und versuchst, alles gut zu machen, und nun hat es doch nicht geklappt. Aber weißt du, das gelingt nun mal nicht immer. Das ist doch keine Katastrophe.« Sie dürfen auch gerne ein bisschen philosophisch werden: »Das Leben ist nun mal ein Auf und Ab, zu den Höhen gehören auch Tiefen.«

Auf diese Weise verwandeln wir unsere kritische innere Stimme in eine unterstützende, positive. Wir wissen, dass wir nicht unfehlbar sind und dass es noch einiges zu lernen und zu verbessern gibt. Aber das führt nun nicht mehr dazu, dass wir uns klein und unfähig fühlen, sondern dass wir bereit zur eventuell nötigen Veränderung sind.

Sich die eigenen Fähigkeiten bewusst machen

Es liegt in unserer menschlichen Natur, mehr auf das zu schauen, was nicht funktioniert, als auf das, was gut läuft. Genau genommen sind wir die geborenen Pessimisten, denn wir nehmen negative Ereignisse generell stärker wahr als positive. Das belegen jedenfalls

neuropsychologische Experimente. Zeigt man Versuchspersonen fröhliche und deprimierende Bilder, dann reagieren sie auf die deprimierenden wesentlich intensiver, wie sich am heftigen Ausschlag der Hirnströme ablesen lässt. Die Ursachen dafür liegen in unseren Genen: Negative Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut aktivierten unsere Urahnen, unmittelbar auf Gefahr zu reagieren. Daran hat sich bis heute kaum etwas geändert, auch wenn die äußeren Gefahren längst nicht mehr so gravierend sind. Diese Anlage führt leider auch dazu, dass wir uns eher merken, was schiefgelaufen ist, als was uns gut gelungen ist. In puncto Anerkennung gilt es deshalb nachzubessern, indem wir unseren Blick bewusst auf unsere Erfolge lenken. Es passiert uns nämlich nur allzu leicht, dass wir die als selbstverständlich nehmen. Oder dass wir uns mit anderen vergleichen und dabei schlecht abschneiden. Schließlich gibt es immer jemanden, der das, was wir tun, noch besser kann, der sich geschickter verhält als wir oder unsere guten Eigenschaften noch übertrifft. Es geht darum, dass wir unsere Erfolge nicht nur kurz registrieren, sondern sie uns ausführlich bewusst machen.

In den USA werden Leute mit einem »Ich-bin-der-Größte«-Gehabe offen bewundert. In unserem Kulturkreis sieht das anders aus. Hier ist es eher üblich, die eigene Leistung zu ignorieren oder für selbstverständlich zu halten. Ein Grund liegt darin, dass bei uns Bescheidenheit als Tugend gilt. Da kommt es gar nicht gut an, wenn man sich zu auffällig herausstellt. Besonders Frauen neigen zum Tiefstapeln, weil sie sich lieber auf ihre Aufgabe konzentrieren, statt einen großen Wirbel um ihre Person zu machen. Das führt dazu, dass wir unsere Verdienste nicht nur vor unserer Umgebung herunterspielen, sondern auch vor uns selbst, nach dem Motto: »Ach, das war doch nichts Besonderes. Andere tun (schaffen, erreichen, leisten, ertragen) doch noch viel mehr.« Deshalb ist es wichtig, dass wir uns auch bei uns selbst für unseren großartigen Einsatz bedanken. Allerdings müssen wir uns dazu zunächst unsere Leistung vergegenwärtigen.

Was ich während meiner Arbeit als Psychotherapeutin an beruflicher Erfahrung gesammelt habe, wurde mir jedenfalls erst so richtig deutlich, als ich dazu eine Pflichtübung machen musste. Vor einigen Jahren verabschiedete die Bundesregierung ein neues Psychotherapeutengesetz, nach dem PsychologInnen ebenso wie ÄrztInnen eine Approbation erhalten konnten. Die Auflagen dazu waren umfangreich. Man musste unter anderem 4000 Therapiesitzungen nachweisen. Ich holte also meine Karteikarten hervor, auf denen ich mir über Jahre Notizen zu den einzelnen Sitzungen gemacht hatte – sie stammten noch aus einer Zeit, in der man das nicht in den Computer eingab. Während ich mich hineinvertiefte, tauchten vor meinem inneren Auge Klienten auf, mit denen ich intensiv zusammengearbeitet hatte. Bei vielen erinnerte ich mich, wie deprimiert und unsicher sie gekommen waren, und wie stolz ich auf sie war, als sie es geschafft hatten, sich anders zu sehen und zu verhalten. Es war ihr eigener Erfolg, aber ich sah auch meinen Anteil daran. Beim Lesen wurde mir bewusst, wie sehr ich mich engagiert hatte und wie meine Erfahrung dabei gewachsen war.

Solch eine Besinnung kann ich nur empfehlen. Es ist nützlich, sich einmal richtig Zeit dafür zu nehmen, über die eigenen Erfolge nachzudenken.

Schreiben Sie Ihre Erfolgsliste

Schreiben Sie in Stichworten alles auf, was Sie in Ihrem Leben schon bewältigt haben. Ganz wichtig: Sie müssen das nicht perfekt oder mit Bravour geschafft haben. Lobenswert ist es, dass Sie es überhaupt hingekriegt haben.

»Im Matheunterricht gute Noten erhalten«, »Ein Jahr als Au-pair nach England gegangen«, »Den Führerschein gemacht«, »Ein Kind großgezogen«, »Ehrenamtlich die Jugendmannschaft im Volleyball trainiert«, »Wieder in den Beruf eingestiegen«, »Neue Ideen für die Abteilung umgesetzt«, »Mich selbstständig gemacht«, »Meine kranke Mutter gepflegt«, »Jeden Monat die Rate für die Eigentumswohnung geschafft«.

Auf diese Liste gehören auch Ihre Fortschritte. Meist sehen wir nur, wo wir mal wieder versagt haben. Was wir nicht erreicht haben. Wo wir einen Rückfall erlitten haben. Ihre Selbstkritik in allen Ehren, aber wie wäre es, wenn Sie sich einmal dafür auf die Schulter klopfen würden, dass Sie sich auf einem bestimmten Gebiet bemühen, auch wenn es nur langsam vorangeht und Sie Ihr Ziel noch nicht erreicht haben? Zum Beispiel: sich gesund ernähren. Öfter Nein sagen. Englisch lernen. Nicht mehr so schnell wütend werden. Regelmäßig Pausen bei der Arbeit machen. Aufmerksamer zum Partner sein. In der Kindererziehung konsequenter sein. Halten Sie sich Ihre wichtigsten Ziele vor Augen und überlegen Sie, was Sie dafür schon eingesetzt haben, etwa Geduld, Beharrlichkeit, Zeit, Mut, Konsequenz, Disziplin, Fleiß. Notieren Sie bitte auch das.

Am Anfang läuft das Schreiben der Liste meist ziemlich zäh. Wir sind es schließlich nicht gewohnt, die eigenen Erfolge aufzuzählen. Hätte ich Sie dagegen gebeten, alle Ihre Schwächen zu notieren, wäre das sicher ruckzuck gegangen. Geben Sie trotzdem nicht auf. Grübeln Sie ruhig ein bisschen. Ich bin sicher, am Ende staunen Sie, wie viele Seiten es geworden sind.

Wenn Sie Ihre Liste fertiggestellt haben, ist es Zeit für eine kleine persönliche Feier anlässlich hervorragender Leistung während ... Jahren (hier bitte Ihre Zahl einsetzen). Gießen Sie sich ein Getränk Ihrer Wahl ein und lesen Sie sich Ihre Aufzeichnungen lustvoll durch. Stellen Sie sich vor, das hätte eine andere Frau oder ein anderer Mann geschrieben – dann wären Sie doch sicher ziemlich beeindruckt. Diesen Effekt dürfen Sie sich auch selbst gönnen. Und mit dieser fulminanten Übersicht haben Sie bestimmt genügend Material, um jetzt noch eins draufzusetzen:

Lobrede auf einen großartigen Menschen