

# Vom Veilchen im Moose zur Rose

**Wie der christliche Glaube zu einem ausgewogenen Selbstbewusstsein helfen kann**

*Von Luitgardis Parasie und Dr. Jost Wetter-Parasie*

„Sei wie das Veilchen im Moose, bescheiden, sittsam und rein, und nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein.“ Kennen Sie den Spruch? Darf ich mal fragen, bei wem von Ihnen er im Poesiealbum steht? Tja, Selbstbewusstsein war nicht angesagt in diesem Verslein, das Generationen von Frauen vor uns geprägt hat. Versteckt unter Blättern, zart, wenig widerstandsfähig, so sollte frau sein. Nicht auffallend, klar, von sich überzeugt. Die starke Frau kommt nur als Karikatur vor: Die stolze Rose, die immer bewundert will sein.

Du brauchst Selbstvertrauen, singt dagegen Peter Maffay. 1980 ist ihm u.a. mit diesem Song der Einstieg in die deutsche Rockszene gelungen.

In einem Interview wurde Woody Allen einmal gefragt: Haben die vielen Preise, die Ihnen verliehen wurden, Ihr Selbstbewusstsein gesteigert?

Woody Allen antwortete:

„Du bekommst nie Selbstbewusstsein von Dingen, die an dich herangetragen werden. Sehen Sie sich einige der am stärksten angebeteten Stars an. Marilyn Monroe zum Beispiel (sie starb an der Überdosis eines Schlafmittels), die von der ganzen Welt gesagt bekam, wie wunderbar sie sei, und wie sie zugrunde ging. Nein, Selbstbewusstsein muss aus deinem Inneren kommen.“

Selbst-Bewusstsein, das heißt sich seiner selbst bewusst sein. Seiner Schwächen und Stärken, seiner Wünsche und Bedürfnisse. Nicht funktionieren und nur reagieren, sondern Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen.

Vor einiger Zeit sprach mich ein Mitarbeiter an und sagte: „Du musst mal eine Predigt für die Männer halten. In letzter Zeit hab ich von verschiedenen Frauen, von denen man es z.T. gar nicht denken würde, den Satz gehört: Nein, ich kann heute Abend nicht kommen, mein Mann lässt mich nicht weg. Das ist doch unmöglich, wie die ihre Frauen behandeln.“ Ich sagte: „Nein, ich möchte lieber eine Predigt für die Frauen halten, denn sich so behandeln zu lassen, dazu gehören immer zwei. Und wenn ich sage: Mein Mann lässt mich nicht weg, dann geb ich ja auch die Verantwortung ab. Wenn Frauen in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden, dann werden sie solche Sätze nicht mehr sagen.“

Ein ausgewogenes Selbstbewusstsein ruht auf 4 Säulen:

**Durchsetzungsfähigkeit** gehört dazu genau so wie **soziale Kompetenz, sich selber mögen und gut für sich sorgen** wie auch **die anderen im Blick haben**.

Alle Menschen verfügen über die Grundsteine. Die Säulen selbst sind bei jedem Menschen jeweils unterschiedlich stark ausgeprägt, und je mehr eine Seite unterentwickelt ist, desto mehr bekommt das Lebensgebäude Schlagseite und wird schief.

Das Selbstbewusstsein eines Menschen können wir uns als ein Gebäude vorstellen, das auf 4 Säulen ruht.

Zwei Säulen haben mit mir und meiner Einstellung zu mir selber zu tun.

Die beiden anderen Säulen stehen für soziale Kontakte sowie für private, persönliche Beziehungen.



## 1. Selbstakzeptanz – Ich mag mich

Die erste Säule ist die *Säule der Selbstakzeptanz*. Also das Annehmen der eigenen Person: *Ich mag mich*.

Sich selber akzeptieren bedeutet sich wert zu schätzen. Das Wort *akzeptieren* kommt vom Lateinischen *acceptare* = *annehmen, billigen*. Sich akzeptieren bedeutet also sich annehmen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sie zu respektieren.

*Acceptare* hängt auch mit dem lateinischen *accipere* zusammen, das *kapieren* bedeutet. So könnte man sagen, sich selbst zu akzeptieren bedeutet zu kapieren, dass ich ein unverwechselbares Original bin mit allen Stärken und Schwächen, die ich nun einmal habe.

Die erste Säule des Selbstbewusstseins hat auch einen ganz wesentlichen körperlichen Aspekt. Sich im eigenen Körper wohl fühlen, mit dem äußeren Erscheinungsbild zufrieden sein und körperliche Einschränkungen zu akzeptieren, wirkt sich unweigerlich stärkend auf das Selbstbewusstsein aus.

Darf ich Sie mal fragen: Finden Sie sich schön?

Die Top-Visagistin Eva Hennings sagt: „*Schönheit bedeutet für mich nicht makellos auszusehen; gerade kleine Ecken und Kanten machen die Persönlichkeit aus. Und je mehr man zu ihnen steht, desto besser ist die Ausstrahlung.*“

*"Ganz und gar man selbst zu sein, kann schon einigen Mut erfordern,"* meint Sophia Loren.

Dass ihre Nase vielleicht zu lang war und ihre Lippen für damaliges Schönheitsideal zu voll, hat sie schon als Kind wenig gestört. Als einflussreiche Leute im Filmgeschäft ihr später eine Schönheitsoperation nahe legten, dachte Sophia Loren nicht im Traum daran. *"Schön sein kann nie schaden"*, hat Sophia Loren einmal gesagt. *"Aber man muss mehr sein als das. Man muss funkeln, man muss witzig sein, man muss sein Gehirn arbeiten lassen - wenn man eines hat."*

*Ich mag mich:* Das ist Menschen nicht in die Wiege gelegt, und manchmal muss es mühsam erarbeitet werden. Aber die Arbeit lohnt sich: Gerade Menschen, die anders aussehen, als es dem gängigen Schönheitsideal entspricht, haben eine faszinierende Ausstrahlung, wenn sie ein Ja zu sich gefunden haben.

In unserem Buch „Nie mehr unter Wert“ steht die Geschichte einer Freundin von uns, die seit ihrem dritten Lebensjahr eine Glatze hat. Eine starke, beeindruckende, selbstbewusste Frau. Lesen Sie es nach.

Wie sehr der Glaube ihm geholfen hat, ein Ja zu seinem Körper zu finden, beschreibt der Schriftsteller Jürgen Knop:

*„Mein rechter Arm fuchelt wie üblich in der Luft umher. Und meine Beine, die durch eine spastische Lähmung nicht ihren Dienst, das Laufen, versehen können, schlagen hart an den Rahmen meines Rollstuhls. Bis vor etlichen Jahren litt ich darunter, dass mein Gesicht von spastischen Krämpfen entstellt wird. Ich muss ständig gegen meinen Willen Grimassen schneiden.*

*Mein anderes Aussehen hat mir als Kind unter Kindern viel Spott eingebracht. Sie öffneten meine Sprache nach und versuchten sich so zu bewegen, wie ich es aufgrund meiner Behinderung ständig machen musste. ...*

*Schließlich war es mir verleidet, mich in der Öffentlichkeit zu zeigen. Ich fand immer neue Ausreden, um nicht von Freunden, die mich besuchten, spazieren gefahren zu werden.*

*In dieser Zeit las ich alles, was ich kriegen konnte. So schlug ich eines Tages auch die Bibel auf. Nachdem ich eine Seite gelesen hatte, stockte ich. Denn ich las einen Vers, der mich nicht mehr loslassen sollte. Noch einmal las ich dieses froh machende Wort und dann immer wieder. Nun sprach ich den Vers leise nach. ‚Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn.‘ Die Freude, die mich jetzt durchströmte, lässt sich kaum beschreiben. Ich überlegte. Wenn das stimmt, wirklich stimmt – und ich zweifle an Gottes Wort nicht – dann brauche ich mich ja gar nicht meines ständig zappelnden Körpers und des entstellten Gesichts zu schämen. Denn auch ich bin wie alle Menschen das Ebenbild Gottes, und wie kann Gott hässlich sein?“*

„Ein Schriftgelehrter fragte Jesus: Herr, welches ist das wichtigste Gebot im Gesetz Gottes? Jesus antwortete ihm: *Liebe Gott, den Herrn, von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand!* Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ebenso wichtig ist aber das zweite: *Liebe deinen Mitmenschen, so wie du dich selber liebst!* – So wie du dich selber liebst! Viele Menschen jedoch denken, Nächstenliebe bedeute sich selber möglichst weit hintan zu stellen.

Jesus meint offensichtlich: Mit mir selber liebevoll umgehen macht mich erst stark für den liebevollen Umgang mit den Mitmenschen.

Wenn ich spüre, was mir selber gut tut, kann ich mich auch eher einfühlen in das, was andere gerade brauchen. Wenn ich überhöhte Ansprüche an mich selber runterfahre, werde ich auch mit Ansprüchen an anderen barmherziger werden.

Selbstliebe ist also die Voraussetzung für Nächstenliebe! Das würde ja bedeuten: Menschen, die sich selber lieben und achtsam behandeln, die sind auch in der Lage ihrem Nächsten Gutes zu tun.

Es geht nicht um Egoismus und Ellbogenmentalität, sondern darum rücksichtsvoll mit mir selber umzugehen.

## **2. Selbstvertrauen – ich bin stolz auf mich**

*„Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben“*, lässt Goethe Mephisto in Faust sagen.

Selbstvertrauen bedeutet: Ich traue mir etwas zu. Ich bin stolz auf mich. Es gibt Aufgaben, die ich gut bewältigen kann. Ich weiß, dass ich bestimmte Dinge gut mache, beispielsweise meinen Beruf, mein Hobby, die Verwaltung der Familienfinanzen, meinen Haushalt, meinen Garten. Die Erziehung der Kinder, ehrenamtliche Tätigkeiten. Ich kann es genießen Erfolge zu haben. Ich traue mir Durchhaltevermögen zu, ich habe Frustrationstoleranz.

Aber ich weiß auch um meine Grenzen und respektiere sie. Ich muss nicht alles können, und ich kann auch mal etwas lassen.

*Ich frage eine junge Mutter, ob sie Lust hätte bei der Kinderbibelwoche mitzumachen. „Gerne,“ sagt sie, „wenn ich eine Aufgabe bekomme, wo ich nicht basteln muss. Ich hasse basteln und kann das überhaupt nicht! Aber mit Hammer und Säge kann ich umgehen, und ich bin eine sehr gute Organisatorin.“ Sie kann ihre Gaben gut einschätzen, weiß, was sie kann, und steht dazu, dass sie manches nicht kann und mag. Eine andere Mutter sagt: „Ich bastele gerne, aber ich will nicht in der Kirche vor allen Leuten was vorlesen, oder ein Gebet sprechen, das ist für mich der Horror.“ Mit Hingabe bastelt sie jedes Jahr 50 wunderschöne Namensschildchen für die Kinder.*

In einem Pub in Dublin lasen wir über dem Tresen ein Zitat von Samuel Beckett: „*Have you ever tried? Have you ever failed. Try again. Fail again. Fail better.*“ – *Hast du es jemals versucht? Hast du jemals Fehler gemacht? Versuch es wieder. Mach wieder Fehler. Mach bessere Fehler!*

Was für ein ermutigender Umgang mit Fehlern! Fehler sind nicht die ultimative Katastrophe, sondern ein Entwicklungsschritt. Sie bringen Menschen dazu ihre Stärken zu entwickeln.

Menschen mit geringem Selbstvertrauen nehmen ihre Schwächen übergenau wahr. Sie richten ihre Aufmerksamkeit ausgerechnet auf das, was sie nicht gut können, nehmen sich Fehler sehr zu Herzen und überbewerten die Kritik anderer. Sie sind nie mit sich zufrieden, sondern leiden unter dem Gefühl, minderwertig zu sein und ihren Ansprüchen nicht genügen zu können.

Viel besser ist es, Fehler konstruktiv auszuwerten und sie als Chance zu sehen. In der Reformpädagogik von Maria Montessori spricht man nicht von Fehlern, sondern nur Entwicklungsstufen!

*Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel. So jung wie dein Selbstvertrauen, so alt wie deine Furcht, sagt Albert Schweitzer.*

Mein Selbstvertrauen in Bezug auf Naturwissenschaften ging im Gymnasium ziemlich in die Brüche. Ich war in Mathe, Physik und Chemie immer eine Niete. Mit einer Gnaden-vier in Mathe bin ich durch die Oberstufe gekommen. Vor aller Technik hab ich einen irren Respekt.

Wenn ich allein irgendwo mit Beamer stehe, krieg ich immer Schweißausbrüche. Ich würd ja gerne souverän damit umgehen können. Mein Mann kann das alles viel besser.

Dafür bin ich in Sprachen gut. Dinge flüssig zu formulieren fällt mir leicht. In dieser Tätigkeit fühle ich mich kompetent und kann mir selber vertrauen.

**Kompetenzvertrauen** nennen das Selbstwertforscher.

Es ist viel sinnvoller in die eigenen Fähigkeiten zu investieren und sie auszubauen, als an dem zu arbeiten, was mir nicht liegt und was ich nicht gut kann. Mit einem Kind das zu üben, was es am schlechtesten kann, bringt bei enormem Kräfteaufwand oft nur minimale Fortschritte. Aber das auszubauen, worin es gut ist, stärkt sein Selbstvertrauen und wirkt sich dann auch positiv auf die anderen Bereich aus. Provokativ sagt die bekannte Pädagogin Enja Riegel: „Wer gut Theater spielen kann, wird auch gut in Mathe.“

*Der 15jährige Christian nahm seit einem halben Jahr am Gitarrenkurs der Kirchengemeinde teil. Nach den Halbjahreszeugnissen kam er zur Leiterin und sagte: „Ich habe im Zeugnis den Vermerk Versetzung gefährdet, und jetzt verbieten meine Eltern mir den Gitarrenkurs weiter zu machen.“ „Was machst du denn jetzt stattdessen?“ fragte die Leiterin. „Fernsehen“, sagte Christian. Die Eltern waren beide den ganzen Tag berufstätig und bekamen das gar nicht mit. Mit dem Gitarrespielen nahmen sie ihrem Sohn etwas weg, was ihm Freude machte, was kreativ war, wo Stärken von ihm lagen. Dort erlebte er Anerkennung und freute sich*

*an seinen Fortschritten. Den schulischen Leistungen nützte der Wegfall des Gitarrenkurses gar nichts, aber er nahm Christian einen Baustein seines Selbstvertrauens.*

Gerade wenn ein Kind in der Schule Mühe hat, sollte man nicht bis zum Umfallen mit ihm üben, sondern ihm ermöglichen Dinge zu tun, in denen es Freude und Anerkennung erlebt: Musik, Sport, Malkurse, Tanzen.

Wie baut sich Kompetenzvertrauen auf?

- Ich finde heraus, was ich gerne und gut mache.
- Lob und positive Rückmeldung meiner Mitmenschen nehme ich dankbar auf und freue mich darüber. Es stärkt mein Selbstvertrauen.
- Es gibt Dinge, die können andere Menschen viel besser als ich. Und das ist gut so.
- „Selbstvertrauen gewinnt man auch dadurch, dass man genau das tut, wovor man Angst hat, und auf diese Weise eine Reihe von erfolgreichen Erfahrungen sammelt“, meint der Erfolgsautor von „Sorge dich nicht, lebe! Dale Carnegie.

### **3. Soziale Kompetenz – Ich Sorge für mich und dich**

Mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen und Nähe und Distanz regulieren, darum geht es bei dieser Säule. Ich Sorge für dich und mich. Ich finde gute Kompromisse zwischen den eigenen Bedürfnissen einerseits und den sozialen Anforderungen andererseits.

Zur sozialen Kompetenz gehört es auch Grenzen zu ziehen und es auszuhalten, wenn andere sich abgrenzen. *"Ich kann in zwölf Sprachen Nein sagen - das genügt für eine Frau"*, meint Sophia Loren.

Die Balance zwischen gut für mich sorgen und gut für andere sorgen ist nicht zu jedem Zeitpunkt gleichmäßig ausgewogen. Es kann Zeiten geben, wo die eigenen Bedürfnisse im Vordergrund stehen, und andere, in denen ich meine Bedürfnisse für eine Zeit komplett zurückstelle und mich 100%tig für andere einsetze.

Auf Dauer gesehen sollte jedoch die Bilanz stimmen, geben und nehmen sich die Waage halten.

*Inges Eltern hatten viel Arbeit in ihren Berufen und der nebenerwerblichen Landwirtschaft in dem kleinen Dorf in Ostfriesland. Die Kinder liefen so nebenher, um sie wurde nicht viel Aufhebens gemacht. Kinder waren nicht wichtig. Anerkennung bekam man nur, indem man nicht auffiel, und indem man half. Wenn die Eltern abends ausgehen wollten, kam kein Babysitter, sondern die Kinder erhielten Brot mit Zucker, getränkt mit Schnaps. Dann schliefen sie gut.*

*Inge heiratete, bekam 3 Söhne. Die sollten es besser haben als sie. Inge tat alles für ihren Mann und ihre Söhne, stellte ihre eigenen Interessen weit zurück. Sie war nicht wichtig, die Familie ging vor. Manchmal litt sie an Selbstzweifeln und Depressionen. Irgendwann stellte Inge fest, dass Schnaps sie nicht nur gut schlafen ließ, sondern*

*dass sie sich auch selbstbewusster und nicht mehr so klein fühlte, wenn sie Alkohol getrunken hatte.*

*Jahre später, in der Therapie ihrer Alkoholabhängigkeit, hatte Inge eines Tages ein Schlüsselerlebnis. Die Therapeutin legte einen Haufen Kleingeld auf den Tisch und sagte: „Jetzt stellen Sie sich vor, ihr Mann und ihre 3 Söhne sitzen hier mit am Tisch. Sie teilen jedem so viel Geld zu, wie viel ihm ihrer Meinung nach zusteht.“ Inge teilte allen 4 Männern Geld zu, nur sich selber nicht. Als die Therapeutin sie darauf ansprach, fiel es ihr wie Schuppen von den Augen: Ja, so ist das in meinem Leben. Ich gebe allen, und für mich bleibt nichts. Ich Sorge für die anderen, aber nicht für mich.*

*Diese Erkenntnis weckte in Inge eine Art Trotz. Sie beschloss: Das wird jetzt anders. Es kostete sie viel Mut konkrete Schritte zu gehen. In der Familie gab es manche Krise. Der Mann und die heranwachsenden Söhne waren auf Totalversorgung eingestellt und sollten jetzt auf einmal selber ran. Aber Inge blieb dran. Gleichzeitig fand sie Kontakt zu einer Frauengruppe ihrer Kirchengemeinde. Sie entdeckte den christlichen Glauben ganz neu für sich. Die Beziehung zu Gott und die Gemeinschaft in der Frauengruppe wurden für sie zu einer zusätzlichen Kraftquelle. Sie spürte, dass sie für Gott ein wertvoller Mensch ist, und wurde froh darüber. An einem Wochenende fuhr Inge sogar mit der Kirchengemeinde in ein Kloster. So etwas hätte sie sich früher nie erlaubt. Als sie am Sonntagabend glücklich und erfüllt zurückkam, war ihre Küche ein Chaos: Überall standen schmutzige Töpfe, Essensreste und gebrauchtes Geschirr. Inge sagt: „Früher hätte ich mich stillschweigend daran gegeben und alles abgewaschen. Aber nicht mehr mit mir. Ich hab ganz ruhig zu meinem Mann und meinen Söhnen gesagt: Bitte räumt die Küche auf! Die haben geguckt! Aber sie haben es gemacht. Und ich fühlte mich gut dabei.“*

Selbstsicheres Verhalten kann man trainieren. Viele Menschen erleben in der Kindheit keine optimalen Voraussetzungen um Selbstsicherheit zu gewinnen. Es ist jedoch nie zu spät das nachzuholen. Keiner muss sich lebenslang mit dem Status quo des Dienstmädchens der Familie oder des Mauerblümchens begnügen.

Sicher, manchmal ist es harte Arbeit und erfordert viel Mut jahrelang eingeschliffene Gewohnheiten zu ändern, z. B. sein Recht einzufordern statt zu schmollen. Solche Änderung lässt sich jedoch auch im Jugendlichen- und Erwachsenenalter noch gut einüben.

Es gibt sogar Seminare, wo man Verhaltensweisen, die das Selbstbewusstsein stärken, richtig trainieren kann. Sie wurden zuerst von den Psychologen Rüdiger Hinsch und Ulrich Pfingsten entwickelt. In diesem Training wird selbstsicheres Verhalten systematisch in Rollenspielen eingeübt.<sup>1</sup>

In einer dieser Trainingseinheiten geht es um *Selbstsicherheit in Beziehungen*. Die Teilnehmer lernen positive oder negative Gefühle angemessen zu äußern. Auch „Nein“ sagen muss gelernt sein, um sich selber zu schützen. In Situationen, in denen Hilfe gefragt ist, haben Menschen oft das Gefühl nicht *nein* sagen zu dürfen. Aber wer nie *nein* sagt, fühlt sich irgendwann ausgenutzt und minderwertig. Der kürzlich verstorbene Kabarettist Hanns Dieter Hüsch meint in diesem Sinne: *Sag nicht immer Ja und Amen, sag auch mal Nein und Halleluja.*

Oft können unsere Mitmenschen es sehr gut respektieren, wenn wir deutlich unsere Meinung und Wünsche äußern. Besser, als wenn wir unsere Gefühle unterdrücken und nur angepasst reagieren.

In einer anderen Trainingseinheit geht es um das *Durchsetzen berechtigter Ansprüche*. Das heißt, man lernt, für seine Rechte einzutreten. Anhand von Alltagsbeispielen üben die Teilnehmer selbstsicheres Verhalten ein.

*Die 17jährige Melanie hat im Supermarkt Bio-Tomaten gekauft. Sie waren im Sechser-Pack eingeschweißt. Zu Hause stellt die Mutter fest: Alle Tomaten sind an den Stellen, wo die Blüte sitzt, schwarz und schimmelig. Sie waren einfach in der Zellophanpackung zu eng zusammengepresst. Die Mutter sagt zu Melanie: „Bitte bring die Tomaten zurück. Du hast so viel Geld für diese Biotomaten bezahlt, da kann es nicht angehen, dass die alle schimmelig sind. Lass dir neue geben, oder bitte darum, dass man dir das Geld zurück gibt.“ – „Das traue ich mich nicht“, sagt Melanie. „Du weißt genau, ich kann das nicht. Es ist mir so peinlich, da gebe ich dir das Geld für die Tomaten lieber von meinem Taschengeld.“ Die Geschwister verdrehen die Augen. Mutter gibt nicht so schnell auf: „Was könnte denn Schlimmes passieren, wenn du die Tomaten zurückbringst?“ „Ich weiß nicht, das ist einfach so peinlich, dann gucken alle, und wer weiß, ob die Verkäuferin das akzeptiert, dann muss ich mich nachher vor allen Leuten mit der streiten.“ „Ich hab in dem Supermarkt schon mal schimmelige Frischkäse zurückgegeben“, mischt sich der große Bruder ein, „das muss doch denen peinlich sein, wenn die schimmelige Lebensmittel verkaufen, nicht dir. Mir haben sie den Käse problemlos umgetauscht. Du wärst ja wohl blöd, wenn du Mama die Tomaten von deinem Taschengeld bezahlst!“*



Um selbstsicher aufzutreten haben die Selbstsicherheitstrainer u.a. folgende Tipps parat:

- Reden Sie laut und deutlich.
- Schauen Sie Ihrem Gesprächspartner mindestens zweimal in die Augen, während Sie ihn ansprechen.
- Nehmen Sie eine aufrechte, aber entspannte Körperhaltung ein.
- Drücken Sie Forderungen, Wünsche und Gefühle in der Ichform aus.
- Beginnen Sie mit dem, was Sie wollen und fügen die Begründung dann an.
- Entschuldigen Sie sich nicht für etwas, das ihr berechtigtes Anliegen ist.
- Bleiben Sie ruhig und vermeiden Sie aggressives Verhalten
- Werten Sie ihren Partner nicht ab, sondern würdigen ihn in seiner Art. Dabei können Sie ruhig Verständnis für sein Verhalten äußern ohne die berechtigten eigenen Ansprüche zu relativieren.
- Belohnen Sie sich für jeden kleinen Fortschritt, bei dem es ihnen gelungen ist ihre Wünsche zu äußern.
- Seien Sie geduldig und werten sich selber nicht ab.

*Melanie schaffte es übrigens die Tomaten zurückzubringen. Es kostete sie große Überwindung, aber als sie sich einmal dazu aufgerafft hatte, funktionierte es völlig reibungslos.*

Soziale Kompetenz kann manchmal auch heißen um anderer willen auf einen vermeintlichen Vorteil zu verzichten, sich ohne Wenn und Aber für jemand einsetzen, wenn es dran ist. Ein aktives Eintreten für Überzeugungen und Werte. Dem Unrecht widerstehen, für Schwache eintreten lässt Menschen aufrecht werden. Sich dem Unrecht fügen und nur den scheinbaren augenblicklichen Vorteil suchen macht sie gebückt.

*„Ich habe mich bei allen Kollegen und bei meinem Schulleiter unbeliebt gemacht“, erzählt Silke, „der Schulleiter und die Konrektorin hatten im Zentrum der Schule eine Raucherecke eingerichtet, am Verbindungsgang vor dem Schulhof. Direkt da, wo auch meine Grundschüler vorbeigehen. Die Grundschüler machten teilweise die Tür auf und rochen und sagten: ‚Mm, riecht gut!‘ Stell dir das mal vor! Das geht doch nicht, was ist denn das für ein Vorbild, und überhaupt, ich finde, Rauchen sollte an der Schule ganz verboten werden, und als erstes sollten die Lehrer selber damit aufhören. Das hab ich in der Konferenz vehement so vertreten. Ich weiß, dass noch einige Kolleginnen meiner Meinung sind, aber keine hat mich unterstützt. Selbst meine beste Freundin hat sich komplett bedeckt gehalten.“*

*Hinterher sagte sie zu mir, sie wolle ja schließlich noch länger an dieser Schule arbeiten und es sich deshalb mit keinem verderben! Ich war echt enttäuscht von ihr. Die hatten alle Angst den Schulleiter zu verärgern. Aber das war mir egal, ich will nicht, dass meine Drittklässler sich von den Großen das Rauchen abgucken, und ich hab jetzt auch noch meinen Elternvertreter dafür eingespannt. Das hat geholfen, die Raucherecke wurde erst mal wieder abgeschafft. Der Schulleiter wird mich ein paar Wochen lang wieder nicht grüßen, aber das kenne ich schon, das gibt sich dann irgendwann, denn er weiß ja genau, dass ich gute Arbeit mache.“*

Vordergründig hat Silke sich mit ihrem engagierten Einsatz für ihre Schüler geschadet und Ärger eingehandelt. Aber hätte sie den Mund gehalten und nichts unternommen, hätte sie ihrem Selbstbewusstsein einen Bärendienst erwiesen: „Ich könnte mir nicht mehr in die Augen sehen, wenn ich das ohne zu protestieren zugelassen hätte. Da erzähl ich den Schülern im Biounterricht, wie gefährlich das Rauchen ist, und dann erlaub ich eine Raucherecke vor dem Schulhof meiner Grundschüler, das passt doch nicht zusammen.“ Und letztlich weiß sie, dass ihr Schulleiter sie und ihre Arbeit schätzt, ihre offenen Worte, ihren unbedingten Einsatz für die Kinder. – Übrigens erwies sich Silkes Einsatz im Nachhinein als zukunftsweisend, denn ein halbes Jahr später wurde das Rauchen an Schulen vom Kultusministerium grundsätzlich verboten.

#### **4. Soziales Netz – Ich bin wichtig**

Die vierte Säule des Selbstbewusstseins besteht aus **sozialen Beziehungen**, in denen man wichtig ist: Familie, Partnerschaft, Freunde, Arbeits- und Geschäftskollegen, lose Bekanntschaften und Interessengruppen. Menschen mit einem gesunden Selbstbewusstsein verfügen immer auch über ein **soziales Netzwerk** von tragfähigen Kontakten, auf die sie sich verlassen können. Gute soziale Beziehungen sind verlässlich, man erkennt sich gegenseitig an und würdigt einander. Das stärkt das Selbstwertgefühl.

*Die 54jährige Frau Rita F. fühlt sich einsam nach ihrer Scheidung vor 5 Jahren. Die erwachsenen Söhne sind aus dem Haus, der frühere Mann lebt mit einer neuen Familie zusammen. Ihr Halbtagsjob bei einer Versicherung füllt sie nicht richtig aus. Frau F. versank in Depressionen und fühlte sich überflüssig und wertlos. Sie hat ein soziales Netzwerk von Freundinnen in ihrer katholischen Kirchengemeinde, hat dort auch in der Altenarbeit mitgeholfen. Aber im Moment traut sie sich gar nichts zu. Sie zieht sich immer mehr zurück, weil sie überzeugt ist, dass sie die Leute nur nervt. In unseren Gesprächen wird Frau F. klar, dass sie ihr soziales Netzwerk noch gar nicht richtig getestet hat. Sie erkennt: „Es ist meine Vorstellung, dass ich störe, und deshalb probiere ich es gar nicht erst aus.“ In kleinen Schritten übt sie auf Menschen zuzugehen. Sie beginnt damit, dass sie zwei alleinstehende Freundinnen anruft und sie fragt, ob sie nachmittags nach der Arbeit einmal pro Woche mit ihr walken würden. „Wenn ich genauer nachdenke, wären da noch mehr Frauen, die ich fragen*

*könnte, ob sie was mit mir unternehmen,“ sinniert sie. Ihre nächsten Ziele: „Ich werde im Chor mitsingen. Eigentlich bin ich ganz musikalisch, aber ich habe diese Fähigkeit lange nicht genutzt. Auch in der Altenarbeit will ich wieder mithelfen. Das hat mir Freude gemacht, und es ist eine sinnvolle Aufgabe. Sie gibt mir das Gefühl, ich werde gebraucht.“*

Ein selbstwertstärkendes Netzwerk besteht immer in einer Win-win-Situation. Beide Seiten profitieren von der Beziehung.

Wenn Frau F in der Altenarbeit mithilft, dann tut sie etwas für andere, sie kocht Kaffee, deckt die Tische, stellt das Programm mit auf, sucht das Gespräch mit den alten Menschen.

Aber sie tut dabei auch etwas für sich selber, sie bekommt Kontakte zu den anderen Mitarbeiterinnen, Dankbarkeit von den Besuchern, sie hat das Gefühl etwas Sinnvolles zu tun, und das fühlt sich gut an. Sie gibt nicht nur, sondern sie bekommt jede Menge dafür zurück.

Und sie baut ihr soziales Netz weiter aus. Die neuen Freunde werden auch für sie da sein, wenn es drauf ankommt.

Damit haben Sie die 4 Säulen des Selbstbewusstseins kennen gelernt. Im Schlussteil geht es um die Frage, wie weit der Glaube das Selbstbewusstsein fördert oder hindert.

## **Christlicher Glaube und Selbstbewusstsein**

*Einer meiner Freunde ist ein ausgesprochen erfolgreicher Pastor, führt zwei mal jährlich Glaubenskurse in seiner Gemeinde durch, hat einen überdurchschnittlich hohen Gottesdienstbesuch. Die Kinder- und Jugendarbeit boomt, es gibt mehrere Hauskreise, Seelsorges Schulungen, Musikgruppen. Ich mit meiner kleinen Dorfgemeinde kam mir immer ziemlich mickrig vor, wenn ich diese Zahlen hörte. Doch mein Freund würde nie von sich sagen: „Ich bin ein guter Pastor.“*

*Stets verweist er auf das, was seiner Meinung nach nicht so gut läuft: „Zu den Glaubensseminaren kommen mehr Leute von auswärts als aus meiner Gemeinde.“ „Die Jugendlichen kommen so selten in den Gottesdienst.“ „Der Kirchenvorstand lässt sich so schwer begeistern.“ Neulich fragte ich ihn mal, warum er nicht stolz sein könne auf das, was alles in seiner Gemeinde gut läuft, und da sagte er: „Nein, dann nehme ich ja Gott die Ehre weg.“*

*Ein Kollege hatte ihn früher mal einen der erfolgreichsten Pfarrer in der ganzen Landeskirche genannt, aber sich darüber zu freuen verbietet er sich sofort, denn dann sei man ja hochmütig.*

*Die daraus resultierende „Bescheidenheit“ wirkt jedoch nicht echt. Und weil man sich selber nicht loben und nicht stolz auf sich sein darf, ist man umso abhängiger vom Lob und der Anerkennung anderer.*

Wie sind Ihre Werte entstanden? Mit welchen Sätzen sind Sie aufgewachsen? „Eigenlob stinkt“, „Hochmut kommt vor dem Fall“, „Um des lieben Friedens

willen...“, „Sei einfach und bescheiden, das ist die schönste Zier, dann kann dich jeder leiden und dieses wünsch ich dir.“ Darin drücken sich Wertvorstellungen aus, die Menschen von klein auf prägen. Hochmut galt gerade im christlichen Bereich als eine der schlimmsten Sünden, deshalb übte man sich lieber in (falscher) Demut und Bescheidenheit. Ein Freund besuchte vor kurzem seine 93jährige Mutter im Altersheim. Er berichtete ihr glücklich, dass es ihm nach einer schweren Krise in letzter Zeit wieder viel besser gehe, dass er Sport treibe, sein Übergewicht reduziert habe, ausgeglichen sei. Der Kommentar der 93jährigen zu ihrem 55jährigen Sohn: „Nur nicht stolz werden!“

„Ich bin so unwürdig“, beginnt der Refrain eines alten christlichen Kinderliedes. Dieses selbstabwertende Denken sollte Kinder wohl beizeiten Demut lehren. Wie anders hört sich das beim Apostel Paulus an. Er kann ganz unbefangen von sich sagen: „Ich habe mehr gearbeitet als sie alle!“ Und andererseits weiß er: „Von Gottes Gnade bin ich, was ich bin.“ Keine falsche Demut und frömmelerische Bescheidenheit, sondern eine fruchtbare Spannung: Der Mensch kommt ganz zu seinem Recht und wird gewürdigt, und Gott kommt zu seinem Recht. Beides kommt sich nicht in die Quere.

Werte sind kostbar und für ein soziales Miteinander unerlässlich. Es ist wichtig Kindern von klein an Werte mitzugeben. Und doch müssen sie immer wieder überprüft werden, an objektiven Kriterien gemessen werden, wie z. B. den 10 Geboten. „Gott ist ein Gott der Ordnung“, bekamen meine Schwestern und ich immer von unserer Mutter zu hören und sollten damit bewogen werden unsere Zimmer aufzuräumen. Ich frage Sie: Wo steht das in der Bibel? Gott ist doch zuallererst ein Gott der Liebe, aber auch der Kreativität, der Phantasie. – Und so entpuppt sich mancher vermeintlich „christliche“ Wert bei näherem Hinsehen als moralisierende kleinbürgerliche Vorstellung, als Vehikel eigener Zwanghaftigkeit, als falsche Bescheidenheit oder konfliktscheues Harmoniedenken.

Werte entstehen bereits zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr. In der Pubertät stellt der Jugendliche diese Werte zunehmend in Frage, um schließlich sein eigenes Wertesystem zu entwickeln. Der Prozess, in dem ein Mensch zu seinen Überzeugungen gelangt, dauert oft ein Leben lang. Viele bewährte Normen und Regeln begleiten Menschen seit ihrer Kindheit. Aber manches erweist sich später auch als hinderlich und lebensfeindlich und muss durch neue Leitsätze ausgewechselt werden, der aktuellen Lebenswelt angepasst werden. So wie Landkarten aktualisiert werden müssen, so müssen auch manche Lebenswegweiser erneuert werden. Ich kann mich ja z. B. heute in Berlin auch nicht mehr mit einem Stadtplan von vor 30 Jahren zurechtfinden.

Welche Lebensregeln haben Sie geprägt? Welche Leitsätze bringen Sie aus Kindheit und Jugend mit? Womit können Sie sich auch heute noch identifizieren? Welche Sätze bauen Sie auf? Welche wirken sich negativ auf Ihr Selbstbewusstsein aus? Manche Wertvorstellungen und inneren Ansprüche werden leichtfertig auf den Glauben zurückgeführt. Auch die Juden haben zu Jesus Zeiten viele Gebote und

Verbote erfunden, die sie klein hielten und ein gutes Selbstwertgefühl erst gar nicht aufkommen ließen, denn diesen vielen Regeln wurde man sowieso nie gerecht. Jesus hat das kritisiert, wenn er von den religiösen Führern der damaligen Zeit sagt: „Sie schnüren schwere Lasten zusammen und legen sie den Menschen auf die Schultern,“ (Matthäus 23,4) oder „Weh euch, ihr Schriftgelehrten und Pharisäer, ihr Heuchler! Ihr gebt den Zehnten von Minze, Dill und Kümmel und lasst das Wichtigste im Gesetz außer acht: Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Treue.“ (Matthäus 23, 23) Für Jesus zählen wenige klare und zentrale Werte: *Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Treue.*

Das Veilchen im Moose hat ausgeblüht. Schon Johann Wolfgang von Goethe lässt es einen sinnlosen Tod sterben, in seinem Gedicht „Das Veilchen“. Es steht auf der Wiese, „gebückt und unbekannt“, seufzt und sehnt sich beachtet und gewürdigt zu werden, wird jedoch achtlos zertreten von einer Schäferin. Alle seine Wünsche und Träume werden buchstäblich plattgewalzt, und masochistisch zieht es daraus noch Trost: „und sterb ich denn, so sterb ich doch durch sie, zu ihren Füßen noch.“ Goethe kommentiert lapidar und auch irgendwie spöttisch: „Das arme Veilchen.“

Es ist nicht Gottes Plan, dass seine Menschen wie dieses Veilchen eine ergebene Existenz führen und erbärmlich enden. Dazu sind sie ihm zu kostbar. Allein schon mit den Blumen auf dem Feld geht er äußerst sorgsam um, um wie viel mehr erst mit den Menschen, er kennt jedes Haar auf ihrem Kopf (Matthäus 6, 28-29). Er sieht die einzelne mit liebevollen Augen an, schätzt sie hoch ein, hat sie ausgestattet mit einzigartigen Fähigkeiten. Jede ist mit Liebe von ihm geschaffen, mit jeder hat er etwas Spezielles vor. Es ist eine Missachtung Gottes, wenn Menschen sich selbst gering schätzen. Und umgekehrt, Menschen, die sich gut finden, loben damit ihren grandiosen Schöpfer. Er hat den Menschen „wenig niedriger gemacht als Gott, mit Ehre und Herrlichkeit“ hat er ihn gekrönt, heißt es in Psalm 8. Es ehrt Gott, wenn Menschen zu sich selber stehen. Wenn sie nicht ergeben Ja und Amen seufzen und sich passiv nach Besserem sehnen, sondern fröhlich Halleluja singen und erhobenen Hauptes ihren Weg gehen. Wenn sie ihr Leben nicht erleiden, sondern gestalten. Dietrich Bonhoeffer sagt: „*Gott selbst verwandelt seine Gestalt in die Gestalt des Menschen, damit der Mensch zwar nicht Gott, aber Mensch vor Gott werde.*“

Mensch vor Gott, das gibt Menschen ihre Würde, bewahrt vor Minderwertigkeit wie vor Selbstüberschätzung, da ist beides in Balance: Demut und Stärke.

Vier Säulen des Selbstbewusstseins, mit Gottvertrauen unterfüttert: Das gibt Menschen eine stabile Basis fürs Leben, befähigt sie zum aufrechten Gang.

---

<sup>1</sup> [i] vgl. Rüdiger Hinsch und Ulrich Pfingsten: Gruppentraining soziale Kompetenz GSK, 4.Aufl. Weinheim 2002 und: Hinsch, R. & Wittmann, S.: Soziale Kompetenz kann man lernen. Weinheim 2003