



Als Menschen müssen wir unser Leben bewusst gestalten. Dabei spielt der Selbstwert eine große Rolle. Es genügt nicht, einfach nur an Gott zu glauben, um sein Leben gut führen zu können. Er will, dass wir als seine Geschöpfe Einsicht in das Leben erlangen: was seine Entfaltung fördert und erschwert, was uns geprägt hat und was uns Kraft zum Leben gibt. Bereits die Weisheit der alttestamentlichen Apokryphen erkennt in der Selbstverachtung eine Gefährdung des Lebens: „Mein Kind, in Demut ehre dich selbst, und achte dich so, wie es dir zukommt.“ (Jesus Sirach 10,28)

Im Rahmen ihrer Weiterbildung zur systemischen Beraterin hat sich Susanne Leitner, Dozentin für Gemeindepädagogik an der Missionsschule, mit dem Thema „Kommunikation und Selbstwert“ beschäftigt. Hier ein kleiner Einblick in das, was sie in ihrer Abschlussarbeit ausführlich bearbeitet hat.

Vom Selbstwert-Topf und dem Wunsch nach Leben

Beziehungen mit unterschiedlichen Qualitäten

Die vier Monate junge Marie schreit aus Leibeskräften. Es geht um alles, die Fäustchen sind geballt, der Kopf rot, der kleine Körper angespannt. Endlich: Papa stürmt herbei und rettet sie aus ihrem Kinderbettchen, drückt sie sanft an seine Brust, spricht mit ihr. Noch einige Schluchzer schütteln Marie durch, dann kann sie ruhiger atmen und entspannt sich.

Beziehungen zu anderen sind von Anfang an überlebenswichtig. Wir brauchen sie wie die Luft zum Atmen. Sie bieten eine Menge Potenzial für unsere Entwicklung: Vertrauen, Resilienz, Ausgeglichenheit, das Gefühl der Gleichwertigkeit mit anderen Menschen und die Gewissheit: Ich werde so angenommen, wie ich bin. All das kann im Idealfall durch gesunde und nährnde Beziehungen entstehen. Das Selbstwertgefühl gleicht dann einem

innerlichen, gut gefüllten Topf. Auch schwierige Phasen im Leben sind mit dieser inneren Reserve überbrückbar. Glücklich schätzen könnte sich, wer so groß werden und sich entfalten durfte.

Die Realität, in der Menschen aufwachsen und leben, sieht aber doch oft anders aus: Beziehungen, die von Machtungleichgewicht geprägt sind, der Wunsch dazuzugehören, der Druck, die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen, äußere Zwänge, in die wir uns zu fügen haben.

Die US-amerikanische Psychotherapeutin Virginia Satir (1916-1988) hat mit ihrem Wirken entscheidende Grundsteine in Sachen Familientherapie gelegt. Die schwierige Beziehungsrealität, in der Menschen aufwachsen, nannte Satir das „Hierarchiemodell“. Im Grunde scheint es unvermeidbar, dass dieses Modell unsere Realität prägt. Hierarchien begegnen uns überall: in Familie, Schule, Beruf, in der Freizeit, in Gemeinden. Der Versuch, sich gegen hierarchische Systeme zu wehren, führt früh zu negativen Erfahrungen: Das Gefühl der Hilflosigkeit, wenn man sich als Kind in die Vorgaben der Erwachsenen fügen muss, die Angst ausgeschlossen zu werden, wenn man sich nicht anpasst, die Wut darüber, dem Einfluss anderer nichts entgegenzusetzen zu können.

Wie wir in Beziehungen „überleben“

Und doch werden Menschen erwachsen, meistern ihr Leben mal mehr mal weniger, bestehen schwierige Zeiten, führen Beziehungen, kommen zurecht. Die Strategien, die dies ermöglichen, sind laut Satir sogenannte Überlebenshaltungen, die Menschen einnehmen. Sie helfen dabei, in den alltäglichen Hierarchien, in Beziehungen, ja ganz allgemein in der Kommunikation mit anderen bestehen zu können. Satir beobachtet vier dieser Überlebenshaltungen, und es empfiehlt sich, beim weiteren Lesen hinzuspüren, welche davon man bei sich selbst bemerkt.

- ▶ Nadine ist sehr verständnisvoll, wenn sie mit anderen in Kontakt ist. Ein harmonisches Miteinander ist ihr wichtig, dafür nimmt sie sich selbst zurück. Kommt es zu Anfragen oder Vorwürfen anderer, dann plopt bei Nadine innerlich die Frage auf „Was ist mein Anteil daran?“ und schnell gesellt sich der Gedanke dazu: „Ich bin schuld.“ Ihre große Angst ist, nicht akzeptiert zu werden, wenn sie eine andere Meinung vertritt als ihr Gegenüber. Auch die Verantwortung für mögliche Konsequenzen möchte sie ungern übernehmen, weshalb sie ihre Gedanken und Gefühle oft lieber unter Verschluss hält.
- ▶ Patrick dagegen hat von klein auf gelernt, dass er gut für sich sorgen muss, wenn er nicht untergehen will. Er fühlt sich in der Kommunikation mit anderen schnell bedroht, denn er spürt die Angst, als einsam, erfolglos und unwichtig entlarvt zu werden. Patrick hat gemerkt, dass er gegen seine innere Unsicherheit am besten ankommt, wenn er ein gegenteiliges äußeres Auftreten an den Tag legt: Aufrechter Stand, klare, deutliche Ansagen und eine starke Gestik in Richtung des „Gegners“ setzen sein Adrenalin frei. Dann entsteht bei ihm das angenehme Gefühl, die Dinge unter Kontrolle zu haben.
- ▶ Martins ruhige, intelligente Art bringt ihm den Respekt seiner Kollegen ein. Sobald er spürt, dass die Kommunikation ihm zu nah, zu persönlich und zu fordernd wird, konzentriert er sich ganz auf die Sachebene: „Lass uns das bitte ruhig und sachlich klären“ ist sein Credo. Seine Partnerin geht bei dieser Bemerkung schnell an die Decke. Doch Martin sieht keine andere Möglichkeit, mit den Bedürfnissen anderer umzugehen, die ihn überfordern. Sein inneres Erleben und das anderer anzuschauen, empfindet er als gefährlich. Er hat die Sorge, dass andere sich von ihm abwenden könnten, wenn sie seine Verletzlichkeit entdecken.

- ▶ Stefanie sind Gespräche, die zu persönlich werden, ebenfalls ein Graus. Sie vermeidet sie, indem sie in der Kommunikation ihre Kreativität nutzt. Spontan springt sie von einem Thema zum nächsten. Weder eigene Bedürfnisse noch die anderer und ebensowenig die äußeren Umstände nimmt sie gern vertieft in den Fokus. Ihr Humor ist ihr dabei eine große Hilfe, weil er sie sympathisch und positiv auf andere wirken lässt. Oftmals verhindern das gemeinsame Lachen und ein schneller Themenwechsel ein tiefergehendes Gespräch. Diese Strategie sorgt jedoch gleichzeitig dafür, dass kaum jemand Stefanies Gefühl ahnt, nicht wahrgenommen zu werden und immer irgendwie fehl am Platz zu sein.

Hilfen für unseren Selbstwert-Topf

Viele Menschen kommen ein Leben lang in ihrer Kommunikation und ihren Beziehungen mit diesen Haltungen zurecht. Das Selbstwertgefühl jedoch leidet darunter. Denn diese Strategien erfordern immer eine gewisse Anspannung, um die Gefühle, die wir nicht zeigen wollen, zurückzuhalten. Und indem wir uns verschließen, verhindern wir auch, dass der innere Selbstwert-Topf nicht gefüllt wird.

Was kann helfen? Ein paar Schlaglichter aus Virginia Satirs Stufenmodell der Veränderung:

Wer sich selbst unter die Lupe nehmen und an der eigenen Haltung arbeiten möchte – ggf. auch mit therapeutischer





Hilfe – darf sich zunächst zusprechen: „Ich habe eine Haltung gefunden, mit der ich es bis hierher geschafft habe.“ Unsere Überlebenshaltungen dürfen und sollen wertgeschätzt werden für die Dienste, die sie uns erwiesen haben. Niemand nimmt absichtlich eine schädliche Haltung ein, sondern an bestimmten Punkten unseres Lebens blieb uns womöglich keine andere Wahl. Und dann haben sich Muster als vertraut und bewährt verfestigt. Jetzt geht es daran, sie genau anzuschauen.

Um den inneren Topf mit mehr Selbstwert zu füllen, müssen wir dem, was uns innerlich bewegt, Bedeutung beimessen. Dafür ist es notwendig, „Doppelbotschaften“ in der eigenen Kommunikation zu entlarven. Auch diese Doppelbotschaften sind etwas, das wir von klein auf mitbekommen und verinnerlichen: Ein Lächeln, das den Satz „Gerade geht es mir nicht so gut“ abmildern soll. Ein aufmunterndes „Ja, lass es uns gern besprechen“, obwohl wir eigentlich Wut in uns spüren, die wir mit Mühe zurückhalten. Verbale (außen) und nonverbale Ebene (innen) sind bei Doppelbotschaften nicht im Einklang. Wenn wir dagegen unsere Gefühle erkennen und entsprechend kommunizieren, gelangen wir zu mehr Übereinstimmung zwischen unserem Innen und Außen. Etwa so: „Ich bin wütend. Ich brauche erst etwas Zeit, bevor ich mit dir darüber sprechen kann.“ Damit geben wir dem Wert, was uns bewegt und ausmacht. Unser Selbst-Wert-Pegel im Topf steigt.

Zudem lohnt es sich, auf die Ressourcen zurückzugreifen, die jeder bereits mitbringt und die auch in den Überlebenshaltungen eine Rolle spielen. Nadines Zugewandtheit, Patricks Durchsetzungsvermögen, Martins Intelligenz und Stefanies Humor und Kreativität können auch beim Entwickeln einer neuen Haltung genutzt werden. Diesmal

aber, um dem Selbstwert-Topf zu mehr Inhalt zu verhelfen. Wo uns das gelingt, erhöht sich die Lebensqualität. Wir stecken dann nicht mehr im Überlebensmodus fest, sondern wir agieren im Lebensmodus zugunsten unseres Selbstwerts. Und das tut nicht nur uns selbst, sondern auch anderen gut.

Susanne Leitner

ZUM WEITERDENKEN

- ◆ Bei welcher der vier Überlebenshaltungen fühle ich mich angesprochen? Erkenne ich mich darin wieder?
- ◆ Was wäre ein erster Schritt, um vom Überlebensmodus in den Lebensmodus zu kommen? In Familie, Partnerschaft, Freundschaft, im Hauskreis, in der Gruppe, unter Kolleginnen und Kollegen ...?
- ◆ Inwiefern können auch christliche Demut oder christlicher Eifer, extreme Enge oder eine extreme Weite im Glauben Ausdruck von Überlebenshaltungen sein?

Literatur:

Satir, Virginia. *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz* (7. Aufl.). Paderborn: Junfermann, 2004.

Satir, Virginia/Banmen, John/Gerber, Jane/Gomori, Maria.

Das Satir-Modell: Familientherapie und ihre Erweiterung (4. Aufl.). Paderborn: Junfermann, 2011.