

## Selbstwert

*„Am Morgen erwachen und mit Leichtigkeit und Freude den Tag beginnen, erwartungsvoll und gespannt auf das, was er bringen wird. Offen und neugierig, mit freundlichem Empfinden sich selbst und der Welt gegenüber, erledigen, was zu tun ist. Am Ende des Tages erfüllt und zufrieden einschlafen mit dem Bewusstsein: es war ein guter Tag, ich habe Sinnvolles getan und hatte angenehme Begegnungen mit Menschen, die mich mochten oder zumindest sympathisch fanden.“*

Die Erfahrung, es wert zu sein, ein zufriedenes und glückliches Leben führen zu dürfen, klingt in diesen Sätzen an. Manchmal gelingt es, mit einer solchen Grundstimmung durch das Leben zu gehen oder es ist zumindest im Ansatz möglich, doch manchmal überwiegt auch ein Gefühl von Schwere und Antriebslosigkeit. Die Angst den Anforderungen nicht gerecht und abgelehnt zu werden, kann das Leben beherrschen. Das Selbstwertgefühl schwindet immer mehr. Oft leiden Menschen Jahre lang unter solch einem Gemütszustand, bis die Not so groß ist, dass sie sich Hilfe suchen und sich an eine Beratungsstelle wenden. Dort kann ein Gespräch helfen, freundlich und wertschätzend auf das zu sehen, was ist. Das Wissen über die Zusammenhänge psychischer Entwicklungen ermöglicht zu verstehen, warum die eigene Lebenssituation so ist, wie sie ist. Meistens sind es sehr frühe zwischenmenschliche Erfahrungen, die unser Lebensgefühl prägen. Erfährt sich ein Kind in seiner Weise auf die Welt zuzugehen ermutigt und bestärkt, kann es das Gefühl entwickeln, es ist gut so wie ich bin. Erlebt es diese Bestätigung aber nicht ausreichend, so stellt sich bald ein Gefühl der Unzulänglichkeit ein. Es entwickelt sich ein Gefühl mangelnden Selbstwerts, das sich mit entsprechenden Erfahrungen im Erwachsenenleben fortsetzt. Beratung kann helfen, sich im Erinnern früherer Erfahrungen verständlich zu machen, warum es so ist wie es ist, um dann den Blick in die Gegenwart zu lenken und zu sehen, wo es jetzt schon andere und bessere Erfahrungen gibt, und was es braucht, diese in Zukunft vermehrt zu machen. Mit den Ratsuchenden können Ideen und Perspektiven entwickelt werden, wie das Leben sein müsste, damit es für sie gut ist. Auf dem Weg, das zu verwirklichen, kann der Einzelne begleitet werden.

Mein Anliegen als Beraterin ist es, schon im Gespräch selbst die Erfahrung der Wertschätzung und Annahme zu ermöglichen mit allem, was der Mensch ist und mitbringt. Es gibt nichts, was nicht wieder zu etwas Gutem werden könnte, wenn man es sorgfältig und aufmerksam ansieht.

*Angelika Schelb  
Beraterin in der psychologischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Sigmaringen*

*veröffentlicht im Jahresbericht 2012 der Psychologischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung der  
Erzdiözese Freiburg*