

Aus der Praxis *Folge 3*

Sich wertvoll fühlen

„Jeder Mensch hat das Bedürfnis, für andere Menschen wertvoll zu sein. Es ist ein Grundbedürfnis. Ohne dieses Gefühl können wir nicht leben.“ Als ich diese Sätze in meiner Ausbildung zur Familientherapeutin das erste Mal hörte, verstand ich schlagartig viel aus meinem eigenen Leben. Seither begleiten mich diese Worte und inspirieren mich immer wieder.

Meine erste spontane Reaktion war Erleichterung: Wenn es ein Grundbedürfnis ist, sich für andere wertvoll zu fühlen, dann muss ich mich nicht schlecht fühlen, weil auch ich diesen Wunsch habe. Plötzlich verstand ich, dass ich mich bisher offenbar dafür geschämt hatte. Bis dahin hatte ich mir sehr gewünscht, von anderen Menschen gesehen zu werden. Das machte mich aber auch sehr abhängig. Durch die Formulierung des Grundbedürfnisses tauchte die Frage in mir auf, was mich denn überhaupt wertvoll für andere Menschen macht. Das veränderte meinen Blick. Denn die Frage kann ich nur beantworten, indem ich andere Menschen wahrnehme und ein Gespür dafür entwickle, was sie brauchen könnten. Gesehen werden wollen ist sehr passiv. Wie sehr ich mich aber für andere Menschen öffne und mich berühren lasse, kann ich aktiv entscheiden. Das macht mich unabhängiger von der Bestätigung durch andere Menschen und fühlt sich viel leichter an.

Als Jugendliche dachte ich, Selbstwert sei so etwas wie ein Teil der Grundausstattung eines Menschen: Man hat ihn oder eben nicht. Wie braune Augen oder lockige Haare. Diese Sichtweise begegnet mir auch immer wieder in der Arbeit mit Klient*innen. Sie sagen Sätze wie: „Ich bin eben von Hause aus nicht mit so viel Selbstwert ausgestattet.“ Das scheint dann wie eine logische Erklärung dafür, dass eine von ihnen gewünschte Veränderung in ihrem Leben nicht stattfinden kann. Wenn ich mit Klient*innen arbeite und wir Schwierigkeiten aus ihrem Leben erforschen, kommen wir oft bei Fragen wie diesen an: „Darf ich das, was ich mir wünsche, überhaupt wollen? Steht mir das zu? Bin ich das wert?“

Auf der Suche nach Antworten

Solange uns diese Fragen gar nicht bewusst sind, können wir sie auch nicht beantworten. Für tiefgreifende Veränderungen im Leben braucht man aber genau diese Antworten. Ich begegne Menschen, die sich eine Beziehung wünschen, aber tief in sich die Überzeugung tragen, sie seien nicht liebenswert. Menschen, die sich einen anderen Job wünschen oder eine bessere Bezahlung und immer wieder unsicher sind, ob ihnen das zusteht. Menschen, die sich häufig fragen, ob das, was sie sagen wollen, wichtig genug für andere ist. Sie alle be-



Galeide Heß
ist Heilpraktikerin sowie Familien- und Traumatherapeutin. In ihrer Berliner Praxis arbeitet sie mit Einzelklient*innen, Paaren und Familien.

Sie gibt Seminare und Workshops zu den Themen Eigenverantwortung und Selbstfürsorge. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder.

schäftigen sich auf der existenziellen Ebene mit ihrem Selbstwert und haben sich noch keine Antwort auf diese Fragen gegeben.

Geboren mit einem guten Gefühl für uns selbst

Wie hängen also das Bedürfnis, für andere Menschen wertvoll zu sein, und der Selbstwert eines Menschen zusammen? Was genau ist eigentlich der Selbstwert und wie entsteht er? Um diesen Zusammenhang näher zu betrachten, brauchen wir noch einen anderen Begriff: das Selbstgefühl. Wir alle werden mit einem guten Gefühl für uns selbst geboren. Das gehört tatsächlich zur Grundausstattung des Menschen. Als Babys wissen wir, wann wir Hunger haben und wann wir müde sind. Wir wissen, wann wir Kontakt brauchen und wann eine Pause davon. Babys schließen den Mund, wenn sie satt sind, oder wenden den Blick ab, wenn sie Pause von Kontakt brauchen. Sie haben noch keine Worte, geben ihrer Umwelt aber durch ihre Körpersprache klare Auskunft über ihren momentanen Ist-Zustand, über ihr Sein. Das ist ihr

Beitrag zur Beziehung. Ihr Beitrag zur Gemeinschaft, in der sie sich befinden. Und das gilt für alle Menschen. Andere daran teilhaben zu lassen, wie es mir gerade geht, ist ein unglaublich wichtiger Bestandteil beim Gestalten einer Beziehung. Ich bin in Kontakt mit mir selber und drücke das, was ich über mich weiß, persönlich und authentisch aus. Ich zeige mich mit meiner Reaktion auf die Situation, in der ich mich gerade befinde. Ich lasse die anderen wissen, was ich will und was ich nicht will. Das ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass Beziehung gelingen kann.

Das Grundbedürfnis, wertvoll für andere Menschen zu sein, bezieht sich genau darauf. Es erfüllt sich, wenn ich mit meinem Beitrag gesehen und ernst genommen werde. Dann erlebe ich, dass es in Ordnung ist, zu sein, wie ich bin, und dass ich mit meinem Da-Sein wichtig bin für meine Mitmenschen. Daraus entsteht ein Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit. Ein Kind erfährt, dass es einen festen Platz in der Gemeinschaft und damit im Leben hat. Das ist der Boden, auf dem der Selbstwert wächst.

Die Fähigkeit des Selbstgefühls bringen wir alle mit auf die Welt. Inwieweit wir aber später im Leben auf die Fähigkeit zurückgreifen können, hängt stark davon ab, welche Erfahrungen wir damit machen, unser Selbstgefühl auszudrücken. Werden wir als Kinder damit gesehen, dass wir einen Beitrag zur Beziehung und zur Gemeinschaft leisten, wächst unser Selbstwertgefühl. Werden wir reglementiert, belehrt, bewertet, be- oder verurteilt, hören wir auf, uns ehrlich mitzuteilen. Denn das tut weh. Wir fangen an, uns so zu verhalten, wie wir glauben, dass die Gemeinschaft uns haben will. Und damit entfernen wir uns mehr und mehr von uns selbst.

Alte Kränkungen überwinden

Neulich traf ich einen Vater wieder, mit dem ich vor etwa acht Jahren viel gesprochen habe. Anlass der Gespräche war, dass es bei ihm und seinem damals siebenjährigen Sohn immer wieder zu Streit während des Essens kam. Dem Sohn schmeckte öfter etwas nicht. Darüber gerieten die beiden in Streit und der Sohn verließ mit einem Wutausbruch den Tisch. Der Vater blieb hilflos zurück. Ich untersuchte mit ihm seine Gefühle in diesen Momenten. Er erzählte, wie er nach einem langen Arbeitstag einkaufen ging und sich Mühe gab, um etwas Gutes und Gesundes für sich und seinen Sohn zu kochen. Er wollte es wirklich gut machen. Er liebte seinen Sohn sehr und wollte ihm ein guter Vater sein. Bei all der Mühe, die er sich gab, kränkte es ihn, wenn es seinem Sohn dann nicht schmeckte und der sich lieber eine Schüssel Müsli nahm. Während des Essens schwang diese Kränkung im Tonfall von allem, was er seinem Sohn sagte, mit. Darauf reagierte der Sohn mit Wut.

Ich fragte den Vater, ob er sich für seinen Sohn wertvoll fühlen konnte. Das war nicht so. In unseren Gesprächen tauchten wir dann tief in seine Geschichte ein. Er erzählte, dass sein eigener Vater die Familie verlassen habe, als er selber noch sehr klein war. In der Familie wurde nicht viel darüber gesprochen. Wie alle Kinder nahm er den Weggang des Vaters auf der Beziehungsebene wahr, was ein tiefes Gefühl von Wertlosigkeit in ihm hinterließ: „Ich bin es nicht wert, dass mein Vater bleibt.“ Indem der Sohn wiederholt den Tisch verließ, konfrontierte er seinen Vater mit dessen alten Gefühlen von Verlassenheit. Sein Verhalten machte den Vater auf die eigentliche Kränkung aufmerksam.

Je mehr der Vater das verstand, desto besser begriff er auch, dass er von seinem Sohn die Bestätigung gefordert hatte, die ihm eigentlich sein eigener Vater hätte geben sollen. Stück für Stück konnte er die Verantwortung für seinen Wunsch, für seinen Sohn wertvoll zu sein, übernehmen. Diesen Wandel zu erleben und zu begleiten war toll. In diesem Prozess verschob der Vater den Fokus von seiner eigenen Kränkung hin zum Bedürfnis des Sohnes. Er musste sich nicht mehr allein ausdenken, was dem Sohn schmecken könnte, jetzt konnte er den Sohn einfach fragen. Er konnte die Bedürfnisse des Sohnes sehen und anerkennen, ohne sie mit dem Gefühl der alten Kränkung zu verknüpfen. Und der Sohn erlebte, für den Vater wertvoll zu sein. Die beiden fanden in ein echtes Miteinander!

Als ich die beiden kürzlich zufällig traf, machten sie einen zufriedenen Eindruck. Sie erzählten, dass es ihnen gut gehe miteinander. Sie wirkten wie ein tolles Team. Und ich war sehr berührt davon, dass ich damals wertvoll für sie sein konnte! 🐦



ILLUSTRATION: Muhammad Zufan | adobeStock; FOTO: privat