

Harlich H. Stavemann

Audio-Ratgeber
mit Übungen

... und ständig tickt die Selbstwertbombe

Hilfe bei Selbstwertproblemen



BELTZ

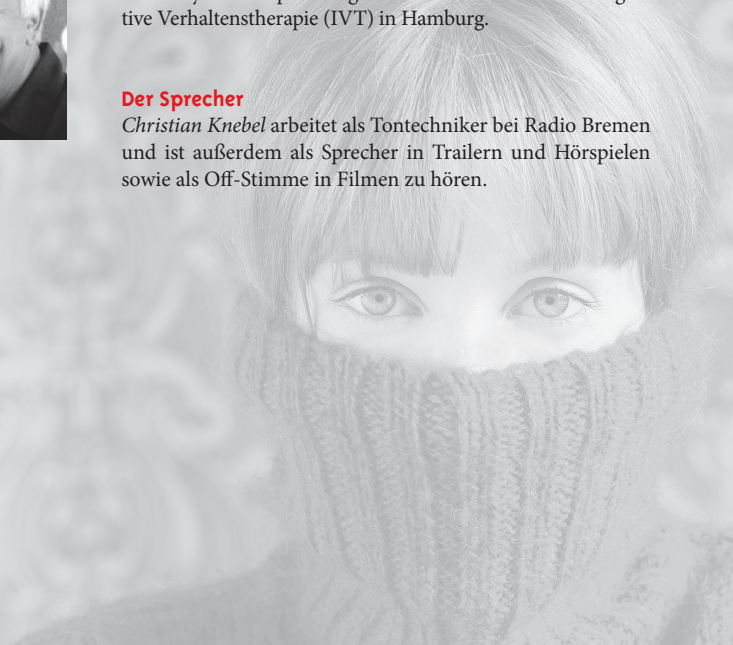


Der Autor

Dr. Harlich H. Stavemann, Dipl.-Psych., ist KVT-Lehrtherapeut und Supervisor. Er ist seit über 30 Jahren als niedergelassener Psychotherapeut tätig und leitet das Institut für Integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg.

Der Sprecher

Christian Knebel arbeitet als Tontechniker bei Radio Bremen und ist außerdem als Sprecher in Trailern und Hörspielen sowie als Off-Stimme in Filmen zu hören.



Herzlich willkommen

zu Ihrem Audio-Ratgeber »... und ständig tickt die Selbstwertbombe«.

Auf dieser CD beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Möglichkeiten, wie Menschen ihren eigenen Wert oder den Wert anderer Menschen bestimmen. Häufig werden dabei Maßstäbe benutzt, die langfristig zu emotionalen Turbulenzen und zu psychischen Problemen, zu Selbstunsicherheit, mangelndem Selbstvertrauen oder gar zu ausgewachsenen Selbstwertproblemen und ihren belastenden Konsequenzen führen. Wir betrachten, woran man solche ungünstigen Konzepte erkennt, welche Auswirkungen sie auf der Gefühls- und Verhaltensebene haben und wie man sie wieder loswird. Dazu finden Sie in diesem Booklet auch ein Beispiel

für einen typischen Vertreter mit einem ungünstigen Selbstwertkonzept – und wie er die einzelnen Schritte des auf dieser CD vorgestellten Veränderungskonzepts durchläuft.

Nun kann auf einer CD manches nicht so ausführlich dargestellt und geübt werden wie in einem Buch. Wer weitere Beispiele für krank machende Selbstwertkonzepte betrachten und die Werkzeuge zum Entschärfen eigener Selbstwertbomben ausführlicher trainieren möchte, kann dies mithilfe des Buchs »...und ständig tickt die Selbstwertbombe. Selbstwertprobleme erkennen und lösen« (Harlich H. Stavemann, erschienen in der Verlagsgruppe Beltz) tun.

Harlich H. Stavemann

Beispiel für ein pauschales Selbstwertkonzept: »Verlierer taugen nichts«

Gestern auf dem Tennisplatz: Altmitglied Walter spielt zusammen mit seiner Frau ein gemischtes Doppel gegen ein jüngeres Paar.

Den Verlust des ersten Satzes hat er noch kommentarlos ertragen, na ja, zugeben: mit zunehmend verbissenem Einsatz. Im zweiten Satz hat er dann die Unkonzentriertheit seiner Frau als Ursache für den Leistungseinbruch ausgemacht. Als er nun nach dem dritten verlorenen Satz ans Netz geht, um dem jungen Paar ziemlich grantig zu gratulieren, hat er auch noch das zu straff gespannte Netz, den rutschigen Belag und die tiefstehende Sonne für die Niederlage verantwortlich gemacht.

Gar nicht auszudenken, was passiert wäre, wenn einer seiner jüngeren Gegner die Bemerkung fallen ließe: »Danke für das Warmspielen. Gar nicht schlecht für Ihr Alter.« Das wäre für Walter ein katastrophaler Selbstwertverlust gewesen und seine Reaktion hätte den Vereinsfrieden

mit großer Wahrscheinlichkeit erheblich gestört.

Es gibt viele wie Walter, die nicht verlieren können, ohne dabei gleichzeitig – zumindest was ihre Innensicht angeht – an Selbstwert einzubüßen. Dann bleibt das Spielerische natürlich völlig auf der Strecke und wird durch einen verbissenen Kampf um die eigene Wertigkeit ersetzt.

Was sind nun für Walter die Vor-, was die Nachteile dieses leistungsorientierten Selbstwertkonzepts?

Vorteile. Walter hat eine klare Vorstellung davon, wie er sich selbst als wertvoll ansehen kann. Im Tennissport konnte er vor allem in jüngeren Jahren viele Erfolge feiern, die seinen Selbstwert bestätigt haben. Das Konzept »Verlierer taugen nichts« hat ihn außerdem oft zu entsprechenden Höchstleistungen angespornt, was sich wiederum positiv auf seinen Selbstwert ausgewirkt hat. Bequem war außerdem,

dass er sich keine weiteren Gedanken machen musste, wonach er selbst eigenes Handeln beurteilen muss. Für ihn zählte in allen Lebensbereichen ausschließlich der »Erfolg«.

Nachteile. Durch sein Alter kann er aber heute nicht mehr an diese Erfolge anknüpfen und erlebt sich selbst wiederholt als »Verlierer«. Er genügt damit seinen eigenen Maßstäben nicht mehr und verliert in seinen Augen nach und nach an Wert. Um vor sich selbst und auch anderen sein »Gesicht« zu behalten, versucht er die Gründe für sein »Versagen« in äußeren Umständen zu suchen. Sollte er in Zukunft noch häufiger verlieren, werden diese Argumente auch vor ihm selbst nicht mehr bestehen – der totale Selbstwertverlust droht.

Selbstwertbomben erkennen

Walter hat sich vorgenommen, dieses Wochenende endlich das wichtige Thema seiner Menschenwertbestimmung anzupacken. Gestern hat er sich hingesetzt und

notiert, wodurch er meint, den Wert von Menschen bestimmen zu können. Nun sitzt er vor seinem Zettel und blickt auf seine Liste.

Was ist ein wertvoller Mensch?

- Leistung (Leistungsbereitschaft und tatsächliche Leistung/Erfolg)
- Intelligenz
- Kompetenz in einigen wichtigen Bereichen
- Anerkennung
- Zuverlässigkeit
- körperliche Fitness (bei mir)
- Selbstbewusstsein
- dynamische, positive Ausstrahlung und Haltung
- soziale Stellung

Lesen wir doch einmal seine Gedanken und folgen wir seinen kritischen Tests: »Ich prüfe erst einmal, ob diese Anforderungen immer gelten ... (er liest seine Eigenschaftsliste durch) ... Nee, ...wenn ich mir einige Menschen vorstelle, die ich sehr wertvoll finde: meine Frau, meine Kinder, meine Eltern, mein Freund Fred – sie

alle erfüllen mindestens eine Eigenschaft nicht. Und trotzdem sind sie mir alle sehr wertvoll. Aber wenn ich selbst einen dieser Punkte nicht erfülle, dann finde ich mich gleich grottenschlecht. Da stimmt doch was nicht ... Ich benutze offensichtlich mehrere Maßstäbe: einen gnadenlosen für mich selbst und einen weicheren für den Rest der Menschheit ... Wozu soll das denn gut sein? ... Hm, das ist Quatsch. Außer Stress bringt mir das nix. Das lass' ich besser. Es dient auch nicht meiner langfristigen Lebenszufriedenheit. Diese Liste ist Mist. Die will ich nicht mehr anwenden.«

Selbstwertbomben entschärfen

Walter knüllt seinen Zettel zusammen, schmeißt ihn in den Müll und nimmt sich erst einmal eine Auszeit, in der er mit seinem Hund spazieren geht und über eine neue Lösung nachdenkt. Schließlich glaubt er, die Lösung gefunden zu haben: Er wird zu seiner Liste zurückkehren, denn das sind alles Eigenschaften, die ihm

wichtig sind. Aber er wird sich und andere nicht mehr sofort abwerten, wenn sie gegen einen oder mehrere dieser Punkte verstoßen. Stattdessen wird er diese Aspekte bei jeder Person danach beurteilen, wie sehr sie sie erfüllt. So kann dann das Versagen in einem Bereich durch andere Punkte kompensiert werden. Na, das klingt doch wirklich fair!

Doch nach einiger Zeit kommen Walter Zweifel. Hat er womöglich doch einen Pferdefuß übersehen? Er grübelt vor sich hin: »Wenn ich einer Person für alle Eigenschaften, die mir wichtig sind, eine bestimmte Punktzahl gebe, geht das ja noch in Ordnung. Aber wie soll ich dann die Punkte zusammenrechnen? ... Die einzelnen Maßstäbe sind mir doch nicht alle gleich wichtig. ... Na gut, ich könnte sie gewichten, sie mit einem Faktor zwischen 1 und 100 multiplizieren, je nachdem, wie bedeutsam ich sie finde. ... Aber was mach' ich dann? Ab wie vielen Punkten will ich sagen: ›Das ist ein wertvoller Mensch!‹? ... Was ich auch noch nicht klar habe ist, ob ich wirklich bereit bin, die Konsequenzen aus dieser Gesamtpunktermittlung zu tra-

gen. ... Will ich wirklich akzeptieren, dass zum Beispiel hohe Punktwerte bei ›Leistung‹ und ›körperliche Fitness‹ fehlende bei ›Zuverlässigkeit‹ ersetzen können? Ich glaube das nicht. Fehlende Zuverlässigkeit ist für mich nicht kompensierbar ... Andererseits: Das stimmt auch wieder nicht. Meine Kinder sind für mich auch dann noch wertvolle Menschen, selbst wenn sie unzuverlässig wären ... Ach Mist, so geht das auch nicht!«

Stufe 1: Das Problembewusstsein erarbeiten. Nachdem er wiederholt über seine »Wertigkeitsliste« gestolpert ist, erkennt Walter, dass er schon seit Jahrzehnten einem schädlichen Selbstwertkonzept huldigt – schädlich, weil es bereits seit einigen Jahren der Grund für seine emotionalen Turbulenzen ist.

Stufe 2: Die Lösungssuche. Nun geht es darum, durch eigene Reflexion ein neues Konzept zur Selbstwertbestimmung zu finden. Dieses sollte Walters eigenen Lebensüberzeugungen und Einstellungen entsprechen.

»Verlierer sind nicht automatisch Versager. Sie haben nur zu diesem Zeitpunkt

nicht so gut gespielt wie ihre Gegenspieler. Wenn jemand, der nicht so gut spielt wie ein anderer, sofort zum Versager würde, müsste ja die ganze Welt aus Versagern bestehen, denn jeder hat schon mehrfach in diversen Bereichen verloren. Selbst der Schachweltmeister wäre dann ein Versager, da er ja nicht in allen Bereichen ungeschlagen ist, allenfalls im Schach. Vielleicht so: Verlierer haben zu einem bestimmten Zeitpunkt ein bestimmtes Ziel nicht erreicht. Das sagt weder etwas über andere Ziele noch etwas über die Zukunft aus.

Die haben alle drei Sätze gewonnen und mich geschlagen. Verlierer haben zu einem bestimmten Zeitpunkt ein bestimmtes Ziel nicht erreicht. Das sagt weder etwas über andere Ziele noch über die Zukunft aus. Menschen sind viel zu komplex, um ihren Wert pauschal bestimmen zu können. Das gilt natürlich auch für diese spezielle Situation und auch für mich selbst als Person.«

Stufe 3: Das konsequente Training der neuen Konzepte. Walter hat nun neue Einsichten und damit neue Konzepte zur

Selbstwertbestimmung für sich gefunden. Nun gilt es, diese durch Übung zu verinnerlichen.

Übungen bestimmen

Walter hat sich zu seinem Thema »Selbstwert von Leistung entkoppeln« folgende Übungssituationen ausgesucht, in denen er seiner alten Selbstbewertung zufolge schlecht dasteht, weil er etwas falsch macht oder weil andere ihn als schwach oder »gescheitert« ansehen könnten:

- Ich gehe in eine teure Parfümerie, frage nach einem Produkt von Cartier und spreche den Namen falsch aus (»Kartier«).
- Ich frage eine junge Frau, ob sie mich in eine 10 m lange Parklücke einwinkeln kann, schaffe es aber bewusst auch mit drei Versuchen nicht.
- Ich frage an der Tankstelle, wie man tankt.
- Ich frage beim Friseur, ob es Rabatt für Arbeitslose gibt.
- Ich frage eine jüngere Person im Bus, ob sie mir ihren Platz gibt, weil ich etwas wackelig auf den Beinen bin.

- Beim Tennis gebe ich während des zweiten Satzes auf, »weil ich nicht mehr kann«.
- Ich benutze ein falsches Fremdwort im Klubhaus und sage: »Ich habe gestern ein immensiv beeindruckendes Matsch gesehen.«
- Ich lasse mir im Restaurant von meiner Frau beim Hinsetzen und Aufstehen helfen.
- Ich bitte meinen Gegenspieler beim Tennis, er möge nicht so kräftig aufschlagen, weil ich nicht mehr so fit bin.
- Ich lasse mir mehrfach von einer jungen Frau den Fahrkartenautomaten erklären, »ohne es zu begreifen«.

Diese Übungen sind allesamt gezielt aufzusuchen und schädigen niemanden. Sie dienen aber ausschließlich dazu, alte Denkmuster zu widerlegen und neue zu trainieren. Es geht nicht darum, Verhaltensweisen zu üben.

Übungsleiter erstellen

Walter erstellt seine Übungsleiter, indem er die zuvor bestimmten Übungen nach ihrer subjektiven Schwierigkeit sortiert:

- (1) Ich gehe in eine teure Parfümerie, frage nach einem Produkt von Cartier und spreche den Namen falsch aus (»Ka-Tier«).
- (2) Ich lasse mir im Restaurant von meiner Frau beim Hinsetzen und Aufstehen helfen.
- (3) Ich benutze ein falsches Fremdwort im Klubhaus und sage: »Ich habe gestern ein immensiv beeindruckendes Matsch gesehen.«
- (4) Ich lasse mir mehrfach von einer jungen Frau den Fahrkartenautomaten erklären, »ohne es zu begreifen«.
- (5) Ich frage an der Tankstelle, wie man tankt.
- (6) Ich frage beim Friseur, ob es Rabatt für Arbeitslose gibt.
- (7) Ich frage eine junge Frau, ob sie mich in eine 10 m lange Parklücke einwincken kann, schaffe es aber bewusst auch mit drei Versuchen nicht.
- (8) Ich frage eine jüngere Person im Bus, ob sie mir ihren Platz gibt, weil ich etwas wackelig auf den Beinen bin.
- (9) Ich bitte meinen Gegenspieler beim Tennis, er möge nicht so kräftig auf-

schlagen, weil ich nicht mehr so fit bin.

- (10) Beim Tennis gebe ich während des zweiten Satzes auf, »weil ich nicht mehr kann«.

Situationen in der Vorstellung üben

Bevor er seine neuen Konzepte im Alltag anwendet, probt Walter dies erst einmal in der Vorstellung. Er erstellt sich dafür zunächst ein »inneres Drehbuch«, in dem er jede Situation von Anfang bis Ende plant.

Anschließend sucht sich Walter eine (eher einfachere) Übung aus seiner Übungsleiter aus: »Ich benutze ein falsches Fremdwort im Klubhaus und sage: ›Ich habe gestern ein immensiv beeindruckendes Matsch gesehen.«« Er sucht sich zunächst einen Platz, an dem er die nächste Zeit ungestört ist, er setzt sich, schließt die Augen und macht erst einmal zehn tiefe Atemzüge. Jetzt beginnt er mit seiner Vorstellungsübung:

»Ich betrete mit meiner Frau das Klubhaus und gehe zu unserem Stammtisch. Die beiden anderen Paare sitzen schon dort. Meine Frau ist in meine Übung ein-

geweiht und wird sie unauffällig verfolgen und mir später rückmelden, wie sie sie empfunden hat. Nach der Begrüßung setzen wir uns und sprechen circa fünf Minuten über irgendetwas, dann werde ich die erste Gesprächspause nutzen und sagen: »Gestern Abend habe ich im Fernsehen ein immensiv beeindruckendes Matsch gesehen.« ... HALT! STOPP! ...« Walter merkt bei dieser Vorstellung, wie er nervös wird. Er macht einen Gedankenstopp und wiederholt gedanklich mehrfach sein neues Selbstwertkonzept: »Es gibt keinen Grund, sich für einen Fehler zu schämen. Wenn ich etwas falsch oder schlecht mache, finde ich das schade oder vielleicht sogar blöd von mir. Aber deswegen bin ich nicht blöd. Leistung und Wert sind unabhängig voneinander. Der Wert eines Menschen ist nicht sinnvoll pauschal bestimmbar – auch meiner nicht.« Er fährt nun mit der Vorstellungsübung fort: »Nachdem wir etwa fünf Minuten geredet haben und gerade eine Gesprächspause eintritt, sage ich: »Gestern Abend habe ich im Fernsehen ein immensiv beeindruckendes Matsch gesehen.« ... HALT!

STOPP! ...« Walter bemerkt einen Erregungsanstieg, legt erneut einen Gedankenstopp ein und rekapituliert sein neues Selbstwertkonzept. Als er wieder ruhig ist, wiederholt er diesen Part seiner Vorstellungsübung: »Nachdem wir etwa fünf Minuten geredet haben und gerade eine Gesprächspause eintritt, sage ich: »Gestern Abend habe ich im Fernsehen ein immensiv beeindruckendes Matsch gesehen.« Die anderen stutzen und sehen mich an. Die beiden Frauen sehen sich vielsaugend an, mein Gegenüber grinst mich an und fragt: »Den Matsch oder das Match?« Alle lachen ... HALT! STOPP!« ... Walter bemerkt seine alten Schamgedanken und legt einen Gedankenstopp ein und wiederholt mehrfach sein neues Konzept. Erst als er sich wieder beruhigt hat, macht er mit seiner Vorstellungsübung weiter: »Ich antworte: »Das Matsch.« Und schaue ihn an. Wieder lachen alle, bis auf eine Frau, die Mitleid zu haben scheint. Sie fragt mich: »Wer hat denn gespielt?« Ich antworte ihr und lasse dann zunächst die anderen das Gespräch weiterführen. Meine Übung ist hier beendet.«

Training neuer Selbstkonzepte und Selbstbewertungen »live« im Alltag

Nachdem Walter zunächst die Situation mit dem geringsten Schwierigkeitsgrad mehrfach auf der Vorstellungsebene übt, ist er nun gut vorbereitet, was die Umsetzung in die Realität angeht. Bei der »Live-Übung« im Alltag ist seine Frau genau wie in seiner Vorstellung als »Kontrolleurin« dabei. Er schafft es, die Übung seiner Vorstellung entsprechend durchzuführen.

So arbeitet er sich Schritt für Schritt auf seiner Übungsleiter hoch und schafft es am Ende sogar, die für ihn schwierigste Übung seiner Übungsleiter (Beim Tennis gebe ich während des zweiten Satzes auf, »weil ich nicht mehr kann«) zunächst in der Vorstellung, später im Alltag umzusetzen.

Später rekapituliert er seine Übungen noch einmal und ist sehr zufrieden mit sich. Er konnte weitere emotionale Turbulenzen vermeiden und findet sich nur noch selten in seinen alten, pauschalen Selbstwertkonzepten wieder.

Andere pauschale Selbstwertbestimmungen

Neben den leistungsorientierten pauschalen Selbstwertkonzepten, wie Walter eines verfolgt (»Verlierer taugen nichts«, »Wer mehr weiß, ist besser« oder auch »Wer Fehler begeht, ist weniger wert« und »Wer Schwäche zeigt, ist weniger wert«), gibt es auch noch die beliebtkeitsorientierten pauschalen Selbstwertkonzepte. Hierunter fallen Einstellungen wie »Viel Freund, viel Ehr'« oder »Wer abgelehnt wird, ist weniger wert«. Diese Konzepte sind nicht weniger häufig und können ebenso zu heftigen emotionalen Problemen führen.

Das Erkennen und Entschärfen von Selbstwertbomben funktioniert bei Vertretern beliebtkeitsorientierter Selbstwertkonzepte ebenso wie in Walters Beispiel. Die verschiedenen Übungen sind natürlich bei jedem Menschen ganz individuell zu bestimmen – je nachdem, was genau seine problematischen Selbstwertkonzepte sind und welche Situationen sich typisch für das Auftauchen dieser Konzepte darstellen.

1	Einleitung	02:56
2	Wann hat jemand ein »Selbstwertproblem«?	01:48

Selbstwertkonzepte

3	Was sind überhaupt Selbstwertkonzepte?	02:53
4	Wie entstehen Selbstwertkonzepte?	04:59
5	Wann sind Selbstwertkonzepte schädlich?	07:00
6	Lassen sich ungünstige Selbstwertkonzepte verändern?	01:15

Selbstwertbomben und ihre Auswirkungen

7	Pauschale Selbstwertbestimmungen und ihre Folgen	01:50
8	Vor- und Nachteile pauschaler Selbstwertbestimmungen	03:26
9	Eigene Selbstwertbomben erkennen	04:39
10	Das Ziel: gesunde Selbstkonzepte und Selbstbewertungen	02:06
11	Was ist das: ein wertvoller Mensch?	07:27
12	Eigene Selbstwertbomben entschärfen	01:03

Neue Selbstkonzepte und Selbstbewertungen leben lernen

13	Stufen des Neu- und Umlernens	09:00
14	Übungen bestimmen	06:09
15	Übungsleitern erstellen	03:39
16	Das innere Drehbuch: Vorbereitungsübungen	03:21
17	Vorgehen bei Vorbereitungsübungen	03:01
18	Training neuer Selbstkonzepte und Selbstbewertungen »live« im Alltag	06:35
19	Fazit	01:41