

SELBSTANNAHME UND SELBSTVERTRAUEN

Personale Voraussetzungen für den Umgang mit Grenzerfahrungen

CHRISTOPH KOLBE

Wenn wir in unserem Leben an Grenzen stoßen, können wir nicht einfach so weitermachen wie bisher. Wir sind vor eine zu meistern Herausforderung gestellt, die uns auffordert, uns mit dem Widerständigen auseinanderzusetzen, es zu integrieren und mit ihm zurecht zu kommen. Hierfür sind Selbstannahme und Selbstvertrauen wesentliche Bedingungen. Die Selbstannahme bildet den personalen Boden für das Umgehen mit und Überwinden von Grenzen. Sie macht den Menschen unabhängig von äußeren Gegebenheiten und verbindet sich mit der unverletzlichen Würde des Menschen. Im Selbstvertrauen aktiviert der Mensch diese Selbstannahme, so dass es zu einer Auseinandersetzung mit seinen inneren und äußeren Gegebenheiten kommen kann. Wesentliche Schritte zur Arbeit an und mit der Selbstannahme sowie dem Selbstvertrauen werden dargelegt.

SCHLÜSSELWÖRTER: Selbstannahme, Selbstvertrauen, Grenze, Grenzerfahrung

SELF-ACCEPTANCE AND SELF-CONFIDENCE

Personal requirements for the handling of border experiences

When we reach limits in our lives, we cannot simply continue as before. We then face challenges we must master, requesting us to deal with that what resists, to integrate it and come to terms with it. Self-acceptance and self-confidence are essential requirements for this purpose. Because: Self-acceptance constitutes the personal ground for dealing with and overcoming limits. It makes people independent from external conditions and connects with the inviolable dignity of the human. In self-confidence the human activates self-acceptance, enabling a confrontation with inner and outer conditions. Essential steps for work on and with self-acceptance as well as self-confidence are outlined.

KEYWORDS: self-acceptance, self-confidence, limit, border experience

Grenzerfahrungen sind Herausforderungen, mit dem, was uns in unserem menschlichen Alltag als Grenze begegnet, zurecht zu kommen. Das wissen wir alle, das lehrt uns unsere Lebenserfahrung. Wir müssen in solchen Situationen dann Antworten auf folgende Fragen finden: Können wir diese Grenze, die sich uns soeben in den Weg stellt, akzeptieren? Ist es richtig, vor ihr zurückzuweichen? Oder sollten wir sie übersteigen? Diese Fragen stellen sich uns Menschen in der Begegnung mit konkreten Grenzen.

Es soll in diesem Beitrag nicht die grundsätzliche Bedeutung von Grenzen und Grenzerfahrungen reflektiert werden, das würde den Rahmen dieser Arbeit übersteigen. Es soll hier darum gehen, das Herausfordernde im Erleben einer uns überfordernden Situation phänomenologisch zu erhellen und Möglichkeiten sowie Perspektiven des Umgangs zu erschließen.

1. WAS MACHT DIE GRENZE IM GRUNDE ZU EINER HERAUSFORDERUNG?

Wir sagen das so schnell: Sieh die Grenze doch als Herausforderung! Das ist dann kein Problem, wenn wir sie als einen Ansporn erleben. Aber so einfach ist es eben nicht immer. Denn eine Grenze enthält nicht nur die Gelegenheit, Zugang zu neuen Möglichkeiten und neuem Können zu finden.

Wenn wir leiden, uns überfordert fühlen und ratlos sind, steht die Grenze uns zunächst monolithisch ge-

genüber. Sie durchkreuzt unser Wollen, unsere Wünsche und Hoffnungen, unseren Weg, unsere Richtung. Bevor die Grenze zu einer persönlich empfundenen Herausforderung wird, die wir annehmen und an der wir reifen können, müssen wir das Herausfordernde jeder Grenze erkennen und anerkennen. Kaum ein Mensch sagt deshalb: „Ich freue mich, dass mich soeben wieder eine Grenze in meinem menschlichen Sein herausfordert.“ Nein, wir leiden an der Grenze, wehren uns gegen sie, wir sind verzweifelt oder schockiert. Gefühle und Empfindungen, die eben nicht positiv besetzt sind. Deshalb ist der schnelle Verweis auf die positive Herausforderung der Grenze unpassend. Er wird als zynisch erlebt und stört die Begegnung.

Was macht die Grenze also im Grunde zu einer Herausforderung?

1. Zunächst ist ein wesentliches Merkmal der Grenze die Erfahrung einer *Konfrontation*, die es auszuhalten und zu bewältigen gilt. Dem Menschen stellt sich die Wirklichkeit als das ganz Andere gegenüber. Diese Wirklichkeit wird nicht als Freund oder Förderer erlebt, sondern als ein unbestechliches, unverrückbares, zumeist auch feindliches Gegenüber, als im ursprünglichen Sinne dem Menschen nicht zugehörig. Der Mensch trifft auf eine Wirklichkeit, um die er nicht gebeten hat und mit der er nunmehr zurecht kommen muss, die er nicht leugnen kann, sondern zu integrieren hat, der er nicht ausweichen

kann, sondern sich ihr zu stellen hat. Grenze ist das konfrontative Gegenüber, dem der Mensch standzuhalten und mit dem er umzugehen hat.

2. Neben der Konfrontation ist Grenze die Erfahrung der *Ohnmacht*. Das Erleben: „Jetzt ist es aus!“ Oder: „Jetzt weiß ich nicht mehr weiter.“ Ohnmacht auszuhalten ist Schwerstarbeit. Auch deshalb ist die Begegnung mit einer Grenze eine Herausforderung. Grenzen sprengen Vorstellungen, die wir in uns tragen, wie die Wirklichkeit sein sollte, wie wir sie uns wünschen. Grenzen stellen diese Vorstellungen in Frage. Je notwendiger wir auf die Erfüllung dieser Vorstellungen angewiesen sind, desto mehr geraten wir in Ohnmacht angesichts der Grenze, die sich uns in den Weg stellt. Und Grenzen verhindern es, Möglichkeiten zu leben, die einem Menschen bis soeben noch zur Verfügung standen. So liegt in jeder Begegnung mit einer Grenze die personale Aufgabe, das Sein lassen zu können, wie es ist, eigene Vorstellungen loszulassen und die entstandene Ohnmacht auszuhalten. Erst dann kann gefragt werden, wie mit diesem ganz Anderen nun umzugehen ist. Grenzerfahrung heißt also, es auszuhalten, der eigenen Ohnmacht zu begegnen.
3. Grenzen machen *Angst*. Es ist die Angst, mit dem, was ist, nicht umgehen zu können. Dem Anderen, das in der Grenzerfahrung gegenüber steht, nicht gewachsen zu sein. Dieses Andere ist dann mächtiger als der Mensch selbst. Das hat zur Folge, dass der Mensch sich bei sich selbst nicht mehr zuhause fühlt. Er hat den angstfreien Raum der vertrauten und gewohnten Erfahrung verloren. Existenziell zuhause ist der Mensch jedoch dort, wo er des Umgangs mächtig ist (vgl. Hicklin 1989, 108). Das Unheimliche, Ungewohnte und Unvertraute der Grenze macht uns Menschen Angst, wenn wir uns ihm nicht gewachsen erleben. Existenzanalytisch gesprochen steht unser Sein-Können in Gefahr. Deshalb entsteht Angst. Und diese Angst auszuhalten, sich ihr zu stellen, ist die dritte Herausforderung der Grenze. Sie konfrontiert mit der Abhängigkeit und dem Ausgeliefertsein an die äußere Bedrohung. Und sie fordert auf, die Eigenständigkeit neu zu finden.

Damit sind drei wesentliche Merkmale beschrieben, die der Grenze als Herausforderung inhärent sind: die Konfrontation, die Ohnmacht und die Angst. Diesen Herausforderungen muss der Mensch sich stellen, um dann die eigentliche Aufgabe zu lösen: mit der Erfahrung der Grenze, des Begrenzenden umzugehen.

2. GRENZEN FORDERN HERAUS, MIT IHNEN UMZUGEHEN.

Grenzen fordern den Menschen in besonderer Weise heraus, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Besonders deshalb, weil das Widerständige zu bewältigen ist. Damit ist der Mensch insbesondere als geistiges Wesen angesprochen. Er hat sein Personsein zu realisieren, das sich nach existenzanalytischem Verständnis im freien und verantwortlichen Umgang mit der gegebenen Wirklichkeit zeigt. Eine anspruchsvolle Aufgabe: Wie kann es gelingen, frei und verantwortlich mit einer Wirklichkeit umzugehen, die den Menschen vor eine Konfrontation, Ohnmacht und Angst stellt? Wie viel leichter ist es hier, in psychodynamische Reaktionsmuster auszuweichen.

So ist der Mensch in seinem Personsein in besonderer Weise gefordert, sich mit dieser Wirklichkeit auseinanderzusetzen. Dies vor allem dann, wenn es um Einstellungswerte geht. Frankl spricht in diesem Zusammenhang deshalb von der höchsten Leistung, vor der der Mensch steht: Sinnperspektiven zu finden, wenn die äußere Wirklichkeit nicht mehr verändert werden kann. Dies ist der Fall, wenn er der tragischen Trias, nämlich Tod, Leid und Schuld begegnet, denen er sich zu stellen hat (vgl. Frankl 1985, 113–121, Frankl 1987, 142).

Aber selbst wenn die Aufgabe noch nicht in der Realisation von Einstellungswerten liegt, kann es überaus anspruchsvoll sein, mit Grenzerfahrungen und Grenzsituationen konstruktiv zurecht zu kommen, weil die Erfahrungen der Konfrontation, Ohnmacht und Angst integriert sowie neue Perspektiven gefunden werden müssen, die der Wirklichkeit Rechnung tragen und sinnstiftende Möglichkeiten eröffnen.

Wir können also festhalten: Mit Grenzen haben wir umzugehen. Ein Leben lang. Bis zum letzten Atemzug. Das bedeutet aber auch: Nicht die Grenze hat das letzte Wort, sondern der Mensch angesichts einer Grenze. Der Mensch als geistiges Wesen, als Gestalter seines Lebens, zu dem auch die Erfahrung dieser Grenzen gehört. Denn: Der Mensch kann trotz widerständiger Wirklichkeit Gestalter seines eigenen Lebens bleiben oder wieder werden. Dies ist ihm möglich, weil er Person ist. So fordert die Grenze den Menschen als Person heraus.

Im Folgenden sollen deshalb Bedingungen reflektiert werden, die es dem Menschen ermöglichen, sein Personsein in dieser besonderen Herausforderung zu realisieren: den freien und verantwortlichen Umgang mit der gegebenen Wirklichkeit. Welche personalen Voraussetzungen braucht es, damit ein erfülltes Leben angesichts der Grenze gelingen kann?

3. PERSONALE VORAUSSETZUNGEN FÜR DEN GELINGENDEN UMGANG MIT GRENZERFAHRUNGEN

Jede Grenzerfahrung stellt den Menschen vor die herausfordernde Aufgabe, in einer konkreten, oft als überfordernd erlebten Situation dieses Umgehen mit der Grenze zu meistern, mit ihr also zurecht zu kommen. Hierbei ist der Blick *zweifach* ausgerichtet.

Mit dem *Blick nach außen* schaut der Mensch auf die *Möglichkeiten, die diese Situation immer noch bietet*. Diese Möglichkeiten entsprechen vielleicht nicht den Wünschen, Hoffnungen und Erwartungen eines Menschen, die er bislang hatte, aber sie können trotzdem lebenswerte Perspektiven stiften. Gelingt es ihm, sich diesen Perspektiven gegenüber zu öffnen, so können Zukunft, Zuversicht und neuer Sinn entstehen. Und genau damit lässt die Wirklichkeit trotz ihrer Grenze den Menschen sein.

Mit dem *Blick nach innen* schaut der Mensch auf sein *persönliches Können*, die Ressourcen, die in ihm als Mensch liegen. Welche Energie und Geschicklichkeit hat er, welche Fähigkeiten und Begabungen besitzt er, welche Belastbarkeit und Kreativität sind ihm eigen, welche Zuversicht und Hoffnung tragen ihn, um mit der Situation zurecht zu kommen? Der Rückbezug auf sein Können gibt ihm die Kraft, mit der Situation umzugehen.

Mit diesem zweifachen Blick ist es dem Menschen möglich, *neue Möglichkeiten oder einen Rückbezug auf das zur Verfügung stehende Können* zu finden. Somit entsteht der so wesentliche Spiel- und Möglichkeitsraum, der Grenzerfahrung nicht ausgeliefert zu sein, sondern konstruktiv mit ihr umgehen zu können. Man kann sagen: Können stiftet einerseits Möglichkeit und andererseits Kraft. Der Mensch kann weiterhin sein, weil die Wirklichkeit mit ihren weitergehenden Perspektiven ihn immer noch sein lässt und weil er eine Kraft besitzt, in dieser Wirklichkeit zu leben. Ein Gedanke, der daseinsthematisch nach existenzanalytischer Theorie in der ersten Grundmotivation verankert ist (vgl. Längle 2008, 35).

Das Umgehen mit Grenzen erfordert also eine äußere Aufgabe hinsichtlich der verbleibenden Möglichkeiten der Situation, die es konkret und situativ zu bewältigen gilt. Gleichzeitig nimmt diese Aufgabe dabei Bezug auf die inneren persönlichen Möglichkeiten des jeweiligen Menschen, ohne die diese Aufgabe nicht oder nur sehr schwer bewältigt werden kann.

Die Bezugnahme des Menschen auf seine inneren persönlichen Möglichkeiten fußt nun maßgeblich auf zwei personalen Voraussetzungen: der *Selbstannahme* sowie dem *Selbstvertrauen*. Selbstannahme und Selbstvertrauen sind zentrale Referenzpunkte für den gelingenden Umgang mit Grenzerfahrungen.

4. SELBSTANNAHME

Es soll zunächst die Bedeutung der Selbstannahme reflektiert werden, um sie in ihrem Stellenwert für den Umgang des Menschen mit Grenzerfahrungen zu verstehen.

4.1. Was ist Selbstannahme?

Romano Guardini drückt es so aus: „Ich kann mich selbst nicht erklären, noch mich beweisen, sondern muss mich annehmen. Und die Klarheit und Tapferkeit dieser Annahme bildet die Grundlage allen Existierens.“ (Guardini 1960, 16)

Mit anderen Worten: Selbstannahme heißt, *sich auf seine Seite zu stellen*, sich in seinem Wert, seiner Kostbarkeit zu sehen, zu schätzen und sich dieser verpflichtet zu fühlen. Somit ist Selbstannahme eine Leistung der Person; eine spezifische Position also, die ein Mensch zu sich selbst einnimmt, eine Bejahung seiner selbst. Selbstannahme ist deshalb die Haltung der Selbst-Akzeptanz und der Selbst-Wertschätzung.

4.2. Was nehme ich an in der Selbstannahme?

1. Dass es gut ist, dass ich bin. Wir nennen dies in der Existenzanalyse die *Grundwerterfahrung*. Die grundlegendste Tatsache, es zu bejahen, dass es mich gibt – noch vor jeder Leistung. Es also gut zu finden, dass es mich gibt (vgl. Längle 2008, 39–45). Das ist die eine grundlegende Ebene der Selbstannahme.
2. Dass ich so bin, wie ich bin (vgl. Längle 2008, 46–52). Das ist die zweite grundlegende Ebene der Selbstannahme. Hierzu gehören meine Eigenschaften, *mein spezifisches Sosein*, auch meine Taten und Leistungen. „So hübsch bin ich! So begabt bin ich! Dies ist meine Geschichte! So hat mich meine Welt geprägt! Und so habe ich mich verhalten!“ Guardini sagt hierzu: „Ich muss auf den Wunsch verzichten, anders zu sein, als ich bin; gar ein anderer als der, der ich bin. [...] Ich soll damit einverstanden sein, der zu sein, der ich bin. Einverstanden, die Eigenschaften zu haben, die ich habe. Einverstanden, in den Grenzen zu stehen, die mir gezogen sind.“ (Guardini 1960, 13, 14) Das kann eine herausfordernde Aufgabe sein, sich selbst so sein zu lassen und sich darin zu bejahen. Sie erfordert Mut und Demut. Den Mut, vor sich selbst und vor anderen zu sich zu stehen, so wie man ist. Und die Demut, in dieser Weise begrenzt zu sein, mit sich im Reinen zu sein.
3. Zur Selbstannahme gehört aber auch, *dass etwas für mich so ist*. Wir Menschen erleben Situationen in ihrer persönlichen Bedeutung eben sehr verschieden.

Der eine freut sich im Urlaub auf die Gelegenheit, wandern gehen zu können, eine andere im Meer zu schwimmen oder noch jemand mag gar nicht wegfahren, weil es zuhause am schönsten ist. Kann ich gelten lassen, dass ich diese meine Werte mag? Dass ich diese Meinung und Überzeugung habe? Oder noch zugespitzter, dass ich diese Gefühle in mir trage, die ich nun einmal gerade habe, auch wenn sie mir peinlich sind, ich mich für sie schäme, ich am liebsten autarker wäre? So ist etwas für mich! Kann ich das wahrnehmen und annehmen?

4. Und es gehört zur Selbstannahme, dass ich *Möglichkeiten in der Situation* vorfinde. Möglichkeiten, die vielleicht gar nicht in mein Konzept, meine Ideen passen, aber doch Möglichkeiten für mich sein können. Auch dies gilt es zu akzeptieren. So kann man eben auch leben.
5. Und natürlich gehört zur Selbstannahme die Akzeptanz von *Grenzen*. Nicht alles ist möglich, nicht alles ist mir möglich. Kann ich das gelten lassen? Kann ich mich also auch bescheiden? Und vor allem: Kann ich dies, ohne einen Verlust zu empfinden, der mich so schmerzt, dass ich nicht darüber hinweg komme?
6. Und dann gehört zur Selbstannahme natürlich auch die Akzeptanz, dass Herausforderungen zu wagen sind. Um zu reifen und persönlich bedeutsame Ziele zu erreichen, muss der Mensch sich *aus seiner Komfortzone heraus bewegen*. Mit Grenzen ist deshalb auch im Sinne der Herausforderung umzugehen. Es ist eine Anstrengung zu unternehmen, um Ziele zu erreichen, aber eben auch die eigene Persönlichkeit zu formen. „Glück ist eine Überwindungsprämie“, so sagt es schon Manés Sperber (vgl. Ernst 1997, 21).
7. Und schließlich gibt es einen weiteren, sehr wesentlichen Aspekt, der zur Selbstannahme gehört: die Akzeptanz, dass alles den „Preis“ hat, den es kostet. Was ist mit diesem bildhaften Gedanken gemeint? Das Leben eines jeden Menschen ist voller Herausforderungen, wie es gelebt werden kann. Und wir erhalten es zu Bedingungen, die wir nicht selbst gewählt haben, die jedoch den Kontext unserer Handlungen prägen. Der Mensch ist also herausgefordert, diesen Kontext, aus dem er kommt, sowie die Mühe des Einlassens und des Einsatzes für eine erfüllte Existenz zu akzeptieren, ohne sich überfordert oder übervorteilt zu fühlen. Er gestaltet dann sein Leben im Horizont und im Einvernehmen mit den Bedingungen und der Energie, die es braucht, um seine persönlichen Werte zu leben. Damit ist er bereit, seinen „Preis“ für sein gutes Leben zu bezahlen. Das aber steht einer gesellschaftlich weit verbreiteten Haltung entgegen, alles etwas günstiger bekommen zu wollen. Das Leben jedoch ist nicht zum Schnäppchen-Preis zu bekommen. Es kostet, was es

kostet, es braucht den Einsatz, den eine als sinnvoll erlebte Aufgabe verlangt, damit diese zur persönlich gelebten Lebenswirklichkeit wird. Und es braucht das innere Einvernehmen, diesen Einsatz leisten zu wollen, um zu einer erfüllten Existenz zu gelangen.

4.3. Von welchen Haltungen ist Selbstannahme getragen?

1. Um vorurteilslos und ganzheitlich wahrzunehmen, was für den jeweiligen Menschen in einer Situation bedeutungsvoll ist und deshalb Geltung beansprucht, hat dieser eine Haltung der *Offenheit* seiner Wahrnehmung gegenüber einzunehmen. Denn: Jegliches menschliche Erleben gibt uns Auskunft darüber, wie es uns mit etwas, was gerade ist, geht. Es bedarf deshalb einer Haltung der Achtsamkeit und der phänomenologischen Offenheit, um den phänomenalen Gehalt der eigenen Wahrnehmung in sich aufzunehmen.
2. Darüber hinaus bedarf es einer *Würdigung* des Wahrgenommenen. In dieser Würdigung erschließt sich die Bedeutung des Wahrgenommenen und seine Geltung für den Betroffenen.
3. Das Wahrgenommene bedarf nun der *Legitimation* des phänomenalen Gehalts seitens des Wahrnehmenden. Das, was ist – was immer es ist, muss zunächst einmal sein dürfen. Noch vor jeglichem Verstehen oder jeglicher Stimmigkeit. Es ist so für den Betroffenen und bedarf der Akzeptanz, ohne sich zunächst rechtfertigen zu müssen.
4. Schlussendlich ist dieses Wahrgenommene in die eigene *Verantwortung* zu nehmen. Es bleibt die Frage zu klären, was daraus folgen soll, wie der Mensch damit leben kann und will.

4.4. Welche Auswirkungen hat Selbstannahme?

Selbstannahme ist bedeutsam *als tragender Grund* für die Bewältigung von Grenzerfahrungen. Denn wenn ihm Selbstannahme gelingt, ist der Mensch gegründet in einer *Selbstgewissheit*, die ihn unabhängig von äußeren Gegebenheiten macht. Weil er in einer bejahenden Beziehung zu sich als Person, zu seinem So-Sein und zu seinem Können steht, hat er einen verlässlichen Boden, sich dem Gegenüber zu stellen.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Natürlich leben alle Menschen immer in und mit Bedingungen. In diesem Sinne ist der Mensch nie frei von Bedingungen (vgl. Frankl 1985, 30). Die Frage ist jedoch, ob er sich durch seine Bedingungen bestimmt fühlt oder frei, mit diesen umzugehen. Und gerade das ist in der Grenzer-

fahrung die besondere Herausforderung, enthält sie doch immer auch das Moment der Über-Forderung. Gelingt es dem Menschen, aus der Gelassenheit der Selbstannahme seiner Wirklichkeit gegenüberzutreten, bleibt ihm dieses existenzielle Zuhause immer ein Ausgangspunkt und Rückzugsort. Selbstannahme wird damit zum personalen Boden für das Umgehen mit und Überwinden von Grenzen. Und noch etwas: In ihr verbindet sich der Mensch mit seiner unverletzlichen Würde.

5. SELBSTVERTRAUEN

Jeder Mensch benötigt Vertrauen, um mit Unsicherheiten, die zwangsläufig zum menschlichen Leben gehören, zurecht zu kommen und diese Unsicherheiten mit Hoffnung und Zuversicht zu überwinden. Werde ich ein erfülltes Leben führen dürfen oder können? Werden die Menschen, die ich liebe und denen ich mich zugehörig fühle, meine Liebe verlässlich erwidern? Werde ich es aushalten können, wenn mich Schmerzen überfordern? Werde ich Perspektiven finden, wenn alles Ersehnte und Geliebte verloren geht? – Diese (und ähnliche) Fragen kennen wir alle, in unterschiedlichem Maße. Wenn es diese Unsicherheiten nicht gäbe, bräuhete es kein Vertrauen. Da es sie aber gibt, stellt sich die Frage: Worin kann der Mensch Gewissheit und somit Halt finden?

Zwei Antworten sind möglich:

1. Gewissheit stiftet sich durch *objektive* Fakten. In den Gegebenheiten der Welt finden sich Verlässlichkeiten, die es wert sind, das Vertrauen zu wagen.
2. – und das ist für unser Thema im Besonderen bedeutsam: Gewissheit stiftet sich durch die Bezugnahme auf *innere* „Fakten“, also internalisierte Erfahrungen, Gewissheiten und persönliche Möglichkeiten. Diese inneren „Fakten“ sind konstituiert in der Selbstannahme. Und im Selbstvertrauen aktiviert der Mensch diese Selbstannahme. Im Selbstvertrauen bezieht sich der Mensch auf sich selbst in seinem So-Sein, in seinem Können und in seinen Möglichkeiten. Hierin erlebt er seine Wirkmächtigkeit. Erst aufgrund dessen kann es zu einer Auseinandersetzung mit seinen inneren und äußeren Gegebenheiten kommen. Er kann sich herausfordernden äußeren Wirklichkeiten stellen und mit internalisierten entwertenden inneren Stimmen, sogenannten „Selbstverträubern“, umgehen.

6. WAS MACHT ES SCHWER, SICH SELBST ANZUNEHMEN, OBGLEICH ES DOCH DAS SELBSTVERSTÄNDLICHSTE DER WELT SEIN SOLLTE?

Was macht es so schwierig oder anspruchsvoll, sich selbst gelten zu lassen und gut zu sein, mit sich

in einem freundschaftlichen Verhältnis zu stehen, kein Feind seiner selbst zu sein? Es lassen sich drei Gründe nennen, die auch drei Ebenen entsprechen.

1. In geistiger Hinsicht kann es Angst machen, sich wahrzunehmen hinsichtlich der eigenen personalen Werte und ihrer emotionalen Bedeutung, wenn diese nicht in das derzeitige Lebenskonzept zu passen scheinen. Menschen stellen plötzlich oder nach und nach fest, dass sie ihr Leben anders ausrichten möchten. Das passt aber nicht in das Gefüge ihrer sonstigen Lebensbezüge. Die Intentionen ihres Partners oder ihrer Familie stehen dem entgegen. Das kann dann so viel Angst machen, dass es anspruchsvoll ist, die eigene Stimme des Gewissens zur Kenntnis zu nehmen. – Patienten berichten beispielsweise, dass sie im Grunde schon bei der Heirat wussten, dass ihr Partner nicht der richtige sei. Sie wagten es damals jedoch nicht mehr, diese Frage zu problematisieren. Und nun bricht sie Jahrzehnte später wieder auf – im Horizont einer Familie, eines Eigenheims, vieler gelebter guter Erfahrungen und einer echten Liebe seitens des Anderen. Das alles macht die Angst verständlich, sich die eigenen, so ganz anders gearteten Wertbezüge einzugestehen und sich damit anzunehmen.
2. Auf einer psychischen Ebene betrachtet kann es schwer sein, sich selbst anzunehmen, wenn tief sitzende Konflikte, Ängste oder Mangelserfahrungen zugrunde liegen, die ihren Ursprung in Erfahrungen der Lebensgeschichte haben. Sie zeigen sich dann als stets wiederkehrende Verunsicherungen. Einige Beispiele hierfür: Darf ich mich ernst nehmen mit dem, was mir wichtig ist, oder verliere ich dann das Wohlwollen der Menschen, die mir ebenfalls wichtig sind? Bin ich überhaupt ein liebenswerter Mensch? Kann ich etwas? Wie denkt man über mich, wenn man sieht, wie unzulänglich ich gewesen bin? Wie peinlich! – Die biographisch erlebten Entwertungen und Erfahrungen mit Unsicherheiten bilden den Nährboden für Selbstzweifel bis hin zu ausdrücklichen Selbstablehnungen.
3. Auf einer ich-strukturellen Ebene betrachtet wurzelt die mangelnde Selbstannahme in der nicht vorhandenen Kompetenz, sich gut in den Blick zu nehmen und darin gut zu halten. Beispielsweise haben Traumatisierungen oder gravierende Mängel während der Begleitung ins Leben diesen Boden nicht stabil ausbilden lassen, auf den der Mensch Rückbezug nehmen muss, wenn er sich selbst annimmt. Ein Beispiel: Um Werte in ihrer persönlichen Bedeutung für die eigene Lebensgestaltung erkennen und ernst nehmen zu können, bedarf es der inneren Gewissheit einer Legitimität für das Eigene: „Ich darf Eigenes haben, und ich darf eigen sein!“ Wer hier

nicht nur situativ zweifelt, hat ein ich-strukturelles Problem, das die Selbstannahme hindert.

7. WIE KANN SELBSTANNAHME GELINGEN?

Die Aufarbeitung und das Durcharbeiten dieser gerade beschriebenen Themen ist Aufgabe der Psychotherapie oder – in leichteren Fällen – der Beratung, damit die notwendige Selbstannahme vollzogen werden kann, um gute Voraussetzungen zu haben, der Wirklichkeit mit ihren Fragen und Herausforderungen zu begegnen – insbesondere dann, wenn Grenzen zu bewältigen sind.

Im Folgenden sollen einige grundsätzliche Gedanken hierfür genannt werden.

1. Wesentlich für die Arbeit an der Selbstannahme ist es zunächst, mit sich selbst in Beziehung zu kommen. Das heißt, sich wahrzunehmen im eigenen Erleben. Dafür sind ein Innehalten und eine Besinnung notwendig. Es geht darum, achtsam zu sein für eigene Gefühle und Empfindungen in einer Situation. Sich also nicht aus den Notwendigkeiten des Alltags leben zu lassen, sondern dem eigenen Gespür Raum zu geben. Das mag nicht alles einfach oder angenehm sein, was sich dann innerlich zeigt. Es ist aber der erste wesentliche Schritt für eine authentische Selbstbegegnung: „So geht es mir gerade. Und das ist es, was mich derzeit bewegt.“ Es ist die verweilende Begegnung des Menschen mit sich auf seiner Eindrucksebene. Erst dieses Innehalten und diese Beziehungsaufnahme zum eigenen Erleben ermöglichen eine vertiefende Auseinandersetzung mit sich selbst.
2. Im nächsten Schritt dieser Arbeit an der Selbstannahme wird es darum gehen, die „Selbstwerträuber“ zu entlarven, also die entwertenden inneren Stimmen zu erkennen und kritisch zu hinterfragen. Dabei kann es hilfreich sein, ihnen Namen zu geben, die für sie charakteristisch sind: der Zweifler, die Inkompetente, der Besserwisser etc.. Wichtig ist hierbei zu wissen: In der ihnen eigenen und typischen Generalisierung haben diese Stimmen nie Recht. Es stimmt eben nicht, dass jemand *alles* nicht kann, sich *immer* blöd verhält oder einfach *nur* peinlich ist.
3. Nach dieser Phase der Bewusstmachung und Klärung bedarf es im Folgenden eines aktiven Umgangs mit diesen inneren Stimmen. Hier hat der Mensch die Aufgabe, mittels Selbstdistanzierung diesen Stimmen gegenüberzutreten und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Dabei hat er seine authentische Position diesen Botschaften gegenüber zu finden. Schließt er sich der Botschaft dieser
4. Stimmen im Grunde an? Oder hat er eine andere Sicht auf sich selbst? Bei tiefstzittenden Überzeugungen kann dies eine längere Zeit dauern, bis hier Klarheit und neue Gewissheit entstehen.

- Das alleine ist jedoch nicht hinreichend. Diese inneren Stimmen werden erst verschwinden, wenn der Mensch ihnen in ihrer Botschaft entgegentritt – also wiederum eine höchst personale Leistung vollzieht. Man kann hier auch von der Selbstmanagement-Fähigkeit des Menschen sprechen (vgl. Kolbe 2012, 36–38). Auf das Auftreten und Kommen dieser Stimmen haben wir oft keinen Einfluss. Unser Einfluss beginnt jedoch dort, wo wir diese Stimmen einlassen oder sie wieder aus unserem inneren Zuhause ausschicken, weil wir ihnen nicht mehr folgen wollen und erkannt haben, dass ihre Botschaft nicht wahr ist. – Natürlich kann es hilfreich sein, zu verstehen, woher diese Botschaften stammen, durch wen sie repräsentiert sind. Das hilft oft, sie in ihrer Bedeutung und Macht zu verstehen. Aber im Grunde ist es wesentlicher, sie in der Illegitimität ihrer Botschaft zu erkennen und ihnen darin entgegenzutreten. Hier können Selbstaffirmationen helfen: „Ich bin ein liebenswerter Mensch!“ „Ich verdiene Respekt – selbst dann, wenn ich etwas falsch gemacht habe!“ „Kritik ist in Ordnung, wenn sie mir hilft und mich nicht verurteilt!“

Gelingt es uns, in diesem Sinne uns selbst gegenüber freundlich gesinnt zu sein, respektieren wir die Würde unseres Menschseins und leben aus der Kostbarkeit unseres Seins. Dieses Leben, das wir nur einmal geschenkt bekommen haben.

Literatur

- Ernst H (1997) Wer ist glücklich? *Psychologie Heute* 24, 3, 20–27
 Frankl VE (1985) *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, Frankfurt am Main: Fischer
 Frankl VE (1987) *Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Piper
 Guardini R (1960) *Die Annahme seiner selbst*. Würzburg: Werkbund Verlag
 Hicklin A (1989) *Das menschliche Gesicht der Angst*. Zürich: Kreuz
 Kolbe C (2012) Warum tue ich nicht, was ich will? Emotionale Orientierung zum Umgang mit psychodynamischen Blockierungen. In: *Existenzanalyse* 29/2/2012, 31–38
 Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A/Holzhey-Kunz A *Existenzanalyse und Daseinsanalyse*. Wien: Facultas, 23–179

Anschrift des Verfassers:

DR. CHRISTOPH KOLBE
 Psychologischer Psychotherapeut
 Borchersstr. 21
 D–30559 Hannover
 c.kolbe@existenzanalyse.com
 www.christophkolbe.de