

Selbstakzeptanz

Viele Beschwerden und großes Leiden entstehen aufgrund mangelnder Selbstakzeptanz. Daher möchte ich gerne im vorliegenden Text ein paar Beobachtungen dazu aufführen und einige Anregungen mitgeben.

Was ist Selbstakzeptanz?

Selbstakzeptanz ist in erster Linie eine **Einstellung** oder **Haltung**, die man sich selbst gegenüber hat. Idealerweise ist diese Haltung wohlwollend, bejahend, unterstützend und wertschätzend. Die Haltung an und für sich ist nicht direkt beobachtbar, wohl aber ihr Einfluss auf die **Gefühle** und **Gedanken**, die man sich selbst gegenüber hat. Ich kann also sehr direkt beobachten, wie ich z.B. nach einem Misserfolg über mich denke und welche Gefühle ich mir selbst gegenüber habe. Sind diese wohlwollend, unterstützend und wertschätzend, oder mache ich mich jetzt gerade selbst zur Schnecke? Erwarte ich Perfektion von mir und fühle ich mich in Anbetracht meiner Mängel als völligen Versager und als Zumutung für den Rest der Menschheit? Oder akzeptiere ich meine Fehler als Lernerfahrungen und kann mich trotzdem respektieren und wertschätzen oder sogar lieben? Kann ich mich mit meinen Stärken und Schwächen voll und ganz annehmen?

Wie kommt es, dass man sich selbst nicht akzeptiert?

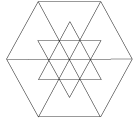
Ich bin kein Freund von Verallgemeinerungen, aber bei diesem Thema glaube ich, dass eine mangelnde Selbstakzeptanz praktisch immer von außen an den Menschen herangetragen wird. Kein Kind kommt auf die Welt und hat von Anfang an das Gefühl, es sei nicht in Ordnung. **Diese Idee muss erlernt sein.**

Der Mensch lernt sich selbst erst durch die Reaktionen der anderen Menschen kennen. Die ersten „Reaktionsgeber“ sind normalerweise die Eltern. Mit ihrer Verantwortung, die Kinder zu erziehen und ihnen ihr Wissen weiter zu geben, kommt es automatisch zu Interaktionen, die mehr oder weniger förderlich sind für die Selbstakzeptanz. Das haben wir alle erlebt und gehört zum Leben. In Extremfällen (Überforderung der Eltern; soziale Missstände; Drogen; psychische Krankheiten; ungünstige Erziehungsmethoden) kann das Kind aufgrund des Elternverhaltens aber ein Gefühl entwickeln, dass mit ihm etwas nicht stimmt. Kinder suchen den Fehler zuerst bei sich, weil sie sich die Idee nicht leisten können, dass die Eltern – von denen sie abhängig sind- sie nicht lieben würden. Somit bleibt meist nur die Schlussfolgerung: „Ich bin schlecht / böse.“

Es kann aber auch später zu so einer Lerngeschichte kommen. Es ist möglich, von seiner ersten Liebe enttäuscht zu werden und es dann sich selbst, seiner Intelligenz, seinem Aussehen etc. zuzuschreiben. Vielleicht wurde jemand in der Schule längere Zeit geplagt oder in einem besonders verletzlichen Moment vor der Klasse bloßgestellt und hat darum das Gefühl, etwas an ihm sei nicht gut. Jemand anders wurde von abwertenden Bemerkungen z.B. eines Lehrers oder einer anderen Respektsperson derart getroffen, dass er zum Schluss kommt, er sei als Mensch eine Niete.

Diese Schlussfolgerungen geschehen meist nicht bewusst. Es sind nicht so klar ausformulierte Gedanken oder einschneidende Erkenntnisse wie: „Jetzt sehe ich es; ich bin einfach ein schlechter Mensch, darum geschieht das alles.“ Im Gegenteil. Es sind langsam sich einschleichende Gefühle und Muster, wie man sich selbst bewertet. Das kann anfangen mit inneren Ansichten wie „Ich muss mir Mühe geben!“, dann sich weiter steigern zu „Ich Idiot, das hätte ich wissen müssen!“ und sich schlussendlich niederschlagen in Aussagen wie „Ich bin halt ein Versager und werde es nie zu etwas bringen.“

Mangelnde Selbstakzeptanz entsteht also meist aus zwischenmenschlichen Erlebnissen, die einem einen emotionalen Schmerz zugefügt haben. Nimmt die betroffene Person die Schuld an diesem Schmerz auf sich, dann bleibt oft nur noch die Schlussfolgerung, dass sie kein guter Mensch sei. Der Vorteil daran, die Schuld auf sich zu nehmen ist ein Gefühl von Kontrolle: „Ich weiß, dass ich schlecht bin, also weiß ich schon, wie die anderen auf mich reagieren werden.“ Gebe ich den anderen die Schuld an meinen unangenehmen Gefühlen, dann



weiß ich nie, wann und wo ich wieder von jemandem verletzt werde, habe also weniger Kontrolle.

Durch das Verhalten von Eltern und Grosseltern, sowie durch deren Aussagen wird ein negatives Selbstbild manchmal auch „vererbt“. „Unsereiner bringt es halt nie so weit. Das (Erfolg, Reichtum, Schönheit, etc.) steht uns nicht zu.“ Solche Glaubenssätze werden implizit oder explizit über Generationen weiter gegeben, bis jemand sich dagegen auflehnt und bei sich aufräumt.

Was sind mögliche Auswirkungen, wenn man sich selbst nicht so akzeptiert, wie man im Moment ist?

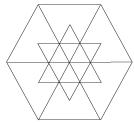
Eine der Auswirkungen ist, dass man einen **Wahrnehmungsfilter** bekommt. Von allem, was man erlebt, registriert man diejenigen Informationen am besten, welche das negative Selbstbild bestätigt. Beispiel: Sie liefern eine Arbeit ab, die von drei Experten bewertet wird. Zwei Experten sind voll des Lobes, einer zerreisst Ihre Arbeit in der Luft. Wenn Sie sich selbst als unfähig sehen, dann glauben Sie dem einen Experten und ignorieren die beiden anderen. Das bedeutet, dass man jeden Tag Informationen sammelt, die das negative Bild oder Gefühl von sich selbst bestätigen und gleichzeitig viele Informationen vernachlässigt, die dem Bild nicht entsprechen. Das wiederum schwächt die Selbstakzeptanz immer weiter und verhindert, dass man sich realistisch betrachtet.

Eine weitere Auswirkung von mangelnder Selbstakzeptanz ist, dass man **sich gewisse Rechte nicht mehr nimmt**. Einige Menschen setzen sich viel weniger durch, weil sie – aus einem Gefühl, nicht wertvoll zu sein – sich nicht exponieren wollen, weil sie nicht negativ auffallen wollen oder keine Konflikte eingehen wollen. „Wer bin ich schon, dass ich mir das erlaube?“ Dadurch werden sie oft zum Spielball der Umwelt, welche sich mit diesen Menschen viel mehr erlaubt, als mit Menschen, die eine größere Selbstakzeptanz und dadurch auch ein besseres Selbstvertrauen haben.

Eine dritte Auswirkung von mangelnder Selbstakzeptanz kann eine **erhöhte Verletzbarkeit** sein. Misserfolge, Abwertungen oder Konflikte können viel intensiver und schmerzhafter empfunden werden. Dies kommt wegen einer Art Resonanzphänomen zustande. Das negative Selbstbild kommt in Resonanz, wenn jemand von außen z.B. Kritik übt. Auch wenn sich die betroffene Person äußerlich vielleicht gegen die Kritik wehrt, vernimmt sie doch innerlich ein Stimmchen das der Kritik zustimmt und sogar noch weiter geht und die Selbstabwertung verstärkt: „Sie hat ja recht, ich bringe nie etwas auf die Reihe, ich bin halt einfach ein Versager,...“ Kritik, Abwertung und Ablehnung treffen also den Wunden Punkt dieser Person und darum ist sie in diesen Dingen verletzbarer als andere Menschen.

In manchen Fällen kommt es auch zu einer **Selbstsabotage**. Menschen mit mangelnder Selbstakzeptanz können einen Drang verspüren, sich für ihre eigene Unfähigkeit oder ihr „Nichts-Wert-Sein“ zu bestrafen. Das sind dann recht komplexe Abläufe. Einfach gesagt werden negative Handlungen oder Aussagen, die man von außen erfahren hat, nach innen transportiert und übernommen. Das kann dann dazu führen, dass diese Menschen es sich unbewusst verbieten, dass es ihnen gut geht, dass sie Erfolg haben oder dass sie sich geliebt fühlen. Oftmals ziehen sie destruktive Lebensumstände an oder provozieren diese, obwohl sie eigentlich genau das vermeiden wollten. Dieses Phänomen der inneren Blockade oder der Selbstsabotage ist immer wieder zu beobachten.

Oft ist es auch so, dass Menschen mit mangelnder Selbstakzeptanz eine **Kompensation durch die Umwelt** suchen. Das kann in einer Beziehung derart stattfinden, dass vom Partner/der Partnerin absolute Liebe, Loyalität und Bewunderung erwartet wird. Die Partner müssen den betroffenen Menschen die Liebe geben, welche diese sich selbst nicht geben können. Und es fühlt sich absolut bedrohlich und verheerend an, wenn die Partner das aus irgend einem Grund nicht mehr geben können. Partner von solchen Menschen machen dann oft Aussagen wie: „Er ist wie ein Fass ohne Boden. Ich gebe und gebe und es reicht nie. Es



gibt keine Zufriedenheit oder anhaltende Beruhigung bei meinem Partner, er hat immer Angst, dass ich ihn nicht mehr liebe.“

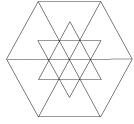
Damit einher geht bei Betroffenen oft eine phasenweise **Weigerung, sich seine Schwächen einzugestehen**. In ausgeprägten Fällen ist es eine regelrechte Verleugnung von Schwächen, eine Schuldzuweisung an andere und eine Flucht in ein „Grössenselbst“. Dieses kann jedoch nicht beliebig lange aufrechterhalten werden. Hält es der Konfrontation durch die Umwelt nicht mehr stand und fällt in sich zusammen, kommt es zu einem gehörigen Stimmungstief und massiven Selbstabwertungen. Menschen, die zwischen diesen beiden Zuständen pendeln, nennt man Narzissten. Der Umgang mit ihnen kann für die Angehörigen sehr anstrengend sein.

Kann man Selbstakzeptanz erwerben bzw. verbessern?

Selbstakzeptanz kann auf jeden Fall verbessert werden. Wie, wie stark und wie schnell ist individuell unterschiedlich. Das ist abhängig von der Vorgeschichte der Person, ihrer Bereitschaft zur Veränderung und dem Einfluss der Umgebung. Oft ist die Bereitschaft, die noch nicht bewusst zugänglichen Bereiche der Persönlichkeit ans Licht zu bringen und anzuerkennen, der Schlüssel zum Erfolg. Dabei gilt es eine Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung zu erreichen. Veränderung ist einfacher, wenn der Ist-Zustand erst einmal akzeptiert wird. „Ich bin ok so wie ich bin und will mich weiterentwickeln“ ist ein fruchtbarer Zustand als „ich bin schlecht, darum muss ich jetzt an mir arbeiten“. Im Folgenden möchte ich ein paar Ansätze zur Steigerung der Selbstakzeptanz thematisieren.

Selbsterkenntnis: Es ist wichtig zu verstehen, warum und worin man sich selbst schlecht akzeptieren kann. Welche Vorwürfe macht man sich selbst? Welche negativen Aussagen über sich hat man immer wieder gehört und von wem? In welchen Bereichen ist man sensibel auf Kritik, Abwertung, Misserfolg? Ist die Mechanik erst einmal durchschaut und sieht man, dass man in einem alten Muster gefangen ist, dann kann man bereits etwas Abstand gewinnen. Kann man die negativen Gefühle, die man sich selbst gegenüber hat in klare Aussagen packen (z.B. „ich mag mich nicht, weil meine Nase zu groß ist“), dann stehen plötzlich Möglichkeiten offen, diese Aussagen zu hinterfragen (beim obigen Beispiel: „Wer sagt denn, dass nur kleine Nasen attraktiv sind?“ oder „Auch mit einer großen Nase bin ich ein wertvoller Mensch“). Viel Leid entsteht durch die Übernahme von fremden, äußeren Maßstäben bezüglich Schönheit, Attraktivität, Leistung etc. Es ist ein gesellschaftlicher Druck da, sich an den gängigen Idealen zu messen. Oft geht dabei vergessen, dass diese Ideale oberflächlich sind, sich schnell wandeln und überhaupt nicht der Weisheit letzter Schluss sind. Es lohnt sich also hinter diese Ideale zu schauen und sich zu überlegen, was nun wirklich den Wert eines Menschen ausmacht.

Selbstverbalisation: Wie spreche ich innerlich zu mir? Der Umgang mit sich selbst ist entscheidend für die Selbstakzeptanz. Innere Sätze wie: „Ich bin auch jemand. Ich habe ein Recht, am Leben teilzuhaben. Mit allen Fehlern die ich habe bin ich genauso viel wert wie jeder andere Mensch. Niemand ist perfekt.“ können mit der Zeit helfen, die Gefühle sich selbst gegenüber zu verändern. Es geht darum, sich die Erlaubnis zu erteilen, sich selbst zu sein (Ich DARF!). Meist begegnet man sich jedoch mit negativen Aussagen, bemerkt vor allem seine Misserfolge und hält sich diese lange Zeit immer wieder vor Augen. Systematisches Beobachten (z.B. mit einem Tagebuch) kann helfen, die Sätze herauszufinden, mit denen man sich immer wieder einen Schlag verpasst. Hat man diese schwarz auf weiss vor sich, kann man sich überlegen, welche neuen Sätze wohl hilfreicher wären und einen sich besser fühlen lassen. Diese neuen Sätze müssen dann immer und immer wieder bewusst abgerufen werden, sonst ist es schwierig die jahrelange Gewohnheit negativ über sich zu denken zu durchbrechen. Zuerst fühlt es sich oft an wie ein „So-tun-als-ob“. Das ist normal. Es können auch **innere Saboteure** auftauchen, wie innere Stimmen die einem sagen: „Du belügst dich selbst. Das glaubst du ja selbst nicht. Es ist doch wahr, dass du versagt hast. Das funktioniert bei dir nie...“ Man kann versuchen, diese mit Hartnäckigkeit zu überwinden oder aber man schaut es sich mit jemandem an. Es gibt verschiedene hilfreiche Verfahren



innerhalb und außerhalb traditioneller Psychotherapie, wie z.B. die „Journey-Arbeit“ von Brandon Bays.

Ohne Saboteure, dafür mit ausreichender Übung wird man spüren, wie sich das Gefühl langsam verändert, wie diese neuen Sätze wohltuend sind und man will sie nicht mehr missen.

Dankbarkeit: Ein wirksames Vorgehen fand ich bei Marianne Williamson. Wann immer man sich selbst abwertet und in eine Negativspirale gezogen wird, dann kann man versuchen, für sich alle Dinge aufzuzählen, für die man dankbar ist. Liebe Menschen die man kennt, ein Dach über dem Kopf zu haben, Essen, Arbeit, Gesundheit,..... Je mehr man sich so in die Dankbarkeit bringt, desto schwieriger ist es, seine Negativität aufrecht zu erhalten. Probieren Sie es aus ☺

Therapie: Psychotherapeuten werden sich dafür interessieren, woher diese mangelnde Selbstakzeptanz kommt und versuchen, das Problem an der Wurzel zu packen. Z.B. kann man mit hypnotherapeutischen Verfahren in die Erinnerung einsteigen und die negativen Botschaften aus sich entfernen. Das hat viel zu tun mit der Umsetzung von blockierten Gefühlen und mit Verzeihungsarbeit. Sei es, dass man sich verzeihen kann, dass man nicht „perfekt“ ist oder dass man anderen verzeihen kann, dass sie einem die Selbstakzeptanz verletzt haben.

Manchmal ist es auch hilfreich, den Umgang mit den negativen Gefühlen, die man sich selbst gegenüber hat, zu bearbeiten und zu lernen im Hier und Jetzt anders mit sich umzugehen, so wie es oben beschrieben wurde. Die Wege dazu sind jeweils sehr individuell und auch mir sind nicht alle Möglichkeiten bekannt.

Dieser Text ist wie immer nicht der Weisheit letzter Schluss. Es ist eine Sammlung von Beobachtungen und Erfahrungen von mir und daher auch sehr subjektiv. Kritik und andere Rückmeldungen nehme ich gerne per e-Mail entgegen.