

# *Selbstliebe / Selbstwert*



**Susanne Edelmann**

*Schule der Weisheit*

Silberbachstr. 11 B

9032 Engelburg

Tel. 079 216 75 39

[info@edelmann-beratung.ch](mailto:info@edelmann-beratung.ch)

Wenn Sie möchten:

Tragen Sie auf folgender Geraden ein, wo sich der derzeitige Stand Ihres Selbstwertes befindet.

Mein Wert ist...

Nichts \_\_\_\_\_ Unendlich  
wert kostbar

Wir wurden oft gelehrt, uns in Demut zu bescheiden, was uns faktisch klein gehalten hat und uns manipulierbar hat sein lassen. Gedient hat es uns selbst jedoch in keinster Weise. Und so scheint es mir an der Zeit, uns zu erlauben, die zu sein, die wir sind. Nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Selbstliebe ist einer der ganz wichtigen Schlüssel auf dem Weg dazu. Beginnen wir damit, uns selbst zu lieben, öffnet sich manchmal noch einmal so manche Kammer in uns drin, in dem sich heimlich gelagerte Selbstabwertung befindet. Wenn es sich für Sie selbst stimmig anfühlt, entscheiden Sie, dass sich Selbstabwertung und auch Selbsthass nun lösen und Ihr System verlassen dürfen, und sprechen Sie dies auch bewusst aus. Vielleicht entdecken Sie wiederholt, dass noch hinderliche Überzeugungen und Haltungen in Ihnen sind und so benötigt es allenfalls auch wiederholte bewusst Entscheidungen, dass sich lösen darf. So lange, bis alles gelöst ist. Das Leben wird deutlich leichter, ohne dieses einschränkende Verhalten im Gepäck.

Die Art und Weise wie sich unser Leben derzeit gestaltet, zeigt auf einen Blick, wie wir über uns und unser Leben denken.

- Bin ich selber wertvoll? Oder tun es auch Schuhe aus einem Billigladen?
- Koche ich für mich selbst genauso aufmerksam wie für Gäste?
- Wo lebe ich? An einem wohltuenden und wunderschönen Ort?
- Wie ist mein Wohnort gestaltet? Grosszügig mit schönen Dingen?
- Wie gehe ich in Gedanken mit mir selber um? Liebevoll? Achtsam? Respektvoll?

Lassen Sie mich zur Anschauung die Geschichte von Gerhard erzählen:

Gerhard ist 38 Jahre alt. Er war schon immer etwas anders als die meisten anderen Menschen und hat deshalb schon als Kind immer wieder einmal Ablehnung und Ausgrenzung erlebt. Hinzu kam, dass sein 2 Jahre älterer Bruder immer perfekt passend schien, Wirtschaft studiert hat, einen erfolgreichen Führungsjob innehat, mit einer attraktiven und liebenswerten Rechtsanwältin verheiratet ist, in einer wunderschönen Villa wohnt und zwei Kinder hat, die toll geraten auf ihrem Weg. Gerhard selber war 5 Jahre in einer Partnerschaft mit einer Frau, die er sehr geliebt hat. Doch sie hat ihn verlassen. Sie hat sich verliebt in einen gut aussehenden, sehr erfolgreichen Zahnarzt. Beim Abschied hat sie gemeint; Gerhard sei ein lieber Mensch, aber letztendlich doch nicht das, was sie sich unter einem Partner vorstelle. Gerhard hat eine Ausbildung als Kaufmann absolviert und arbeitet seit seiner Ausbildung bei derselben Firma, einem Familienbetrieb mit knapp 50 Mitarbeitenden. Er ist zwar offiziell als Sachbearbeiter angestellt, hat jedoch auch die ganze Buchhaltung unter sich. Und weil er technisch sehr versiert, neugierig und wissbegierig ist, hat er sich in den letzten Jahren im Bereich der Informatik stetig weitergebildet und betreut zudem alle Computer (inkl. Zubehör, Sonderprogramme,

Problem-Behebung und –Support). Sein Lohn ist allerdings nach wie vor der eines Sachbearbeiters. Er hat vor einem Jahr seinen Vorgesetzten darauf angesprochen, doch dieser hat ihn vertröstet mit dem Hinweis auf die finanziell nicht so optimale Lage der Firma. Gerhard liebt seinen Job. Er mag dessen Vielfalt und die Möglichkeit, weit über den Grenzen eines Sachbearbeiters arbeiten zu können. Er hat immer viele Ideen und seine Mitarbeiter sind oft offen dafür. Zudem herrscht grundsätzlich ein gutes Betriebsklima und so möchte er die Arbeitsstelle eigentlich nicht wechseln. Sein grosser Einsatz wird jedoch nicht wirklich wertgeschätzt. Gerhard wohnt in einer kleinen 3-Zimmer-Wohnung mitten in der Stadt. Das Quartier ist nicht das nobelste. Doch die Wohnung ist ihm liebevoll vertraut und jederzeit sicherer Rückzugsort und so hängt er an dieser Wohnung. Auch wenn sie vermutlich von einer grosszügigen Renovation profitieren würde. Gerhard trägt tief in sich die Überzeugung (inklusive dem entsprechenden Gefühl), nichts wert zu sein. Diese Überzeugung hat sich früh in seiner Kindheit gebildet, sich im Laufe des Lebens durch diverse Erfahrungen verfestigt und ist mittlerweile ein fester Bestandteil von ihm geworden.

Die Überzeugung und das Gefühl der Wertlosigkeit gestalten sein Leben. Sieht man sein Leben, rein objektiv, von aussen an, lässt sich die Überschrift „nichts wert“, gross und fett, quer über das Ganze geschrieben, lesen. Es nützen nun weder ein Crashkurs „wie führe ich erfolgreiche Lohnverhandlungen“, noch ein Hochschulstudium.

Die Lösung liegt darin, dass sich Gerhard dieser Überzeugung bewusst wird, sich ihr stellt, sie auflöst und danach eine neue, ihm förderliche Überzeugung installiert. Ich werde oft gefragt; „wie soll das gehen? Ich würde ja gerne verändern, doch ich habe keine Vorstellung davon, wie ich dies umsetzen kann“. Die Antwort ist einfach:

Unser Umfeld gestaltet sich gemäss unserer inneren Haltung – uns selbst gegenüber! Und möchten wir ein schönes Leben in Fülle haben, müssen wir als erstes unsere Haltung uns selbst gegenüber in eine wohlwollende und liebevolle verändern.

Wie also kann Gerhard nun verändern?

Ich möchte Ihnen nun im Folgenden vorstellen, wie er vorgehen könnte. Mit der Betonung darauf, dass dies eine mögliche Vorgehensweise ist und keineswegs die einzig richtige. Es stellt eine Möglichkeit dar, damit Sie als Lesende etwas in die Thematik eintauchen können und damit erspüren und erahnen, wie sehr die Einstellung uns selbst gegenüber unser Leben prägt.

Das Vorgehen beginnt mit einer einfachen, dafür klaren inneren Entscheidung, dass sich die Überzeugung „nichts wert zu sein“, samt dazugehörigen Gefühlen, auflösen darf. Wir sind meist sehr kopflastig und nur schon dieser erste, eigentlich einfache Schritt findet manchmal wochenlang nicht statt, weil der Verstand reinwuselt und mit allen möglichen Argumenten abhält und blockiert. Also; gut durchatmen und einfach und klar entscheiden, dass sich „wertlos“ auflösen darf. Im Wissen, dass dieses Vorgehen unüblich, komisch und gewöhnungsbedürftig ist.

Danach sucht Gerhard das Gefühl „ich bin nichts wert“ in sich drin (die entsprechenden Gefühle lassen sich meist irgendwo im Brust- und/oder Bauchraum finden) und lenkt, hat er dies gefunden, seine ganze Aufmerksamkeit auf das Gefühl. Dadurch wird das Gefühl der Wertlosigkeit erst einmal stärker und damit auch der instinktive Impuls, möglichst rasch aus diesem unangenehmen Gefühl auszusteigen.

Gerhard widersteht jedoch diesem Impuls, genauso wie er der Versuchung widersteht, nun über den Verstand auszuweichen und sich in irgendwelche Erklärungsmuster zu verhangen. Er fokussiert mit seiner ganzen Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl und lässt zu, was nun alles aufsteigt in ihm. Bilder, Erinnerungen, Tränen der Trauer, Verzweiflung usw. Er tut dies so lange, bis sich das Gefühl mehr und mehr auflöst.

Vielleicht benötigt er danach eine Pause, in der er sich ausruht, etwas in die Natur geht und sich damit erholt. So einfach sich dies allenfalls auch liest, so anstrengend und herausfordernd ist dieser Schritt.

Die nächste Stufe ist nun eine angenehmere. Er sucht das Gefühl von wertvoll/kostbar. Dies fällt ihm allerdings ziemlich schwer. Er hat sich nie wertvoll gefühlt. Es hat ihm in diesem Leben auch nie jemand im Aussen das Gefühl gegeben, er sei wertvoll. Er kennt das Gefühl nicht. Es ist ihm fremd. Er hat keine Referenz für „sich wertvoll fühlen“. Also bedient er sich einer Brücke. Gerhard liebt schöne Dinge. Er besitzt eine Ming-Vase und hat diese auf dem Tisch stehen. Wenn er sie betrachtet, fühlt er kostbar. Ein Gefühl von unendlich kostbar, ja sogar ein bisschen erhaben.

Und schon wieder drängt sich der Verstand hinein und hebelt aus mit seinem Kommentar „ja, dieses Gefühl kannst du nicht nehmen, das ist zu kostbar, das bist nicht du“. Gerhard, mittlerweile schon etwas geübt in den Tools der neuen Zeit, übergeht den Kommentar schweigend und konzentriert sich auf das Gefühl „kostbar“ und lässt es Raum einnehmen in sich drin. Nur das. Er lässt es Raum einnehmen und gibt die Erlaubnis, dass sich dieses Gefühl mit ihm verbinden darf. Es ist ein wunderschönes Gefühl und es fühlt sich gut an, wie es Raum einnimmt in seinem Bauch und in seiner Brust. Das ist schön!

Anschliessend lebt Gerhard seinen Alltag weiter und geht dabei mit seiner Aufmerksamkeit ab und zu in das Gefühl „kostbar“, ohne etwas Konkretes bewirken zu wollen. Er geniesst es einfach und gibt sich innerlich weiterhin die Erlaubnis, dass es sich mit ihm verbinden darf.

Die grösste Herausforderung in diesem Vorgehen ist, den Verstand ruhig zu halten und/oder sich nicht von ihm ablenken lassen. Der Verstand kann hier nicht unterstützen. Das ist o.k. Er darf es ja bei anderen Dingen wieder.

Am nächsten Tag trifft Gerhard beim Einkaufen eine langjährige und gute Kollegin. Sie trinken zusammen einen Kaffee und Gerhard hört zu. Das ist eine seiner Gaben: die Fähigkeit so zuzuhören, dass sein Gegenüber seine Herausforderungen quasi durch das Erzählen und Beantworten von Gerhards Fragen erkennt und erste Lösungsschritte finden kann. Beim Verabschieden schaut ihm die Kollegin in die Augen und sagt: „weissst du, Gerhard, diese Gespräch mit dir sind für mich unendlich wertvoll“. Früher hätte er diese Aussage mit einem schrägen Spruch abgetan, doch diesmal blitzt kurz das „Kostbar-Gefühl“ in ihm auf.

Eine Woche später führt er im Geschäft einen neuen Mitarbeiter ein und erzählt dabei, was er so alles macht in seiner Funktion als „Sachbearbeiter“. Der Neue schaut ihm plötzlich in die Augen und sagt: „Meine Hochachtung, das ist ja unglaublich“. Und in diesem Moment fällt es Gerhard wie Schuppen von den Augen: es ist wirklich unglaublich, was er da alles an Wertvollem leistet.

Es lässt sich nicht wirklich in Worten beschreiben, welche starke Auswirkungen unsere inneren Überzeugungen auf unser Leben haben. Das Ausmass muss selbst entdeckt und erfahren werden.

Und so lade ich Sie ein, selbst zu entdecken..... ☺