

## Ich leiste – darum bin ich!

Von: Evang.-ref. Kirchgemeinde Rapperswil-Jona (ingesandt)

**Am gut besuchten Fruehstueckstreffen von Frauen fuer Frauen am letzten Samstagmorgen im Gasthaus Krone in Kemprataen reflektierte Beatrice Andeer kritisch über den Selbstwert eines Menschen und seine eigene Leistung.**



Frau Andeer lernte durch eine Gesprächstherapie ihre eigenen Ziele zu überdenken und zu relativieren. (Bild: zvg)

Beatrice Andeer, Familienfrau und Mutter von drei gesunden Kindern, musste sich früh mit ihrer Behinderung auseinandersetzen und sich und ihr Leben akzeptieren lernen. Mit einem Märchen und Reflektionen über Leistung und Selbstwert zog sie den Faden zu ihrer eigenen Lebensgeschichte. Dieses war geprägt von Einschränkungen und doch fand Frau Andeer ihren eigenen Weg und Wert.

### Durch Leistung zum Selbstwert

Menschen messen andere auf den ersten Blick an ihrem Äusseren und empfinden entweder Sympathie oder Antipathie. Das Gegenüber versucht dann jeweils einen Leistungsausweis zu präsentieren, um damit die Anerkennung und Annahme des andern zu gewinnen. Für Menschen mit einer sichtbaren Behinderung ist dies ein schwieriges Unterfangen. Allerdings empfinden sich die meisten Leute nicht als perfekt. Wer sagt schon von sich, ich bin schön und grossartig! In unserer Leistungsgesellschaft zählen lediglich Aussehen, gute Ausbildung, Karriere, angesehene Stellung in der Gesellschaft und gute Beziehungen mit Vitamin B, präzisiert Beatrice Andeer. Solch hohe Anforderungen und Ziele können überfordern. Menschen die nicht mit Perfektion glänzen, fühlen sich schnell einmal als Versager und überfordert. Sie sind in Gefahr auszubrennen. Solche Gefühle nagen am Selbstwert. „Was bedeutet Selbstwert eigentlich“, fragt Frau Andeer provokativ in die Runde und ergänzt gleich selbst: „Selbstwert ist der Wert, den wir uns selbst geben!“ Dieser setzt sich aus zwei Komponenten zusammen, nämlich aus unserer eigenen Leistung und der Meinung der anderen. Die eigene Leistung wird oft an selbstauferlegten Vorgaben gemessen. Viele stecken sich sehr hohe Ziele, die sie nie und nimmer erreichen können. Obwohl sie diese zu 95% abdecken, stellt sich ein Gefühl des Versagens ein.

### Lebenswerte und falsche Lebensauffassungen

Frau Andeer lernte durch eine Gesprächstherapie ihre eigenen Ziele zu überdenken und zu relativieren. Es sei wichtig, sich selbst zu belohnen. Viele könnten nicht loslassen oder verleugnen sich lieber selbst. Sie suchen ihren Wert in Personen und Wertsachen. Hängen sich an Kinder oder ein Auto und Haus. Vielleicht investieren sie sich auch in eine gute Ausbildung oder opfern sich für einen erfolgreichen

Partner auf. Was aber geschieht, wenn diese Rechnung nicht aufgeht? Die Kinder wegziehen, das Haus zu teuer wird, die Karriere nicht gelingt und der Partner sich eine Jüngere sucht? Dann wird ein Leben zum Scherbenhaufen. Aus eigener Erfahrung kennt Beatrice Andeer solche Situationen. Es gibt aber echte Lösungswege aus Vorurteilen, festgefahrenen Verhaltensmustern und falschen Lebensauffassungen. Den andern ständig genügen zu müssen, sei ebenso einschränkend wie der Perfektionismus. „Statt einem Ideal nachzueifern, sollte man lernen sich selbst anzunehmen“, so Andeer. Es gebe viele falsche Lebensauffassungen. Zum Beispiel leisten zu müssen, um etwas zu sein. Dahinter verberge sich die Versagerangst, aber auch Angst vor Ablehnung und Bestrafung. „Ich bin, wie ich bin“. Dieser fatalistische Satz sei geprägt von Minderwertigkeitsgefühlen und Hoffnungslosigkeit. Oft sei die eigene Lebensqualität eingeschränkt durch den Versuch, sich der Meinung der andern anzupassen. Auf der andern Seite zeigt uns Gott einen Weg der Befreiung durch seine bedingungslose Liebe, restlose Vergebung sowie innere Erneuerung und Heilung. Gott aber sieht das Herz an und nimmt den Menschen an wie er ist.