

# Teil I

## Menschenkenntnis - Selbsterkenntnis

### 1. Darum geht es

#### 1.1. Gestalten!

##### Grundgedanken

In den Grenzen von gut und böse, nützlich und nutzlos, Liebe und Angst, Frieden und Streit, können Sie Ihr Leben selbst gestalten. Das können Sie, denn Sie haben die Fähigkeit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Darum. Und Sie machen es ja auch schon.

Wer glaubt, er habe keine Macht, etwas zu ändern, der ist Opfer. Wer glaubt, er könne andere Menschen ändern, der wird zum Opfer und spielt sich zugleich als allmächtig auf. Solange man glaubt an: „Ich kann nicht“ ist man Opfer und hat sein Geburtsrecht „Gestalter des eigenen Lebens“ zu sein, verloren. Darum geht es!

...

#### 1.2. Gestalter oder Opfer?

Es gibt das Positive und das Negative, das Konstruktive und das Destruktive. Das Negative, das Destruktive entwickelt sich oft unbewusst, unbemerkt und unbeabsichtigt durch mangelnde Wachsamkeit. Es ist, als ginge es von selbst ohne unser Zutun. Und doch: Gerade die Abwesenheit der Wachsamkeit, unsere Ängstlichkeit, unsere Passivität, unser Zögern sind unser persönlicher Beitrag in der Gestaltung der unerfreulichen Lebensqualität; auch wenn wir es nicht als von uns verursacht erleben. Ein Mann erzählt:

*Ich war in meinem Krankenzimmer angekommen. Drei Untersuchungen hatte ich vor mir. Ich hatte schon gehört, wie hektisch es in einem Krankenhausbetrieb vor sich geht: „Die Krankenschwestern und Pfleger haben zu viel zu tun und sind unfreundlich launisch. Die Ärzte sind überlastet; daher kann man auch nicht mehr als ihre notwendige Arbeit verlangen. Personalmangel. Stell lieber keine Fragen.“ Viel Erfahrung in dieser Welt hatte ich nicht. Ich wusste nur: „Ich werde nicht warten, sondern bei der ersten*

*Gelegenheit die Beziehung – zu der/zu dem, wer auch immer rein kommen mag – gestalten.“ Ich stellte mir vor, wie das für eine Krankenschwester in ihrer Zeitnot sein muss, wenn ich mit einem abweisenden, ängstlichen Gesichtsausdruck im Bett liege. Soll sie mich erst aufmuntern und beruhigen? Soll sie die Beziehung gestalten? Angenommen sie muntert mich nicht auf, und entspricht genau dem Bild, das im Warteraum verbreitet wurde. Hat sie dann eine schlechte Beziehung gestaltet? Ist sie verantwortlich, wenn ich nachher die Bestätigung der üblen Nachrede bekomme? Oder ich, dadurch, dass ich nichts als einen abweisenden ängstlichen Gesichtsausdruck angeboten habe?*

*So kam Schwester Thea<sup>1</sup> rein: Ich sandte ihr einen freundlichen Blick und fragte, ob ich sie Schwester Thea oder Frau ... nennen soll. So ging ich auch mit allen anderen um. Ich hatte eine gute Zeit und sie hatten Zeit!*

Wir sind an der Gestaltung der Beziehungsqualität immer beteiligt so oder so, bewusst oder unbewusst.

Dieses Buch fordert eine bewusste konstruktive Aktivität.

Als Gegensatz zum Gestalter, ist das Opfer zu sehen. Ist man nicht Gestalter ... wird man leicht zum – ungerecht behandelten – Opfer. Leicht, denn man muss nur warten, hinausschieben, zögern, sich dumm stellen, bis die anderen die Entscheidungen treffen. Dann landet man zielsicher in der Opferrolle. So einfach ist das. Wer meint, er müsse sich immer anpassen, der kommt auch dahin.

### **Wie erlebt sich das Opfer?**

*Ich bin das arme Opfer. Ich kann mich nicht bewegen. Meine Hände sind gebunden. Ich kann nichts tun. Ich habe keine Energie und keine Initiative. Ich bin blockiert, fühle mich wie gelähmt. Ich lasse geschehen. Ich bin Opfer.*



*Man tut mit mir; ich lasse mit mir tun. Es tut weh. Ich leide. Es gibt mir das Gefühl, wertlos zu sein. Niemand kümmert sich um meine Gefühle. Warum soll ich Rücksicht nehmen? Wer nimmt Rücksicht auf mich? Ich wehre mich nicht. Ich bin Opfer.*



*Manchmal bin ich wütend, manchmal ist mir zum Heulen. Warum passiert mir das? Das alles ist so ungerecht! Ich kann nichts dafür, – und kann nichts daran ändern. Ich fühle mich klein und machtlos. Meine Gedanken drehen sich im Kreis. Ich kann nichts tun, um meine Situation zu ändern. Während die anderen handeln, bin ich dazu verurteilt, bloß zu reagieren. Die anderen dirigieren*

---

<sup>1</sup> Alle Namen, die in Fallbeispielen oder Erfahrungsgeschichten im gesamten Buch vorkommen, wurden geändert.

*mich. Ich stehe in einer Ecke, die ich hasse. Ich habe keinen Einfluss. Ich bin Opfer.*

∞

*Ich kann nicht denken, kann nicht entscheiden, weiß nicht, was ich will; die Zeit läuft, es wird für mich entschieden. Warum ändert er sich nicht? Ich bin Opfer.*

∞

*Es ist ein vertrautes Gefühl. Ich habe das schon oft erlebt. Immer auf mich. Es ist gemein. Es ist ungerecht. Habe ich Selbstmitleid oder fühle ich mich als etwas Besseres als der, der mir Unrecht tut? Oft denke ich mit Anton Tschechow: "Es ist besser Opfer zu sein, als Henker." Dann fühle ich mich wieder als etwas Besseres.*

So ungefähr äußern sich Menschen, die sich als Opfer vorkommen. So erleben sie sich in der Opferrolle. Das ist echtes Leid. Wer aber außerhalb dieser Rolle und außerhalb der Situation steht, wer objektiver sehen und urteilen kann, der weiß, dass es nur in Ausnahmefällen wirklich stimmt.

Ja, ich könnte mich bewegen. Ich könnte etwas tun. Aber ich schweige aus Angst vor der Kritik. Ich entscheide nicht, aus Angst vor möglichen Fehlern. Ich wehre mich nicht, aus Angst vor weiteren Erniedrigungen. Ich lasse die Abwertung zu, weil ich glaube, nichts Besseres zu verdienen oder aus Angst, in der Auseinandersetzung zu verlieren. So bin ich Mitgestalter der Situation.

...

*Patient: „Glauben Sie, dass ich mein Minderwertigkeitsgefühl überwinden kann?“*

*Psychiater: „Ach, wer bin ich schon, dass ich Ihnen das sagen könnte?“*

## 7. Unsere Minderwertigkeitsgefühle

### Grundgedanken

Das Kapitel heißt „unsere“ Minderwertigkeitsgefühle, weil wir alle Minderwertigkeitsgefühle haben. Nicht immer. Mal mehr, mal weniger, mal durchgehend, mal hauptsächlich in einigen Situationen. Es ist für alle ein unangenehmes Erlebnis der Unzulänglichkeit oder der Unterlegenheit. Wie alle anderen Gefühle auch, kann es nur entstehen nach vorherigen kognitiven Prozessen oder anders gesagt, erst kommt das Denken, dann das Fühlen. Das Minderwertigkeitsgefühl entsteht durch unsere eigene Bewertung. Das Gefühl ist uns schon längst

bewusst, bevor wir uns vergegenwärtigen, wenn überhaupt, was wir auf der gedanklichen oder kognitiven Ebene mit uns selbst gemacht haben.

Der Mensch ist ein soziales und ein wertendes Wesen. Das Minderwertigkeitsgefühl sagt, dass wir uns durch unsere Art der Selbstbewertung in eine Minusposition gebracht haben.

## 7.1. Die Selbstbewertung

Hinter dem unangenehmen Gefühl der Minderwertigkeit steht das Urteil „ich bin...“

Ich bin:

nicht schnell genug

nicht stark genug

nicht intelligent genug

nicht fähig genug

nicht geschickt genug

nicht männlich genug

nicht schön genug

nicht weiblich genug

nicht erfolgreich genug

nicht genug vorbereitet

nicht gut genug usw.

Wir beobachten, werten und sagen uns selbst „Ich bin nicht gut genug.“ Wir meinen: „Nicht gut genug nach meiner eigenen Einschätzung im Vergleich zu anderen“ oder „nicht gut genug im Vergleich zu meinen eigenen Wertmaßstäben.“ Der „Ich-bin-nicht-gut-genug Vergleich“ trennt uns von den anderen Menschen; er nimmt uns das Gefühl der Zugehörigkeit und der Gleichwertigkeit. Er mindert das Gemeinschaftsgefühl. Er entmutigt.

Folgende Geschichte macht das deutlich:

*Ich werde gebeten, in einem Ausschuss, der wichtige Entscheidungen im Bereich des Naturschutzes zu treffen hat, mitzuarbeiten. Durch eine Veröffentlichung von mir, wurde man auf meinen Namen aufmerksam, obwohl ich nur am Rande mit dem zu besprechenden Thema zu tun habe. Ich fühle mich durch die Einladung geehrt, bin bereit, mitzuarbeiten, und gehe zur ersten Ausschusssitzung. Schon nach den ersten 10 Minuten ist mir klar: „Ich sitze im falschen Film.“ Ich versuche das Beste aus der Situation zu machen, indem ich meinen Beitrag leiste, habe aber durch den Vergleich, den ich anstelle, im Sinne von „die sind viel breiter orientiert, intelligenter, besser geeignet als ich“ schon längst mein Zugehörigkeitsgefühl verloren. Alte Gefühle aus meiner Grundschulzeit kommen hoch. Ich fühle mich dumm und werde zum*

*Beobachter. Meine körperliche Spannung nimmt zu und ich bin froh, als die Sitzung zu Ende geht.*

*In der folgenden Nacht mache ich mir klar, dass ich für diese Aufgabe nicht geeignet bin, melde mich ab und schlage einen Kollegen vor, der nach meiner Einschätzung besser für diese Aufgabe geeignet ist.*

Das Minderwertigkeitsgefühl sagt uns: Ich bin unten. Dieser Glaube, trennt uns von anderen Menschen; genauso wie der Glaube: „Ich bin mehr wert als andere“ uns von anderen und der Realität entfernt.