

Heinz-Peter Röhr

**Wie ich meinem Kind zu einem
starken Selbstwertgefühl verhelfe**

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

I. Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © shutterstock

Gestaltung und Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0995-1 (Print)

ISBN 978-3-8436-0999-9 (eBook)

*Wenn wir wahren Frieden in der Welt
erfahren wollen, müssen wir bei den
Kindern anfragen.*

MAHATMA GANDHI 1869–1948

Inhalt

Einleitung: Das Selbstwertgefühl gehört zum Wichtigsten	
überhaupt	9
Falsche Annahmen zum Selbstwertgefühl	12
Die Entwicklung des Selbstwertgefühls	15
Die Gene spielen eine wichtige Rolle	15
Die Bedeutung innerer Programme	15
Die Fragen des Lebens	17
Negative Programme schaden dem Selbstwertgefühl	23
Das geheime Programm <i>Ich bin nicht willkommen</i>	23
Das geheime Programm <i>Ich genüge nicht</i>	35
Das geheime Programm <i>Ich bin zu kurz gekommen</i>	49
Weitere typische negative geheime Programme	58
Ein Plädoyer für die Selbstliebe	65
Selbstwertanalyse – Eltern werden »hellsichtig«	67
Die Fragen des Lebens in der Selbstwertanalyse	68
Fallgeschichten	73
Grundsätzliches zu geheimen Programmen	80
Wie man neue Programme verankert	81
Schwierige Eltern-Kind-Beziehungen	88
Narzisstischer Missbrauch	88
Das Kind als Partnerersatz	95
Das Kind in der Symbiose	102
Verwöhnung	110
Wenn ein Elternteil fehlt	112
Kinder erfolgreicher Eltern	115

Die Angst der Eltern in der Leistungsgesellschaft	118
Die Sorgen der Helikopter-Eltern	119
Was Helikopter-Eltern tun können	122
Die Entwicklung eines unabhängigen Selbstwertgefühls	129
Der Umgang mit Lob	129
Der Umgang mit Kritik	134
Der Umgang mit Verantwortung	135
Die Pubertät und das Selbstwertgefühl	142
Kinder in die Unabhängigkeit entlassen	147
Lieben, ohne festzuhalten	147
Wenn »Kinder« sich nicht lösen wollen	150
Die Sinnfrage	153
Ein Blick auf die Kinder dieser Welt	154
Anhang	155
Psychoedukation in der Schule – zusammenfassende Hinweise für Lehrerinnen und Lehrer	155
Material für Eltern – Geschichten für Kinder	163
Abhängigkeit von Computer- und Onlinespielen bei Kindern und Jugendlichen	171
Adoptierte Kinder	172
Anmerkungen	174
Literatur	175

Einleitung: Das Selbstwertgefühl gehört zum Wichtigsten überhaupt

Wie werden Kinder zu dem, was sie wirklich sind? Wie kommt es, dass manches Kind nicht so ausgeglichen in sich ruht, wie Eltern oder Erzieher sich dies wünschen oder erwarten? Viele Eltern suchen nach Orientierung und haben jede Unterstützung verdient. Der Elternjob ist so ziemlich der härteste überhaupt, gehört jedoch gleichzeitig auch zum Schönsten, was das Leben zu bieten hat.

Zum Wichtigsten, was man einem Kind mitgeben kann, gehört ein echtes, starkes Selbstwertgefühl. Die körperliche und seelische Gesundheit steht hiermit in unmittelbarem Zusammenhang. Für viel mehr, als man glauben mag, ist ein gesundes Selbstwertgefühl die Basis. Es bestimmt über Erfolg oder Misserfolg, beeinflusst maßgeblich Glück oder Unglück. Wie ein Mensch sich in seiner Haut fühlt, wie er sich in der Gesellschaft anderer bewegt, wie er sein Leben gestaltet, basiert nicht zuletzt auf seinem Wertgefühl. Auch, wie glücklich er in Beziehungen werden kann, wie sehr er sich selbst akzeptieren und lieben kann, wie sehr er andere lieben und wie er geschenkte Liebe integrieren kann, ob er Erfolg genießen kann, wie er Kritik verarbeitet, insgesamt, wie seine Grundstimmung organisiert ist, all dies wird von seinem Selbstwertgefühl bestimmt.

Für nahezu alle psychischen Probleme und Krankheiten, die keine biologischen oder organischen Hintergründe haben, ist ein gestörtes Selbstwertgefühl die eigentliche Ursache. Auch Verhaltensstörungen machen auf einen Mangel aufmerksam, der mit einem gestörten Selbstwertgefühl einhergeht.



Wir alle leben im Zeitalter des »Raubtierkapitalismus«. Von der sozialen Marktwirtschaft, wenn es sie denn in einigen Ansätzen gegeben hat, ist nicht mehr viel übrig geblieben. Ein weltweiter gnadenloser Verdrängungswettbewerb lässt immer mehr Menschen in Armut und Elend zurück. Oft herrscht das Recht des Stärkeren vor, und nahezu jeder, der nicht Schritt halten kann, fühlt sich klein, schwach und minderwertig.

So scheint es immer schwieriger zu werden »mitzuhalten«, und die Sorge vieler Eltern, dass ihr Kind den immer weiter steigenden Ansprüchen und Anforderungen nicht gerecht werden könnte, wächst stetig. So nimmt der emotionale Stress der Eltern zu und leider auch der ihrer Kinder. Der wachsende Konkurrenzdruck ist ein Nährboden für Fehler. Nicht alle gut gemeinten Maßnahmen fördern das Selbstwertgefühl, sondern bewirken eventuell das Gegenteil. Eine zentrale Frage lautet: *Wie kann man gelassen bleiben und sich auf das Wesentliche konzentrieren?*

In meinem Buch *Die Kunst, sich wertzuschätzen* habe ich die »Selbstwertanalyse«, eine von mir entwickelte Methode, beschrieben, die auch in diesem Buch zur Anwendung kommen wird. Mit ihrer Hilfe lässt sich verstehen, wie das Selbstwertgefühl funktioniert und wie es im Alltag wirkt. Die Anwendung ist leicht verständlich und die Veränderungsvorschläge können grundsätzlich von jedem genutzt werden.

Menschen tun unendlich viel dafür, ihr eigenes, aber auch das Selbstwertgefühl ihrer Kinder oder ihres Kindes zu stärken. Dabei unterlaufen viel zu oft gravierende Fehler. Sie vermeiden zu helfen, ist das Anliegen dieses Buches.

Wenn das Auto defekt ist, kann ich es in die Werkstatt geben und es reicht, wenn der Mechaniker weiß, wie es zu reparieren ist. Für die Psyche gilt eine andere Regel: Betroffene müssen selbst Expertin bzw. Experten werden, da nur sie selbst eine wirksame Korrektur vornehmen können. Bestenfalls kann ihnen der Weg gezeigt werden, den sie gehen können. Letztlich hat nur das eine Wirkung, was man selbst tut. Das Selbstwertgefühl funktioniert nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten, die jeder verstehen kann. Es ist kein Buch mit sieben Siegeln, sondern organisiert sich nach logischen Regeln.

Das Selbstwertgefühl eines Kindes oder eines Heranwachsenden korrespondiert viel stärker mit dem seiner Eltern, als man glauben mag. Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen für ein Kind. Sie vermitteln nicht nur Wissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten, sondern auch Haltungen und Einstellungen. Vieles, was in der Psyche der Eltern liegt, wandert hinüber in die Seele ihres Kindes; oft geschieht dies unbewusst. Die sinnvollste Herangehensweise ist daher, beides in den Focus zu nehmen: das Selbstwertgefühl der Eltern und das des Kindes – dies ist der besondere Ansatz dieses Buches.

Im ersten Teil wird beschrieben, wie sich das Selbstwertgefühl entwickelt und wie es sinnvoll zu fördern ist. Mit Hilfe der Selbstwertanalyse

kann es Eltern gelingen, ein tieferes Verständnis für die Psyche ihres Kindes zu gewinnen.

Im zweiten Teil werden typische, schwierige Beziehungen zwischen Eltern und Kind behandelt und der Frage nachgegangen: Welche Auswirkungen haben diese auf das Selbstwertgefühl und wie kann hier geholfen werden?

Im dritten Teil geht es um ein unabhängiges Selbstwertgefühl und wie man Kinder in die Unabhängigkeit entlässt.

Im Anhang finden sich Vorschläge, wie das Wissen um das Selbstwertgefühl in der Schule vermittelt werden kann. Des Weiteren folgen Geschichten für Kinder zum Selbstwertgefühl.

Für wen ist dieses Buch? In erster Linie für alle, die mit Kindern zusammenleben: Eltern, Großeltern, Lehrer, Erzieherinnen sowie für Kinder- und Jugendlichentherapeuten und alle, die mit Kindern zu tun haben.

Ein besonders liebevoller Dank gilt meiner Frau Annemie, die das Manuskript überarbeitete und mich mit ihren kritischen Anmerkungen und zahlreichen Ideen wesentlich unterstützte.

*Bad Fredeburg, im Juni 2017
Heinz-Peter Röhr*

Falsche Annahmen zum Selbstwertgefühl

Zunächst einige Überzeugungen, die falsch, aber in unserer Gesellschaft tief verwurzelt sind.

Falsche Annahme Nr. 1: Wer reich ist, hat auch ein gutes Selbstwertgefühl
Viel Geld zu besitzen wird häufig mit Glück und Selbstbewusstsein gleichgesetzt. Selbstverständlich können auch reiche Menschen über ein gutes Selbstwertgefühl verfügen, jedoch fühlen so längst nicht alle. Die psychische Not in der Oberschicht ist genauso groß wie in der Unterschicht. Der Missbrauch von Psychopharmaka ist sogar größer. Wer Menschen beobachtet, die ständig shoppen (müssen), erkennt leicht, dass damit innere Leere und Langeweile kompensiert werden sollen. Was das Selbstwertgefühl betrifft, gelten für alle, für Arm und Reich, die gleichen Regeln. Nicht selten ist Reichtum ein Verhängnis mit großen Nachteilen. Besonders oft leiden menschliche Beziehungen unter der Prämisse, dass Geld den höchsten Stellenwert einnimmt. Dabei haben gerade positive menschliche Beziehungen den größten Einfluss auf Lebensglück und Zufriedenheit. Der Glaube, dass Kinder unweigerlich dann glücklich werden, wenn sie auf einer starken materiellen Basis aufwachsen, ist schlicht falsch. Erwachsene Kinder von Superreichen, die sich in Vergnügungszentren wie Marbella, Kitzbühel, Ibiza usw. exzessiv und arrogant ausleben, sind häufig psychisch krank.

Selbstverständlich kann umgekehrt Armut das Selbstwertgefühl sehr beeinflussen und mindern. Beispielsweise führt es in eine große Stresssituation, wenn man seinen Lebensunterhalt kaum bestreiten kann und erlebt, dass die meisten anderen mehr Geld zur Verfügung haben.

Falsche Annahme Nr. 2: Wer erfolgreich ist, hat ein starkes Selbstwertgefühl
Selbstverständlich verfügen viele erfolgreiche Menschen auch über ein stabiles Selbstwertgefühl. Das Streben nach Erfolg gilt in der Leistungsgesellschaft vielen als das Nonplusultra. Hier wird suggeriert: Wer Erfolg hat, ist besonders intelligent, fähig und stark, er bekommt Anerkennung und verdient somit auch ein starkes Selbstwertgefühl. Viele streben nach Lob, Anerkennung und Geltung, weil sie hoffen, so besser dazustehen,

wichtig und mehr wert zu sein. Wie sich jedoch zeigen wird, sind diese Versuche leider vergeblich, eventuell sogar schädlich. Viele sehr erfolgreiche Menschen scheitern an dem Problem, dass sie nie genug bekommen bzw. dass die Anerkennung nie reicht. Dazu gehören Stars und Sternchen, aber auch Manager großer Unternehmen, Politikerinnen und hochgestellte Wissenschaftler.

Wer viel leistet, verfügt nicht unweigerlich über ein gutes Selbstwertgefühl. In der Leistungsgesellschaft wird lediglich suggeriert, dass alle, die viel arbeiten, sich gut, wichtig und wertvoll fühlen dürfen. Viele beuteten sich selbst aus, ohne dass dadurch das Selbstwertgefühl besser würde, oft im Gegenteil.

Falsche Annahme Nr. 3: Wer intelligent ist, hat ein starkes Selbstwertgefühl
Eine meiner Patientinnen war mit 27 Jahren bereits Dozentin an einer ausländischen Eliteuniversität. Ihre Intelligenz war überragend, ihr Selbstwertgefühl zutiefst gestört. Ständig litt sie unter Selbstzweifeln; das Gefühl, nie gut genug zu sein, zermürbte sie.

Intelligenten Menschen wird in der Regel mehr Lob und Anerkennung zuteil. Und sicherlich haben viele von ihnen ein stabiles Selbstwertgefühl, aber, das ist nicht unweigerlich so.

Falsche Annahme Nr. 4: Wer schön ist, hat ein starkes Selbstwertgefühl
Mit Kosmetika werden jährlich Milliarden umgesetzt, und unzählige Menschen, vor allem Frauen, verbringen täglich mehrere Stunden mit Schminken und Stylen. Der Irrglaube, dass mit äußerer Schönheit ein labiles Selbstwertgefühl dauerhaft verbessert werden kann, ist weit verbreitet. Klassisches Beispiel sind Models in der Modebranche, deren Leben sich nahezu ausschließlich um den eigenen Körper und Schönheit dreht. Dennoch sind viele von ihnen psychisch krank. Sie leben in dem Wahn, nie schön genug zu sein. Ihre Selbstzweifel sind extrem, obwohl sie nach gängigen Schönheitsidealen »oben« stehen. Ihr Gefühl für den eigenen Wert ist tief gestört.

Tatsache ist, dass hübschere Kinder mehr Zuwendung und Aufmerksamkeit erhalten, sogar in Schulen mitunter besser bewertet werden. Aber auch ein Mehr an Zuwendung erzeugt nicht automatisch ein stärkeres Selbstwertgefühl.

Falsche Annahme Nr. 5: Wer mächtig ist, hat ein gutes Selbstwertgefühl

Hinter dem Streben nach Macht steckt oft der (unbewusste) Wunsch, sein eigentlich schwaches Selbstwertgefühl zu stärken. Gerade Menschen mit einer narzisstischen Störung streben in Positionen, wo sie über andere herrschen und bestimmen können. Dies trifft zunehmend auf Politiker, Managerinnen und Funktionäre zu, sehr zum Nachteil von Beschäftigten bzw. der Bevölkerung.

Narzissmus bedeutet »Selbstliebe«. Wenn von Narzissmus die Rede ist, dann ist nahezu immer der pathologische, der krankhafte Narzissmus gemeint. Die Betroffenen leiden unter einem Mangel an echter Selbstliebe, und ihre übertriebene Geltungssucht soll dies kompensieren.

Schon bei kleinen Kindern ist zu beobachten, dass sie Macht über andere gewinnen wollen. Mobbing beginnt bereits im Kindergarten. Die wahren Ursachen hierfür liegen, wie sich zeigen wird, in Selbstwertstörungen.

Selbstverständlich gilt auch hier, dass nicht alle Menschen, die Macht haben, über ein schlechtes Selbstwertgefühl verfügen. Macht an sich ist ja nicht grundsätzlich schlecht, sie ist immer dann sinnvoll eingesetzt, wenn sie einer guten Sache dient, wenn es nicht um das Image des Amtsträgers, sondern um seine Aufgabe geht.

Wie diese fünf falschen Annahmen zeigen, glauben viele Menschen, das Selbstwertgefühl lasse sich durch Leistung oder besondere Auszeichnungen verbessern. Das ist jedoch eine Illusion.

Die stärkste Wirkung auf das Selbstwertgefühl, ob positiv oder negativ, hat das Vorbild. Kinder haben feine Antennen dafür, was Eltern spüren, welche Einstellungen sie vertreten, also auch solche, die sie nicht direkt äußern, die sie in Gesten und Haltungen ausdrücken. Das Selbstbewusstsein der Eltern ist ein wichtiger Faktor im Zusammenleben mit dem Kind, wobei »selbstbewusst« hier wörtlich zu verstehen ist. Bin ich mir meiner selbst bewusst? Weiß ich, wer und wie ich bin? Kenne ich meine Stärken und Schwächen? Bin ich ehrlich, authentisch? Bin ich mit mir selbst zufrieden?

Wer seinem Kind zu einem starken Selbstwertgefühl verhelfen will, sollte vor allem an der eigenen Zufriedenheit arbeiten. Denn Kinder übernehmen unbewusst die Haltungen und Einstellungen ihrer Eltern.

Die Entwicklung des Selbstwertgefühls

Wer Kinder hat, sollte wissen, wie sich das Selbstwertgefühl entwickelt und in welcher Lebensphase Kinder besonders sensibel sind. Fehler, die z. B. während der frühen Kindheit gemacht werden, lassen sich später nicht so leicht korrigieren.

Das Selbstwertgefühl entwickelt
sich maßgeblich während der
ersten sechs Lebensjahre.



Hierüber besteht in der Forschung nahezu Einigkeit. Frühe Erfahrungen haben prägenden Charakter. Dies gilt es bei allen weiteren Überlegungen zu berücksichtigen.

Die Gene spielen eine wichtige Rolle

Die Bedeutung genetischer Strukturen, auch für das Selbstwertgefühl, wird oft unterschätzt. Neuere Forschungen an eieiigen Zwillingen, die in unterschiedlichen sozialen Umgebungen aufwuchsen, zeigen hohe Übereinstimmungen. Allerdings ist mittlerweile bekannt, dass entscheidend ist, welche Gene durch die soziale Realität aktiviert werden. Durch Erziehung kann sich die Genstruktur verändern, im späteren Leben z. B. auch durch Psychotherapie oder Meditation. Das Gehirn ist bis ins hohe Alter plastisch und lernfähig.

In diesem Buch geht es immer um Dinge, die sich ändern lassen. Es gilt, einen günstigen »Nährboden« für eine positive Genstruktur zu schaffen.

Die Bedeutung innerer Programme

Das Selbstwertgefühl wird von inneren Programmen gesteuert, von Glaubenssätzen, die früh gebildet und gelernt wurden. Die inneren Ein-

stellungen können positiv sein, z. B.: *Ich lerne leicht. Ich habe immer Glück. Ich kann mich gut konzentrieren. Viele Menschen mögen mich. Ich habe fast immer gute Laune. Ich bin ein wertvoller Mensch ...*

Oder negativ, z. B.: *Ich habe es schwer. Lernen liegt mir nicht. Ich bin immer der/die Letzte. Immer werde ich beschuldigt. Keiner mag mich. Die anderen haben es leichter ...*

Wer sich mit dem eigenen Selbstwertgefühl und mit dem seines Kindes auseinandersetzen will, sollte sich mit diesen tief verankerten Glaubenssätze beschäftigen. In der psychologischen Fachsprache heißen sie »Kognitionen«. Sie steuern unser Denken und somit auch unsere Gefühle und unser Verhalten. Der Mensch ist zwar kein Computer, dennoch wird letztlich jeder von inneren Programmen gesteuert. Wie auf einer Festplatte werden sie früh gespeichert und fest verankert. Ich spreche hier von *geheimen Programmen*, die das Selbstwertgefühl steuern. Nicht Erfolg, Lottoglück, eine perfekte Ausbildung, das Ansehen der Herkunftsfamilie oder eine große Erbschaft sind für das Selbstwertgefühl wichtig, sondern die eigenen inneren Programmierungen.

Die Frage ist also, wie sich die inneren Programme entwickeln und wie man sie verändern kann. Sinnvoll ist, das Problem von den Wurzeln her zu verstehen.

Menschen sind viel mehr in ihren Denkmustern gefangen, als ihnen selbst bewusst ist. Schon Buddha formulierte vor 2500 Jahren: *Der Mensch ist das, was er denkt.* Jeder lebt in seinem »Glaubenssystem«, von dem er zu wissen meint, dass es richtig sei. Derzeit beunruhigt ganze Staaten wie kaum etwas anderes, was wohl im Innern von islamistischen Selbstmordattentätern vorgeht. Viele unschuldige Kinder, Frauen und Männer müssen sterben, weil diese selbsternannten »Gotteskrieger« glauben, sich als Selbstmordattentäter einen Platz im Himmel zu sichern. Das, was Menschen glauben, ist die bestimmende Kraft in ihrem Leben.

Wie umfassend richtig und bedeutend Buddhas Satz ist, kann nicht überschätzt werden. Das Denken kann Menschen krank- oder auch gesundmachen. Es beeinflusst uns zutiefst und wirkt bis in die letzte körperliche Zelle hinein. Dies konnte mit Hilfe eines psychologischen Experiments eindrücklich bewiesen werden: Personen wurden in eine Umgebung geschickt, die ihrer Jugendzeit entsprach. Die Möbel, die Kleidung, die Musik, alles entsprach in etwa dieser vergangenen Zeit. Man stellte fest, dass sich die Versuchspersonen nicht nur jünger fühlten, sondern auch, dass sich verschiedene körperliche Alterungsprozesse zurückentwickelten.

Jeder lebt in seiner eigenen Gedankenwelt, die seine Realität ausmacht. Diese erscheint jedoch nur auf den ersten Blick unverrückbar. Durch Erkenntnisse lassen sich Einstellungen und Denkmuster verändern.

Wer sich mit dem eigenen Selbstwertgefühl und mit dem seines Kindes beschäftigen will, kommt an der Auseinandersetzung mit inneren Programmierungen nicht vorbei. Veränderung ist immer nur möglich, wenn sich am »Glaubenssystem« etwas ändert, also wenn schädliche »geheime Programme« durch bessere ersetzt werden.

Die Fragen des Lebens

Wenn ein Kind geboren wird, stellen sich von selbst drei zentrale Fragen, die für das Selbstwertgefühl von entscheidender Bedeutung sind. Diese Fragen beschäftigen uns alle lebenslang in unserer menschlichen Existenz, ohne dass sie uns immer bewusst wären, es geht dabei um die Urbedürfnisse des Menschen. Auch unbewusst sucht jeder danach, auf diese Fragen eine positive Antwort zu erhalten. Viele emotionale Probleme lassen sich auf Schwierigkeiten bei der Beantwortung dieser Fragen zurückführen. Sie lauten:

1. Bin ich willkommen?
2. Genüge ich?
3. Bekomme ich genügend Liebe und Zuwendung?

Im Folgenden werden diese Fragen ausführlich behandelt. Wer alle drei mit einem ehrlichen Ja beantworten kann, verfügt in aller Regel über eine stabile Grundlage für sein Selbstwertgefühl. Er kann sich überaus glücklich schätzen, da er offensichtlich mit wesentlichen Dingen versorgt wurde.

Wie kann sich eine stabile Grundlage für das Selbstwertgefühl bilden, oder: Wodurch kann die Basis gestört werden? Schließlich geht es auch darum, wie effektiv Eltern und Kinder an einem gestörten Selbstwertgefühl arbeiten können, wie es korrigiert werden kann. Es macht Sinn, nicht nur die kindliche Entwicklung im Auge zu haben, sondern auch die Folgen, die negative innere Programmierungen mit sich bringen, zumal sie sich nur allzu oft wie ein roter Faden durchs Leben ziehen. Die Bedeutung früher Prägungen wird oft unterschätzt. Wer sein eigenes

Selbstwertgefühl unter den hier beschriebenen Bedingungen analysiert, wird dies bei sich selbst beobachten können.

Die erste Frage lautet: *Bin ich willkommen?*

Bin ich willkommen? ist die wichtigste Frage überhaupt! Jeder Mensch möchte sich willkommen fühlen. Von höchster Bedeutung ist sie für Neugeborene und Babys.

Die Entwicklung des Selbstwertgefühls beginnt bereits im Mutterleib, darauf weisen viele Untersuchungen hin. Schocks und traumatische Ereignisse, die Mütter während der Schwangerschaft erleben müssen, haben oft Auswirkungen auf die seelische Entwicklung des Kindes. Schon hier stellt sich die Frage: *Bin ich willkommen?*

Der erste Schock, den jeder Mensch erlebt, ist der Verlust der Geborgenheit im Mutterleib. Die normale Geburt durch den engen Geburtskanal bedeutet für das Kind extremen Stress, der darin mündet, dass plötzlich alles sehr hell ist. Das grelle Licht der Scheinwerfer, die unvermittelte Kälte auf der Haut, die lauten Geräusche, all das wirkt extrem auf den Säugling ein. Alles geht plötzlich so schnell; es gibt einen Klaps auf den Po, damit das Neugeborene schnell selbstständig atmet; im Vergleich zur geborgenen Enge im Mutterleib ist alles so grenzenlos. Angst und Panik sind die ersten Gefühle nach der Geburt. Beruhigend wirkt erst der vertraute Herzschlag der Mutter, wenn der Säugling auf ihre Brust gelegt wird.

Entscheidend ist, wie es nun weitergeht: Wie willkommen ist jetzt das Baby? Wie wird es versorgt, berührt, gestreichelt, gehalten und liebkost? Die Bindung an die Mutter ist von größter Bedeutung. Das bekannte Urvertrauen kann sich nur so in der Seele des Kindes verankern. Die ersten Lernprozesse führen über die Haut. Der berühmte Lerntheoretiker Piaget nannte diese Form des Lernens sensumotorisch. Gestreichelt werden wird normalerweise als angenehm erlebt. Wer diese elementaren Erfahrungen als Säugling nicht erleben durfte, hat möglicherweise Schwierigkeiten mit Hautkontakt, was in Liebesbeziehungen zu Komplikationen führen muss. Es gibt sie, die Unberührbaren, die Nähe und liebevollen Hautkontakt nicht ertragen können. Wenn die Mutter-Kind-Beziehung schwer gestört ist, kann dies schon bei Kindern zu entsprechendem Verhalten führen. Zwangsläufig muss dies später in engen Beziehungen zu großen Problemen führen. Die Sehnsucht nach Liebe und Zuneigung ist zwar groß, aber ohne dass man sie irgendwie erreichen könnte.

Der englische Kinderarzt Winnicott hat ein wunderbares Bild für die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind gefunden, als er formulierte: *Der Glanz in den Augen der Mutter* ... Ihre Freude über das Kind, ihre tiefe Liebe kann so in der Seele Platz nehmen. So wird das Selbstwertgefühl förmlich grundgelegt. Hier ist die Basis dafür, dass sich ein Mensch willkommen fühlt. Dies ist ganz anders, wenn es nicht möglich ist, die elterliche Liebe zu integrieren. Viele Menschen leben mit dem Grundgefühl, nicht willkommen zu sein. Während meiner therapeutischen Arbeit sind mir immer wieder Menschen begegnet, die in ständigem Misstrauen leben mussten. Auch wenn ihr Gegenüber sie wirklich mochte und dies deutlich zum Ausdruck brachte, waren sie unfähig, daran zu glauben. Tief in ihrem Inneren blieben Zweifel und Ängste, ob sie wirklich willkommen waren. Manche benötigten immer wieder die Bestätigung, dass sie tatsächlich geliebt wurden.

Die Wurzeln zur Entwicklung des Selbstwertgefühls werden bereits im Mutterleib grundgelegt: Wie steht die Mutter zu dem, was sich in ihrem Körper bildet? Spürt sie Freude, Glück, Schrecken, Angst oder Ablehnung? Unweigerlich wird die innere Haltung der werdenden Mutter Einfluss auf die Seele des Kindes haben.



Säuglinge brauchen, wie bereits gesagt, Hautkontakt und liebevolles Streicheln, sie lernen zunächst über die Haut. Auch die Sprache, die Satzmelodie, ist von entscheidender Bedeutung, eine Sprache, die liebevolle Hinwendung beinhaltet. Das kleine Wesen bekommt alle Stimmungen und Gemütszustände der nahen Bezugsperson mit. Intuitiv nimmt es wahr, mit welcher Haltung sein Gegenüber ihm begegnet. Reagiert die Mutter beispielsweise überfordert, erzeugt dies Angst und entsprechende Reaktionen wie z. B. Schreien, was die Überforderung der Mutter wiederum weiter verstärkt. Vorteilhaft ist, wenn jemand die Mutter entlasten kann, beispielsweise, wenn diese unter Schlafmangel leidet.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht ist es schädlich, Kinder zu früh in eine Kita zu geben. Zumindest während des ersten Lebensjahres sollte eine stabile Bezugsperson für das Baby zur Verfügung stehen. So wird das Grundgefühl, willkommen zu sein auf dieser Welt, mit allen Fasern seines Daseins spürbar, es wird zur Gewissheit. Sicherheit und Urvertrauen entstehen, im Gegensatz zu Angst und Unsicherheit.