



## Selbst-Wert

Mai 2016

Hallo Ihr Lieben

Ich habe mir mal so meine Gedanken über Werte, Selbstwert und Selbstwertgefühle gemacht. Diese möchte ich einfach mal mitteilen.

In unserem Leben kommen wir ständig mit Wert in Berührung, wobei der Wert, die Wertschätzung sehr oft in Geld gemessen wird. Es ist an der Zeit Werte zu hinterfragen. Welche Werte sind uns wirklich wichtig? Wieviel ist uns etwas wert? Erkennen wir den wahren Wert von Lebewesen, Dingen und Taten wirklich?

Was ist wirklich wertvoll? Was wird in dieser Kultur wertgeschätzt? Ehrlichkeit? Authentizität? Mitgefühl? Liebe? Hilfsbereitschaft? Menschlichkeit? Oder etwa eher Geld? Autos? Häuser?

Wie ist das eigene Selbst-wert-gefühl? Wodurch wird es erzeugt? Entspricht der Selbstwert dem Selbstwertgefühl?

Könnt ihr von euch selbst sagen: Ja, ich bin ein wertvoller Mensch?

Und könnt ihr diesen Wert auch einfordern? Oder verkauft ihr euch schnell auch mal unter Wert?

Und wenn ja, warum?

Ich habe versucht auf die vielen Fragen einige Antworten zu finden.

Wert hat etwas mit Be-WERT-ung zu tun. Der Bewertung liegt also ein Urteil zugrunde, ich beurteile etwas als gut oder schlecht, als wert-voll oder weniger wert-voll oder wert-los. Wie wertvoll ist eine Mutter? Wird sie entsprechend wertgeschätzt? Eine Mutter leistet eigentlich die wichtigste Arbeit hier auf der Erde, oder nicht? Der wichtigste Job auf der Erde wird allerdings ziemlich schlecht bezahlt, heißt mit anderen Worten, der Wert liegt in der Gesellschaft so ziemlich bei Null. Null geschätzter Wert. Null Wertschätzung. Während Banker oder IT-Leute oder Pharmareferenten ziemlich gut bezahlt werden für ihre Arbeit, bekommt eine Mutter nichts. Nicht mal für ihren teilweise ununterbrochenen 24 Stunden Bereitschaftsdienst. Ist das nicht ein bisschen seltsam? Überhaupt werden alle sozialen Leistungen, die wirklich wertvoll und wichtig sind (Krankenschwestern(-pfleger), Hebammen, KindergärtnerInnen, Bauern, Handwerker ...) ebenfalls relativ schlecht bezahlt.

Meine Wahrnehmung ist allgemein, dass Wertvolles wenig wertgeschätzt wird, dafür aber weniger Wertvolles gut bezahlt wird. Ja man lässt sogar das Geld arbeiten und vermehrt das Geld, indem man es nur auf die Bank legt oder Aktien kauft. Geld arbeitet aber nicht. Menschen arbeiten.

Warum lassen wir das mit uns machen?

Ist nicht das Mensch-sein selbst schon wertvoll? Oder muss man erst etwas leisten, um wertvoll zu sein? Misst sich der Wert eines Menschen an Leistung? Das wird uns zumindest so beigebracht ....

Ohne Fleiß keinen Preis. Was ist also ein Säugling wert?



Komische Geschichte finde ich. Paradox.

Warum leiden so viele Menschen an mangelndem Selbstwertgefühl? Und haben entsprechend wenig Selbst-Bewusst-Sein? Wir sind uns unserer Selbst eben nicht oder wenig bewusst. Wir wissen nicht, wer wir wirklich sind und wie wertvoll jeder von uns ist. Wir haben innere verborgene Schätze, die nicht an die Oberfläche sollen. Sie werden von außen unterdrückt aus verschiedenen Gründen, aber das würde jetzt hier zu weit führen.

Selbstwert hat nichts mit eurem Selbstwert-gefühl zu tun. Jeder ist wertvoll! Jeder einzelne. Ihr fühlt euch aber unterschiedlich wertvoll. Weil ihr Euch die Bewertung von außen zu eigen gemacht habt. Eure Eltern haben euch bewertet, eure Lehrer, die Nachbarn, die Gesellschaft, die Religionen, die Freunde, kulturelle Moralvorstellungen, der Fernseher ... usw.

Die äußeren Wertvorstellungen haben aber nichts, gar nichts mit eurem wahren Wert zu tun. Also trennt euch von den künstlichen Wertvorstellungen. Diese entstehen durch Vergleich. Doch es sind nicht alle gleich. Wenn ich von einem mathematisch begabten Kind verlange ein schönes Bild zu malen und von einem künstlerisch begabten Kind verlange eine komplizierte mathematische Aufgabe zu lösen, dann ist abzusehen, was passiert. Sie werden im Vergleich mit anderen „versagen“. Das Pressen in Gleichheit, wie es von den Schulen verlangt wird, führt bei fast allen Kindern zu mehr oder weniger großen Selbstwerteinbrüchen. Denn sie werden Tag für Tag und Jahr für Jahr immer wieder bewertet, verglichen mit anderen, die einfach anders sind. Immer wieder bekommen sie gezeigt, dass sie nicht gut genug sind. Der Fehlerfahndungsblick ist überall und wird verinnerlicht und damit zum Selbstläufer. Dann übernehmen wir das selbst. Wir richten uns selbst und das meist schlimmer noch als jeder andere.

Geringe Wertschätzung erzeugt zudem Mangel. Wenn ich mich selbst nur gering wertschätzen kann, empfinde ich einen Mangel an mir. Und, wie innen so außen, die kosmischen Gesetze wirken immer. Das Prinzip der Analogie (*Entsprechung*) heißt: „Wie oben, so unten; wie innen, so außen; wie der Geist, so der Körper.

Wenn ich mich selbst tief im Inneren voll und ganz wertschätze, strahle ich das nach außen ab. Ich erkenne meinen Wert im Inneren und so manifestiert er sich auch im Außen.

Wieviel Fülle habt ihr also im Außen? Daran könnt ihr in etwa messen, wie sehr ihr euch selbst wertschätzt. Wer sich selbst wertschätzt lebt in der Fülle. Schaut in die Natur, die Natur lebt in der Fülle. Wie viele Kirschen trägt ein Kirschbaum? Wie viele Samen eine Birke oder auch ein Mensch ... ? Das Gesetz der Entsprechung wirkt, ebenso wie das Gesetz der Resonanz. Es geht gar nicht anders. Nicht umsonst verlieren Lottogewinner innerhalb kürzester Zeit wieder das ganze gewonnene Geld und haben nicht selten noch weniger als zuvor. Weil sie nicht fühlen, dass sie es wert sind, in der Fülle zu leben.

Wobei ein Selbstwertgefühl nichts Festes ist, der Selbstwert aber schon. Ich kann mich auch in Teilbereichen wertvoll oder weniger wertvoll fühlen, in meinem Beruf z.B. wertvoll und in Beziehungen wertlos. Ich kann meinen Verstand, meinen Körper wertschätzen und ihn entsprechend liebevoll und aufmerksam behandeln oder auch nicht. Und die Wertschätzung ist auch sehr leicht beeinflussbar durch andere Menschen ... solange wir das zulassen.

Das Ganze ist eine ziemlich gute Installation von Mangeldenken, die uns davon abhält in die eigene Wertschätzung und damit in die Fülle zu gehen. Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl kann man leicht manipulieren. Denn sie wollen gut sein. Sie wollen Anerkennung von außen. Weil sie sich selbst nicht wertschätzen! Sie vergleichen sich mit anderen. Sie machen es allem und jedem recht. Und glauben, das erhöht ihren Wert.

Fatal.

Auch ist der Selbstwert oft gebunden an Zugehörigkeit. Das Bedürfnis dazuzugehören ist ein enorm starkes Bedürfnis des Menschen. Es bewirkt sehr schnell, dass man sich der Meinung einer Gemeinschaft unterwirft, egal ob man es selbst für sinnvoll und gut hält oder nicht. Nur um nicht ausgesondert zu werden. Man will nicht alleine da stehen mit seiner Meinung, mit seiner Haltung. Das macht Angst. Und der Mensch tut nahezu alles, um keine Angst fühlen zu müssen. Er passt sich an, ignoriert, verleugnet, verbiegt sich ...

Was tun?

Macht euch ganz bewusst: Ihr seid wertvoll!!!

Wenn ihr das selbst nicht sehen könnt, dann können andere es auch nicht sehen. Zumindest die meisten nicht ;-)

Schaut euch mal von außen an, auf eure Geschichte, so wie ein guter liebevoller Freund drauf schauen würde. Was würde dieser zu euch sagen?

Erkenne Dich selbst. Anerkenne Dich selbst, genauso wie Du bist. Mit Deinen „Fehlern“, mit Deinen „Schwächen“. Wir sind alle Lernende auf dem Weg. Empfindet jemand ein Kind bei den ersten

Gehversuchen als Schwächling, weil es immer hinfällt? Nein, oder? Ich selbst zumindest schaue freudig darauf, dass es sich traut! Und immer wieder lachend aufsteht!

Und das freudige Draufschauen motiviert es, weiter zu machen!

Wenn ich dagegen erschrecke, es kritisiere oder mit anderen vergleiche, die mit weniger Fallen oder im Alter früher das Laufen gelernt haben, demotiviere ich es damit.

Nun denkt ihr vielleicht wehmütig an Eure Kindheit. Ja, die Eltern haben es oft versäumt uns freudig und hilfreich zu begleiten, so wie wir es gebraucht hätten. Sie habe es auch nicht anders gelernt.

Nun können wir in diesem alten Bild der Kindheit hängen bleiben oder uns daraus lösen. Wir sind nun erwachsen geworden. Trotz allem. Und wir können eine neue Sicht auf die Dinge kreieren.

Wir sind nicht mehr abhängig von den Meinungen und Haltungen der anderen. Wir sind nun fähig, uns unsere eigene zu bilden.

Schaut einfach beim nächsten Mal oder auch jetzt spontan, wenn euch eine Situation einfällt, diese genau an. Und dann werdet ihr sehen, dass ihr immer euer Bestes gegeben habt. Und jetzt stellt euch die göttliche Mutter und/oder den göttlichen Vater vor, wie er/sie alle diese Versuche freudig beobachtet haben. X-mal seid ihr hingefallen und wieder aufgestanden und ihr habt nicht aufgegeben. Denn ihr seid ja noch da 😊.

Wertschätzt euch für alles, was ihr bisher erreicht habt. Lasst das Vergleichen. Jeder hat seine eigenen Potentiale und Talente. Und alle sind gleich wertvoll.

Und wenn von außen euer Wert von euren Mitmenschen nicht erkannt wird, dann können sie es vielleicht noch nicht sehen, es muss Euch nicht berühren. Ihr könnt dafür Sorge tragen, dass er erkannt wird oder wendet euch einfach Menschen zu, die euren Wert erkennen und schätzen. Auch das Abwenden von Menschen oder Umständen, die euch nicht gut tun und nicht wertschätzen, gehört zur eigenen Wertschätzung und Selbstliebe dazu.

Wenn ihr euch abwendet dient es im Übrigen nicht nur euch, sondern auch den anderen. Denn damit werden sie zum Einen auf sich selbst zurückgeworfen und zum Anderen dient ihr als Vorbild. Eine Win-win-Situation auch wenn es vielleicht zuerst einmal als schmerzlich empfunden wird.

Das ist der Weg vom Mangel in die Fülle.

Herzliche Grüße

Brigitte