

## Podcast «Mystik heute» 26. August 2023

### Episode 7: Selbstwertgefühl

#### Intro

- *Ein gutes Selbstwertgefühl ist toll...*
- ... und das Natürlichste auf dieser Welt!
- *Aber es ist viel Mühe und Arbeit...*
- ...um ihm nicht im Weg zu stehen.
- *Wo steckt es denn?*
- In der Mystik unserer Natur.
- *Eine geheimnisvolle Kraft in uns?*
- *Eine Tür zur Freiheit?*
- Das Wunder des Daseins.

“Mystik heute” - der Podcast für ganz normale Menschen, die das Geheimnis der Gegenwart leben und christlicher Mystik eine Chance geben wollen.

*... und auch wer christliche Mystik nicht kennt, ist herzlich willkommen!*

*mit mir, Adina Hermes, ich studiere Biologie an der Uni Bern,*

und mir, Bernhard Neuenschwander. Ich bin reformierter Pfarrer und Doktor der Theologie. Mystik ist mein Lebensthema - in der Meditation, im Studium und in der praktischen Arbeit mit Menschen.

*In dieser Folge unseres Podcasts geht es um die Frage, was gutes Selbstwertgefühl ist und wie es entsteht. Ist es das Ergebnis von viel Arbeit oder ist es etwas ganz Natürliches?*

Jedenfalls steckt darin etwas Mystisches: ein bedingungsloses Ja zum Dasein und zum Wahrnehmen dessen, was sich uns zeigt. Ist also die Spiritualität von diesem Ja etwas Natürliches und ein gutes Selbstwertgefühl dessen Folge?

*Selbstwertgefühl als Zusammenspiel von eigenem Tun und den Reaktionen von anderen darauf, von Biologie und Mystik - eine spannende Mischung! Schauen wir mal, ob wir herausbekommen, wie das funktioniert!*

Du hast schon mehrmals gesagt, dass dich das Thema "Selbstwertgefühl" beschäftigt. Kannst du sagen, was dieses Thema für dich so super aktuell macht?

*Leider führe ich selten offene und ehrliche Gespräche über Selbstwertgefühle. Mein Selbstwertgefühl ist ständig begleitend und präsent, aber oft eher im Unterbewusstsein. Doch es beeinflusst meine Gefühle und die Wahrnehmung von mir selbst, ist also ein grosser Teil meines Lebens! Wenn ich mich selbst wertschätze, kann ich ein richtiges Powergefühl erleben.*

*Genau diese Mischung interessiert mich so an diesem Thema: die eigene Selbstwahrnehmung und das eigene Selbstwertgefühl werden oft verdrängt, sind aber nicht wegzudenken. Ich frage mich deshalb oft, was ein gutes Selbstwertgefühl ausmacht.*

*Und wie hast du es mit diesem Thema?*

Mich beschäftigen zwei Seiten des Themas. Auf der einen Seite ist es die Frage, wie ich meine Stärke leben kann, ohne egoistisch zu sein. Ich möchte nicht mit angezogener Handbremse durchs Leben gehen, aber dennoch offen sein für andere Menschen, sensibel für feine Töne, für Dinge, die sich nur in der Fragilität zeigen. Auf der anderen Seite sehe ich, dass ich ein starkes Selbstwertgefühl brauche, um mich nicht plattwalzen zu lassen. Ob es mir passt oder nicht - das Gesetz des Stärkeren gilt heute nach wie vor.

Was mich hier aber nicht interessiert ist die Frage, wie ein grosses, machohaftes Ego entsteht, ein Ego, das sich über Macht und Dominanz definiert und bei Bedarf über Leichen geht. Das könnte zwar auch spannend sein, aber mir geht es hier um ein anderes Selbstwertgefühl.

Steigen wir doch mal mit dem ein, was dir am Herzen liegt! Was gehört zu einem guten Selbstwertgefühl?

*Grosse Freiheiten*

*Da sind einmal die Themen, die von der Patriarchatskritik kommen: Die feministische Bewegung ist nicht mehr wie noch vor 50 Jahren; jetzt geht es nicht mehr so sehr um den offensichtlichen Aufbruch und die Befreiung von patriarchalen Strukturen. Inzwischen muss ich als Frau nicht um einen Studienplatz kämpfen. Inzwischen haben wir eine riesige Auswahl an Möglichkeiten; das kann verunsichern. Was will ich wirklich? Wir erleben in einigen Bereichen viel Freiheit, aber wie soll ich sie nutzen? Es können Überforderungsgefühle entstehen.*

Die Freiheiten haben für eine wachsende Zahl von Menschen zugenommen. Unsere westliche Gesellschaft ist fluid und durchlässig geworden. Das hat zwar mehr Offenheit gebracht, doch ist es viel anspruchsvoller geworden, eine klare Identität zu entwickeln. Vieles ist möglich, wer aber bin ich? Wie soll ich da zu mir kommen, zu mir finden? Wenn ich nicht recht weiss, wer der- oder diejenige ist, für den oder die ich einstehen soll, ist es auch schwierig, ein gutes Selbstwertgefühl und entsprechende Verbindlichkeiten aufzubauen. So bleibt viel Unsicherheit.

*Das Streben nach Verbindlichkeit ist nach wie vor da. Die Befreiung von Zwängen kann wie ein Verlust von Verbindlichkeit wirken, verleiht aber eigentlich ein Freiheitsgefühl - ich kenne das von mir selbst. In Beziehungen meine ich Verantwortung und Verbindlichkeit zu suchen, um mich sicher zu fühlen. Diese Suche kann schnell zwanghaft sein. Erst wenn ich Verbindlichkeit und Freiheit verbinde, kann ich mich wohl und sicher fühlen.*

Das leuchtet mir ein. Solange ich bloss im Fluiden bin, ist die Konfrontation mit harten Fakten, die es ja eben auch gibt, ein Schock. Gegenüber Gewalt, Armut, Krieg, Mangel, Krankheit oder anderen harten Wirklichkeiten bin ich gezwungen, mich zu positionieren und zu bewähren. Solche Situationen wünscht sich zwar niemand, aber es gibt sie, und sie verlangen ein belastbares Selbstwertgefühl.

*Genau. Ein starkes Selbstwertgefühl hilft im Umgang mit schwierigen Themen. Klare Grenzen können aber auch sehr wichtig sein und einen Rahmen geben. Verwöhntheit hingegen verhindert die Erfahrung, Probleme erfolgreich lösen zu können. Durch Verwöhntheit entsteht keine Belastbarkeit. Ich denke zum Beispiel an einen Freund, der ohne Grenzen aufwuchs und mit allem verwöhnt wurde. In der Schule konnte er mit schwierigen Situationen überhaupt nicht umgehen und war unfähig, Verantwortung zu übernehmen. Er hatte überhaupt keine Frustrationstoleranz, war aber auch ständig unzufrieden mit sich selbst. Viele junge Menschen wollen die Geborgenheit, die sie in der Familie hatten, behalten und deshalb nicht von zuhause ausziehen.*

Es freut mich, dass dir die Schattenseiten eines verwöhnten Lebens bewusst sind. Bei der Fülle von Möglichkeiten, die heute bestehen, stellt sich wohl vor allem die Frage, wie ich filtere und auswähle. Hauptsache anders, ist ja keine Option, aber verharren in den Gewohnheiten auch nicht. Überprüfen wir mal, durch was ein gutes Selbstwertgefühl entstehen könnte!

### *Selbstwertgefühl durch Aussehen und soziale Anerkennung*

*Wenn ich an mein Selbstwertgefühl denke, kommt mir sofort der Gedanke an die Wahrnehmung meines Körpers. Ich denke, vielen jungen Menschen – insbesondere Frauen – geht es so, weil wir dauernd von Körperidealen unter Druck gesetzt werden. Aber ein Bezug zum eigenen Körper tut so gut! Dies gibt ein Kraftgefühl, ein gutes Selbstwertgefühl. Ausserdem ist das Herausfinden, was ich mag und was mir gefällt, tatsächlich ein ausschlaggebender Punkt für die Bildung eines guten Selbstwertgefühls. Somit brauche ich genügend Zeit für mich, manche würden es Selfcare nennen. Allerdings muss man sehr aufmerksam sein, ob die Selfcare wirklich für sich selbst bestimmt ist oder ob sich unter diesem Begriff etwas versteckt, das eigentlich nur das Resultat von Zwang ist, Idealen zu entsprechen. Bei vielen Frauen besteht ein hoher Druck, schön sein zu müssen, aber für wen?*

Ich verstehe, dass ein positiver Körperbezug eine Hilfe für ein gutes Selbstwertgefühl ist. Doch wenn sich der Körperbezug vor allem auf das Aussehen reduziert, bin ich doch völlig abhängig von den Selbstbildern, die heute idealisiert werden. Ist das nicht Stress pur?

*Totaler Stress! Durch Objektivierung und Prägungen der Kindheit und der Gesellschaft. Wie finde ich also ein gutes Selbstbild? Wie sortiere ich die schlechten Bilder aus? Sie sind so tief verinnerlicht. Beispielsweise ist die Annahme, Frauen müssten rasierte Beine und Achseln haben, so verinnerlicht, dass es Überwindung braucht, die natürliche Behaarung zuzulassen und zu akzeptieren.*

*Ich denke, Komplimente können das Selbstwertgefühl stärken, sind aber manchmal gerade wegen des Drucks, die sie erzeugen, schwer anzunehmen.*

Es mag sein, dass ich mich gut fühle, wenn ich so aussehe, wie es meinem Idealbild entspricht, und es mag sein, dass mir dies Bestätigung und Anerkennung von Andern bringt. Doch ist dies dann ja eben sehr aufs Äussere bezogen. Ist ein Selbstwertgefühl aufgrund von Leistung nicht viel befriedigender?

*Aber so entsteht ja ein Druck auf Leistung! Ich möchte auch ein gutes Selbstwertgefühl haben, wenn ich unproduktiv einen Tag einfach nichts tue, das ist manchmal genau das Richtige und kann das Selbstwertgefühl auch stärken!*

### *Selbstwertgefühl durch Leistung*

Einfach mal chillen und entspannen tut zweifellos auch gut - aber nur im Wechsel mit Anstrengung. Das Selbstwertgefühl wird durch Erfolgserlebnisse viel stärker geboostet. Bestehe ich eine schwere Prüfung, erreiche ich meine Ziele, gelingt mir ein anspruchsvolles Projekt, schafft dies ein gutes Selbstwertgefühl. Oder ganz allgemein formuliert, wenn ich ein selbstbestimmtes Leben lebe und erfahren kann, dass ich Erfolg habe und dass es mir gut geht damit.

*Bei mir wurde die Wahrnehmung meines Selbstwertgefühls viel bewusster, nachdem ich von zuhause ausgezogen war. Denn so wurde ich aufmerksam darauf, was es heisst, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Das Erwachsenwerden macht manchmal auch Angst. Selbstbestimmung fühlt sich zwar gut an, die Fülle kann aber auch beängstigend wirken.*

Und dennoch ist das Meistern von Herausforderungen entscheidend. Wenn ich merke, dass ich mich trotz Widerständen durchsetze, dass ich trotz anfänglichem Scheitern schliesslich doch eine gute Lösung finde, dann stärkt dies das Selbstwertgefühl massiv. Frustrationstoleranz ist zwar heute nicht beliebt, aber sie stärkt die Resilienz und die innere Widerstandskraft.

*Eine gute Widerstandsfähigkeit ist zweifellos sinnvoll. Auch in der Pflanzenwelt ist sie sehr verbreitet: Viele Pflanzen können sich ihrer Umgebung super gut anpassen und auch unter suboptimalen Umständen leben, weil sie ihre Umgebung wahrnehmen, sich anpassen, verändern und sich darin zurechtfinden und sich weiterentwickeln.*

### *Selbstwertgefühl durch Ideologie und Moral*

Das finde ich vorbildlich. Weniger vorbildlich finde ich hingegen, wenn Ideologie als Selbstwertbooster eingesetzt wird. Halte ich mich an ein starres System von Idealen, Werten und Normen, schafft dies zwar ein Überlegenheitsgefühl gegenüber allen anderen, die diese Ideologie nicht teilen. Vertrete ich diese Ideologie gegenüber Andersdenkenden, kann sich dies gut anfühlen. In einer unsicheren Welt mit all ihren Problemen gibt mir das vielleicht sogar das Gefühl, besser als die Anderen zu sein und auf der richtigen Seite der Geschichte zu stehen. Aber ich bin dann eben auch in diesem ideologischen System gefangen.

*Ideologie ist die "Lehre von den Ideen", sie sind politische Ideen, Weltanschauungen, die der Lösung der gesellschaftlichen Probleme dienen. Ideologien können einen Halt geben. Sie wirken also wie ein "Speicher", auf den ich zurückgreifen kann in schwierigen Situationen. Sie können Identität und Selbstwertgefühl vermitteln. Sie können aber auch die Sicht verschmälern und wie Scheuklappen wirken.*

*Wenn ich aber meine Werte kenne, kann ich mich von anderen abgrenzen und mich selbst bestärken.*

Ich sage nichts gegen persönliche und gesellschaftliche Normen und Werte, solange sie diskutabel und dem Wohle möglichst vieler dienen. Ideologische Überheblichkeit und Fundamentalismus sind mir hingegen ein Graus. Dies boostet narzisstische Strukturen und führt rasch zu Abwertung, Diskriminierung und Ausgrenzung.

*Ja, insofern sind Ideologien problematisch. Sie führen zu Blockierung, Störung und Entfremdung; vor allem aber zu Verunsicherung der natürlichen Ich-Stärke. Wir haben eine intrinsische Kraft, eine natürliche Lebenskraft. Bei der intrinsischen Kraft muss ich auch an den Selbsterhaltungstrieb denken. Dabei geht es um ein biologisches System, welches darauf ausgerichtet ist, sich am Leben zu erhalten. Es erhält sich durch angeborene Verhaltensweisen, aber auch durch erlernte Reaktionsmechanismen und bewusste Entscheidungen. Dieser Selbsterhaltungstrieb hat keinen Selbstzweck inne, sondern dient der Fortpflanzung und somit der Weitergabe der eigenen Gene. Man könnte das also auch als "Lebenstrieb" bezeichnen, auf den wir eigentlich gar keinen Einfluss haben. Eine gewisse Motivation, eben ein Trieb ist einfach da.*

Das finde ich einen ganz spannenden Gedanken. Lebende Systeme organisieren sich offenbar selbst. Sie haben einen natürlichen Impuls, sich am Leben zu erhalten. Dieser Impuls ist viel natürlicher als Ideologie und Moral und offenbar unmittelbar wirksam. In ihm steckt etwas Geheimnisvolles, etwas Mystisches.

### *Pausenmusik*

Wir haben bisher vor allem davon gesprochen, was die Schwierigkeiten sind, ein gutes Selbstwertgefühl aufzubauen und wie wir diese meistern können. Ein solches Selbstwertgefühl ist bedingt - bedingt durch unsere Arbeit und unser Engagement, diese Arbeit zu leisten. Dann hast du vom Selbsterhaltungstrieb gesprochen, von jenem geheimnisvollen Impuls eines Systems, sich selbst am Leben zu erhalten. Ich denke, dass darin etwas Spirituelles steckt, nämlich die Mystik bedingungsloser Präsenz. Denn sie schafft ein bedingungsloses Selbstwertgefühl, das durch sich selbst wertvoll und sinnvoll ist.

*Das musst du nun aber erklären!*

In traditionell christlicher Sprache würde ich hier von "Gnade" sprechen. Dieses Wort ist heute kaum noch verständlich. Doch es bezeichnet etwas ganz Wichtiges: dass mein Dasein einen Wert in sich hat, bedingungslos, ohne dass ich etwas dafür mache. Dieser Wert ist Ausdruck der Gegenwart Gottes, Ausdruck des Geheimnisses des Moments. Jeden Augenblick zeigt es sich in einem Ja ohne Warum, in einem Ja zu dieser Welt, in einem Ja zu meinem Leben. Es ist Ausdruck bedingungsloser Liebe, die einfach da ist, wenn ich im Geheimnis der Gegenwart bin - ein erlöster Moment, auch wenn vorher und nachher vieles schwierig und nicht perfekt ist.

*Also eigentlich das Gegenteil von Bestätigung durch die sozialen Medien oder eine Unzahl von anderen Menschen? Klingt interessant, aber ist für mich nicht verständlich. Wie kann ich dieses bedingungslose Dasein realisieren?*

Versuchen wir es mal so: In vielen Bereichen wird heute mit Wahrscheinlichkeiten gearbeitet. So kann auch ich mich als Wahrscheinlichkeitspaket denken, als eine Art Wolke unzähliger Möglichkeiten. Diese Möglichkeiten können mit unterschiedlichen Wahrscheinlichkeitsgraden eintreten. Ich kann vieles sein. Was ich von dem Vielen bin, entscheidet sich daran, was ich hier und jetzt von mir wahrnehme: was ich sehe, höre, rieche, was ich an Gefühlen wahrnehme, an Gedanken, von anderen Menschen, von meiner Lebenswelt. Diese Wahrnehmung von mir im Kontext hier und jetzt schafft meine Realität. Sie ist meine Konstruktion. Aber sie ist nicht mehr als eine Momentaufnahme, ein Blitzlicht des unfassbaren Wahrscheinlichkeitspakets.

*Ist das nicht völlig willkürlich? Dann kann ich mich zwar konstruieren, und das klingt cool, aber dann bin ich einfach das Produkt meiner Selbstkonstruktion?*

Aus der Perspektive der Mystik lässt sich nicht eindeutig beantworten, was letztlich der Grund für genau diese Selbstkonstruktion ist. Ist sie tatsächlich das Ergebnis von Ursache und Wirkung oder geschieht sie aus Zufall? Ist alles im Grunde vorbestimmt und determiniert oder gibt es einen freien Willen? Mystik ist Nicht-Dualität. Da ist das eine ebenso möglich wie das andere. Und doch ist sie weder dieses noch jenes. Das pure Geheimnis des Moments.

*Dann geht es also darum, statt an mir zu zweifeln, einfach zu dem zu stehen, was ich im Moment gerade wahrnehme - im Wissen, dass ich mich auch anders wahrnehmen könnte. Oder anders gesagt: Dass ich mir bewusst bin, dass ich vieles bin, aber dass ich bedingungslos akzeptiere, was ich in diesem Moment von mir wahrnehme?*

Genau. Wie es kommt, dass ich mich und diese Welt hier und jetzt gerade so wahrnehme, wie ich das tue, muss ich nicht wissen. Ich kann zu einem anderen Zeitpunkt auch anderes wahrnehmen. Entscheidend aber ist, dass ich so im Geheimnis der Gegenwart da bin, dass ich bedingungslos wahrnehme, was sich mir zeigt - ohne Zensur oder moralische Scheuklappen, ohne Bewertung oder persönliche Vorlieben. Es spielt keine Rolle, ob das, was sich mir zeigt, von aussen auf mich zukommt, etwa der Impuls eines anderen Menschen, oder ob es sich mir von innen offenbart, etwa meine emotionale Resonanz auf das Wahrgenommene. Was ich dann mit dem mache, was ich wahrnehme, also was ich tue, wie ich mich verhalte, steht dann nochmals auf einem anderen Blatt und

kann in einem weiteren Schritt überlegt werden. Aber die Pointe ist, dass ich in bedingungsloser Präsenz bedingungslos wahrnehme, was sich mir zeigt.

*Mit dem bedingungslosen Ja zur Wirklichkeit und einfach wahrnehmen, was sich mir zeigt, hast du mich gepackt. Aber das kann auch mega schwierig sein, etwa wenn es darum geht, etwas wahrzunehmen, das mir Mühe macht - eine schwere Krankheitsdiagnose etwa, oder Gewalt, Armut, sture Menschen.*

Da hast du völlig recht. Wirklich da zu sein und wahrzunehmen, kann unter Umständen sehr schmerzhaft, anspruchsvoll und frustrierend sein. Und dann geht es eben darum, auch genau dies wahrzunehmen, also meine Wahrnehmung wahrzunehmen und genau dem standzuhalten, was ich so wahrnehme. Entscheidend ist, dass ich ganz im Moment bin, und das ist eben ein spiritueller, meditativer Akt, ein Moment der Gegenwart Gottes, ein Akt mystischer Liebe und Weisheit.

*Ist nicht gerade das in unserer reizüberfluteten Welt so schwierig? Aber ich verstehe schon: Gelingt es wenigstens ansatzweise, in Ruhe wahrzunehmen, kann man staunen über all die Möglichkeiten, die sich einem zeigen - etwa über die Vielfalt in der Natur, der Schneeflocken, der Pflanzen, der Menschen, oder auch die Eigenschaften von geliebten Menschen.*

*In solchen Momenten wird mir plötzlich die Genialität der Natur bewusst. Zum Beispiel die Lebenszyklen von Tieren, etwa von Parasiten. Sie wissen genau, in welchen Wirt sie investieren müssen, um später von ihm zu profitieren, passen sich dem anderen Organismus an und überlisten ihn.*

Das ist ein spiritueller Akt, und es ist ein zutiefst natürlicher Akt. In der Poesie religiöser Sprache würde ich sagen, dass ich ein Geschöpf Gottes bin, dass Gott in meinem natürlichen Dasein gegenwärtig und dass mein biologisches Dasein ein Wunder ist. Ich würde aber auch betonen, dass alles, was sich mir im Moment zeigt, nicht mehr als eine Momentaufnahme ist und dass jedes Lebewesen und erst recht der ganze Kosmos eine gigantische Wundertüte ist, von deren Realität ich nicht viel mehr weiss, als was sie mir gerade zeigt.

*Das gibt ein Gefühl grosser Weite und Freiheit, wie wenn ich im Meer zum unendlichen Horizont schwimme und immer weiter schwimme, oder wenn ich mit dem Fahrrad eine Strasse hinunterfahre und immer schneller und schneller werde... Aber es ist eben nicht unendlich machbar...*

...und diese grosse Weite und Freiheit ist das spirituelle Geheimnis des biologischen Impulses zur Selbsterhaltung, zum Leben, zum Dasein. Bin ich ganz da und nehme ich mein Dasein ganz wahr, zeigt es sich mit unmittelbarer Evidenz. Und es macht deutlich, dass ich schon wertvoll bin, bevor ich etwas getan habe. Mein pures Dasein zeigt es, und dies wahrzunehmen, lässt mich mein bedingungsloses Selbstwertgefühl entdecken.

*Pausenmusik*

*Fassen wir einmal zusammen: Wir haben über die verschiedenen Möglichkeiten diskutiert, ein bedingtes Selbstwertgefühl aufzubauen. Dann hast du auf die Mystik der*

*bedingungslosen Präsenz hingewiesen, die ein unbedingtes Selbstwertgefühl schafft. Was machen wir nun damit?*

Aus meiner Sicht gehören bedingtes und unbedingtes Selbstwertgefühl untrennbar zusammen. Das unbedingte Selbstwertgefühl ist der Boden, die unverhandelbare Würde von mir als Menschen, von jedem Lebewesen, ja letztlich vom ganzen Kosmos, welche die Kraft der Liebe zum Fließen bringt. Auf diesem Boden kann ich ein bedingtes Selbstwertgefühl erarbeiten, und dieses wiederum kann mir das unbedingte Selbstwertgefühl zu Bewusstsein bringen und mir zeigen, wie dieses in mir stärker werden kann.

*Es braucht ganz offensichtlich Zeit, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und sich Rechenschaft über sich zu geben... Diese Zeit muss man sich bewusst nehmen. Auch wenn es schwierig ist, wenn es manchmal einen inneren Widerstand gibt. Ich finde ganz wichtig, sich Zeit zur Stille und Einsamkeit zu nehmen.*

Ja, dieses Ineinander von bedingtem und unbedingtem Selbstwertgefühl bedarf der Kultivierung, Zeiten der Stille und Einsamkeit, Zeiten, in denen die Liebe und Weisheit für die Wahrnehmung von mir und meiner Welt wachsen und stärker werden können. Was denkst du, was ein so gestärktes Selbstwertgefühl bewirkt?

*Sicher zunächst Dankbarkeit für die Umgebung, in die ich geboren wurde. Die Wertschätzung für meine Caretaker, meine Eltern und nahe Bezugspersonen.*

*Aber natürlich auch Dankbarkeit für die Geburt in privilegierten Umständen, in einer Gesellschaft mit all den tollen Möglichkeiten, mit weisser Hautfarbe. Diese Dankbarkeit schafft in mir Verständnis und Mitgefühl gegenüber anderen Menschen, die mit diesen Privilegien nicht ausgestattet sind.*

*Ich kann aber auch eine Freude an allem Möglichen entwickeln, beispielsweise an einer parasitischen Wespe, an einem Sonnenstrahl auf der Haut oder an der gemeinsamen Zeit mit einem geliebten Menschen.*

Es berührt mich, dass du als erstes die Dankbarkeit erwähnst, dann aber auf das Verständnis und Mitgefühl gegenüber weniger privilegierten Menschen und schliesslich sogar auf die Freude an einem zunächst wenig sympathischen Wesen wie eine parasitische Wespe kommst.

Für mich ist bedeutsam, dass die Kultivierung eines solchen Selbstwertgefühls eine Hilfe für den Abbau von Stress ist. Ist die spirituelle Ebene in meinem Selbsterhaltungstrieb gegenwärtig, kann ich das, was mich in der Auseinandersetzung mit meinem Leben stresst samt meiner emotionalen Resonanz darauf, wahrnehmen und würdigen, ohne damit zu verschmelzen oder mich damit zu identifizieren. Tue ich dies ganz ruhig und klar, verändert sich das Wahrgenommene. Der Stress wird reduziert oder löst sich ganz auf. Dadurch wird das Selbstwertgefühl nochmals gestärkt.

*Das wird doch Resilienz genannt. Auch Pflanzen tun dies: Sie haben eine unglaubliche Anpassungsfähigkeit und Regenerationsfähigkeit. Pflanzen sind abhängig von Wasser, es gibt aber auch Pflanzen, die sich soweit angepasst haben, dass sie in*

*Trockengebieten leben können. Mit ihren individuellen Eigenschaften können sie Wasser speichern und ihren Verbrauch minimieren*

Könnte das nicht auch gerade dann zum Zuge kommen, wenn ich die gesellschaftlichen Normen und Erwartungen nicht mehr erfüllen kann? Also zum Beispiel wenn ich alt bin oder krank oder mit anderen Einschränkungen leben muss?

*Das ist ein schwieriges Thema, eine Herausforderung. Aber sicher ist Liebe im Selbsterhaltungstrieb auch dann eine grosse Hilfe.*

*Beispielsweise ist der Bezug zum eigenen Körper und die Pflege des eigenen Lebensumfeldes für mich sehr wichtig. Durch Rituale kann ich meine Werte pflegen. Ich selber nehme mir beispielsweise immer, bevor ich zur Uni gehe, einen Moment Zeit, für mich ganz alleine. Während ich mich anziehe und meine Sachen packe, bin ich mir immer ganz bewusst, dass das mein Moment für mich ist und genieße es, mich genau so parat zu machen, wie ich das möchte und wie es mir gefällt. Es ist ein kleines Ritual und eine Vorfreude für mich selbst, die mir Kraft gibt, auch für Herausforderungen, die dann kommen mögen. Dabei ganz im Moment zu sein - oder mit deinen Worten: in der bedingungslosen Liebe sein - schafft in mir jedes Mal eine Würde, die stabil ist.*

Das gefällt mir sehr an dir! Und wenn mein Leben beeinträchtigt ist und es schwierig ist, ein bedingtes Selbstwertgefühl zu erarbeiten, dürfte noch wichtiger sein, dass ich auf das unbedingte Selbstwertgefühl zurückgreifen kann. Die Verbundenheit mit dessen Liebe und Weisheit, die einfach da sind, indem ich da bin, ist dann sicher eine grosse Ressource.

*Eigentlich müsste diese Ressource und das entsprechende Selbstwertgefühl eine enorme Offenheit und Weite geben, etwas, das eine grosse Lust und Neugier an dieser Welt weckt. Und sie müsste Mut zur Realität geben: offenes, vorbehaltloses, neugieriges Wahrnehmen und Erforschen, was ist, ohne ideologische Scheuklappen oder moralische Zensur. Aus dem geheimnisvollen Wahrscheinlichkeitspaket konstruiert meine Wahrnehmung meine Welt, im Wissen, dass auch alles anders sein kann.*

Dies impliziert aber auch, dass ich gegenüber Wahrnehmungen und deren Interpretation von anderen Menschen tolerant bin, auch wenn sie meiner Überzeugung und Weltsicht widersprechen. An einer Sitzung mit konträren Standpunkten kann das schwierig sein. Oder wenn es darum geht, Menschen öffentlich sprechen und wirken zu lassen, die Dinge sagen, welche meiner Meinung völlig zuwiderlaufen. Halte ich mich an die Wahrnehmung dessen, was ich hier und jetzt wahrnehme, muss ich solche Menschen nicht canceln und aus dem Weg räumen. Auch sie dürfen ihre Meinung sagen. In einem weiteren Schritt kann ich dann überlegen, wie ich darauf reagiere und wie ich den Konflikt angehen will.

*Wow, ja, das ist auch politisch ganz wichtig. Auch wenn vielleicht klar ist, dass jetzt nicht die Zeit ist für Diskussion, sondern für ernsthaften Widerstand. Ich denke an den Umgang mit dem gegenwärtigen russischen Regime, das diesen schrecklichen Angriffskrieg auf die Ukraine verantwortet und Diskussionen zur Zeit jeden Sinn nimmt.*

*Aber grundsätzlich setzt bedingungslose Wahrnehmung ja schon auf Diskussion und Austausch über die Wirklichkeit, einfach weil mir bewusst ist, dass diese stets mehr ist, als ich mir denken kann.*

Da hast du sehr recht. Sind spirituelle Liebe und Weisheit im biologischen Selbsterhaltungstrieb gegenwärtig, gelingt die Quadratur des Kreises: Ich kann mich einerseits auf Schwäche und Fragilität anderer Menschen einlassen, weil ich diese von mir selbst kenne, und ich kann andererseits gegenüber den Starken stark sein, weil ich auch mit meiner eigenen Stärke vertraut bin. So kann ich ebenso feine Töne hören und zärtlich sein wie kämpfen und Widerstand leisten, wo Würde und Freiheit des Menschen mit Füßen getreten werden. Das ist im Privaten wie im Politischen sehr bedeutsam.

*Diese Doppelseitigkeit eines guten Selbstwertgefühls finde ich wichtig: stark mit den Starken - schwach mit den Schwachen. Ich kann mit Stärke auf dominante Situationen reagieren, gegenüber schwachen, beispielsweise weniger privilegierten Menschen, muss ich aber nicht powern, sondern kann auf sie eingehen. Und das in einfachen und in schwierigen Situationen.*

*Also keine Frage: Die Stärkung des Selbstwertgefühls ist ein totaler Mehrwert. Auch wenn der Prozess, der dazu nötig ist, anstrengend ist, so lohnt er sich auf jeden Fall - für mich selbst und für die Gesellschaft.*

## Schluss

Im Ergebnis sind wir uns also einig: ein gutes Selbstwertgefühl ist auf jeden Fall ein Mehrwert. Bei der Bestimmung dessen, was zu diesem Ergebnis führt, setzen wir die Akzente allerdings etwas anders. Die Auseinandersetzung mit und die Pflege von deinem körperlichen Erscheinungsbild ist für dich viel wichtiger als für mich.

*Ja, und du betonst mehr den Aspekt der Leistung und das Meistern von Herausforderungen. Mir scheint hingegen auch der moralische Bezug zu Werten und Normen wichtiger als für dich.*

Unser Gespräch hat aber auch deutlich gemacht, dass ein gutes Selbstwertgefühl nicht nur von dem abhängig ist, was ich tue, sondern auch davon, dass ich dem nicht im Weg stehe, was natürlicherweise da ist.

*Es gibt den biologischen Selbsterhaltungstrieb, der meinem Dasein Wichtigkeit gibt...*

...und es gibt darin die Spiritualität des bedingungslosen Daseins, also die Gegenwart Gottes samt dessen Liebe und Weisheit. Bin ich mir dieser spirituellen Kraft in meinem biologischen Selbsterhaltungstrieb bewusst, entsteht ein meditatives Bewusstsein, das einiges in Bewegung bringt.

*Zum Beispiel begreife ich, dass ich mir aus der Fülle von Wahrscheinlichkeiten meine Welt selbst konstruiere, abhängig von dem, was ich wahrnehme. Die Voraussetzung dazu ist aber das Wunder und Staunen darüber, dass ich überhaupt da bin. Darin steckt ein*

*bedingungsloses Ja zur Wirklichkeit samt der Offenheit, einfach mal wahrzunehmen, was sich mir zeigt.*

Das zu begreifen, verändert ganz viel: Sich und die Welt mit Liebe und Weisheit wahrzunehmen und zu gestalten, schafft Dankbarkeit dem eigenen Leben gegenüber, Wertschätzung für andere und Lebensfreude. Es reduziert Stress, macht belastbar und weckt die Neugier dem Leben gegenüber.

*Es schafft aber auch Toleranz Andersdenkenden gegenüber. Das schliesst Widerstand nicht aus, aber ich bin bereit, überhaupt mal anzuerkennen, was sich mir zeigt. Das macht mein Leben offen und weit. Deshalb ist ein gutes Selbstwertgefühl eine tolle Sache!*

Dieses Gespräch kann als pdf heruntergeladen werden unter [www.ritualart.ch](http://www.ritualart.ch).

*Entstanden ist dieser Podcast in Zusammenarbeit mit der reformierten Kirche Wabern. Danke für die Unterstützung.*

“Mystik heute” geht weiter.

*Freut euch auf die nächste Folge!*