

Macht Schönheit selbstbewusst? „Echtes Selbstbewusstsein ist davon weitgehend unabhängig, es ist mit der Persönlichkeit verbunden“, sagt die Psychologin Eva Wlodarek.
Fotos: Brooke-Cagle-oTweox/Unsplash, Katrin Saalfrank

„Wir kommen alle mit einem gesunden Selbstbewusstsein auf die Welt“

Interview Wer unter zu wenig Selbstbewusstsein leidet, fühlt sich von anderen oft nicht wertgeschätzt. Doch das kann man ändern. Die Psychologin Eva Wlodarek erklärt, wie.

Wir alle wollen, dass andere Menschen uns wahrnehmen, anerkennen und wertschätzen – beruflich und privat. Doch oft gelingt uns das nicht, und wir erhalten nicht genug positive Aufmerksamkeit. Dadurch geraten wir oft in einen bedürftigen Zustand. Wie man aus dieser Spirale wieder herauskommt und wie man Wertschätzung bekommt und diese auch anderen geben kann, erklärt die promovierte Psychologin Eva Wlodarek in unserem Interview.

Viele Menschen, vor allem Frauen, leiden unter einem schwachen Selbstbewusstsein. Was können wir später als Erwachsene dagegen tun?
Wir kommen alle mit einem gesunden Selbstbewusstsein auf die Welt. Als Säuglinge sind wir ganz eins mit unserem Fühlen und unseren Bedürfnissen. Doch dann wirken sich die Einflüsse unserer Umgebung aus. In jungen Jahren übernehmen wir kritiklos Einstellungen, die unserem Selbstbewusstsein schaden. In der weiblichen Erziehung ist das vor allem Anpassung und Perfektionismus. Aber als Erwachsene können wir entscheiden, ob wir diese verinnerlichten Glaubenssätze und Verhaltensweisen behalten wollen. Dazu müssen wir sie zunächst identifizieren und dann bewusst dagegen angehen.

Kann man Selbstbewusstsein überhaupt aufbauen und trainieren? Und wenn ja, wie?
Durchaus. Dazu ist allerdings ein regelmäßiges Training nötig, ähnlich wie beim Sport. Die wirkungsvollsten Übungen finden im Alltag statt. Täglich gibt es beruflich und privat Gelegenheiten, kleine Herausforderungen anzunehmen und sich auf diese Weise Schritt für Schritt zu verändern. Etwa indem Sie Nein sagen, wenn Ihnen ein Kollege Arbeit aufs Auge drücken will, für die er zuständig ist. Oder wenn Sie sich trauen, jemandem zu sagen, dass Sie ihn sehr mögen. Wann immer Sie ein wenig Angst haben oder sich unwohl fühlen, ist das ein Zeichen: Jetzt ist Trainingszeit für Ihr Selbstbewusstsein. Mit Mut und Disziplin schaffen Sie es.

„Wertschätzung zu geben macht Sie sympathisch.“
Eva Wlodarek
über Geben und Nehmen

Oft gründet unser Selbstbewusstsein auf äußeren Dingen, es ist gekoppelt an den Partner, an den Job, an unser Aussehen - ist das aber nicht auch ein gesellschaftliches Problem?
Äußerlichkeiten können tatsächlich das Selbstbewusstsein aufbauen, besonders, weil unsere Gesellschaft es begünstigt. Aber das ist trügerisch. Sobald sie wegfallen, bleibt wenig übrig. Das habe ich häufig bei Menschen erlebt, die ihren beruflichen Status oder ihre jugendliche Schönheit verloren haben. Echtes Selbstbewusstsein ist davon weitgehend unabhängig, es ist mit der Persönlichkeit verbunden.

Je mehr gesundes Selbstbewusstsein jemand hat, desto wertschätzender geht er ja auch mit anderen um, oder?
Ja, wer wirklich selbstbewusst ist, hat es nicht nötig, sich größer zu machen, indem er andere kleinmacht. Außerdem muss er sich nicht ständig beweisen, sondern kann gelassen auch andere glänzen lassen.

Wie kann ich es üben, meinen Mitmenschen mehr Wertschätzung entgegenzubringen?
Zunächst ist Wertschätzung eine grundlegende Einstellung. Das bedeutet, dass ich generell meinen Mitmenschen mit Rücksicht und Respekt begegne. Hier hilft es, Vorurteile abzulegen und jedem erst einmal freundlich zu begegnen. Wertschätzung kann sich aber auch auf das Verhalten, die Fähigkeiten oder Eigenschaften meines Gegenübers beziehen. Dann ist der erste Schritt, das bewusst wahrzunehmen. Der zweite besteht darin, es in Form von einem Lob, Kompliment oder Dank auszudrücken.

Was bringt mir das persönlich? Also was haben wir davon, wenn wir uns in der Arbeit und im Privatleben in Wertschätzung üben?
Wertschätzung zu geben macht Sie sympathisch. Schließlich freut sich jeder Mensch, wenn er anerkannt wird. Außerdem ist es die beste Voraussetzung, sie auch selbst zu bekommen. In der Verhaltenstherapie nennt man das „Lernen am Model“: Sie sind ein Vorbild, und das macht hoffentlich Schule.

Und nun nehmen wir den umgekehrten Fall: Wie gehe ich damit um, wenn andere Menschen mir wenig Respekt und Wertschätzung entgegenbringen? Wie schütze ich mich beziehungsweise wie vermittle ich, dass ich ein anderes Verhalten wünsche?
Wenn Sie sich selbst wertschätzen, lassen Sie sich nicht schlecht behandeln oder ausnutzen. Sie wehren sich dagegen und sagen deutlich, was Sie erwarten. Falls das keine Wirkung zeigt, distanzieren Sie sich von denjenigen, die Sie abwerten. Ist das nicht möglich, etwa bei KollegInnen oder nahen Verwandten, dann halten Sie den Kontakt zumindest kurz.

Das Gespräch führte Nina Ayerle.

ZUR PERSON

Eva Wlodarek ist Psychologin, Coach und Buchautorin in Hamburg. Sie hat zum Thema „Glück“ promoviert und arbeitet seitdem in ihrer eigenen Praxis.



In ihrem Buch „Die Kraft der Wertschätzung“ (erschienen bei dtv, 9,90 Euro) gibt es weitere ausführliche Anleitungen für ein gesundes Selbstbewusstsein. Weitere Tipps gibt die Psychologin auf ihrem Youtube-Kanal „Dr. Wlodarek Life Coaching“. *nay*

Was macht eigentlich eine Trennungsberaterin?

Wenn nichts mehr zu retten ist, kommt die Trennungsberatung ins Spiel. Wie das funktioniert – und was man als Betroffene davon hat.

Von Florian Gann

Es sei nicht so, dass sie Paaren einreden würde, sich zu trennen, sagt Dorothea Behrmann. „Ich wollte eigentlich immer alle Paare retten, vor allem die mit Kindern“, erklärt die Hamburgerin: „Aber es sind immer wieder Paare zu mir gekommen, bei denen ging nichts mehr.“

Deshalb ist sie vor ein paar Jahren von der Paartherapeutin zur Trennungscoachin geworden. Aber wie sieht eine Trennungsberatung aus?

Im Wesentlichen begleitet Behrmann Menschen in Einzelberatungen bei zwei Prozessen. Der eine ist, sich klar zu werden, ob man sich überhaupt trennen will. „Bei mir melden sich viele Menschen, die nicht wissen, wie es weitergeht“, sagt Behrmann. Man schaue dann, woher die Unzufriedenheit komme, was die eigene Situation damit zu tun habe, und gucke sich an, was gut und schlecht in der Beziehung laufe. „Wenn jemand zu mir kommt, und ich merke, da ist noch viel Liebe, dann rate ich auch zu einer Paartherapie.“ Klarheit sei das Ziel, nicht Trennung.

„Vielen Menschen ist aber eigentlich klar, dass sie sich trennen wollen, haben aber viele Ängste“, so Behrmann. Die Kinder, das Finanzielle, das Alleinsein seien solche Ängste. Dann könne es auch ein Ziel sein, die Klienten darin zu bestärken, was sie innerlich ohnehin schon entschieden hätten.

Komme es zur Trennung, gehe es bei der Beratung auch darum, möglichst wenig verbrannte Erde zu hinterlassen, sagt Behrmann. Sie meint: „Es ist ein nachvollziehbarer Impuls, zu sagen: ‚Du hast mir wehgetan, jetzt tue ich dir auch weh.‘ Aber es hilft nicht, dabei loszulassen. Das versuche ich, mit den Personen zu erarbeiten – dass man diesen Emotionen Aufmerksamkeit schenkt, aber sich dabei nicht selbst schadet – etwa durch Alkohol oder Drogen – oder die andere Person bekämpft. Denn das sorgt dafür, dass man garantiert nicht loskommt.“

„Die meisten wollen sich nicht von ihrem Partner trennen, sondern sich aus einer unguten Situation lösen.“
Franciska Wiegmann-Stoll, Therapeutin

Sie hat dazu auch ein Buch geschrieben: „Die sieben Phasen des Loslassens.“ Im besten Fall könne man aus Trennungen gestärkt hervorgehen, sagt Behrmann.

Die Therapeutin Franciska Wiegmann-Stoll berät in Stuttgart und Schwieberdingen auch Menschen, die verlassen worden sind, oder Paare, die sich bewusst trennen wollen. „Niemand tut sich leicht damit, sich zu trennen“, sagt Wiegmann-Stoll. „Die meisten wollen sich nicht von ihrem Partner trennen, sondern sich aus einer unguten Situation lösen.“ Zu wenig Paarzeit und Intimität, ungleiche Arbeitsverteilung im Haushalt und bei der Kinderbetreuung, nennt sie als Beispiele.

Kommt es zur Trennung, sei das auch kein scharfer Schnitt, nach welchem beide Seiten getrennte Wege gingen. „Das ist ein Prozess, in dem ich mich auseinanderdividiere, und in dem ich mich verabschiede voneinander“, sagt Wiegmann-Stoll. Die Trennung sei dabei auch eine Art Fortsetzung der Beziehung. „Wenn die Beziehung schon nicht gut gelaufen ist, weil ich etwa zu wenig miteinander gesprochen, Probleme nicht thematisiert habe, dann wird sich das in der Trennung genauso fortsetzen.“

Die schweizerisch-amerikanische Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross hat schon Ende der 1960er Jahre das bekannte Fünf-Phasen-Modell der Trauer geschaffen, das sich laut Wiegmann-Stoll auch auf Trennungen übertragen lässt, vor allem wenn Menschen verlassen wurden: Erst wird die Trennung geleugnet, dann kommt die Wut, in der dritten Stufe wird verhandelt („Wollen wir es nicht noch mal versuchen?“), gefolgt von Depression und schließlich der Akzeptanz. „Das dauert in der Regel über ein Jahr“, sagt Wiegmann-Stoll. „Aber mit der Beratung kann ich verhindern, dass ich in diesen Stufen hängen bleibe.“