



# Unproduktive Spiele

## Von der Selbstverachtung zur Selbstachtung.

Heute möchte ich über ein interessantes Thema schreiben das **Selbstachtung** und **Selbstverachtung** heißt.

Einer der bekanntesten Sprüche aus der Bibel ist: „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst“. Merkwürdigerweise lesen oder hören viele Menschen mit ihren inneren Ohren nur den ersten Teil dieses Satzes, nämlich: Liebe deinen Nächsten...über den Rest hören sie hinweg.

Liebe ist jedoch stets mit Selbstliebe verbunden. Ich kann keinen anderen Menschen richtig lieben, wenn ich mich selbst nicht liebe. Selbstliebe ist die Grundlage für Fremdliebe. Nicht wenige Liebesbeziehungen scheitern an der mangelnden Selbstliebe und **Selbstachtung** beider oder auch nur eines Partners. Das Gegenstück der Selbstliebe die **Selbstverachtung** kann die Liebe in einer Partnerschaft zerstören. Die Liebe wird sozusagen von der Selbstverachtung aufgeessen. Umgekehrt trägt die Selbstliebe wesentlich zur Erhaltung einer Partnerschaft bei.

Was genau ist denn Selbstliebe überhaupt?

Ich bezeichne die Selbstliebe als eine **liebvolle und maßvolle** Zuwendung zu sich selbst. **Sie ist verbunden mit einer realistischen Einschätzung der eigenen Person.**

Und genau das müssen wir oft erst lernen, in dem wir Unterscheidungsvermögen entwickeln. Aber wieso zerstört Selbstverachtung unsere Liebe mögen Sie sich fragen? Wenn ich mich gering schätze und ablehne, können sich Hindernisse zwischen mich und meinen Partner schieben.

Ich möchte Ihnen einige dieser Hindernisse nennen:

1. Ich sehe alles was ich für liebens- und erstrebenswert halte, bei meinem Partner. Ich sehe ihn oder sie im günstigen Licht, während ich mich selbst eher im Dunkeln lasse. Es ist einen bisschen wie bei einem Star und seinem Fan.
2. Ich fühle mich unwürdig „zurückgeliebt“ zu werden. Das kann bedeuten dass ich zwar meine Liebe schenke, aber seine Liebe zurückweise oder nicht annehme. Allmählich fühlt sich der Partner frustriert, da seine Liebe bei mir nicht „ankommt“. Mit der Zeit wird er oder sie aufhören zu werben.
3. Aber meine Liebe zu ihm kennt keine Grenzen  
Das führt dazu, dass ich mich überhaupt nicht abgrenzen kann von ihm. Was er will, bekommt er sofort von mir. Ich nehme auf mich selbst überhaupt keine Rücksicht. Deshalb verwandelt sich die anfängliche Zuneigung häufig in Verachtung. Möglicherweise liegt hier der Beginn einer Ausbeutung.
4. Schließlich könnte sich der andere vor mir zurückziehen, weil ich ihn langweile. Er wird es vielleicht nicht Langweile nennen, sondern nach einer anderen Begründung suchen, aber wenn ich mich nicht abgrenze, kann mein Partner mich nicht spüren. Er weiß nicht wer ich wirklich bin. Er kann mich nur dort als ernstzunehmendes Gegenüber wahrnehmen, wo ich auch „nein“ zu ihm sagen kann, wo ich meine Meinung, meine Gedanken und meine Gefühle ihm auch zeige.

5. Die Idealisierung meines Partners bringt mit sich, dass ich irgendwann enttäuscht bin, weil der Partner doch nicht so wunderbar ist, wie ich ihn oder sie mir gewünscht und vorgestellt habe. Die Realitäten und Banalitäten des Alltags entzaubern den Geliebten/ die Geliebte und ich beginne ihn oder sie heimlich oder offen zu verachten, genauso wie ich mich verachte. Da wird eine kleine Stimme in meinem Inneren mir zu flüstern: „ein liebenswerter Mensch kann mich gar nicht richtig lieb haben. Er hat sich sicherlich getäuscht. Ich werde ihm beweisen dass ich ein schlechter Mensch bin. Und wenn er mich verlässt, geschieht es mir nur recht.“

6. Wenn der Partner hartnäckig ist und bleibt, dann besteht die Gefahr das **beide** Partner in den Sog der Selbstverachtung gezogen werden. Nicht nur der eine Partner, sondern beide Partner fühlen sich mit der Zeit schlecht und verachtenswert. Beide verachten sich gegenseitig und schließlich auch ihre Liebe. Die Beziehung, die mit soviel Hoffnung begonnen hatte, wird jetzt in den Schmutz gezogen-trotz der Tatsache, dass sie beiden Partnern nach wie vor sehr viel bedeutet. Sie ist vielleicht das Einzige, das beide am Leben erhält. Aber die Bedeutung der Beziehung wird von der tiefsitzenden Verachtung vielleicht auch den täglichen Quälereien so beherrscht, dass jeder Außenstehende meinen muss, die Partner wünschten sich gegenseitig den Tod und wären dankbar, wenn der andere verschwinden würde.

Vielleicht interessiert Sie jetzt die Frage:

Wie kommt jemand dazu, sich selbst zu verachten? **Selbstverachtung** kann durch folgende drei Bedingungen entstehen, die wir dann noch genauer untersuchen wollen:

- Aus der Scham, dass man als Kind nicht geliebt worden ist, und dem daraus resultierenden Gefühl überhaupt nicht liebenswert zu sein
- Aus der Übernahme von Schuld der Eltern oder anderer Bezugspersonen
- Aus persönlicher Schuld.

Schauen wir uns der Reihe nach an, was damit im Einzelnen gemeint ist:

Zuerst die Scham des Ungeliebten.

Dazu wollen wir die inneren Botschaften eines sich selbst verachtenden Partners genauer ansehen. Wenn ich mich für wenig wertvoll halte, schaue ich sozusagen zum Partner auf und auf mich selbst herunter. Du bist tausendmal besser/ schöner/ gescheiter/ gebildeter/ oder beliebter als ich. Lass mich gehen, Du hast etwas Besseres verdient. Dies sind Botschaften die man dem anderen vermittelt, ausgesprochen oder unausgesprochen, und doch in den Handlungen für den Anderen erfahrbar. Solche inneren oder gar äußeren Botschaften sind im Grunde eine Aufforderung an den Partner mich im Stich zu lassen, mich zu verraten.

Es gibt ein gutes, wenn auch schon älteres Buch, das sich mit diesem Thema beschäftigt. Ich meine den Roman von Dostojewskij „Der Idiot“. Der Fürst in diesem Roman ist solch eine tragische Figur, die aufrichtig liebt, aber aus Selbstverachtung die Liebe immer wieder verrät, indem er nicht den Mut aufbringt, die Zuneigung der geliebten Frau anzunehmen. Wie aus einem inneren Zwang muss er die Frau immer wieder wegschicken.

Kommen wir zu der Übernahme von Schuld anderer Menschen aus unserem Familiensystem.

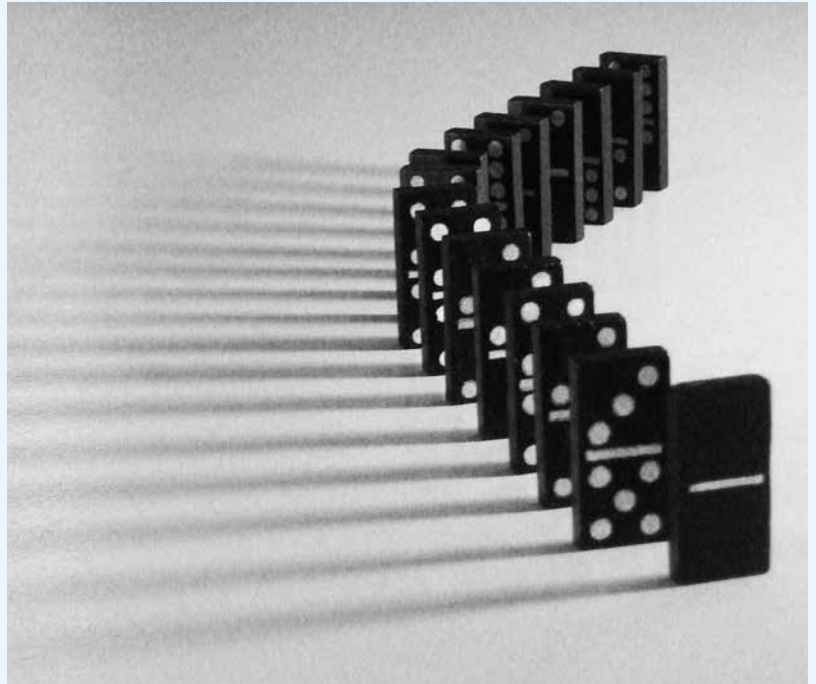
Noch tiefer als die Scham liegt das Gefühl von Schuld. Manche Menschen, die einen Liebespartner gefunden haben, meinen, dass sie diese Liebe nicht verdienen. Sie fühlen sich sogar schuldig, wenn die Liebe in Erfüllung geht. Sie haben nicht nur das Gefühl, die Liebe oder den Partner nicht verdient zu haben, sondern auch, dass sie sich schuldig machen, wenn sie glücklich werden. Sie wünschen sich zwar, wie die meisten Menschen, nichts sehnlicher, als glücklich zu sein, aber wenn das Glück tatsächlich fühlen sie sich eben nicht glücklich. Diese paradoxe Reaktion sollte nicht als Hysterie oder ähnliches bewertet werden. Vielmehr steckt ein inneres Verbot dahinter, glücklich zu sein.

Der Ursprung eines solchen Schuldgefühles liegt oft im Familiensystem begründet. Weil Vater oder Opa Schuld auf sich geladen haben und nicht zu dieser Schuld stehen, nimmt sie ein Enkelkind und büßt mit dem jetzigen Lebensunglück. Bei der Weitergabe von Elternschuld ans Kind spürt das Kind, dass die Menschen in seiner Umgebung unglücklich sind, dass seine Eltern oder seine Großeltern in seiner Umgebung unglücklich sind, dass sie aus einem für das Kind unverständlichen Grund leiden. Kinder sind unendlich in ihrer Liebe. Sie sind entgegen unserer landläufigen Meinung, dazu bereit und auch fähig, unendlich viel Schmerz, Leid und Entbehrung auf sich zu nehmen, besonders wenn sie es für jemanden tun, den sie lieben. Nicht selten spüren das ihre Bezugspersonen und sie laden dann tatsächlich ihr Leid auf die Kinder ab. Sie nehmen die Leichtigkeit und die Lebensfreude, die jedes Kind mitbringt, für sich in Anspruch und tauschen es

gegen das Leid des Erwachsenen ein. Dem Erwachsenen wird es dabei leichter, dem Kind dagegen schwerer. Das Kind lässt sich aus Treue zu dem Erwachsenen darauf ein. Wenn das Kind aufwächst, hat es sich ans Tragen und Ertragen von Unglück gewöhnt. Unglücklich zu sein, fühlt sich ganz selbstverständlich an, wie eine zweite Natur.

Umgekehrt sind ihm Glück, Erfüllung und Leichtigkeit abhanden gekommen. Die lebensbejahende Seite in ihm ruft zwar immer noch nach Liebe und Glück, aber wenn diese tatsächlich eintreffen paaren sie sich mit der Angst.

Das Glück lässt das alte, vertraute Gefühl des ‚Schuldig sein‘ wieder aufleben.



In seinem Inneren sieht sich der betreffende Mensch einem unlösbaren Konflikt ausgesetzt. Vielleicht kennen Sie selbst das Gefühl, die Mutter oder den Vater in seinem Unglück allein zu lassen und selbstsüchtig dem eigenen Glück nachzugehen. Darf man sich gegen die Eltern und für sich und für den gegenwärtigen Partner entscheiden?

Mancher fängt hier an zu schummeln und vergrößert die Schuld damit nur. Statt die Entscheidung zu treffen, versucht er oder sie den Partner für seine Sichtweise zu gewinnen.

„Meine Mutter ist alt und einsam, sie hat doch nur noch uns... wir sollten sie mit in den Urlaub nehmen.... wir sollten eine Weile zusammenrücken und sie zu uns einladen...“

Da die Beziehung zu unseren Eltern der existentiell tragende Grund unseres Lebens ist, hat die Eltern-Kind-Beziehung ein schwereres Gewicht als eine spätere Liebesbeziehung. Man spricht auch davon, dass eine Familie eine Schicksalsgemeinschaft ist, eine Liebesbeziehung aber eine Wahlgemeinschaft. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen sich für die Eltern und gegen die Partnerschaft entscheiden solange wie sie ihre Elternbeziehung nicht bearbeitet und sich gelöst haben. Viele schaffen es zwar, sich für mehr oder weniger kurze oder etwas längere Zeit aus ihrer Familiengeschichte in eine Liebesbeziehung zu retten. Aber solange sie sich den Schatten der Vergangenheit nicht wirklich stellen, werden sie immer wieder eingeholt.

Vielleicht wird Ihnen jetzt die vorher von mir beschriebene Botschaft eines sich selbst verachtenden Menschen an seinen Liebespartner verständlich. Wenn er dem Partner signalisiert: „ich bin deiner unwürdig, du solltest dich von mir abwenden“, dann versucht er in einen Akt der Selbstbestrafung und stellvertretenden Sühne die vermeintliche Lebensschuld zu tilgen. Daher wird er oder sie, nach dem Scheitern der Lie-

besbeziehung das Gefühl der Erleichterung verspüren, so paradox dies vielleicht im Augenblick auch erscheinen mag. Denn nach dem was ich vorher gesagt habe hat er das Gefühl, seine Schuld oder zumindest einen Teil davon, abbezahlt zu haben.

Je größer die geopfert Liebe, je höher der Preis, den er oder sie für ihr Opfer zahlt, desto näher fühlt er sich der angestrebten Absolution. Aber ist es wirklich nicht möglich die Schuld eines anderen zu tilgen? Niemand löst dadurch etwas. Das eigene Leben ist gescheitert und die vielleicht schon lange verstorbenen Eltern können durch dieses Opfer nicht von ihrer eigenen Schuld reingewaschen werden. Warum ist das so, warum bleibt die Übernahme der Schuld der Eltern fruchtlos?

Da ist zum einen das Prinzip der Eigenverantwortlichkeit.

Jeder Mensch sollte für sein eigenes Tun persönlich einstehen und ist daher für sein eigenes Leben verantwortlich. Menschliche Schuld kann nur durch die eigene Reue, Sühne und evtl. Wiedergutmachung getilgt werden. Es ist nicht wie bei einem Wechsel oder Schuldschein, der auch von jemand anderem eingelöst werden kann.

Weiterhin gibt es Glück und Unglück, was wir zwar als Gegensätze erleben, aber wir können das eine nicht gegen das andere aufwiegen. Glück ist Glück und Unglück ist Unglück. Beides ist Bestandteil des menschlichen Lebens und beides kann uns treffen. Wir können nicht das Unglück wettmachen, durch den Verzicht auf Glück. Das Leben lässt nicht mit sich Handel treiben.

Weiterhin gibt es die Generationengrenzen. Damit ist gemeint dass jede Generation sich mit ihren eigenen Aufgaben auseinander zu setzen hat, die Elterngeneration ebenso wie die Kindergeneration. Auch diese Aufgaben sind zeit- und personengebunden und lassen sich nicht beliebig austauschen. Schuld und Gnade einer Generation lassen sich nicht auf die nächste übertragen..

Es gibt jedoch eine andere Schuld, die einen Menschen daran hindern kann glücklich zu sein. Es ist die persönliche Schuld, die er im Laufe seines Lebens auf sich geladen hat und diese Schuld die er oder sie selbst verursacht hat, kann und soll angeschaut werden.

Manche Menschen gehen in die Therapie, weil sie von einem tiefen Schuldgefühl geplagt sind, das sie am Glückselbst hindert. In diesen Fällen ist es oft nötig, eine etwaige Familienschuld zu erkennen und zu klären. Wenn sie diese stellvertretende Familienschuld verarbeitet haben, existiert bei einigen noch eine Restschuld, die sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Dann muss genauer nachgeforscht werden, ob die Betroffenen nicht von einer persönlichen Schuld verfolgt werden.

Aber kommen wir noch einmal zurück zur Partnerschaft, im guten wie in schlechten Tagen, wird da gesagt, wenn wir heiraten. Wir freuen uns mit dem Partner, wenn ihm etwas glückt, und wir leiden mit ihm, wenn ihm etwas zustößt.

Seine Beziehung zu seiner Herkunftsfamilie, seine Freundschaften und Feindschaften, sein Beruf, aber auch seine politischen Ansichten und sein gesellschaftliches Schicksal, all dies wird uns berühren und in uns mitschwingen. Vieles, was unser Partner tut oder lässt, beeinflusst uns in unserem Leben, wir müssen uns auch oft damit auseinandersetzen, darüber streiten, uns absprechen und abstimmen. Allerdings ist es gut sich immer wieder vor Augen zu halten:

### **Beziehung ist ein Miteinander kein Füreinander.**

Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob ich mit meinem Partner mitfühle, oder ob ich für ihn leide. Beim mitfühlen stehe ich dicht neben ihm - ich erlebe etwas mit, was mit ihm geschieht, aber ich bleibe trotzdem ich, eine separate Person. Natürlich stellt sich die Frage, wie weit man am Los des Partners zu tragen hat.

Wie sieht es zum Beispiel aus, wenn ich in der Partnerschaft das „Böse“ oder das „Tragische“ meines Partners übernehme? Wenn ich also seine Schulden, sein Schicksal mittrage? Ist das dann Treue? Wann ist das ein Zeichen von Treue und wann nicht?

Wenn zum Beispiel der Partner Alkoholiker ist oder eine andere Sucht hat und wir ihn krank nennen und damit meinen, dass er an einer Krank-



heit leidet, an der er nur wenig aktiven Anteil hat, dann gehen wir eher nachsichtig mit ihm um und versuchen ihm zu helfen.

Geben wir ihm aber die Verantwortlichkeit für sein Suchtverhalten, das Lügen, Verheimlichen, Bagatellisieren usw., dann ist er in unseren Augen verantwortlich für seine Sucht, und wir stellen uns eher außerhalb der Verantwortung.

Es gibt durchaus Beziehungen, in denen der Partner durch sein Verhalten die Sucht seines Partners verstärkt oder aufrecht erhält. Damit sind beide in der **Selbstverachtung** gefangen und müssen erst den langen Weg in die **Selbstachtung** antreten und ihre Würde wieder finden.

*Ilona Steinert*



*Ilona Steinert*  
Tel.: 0761/381357  
E-mail: [iosteiner@aol.com](mailto:iosteiner@aol.com)  
[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)  
[www.ilona-steinert.de](http://www.ilona-steinert.de)