

Kompasszeit

Warum wir netter zu uns selbst sein sollten

Etwas, dass ich nicht nur an mir selbst beobachte, sondern tatsächlich auch bei Menschen in meiner Umgebung ist die Art und Weise, wie wir selbst mit uns (in Gedanken) sprechen. Wie wir uns kritisieren und regelrecht „runtermachen“. Würden wir diese Gedanken öfter laut aussprechen, würden wir das wahrscheinlich nicht nur bewusster wahrnehmen, vermutlich würden uns auch andere Menschen für verrückt erklären. Gerade deshalb sollten wir dort bewusster hinschauen und hinhören und schließlich auch den Schritt dazu machen, netter zu uns selbst zu sein.

Wir reden oft mit uns selbst auf eine Art und Weise, in der wir mit niemand anderem sprechen würden. Und ich meine wirklich niemand anderem. Mit unseren Lieben schon gar nicht, aber auch nicht mit Bekannten, Kollegen oder sogar Fremden.

Wenn andere mit uns so reden würden

Stellen wir uns für einen Moment mal vor, andere würden wirklich mit uns so sprechen, wie wir mit uns selbst:

Morgens im Büro:

„Guten Morgen! Na, wieder ein bisschen länger geschlafen als Du wolltest, was? Und auch wieder zu spät ins Bett gegangen? Du kriegst halt einfach nicht hin, was Du Dir vornimmst. Du solltest das einfach sein lassen.“

„Aber jammer jetzt auch nicht rum, dass Du müde bist. Du hast selbst Schuld. Reiss Dich zusammen und fang endlich an zu arbeiten!“

Vormittags im Büro:

„Du bist ganz schön langsam heute! Mach mal hin!“

„Das hättest Du wirklich ein bisschen besser formulieren können! Wäre schön wenn Du Dir das nächste Mal mehr Mühe geben könntest.“

„Wenn Du noch lange in der Teeküche rumstehst, halte ich Dich für faul. Geh zurück an Deinen Platz!“

„Du hast Dir ja schon wieder Kaffee über die Bluse geschüttet, du Trampel.“



Kompasszeit

In der Mittagspause:

„Wieder nichts Gesundes, hm? Dann ist auch kein Wunder, dass Du immer dicker wirst. Hoffentlich schaffst Du es dann diese Woche wenigstens zum Sport!“

„Ja, es würde Dir viel besser gehen, wenn Du was Leichtes isst. Aber wenn man so wenig Selbstdisziplin hat, wird es natürlich schwer.“

„Hattest Du Dir nicht vorgenommen mehr Salat zu essen? Wie oft hast Du Dir das schon vorgenommen? Tja, das kannst Du wohl langsam abschreiben.“

Am Nachmittag im Büro:

„Guck mal, die Kollegen sind noch total fit, nur Du hängst hier in den Seilen und bist müde. Mittagstief? Du bist einfach nicht früh genug ins Bett gegangen. Reiß Dich mal zusammen!“

„Dir ist schon wieder ein Fehler passiert. Das ist wirklich zum Kotzen, dass wir das wieder ausbügeln müssen. Nimm Dir bitte mal ein Beispiel an den anderen. Die kriegen das doch auch fehlerfrei hin! Und schneller!“

„Soviele Jahre Französisch gelernt und trotzdem stotterst Du Dir im Gespräch mit dem Kunden einen ab. Es wäre wirklich lustig, wenn es nicht so traurig wäre! Hattest Du Dir nicht vorgenommen, noch mal ein bisschen zu üben und zu lernen? Hast Du auch wieder nicht hingekommen, hm?“

„Haha! Ja, das Gespräch und Dein Gestotter war voll lächerlich. Echt peinlich!“

„Wie, Du willst heute früher gehen? Weil Du Dich einfach nicht so gut fühlst? Sei mal nicht so ein Weichei. Die eine Stunde hältst Du auch noch durch!“

„Wäre schön, wenn Du es morgen mal pünktlich schaffst!“

Beim Feierabend:

„Ach, Du hast heute gar nichts vor? Also das ist ja wirklich ein langweiliges Leben! Ich gehe heute auf jeden Fall zum Yoga/Pilates. Das tut mir einfach soooo gut. Solltest Du wirklich auch mal machen. Regelmäßig, sonst bringt es ja nichts. Dann wäre Dein Hintern auch nicht mehr so fett!“

„Tja, wer keinen Sport treibt, der muss sich auch nicht über Rückenschmerzen wundern. Verdient ist verdient! Also hör auf zu jammern!“



Kompasszeit

Würden wir das zulassen?

Man muss ein bisschen lachen, wenn man sich vorstellt, dass andere so mit einem reden. Vor allem – das hoffe ich jedenfalls – würde man sich das sicher nicht lange gefallen lassen. Selbst wenn man nicht genug Selbstvertrauen hätte die Kollegen darauf anzusprechen, würde man wahrscheinlich nach kürzester Zeit den Job kündigen.

Aber das Traurige ist, dass wir oft tatsächlich so mit uns selbst reden. Wir schimpfen, tadeln und pfeifen dabei auch ganz gekonnt auf die Regeln der gewaltfreien Kommunikation

(-> keine Du-Botschaften -> keine Verallgemeinerungen).

Wir sind netter zu anderen als zu uns selbst

Wir machen uns selbst mehr runter und nagen an unserem Selbstwert und unserem Selbstvertrauen oftmals konsequenter, als jeder Außenstehende es überhaupt könnte. Und merken es meist nicht einmal. Die dreckigen Botschaften, die wir uns selbst senden, sind manchmal geschickt versteckt.

Und den meisten von uns ist dabei auch ziemlich klar, dass wir niemals mit jemand anderem so reden würden. Und ich meine damit nicht, dass wir uns nicht auch mal über einen Fehler der Kollegen ärgern. Oder sogar über unseren eigenen. Aber wir würden andere (normalerweise) niemals als Person so derartig nieder machen und abwerten.

Viel wahrscheinlicher würden wir beispielsweise Dinge sagen wie: „Wenn Du Dich nicht gut fühlst, dann geh doch heute ein bisschen früher nach Hause!“ Oder: „Ach was, so schlimm war es doch gar nicht! Der französische Kunde hat Dich doch verstanden, das ist doch das Wichtigste. Und wenn Du Zeit hast, dann kannst ja noch ein bisschen üben, damit Du ein wenig sicherer wirst“.

Den eigenen Selbstwert untergraben

Mir jedenfalls ist es so ergangen. Dass ich eigentlich immer netter zu anderen war als zu mir selbst. Dass ich verzeihender, verständnisvoller und freundlicher war. Die Fehler anderer haben mich – wenn überhaupt!- nur kurz geärgert. Oft habe ich aber einfach gesagt oder gedacht: „Menschen passieren nun mal Fehler. Halb so wild. Kriegen wir wieder hin!“

Meine eigenen Fehler hingegen waren oft Katastrophen. Für die ich mich schämte. Und Scham ist normal. Es besser machen zu wollen, auch. Was hingegen nicht normal ist, ist sich selbst dafür fertig zu machen. Und die kleinen Gemeinheiten, die wir uns selbst oft sagen, die unterschiedlichen Maßstäbe, die wir für andere und uns selbst anlegen, die summieren sich. Wie tropfendes Wasser höhlen sie unseren Selbstwert und unser Selbstvertrauen aus.

Sie sorgen auch dafür, dass wir nie genug sind. Nicht gut genug, nicht schnell genug, nicht redigewandt genug, nicht dünn genug, nicht dick genug, nicht schön genug. Wie viele von uns schauen denn in den Spiegel und sagen uns die Dinge, die wir anderen oft sagen: „Och, so dick finde ich Dich gar nicht“. Das klingt vielleicht immer noch nicht unglaublich nett, ist aber allemal besser als „Du hast echt breite Hüften und einen dicken Hintern!“.



Kompasszeit

Wenn wir das zu Freunden sagen würden, hätten wir bald keine mehr. Warum also glauben wir, dass es ok ist, so mit sich selbst zu reden? Weil es niemand hört?

Netter zu sich selbst sein!

Wir sollten netter zu uns selbst sein! Wir sollten uns mit der Achtung und dem Respekt selbst gegenüberstellen, den wir im Regelfall für jeden anderen Menschen auch haben. Sollten uns ermutigen, trösten, uns selbst verzeihen und mal alle Fünfe gerade sein lassen.

Morgens aufstehen und uns sagen: „Keine Ahnung, ob ich heute alles hinkriegen werde, aber ich gebe mir Mühe und das reicht ja schon mal“. Und abends ins Bett gehen mit dem Gedanken: „Ich habe vielleicht nicht alles hinbekommen und nicht so gut, wie ich es mir wünschen würde, aber ich habe mir Mühe gegeben und das reicht ja schon mal. Und wenn es mir wichtig ist, dann kann ich versuchen es morgen besser zu machen.“

Netter zu uns selbst sein ist deshalb auch so wichtig, weil der Ursprung unseres Selbstwertes in uns liegt. Und wenn wir selber ihn aushöhlen, untergraben und kaputt machen, dann kann ihn auch niemand von außen wiederherstellen. Nicht mal mit sehr viel Liebe.

Üben, üben, üben

Netter zu uns selbst zu sein gelingt – gerade, wenn wir das jahrelang anders praktiziert haben – nicht von heute auf morgen. Ich weiß das aus eigener Erfahrung. Ich bin nämlich selbst immer noch im Training. Und manchmal bin ich immer noch ziemlich gemein – zu mir selbst. Aber ich habe auch schon kleine Fortschritte gemacht. Und manchmal, sind es die kleinen Fortschritte, die die uns zu riesigen Veränderungen bringen. Ich schaue vor allem genauer hin bzw. höre genauer hin, wie ich mit mir selbst spreche. Halte inne und versuche zu überprüfen, was ich da gerade mit mir treibe. Und als Maßstab anzulegen „Würde ich so mit jemand anderem sprechen?“ ist für mich sehr effektiv.

(Ich will an dieser Stelle nicht ausblenden, dass wir in Zeiten leben, wo Menschen anderen Menschen auch wirklich gemeine Dinge an den Kopf werfen können, insbesondere im Internet. Aber für mich ist das kein normales Verhalten, sondern Menschen, die auch ein Problem mit Gefühlen haben, nämlich ihren Ängsten und ihrer Scham. Und wo sich das Problem in das andere Gegenteil kehrt, nämlich ins Austeilen. Wobei ich relativ sicher bin, dass jemand, der andere Menschen auf übelste Weise im Internet beschimpft, auch nicht besonders nett zu sich selbst ist. Das Pimpen des Selbstwerts über die Abwertung anderer funktioniert nämlich nur sehr begrenzt. Es macht zumindest nicht zufrieden oder glücklich, das kann man deutlich sehen.)



Kompasszeit

Der Weg ist das Ziel

Man muss üben netter zu sich selbst zu sein. Vor allem muss man aber auch bereit sein, genauer hinzuhören und mit sich selbst auseinanderzusetzen. Ich glaube, die Belohnung für diesen schwierigen Prozess ist, dass wir mit uns selbst mehr ins Reine kommen. Dass wir zufriedener und gelassener sind. Und dass wir nicht andauernd an unserem Selbstwert zweifeln, auch dann nicht, wenn uns mal ein Fehler unterläuft oder wir nicht perfekt sind.

Dass ist nämlich niemand. Und dass wissen wir eigentlich auch. Nur bei uns selbst schwerer zu ertragen.

Seien wir also netter zu uns selbst! Ich werde es auf jeden Fall weiter trainieren. Und es gelingt mir vielleicht nicht immer und nicht jeden Tag. Aber ich gebe mir Mühe. Der Weg ist das Ziel.

Diesen Text findest Du bei Kompasszeit unter: <https://kompasszeit.de/warum-wir-netter-zu-uns-selbst-sein-sollten>



© Copyright – Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. [Kompasszeit.de, 2020]