

Glück ist, wenn man so geliebt wird, wie man ist

Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund

Dürfen wir dich zu einem kleinen Gedankenexperiment einladen?

Reise in deiner Erinnerung zurück in Kindheit und Jugend. Erinner dich an die Menschen, die dir am nächsten standen – Eltern, Großeltern oder andere wichtige Bezugspersonen. Welche Erwartungen hast du von wem gespürt? Welche konntest du erfüllen – und welche nicht? Gibt es Erwartungen, die du bis heute mit dir herumträgst? Wie musstest du dich verhalten oder welche Rolle einnehmen, um Liebe, Anerkennung und Zuwendung zu bekommen? Und was davon wirkt bis heute in dir nach?

Wenn du dich auf diese Fragen einlässt, wirst du vermutlich feststellen, wie sehr solche Erfahrungen dein Selbstwertgefühl geprägt haben – und es bis heute beeinflussen.



Was bedeutet „Selbstwertgefühl“?

Der Sozialpsychologe Morris Rosenberg definierte 1965 Selbstwertgefühl als eine Einstellung uns selbst gegenüber. Ein Mensch mit stabilem Selbstwert sieht sich als „gut genug“, betrachtet sich als wertvoll und kann sowohl seine Stärken als auch seine Schwächen annehmen – ohne sich deshalb für etwas Besonderes zu halten oder auf Bewunderung von anderen angewiesen zu sein.

Wie sich unser Selbstwert entwickelt, hängt stark davon ab, welche Beziehungserfahrungen wir machen. Fühlen wir uns geliebt, sicher, gesehen und akzeptiert, wächst unser Selbstwertgefühl. Werden wir abgelehnt, verspottet oder abgewertet, leidet es.

Dabei geht es nicht nur darum, ob das Selbstwertgefühl eher hoch oder niedrig ist. Wichtig ist auch, ob es an Bedingungen geknüpft ist – oder unabhängig davon bestehen kann.

Bedingtes Selbstwertgefühl

Wenn Kinder erleben, dass sie auf eine bestimmte Weise sein oder sich verhalten müssen, um Zuneigung und Wertschätzung zu erhalten, entwickelt sich ein «bedingtes Selbstwertgefühl». Ein Kind könnte zum Beispiel erfahren:

- ✿ Ich werde nur dann geliebt, wenn ich gute Noten schreibe oder sportliche Erfolge habe.
- ✿ Ich bin nur wertvoll, wenn ich brav bin und gehorche.
- ✿ Um dazuzugehören, muss ich die religiösen Ansichten meiner Familie teilen.

- ✿ Liebe gibt es nur, wenn ich schlank, hübsch und makellos erscheine.
- ✿ Anerkennung verdiene ich mir, indem ich besonders hilfsbereit bin und mich für andere aufopfere.

Natürlich freuen wir uns alle über Erfolge, ein gutes Aussehen oder wenn wir anderen helfen können. Doch problematisch wird es, wenn unser Selbstwert so stark an Bedingungen hängt, dass wir in eine Krise stürzen, sobald wir diese nicht erfüllen:

- ✿ Wenn eine schlechte Note gleich das Gefühl auslöst, ein Versager zu sein.
- ✿ Wenn jede Prüfung wie eine Frage von Leben und Tod erscheint.
- ✿ Wenn wir uns schuldig fühlen, nur weil wir eine Bitte ablehnen oder auf unsere eigenen Bedürfnisse achten.
- ✿ Wenn wir uns wertlos fühlen, weil wir uns nicht um andere kümmern konnten.
- ✿ Oder wenn die Angst aufkommt, keine Freunde oder Partnerin zu finden, nur weil wir etwas zugenommen haben.



Wenn Erwartungen den Blick auf unsere Kinder trüben

Ehrlich gesagt: Wir alle haben bestimmte Vorstellungen davon, wie unsere Kinder sein sollten. Wir wünschen uns, dass sie gewisse Eigenschaften entwickeln oder bestimmte Interessen teilen – und sind enttäuscht, wenn sie andere Wege gehen. Vielleicht hoffen wir, dass unser Kind besonders sozial und empathisch ist – und sind irritiert, wenn es lieber wild, laut und kämpferisch auftritt.

Der Familylab-Leiter Matthias Volchert hat diese Spannung sehr treffend formuliert:

„Kann ich dich noch so sehen, wie du bist – oder formen meine Erwartungen bereits mein Bild von dir?“

So geht es auch Jaron, dem jungen Fuchs in unserem Buch „Jaron auf den Spuren des Glücks“. Dieser könnte sich sehr viel Schöneres vorstellen, als am Sonntagmorgen bei einem Fußballspiel auf dem Platz zu stehen. Nur leider hat sein Vater das Gefühl, dass ihm der Sport guttun und ihm dabei helfen wird, mehr Biss und Durchhaltevermögen zu entwickeln:



«Dieses blöde Fußball! Warum muss ich da hin? Vielleicht könnte ich sagen, dass ich krank bin...», denkt Jaron. Aber da schallt ihm bereits ein aufgeregtes «Morgen, Sportsfreund!» entgegen. Papa Fuchs steht am Herd und wendet Pfannkuchen – etwas, das er nur zu besonderen Anlässen tut.

Jaron lässt sich auf seinen Stuhl plumpsen, hängt sich über die Tischplatte und legt den Kopf auf die Arme.

Ein Turm aus Pfannkuchen schiebt sich in sein Blickfeld. Der Ahornsirup läuft an den Rändern herunter und bedeckt die Himbeeren und die Sahne auf dem Teller. Jarons Lieblingsgericht! Doch heute starrt er mit einem Kloß im Hals auf den süßen Turm, der ihm unendlich groß erscheint. «Ich schaff das nicht», murmelt er.

«Du musst ja nicht alle essen», antwortet Papa Fuchs. «Zwei oder drei Pfannkuchen reichen sicher.» Der Vater klopf ihm auf die Schulter und setzt sich mit einer Tasse Kaffee zu Jaron an den Tisch. «Ist vielleicht sowieso besser. Mit vollem Magen rennt es sich nicht gut. Und wir wollen ja, dass du fit bist heute.»

Als Jaron dann im Spiel den entscheidenden Elfmeter verschießt, wendet sich auch noch seine Mannschaft von ihm ab.



Das Gefühl, nicht zu genügen

In unserer Arbeit mit Eltern und Fachpersonen begegnet uns immer wieder, dass dieses „Nicht-gut-genug-Sein“ viele Menschen seit Kindertagen begleitet.

Sie haben erlebt, dass sie für Eltern, Lehrkräfte oder Gleichaltrige „zu viel“ oder „zu wenig“ waren: zu laut, zu still, zu empfindlich, zu ehrgeizig, zu unsportlich, zu dick, zu uncool. Manche spürten, dass sie nur dann besondere Beachtung bekamen, wenn sie außergewöhnliche Leistungen erbrachten. Andere wurden abgelehnt, weil sie nicht dem gewünschten Geschlecht entsprachen oder an den Ex-Partner erinnerten. Manche Kinder hörten immer wieder, wie sehr die Eltern ihre eigene Elternrolle als Opfer empfanden – und lernten, dass sie dieses Opfer durch Dankbarkeit und Anpassung aufwiegen sollten.

Warum bedingungslose Liebe so schwer fällt

Ein stabiles, unabhängiges Selbstwertgefühl entlastet uns davon, ständig etwas leisten oder Erwartungen erfüllen zu müssen, um geliebt zu werden. Es entsteht, wenn Kinder von verschiedenen Bezugspersonen erfahren: „Du bist wertvoll – so wie du bist.“

Und doch gelingt es uns als Eltern nicht immer, diese Haltung im Alltag zu leben. Vielleicht ertappst du dich auch dabei, wie dich dein Kind manchmal nervt, du enttäuscht bist – oder dein Herz vor Stolz überschäumt, wenn dein Kind deine Erwartungen übertrifft.

Die Vorstellung von bedingungsloser Liebe stammt ursprünglich aus der Psychotherapie. Der Begründer der Gesprächspsychotherapie, Carl Rogers, war überzeugt: Menschen können lernen, sich selbst anzunehmen, wenn ihnen jemand mit Echtheit, Empathie und Wertschätzung begegnet.

Doch während das im geschützten Rahmen einer Therapie leichter ist, wird es im Alltag – gerade mit unseren eigenen Kindern – oft zur Herausforderung.

Bedingungslose Liebe als Geschenk

Manche Eltern sehen sich in der Pflicht, ihrem Kind stets bedingungslose Liebe entgegenzubringen und legen sich selbst strenge Regeln auf: niemals wütend werden, nie schimpfen, kein Lob aussprechen, weil es manipulativ sein könnte. So wird bedingungslose Liebe plötzlich selbst zur Bedingung: „Ich bin nur eine gute Mutter oder ein guter Vater, wenn ich immer alles richtig mache.“

Doch echte bedingungslose Liebe beginnt bei uns selbst. Sie bedeutet auch: Ich darf Fehler machen, unangemessen reagieren und auch schwierige Gefühle empfinden – und kann trotzdem eine liebevolle Mutter, ein liebevoller Vater sein.

Wichtig ist, dass wir uns selbst annehmen, ohne in Schuldgefühlen steckenzubleiben, und zugleich Verantwortung für unsere Reaktionen übernehmen. Das gelingt, wenn wir ehrlich hinschauen: Welche Bilder, Hoffnungen und Bedürfnisse stecken hinter meinen Reaktionen?

Buchtipps:



Für Kinder zwischen 8 und 13 Jahren:
Jaron auf den Spuren des Glücks



Für Eltern: Ich liebe dich,
so wie du bist