



Sprache schafft Wirklichkeit

In den letzten drei Ausgaben vom Aschberg Rundblick konnten Sie lesen, dass ein Mangel an echter Anerkennung zu einem minderen Selbstwertgefühl führen kann. Was aber tun, wenn Ihre Situation heute eben genau diese ist? Was tun, wenn Ihre Eltern nicht bereit sind über die Vergangenheit zu sprechen? Sie ohne Lebens- bzw. Ehepartner sind? Was tun, wenn es da zurzeit niemanden gibt, der Ihnen Lob, Liebe und Anerkennung zu zusprechen vermag? Was können Sie selbst tun, damit dieser Mangel in Ihnen gestillt werden kann?

> Stellen Sie den Lügen Ihres Lebens die Wahrheiten Ihres Daseins entgegen! Machen Sie sich auf und loben Sie sich selbst! Fangen Sie an Gutes über sich selbst auszusprechen! <

Die Lehre der Verhaltenstherapie sagt, dass Sprache Wirklichkeit schafft. Das bedeutet, jedes gesprochene Wort wird Materie und somit zur Realität. Ein Beispiel: „Ich werde heute einen guten Tag haben!“ oder „Heute ist ein sch... Tag, heute klappt einfach gar nichts!“ Kennen Sie das? Und, wie sind Ihre Erfahrungen mit den jeweiligen Auswirkungen? Mir ist durchaus bewusst, dass es Aussagen gibt, die Sie in Ihrer Vergangenheit über sich ergehen lassen mussten, ohne Einfluss darauf gehabt zu haben. Gerade diese sind es doch, die bis heute so bohrend an Ihrem Selbstwertgefühl nagen. Genau die gilt es umzuprogrammieren. Erinnern Sie sich an die Artikel über Verhaltenstraining? Darin bin ich darauf schon einmal genauer eingegangen. [Bei Bedarf sende ich Ihnen gerne noch einmal den Artikel zu.] Worte und Sätze, die immer und immer wieder zu uns gesagt werden, bohren sich in unser Unterbewusstsein ein. Diese können Sie tilgen, indem Sie sie entlarven und etwas Gutes dagegen halten... und zwar immer und immer wieder. Ja, das erfordert Ihre aktive Mitarbeit, es passiert nicht von alleine.

Es geht um Selbstwert, aber paradoxer Weise legen wir diesen anhand der umliegenden Meinungen fest. Er könnte also auch Fremdwert heißen, denn wir schauen, was um uns herum als Top oder schön oder erfolgreich gilt, und danach bestimmen wir dann unseren eigenen Wert. Wir schauen gar nicht mehr danach, wie wir uns selbst beurteilen würden.

Machen Sie doch mal diesen kleinen Test mit mir: „Schauen Sie sich von oben nach unten ganz langsam und genau an. Drehen Sie sich dabei ruhig hin und her. Was fällt Ihnen auf? Welche Attribute kommen Ihnen in den Sinn? Mit welcher Person oder welchem Ideal vergleichen Sie sich? Schreiben Sie dieses auf einen Zettel und legen ihn beiseite. Jetzt schauen Sie noch einmal an sich herunter. Aber Achtung! Diesmal dürfen Sie nur positive Formulierungen benutzen. Da werden aus dicken schwabbeligen Hüften schnell mal wundervolle Rundungen. Auch diese Aussagen und Worte schreiben Sie wieder auf einen Zettel. Jetzt vergleichen Sie die niedergeschriebenen Worte auf den beiden Zetteln miteinander. Was haben Sie feststellen können? Was ist Ihnen aufgefallen?“ Ich würde mich freuen, wenn Sie mir Ihre Erfahrungen schreiben würden.

Fortsetzung folgt

Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin