

Anerkennung und Zuwendung

Neigst du zu Selbst-Ablehnung?

Ablehnung ist immer mit Stress und Angst gekoppelt. Durch Selbst-Ablehnung wird unser Hirn (und wir in unserer Lebensqualität) besonders stark belastet. Der springende Punkt ist, ob wir uns selbst abgelehnt „fühlen“! Die Selbst-Ablehnung aktiviert das Schmerz-zentrum in unserem Gehirn. In diesem Zustand leiden wir, und wir sind in unserer Kompetenz deutlich eingeschränkt.

Was tun? Gelassen und souverän bleiben, Äußerungen „drüben lassen“, die Bemerkungen der anderen als deren persönliche Sichtweise einordnen. Wer es allen recht machen möchte, wer von allen die Zustimmung braucht, wer sich von Kritik und Bemerkungen nicht distanzieren kann, der leidet. Selbstachtung, Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind das notwendige Gegengewicht.

PS: Wenn wir Teile von uns – Körperteile oder Eigenschaften – ablehnen, entsteht ein ähnlicher Mechanismus im Hirn und wir können uns „nicht“ verändern, uns „nicht“ entwickeln, weil... Siehe: Kämpfst du FÜR oder GEGEN etwas?

Anerkennung bekommt man für Leistung.

Anerkennung kann man und muss man sich verdienen.

Zuwendung bekommen wir von anderen Menschen.

Zuwendung ist ein Geschenk.

Wir brauchen als Menschen beides, aber nicht von den gleichen Personen. Kommt es zur Verwechslung, so gibt es viel Leid. Die häufigste Verwechslung besteht darin, dass wir meinen, dass wir uns Zuwendung verdienen müssen. Wie kommt es, dass viele Menschen diese beiden Bedürfnisse verwechseln?

Als Kleinkinder waren wir völlig abhängig von unseren Eltern. In dieser Abhängigkeit sollten uns die Eltern beides geben: Zuwendung als Person. Anerkennung für die Leistung. Konnten die Eltern das nicht unterscheiden, so bleibt uns oft ein Leben lang diese fatale Verwechslung erhalten.

Bedingungslose Liebe sagt: „Ich mag dich!“ Bedingte Liebe sagt: „Ich mag dich, WENN du tust/lässt/bist...“ Richtigerweise sollten Eltern deutlich unterscheiden: Sie sollten ihrem Kind das Gefühl geben, ich mag dich, so wie du bist. Aber dieses Verhalten heute akzeptiere ich nicht, will ich nicht, beanstande ich eindeutig.

Eine Randbemerkung: Auch in unseren Partnerschaften sollten wir diese Unterscheidung deutlich herausstreichen. Auch da gilt: Ich mag, schätze dich, aber dieses Verhalten, diese Handlungen sind für mich unangenehm.

Manche Kinder haben die Zuwendung, diese bedingungslose Liebe, von ihren Eltern nie bekommen. Ein wenig Zuwendung konnten sie sich durch gute

Leistung „verdienen“. Zuwendung war jedoch immer mühsam! Nicht wenige Menschen „laufen“ dieser Zuwendung der eigenen Eltern ein ganzes Leben lang nach. Viele glauben auch, Zuwendung ist immer mühsam zu erhalten. Aus einer solchen Lebensgeschichte heraus entsteht oft die Verwechslung zwischen Anerkennung und Zuwendung.

Viele dieser Menschen glauben auch, dass Autoritäten Anerkennung und Zuwendung liefern sollten. Ein Irrtum! Nur Anerkennung kann man und muss man sich erarbeiten. Für bestimmte Leistungen dürfen wir Anerkennung erwarten. Diese Anerkennung dürfen wir auch zum Teil einfordern. Anerkennung ist neben dem Gehalt auch eine Form von Lohn für unsere Arbeit. Der Beruf ist also primär mit Anerkennung verbunden.

In Partnerschaften und Freundschaften ist das ehrliche Dankeschön eine Form dieser Anerkennung.

Die Zuwendung ist das andere.

Zuwendung ist immer ein Geschenk der anderen. Zuwendung kann man sich nicht verdienen. Zuwendung ist die Grundlage jeder freundschaftlichen und jeder intimen Beziehung. Weiters gilt: In unserer Umgebung gibt es tatsächlich immer Menschen, die uns mögen, die uns genau so akzeptieren, wie wir sind und die keine Bedingungen stellen. Das können ganz tolle Freunde sein aber einfach auch Nachbarn und Kollegen. Sind unsere Augen offen und haben wir Antennen dafür entwickelt, so finden wir diese Zuwendung in ausreichendem Maß.

Auch du selber schätzt manche Menschen einfach deshalb, weil sie da sind und weil sie so sind, wie sie sind. Du gibst diesen Menschen Zuwendung.

Mach dir bewusst, dass es einige Menschen gibt, die dich einfach mögen. Menschen, denen du wichtig bist; die nach dir fragen, die dich fragen wie es dir geht und die dich einfach deshalb mögen, weil du so bist, wie du bist. Diese Menschen fragen nicht, was du kannst, was du leistest, was du hast... sondern, die mögen dich. Wichtig ist, dass wir diesen Gedanken der Verbundenheit mit den anderen stärken und diese Verbundenheit genießen.