Ich bin, wie ich bin

FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI

Dieser Titel klingt recht selbstbewusst. Vielen Menschen fällt es schwer, mit vollem Stolz und Freude zu sich selbst zu stehen und positiv über sich selbst zu reden. Wir werten uns gerne ab und wundern uns, dass unser Selbstwertgefühl sich klein und elend fühlt. Wir vertrauen uns selbst oft nicht und staunen, dass unser Selbstvertrauen nicht immer zur Stelle ist und zu uns hält, wenn wir es grad dringend bräuchten.

Lampenfiebergefühl

Und so kommt es, dass wir zitternd vor eine Gruppe stehen, den Blick auf den Boden richten, uns befangen vorstellen und uns wünschen, die Zeit könnte bitte schneller drehen! Genauso kleinlaut gestehen wir in einem anderen Moment, dass wir eben nicht musikalisch sind oder nicht die beste Köchin oder nicht der vitalste Sportler und schon gar nicht einen grünen Daumen haben.

Nun – egal, ob dem so ist oder nicht! Wer ein gesundes Selbstbewusstsein hat, kennt seine Fähigkeiten, Stärken, Schwächen, Eigenschaften, Wünsche und Ziele – und steht dazu. Die selbstbewusste Person steht wohl auch mit Unbehagen vor eine Gruppe hin, ersetzt das Zittrigsein hingegen durch den Humor und gesteht ganz einfach, dass es nicht zu den ureigensten Stärken und Fähigkeiten zählt, etwas zu präsentieren. Dabei hält die selbstbewusste Person den Blick auf ihr Publikum gerichtet und nimmt die ersten verständnisvoll nickenden Gesichter wahr. Das entlastet sie, und sie kann sich auf den Inhalt statt auf ihr Defizit fokussieren.

Sind wir uns unseres Wertes bewusst, fokussieren wir auf Stärken – und stehen zu unseren Defiziten, weder abwertend noch entschuldigend!

Mögen, was einen ergänzt

Warum ist es uns so wichtig, auf unsere Defizite hinzuweisen, uns gar oft auf sie zu reduzieren? Und handkehrum: Würde es uns besser, grösser, stärker, mutiger machen, wenn wir denn musikalisch, die beste Köchin, der vitalste Sportler wären und einen grünen Daumen hätten? Und was hätte das für einen Einfluss auf unser Gegenüber?

Positive Klarsicht bei sich selbst entwickeln, vor allem nach innen: eine lohnende Sache. (Bild: iStock)



Nun, ich gestehe: Es ist mir persönlich völlig einerlei, ob meine besten Freunde irgendwo die besten sind oder nicht. Ich mag ihnen selbstverständlich ihre Erfolge gönnen, doch schätze ich sie nicht wegen diesen Trophäen oder Stärken. Ich mag sie, weil sie als Persönlichkeit für mich wertvoll sind. Weil ich auf sie zählen kann, weil wir uns gegenseitig ergänzen, weil wir auf gemeinsame Erlebnisse aufbauen können. Und so soll es doch auch sein!

Und auf uns selbst bezogen? Auch da sollte es genau so sein! Wir sollten unsere einzigartige Persönlichkeit mögen können. Denn sie hat uns zu genau dem verholfen, was wir geworden sind und wie wir geworden sind. Ist das nicht wunderbar?

Froh entlastet

Und steht nicht genau das als christlicher Grundsatz fest: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!» Das bedeutet, dass wir uns unserem Wert bewusst sind, uns auf unsere Stärken fokussieren, zu den Defiziten stehen und sie als Teil von uns eben akzeptieren – weder abwertend noch entschuldigend. Wir können schliess-

BLICKWECHSEL



lich nicht alle ein Hansdampf in allen Gassen sein! Der eine ist musikalisch, der andere ein super Koch oder Sportler oder Gärtner. Wären wir alle gleich fähig, begabt und erfolgreich, gäbe es dann noch Theater oder Kunstausstellungen?

Ich bin froh und es entlastet mich, muss ich mein Auto nicht selbst flicken, weil ich diese Fähigkeit nämlich nicht habe, und bin gleichzeitig froh, hat jemand anderes sie. Das gibt mir Freiheit, mich da weiterzuentwickeln, wo es sich lohnt. Ich bin wie ich bin, habe meine Ecken und Kanten, und das macht mich zu einer einzigartigen Persönlichkeit mit einmaligem Wert. Ist doch wunderbar – und genauso verhält es sich auch mit Ihnen! All Ihre Erlebnisse, Erfahrungen, Zweifel, Fragen und Antworten haben Sie bereichert und geprägt und zu dem Menschen gemacht, der Sie jetzt sind, zu sich selbst eben!

Wer sonst?

Für Ihre Zukunft wünsche ich Ihnen immer und immer wieder neuen Mut, damit Sie es wagen, Muster zu durchbrechen, die Sie nicht mehr unterstützen. Und ich wünsche Ihnen, dass sie sich erlauben, Pausen einzulegen und zu reflektieren. Denn an sich selbst zu denken, bedeutet nicht, egoistisch zu sein, sondern selbstverantwortlich. Und wenn Sie zur Einsicht kommen, dass sie keine Zeit haben für das, was Ihnen wichtig ist, wagen Sie es einfach, sich von Unwichtigem zu befreien.

Weiter wünsche ich Ihnen, dass Sie sich selbst ab und zu auf die Schultern klopfen und anerkennen, wie weit Sie es gebracht haben. Sie haben schon so vieles versucht, angepackt, verabschiedet und neu eingefädelt, und all diese Anstrengungen haben Sie genau an diesen Punkt hierher gebracht.

Das ist beachtlich und toll und macht Sie spannend und zeichnet Sie mit Ihrer ganzen Persönlichkeit eben aus, und das ist genau richtig so! Denn wenn Sie nicht Sie wären, wer könnte es dann sein? ■

Franziska Bischof-Jäggi ist pädagogische Psychologin, Paar- und Familientherapeutin und führt die Powermanagement GmbH in Zug, ein Kompetenzzentrum für Work-Life-Balance.