

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

**Ein gesundes Selbstbewusstsein ist die Grundlage
für die Entwicklung von Selbstvertrauen**

Jesper Juul

Vor einiger Zeit konnte man in der dänischen Presse lesen, dass z.B. Boxvereine eine stärkere aktive Beratung von Kindern und Jugendlichen durchführen sollten, um sie für den Eintritt in die Boxvereine zu bewegen. Das Ziel war, die vielen großen und mittelgroßen Jungen zu erreichen, die scheinbar in hohem Maße unter mangelndem Selbstvertrauen leiden, das man ihnen nach Meinung vieler Boxvereine in den meisten Fällen wiedergeben kann. Auch wenn es nicht ganz zufällig war, dass diese Initiative von einem destruktiven Kampfsport kam, hätte sie auch von irgendeinem anderen Sportverein kommen können. Die Idee wäre die gleiche: Wenn man in etwas gut ist, bekommt man Selbstvertrauen. Der Ausgangspunkt ist auch nicht ganz falsch – nämlich der, dass es sehr viele Kinder gibt, die augenscheinlich unter mangelndem Selbstvertrauen leiden. Aber fehlt es ihnen nun an Selbstvertrauen oder fehlt es ihnen an Selbstbewusstsein? Auch wenn wir diese Begriffe oft willkürlich benutzen, ist der Unterschied zwischen ihnen in Wirklichkeit recht groß. Selbstbewusstsein bedeutet sein „Selbst“, sein „Zentrum“, seinen „Kern“, sein „Sein“ fühlen zu können, um einige der heute meist benutzten Begriffe zu gebrauchen. Der Begriff „Selbstbewusstsein“ beschreibt, was wir sind, während der Begriff „Selbstver-

trauen“ ausdrückt, was wir können oder machen. Wenn wir das ein wenig schematisch zeichnen, können wir das Selbstbewusstsein als eine Art innere Mittellinie, die hoch oder niedrig sein kann, sehen und das Selbstvertrauen als Gerüst außen um die Person herum. Es scheint eine Art Gesetzmäßigkeit zu sein,

können, ihre eigene Existenz als weniger vollkommen als die nicht behinderter Menschen und als eine Belastung für ihre Umgebung zu erleben. Es gibt wenige Dinge im Leben, die so zersetzend für das Selbstbewusstsein der Menschen sein können, wie z.B. ganz oder teilweise hilflos und abhängig von der

Der Begriff „Selbstbewusstsein“ beschreibt, was wir sind, während der Begriff „Selbstvertrauen“ ausdrückt, was wir können oder machen

die sagt, dass Menschen mit einem hohen Maß an Selbstbewusstsein fast automatisch auch ein großes Selbstvertrauen haben, wo hingegen das Umgekehrte bestimmt nicht der Fall ist.

Es ist nicht gleichgültig, wie wir uns anderen Menschen gegenüber verhalten, ob wir nun Therapeuten, Eltern oder Pädagogen sind. Wenn ein Kind ein geringes Selbstbewusstsein hat, nützt es z.B. nicht so viel, dessen Selbstvertrauen zu stärken. D.h. es dient nicht dem Selbstbewusstsein, sondern höchstens dem Selbstvertrauen. Diese Problemstellung ist z.B. wichtig für das Verhältnis vieler Erwachsener zu Kindern (und Erwachsenen) mit physischen oder psychischen Defiziten. Diese Kinder haben häufig ein geringes Selbstbewusstsein, was u.a. daher kommt, dass sie nicht vermeiden

Hilfe anderer zu sein. Eltern und Pädagogen, die diese Problemstellung oft wahrnehmen, setzen (unschuldig) übertrieben auf das Können des Behinderten und vergessen, dass es unser Sein ist, das die Grundsubstanz in unserem Erleben von Lebensqualität ausmacht. Das bedeutet aber nicht, dass es weniger „fein“ ist, mehr Selbstvertrauen als Selbstbewusstsein zu haben. Es bedeutet nur, dass es wichtig ist, den Unterschied zu sehen und zu bemerken. Es ist unzweckmäßig, ausschließlich die Anzahl der Zahnbürsten zu erhöhen, wenn eine Wurzelbehandlung erforderlich ist, um jetzt einen etwas gewagten Vergleich zu ziehen, der vielleicht doch nicht so ganz unrealistisch ist. Viele Menschen mit geringem Selbstbewusstsein bekommen jeden Tag gute Ratschläge, sich schicke Kleidung zu

kaufen, die Frisur, das Make-up oder ähnliches zu ändern, ausgehend von der Vorstellung, dass ein Überstreichen der Wände die Aufmerksamkeit von einem dünnen Fundament ablenken würde.

Aber lassen Sie uns eine eher fachliche Problemstellung betrachten, die im Schulbereich in den letzten

Jahren in den Fokus gerückt ist: Die „tüchtigen“, „stillen“ und „netten“ Mädchen (und Jungen), die immer ihre Aufgaben erledigt haben, immer antworten, wenn der Lehrer fragt, und immer gute Noten bekommen. Es war eine große Überraschung für die pädagogischen Forscher, als man entdeckte, dass diese Kinder häufig ein extrem niedriges Selbstbewusstsein haben. Und warum haben sie das? Sie haben das u.a. daher, weil ihre Umgebung die ganze Zeit auf die Leistungen der Kinder Wert legt (also auf das, was sie können und machen und aus vielen verschiedenen Gründen keine große Aufmerksamkeit

grund ihres geringen Selbstbewusstseins) zu dem Schluss kommen müssen, dass ihr Selbstverständnis verkehrt ist; und damit verschwindet ein weiteres Stück Selbstbewusstsein.

Wenn wir einen Augenblick in die Welt des Sports (es könnte auch die Welt der Rockmusik oder des Thea-

ters sein) zurückkehren, gibt es unter früheren Spitzensportlern teilweise Beispiele dafür, was die Ursache für eine solche Vermischung aus Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sein kann. Wie ein jeder weiß, kommt es öfter vor, dass es tüchtigen Sportlern psychisch schlecht geht, wenn die Karriere beendet ist, wenn sie plötzlich nicht mehr das machen können, was sie früher konnten. In der Sportwelt spricht man nicht über die Unterschiede zwischen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, man kennt aber den Unterschied zwischen „echten Freunden“ und „Jasagern“. Erstere

gerade die ganze Zeit vermittelt haben, dass man etwas Besonderes war.

Es ist leider für die meisten von uns charakteristisch, dass wir sowohl zu Hause als auch in der Schule mit dem Schwerpunkt darauf, was wir machen und richtig machen können, erzogen wurden, und viele von uns haben gelernt, auf das Selbstvertrauen als einen notwendigen Ersatz für das Selbstbewusstsein zu setzen. Verständlicherweise nennen wir, wenn wir das niedrige Selbstbewusstsein bei anderen erkennen, dies oft Mangel an Selbstvertrauen. Das bedeutet nicht, dass es den Mangel an Selbstvertrauen nicht gibt, aber dieser entspringt häufig einem geringen Selbstbewusstsein. Das bedeutet auch nicht, dass es nicht sinnvoll ist, in irgend etwas gut zu sein; man sollte nur nicht erwarten, dass das Selbstbewusstsein dadurch größer wird. Es gibt viele verschiedene Symptome für ein geringes Selbstbewusstsein, und da diese auch Symptome für andere Dinge sein können, muss die Sache in jedem Einzelfall untersucht werden. Einige der häufigsten Symptome sind: Unsicherheit, Angst, extreme Zurückgezogenheit, Prahlerei, Lügen, aggressives und destruktives Verhalten, Lernschwierigkeiten, Egozentrik und Perfektionismus.

Jahren in den Fokus gerückt ist: Die „tüchtigen“, „stillen“ und „netten“ Mädchen (und Jungen), die immer ihre Aufgaben erledigt haben, immer antworten, wenn der Lehrer fragt, und immer gute Noten bekommen. Es war eine große Überraschung für die pädagogischen Forscher, als man entdeckte, dass diese Kinder häufig ein extrem niedriges Selbstbewusstsein haben. Und warum haben sie das? Sie haben das u.a. daher, weil ihre Umgebung die ganze Zeit auf die Leistungen der Kinder Wert legt (also auf das, was sie können und machen und aus vielen verschiedenen Gründen keine große Aufmerksamkeit

darauf verwenden, was oder wer sie sind). In psychotherapeutischen Zusammenhängen begegnen wir diesen

Kindern als sehr unsichere und ängstliche Erwachsene, die mit dem Dilemma leben, dass die Umgebung ihnen immer erzählt, wie tüchtig sie sind, wenn sie versuchen zu erzählen, dass sie nicht fühlen, dass sie etwas oder jemand sind. Je mehr Lob sie bekommen, desto größer wird die Kluft zwischen ihrem Selbstverständnis und dem Bild der anderen von ihnen. Diese Verständigungskluft wird besonders peinlich, weil diese Menschen natürlich (auf-

sind diejenigen, die mit einem zusammensein wollen, weil sie meinen, man ist etwas aus sich selbst heraus. Letztere halten sich nur an einen, solange man etwas bestimmtes leisten kann. Besonders dann, wenn man einer der großen Sterne in den Medien gewesen ist, kann es ein plötzliches Erwachen geben, wenn man mit seinem niedrigen Selbstbewusstsein konfrontiert wird, weil die Presse, die Freunde, die Zuschauer und die Familie einem ja

Es ist leider für die meisten von uns charakteristisch, dass wir zu Hause wie auch in der Schule mit dem Schwerpunkt darauf, was wir machen und richtig machen können, erzogen wurden

tome sind: Unsicherheit, Angst, extreme Zurückgezogenheit, Prahlerei, Lügen, aggressives und destruktives Verhalten, Lernschwierigkeiten, Egozentrik und Perfektionismus.

Je mehr sich die Gesellschaft nach den Bedingungen der Wirtschaft entwickelt, desto mehr werden sich unsere Werte an den Leistungen von Menschen orientieren, und desto weniger Gewicht wird daher auf das Sein der Menschen gelegt und damit auf das, was wir „den ganzen Men-

Es ist leider für die meisten von uns charakteristisch, dass wir zu Hause wie auch in der Schule mit dem Schwerpunkt darauf, was wir machen und richtig machen können, erzogen wurden

schen“ nennen. Das Schulsystem ist in diesen Jahren auf dem Weg, sich ganz den Forderungen der Wirtschaft nach dem Leistungsniveau der Schüler zu ergeben, und viele Eltern haben sich leider auch von der Idee verführen lassen, das Hauptziel des Schulbesuchs und der Erziehung sei, den Export des Landes zu fördern. Die Problemstellung ist inzwischen auf eine gewisse Weise falsch. Wenn wir es wagen würden, auf das Selbstbewusstsein der Kinder in ihren ersten 14 - 15 Jahren zu setzen, würden wir entdecken, dass wir eine Generation von kompetenten, kreativen und produktiven Teilnehmern in der Volkswirtschaft schaffen könnten. Nun ist es

glücklicherweise so, dass der wesentliche Teil des menschlichen Selbstbewusstseins im Alter zwischen 0 und 4 Jahren gelegt wird, und wenn dieser die Möglichkeit erhält, in diesen Jahren zu wachsen, so ist er nicht mehr so leicht wieder zu beseitigen. Lassen Sie uns daher etwas näher darauf schauen, was das Selbstbewusstsein überhaupt ist, und was man als Eltern tun kann, um es bei seinen Kindern zu stärken.

Selbstbewusstsein

Über Selbstbewusstsein konkret zu sprechen, ist wie bei so vielen anderen psychologischen Begriffen schwierig, weil es dabei um ein Erlebnis und nicht um eine Handlung geht, die einfacher zu beobachten ist. Aus dem gleichen Grund gibt es, wie am Anfang dieses Artikels erwähnt, viele verschiedene Versuche, Wortbilder zu schaffen, die uns helfen können, das Erlebnis wiederzuerkennen. Wie den Stein in einer Frucht, können wir das Selbstbewusstsein als eine Art Kern in unserem Inneren betrachten. Der Kern ist in diesem Bild sowohl „das

Innerste“ als auch das „Zentrum“ und das, das all das Fruchtbare – alle Kraft beinhaltet. Wir können auch über das Selbstbewusstsein als „Zentrum“ sprechen – eine Art Kommandozentrale, von der der Rest gesteuert wird, oder als Mittelpunkt oder Gleichgewichtspunkt, von wo aus das persönliche Ungleichgewicht registriert und wieder aufzurichten versucht wird.

Selbstbewusstsein kann auch als der Unterschied beschrieben werden, von innen oder von außen

Selbstbewusstsein ist das Erlebnis „zu existieren“ und „in Ordnung zu sein“, einfach weil wir hier auf der Erde sind, ohne Rücksicht darauf, was wir leisten können oder wie tüchtig, schön, intelligent, wohlhabend oder mächtig wir in der äußeren Welt sind

gesteuert zu sein, wobei Menschen mit einem hohen Selbstbewusstsein von innen gesteuert sind. Selbstbewusstsein bedeutet auch, wie das Wort sagt, das Gefühl für sich „Selbst“ oder eine innere Identität zu haben. Nicht in der Bedeutung, „etwas Besonderes“ zu sein, sondern als Erlebnis, eine geschätzte und wertvolle Existenz im Unterschied zu anderen zu haben. Wenn wir das Gefühl von uns selbst verlieren (oder entdecken, dass uns dies immer gefehlt hat), fragen wir: „Wer bin ich eigentlich? Was ist mein wirkliches Selbst, wenn die gesamte soziale Politur abgekratzt ist?“ Die nachfolgende Leere ist eher ein Signal dafür, dass die Kommunikationslinien zum Selbst dünn und schlecht instand sind, als dass sie nicht in uns zu finden wären. Selbstbewusstsein kennt man auch als das Erlebnis, ein inneres, spontanes Wertesystem oder einen Maßstab zu haben, der uns dazu befähigt, klare und gesunde Grenzen für uns selbst und im Verhältnis zu anderen zu setzen, und zu beurteilen, was gut oder schlecht für unser Leben ist. Es ist das Erlebnis „zu existieren“ und „in Ordnung

zu sein“, einfach weil wir nun einmal hier auf der Erde sind und ganz ohne Rücksicht darauf, was wir eventuell leisten können oder wie tüchtig, schön, intelligent, wohlhabend oder mächtig wir zur Zeit in der äußeren Welt sind.

Wie erwähnt, sind die meisten von uns unter Umständen aufgewachsen, die im Verhältnis zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung unseres Selbstbewusstseins nicht besonders fruchtbar waren. Viele Pädagogen und Eltern fürchteten im

Laufe der Zeit, dass die Kinder „selbstsüchtig“, „selbstbezogen“, „egozentrisch“ oder „asozial“ würden, wenn nicht ihr natürlich wachsendes Selbstbewusstsein zu einem frühen Zeitpunkt kontrolliert und beschnitten würde, wie es die Japaner mit ihren Bonsaibäumen machen. Sie schienen die Tatsache zu übersehen, dass die Welt voll mit Menschen dieser Charakteristika ist – nicht trotz ihrer Erziehungsmethoden, sondern aufgrund dieser. Für diese Angst vor dem selbstbewussten Menschen gibt es viele leicht verständliche kulturelle und politische Gründe, aber aus psychologischer Sicht ist sie vollkommen unberechtigt. In Wirklichkeit verhält es sich fast umgekehrt: Je mehr das Selbstbewusstsein der Kinder unterdrückt wird, desto selbstbezogener werden sie, wenn sie nicht ganz aufgeben und völlig bescheiden werden. Je weniger sie sich selbst geschätzt fühlen, desto mehr versuchen sie, etwas auf Kosten anderer an sich zu ziehen. Je größer der Respekt ist, den sie für ihr Selbst bekommen, desto respektvoller und sozialer werden sie. Die Beschäfti-

gung mancher Menschen mit sich selbst – in Kursen oder ähnlichem – können selbstbezogen und narzisstisch bis abstoßend wirken, aber so sieht das eben manchmal aus, wenn Menschen in den ersten 20 oder 40 Jahren ihres Lebens ihr Selbstbewusstsein nicht entwickeln konnten.

Wie kann man Selbstbewusstsein fördern und beschützen?

Um diese Frage zu beantworten, muss ich für einen Augenblick zum Unterschied zwischen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zurückkehren. Selbstbewusstsein bezieht sich darauf, wer wir sind, und Selbstvertrauen darauf, was wir machen/ausrichten/leisten. Dieser Unterschied wird am besten in folgendem Beispiel deutlich: Der zweieinhalbjährige Anders ist mit seiner Mutter auf dem Spielplatz. Er rutscht die Rutsche herunter und ruft: „Schau mal, Mama!“ Anders Ruf, gesehen zu werden, soll ganz wortwörtlich genommen werden. Er möchte wie alle anderen Kinder (und Erwachsenen) seinem Erlebnis von sich selbst Ausdruck verleihen und sein Handeln ist dazu da, ein „Echo“ von der Umgebung zurückzubekommen, was ihn in seinem Erlebnis, in der Welt auf diese besondere Art in diesem besonderen Augenblick zu existieren, bestätigen kann. Wenn seine Mutter ihm das geben möchte, wozu er bittet, kann sie z.B. sagen: „Das sieht aber lustig aus!“ (wenn Anders zuhört und so aussieht, als ob er Spaß hat). Oder sie sagt: „Na, das geht aber schnell“, (wenn er auch etwas bedenklich aussieht). Sie hat damit seine Wirklichkeit anerkannt und gleichzeitig sein Erlebnis von sich selbst in Worte gefasst. Sein Gefühl für das Selbst wurde gestärkt.

Die meisten Eltern sind geneigt, ihren Kindern mehr als das zu geben, wozu sie bitten, und daher können wir etwas näher auf einige Antworten schauen, die vielleicht häufiger vorkommen, als die hier zitierten, wie z.B.: „Du bist aber tüchtig!“ Die Mutter versucht hier, Anders Selbstvertrauen zu geben, indem sie ihn lobt. Für Anders ist dies eine Art „Kulturschock“. Er ist beschäftigt mit seinem „Sein“, seinem Freudengefühl, der Spannung und Fahrt und hat nie daran gedacht, das dies etwas ist, das als etwas beurteilt wird, indem man tüchtig oder dumm sein kann. Weil er, wie alle anderen Kinder, mit seinen Eltern zusammenarbeitet, wird seine Aufmerksamkeit daher schrittweise von sich selbst (von innen gesteuert) zur Beurteilung der Eltern von ihm (von außen gesteuert) verschoben. Er wird versuchen „tüchtig“ zu werden (wobei man bekanntermaßen unglaublich „dumm“ werden kann!), und sein Sinn für das bloße „Sein“ wird in den Hintergrund treten. Anders Mutter könnte ihm auch antworten: „Pass auf, dass du dir nicht weh tust!“ Wie

Häufig geäußerte Ängstlichkeit der Eltern ist das reine Gift für das Selbstbewusstsein der Kinder, weil dies die Aufmerksamkeit der Kinder von sich selbst lenkt – und damit das Selbstbewusstsein reduziert und verhindert, dass die Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen

liebvoll und gut gemeint diese Warnung auch sein mag, so irrelevant und fehl am Platz ist sie. Wenn Anders zu einem Zeitpunkt eventuell etwas unsanft im Sand landet, lernt er, dass er sich weh tun kann. Es würde zu einem persönlichen Erlebnis und er würde eine Erfahrung machen, die ihn viel mehr lehrt als die unangebrachte Warnung der Mutter, die ihn nur von dem Erlebnis wegbringt, das er gerade hat, und ihn auf ein Erlebnis vorbereitet, das er noch nicht hatte.

Häufig geäußerte Ängstlichkeit der Eltern ist das reine Gift für das Selbstbewusstsein der Kinder, weil dies zum einen die Aufmerksamkeit der Kinder von sich selbst lenkt – und damit das Selbstbewusstsein reduziert, und zum anderen verhindert, dass die Kinder ihre eigenen Erfahrungen machen – und dadurch schrittweise das Selbstbewusstsein ausbauen. Lassen Sie uns ein anderes Beispiel betrachten: Wenn der gleiche Anders später am Tag seinem Vater eine Zeichnung zeigt, die er gemacht hat, sagt der Vater wahrscheinlich fast automatisch: „Das ist aber schön, Anders!“ oder er sagt: „Das Haus, das du letztes Mal gezeichnet hast, war aber viel schöner.“ Lob oder Kritik sind wie bekannt aus dem gleichen Holz geschnitten. Es können relevante Antworten eines Zeichenlehrers an seinen Schüler sein, der freiwillig seinen Unterricht aufgesucht hat, um tüchtiger im Zeichnen zu werden. Aber kleine Kinder zeichnen nicht für ihre Eltern, um tüchtige Zeichner zu werden. Sie zeichnen, weil es ihnen Spaß macht zu zeichnen und

weil sie ihre Eltern an ihrer Freude teilhaben lassen möchten. Diese Situation erfordert eine etwas andere Art der Antwort als auf dem Spielplatz: „Die Zeichnung mag ich. – Darüber freue ich mich aber. – Ich finde, die Zeichnung ist etwas unheimlich. Findest du nicht? – Danke für die Zeichnung ... Ich kann gar nicht erkennen, was das sein soll. Hast du an etwas Bestimmtes gedacht?“ Und in dieser Art könnten wir fortfahren. Die Hauptsache ist, dass die Antwort persön-

lich und wahr ist und damit die Annahme des Geschenkes und die damit verbundene Absicht anerkennt, ohne die Leistung zu beurteilen. Schon im Alter von 3-4 Jahren

Das bedeutet nicht, dass der Erwachsene nicht auch seinen Meinungen und Haltungen Ausdruck verleihen kann, aber die Kinder müssen ihre eigenen Beine finden,

Die beste Art, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, ist einfach sie zu lieben – und dies bedingungslos! Nicht weil sie schön, gut erzogen oder tüchtig sind, sondern ganz einfach, weil sie da sind.

sind leider viele Kinder von der Beurteilung der Umgebung für sich und ihre Handlungen abhängig, und die Erwachsenen können sich damit trösten, dass ja die Kinder selbst um Lob bitten.

Es ist ja auch nichts dagegen einzuwenden, Kinder zu loben. Es ist erst bedenklich, wenn die Anerkennung nicht mindestens genauso oft ausgedrückt wird. Zuerst muss das Selbstbewusstsein als Fundament gestärkt und ausgebaut werden. Danach kann man am Selbstvertrauen arbeiten, falls dies gegen die Erwartung notwendig sein sollte. Der Arbeitsmarkt kann warten – und sich freuen, einen selbstbewussten, kreativen und ausgeglichenen Mitarbeiter zu bekommen, wenn die Zeit reif ist. Eine der besten Arten, den Aspekt des Selbstbewusstseins der Kinder zu stärken, den wir „innere Steuerung“ nennen, ist es, sie daran zu gewöhnen, sich selbst statt die Erwachsenen zu fragen, wenn sie ratlos sind, was richtig oder falsch, gut oder schlecht ist. Das Kind fragt: „Soll ich die Sonne rot oder orange malen?“ Der Erwachsene antwortet: „Welche Farbe hat deiner Meinung nach die Sonne am ehesten?“ Das Kind fragt: „Jetzt habe ich einen Hund gezeichnet, ist der schön genug?“ Der Erwachsene antwortet: „Was meinst du selbst?“ Das Kind fragt: „Jetzt habe ich meine Legosteine aufgeräumt, ist das gut genug?“ Der Erwachsene antwortet: „Bist du selbst zufrieden?“

bevor sie sich nuanciert zu unseren Beurteilungen verhalten können. Sonst ergeben sie sich ganz und kopieren die Erwachsenen; oder sie werden kleine „Teufel“ – ganz davon abhängig, wie diskret oder mächtig sich die Erwachsenen gebärden. Viele Eltern kennen die Situation, wenn dies in den ersten 5-10 Jahren missglückt ist (die Kinder von außen gesteuert wurden) und wenn die Kinder dann Teenager wurden: „Das musst du doch wirklich selbst herausfinden! – Kannst du nicht irgendetwas selbst entscheiden! – Warum muss man dich immer um

Alle haben zu dem einen oder anderen Zeitpunkt, als die Kinder Säuglinge waren, sie beobachtet, als sie geschlafen haben und gefühlt, dass sie etwas ganz wunderbares Einzigartiges waren

alles bitten? – Es kann ja nicht sinnvoll sein, dass du so unselbständig bist, dass du immer das gleiche wie deine Freunde machst. Du musst doch auch eine eigene Meinung haben!“

Die beste Art, das Selbstbewusstsein der Kinder generell zu stärken, ist einfach sie zu lieben – und dies bedingungslos! Nicht weil sie schön, süß, gut erzogen oder tüchtig sind, sondern ganz einfach, weil sie *da* sind. Ich glaube, alle Eltern kennen das Erlebnis von dieser allumfassenden, bedingungslosen Liebe zu ihren Kindern. Alle haben zu dem einen oder anderen Zeitpunkt, als die Kin-

der Säuglinge waren, sie beobachtet, als sie geschlafen haben und gefühlt, dass sie etwas ganz wunderbares Einzigartiges waren. Und das ist genau das, was sie sind – was wir alle das ganze Leben sind; ungeachtet, ob wir schön oder hässlich, tüchtig oder dumm, gut erzogen oder ungezogen, einsichtig oder unwissend sind. Wenn man aus verschiedenen guten Gründen ohne besonders viel Selbstbewusstsein erwachsen geworden ist, kann es ein langer und schwieriger Prozess sein, dieses wieder aufzubauen. Es ist, wie man sagt, „schwer sich selbst zu finden“, und häufig noch schwerer, sich selbst die bedingungslose Liebe zu geben, die einem aus dem einen oder anderen Grund in der Jugend nicht zuteil wurde. Man braucht gute Freunde und/oder einen Partner, der darauf eingestellt ist, geduldig zu sein, und der nicht Anpassung und Unterwerfung mit Lebensqualität verwechselt. Aber eine Sache ist sicher: Es nützt nichts, der beste Verkäufer zu sein, das teuerste Auto zu haben oder eine Mil-

lion zu verdienen. All diese Dinge können einige ausgezeichnete und wertvolle Gerüste um das Hauptgebäude sein, aber dieses muss auch im Inneren wohnlich gemacht werden. Es ist nicht ein entweder – oder, sondern ein sowohl – als auch.

entnommen aus der dänischen Zeitschrift *Familien*, hrsg. vom Kempler Institut of Skandinavien, Nr. 14, 1990