

Notwendigkeit und Schwierigkeiten der Selbstannahme

Die Notwendigkeit zur Selbstannahme ergibt sich aus einer Trennung bzw. Trennungserfahrung. Die erste schmerzhaft - unangenehme - Trennung ist die Geburt. Man könnte nun das Schreien des Neugeborenen als eine unbewusste Annahme des schmerzlichen Getrenntseins von der Mutter verstehen. Dadurch, dass es seinen Schmerz auf der Gefühlsebene annimmt und ausdrückt, stimuliert es die Mutter (zusätzlich), es auf- bzw. anzunehmen, an die Brust zu legen und somit wieder eine enge Verbindung herzustellen.

Hier deutet sich vielleicht an, wie früh schon die Weichen für eine vertrauensvolle und mutige Selbstannahmeentwicklung gestellt werden können, da zu diesem Zeitpunkt Selbstannahme und Annahme durch die Mutter noch stark miteinander verwoben sind. Je stimmiger die Mutter in der Lage ist, die jeweiligen Bedürfnisse ihres Kindes – sei es Hunger, Kontakt, Wärme, Kühle oder Ruhe annimmt und angemessen beantwortet, desto sicherer wird das Kind in seiner eigenen Selbstwahrnehmung, Selbstannahme und seinem Selbstwertgefühl.

Sicherlich wird die Annahmefähigkeit durch die anderen Bezugspersonen lebenslang Einfluss auf die Selbstannahme behalten. Solange ich mich jedoch durch Bewertungen oder Verurteilungen anderer von der Selbstannahme abhalten lasse, bleibe ich in meiner Sicherheit, meinem Bewusstsein, meiner Liebe, Selbstwertgefühl und Selbstständigkeit abhängig und eingeschränkt bis ich meine Selbstannahme weiter emanzipiere.

[Zitat: Anfang] Für eine positive Entwicklung im Sinne einer wachsenden Selbstannahmefähigkeit ist eine immer größere Unabhängigkeit von der Anerkennung bzw. Annahme durch andere Menschen notwendig. [Zitat: Ende]

Da sich die Selbstannahmefähigkeit im Wechselspiel von Annahme und Ablehnung durch die Mutter, den Vater, Verwandte, Freunde, Lehrer usw. entwickelt, wirken sich diese Faktoren u.U. lebenslang entweder als Förderung oder als Belastung und Hemmung der Selbstannahme aus.

Dies geschieht auch zusätzlich durch Weitergabe eines elterlichen Musters, wenn beispielsweise die Mutter sich selbst ebenfalls kaum annehmen kann und sich von Meinungen und Urteilen vermeintlicher Autoritäten abhängig fühlt. Zum Anderen kann eine heftige elterliche Ablehnungsreaktion gegenüber dem Kind selbst („so bist du schlecht“) die Selbstannahme behindern.

Das kann sich dann auch so auswirken, dass alles, was mit „Selbst“ in Verbindung gebracht wird – Selbstannahme, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl – als egoistisch und damit wertlos angesehen und damit als schuldhaft verurteilt wird (was natürlich unsinnig ist, wenn man zu Grunde legt, Gott gewollt und/oder das von der Mutter geliebte Kind zu sein).

Ein weiterer Problembereich in der Selbstannahme betrifft bestimmte Eigenschaften, Eigenheiten, Verhaltensweisen, Gefühle oder Reaktionen, die ich an „mir selbst“ als negativ ablehne. Solange ich mir darüber bewusst bin, dass es sie gibt, habe ich zumindest die Chance etwas zu ändern; verleugne ich sie, sind sie mir nicht bewusst und ich muss unter hohem Energieaufwand – Verleugnungsenergie – gegen sie und damit mich selbst ankämpfen. Es geht mir gegen den Strich, mich mit meinen abgelehnten, negativen Seiten – Eigenschaften, Verhaltensweisen, Reaktionen, Schwächen oder auch Gefühlen – anzunehmen, da ich sie ja weg haben will. Meine (Un!-)Logik sagt mir, wenn ich etwas weg haben will, darf ich mich nicht damit annehmen. Mich damit annehmen, heißt aber nicht, diese negative Seite gut zu heißen oder gar, sie behalten zu wollen. Es bedeutet lediglich die Tatsache, dass etwas Gegebenes – auch wenn es negativ erscheint – erst als existent anerkannt werden soll. In diesem Zusammenhang ist es auch unerheblich, ob ich diese vermeintliche Schwäche – z.B. „ich bin unintelligent“, „meine Beine sind zu dünn“ oder „mein Glied ist zu klein“ – objektiv richtig ist oder ich das nur glaube. Zur Lösung muss ich mich zunächst mit dieser Schwäche ausdrücklich annehmen. „Ausdrücklich“ heißt

hier, dass ich es möglichst laut (wiederholt) ausspreche. In dem gesprochenen Ausdruck soll deutlich werden, dass ich diese Eigenschaft, Schwäche oder negative Seite habe aber dies nicht bin.

Beispielsweise „Ich bin der, der jetzt Wut hat“ oder „Ich bin die, die dünne Beine hat“, oder „Auch wenn ich vergewaltigt worden bin, nehme ich mich voll und ganz an“. Die Schwierigkeit der Selbstannahme, die damit überwunden werden soll, ist die Gleichsetzung von negativer Seite oder Makel und meiner Person, die gerade bei gefühlsmäßig stark aufgeladenen (Energie!) Selbstanteilen vollzogen wird.

Eine Facette dieser Schwierigkeit ist, dass ich befürchten könnte, durch die Anerkennung einer stark aufgeladenen negativen Seite, dieser Seite alle Schleusen öffnen würde, nur noch sie mein Erleben bestimmte und ich vor Scham oder Schmerz verginge. Vor dem Hintergrund dieser scheinbaren Bedrohung ist es verständlich, alles Mögliche dagegen zu tun. Es handelt sich jedoch nur um eine scheinbare Bedrohung.

In der Selbstannahmeformulierung löse ich mich dadurch aus der Umklammerung der negativen Seite, dass ich einerseits ihre Existenz anerkenne, andererseits mich zu mir selbst als ganze Person bekenne, die diese negative Seite hat – aber trotzdem als ganze Person wertvoll ist.