

teenexpress

Selbstwert

1/2018

- nicht unterkriegen lassen!

vierteljährlich & kostenfrei

- 3** **Liebe Leser**
Holger Vowinkel
- 4-7** **Titelthema**
Sonntagmorgen
Marion Geyer
- 8-12** **Theorie & Praxis**
Selbstwert - betrachtet aus dem
Blick der Achtsamkeit
Matthias Prüfer, Lucia Zerndt und Uwe Gräßer
- 13** **teen-active, Comic**
Vision von Freiheit
RR
- 14-15** **Lifestyle**
Kann man Selbstwert kaufen?
Katharina Hamann
- 16-17** **# Den eigenen Selbstwert steigern**
Walter Franzke
- 18-19** **Junger Autor**
Schall und Rauch
Hendrik-Bennett Hoerold
- 20-21** **Kulturbeutel**
Zeitreise
Joachim Jahn
- 22** **Letzte Meldung**
Das rechte Maß
Marion Geyer
- 23** **Impressum**
- 24** **Terminticker**

Unser erstes Themenheft für 2018 steht unter der Überschrift „Selbstwert“. Diesmal haben wir versucht, über eine breite Auswahl an GastautorInnen vielfältige Sichtweisen und Ansätze für unsere Leser und Leserinnen zu erschließen.

So wie insgesamt unser Verein gerade durch eine Phase der Neuorientierung geht - über Umstrukturierung, Kooperationen und erweiterte Betreuungsangebote - seinen Selbstwert in veränderten Strukturen und Bedingungen neu zu bestimmen, so ist ja auch jeder Einzelne von uns angehalten, den Blick immer mal wieder nach innen zu richten und sich selbst vorurteilsfrei zu erkunden und weiter zu entwickeln. Die Erkenntnis, dass jeder lebenswert ist und etwas kann (in unserem teenex-Camp-Repertoire heisst das: IBLUKE), sollte jeder immer wieder neu für sich gewinnen und auch fühlen dürfen. Liebevoller Selbstbeobachtung ohne falsche Filter und Erwartungen ist allerdings auch eine Sache guter Übung und Anleitung, da wir in unserer Gesellschaft leider zu wenig damit aufwachsen. Die Stimmen von äußeren oder inneren Kritikern, Bewertern und Antreibern sind oft viel lauter als die Bestätiger und Bestärker, Unterstützer und Mutmacher mit ihrem: Tu was sich gut für dich anfühlt! Finde Deinen Weg! Steh zu dir selbst! Du bist hier und du bist richtig!

Das kann Schritt für Schritt von Illusionen befreien, die man vielleicht von sich hat, davon wie man sein sollte oder müsste, aber auch davon, wie man sich gern sehen würde, ein Idealbild, das einem besser passt als vielleicht die aktuelle Wirklichkeit im Spiegel, die man schwer annehmen kann und mag. Aber selbst für jede Art von Veränderung und Entwicklung, die man im Leben machen möchte, braucht es eine gute Selbstwahrnehmung, vorurteilsfreies Beobachten der Tatsachen und Erfühlen

der eigenen Wirklichkeit, wenn sie eine Chance haben sollen. Weder übersteigertes Selbstbewusstsein, geschönte Selbstdarstellungen noch nagende Selbstzweifel helfen dir auf den passenden Weg.

Wenn du dich mit Menschen umgibst, die ehrlich sind und die liebevoll mit sich und anderen umgehen und wenn du daran arbeitest, es ihnen gleich zu tun, dann wirst du auch über dich und für dein Leben Wahrheit und Glück erfahren und dich mit innerer Freude entfalten und entwickeln.

Wenn du Menschen fragst, die darin Erfahrung gesammelt haben, dann wirst du allerdings feststellen, dass dieser Weg nicht unbedingt einfach oder leicht ist, dass es aber ein guter und lohnenswerter Weg ist.

In diesem Sinne wünschen wir uns und euch allen ein erfolgreiches Jahr!



... und in der nächsten Ausgabe ...
geht es uns um das Thema: Vertrauen und Verantwortung
- lasst euch überraschen.



Sonntagmorgen

Die Dämmerung vertreibt ganz sachte die Nacht. Es ist Anfang Februar. Die Tage haben merklich zugenommen. Ich recke und strecke mich in meinem kuschelwarmen Bett, sage meinen Träumen Lebewohl, lasse meine Gedanken noch ein wenig schweifen und bin neugierig auf das, was kommen wird. Heute habe ich alle Zeit der Welt. Keine drückenden Termine im Nacken, keine quengelden Pflichten, nur ich und dieser jungfräuliche Sonntag. Ich schlage die Bettdecke zurück, schüttele wie gewohnt das Kopfkissen zurecht und tänzle barfüßig ins Badezimmer. Als ich blinzelnd den Rollläden hochziehe, erblicke ich draußen eine glitzernde Zauberwelt. Über Nacht hat der Winter Einzug gehalten. Bäume und Zäune tragen kunstvoll angerichtete weiße Häubchen. Straßen, Wege und Plätze eine dicke, blütenweiße Schneedecke. Welch märchenhafter Anblick. Für einen Moment steht alles still. Ich bin wie verzaubert, zücke mein Handy, um diese Traumlandschaft einzufangen. Klar, alles nur Physik und doch überkommt mich bei diesem Anblick kindliche Freude und fesselnde Faszination.

Dabei bin ich aus den Kinderschuhen längst herausgewachsen. Der Blick in den Spiegel erzählt von 60 Jahren gelebtem Leben. Freude und Trauer, Lust und Leidenschaft, Siege und Niederlagen haben im Laufe der Jahre dieses Gesicht zu einer einzigartigen Landschaft geformt. Ich schaue in zwei muntere Augen, die noch immer neugierig und weltoffen die Welt beäugen und beschließe etwas Mascara aufzulegen. Meine Lippen, die unzählige Geschichten erzählen können, aber auch schweigen gelernt haben, versehe ich mit dezentem Lippenstift. Ein borstiges Barthaar zupfe ich heraus. Meine Finger streichen durch die Haare, zupfen einzelne Strähnen zurecht. Sie sind dicht und glänzend, führen jedoch ein unübersehbares Eigenleben. Längst habe ich mit ihnen Frieden geschlossen. Genauso wie mit einigen Charakterzügen, die unverkennbar das widerspiegeln was ich bin. Ich kann direkt sein und unbequeme Wahrheiten aussprechen, kann tolerant sein und großzügig, kann andere Meinungen zulassen, ohne meinen eigenen Senf dazugeben zu müssen. Wenn es darauf ankommt gehe ich allerdings unbeirrt eigene Wege. Heute weiß ich, es gibt unzählige, völlig verschiedene Lebenspläne, die ebenfalls funktionieren wie der Meinige und in trauter Eintracht nebeneinander existieren. Ich muss mich nicht verbiegen, um gemocht zu werden, stattdessen mich positionieren, einen Standpunkt einnehmen, mit mir und der Welt im Reinen sein. Das Leben wird einfach, wenn man aufhört etwas darstellen zu wollen, was man nicht ist.

Womit wir beim Kernthema der heutigen Ausgabe angekommen wären, dem SELBSTWERT.

Wie lässt sich Selbstwert definieren und wie komme ich dorthin? Sind es Äußerlichkeiten oder innere Werte, die mich zu einem wertvollen Menschen machen. Ja es stimmt, modische Klamotten, hochhackige Schuhe und zahlreiche kosmetische Hilfsmittel machen es heutzutage möglich ein hässliches Entlein in einen stolzen Schwan zu verwandeln. Von künstlichen Nägeln, Wimpern, Haaren, bis hin zu aufgespritzten Lippen, aufgepolsterten Brüsten und Hintern ist inzwischen fast alles möglich. Man benötigt lediglich genügend Geld und vor allem ausreichend Zeit dieses „Kunstwerk“ täglich neu zu erschaffen. Jetzt drängt sich die Frage auf: Verleiht mir dieses Erscheinungsbild auch den entsprechenden inneren Wert, oder ist alles nur Fassade?

Nun, im Gegensatz zur beschriebenen Schneelandschaft sind wir Menschen kein Standbild, sondern auf Bewegung ausgerichtete lebendige Wesen. Wir sind keine Einzelgänger, sondern leben in Wechselwirkung mit anderen. Kommunikation ist der Schlüssel, der uns Türen öffnet und genau das macht es spannend. Unsere Mimik verrät dem Gegenüber unsere Stimmung. Kommen wir mit friedlichen Absichten, sind wir kommunikationsbereit? Was nützen die teuersten, kosmetischen Maßnahmen, wenn sie geschmeidigen Bewegungen nicht standhalten. Mir kommen sogleich Botox unterspritzte, völlig lahmgelegte Gesichter in den Sinn, die keine Mimik mehr erkennen lassen. Es offenbart sich eine charakterlose Hülle, ein bewegungsunfähiges Standbild. Wollten wir nicht sprühen vor Lebendigkeit und mit unserem Charme alle ringsumher in unseren Bann ziehen? Beeinflusst etwa unser inneres Wesen unseren Körper? Oder färbt unser äußeres Erscheinungsbild auf unseren Charakter ab?

Soviel steht fest, meine innere Haltung spiegelt sich 1:1 auch außen wieder. Angst und Unsicherheit stehen mir quasi im Gesicht geschrieben. Mangelt es mir am nötigen Selbstbewusstsein, kann ich noch so dick auftragen, es nützt nichts. Meine innere Haltung kommuniziert unbewusst mit der Außenwelt. Andersherum lässt ein gepflegtes Erscheinungsbild den Schluss zu, dass ich mir selber etwas wert bin. Ab und zu treffen wir auch auf rebellische Zeitgenossen, die alles und jeden blöd finden. Ihr Markenzeichen ist eine Antihaltung, mit der sie sich von der Masse abheben wollen. Nicht schön, aber selten könnte man sagen. Auch eine Strategie, allerdings auf Dauer nicht sonderlich erfolgversprechend. Es kostet viel

Kraft ständig gegen den Strom zu schwimmen und ist weit entfernt von meinen eigenen Zielen. In diesem Zusammenhang kommt mir ein Spruch in den Sinn, der mir in meiner Findungsphase gute Dienste geleistet hat.

„Jeder Mensch hat eine Begabung, die ihn aufwärts weist, sein Talent ist sein Ruf, nach seiner Richtung stehen ihm alle Wege offen, seine Fähigkeiten sind eine schweigende Aufforderung sich in deren Richtung immer wieder zu bewähren, er kann sich ihm nicht entziehen, er gleicht einem Schiff auf einem Fluss, er stößt auf beiden Seiten immer wieder auf Hindernisse, nur auf einer einzigen nicht, der Richtung seiner Talente, auf dieser ist jedes Hindernis hinweggeräumt und er gleitet ruhig über göttliche Tiefen hinaus ins Meer.“

(Ralph Waldo Emerson)

Wow, was für eine Aussage? Im Umkehrschluss bedeutet das, was für mich vorgesehen ist, geht relativ leicht, relativ... Ich finde es allerdings nur heraus, wenn ich unbeirrt meinen Gefühlen folge und mich, fest entschlossen, auf den Weg mache.

Nach 60 Jahre gelebtem Leben weiß ich, eigentlich ist alles ganz einfach. Es ist nicht immer leicht. Das ist es für keinen von uns, denn wir müssen dieses Leben vorwärts leben. Im Vorfeld wissen wir nicht was uns erwartet und das ist gut so. Es gilt schwierige Zeiten zu überstehen, Krisen zu meistern, uns und unsere Fähigkeiten zu ergründen. Wir sind zum Lernen und Wachsen auf dieser Welt. Zu diesem Lernprozess gehört es auch Fehler zu machen, Dinge auszuprobieren und so



manches auch gleich wieder zu verwerfen. Die wenigsten gehen schnurgerade ihren Weg. Unser Charakter formt sich erst, wenn er Reibung erfährt. Herausforderungen, die unsere ganze Kraft und Aufmerksamkeit kosten, verleihen uns innere Stärke, die sich auch außen widerspiegelt. Wir müssen mit unserem Tun für das bezahlen, was uns SELBSTWERT verleiht. Und noch etwas sei an dieser Stelle erwähnt, es gibt keine Abkürzung. Erwarte nicht zu viel auf einmal. Mit 16 haben wir wahrscheinlich gerade mal unsicher über den Tellerrand geschaut. Das Lernen endet nicht hier. Jetzt fängt alles erst an. Aus Theorie wird nun Praxis. Bist du bereit?

Zusammenfassend möchte ich dir folgende Dinge mit auf den Weg geben:

1. Werde dir deines SELBST bewusst. Wer bist du? Was kannst du? Was macht dir Freude und geht dir leicht von der Hand? Hinweise dafür findest du in deiner Kindheit.
2. Vergleiche dich nicht mit anderen. Der andere denkt anders, fühlt anders und handelt auch anders. Akzeptiere die Meinung der anderen aber gehe eigene Wege. Da, wo es sich gut anfühlt, da geht es lang.
3. Scheue dich nicht vor Herausforderungen. Wachsen kannst du nur dann, wenn du deine Grenzen kontinuierlich nach außen verschiebst.
4. Lerne dich und andere bedingungslos zu lieben. Kein Beurteilen, kein Verurteilen. Der Weg ist das Ziel. Wir sind alle zum Lernen und Wachsen auf dieser Welt. Dabei geht jeder sein eigenes Tempo. Im Umkehrschluss bedeutet das auch: Wer nicht mehr gemeinsam einen Nenner findet, gestattet jedem, jederzeit eigene Wege zu gehen.
5. Im stillen Kämmerlein hat noch keiner die Welt erobert. Wer weltoffen und tolerant werden will, muss zuerst vor die eigene Haustür treten.
6. Wenn du dich minderwertig fühlst, suche nicht nach Schuldigen im Außen. Das Problem ist immer in dir drin zu finden. Du selbst entscheidest, wie groß oder klein du dich fühlst. Wie oft habe ich schon den Satz gehört: Meine Eltern sind schuld, dass ich so oder so gewor-

den bin. Eine weise alte Dame hat vor vielen Jahren mal zu mir gesagt: „Was wäre, wenn sich nicht die Eltern ihre Kinder ausgesucht haben, sondern wenn sich die Seele des Kindes die Eltern ausgesucht hat, bei denen sie der Meinung war, am besten wachsen zu können?“ Warum eigentlich nicht? Bekanntlich wachsen wir am besten an Widerständen. Bei dieser Betrachtungsweise ist die lästige Schuldfrage ein für alle Mal vom Tisch. Unsere Eltern sind dazu da uns großzuziehen, nicht mehr und nicht weniger. Sie sind aber bei weitem nicht unsere einzigen Bezugspersonen.

7. Wenn du viel lernen willst, umgibt dich mit unterschiedlichen Menschen jeden Alters. Sei freundlich, aufgeschlossen und neugierig auf ihre Geschichten. Lerne ihre Strategien kennen und ziehe eigene Schlüsse daraus.
8. Wer das tut, was alle tun, ist einer von vielen und jederzeit ersetzbar. Werde zum Individualisten. Mache dich einzigartig. Dann wird man auf deine Meinung Wert legen.
9. Nimm dich nicht so furchtbar wichtig. Man muss auch über sich selber lachen können.
10. Toleranz ist die Voraussetzung für Akzeptanz. Wenn ich anderen kein eigenes Weltbild zugestehe, wird man auch mich nicht als Individuum wahrnehmen. Oder anders gesagt: Wie ich in den Wald hineinrufe, so schallt es heraus.
11. Suche dir einen Standpunkt aus, der zu dir passt. Einer ist als Macher geboren, geht einfach los und packt die Dinge an, die im Argen liegen. Ein anderer findet seine Erfüllung im sozialen Bereich, umorgt diejenigen, die auf Hilfe angewiesen sind. Mancher erreicht sein Ziel, indem er für die fleißigen Arbeiter Kaffee kocht, eine gute Figur abgibt und ein interessanter Gesprächspartner ist. Und schließlich gibt es auch Zeitgenossen, die mit der Mitleidstour ihre Ziele erreichen. Zwischenmenschliche Beziehungen sind spannend. Ich kenne unruhige Charaktere, die ständig mehrere Eisen im Feuer haben, andere, die besonnen einen Schritt vor den anderen setzen und wieder andere, die alles aussitzen bis zum Schluss. Keines davon ist besser der schlechter, richtig oder falsch. Es ist eine

Charakterfrage. Suche dir einen Platz aus, der zu dir passt. Wenn du weißt, wer du bist, kannst du deine Fähigkeiten zielgerichtet einsetzen. Erkenne deine Wesensart und nimm deinen Platz ein. Damit tust du weit mehr für dein Selbstwertgefühl, als mit deiner äußeren Erscheinung. Was nützt die tollste Hülle, wenn wir keinen Beitrag zu leisten haben.

Für mich wird es nun Zeit diesen Sonntag zu genießen, mit meinem Partner ausgiebig zu frühstücken und anschließend in dieser weißen

Winterlandschaft einen Spaziergang zu unternehmen. Betrachtet man den Alltag mit gebührendem Abstand und lässt sich ab und zu in eine Zauberwelt verführen, ist viel erreicht, denn bevor man zu neuen Ufern aufbricht macht es Sinn seine Kräfte zu bündeln.

Ich bin dann mal weg. Den Rest findest du sicher selber heraus. Liebe Grüße und viel Erfolg bei der Ergründung deines Selbstwertes wünscht dir **Marion Geyer**.

Lebe deinen Traum

Was kreuzt meinen Weg, baut mir unverhofft einen Steg?
MEIN TRAUM

Was kann mich beflügeln, meine Zukunft besiegeln?
MEIN TRAUM

Was nährt mein Verlangen, was nimmt mich gefangen?
MEIN TRAUM

Was brennt in mir wie Feuer, ist mir lieb und teuer?
MEIN TRAUM

Was treibt mich zur Leistung, weckt meine Begeisterung?
MEIN TRAUM

Was lässt mich stets hoffen, hält die Augen mir offen?
MEIN TRAUM

Was kann mich verwandeln, was treibt mich zum Handeln?
MEIN TRAUM

Was stimmt mich zufrieden, bringt mir inneren Frieden?
MEIN TRAUM

Was scheint andern suspekt, doch für mich ist's perfekt?
MEIN TRAUM

Was hält mich am Leben, geht mal alles daneben?
MEIN TRAUM

Hätte ich mich ihm entzogen, wär die Zeit auch verflogen.
OHNE TRAUM

Am Ende meiner Tage da stellt sich die Frage:
Gab ich ihm Raum?
MEINEM TRAUM

Mario Geyer

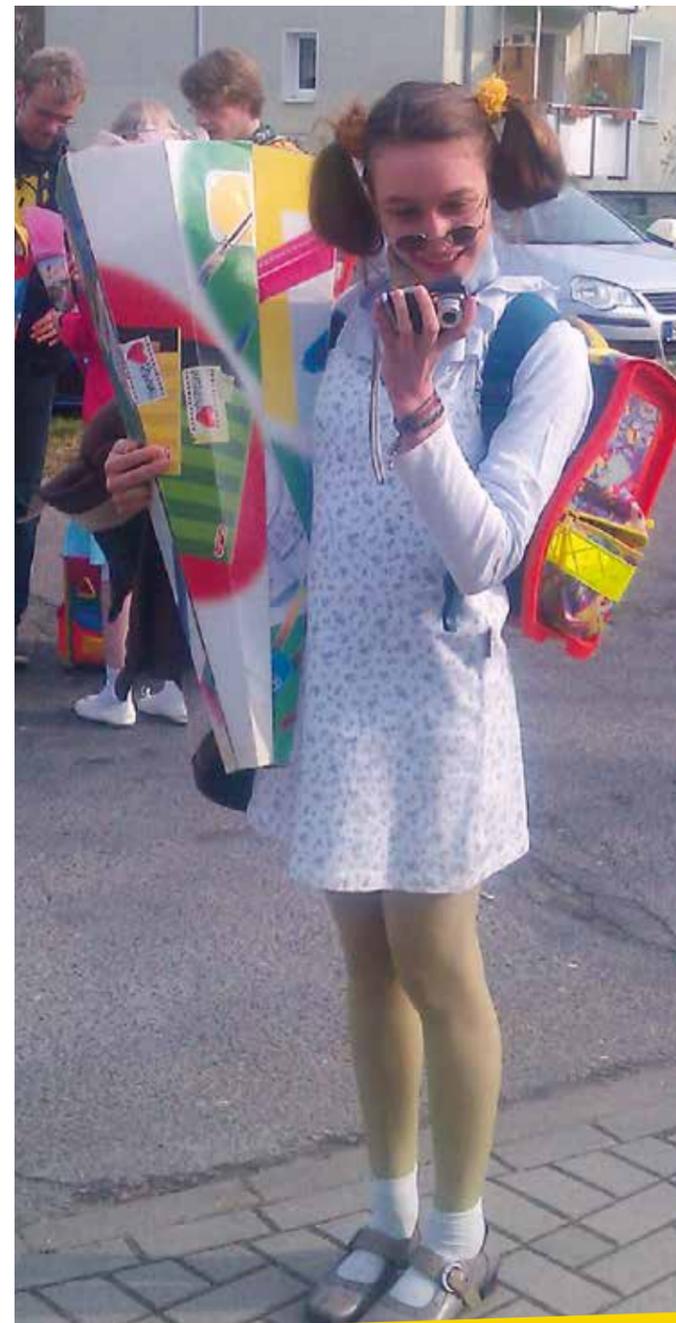


Foto - Holger Vowinkel

Selbstwert - betrachtet aus dem Blick der Achtsamkeit

Das Selbst ist der absolute und einzige Wert des Lebens. Was sonst sollte es sein? Jedoch hat es unser konditionierter Verstand geschafft uns in Nebel zu hüllen, mit Schattenspielen unsere Aufmerksamkeit zu binden und unsere Energie auf Wertloses zu fokussieren. Natürlich fühlt sich das irgendwann nicht mehr gut an. Hier kann Achtsamkeit unterstützen, den Weg zur Quelle - zum Selbst - wieder zu finden.

Scheinbar verhaftet im Außen, in die Zwänge des Alltages gehüllt und an die Vorstellungen vieler Menschen und deren Ordnungen gebunden, steigt die Ahnung auf, dass da etwas nicht stimmt. Wirtschaftszweige versprechen dir „das gute Gefühl für dich“ wiederherzustellen. Religionen, Psychotherapien und Persönlichkeitscoachings sind im Angebot, geschaffen für diesen Aufbau und das Puschen eines angenehmen Selbstwertgefühls. Zufriedenheit, Erfolg und Glück sind erlernbar, so wird suggeriert, und viele Menschen laufen diesem Mammon hinterher. Und wenn das nicht klappt, dann haben sie etwas falsch gemacht. Es gilt einfach noch besser zu optimieren und irgendwo den Fehler zu entdecken. Bis es dann geschafft ist..?

Um hinter dieses System zu steigen, der Selbstbewertung auf die Schliche zu kommen, möchten wir die Begrifflichkeiten der „Bewertung“, des „Wertes“ und des „Selbstes“ näher beleuchten. Dann lösen sich so manche Illusionen auf.

Du bist herzlich dazu eingeladen, dich mit uns auf die Reise zu begeben.

Wir beginnen beim Anfang, dem Erscheinen auf dieser Erde. Du kommst auf die Welt, du bist glücklich ohne Grund, du lachst und weinst und bist. Du fühlst Alles und bist mit Allem verbunden, im Mitgefühl. Wunder existieren für dich ganz natürlich. In kindlicher Unbekümmertheit erlebst du die ganze Welt in dir. Du hältst nichts zurück, bist ganz echt und ehrlich. Hingebungsvoll, deinen natürlichen Bedürfnissen nachgehend, erfährst du das Erdenleben auf deine vollkommen einmalige und unvergleichbare Weise. „Nett sein“ kennst du nicht.

Bewertung

Dann erfährst du, dass es nicht immer so gut ist, Alles jedem zu erzählen. Du denkst, manche deiner Emotionen und Gedanken sind nicht korrekt - nicht gemocht. Ein heimlich-stiller Wandel geschieht in dir. „Nicht Alles an mir ist richtig?“ - „Ist mit mir `was falsch?“ Doch wenn ich mir Mühe gebe und mich zusammenreiße, dann werde ich das Leben schon schaffen, ja sogar meistern - so sagt man mir. Ich bin zwar schon die ganze Zeit da, doch aus mir soll ja noch etwas werden...

So wirst du unsicher deiner inneren Stimme - deines natürlichen Impulses - gegenüber und das Vertrauen in deine Wahrheit schwindet. Du erfährst, dass Menschen, die sich den derzeitigen Anforderungen schnell anpassen und die Passform ausfüllen, belohnt werden. Wenn du nun also einen Impuls von dir versteckst und unterdrückst und stattdessen eine Verhaltensform annimmst, dann wirst du dich an Ordnungen besser anpassen können und in ihnen Erfolg haben. Auch glaubst du, mit diesem Verhalten, emotional unangenehmen Situationen auf Dauer auszuweichen zu können. So beginnst du manche deiner Eigenschaften mehr zu mögen, andere abzulehnen und einige zu verdrängen. Dafür fängst du an dir Meinungen zu bilden und beginnst zu bewerten. Und plötzlich ist ein Bild von dir entstanden, welches nicht mehr deiner Natur entspricht. Ein Bild, welches du dir vorstellst - welches vor deiner Natürlichkeit steht.

Wert

Du versuchst nun, dieses Bild stabil zu halten und dazu zu stehen. Du denkst dir Argumente aus und versuchst Verbündete zu finden, die die Vorstellung in dir, wie etwas zu sein hat, bestärken. Du suchst dir Menschen aus deinem Umfeld, die dein Bild mögen und meidest Menschen und Situationen, in denen dein Bild keinen Anklang findet. Dein Ego beginnt dich zu führen. Es vergleicht, ordnet ein, bewertet und gilt als gebildet. Es ist der Vorgang in deinem Verstand, der dir so wirklich vorkommt. Doch beim genauen Hinsehen, stellst du fest, dass diese „Führung“ nur aus dem Erfahrenen, dem Gelernten, den Erinnerungsstücken der Vergangenheit und der Illusion der Zukunftsvorstellungen besteht. Dieser Vorgang in dir kann keine Empathie empfinden. Er entscheidet über Sympathie und Antipathie, entwickelt Emotionen der Euphorie, der Ängste und der Sorgen.

Was ist passiert?

Indem du beurteilt und verglichen wurdest, Ablehnung erfahren hast, entstand in dir ein innerer Konflikt. Dein Verstand kreierte sich ein Ego, er erschuf sich eine Vorstellung, die als Persönlichkeit zum Ausdruck kommt, um mit derart kontroversen, lebensverneinenden Bewertungsverhalten umgehen zu können. Und da ein Ego unweigerlich Alles und Jeden bewertet und in Frage stellt, da es eine der Grundeigenschaften dieser Verstandesschwingung ist dies zu tun, fragt es also auch, ob sein Bild von seiner Persönlichkeit richtig sei. Das Ego drängt darauf, dass sich seine Überzeugungen und Zielsetzungen erfüllen. Es nutzt die Partnerschaft, Freundschaften, den Beruf, Sportarten und jegliche Unternehmungen, um sich zu verwirklichen. Versteh` es bitte richtig, eine Partnerschaft, ein Beruf oder eine Aktivität können sehr erfreulich sein, indem du sie bewusst erlebst, unabhängig von dem Werte-System deiner Vorstellungen. So kann dein Partner ein Begleiter sein und eure Begegnungen dich inspirieren und mit dir selbst berühren. Das ist labend und erquickend. Beginnst du jedoch damit deine Drang- und Kritikmechanismen in der Partnerschaft, dem Beruf und deinen Aktivitäten anzuwenden, wird das anstrengend und unangenehm. Wenn du mit deinen Vorstellungen identifiziert bist und bei Abweichung oder Nichterfüllung empfindlich reagierst, bist du gerade dabei, deinem Ego freies Spiel zu lassen.

Für das Ego spielt z.B. der Partner im besten Falle die Rolle der „besseren Hälfte“. Im Abgleich mit der Reaktion des Partners, bestimmt das Ego seinen Selbst-Wert und entscheidet weiterhin, wie es um den Wert der „besseren Hälfte“ bestellt bleibt. Der Selbst-Wert des Egos ist abhängig von den Aktionen im Außen. Für ihn ist die Welt da draußen maßgeblich verantwortlich für seine Funktion und damit auch seine Existenz, die es zu erhalten gilt. Somit drängt das Ego pedantisch darauf, dass nur seine Meinung die einzig Richtige sei und kritisiert alle anderen Beiträge. Dieser Ego-Mechanismus ist so stark, dass er oftmals die meiste deiner Aufmerksamkeit in Geschichten und Emotionen bindet. Es liebt sie alle, die Alltags-Emotionen, echauffiert sich gleichzeitig darüber und reagiert wie es ihm beliebt.

Der Verstand nutzt hierfür eine bunte Palette im Ego-Werte-System. Dieses System entsteht, indem du die Aufmerksamkeit auf das Vergleichen, Festhalten und Ablehnen von Vorstellungen lenkst. Dabei ist es gleichgültig, ob das Ego in der Dualitätsschleife der Minderwertigkeitskritik oder in der Erfolgsbewertung seine Bahnen dreht.

Es gibt Selbsthilfegruppen in denen Menschen die nie aufgehörnde Sucht der Identifikation mit dem Bild von sich, immer im Abgleich mit dem Nachbarn oder eines gesellschaftlichen Moralgedankens, pflegen. Dein Ego-Wert steigt z. B., wenn du stolz darauf bist, zehn Jahre „trocken“ zu sein. Wenn ein Anderer „hingegen schon“ zwölf Jahre trocken ist, oder beim sogenannten „Rückfall“, sinkt der Wert für manche, oft sprunghaft, ins Unermessliche. Diese Sucht ist auf der Suche nach der Stabilisation des „Ego-Selbst-Wertes“, indem sie beispielsweise versucht Gleichdenkende zu finden, die eine bestätigende Funktion einnehmen sollen. Das bringt jedoch nur kurzfristig Befriedigung. Die Identifikation mit der Vorstellung mit dir, bestimmt dein „Selbstwertgefühl“.

Wir beobachten einen Wandel. Es finden sich immer mehr Menschen, die bewusst die Psyche betrachten und erkunden, wer sie außerdem sind. Sie nutzen den wertvollen Raum der Gruppe, um ihre Gedanken und Emotionen laut auszusprechen und in der Betrachtung zu bleiben, ohne zu reagieren. Es ist eine spannende Erfahrung. Vielleicht wandelt sich auch bald der Name von „Selbsthilfegruppe“ zur „Selbstfindungs-Gruppe“.



Die Auflösung des Selbstwertes im Augenblick

Eine Bewertung entsteht durch den Abgleich einer Sache aus der Vergangenheit in die Zukunft hinein - soweit klar. Das Ego gibt sich selbst in steter Anpassung einen Wert, den Ego-Selbst-Wert. Doch, was geschieht dort, wo sich das Ego nicht aufhalten kann, im Augenblick: In der Wahrnehmung des Augenblicks, im Hier und Jetzt, kannst du dich nur fühlen. Dein Ego kannst du nicht fühlen, sondern nur erdenken. Dein Selbst ist augenblicklich wahrnehmbar, wenn du deine Aufmerksamkeit ganz zu dir, in dein Inneres, lenkst. Da gibt es nur Sosein, vollkommen und perfekt, so wie es natürlich ist.

Haben demnach die Glaubenssätze und die „Bildung“, die der Verstand gebraucht, um zu vergleichen und zu werten, etwas mit deinem Selbst zu tun? Haben bei genauer Betrachtung die Prozesse des Abwägens, der Ablehnung und der Zustimmung von Verhaltensweisen wirklich etwas mit deinem Selbst zu tun? Kann dein Selbst stolz auf sich sein?

Im Hier, im Jetzt, bei achtsamer Betrachtung und im Vertrauen seinen Impulsen gegenüber, löst sich der Ego-Mechanismus auf. Dieser Mechanismus, der in „gebildeter“ Blindheit die Führung für dein Leben übernehmen möchte und dir erzählt, er sei dein Selbst. Jener, der als misstrauischer Diplomat, mit einem Lebensstil der Reserviertheit, Geheimhaltung und Anklagen mit Nachdruck fordert. Jener, löst sich dann auf.

Stilles Wasser spiegelt die Wirklichkeit wider, wie sie ist.

(Chinesisches Sprichwort)



Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf dich, indem du dich auf dein Inneres besinnst. Fühle deinen inneren Raum. Beobachte wie dein Verstand still wird. Nimm wahr, wie es dich atmet. Lausche deinem Atem. Betrachte den Atemfluss vom Anfang der Einatmung bis zum Ende der Einatmung. Nimm den Umkehrpunkt wahr. Nimm den Atemfluss vom Anfang der Ausatmung bis zum Ende der Ausatmung wahr. Tauche in den Raum der Pause ein - in die Stille.

Das Selbst

Das „Selbst“, es ist von Anfang an da. Es kann sich nicht verändern. Es kann nicht geschult oder therapiert werden. Es braucht keine Hilfe. Es war und ist stets vollständig. Anders, als das Ego, welches als gedankliche Unterstellung existiert und in der Substanz leer von unabhängiger Existenz ist, orientiert sich das Selbst nicht im Außen. Es lässt uns wissen, was authentisch und was künstlich ist.

Das Selbst ist das Sein – der absolute Wert – der Puls des Lebens - stets im Augenblick - hier und jetzt wahrnehmbar.

Im Alltag kannst du deine Aufmerksamkeit hin und wieder ganz auf deinen inneren, freien Raum richten und ihn mit deinem ganzen Körper wahrnehmen - Hand aufs Herz. Fühle, ob es dir gut tut, was du gerade tust. So leitest du dich wieder selbst. Nutze den Verstand als das, was er ist: Ein Werkzeug, ein Instrument und ein nützlicher Diener deines Selbst.

Und die Erlebnisse deines Selbst? Es sind die Erfahrungen, die, hast du sie im Augenblick durch Annahme und Hingabe gelebt und bewusst gefühlt, als Weisheit in dich einfließen.

Lass es sein, das Nachhängen in Geschichten, in Konstrukten aus Vorstellungen und Emotionen. Emotionen sind, von dir nachprüfbar, ein dynamischer Strom von Verstandesaktivitäten ohne eigene Substanz, mehr nicht. Nur in der Wahrnehmung deiner Selbst, jetzt, im Augenblick, hast du die Gelegenheit, die Geschichten und all` deine Wünsche, Vorstellungen und Bewertungen, denen du Jahre hinterhergelaufen bist, im Auflösen zu betrachten. Und du bist wieder frei, kannst staunen und erkennen, wie Gedanken und Impulse zu dir kommen, kreativ und klar. Prüfe es einfach nach, es ist ganz einfach: In dem Moment, wo du nicht verloren bist in einem Glaubenssystem, einem Traum oder einer Geschichte, in dem Moment, wo du einfach nur hier bist, weißt du und du glaubst nicht mehr. Dann lässt du den Glauben an deine Außen-Bildung los.

Das Vergleichen und der Wettstreit, das Streben und Einordnen, in heutiger Zeit noch in Kinderkrippen praktiziert und weiterführend an den Schulen zu beobachten, führt zu einer Ego-Persönlichkeit (*lat. personare - durch etwas hindurch tönen; in der Antike wurde damit die Schauspielermaske, die Rolle, gemeint*). Die Energie des Machtspiels durch Angst vor den körperlichen Reaktionen der eigenen Emotionen formt Ego-Persönlichkeiten, unterstützt jedoch nicht den Prozess der Selbstfindung.

Hältst du jedoch inne und nimmst dich wahr, erlangt das Wort Erziehung (*Eduktion - lat. educare-Herausführen,*) einen neuen Sinn. Es bedeutet, das Wissen von innen heraus zu erfahren - ein Erhel-

len von innen. Dies steht der Meinung des Mainstreams „von außen aus der Dunkelheit führen“ zu wollen, entgegen. Das Verbundensein mit sich, die Selbstwahrnehmung, ermöglicht das wache Betrachten der Welt im Außen.

Bei einer Tätigkeit im Alltag, kannst du immer wieder deine eigene Oase sein. Du richtest deine Aufmerksamkeit nach innen und betrachtest wertungsfrei was passiert. Diese Zentrierung ist ein meditativer Prozess, in der die eigene Betrachtung geübt wird. Es ist der Prozess der Beobachtung des Verstandes, des Erkennens des Egos, der Betrachtung deines Verhaltens und die Auflösung der Identifikation mit deinen Vorstellungen. In der Wahrnehmung deiner Stille, bist du das Singuläre. Aus dem Gewahrsein kannst du das Entstehen der Polaritäten betrachten: deine Psyche, deine Persönlichkeit, alle Emotionen und Gedanken, sowie körperliche Reaktionen. Du erfährst die Welt wieder ohne Trennung, so wie du als Kind gelebt hast - im Selbst.

Nun gibt es keine Selbstbewertung mehr. Gleichwohl, gibt es dich. Es ist ganz einfach. Gib dich diesem Leben mit all den Erfahrungen hin, im Vertrauen, in Unbekümmertheit, im Mitgefühl, mit Freude und in Dankbarkeit. Diese Eigenschaften sind nicht erlernbar, sie sind Qualitäten des Erdenerlebens. Sie sind im Hier und Jetzt immer wahrnehmbar. So erwachst du aus dem immer wiederkehrenden, sich selbsterhaltenden Kreislauf des Egos. Durch das Innehalten und Beobachten, entsteht eine Bewusstheit die es ermöglicht, deinen Verstand kreativ zu nutzen. Hier, im Augenblick, jetzt und jetzt, immer neu verneigt sich der Verstand vor dem Gefühl.

In dieser Bewusstheit, handelst du „egolos“, geführt vom Selbst, der Energie deiner Natur, deiner Schöpferkraft, deiner Wesenheit, deiner Natürlichkeit, deines Soseins. Du erlebst das Sein, statt sein zu müssen. Und du erfährst deine Einzigartigkeit, indem du die „Verschiedenheit“ erkundest. Dein Leben ist nun der Augenblick, so bewusst wie es dir möglich ist, eine menschliche Erfahrung des Herzens.

Das Selbst ist der absolute und einzige Wert deines Lebens.

Matthias Prüfer

Körpertherapeut auf dem Gebiet der achtsamkeitsbasierten Körperarbeit, Achtsamkeitslehrer einer Klinik, regelmäßige Achtsamkeitskurse in Berlin, deutschlandweite Vorträge und Seminare mit Jugendlichen und Erwachsenen, Begleiter und Vater von fünf Kindern

pruefer.achtsamkeit@googlemail.com
<http://matthiaspruefer.blogspot.com/>



Lucia Zerndt

Einzel- und Gruppenbetreuerin von Kindern und Jugendlichen mit Besonderheiten, intuitives Töpfern mit Kindern, Sprachphilosophin, Beleuchtung essenzieller Themen im Gespräch

lucia8zerndt@gmx.de



Uwe Gräßer

Techniker, Ingenieurstudium, Aussteiger, Gärtner, spirituelle Psychologie, Heilerziehungspfleger, Coach, Sozialarbeiter. Viele Jahre Meditationserfahrung. Verheiratet, Vater dreier Kinder.

www.innermovement.org



Nächste und kontinuierliche Termine
 (<http://matthiaspruefer.blogspot.com/>):

Montags in Berlin-Kreuzberg im **Heilehaus** 18:00-20:00 Uhr:

Achtsamkeitsabend - Achtsamkeit – Die Begegnung Mit Dir
 (Anmeldung über Matthias Prüfer)

Samstag 28.04.2018/ 13.10.2018 10:00-19:00 Uhr im **Schloss Vichel**:

Workshop - Achtsamkeit und Intuition in der sozialen Arbeit
 (Anmeldung über Uwe Gräßer oder Matthias Prüfer)



In der Weihnachtsbäckerei

Im Dezember haben wir gemeinsam Weihnachtskekse gebacken. In diesem Jahr haben wir uns für vegane Plätzchen entschieden, also kamen keine Eier zum Einsatz. Die Kinder und Jugendlichen waren zunächst skeptisch, wie das schmecken würde, aber das Ergebnis war dann nicht nur hübsch anzuschauen, sondern auch richtig lecker. Bei Kerzenlicht und weihnachtlicher Musik haben wir gemeinsam den Teig geknetet, ausgerollt und mit Förmchen ausgestochen. Währenddessen durfte natürlich auch genascht

teen-active

werden. Anschließend haben wir unsere Plätzchen noch hübsch verziert und in kleine Tütchen zum Verschenken verpackt. Es hat allen viel Spaß gemacht und die weihnachtlichen Düfte zogen noch tagelang durch unsere Räume.

Elisabeth Annuß

Vision der Freiheit



-RR-
2012

Kann man Selbstwert kaufen? Wer uns als Verein kennt, wird sich denken: Natürlich schreiben die NEIN!

Google behauptet allerdings etwas anderes. Über Bachblütenpastillen für mehr Selbstvertrauen, jede Menge Literatur zum Thema „Selbstwert steigern“ bis hin zu Therapieangeboten, Seminaren, Coachings und Kursen mit Namen wie „Skizziere dein Selbstbild“... alles hat seinen Preis.

Hilft es wirklich Geld in das eigene Selbstwertgefühl zu investieren? Egal welche Literatur man sich kauft und anschaut, meist wird auf irgendeiner Seite geschrieben: „Selbstwert ist etwas ganz Persönliches. Das Bild, das du von dir selbst hast, die Einstellung gegenüber dir selbst, deine Gedanken zu dir selbst. Etwas, das nur du selbst beeinflussen kannst und somit auch niemand anderes zerstören kann.“ Aha! Wenn nur ich selbst meinen Selbstwert beeinflussen kann, wozu brauche ich dann Bachblüten und teures Coaching? Oder diese Literatur in meinen Händen?

Ist es wirklich so simpel? Wenn es mir egal ist, was andere über mich denken, solange ich mich selbst als liebenswerten und wertvollen Menschen sehe, brauche ich keine Therapie oder Kurse, geschweige denn teure Kleidung, Handys oder einen Midlife-Crisis-Porsche, um das Bild von mir selbst in den Augen der anderen aufzupeppen? Wenn es so einfach wäre, wäre dann ein Großteil unserer kommerziellen Welt nicht bereits zusammengebrochen und wir würden alle selbstverliebt unser Ding machen? Die Realität ist doch, dass wir unsere eigenen Gedanken zu uns selbst meist nicht so fest im Griff haben, wie wir es sollten und uns durchaus ständig Gedanken machen, was sich andere für Gedanken über uns machen. Der kleine Kritiker in uns drin, macht uns täglich das Leben schwer: „Mann, siehst du heute wieder müde aus.“ - „Das Stück Kuchen gestern hättest du dir mal besser verkneifen sollen!“ - „Ach vergiss es, das schaffst du doch eh nicht!“ - „Warum guckt der mich so komisch an? Habe ich noch Zahnpasta am Mund?“ Das sind jetzt nur ein paar von den harmlosen Sprüchen, die sich viele von uns täglich selbst um die Ohren pfeffern.

Psychologen sagen, unser Selbstwertgefühl ist teilweise genetisch bedingt und hängt außerdem

stark damit zusammen, wie wir aufgewachsen sind. Wenn wir bereits als Kinder die Erfahrung gemacht haben, dass wir als Person wertgeschätzt werden, geliebt werden, so wie wir sind und einen festen Platz in einer sicheren sozialen Umgebung unser Eigen nennen durften, fällt es uns leichter als Erwachsene unseren Platz in der Gesellschaft zu finden und uns selbst und anderen ein gesundes Maß an Wertschätzung entgegen zu bringen. Wenn wir hingegen als Kinder ständig kritisiert, nicht geschätzt, wenig geliebt oder gar seelisch oder körperlich misshandelt wurden und keinen festen Platz in einem sicheren Umfeld zum Aufwachsen hatten, erscheint es logisch, dass wir uns als Erwachsene selbst nicht viel Wert sind. Wir haben es nicht anders gelernt. Gedankengänge können sich durch ständige Wiederholung in unserem Inneren festsetzen und unser Leben und unser Gefühlsleben positiv oder negativ beeinflussen.

In meinen Augen macht es Sinn, wenn man Probleme mit dem eigenen Selbstwert hat, etwas Zeit und somit im Grunde auch ein bisschen Geld, darin zu investieren zu erlernen wie man möglichst wertschätzend mit sich selbst umgehen kann und wie man festgefahrene und erlernte Verhaltens- und Gedankenmuster, die der eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit schaden, ändern kann. Die finanzielle Belastung durch den Kauf von Dingen, die uns nur oberflächlich und kurzfristig in den Augen der Anderen „mehr Wert“ erscheinen lassen, helfen unserem, laut Selbstheilungs-Literatur, ganz persönlichen und durch andere gar nicht beeinflussbaren inneren Bild von uns selbst, eher weniger. Wenn ich mir eine teure neue Jacke kaufe, kann ich wahrscheinlich beeinflussen, was andere über meine äußere Erscheinung denken und z.B. Neid oder Anerkennung hervorrufen, aber das ändert nichts daran, was ich selbst über mich denke oder wie ich mich fühle. Schon gar nicht wenn der kleine Kritiker nörgelt: „Das kannst du dir gar nicht leisten

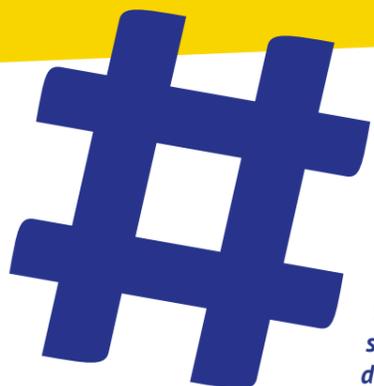
und verdienst hast du den Fummel erst recht nicht! Außerdem siehst du dick drin aus!“ Also ehrlich... Pssst! Wer hat mir das bloß in meiner Kindheit eingeredet?

Wie bei so Vielem im Leben, kommt es wohl auf das gesunde Mittelmaß an. Manchmal müssen wir uns vielleicht einfach sagen: „Ja, das passt, das bin ich und entspricht meinem Bild von mir selbst. Das bin ich mir jetzt gerade selbst wert, egal was andere denken... und die Stimme in meinem Kopf, die hat jetzt mal Sendepause!“ Denn...

Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.

Marcus Aurelius





In der Schule lief es heute eher mau, danach hatte keiner eine zündende Idee für das Nachmittagschillen und die Eltern interessierten sich nur für die Ergebnisse der Arbeiten aus der Vorwoche ...

Mit solch einer Negativserie kann man/frau doch nicht den Tag beenden, oder? Also ... das wichtigste Arbeitsmittel zücken, vor einer karibischen Fototapete ein paar Selfies mit dem knappen Bikini oder dem andeutungsweisen Sixpack machen und dann flächendeckend über Snapchat oder Instagram verbreiten. Verflucht, es ist noch schnell der Lippenunterspritztermin beim Plastochirurgen zu bestätigen! Mittlerweile treffen die ersten Likes und hochgereckten Daumen ein, der Tag ist doch noch irgendwie gerettet und zufrieden kann man sich auf dem Kopfkissen niederlassen.

Natürlich braucht jeder von uns gelegentlich einen Selbstbetrug, aber nachhaltig ist die stete Wiederholung dieses Szenarios für die eigene Persönlichkeitsentwicklung nicht. Der Selbstwert ist eine höchstpersönliche Einschätzung, die aus einer nicht immer sauber abgeleiteten Wechselwirkung zwischen Dir und Deiner Umwelt resultiert. Tendenziell streben wir ein positives Empfinden über die eigene Situation an, sonst kommt es auf Dauer zu Minderwertigkeitskomplexen, Depressionen oder gar Selbstmordgedanken. Die Frage ist also, wo sind die Stellschrauben, damit ich mit mir zufrieden bin oder zumindest dahin komme?

Die Beantwortung hat schon die Eltern- und Großelterngeneration interessiert, doch bieten die social media-Kanäle heutzutage zusätzliche Irrwege an: ich kann mein eigenes virtuelles Double schaffen, das sich von meinem wirklichen Kern immer weiter entfernt. Irgendwann wird daraus durch die Bildbearbeitung optisch eine Kunstfigur und die stets cool gehaltenen Posts geben keinen wirklichen Einblick in die eigene Seelenlage mehr. Am Anfang erlaubt man/frau sich vermutlich, die Anerkennung sich selbst gut zu schreiben. Doch kommt mit Sicherheit irgendwann der Punkt, an dem diese beiden Identitäten nicht mehr zusammengeführt werden können.

Das Allerwichtigste ist, dass man sich selbst mögen muss. Wie soll man/frau von anderen bewundert, gemocht oder gar geliebt werden, wenn eine Geringschätzung der eigenen Persönlichkeit vorliegt? Jeder, wirklich jeder besitzt Stärken, die er bei sich ausmachen muss und die er nach dem Erkenntnisgewinn bei passenden Gelegenheiten ausspielen sollte. Lassen wir doch dem Mitschüler sein Glück, beim Schulsportfest die Kugel am weitesten gestoßen zu haben. Er ist womöglich größer, hat das letzte halbe Jahr jeden Tag an seiner Technik geübt und seine Nervosität im rechten Moment im Griff gehabt. Warum partout mit ihm in einen Vergleich treten, der definitiv nur zu Ungunsten eines sich falsch einschätzenden Herausforderers ausgehen kann?

Die eigene Stärke liegt vielleicht u.a. darin, dass ich gut mit jüngeren Kindern umgehen kann, weil ich früher auf die Geschwister aufpassen musste. Ein solches Gerücht lässt sich gut in der Nachbarschaft streuen und auf einmal kommen die Aufträge für Babysitting. Selbst bei dieser Gelegenheit lassen sich Posts absetzen: "Hey Amira, übe gerade für unseren zukünftigen Nachwuchs -))". Oder ich mache ein Foto von den Geldscheinen, die mir nach Rückkehr der Nachbareltern ausgehändigt werden. Und wenn man dann noch deren glückliche Augen wahrnimmt, weil sie für einige Stunden ungestört wieder einmal für sich sein konnten, dann tankt man selbst damit auf.

Wer also beherzigt,

- (1) das Positive in sich zu suchen,**
- (2) nicht in schräge Vergleiche einzutreten und**
- (3) abschätzig Urteile an sich abprallen zu lassen,**

dessen Selbstwertgefühl wird sich nicht so schnell erschüttern lassen.

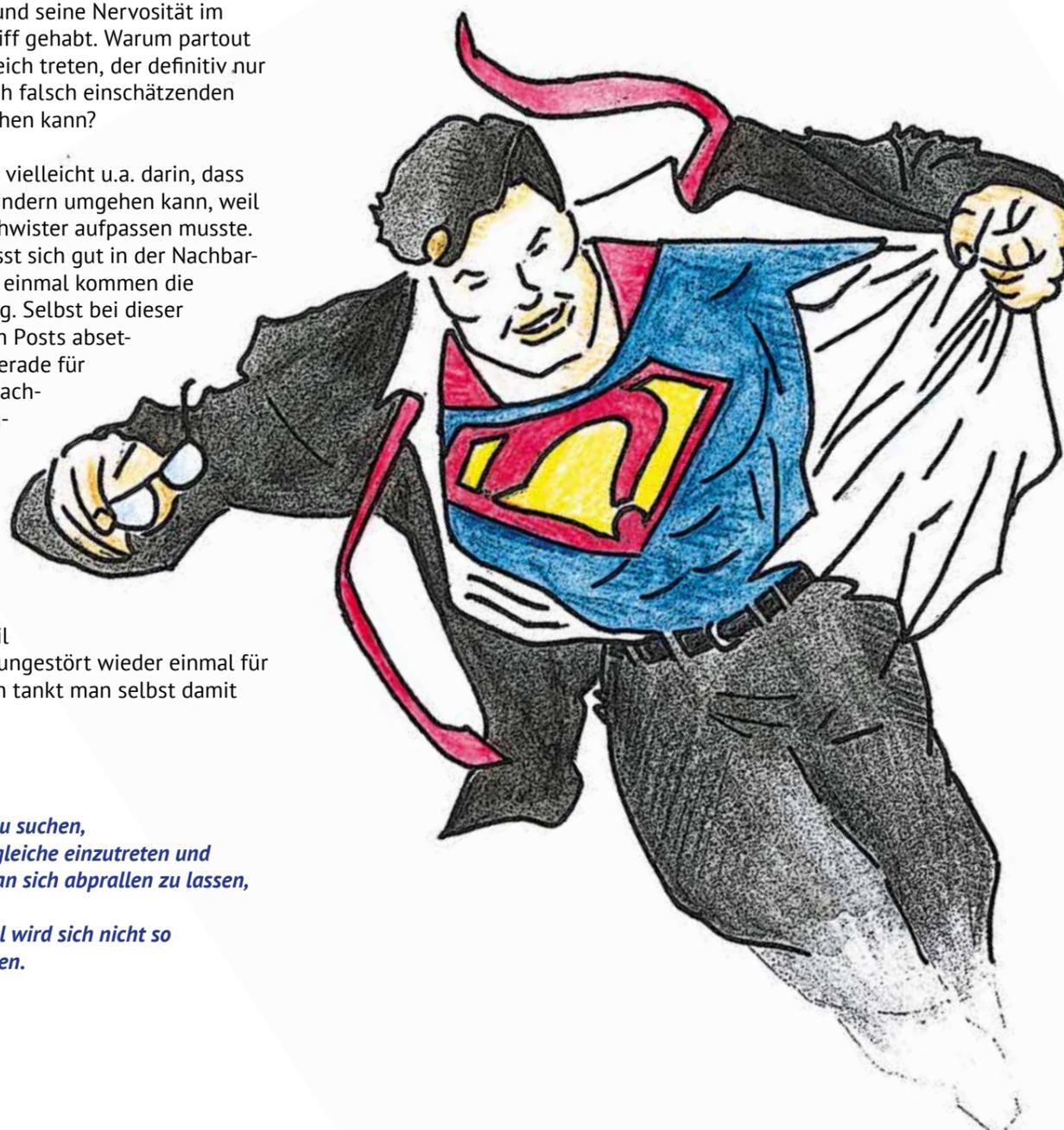
Wer sich wohlfühlt in seiner Haut, trägt unbemerkt sein Inneres nach außen und strahlt auf natürliche Weise – ganz ohne Hilfsmittel. Wie anders lässt sich erklären, dass wir bei einer Freundin ziemlich schnell erkennen, dass sie sich gerade verliebt hat? Wenn wir unsere Energie darauf verwenden, unsere Stärken zu erkennen und richtig einzusetzen, brauchen wir uns nicht so einen großen Kopf

um das Äußere des eigenen Avatars zu machen. Nur so finden wir eine realistische, aber zugleich befriedigende Rolle in der auf Äußerlichkeiten optimierten Gesellschaft, die uns gern mit Hilfe von Software und Schönheitsoperationen zu einem Abbild unseres social media-Stars oder eines gehypten Influencers machen will.

Hilfreiche Infos:

Online-Ausgabe TIP Berlin Ausgabe 25/2017, S. 20 ff.

www.gedankenpower.com





Turnschuhe an, Schweißband übergezogen, sportliches Shirt dazu, Trainingsoutfit perfekt. Jetzt fehlt nur noch das Foto vor dem Spiegel, es fehlt nur noch der Hashtag, es fehlt nur noch der Upload. Jetzt denkt die Community ich sei mal wieder bei einem Work-Out, tue das Beste für meinen Körper und sei eh sehr zufrieden damit, wie ich mein Leben im Griff habe. Das habe ich tatsächlich aber gar nicht. Nach den ersten Likes gamble ich auf dem Sofa und warte darauf, mehr Reaktionen auf meinen Post zu bekommen. Das Trainingsoutfit musste nur dafür herhalten, mich so zu inszenieren, wie mich die anderen sehen sollen. Wirklich Sport machen, das ist eigentlich ausgeschlossen. Reicht es denn nicht, wenn es die Community glaubt?

Definitiv kein Phänomen, das ausschließlich auf Jugendliche zutrifft, die inkompetent mit Medien umgehen. Über die Altersgrenzen hinweg, egal wer soziale Netzwerke wie Facebook nutzt, ist dieses Phänomen beobachtbar. Erwachsene fotografieren ihr Essen, posten ihre Trainingserfolge oder stellen Fotos ins Netzwerk, auf denen sie ihren Urlaub für die Umwelt festhalten wollen. Was man

nicht sehen kann: Das Essen schmeckt vielleicht gar nicht, sieht nur gut aus, das Training hinterlässt gar kein angenehmes Gefühl und der Urlaub ist auch nicht so schön wie auf dem Foto dargestellt. Hier wird einem etwas vorgemacht, das gar nicht so stattfindet. Bilder und Videos erzählen der Community eine Geschichte, die die Community hören soll oder hören will. Warum aber suggerieren Menschen ihrem Umfeld eine Realität, die so gar nicht existiert? Gibt es Folgen, gerade für Jugendliche, die sich womöglich gar nicht so in ihrer Mediennutzung reflektieren können? Immerhin scheinen selbst Erwachsene der Kraft der Suggestion erlegen zu sein.

Die sozialen Netzwerke erlebten in den letzten zehn Jahren einen Boom, der den Austausch zwischen den Menschen grundlegend verändert hatte. Aus Dia-Abenden im Freundeskreis wurden Timelines im Facebook-Profil. Politische Debatten blieben nicht am Stammtisch, sondern verlagerten sich in die Kommentarbereiche und Foren. Werbung findet auch immer häufiger und zielgruppenorientiert in den News-Feeds der Nutzerinnen und Nutzer statt. Somit kristallisierten sich soziale

Netzwerke als Verbreitungsmedien für Schönheitsideale und andere Normen heraus. Die Nutzerinnen und Nutzer sehen nun den Auftrag an sich selbst, den vermittelten Normen gerecht zu werden. Also eben auch einen spannenden Urlaub zu verbringen, sich sportlich zu betätigen, gesundes Essen zu sich zu nehmen oder Produkte zu erwerben, die den eigenen Lebensstandard angeblich aufwerten. Letzteres hat in den letzten fünf Jahren vor allem in der YouTuber-Szene zugenommen, die großteils von Jugendlichen wahrgenommen wird. Die YouTuber inszenieren sich selbst als „einer von euch“, sind authentisch, beeinflussen die Werte und das Kaufverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Nicht umsonst werden sie also „Influencer“ genannt, die durch ihren Auftritt in sozialen Netzwerken - sei es YouTube, Snapchat, Instagram - eine Zielgruppe abholen, die für „alte“ Medien wie Radio, Fernsehen oder Printmedien nicht mehr erreichbar sind. Influencer sind für junge Menschen Vorbilder, sie wollen wie sie sein. Kein neues Phänomen also, auch vor dem Internet gab es Idole, an die sich Jugendliche orientierten. Jetzt aber, auch neben der Influencer-Szene, können bereits die eigenen Bekannten und Freunde mittels sozialer Netzwerke auf die jungen Menschen wirken.

Kuratierte Timelines suggerieren, wie bereits gesagt, ein schönes Leben der anderen. Das eigene Leben wird also als langweiliger wahrgenommen, die eigenen Makel stechen im Vergleich zu den makellosen Anderen heraus. Das kann sich zweifelsohne auf die Selbstwahrnehmung von (jungen) Menschen auswirken. Bekanntlich ist das Gras auf der anderen Seite des Zaunes immer noch etwas grüner als bei einem selbst.

Die Lösung dafür? Vielleicht ist es die Einsicht, dass die andere Seite des Zauns einfach ganz bewusst versucht die eigenen Makel zu verstecken, nur die schönsten Seiten hervorzuheben. Denn wer möchte schon der Welt die eigenen Makel mitteilen? So ist es also auch ganz einfach, sich selbst als besser, schöner und erfolgreicher darzustellen, als man eigentlich ist. Auch die Schönen hadern mal mit sich selbst. Soziale Netzwerke bieten also eine Möglichkeit die Wahrnehmung der Anderen zu beeinflussen. Influencer benutzen diese Strategie ganz bewusst, um für Produkte oder ihr Lebensgefühl zu werben. Angesichts radikaler Fol-

gen wie Minderwertigkeitskomplexe, Essstörungen bis hin zu Suizid ist es moralisch fragwürdig diese Selbstzweifel der Nutzerinnen und Nutzer als Markt zu nutzen. Es braucht nicht einmal Influencer, um das Selbstbild der Menschen so weit zu beeinflussen, dass sie mit sich selbst unzufrieden sind. Die kuratierten Timelines der Bekannten reichen aus, um das eigene Leben zu hinterfragen. Es reicht nicht aus zu behaupten, soziale Netzwerke seien der einzige Grund für mangelnden Selbstwert. Sehr viel eher beschleunigen und verstärken sie bereits bestehende Problematiken, unter denen die Menschen zumeist leiden. So wurde 2014 der Todesfall eines 15-jährigen Mädchens bekannt, das sich auf der Blogging-Seite „Tumblr“ auf mehreren Bildern zeigte, wie sie sich selbst verletzte bis sie daraufhin tatsächlich Suizid beging. Tumblr verzeichnete bereits zu Anfang der 2010er Jahre ein Vielzahl an Threads, in denen sich über Selbstmordgedanken und autoaggressiver Verletzung ausgetauscht wurde.

Mittlerweile ist diese Plattform bei Jugendlichen nicht mehr so relevant wie sie es vor einigen Jahren bei in den mittleren 1990er Jahren Geborenen war. Heute dominieren Instagram und Snapchat die sozialen Netzwerke. Die Kurzlebigkeit der dortigen Beiträge kann für viele Nutzerinnen und Nutzer als Aufruf zur ständigen Teilnahme betrachtet werden. Wer Content liefert, der lebt, der ist schön, der ist etwas Wert. Zwar leben diese Anbieter von dem Anspruch möglichst lebensnahe Beiträge, also auch Unperfektes, zu verbreiten, so ist die Wirkung auf einige Menschen aber dennoch keine andere als bei kuratierten Facebook-Timelines.

Was hilft also gegen die Selbstzweifel verstärkende Wirkung von sozialen Netzwerken?

Zuerst einmal muss die Einsicht gewonnen werden, dass die anderen sich von ihren besten Seiten zeigen. 2016 begannen Frauen, die dem Schönheitsideal „dünn und sportlich“ entsprachen, Fotos aus Winkeln von sich zu veröffentlichen, die zeigten, dass auch sie „Makel“ hatten, verbunden mit dem Appell sich selbst zu akzeptieren, wie man ist. Dies stärkte vor allem viele junge Frauen, die sich an den Idealen orientierten. Es hilft den Leuten zu erkennen, Schall und Rauch nicht erliegen zu müssen.

Das erste Mal, dass ich mir des Themas Selbstwert bewußt geworden bin, war 1994 als ich meine sonnigen Sommernachmittage in der Halfpipe beim Skaten verbracht habe. Dort hörten wir völlig gleichberechtigt kalifornischen Punk-Rock und europäischen Techno; war halt so in den 90ern.

Die Band Offspring mochten wir wegen der Texte und freuten uns, dass sie mit „Self Esteem“ (zu deutsch: Selbstachtung) endlich auch Erfolg hatte. Die Musikzeitschrift Rolling Stone hält es für eines der besten 50 Lieder der 90er Jahre. Das Lied war inspiriert von einer Freundin des Sängers Bryan DEXTER Holland und handelt von einem Typen, der von seiner Freundin schlecht behandelt wird, sich jedoch nicht aufraffen kann mit ihr Schluß zu machen.

Warum erzähle ich Geschichten aus einer längst vergangenen Jugend? Wenn man als Kind von einer Stadt in die Andere umzieht und später mehrmals die Schule wechselt, dann kann man aufgeben und verzweifeln oder aktiv auf die Leute zugehen. Ich verschenke erstmal einen Berg Vertrauen und je nachdem wie schnell er aufgebraucht ist, gestaltet sich meine Beziehung zu den Menschen. Zu der Zeit kannte ich teenex schon, doch erst in den folgenden Jahren wurde mir in den teenex-Camps klarer, wie sich die Wahrnehmung

durch einen Perspektivwechsel ändert. Nach jedem Jugendcamp bekommt jeder Teilnehmer eine wohlwollende Beurteilung. Diese Handvoll unbekannter Jugendlicher, die in einer Woche zusammenwächst, teilt Stärken und Schwächen eines Jeden, lernt die Persönlichkeit und Eigenarten schätzen. Dass ich selbst nicht mehr Teilnehmer war, sondern diese kleine Gruppe durch die Aufgaben der Campwoche begleitet habe, hat mich darüber nachdenken lassen, warum andere Menschen diesen Erdball anders wahrnehmen als ich.

Wenn man dann zum Schluß mit ein paar Sätzen für seine Mühen wertgeschätzt wird und manch Freundschaft entsteht, bekommt das Selbstwertgefühl eine Prise Zucker draufgestreuselt.

Aber so richtig drüber nachgedacht habe ich erst, als ich mir das eingangs erwähnte Lied mal Wort für Wort übersetzt habe, um zu verstehen, was ich die ganzen Jahre fröhlich mitgesungen habe. Das war mal wieder so ein Moment, in dem ich merkte, dass das was ich mitgeträllert habe, nichts mit dem Text zu tun hatte...

Damit ihr euch nicht mit einem spitzen Bleistift selbst hinsetzen müsst, ist der Text im Original und auf Deutsch übersetzt mit abgedruckt.

Song: self esteem / Band: Offspring / Album: smash 1994 Selbstachtung

I wrote her off for the tenth time today
And practiced all the things I would say
But she came over
I lost my nerve
I took her back and made her dessert
Now I know I'm being used
That's okay because I like the abuse
I know she's playing with me
That's okay 'cause I've got no self-esteem

Oh yeah yeah yeah
Oh yeah yeah
Oh yeah yeah yeah
Oh yeah yeah

We make plans to go out at night
I wait till two then I turn out the light
This rejection's got me so low
If she keeps it up
I just might tell her so

Oh yeah yeah yeah
Oh yeah yeah
Oh yeah yeah yeah
Oh yeah yeah

When she's saying that she wants only me
Then I wonder why she sleeps with my friends
When she's saying that I'm like a disease
Then I wonder how much more I can spend
Well I guess I should stick up for myself
But I really think it's better this way
The more you suffer
The more it shows you really care, right, yeah, yeah

Now I'll relate this a little bit
That happens more than I'd like to admit
Late at night she knocks on my door
She's drunk again and looking to score
Now I know I should say no
But that's kind of hard when she's ready to go
I may be dumb
But I'm not a dweeb
I'm just a sucker with no self-esteem

www.songfacts.com/detail.php?id=9035

Ich habe sie heute zum zehnten Mal abgeschrieben
Und all die Dinge geübt, die ich sagen würde
Als sie vorbeikam
Habe ich meine Nerven verloren
Ich holte sie zurück
Und habe ihre Nachspeise zubereitet
Ich weiß, dass ich benutzt werde
Das ist okay denn ich mag die Misshandlung
Ich weiß, dass sie mit mir spielt
Das ist okay denn ich habe keine Selbstachtung

Wir verabredeten uns für diese Nacht
Ich habe bis zwei Uhr gewartet
Bis ich das Licht ausmachte
Die Abweisung hat mich fertig gemacht
Wenn sie so weiter macht
Muss ich es ihr sagen

Wenn sie sagt
Dass ich alles bin, was sie will
Dann frage ich mich
Wieso sie mit meinen Kumpels schläft
Wenn sie sagt
Dass ich nichts weiter als eine Krankheit bin
Dann frage ich mich
Wieviel ich überhaupt noch geben kann
Ich denke, ich sollte mich wehren
Nur denke ich wirklich
Das hier ist der beste Weg
Umso mehr du leidest
Umso mehr zeigst du, dass du dich wirklich sorgst
Richtig?

Nun erzähle ich das kleine Stück
Das alles geschieht in Wahrheit
Noch schlimmer als ich es zugeben mag
Spät in der Nacht steht sie vor meiner Tür
Sie ist betrunken und will wieder bei mir landen
Ich weiß ich sollte es ablehnen
Doch das ist so schwer wenn
Sie schon dabei ist in die Vollen zu gehen
Ich mag dumm sein
Doch bin ich kein Vollidiot
Ich bin bloß ein Schleimer ohne Selbstachtung

www.songtextmania.com/self_esteem_uebersetzung_offspring_the.htm



Foto - haidi2002/



Foto - iamharsha



Foto - Philipp-Stegmann



Foto - billycm



Foto - sharonang

Das rechte Maß

"Vater, woran erkenne ich das rechte Maß der Dinge", wollte der Sohn wissen? Der Vater war etwas verwundert über diese Frage. Nachdem er angestrengt darüber nachgedacht hatte, antwortete er schließlich:

"Wenn es groß genug ist dich herauszufordern, aber klein genug dich zu bezaubern.
 Wenn es alt genug ist dich zu verwurzeln, aber jung genug dich zu beflügeln.
 Wenn es zu gleichen Teilen nimmt und gibt.
 Wenn es dir Halt gibt, ohne dich festzuhalten.
 Wenn es dich in Bewegung hält und sich dabei leicht anfühlt.
 Wenn es dich mit auf Reisen nimmt und wieder nach Hause findet.
 Wenn es wandelbar ist, ohne seine Stabilität einzubüßen.
 Wenn es deine Abenteuerlust anstachelt und sich dabei sicher anfühlt.
 Wenn es dich schützend ummantelt und anschmiegsam ist wie dein Lieblingspullover.
 Wenn seine Melodie dich tief im Herzen berührt.
 Wenn es duftet wie ein Morgen im Mai.
 Wenn es schmeckt wie dein Lieblingsessen.
 Kurzum, wenn es dich rundherum glücklich macht."

Dann eilte der Vater davon. Schließlich war es höchste Zeit endlich das zu leben, was er seinem Sohn geraten hatte.

Marion Geyer



Foto - LudmillaKot

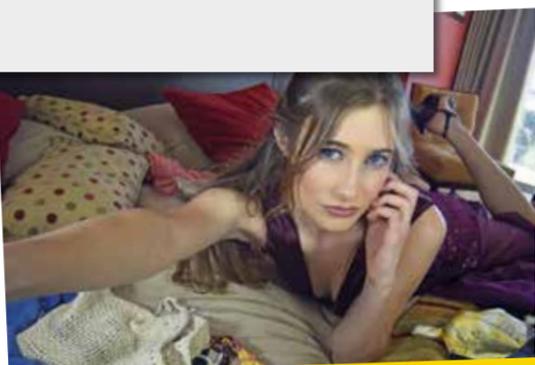


Foto - 366308

Fotos - www.pixabay.com

teenex ist die Abkürzung für: teenager experience – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. teenex will Jugendliche unter dem Slogan »It's cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

teenex wurde von der britischen Organisation »Positive Prevention Plus« entwickelt. Es ist das Ergebnis jahrelanger Praxiserfahrung in der Drogenhilfe und -prävention. Seit 1993 läuft das Programm auch in Deutschland. Im Rahmen eines 3½-jährigen Bundesmodellprojektes wurden teenex-Camps in fünf verschiedenen Bundesländern durchgeführt.

Seit dem 12. Juni 1999 ist der teenex e. V. ein selbständiger Verein. teenex e. V. ist als gemeinnützig anerkannter Verein, der fast ausschließlich vom Engagement ehrenamtlich tätiger Jugendlicher und Erwachsener lebt, für jede Art der Unterstützung dankbar.

Bank für Sozialwirtschaft
 BIC BFSWDE33BER
 IBAN DE36 1002 0500 0003 3075 00

Herausgeber:
 teenex e. V.
 Thulestraße 4,
 13189 Berlin

Telefon: 030 / 47 03 33 52
 Funk: 0172 / 936 08 38

druckfrisch@teenex.de
 http://www.teenex.de

Lektorat:
 Anna Kerkel

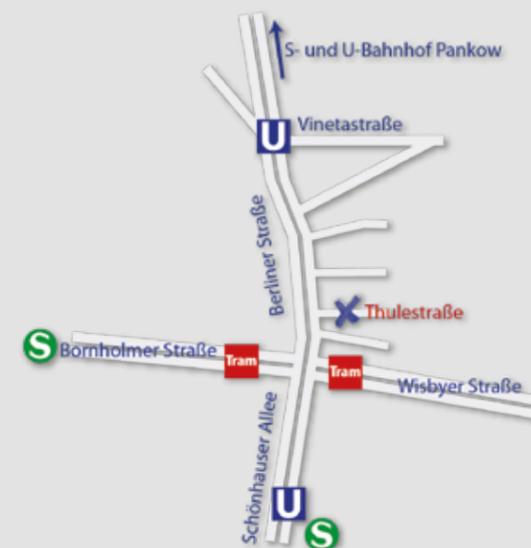
Gestaltung:
 Joachim Jahn;
 Katharina Hamann;
 inspiriert vom firmennest

Titelbild:
 www.pexels.de, Gelgas

V.i.S.d.P. Corinna Unser –
 Geschäftsführerin teenex e. V.

Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!

teenex e. V. ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und beteiligt sich an der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.



teen-active

Bei Aktionen außer Haus bitte immer eine Woche vorher anmelden! **Treffpunkt** ist, soweit nicht anders angegeben, beim **teenex e.V.** in der Thulestraße 4.

- 26. März 2018, 13:00 Uhr
JUMP House Berlin
- 18. April 2018, 16:30 Uhr
Yoga-Schnupperstunde für Jugendliche oder Schwimmen
- 22. Mai 2018, 16:00 Uhr
Sport bei den Füchsen

Redaktionssitzungen

- 17. April 2018, 18:30 Uhr

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

- Jeden Dienstag
von 18:00 - 20:00 Uhr
*Wir bitten um telefonische
Vor Anmeldung.*

Weitere Termine können
der Webseite des **teenex e.V.**
entnommen werden.



Ihr könnt den **teenex e.V.** ganz einfach beim Einkaufen **unterstützen**. **Klickt** auf **den boost-Button** auf unserer Homepage, wählt darüber Euren Lieblings-Onlineshop, kauft wie gewohnt ein – und schon erhalten wir eine Spende von boost. **Ohne Extrakosten für Euch!**

Ihr kauft auf amazon ein? Auch hier könnt Ihr uns unterstützen! Meldet euch über <https://smile.amazon.de/> an und wählt den **teenex e.V.** als zu unterstützende Organisation aus! **Wir danken Euch für eure Unterstützung!**

