

## „Seien Sie sich selbst ein guter Freund“

**INTERVIEW.** Psychologe Saam Faradji zeigt in seinem Buch, dass wir zu kritisch mit uns selbst umgehen – aufgrund veralteter Glaubenssätze.

**S**ie nennen Ihr Buch „Das Aschenputtel-Prinzip“. Was hat Aschenputtel mit unserem Leben zu tun?

**SAAM FARADJI:** Es geht um die Frage, wie Menschen mit sich selbst umgehen. Wir haben uns selbst gegenüber eine sehr kritische Haltung, die wir oft nicht bemerken. Die Märchenfigur des Aschenputtels steht dabei symbolisch für die Beziehung zu uns selbst: Diese kann wohlwollend sein, wie die des Prinzen, oder ablehnend, wie jene der Stiefschwestern. Wenn wir uns selbst so behandeln wie die Stiefschwestern Aschenputtel, dann können wir äußerlich alles haben – Menschen, die uns lieben, Geld, Gesundheit – und werden trotzdem nicht glücklich werden.

**Worin äußert sich diese kritische Haltung uns selbst gegenüber?**

Ein banales Beispiel: Ich verpasse den Zug und sage zu mir selbst „Ich bin ein Depp“. Im Moment kommt mir das gar nicht so schlimm vor. Wenn wir uns aber vorstellen, andere würden das zu uns sagen, unser bester Freund, unser Partner – wenn die so mit uns reden würden! Daran merken wir, wie kritisch wir mit uns umgehen.

**Sie beschreiben, dass viele Menschen an veralteten Glaubenssätzen aus ihrer Kindheit lei-**

**den. Was ist hier in der Kindheit falsch gelaufen?**

Wir haben einerseits Erfahrungen gemacht, die uns fördern und unterstützen. Andererseits gibt es auch Erfahrungen, die heute keine Gültigkeit mehr haben und uns einschränken. Ein Beispiel: Die Mutter hat Depressionen, das Kind kann aber nicht verstehen, dass die Mama krank ist, und bezieht die fehlende Zuneigung auf sich selbst. Aufgrund solcher Erfahrung entstehen Glaubenssätze wie „Ich bin nicht liebenswert“. Wenn wir das im späteren Leben nicht erkennen, meiden wir Beziehungen, obwohl sich eigentlich jeder Mensch nach einer wertschätzenden Beziehung sehnt. Gegen diese Glaubenssätze muss man arbeiten.

**Und wie funktioniert das?**

Indem man bereit ist, sich ein Stück weit darauf einzulassen. Dann kann die Heilung stattfinden. Wenn jemand glaubt, er sei nicht liebenswert, dann aber beginnt, auf andere Menschen zuzugehen, sich zu öffnen, ist das am Anfang zwar mühsam. Doch wenn er dann die Erfahrung macht, dass einem die meisten Menschen wohlwollend begegnen, hilft das, die Glaubenssätze zu verändern.

**Eines der Kapitel Ihres Buches trägt den Titel: „Seien Sie sich selbst ein guter Freund“. Wie geht das?**

Indem man versucht, mit sich selbst empathischer, also einfühlbarer umzugehen. Wenn jemand den Job verliert, könnte er zu sich sagen „Ich bin ein Loser, jetzt habe ich keinen Job und bin nichts wert“. Er könnte mit sich aber auch so reden, als würde er mit einem guten Freund sprechen. Für den würde er unterstützende Sätze finden und versuchen, ihm zu helfen, die Situation zu bewältigen. Mit uns selbst reden wir anders und merken nicht, dass das nicht hilfreich ist.

**Wie bringt mich eine wohlwollende Einstellung zu mir selbst im Leben weiter?**

Ein erfülltes Leben zu haben, bedeutet nicht, dass man keine Trennungen erlebt oder keine anderen Schwierigkeiten oder Krisen erlebt. Das ist nicht möglich. Es geht darum, wie man mit sich selbst in solchen Situationen umgeht und seine psychischen Bedürfnisse erfüllt.

**Sonja Saurugger**

### Buchtipps

#### Das Aschenputtel-Prinzip:

Von Selbstkritik und Strenge zu mehr Selbstliebe und Lebensfreude.  
172 Seiten,  
17,99 Euro.



**Saam Faradji,**  
Psychotherapeut

**Die Märchenfigur des Aschenputtels steht symbolisch für die Beziehung des Menschen zu sich selbst**

FOTOLIA

