

Nie mehr Aschenputtel sein!



Das Märchen spielt alle Stückeln. So gemein es anfängt, so schön ist das Happy End. Und das arme Aschenputtel, von einer Stiefmutter und zwei Stiefschwestern gequält, kriegt am Ende doch den Prinzen. „Der steht symbolisch für eine neue Beziehung“, erläutert Saam Faradji, Psychologe und Psychotherapeut in Wien. Allerdings: für eine Beziehung zu uns selber. Der wichtigsten in unserem Leben. Doch oft ist unser Umgang mit der eigenen Person alles andere als königlich. „Wir sind mit uns selbst häufig zu streng und selbstkritisch“, hat sich Faradji in seinem neuen Buch „Das Aschenputtel-Prinzip“ (*my morawa*, € 17,99) des Themas Selbstliebe angenommen. Denn: Wie wir uns selbst gegenüberstehen – wertschätzend und wohlwollend oder ablehnend und abwertend –, bestimmt alle unsere Entscheidungen. Und damit, ob wir leiden oder glücklich sind.



SELBSTLIEBE-PROFI. Saam Faradji, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, gibt in seinem Buch Anleitungen für eine bessere Beziehung zu sich selbst. faradji.at

Wie einem veraltete Glaubenssätze im Weg stehen können und welche Grundbedürfnisse erfüllt werden wollen, erfahren Sie hier.

Wie gehen Sie mit sich selbst um? Wie die böse Stiefmutter oder der liebevolle Prinz? Ein neues Buch **ZIEHT VERGLEICHE ZWISCHEN DEN FIGUREN AUS CINDERELLA** und der Haltung uns selbst gegenüber. Wie Sie von hinderlicher Selbstkritik zu mehr Lebensfreude kommen, fragten wir Autor Saam Faradji.

„WEG MIT DEN SCHROTTGEDANKEN!“

WOMAN: Sie meinen, wir behandeln uns selbst oft wie eine böse Stiefmutter?

FARADJI: Ja, denn wir gehen kritisch und abwertend mit uns um, ohne, dass es uns bewusst ist. Ein Beispiel: Ihnen fällt etwas runter. Sie sagen: „Ich bin so ein Depp!“ Würden Sie zu Ihrer Freundin in der Situation das Gleiche sagen?

WOMAN: „Du bist so ein Depp?“ Niemals! Aber Selbstkritik kann doch auch gut sein?

FARADJI: Nur, solange die Gedanken hilfreich und lösungsorientiert sind. Aber wenn wir uns wegen eines Verhaltens als ganzen Menschen abwerten, ist das nicht förderlich. Überlegen Sie: Man hat den Job verloren oder die Beziehung ist zu Ende gegangen, und mankanzelt sich selbst als Versager ab und als Niete. Man wird sich noch

schlechter fühlen und die Situation auch schlechter bewältigen können.

WOMAN: Schlechter, als wenn man sich was zum Beispiel sagen würde?

FARADJI: Ich bin trotz allem ein

liebenswürdiger Mensch. Vielleicht hab ich dort und da Fehler gemacht, aber das stellt mich nicht als ganze Person infrage.

WOMAN: Warum kommen einem so abwertende Gedanken überhaupt?

FARADJI: Weil bestimmte Grundüberzeugungen unsere Gedanken bestimmen. Diese Glaubenssätze entstanden meist in früher Kindheit und fühlen sich, auch wenn wir längst erwachsen sind, vertraut an. Deshalb werden sie nicht hinterfragt. Wenn die kleine Eva zum Beispiel gelernt hat: Wenn man weint, ist man eine Heulsuse – so denkt sie später: Ich bin nicht okay, wenn ich traurig bin. Und Max, der gelernt hat, dass man für Liebe etwas leisten muss, sieht sich als Komplettversager, wenn er etwas nicht so gut schafft.

WOMAN: Und diese Glaubenssätze verhindern ein glückliches Leben. Denn sie halten einen, wie Sie schreiben, von der Erfüllung der Grundbedürfnisse ab – wo aber alle Wege hinführen sollten.

FARADJI: Ja, und diese drei Grundbedürfnisse sind: Verbundenheit, Wertschätzung und Orientierung. Wenn wir leiden, weist das darauf hin, dass wir uns gegenwärtig von der Erfüllung dieser Bedürfnisse entfernen.

WOMAN: Welches Gefühl genau beschreibt Verbundenheit?

FARADJI: Zuerst einmal, mit sich selbst in Beziehung zu sein. Auch zu seinen verletzlichen Anteilen zu stehen, sich selbst anzunehmen. Verbundenheit erlebt man auch mit anderen Menschen, Tieren, mit erfüllenden Tätigkeiten, ob Gartenarbeit, Musik oder Schach. Wenn Wertschätzung da ist für mich selbst und für andere beziehungsweise für die Beschäftigung, die ich gerade habe, fühle ich mich verbunden.

WOMAN: *Gibt es Menschen, die das gar nicht können?*

FARADJI: Die meisten fühlen sich schon verbunden, aber oft ist es an Bedingungen geknüpft. Etwa: Erbringe ich eine Leistung, bin ich okay. Wenn ich das grad nicht kann, verliere ich auch die Verbundenheit. Die ist aber eine wichtige Ressource, um etwa Schicksalsschläge bewältigen zu können.

WOMAN: *Und wie ist das Grundbedürfnis der Orientierung definiert?*

FARADJI: Ihr Ziel ist, dass wir uns auf die Bedürfnisse zubewegen, dass die Richtung stimmt. Das entscheidet über Glück oder Leid.

WOMAN: *Was kann man tun, um diese Orientierung zu bekommen?*

FARADJI: Unsere Gedanken und Glaubenssätze an unseren Erfahrungen überprüfen. Beispielsweise: Werde ich wirklich von anderen Menschen mehr geschätzt, wenn ich ständig versuche, es ihnen recht zu machen? Wahrscheinlich nicht. Unsere Werte bieten ebenfalls Orientierung. Denn sie helfen uns, das anzusteuern, was für uns persönlich wichtig ist.

WOMAN: *Sie betonen ja auch, wie wichtig es ist, die Gedanken von der Realität zu unterscheiden.*

FARADJI: Ja, denn man denkt etwas und reagiert so drauf, als wäre es die Realität. Jemand schafft etwa eine Prüfung nicht. Sein Gedanke: Ich bin dumm. Diese Abwertung sagt jedoch nichts über seinen IQ aus, sondern spiegelt lediglich seine selbstkritische Haltung wider. Würde er diesen Gedanken als Realität betrachten, könnte es so weit kommen, dass er sein Studium abbricht und seinen Lebensraum davonzieht, statt die Prüfung zu wiederholen. Ein anderer würde gerne auf eine Party gehen, hat aber keine Begleitung. Wenn ich allein dort hingehere, werde ich einsam in einer Ecke stehen und keiner wird mit mir reden, ist sein Gedanke. Woher will er das wissen? Geht er trotzdem zur Party, wird er sich wahrscheinlich so benehmen, wie es seiner „Realität“ entspricht. Auf niemanden zugehen, niemanden anlächeln. Und dann kann's tatsächlich so werden, wie er befürchtete.

WOMAN: *Wie soll man sich in eigenen Gedankenwirrwarr zurechtfinden?*

FARADJI: Versuchen, zu erkennen: Welche Gedanken sind nützlich für mich und welche hinderlich. Letztere nenne

ich in der Therapie Schrottgedanken. Wenn wir die ernst nehmen, fühlen wir uns schnell ausgeliefert und machtlos.

WOMAN: *Es gibt ja auch Menschen die sich hässlich finden, obwohl sie attraktiv sind.*

FARADJI: Vielleicht waren sie in der Kindheit übergewichtig und hörten abwertende Sätze über den Körper. Dann bleibt das Realität für diese Person.

WOMAN: *Und wenn man ihr zehnmal sagt, du bist eh hübsch, nützt das wohl nichts.*

FARADJI: Nein. Glaubenssätze sind emotional angelegt, da kommt der Verstand nicht hin.

WOMAN: *Was kann man also machen?*

FARADJI: Man muss diese Gefühle aus der Kindheit aktivieren, auch wenn es schmerzhaft ist. Und die Erfahrung machen, dass diese Grundüberzeugungen keine Gültigkeit besitzen. Dann kann man neue Erfahrungen sammeln, die als Einzige mit alten Glaubenssätzen den Kampf aufnehmen können. Wenn jemand etwa überzeugt war: Keiner mag mich. Und er versucht trotz aller Ängste, auf andere zuzugehen und wird angenommen, dann geht er in die richtige Richtung. Es geht ja nicht um den leichtesten Weg, sondern um den, der mich zu meinem Ziel führt.

»Ich bin trotz allem ein liebenswerter Mensch. Vielleicht hab ich dort und da Fehler gemacht, aber das stellt mich nicht als ganze Person infrage.«

SAAM FARADJI,
THERAPEUT & AUTOR ÜBER SELBSTLIEBE

WOMAN: *Viele reden sich aber lieber auf ihre vermurkste Kindheit aus, à la: Ich bin nicht schuld, dass ich so bin.*

FARADJI: Dann ändert sich aber nichts. Ich möchte ja mein Leben gestalten und Bedürfnisse erfüllen. Schade, wenn ich warte, bis mein Leben zu Ende ist. Und es sind nicht die Ereignisse der Vergangenheit selbst, die unser Leben beeinflussen, sondern, wie gesagt, die Grundüberzeugungen die wir dadurch entwickelt haben. Sie

bestimmen unsere heutigen Entscheidungen, die wiederum unser Leben prägen. Unsere Gesundheit, die Qualität unserer Partnerschaft, unsere berufliche Laufbahn, die Erziehung unserer Kinder. Wie schlimm die eigenen Kindheitserfahrungen auch waren, sie müssen nicht unsere Gegenwart bestimmen.

WOMAN: *Zum Thema Gefühle. Manche wollen sie ja um jeden Preis mit dem Verstand kontrollieren? Geht das?*

FARADJI: Sobald Gefühle eine gewisse Stärke erreicht haben, nicht. Gefühle haben immer den gleichen Verlauf. Sie kommen und gehen wieder. Außer, wir nehmen sie nicht an, unterdrücken sie. Dann können sie nicht wieder gehen und stauen sich. Trauer zum Beispiel, Angst oder Wut. Dann wird da immer eine Wunde sein, die schmerzt und symbolisch eitert. Und manche versuchen das dann nicht zu spüren und entwickeln dadurch nicht förderliche Verhaltensweisen wie beispielsweise exzessiven Alkohol- oder Esskonsum.

WOMAN: *Zurück zum Aschenputtel. Eine Schlüsselszene ist ja, als die Mutter der ältesten Tochter befiehlt, sich die große Zehe abzuschneiden, um in den Schuh zu passen. Dann würde sie den Prinzen bekommen. Was bedeutet das übertragen?*

FARADJI: Dass wir sehr häufig die Gegenwart opfern, um was Tolles in der Zukunft zu erleben. Aber unser Leben findet immer im Jetzt statt. Wir sagen oft: Wenn, dann ... Wenn das und das passiert, dann bin ich glücklich. Aber das funktioniert nicht, denn dann will man wieder das Nächste und wieder ...

WOMAN: *Wie geht also Glücklichein?*

FARADJI: Glücklichein ist nicht etwas, das ich in der Zukunft erreiche. Sondern es geht darum, wie ich mein Leben gestalte. Dass ich meine Grundbedürfnisse erfülle und weniger selbstkritisch bin. Und dass ich meinen Wert nicht durch den Vergleich mit anderen Menschen zu definieren versuche. Da gibt's das schöne Beispiel vom Moderator, der seine Gäste fragt: „Was würden Sie sagen, wenn Sie auf einmal 500 Euro mehr im Monat bekommen?“ Alle sind hochofrenut. Doch dann sagt der Moderator: „Und was, wenn alle anderen einen 1000er mehr kriegen?“ Die Stimmung sinkt im Nu!

MIRIAM BERGER ■