

# Selbstwert und Selbstvertrauen



*Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem,  
das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das "gesunden Egoismus",  
aber heute weiß ich, das ist "Selbstliebe".*

*(Charlie Chaplin)*

Wer von Selbstbewusstsein redet, versteht darunter ganz Unterschiedliches: Von der Wortwurzel her bedeutet es, sich seiner selbst bewusst sein, sich seiner Gefühle, Einstellungen, Motive, Handlungsimpulse gewahr sein und aus dieser achtsamen Haltung heraus leben.

Im Alltagsgebrauch meint man damit oft das Selbstvertrauen, die Einstellung, wie man sich in der Welt verortet sieht, ob man sich viel oder wenig zutraut, wie man auftritt, ob man forsch und ungeniert, vielleicht sogar dominant auf andere zugeht, oder abwartend und vorsichtig. Das wäre nichts anderes als der Grad der Selbstüberzeugung, mit der sich jemand in der Welt zeigt. Hier hinein spielt auch der Begriff „Selbstwert-gefühl“, das Empfinden über den Wert seiner selbst für sich und die Welt. Dieses Gefühl kann angemessen und realistisch oder völlig unzutreffend sein und von der Fremdwahrnehmung weit abweichen.

Um sich selbst ganz zu akzeptieren, brauchen Menschen Liebe und Mitgefühl für sich selbst.

Jugendliche sind in ihrem Selbstbild oft noch sehr unsicher. Häufig sind sie mit sich selbst unzufrieden oder schwanken manchmal zwischen Größengefühlen und Selbstabwertung, je nachdem was in ihrem Leben gerade passiert. Um gesund und lebensstüchtig zu werden, müssen sie zu einer angemessenen Selbstliebe und Selbstfürsorge finden. Das bedeutet, dass sie lernen müssen, auch ihre leidenden und schwierigen Anteile anzuerkennen und den eigenen Schwächen mit Freundlichkeit zu begegnen anstatt sich in Scham und Isolation zu vergraben oder die Unzulänglichkeiten wegzuleugnen.

## Ich mag mich, wie ich bin

- Ziele:**
- Die Jugendlichen setzen sich mit sich selbst auseinander.
  - Sie werden sich ihres Wertes bewusst.
- Richtzeit:** 2 Stunden
- Material:** Fotos, CD-Player, CD mit Meditationsmusik, Din-A-4-Papier, Din-A-4- Zeichenpapier, Briefmarken, Umschläge in verschiedenen Formaten
- Hinweise:**
- Die Schülerinnen und Schüler sollten Erfahrung mit Stille- oder Meditationsübungen haben.
  - Bedenken Sie, dass es Schülerinnen und Schüler geben kann, die Schwierigkeiten haben, ein Foto von sich mitzubringen.

## Ablauf

### Hausaufgabe

Die Jugendlichen bringen ein Foto von sich mit, das ihnen besonders gefällt.

### Meditationsarbeit

Zu leiser Musik betrachten die Schülerinnen und Schüler ihr Foto und meditieren dazu. Wenn es ihnen leichter fällt, können sie sich auch vorstellen, es sei das Foto einer anderen Person.

Folgende Fragestellungen können sie leiten:

- Was beeindruckt dich an der Person auf dem Foto?
- Was ist das für ein Mensch, der dir entgegenschaut?
- Worin ist er/sie ganz besonders?
- Welche Kräfte stecken in ihm/ihr? Wo sind seine/ihre Grenzen? Was traust du ihm/ihr zu, was nicht?
- Wofür liebst du ihn/sie am meisten? /Was möchtest du an ihm/ihr verändern?
- Welche Freuden und welche Leiden sprechen aus seinem Gesicht?
- Was würdest du anderen über diese Person erzählen?
- Welche Geheimnisse würdest du nur mit dieser Person teilen?

### Einzelarbeit: Text- oder Gestaltungsarbeit

Anschließend schreiben die Jugendlichen einen Brief an sich selbst oder gestalten ein Bild (Din-A-4) zum Thema: „Ich mag mich, wie ich bin ...“

Der Brief (oder das Bild) wird in einen Umschlag gesteckt, der Umschlag wird zugeklebt, adressiert und frankiert.

Einige Wochen später werden die Briefe abgeschickt.

### Austausch im Plenum

Es wird noch kurz darüber gesprochen, wie die Schülerinnen und Schüler mit der Arbeit zurechtgekommen sind, was ihnen leicht, was ihnen schwer gefallen ist.

An dieser Stelle können sie alles mitteilen, was sie in der Gruppe über die Übung sagen möchten.