



„Ich bin ~~nicht~~ gut genug“

**Drei Perspektiven nach Gerald Hüther, Carl Rogers und
Eckhart Tolle**

**ÜBUNGEN, REFLEXIONEN UND PRAXISIMPULSE
FÜR EINEN ACHTSAMEN UND MITFÜHLENDEN UMGANG MIT SCHAM**

Drei Perspektiven nach Gerald Hüther, Carl Rogers und Eckhart Tolle

Das Gefühl, nicht gut genug zu sein, kann sehr unterschiedliche Wurzeln haben. Die folgenden drei Perspektiven setzen an verschiedenen Stellen an: Gerald Hüther bei Würde, Bewertung und Subjekthaftigkeit, Carl Rogers bei Bedingungen der Wertschätzung und dem Selbstkonzept, Eckhart Tolle bei der Identifikation mit Gedanken und Selbstbildern. Die Perspektiven werden hier bewusst unterschieden und anschließend zu einer praktischen Reflexion verbunden.

1. Gerald Hüther: Vom Objekt zurück zum Subjekt

Aus Hüthers Perspektive lässt sich „Ich bin nicht gut genug“ damit verbinden, dass ein Mensch gelernt hat, sich selbst zum Objekt von Bewertungen zu machen. Vielleicht wurde ich häufig danach beurteilt, wie ich aussehe, was ich leiste oder ob ich Erwartungen erfülle. Irgendwann brauche ich den bewertenden Blick von außen nicht mehr – ich habe ihn verinnerlicht.

Die Gegenbewegung besteht nicht nur darin, mir zu sagen: „Doch, ich bin gut genug.“ Denn damit bleibe ich im Bewertungssystem von gut genug und nicht gut genug. Hilfreicher kann sein, mich wieder als Subjekt wahrzunehmen: Was erlebe ich? Was brauche ich? Was ist mir wichtig? Wie möchte ich mein Leben gestalten?

Nicht: „Bin ich gut genug?“ – sondern: „Nach wessen Maßstab bewerte ich mich gerade?“

Wessen Maßstab benutze ich, wenn ich denke: „Ich bin nicht gut genug“?

Was wäre mir wichtig, wenn ich mich für einen Moment nicht bewerten müsste?

2. Carl Rogers: Welche Bedingung steckt dahinter?

Rogers beschreibt, dass Menschen Bedingungen der Wertschätzung entwickeln können. Anerkennung und Zugehörigkeit werden dann innerlich an bestimmte Voraussetzungen geknüpft: „Ich bin wertvoll, wenn ich erfolgreich bin“, „Ich bin liebenswert, wenn ich unkompliziert bin“ oder „Ich bin gut genug, wenn ich niemanden enttäusche.“

Die äußere Bedingung kann zu einer inneren werden. Dann kritisiere und kontrolliere ich mich selbst. Die personenzentrierte Gegenbewegung besteht in einer Haltung, in der die Person als Person wertgeschätzt wird, auch wenn Verhalten betrachtet, hinterfragt und verändert werden darf.

Mein Verhalten darf sich verändern, ohne dass mein Wert als Person davon abhängt.

Vervollständige: „Ich bin nur dann gut genug, wenn ich ...“

Von wem oder wodurch könnte ich diese Bedingung gelernt haben?

Wer wäre ich, wenn ich diese Bedingung nicht erfüllen müsste, um mich wertvoll zu fühlen?

3. Eckhart Tolle: Ich bin nicht dieser Gedanke

Tolle setzt an einer anderen Ebene an. Aus seiner spirituellen Perspektive muss der Gedanke „Ich bin nicht gut genug“ nicht durch „Ich bin gut genug“ ersetzt werden. Beide sind Gedanken über ein Selbstbild. Entscheidend ist, die Identifikation mit dem Gedanken zu bemerken.

Aus „Ich bin nicht gut genug“ kann werden: „Ich bemerke gerade den Gedanken, dass ich nicht gut genug bin.“ Damit entsteht Abstand. Der Gedanke ist vorhanden, aber er muss nicht mit meiner ganzen Identität gleichgesetzt werden.

Kann ich einen Gedanken wahrnehmen, ohne ihn sofort für die Wahrheit über mich zu halten?

Was geschieht in meinem Körper, wenn der Gedanke „Ich bin nicht gut genug“ auftaucht?

Was verändert sich, wenn ich sage: „Ich bemerke gerade diesen Gedanken“?

Eine gemeinsame Dreischritt-Übung

Die drei Ansätze lassen sich als drei unterschiedliche Türen nutzen. Sie müssen nicht dasselbe erklären, um sich praktisch ergänzen zu können.

Nach welchem Maßstab bewerte ich mich gerade?

Welche Bedingung steckt hinter meinem Gefühl, nicht gut genug zu sein?

Kann ich diesen Gedanken wahrnehmen, ohne ihn mit meinem Sein gleichzusetzen?

4. Vom Beweisen zum Leben

Wenn ich nicht mehr ausschließlich darum kreise, ob ich gut genug bin, entsteht eine andere Frage: Wie möchte ich jetzt leben? Diese Frage verschiebt die Aufmerksamkeit von Selbstbewertung zu Wahrnehmung, Wahl und Handlung.

Ich muss meinen Wert in diesem Moment nicht beweisen. Ich darf wahrnehmen, wer ich bin, was ich brauche und welchen nächsten Schritt ich gehen möchte.

Wenn ich meinen Wert jetzt für einen Moment nicht beweisen müsste – was wäre mir wirklich wichtig?

Was brauche ich gerade?

Welchen kleinen nächsten Schritt möchte ich aus meiner eigenen Haltung heraus gehen?

Mein persönlicher Satz für Momente, in denen „Ich bin nicht gut genug“ auftaucht:
