

## Lumbatriedel **Ganz normale Helden** Wie man sein Selbstwertgefühl stärkt und doch normal bleibt

Die westliche Kultur ist auf Wettbewerb ausgelegt – wer ist schöner, schneller, stärker? So mancher, der im Wettstreit der Talente nicht mithalten kann, bleibt mit angeschlagenem Selbstwertgefühl auf der Strecke. Doch nicht nur ewige Gewinner dürfen stolz auf sich sein

Es hätte ein normaler Spaziergang werden können, hätte nicht jemand gesagt: Wer zuerst an der Laterne ist, gewinnt. Sofort spurteten die ersten los um zu sehen, wer Gewinner wird. Schnaufend jubelte Max: „Erster.“ Wettbewerb ist ein westliches Ideal. Die Besten, Schönsten, Klügsten werden idealisiert. Frauen bevorzugen eher kollegiale, Männer eher hierarchische Strukturen: Einer gibt den Ton an, die anderen folgen. Gerade Mannschaftssportarten wie Fußball oder Basketball erfordern eine gewisse Koordination. Sport ist schnell, Demokratie geht langsam. Es geht um Tore, nicht um Meinungen. Wer gewinnt, hat Recht durch Sieg.

Doch Wettbewerb hat auch Nachteile: Der Vergleich unterscheidet zwischen Gut und Schlecht, zwischen Oben und Unten. Wettbewerb polarisiert. Der Zweite Sieger ist schon der erste Verlierer. Viele Menschen plagt ein schlechtes Gewissen, nicht den Idealen der Superheldenwelt gerecht zu werden. Wer im Vergleich immer verliert, fühlt sich wertlos. Heldengeschichten verachten zugleich den Verlierer und werden auf Kosten der Besiegten erzählt.

### Andere Länder, andere Sitten

In anderen Kulturen gelten andere Spielregeln. In Afrika gibt es ein Ballspiel, bei dem es darum geht, gemeinsam den Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten. Gemeinsames Musizieren ist ein Gemeinschaftswerk. Und selbst Schneewittchen bleibt nicht verschont: Der heldenhafte Prinz rettet die arme Prinzessin. Ein Asiate fragte überrascht: Warum sucht er sich nicht einfach eine andere Frau? Selbst un-

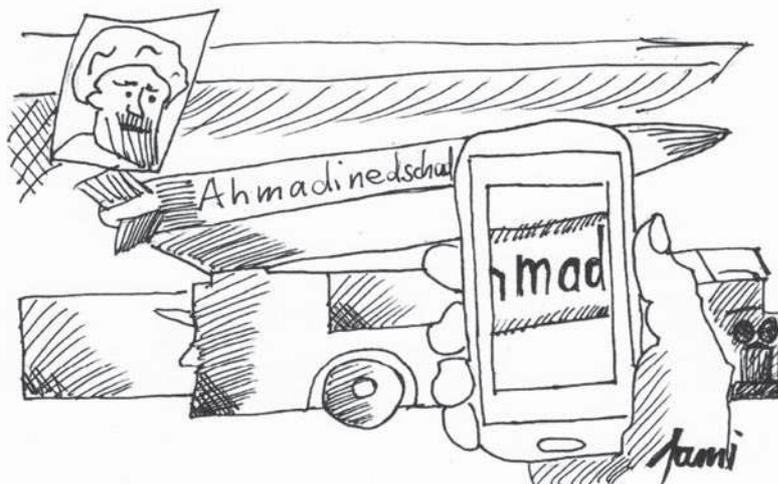
sere romantischen Märchen vermitteln schon kulturelle Inhalte mit gewissen narzisstischen Motiven. Jeder muss ein Held sein in unserer Gesellschaft. Wer nicht mithält, verliert. Kein Wunder, dass Minderwertigkeitskomplexe häufig sind.

### Der Stärkere überlebt

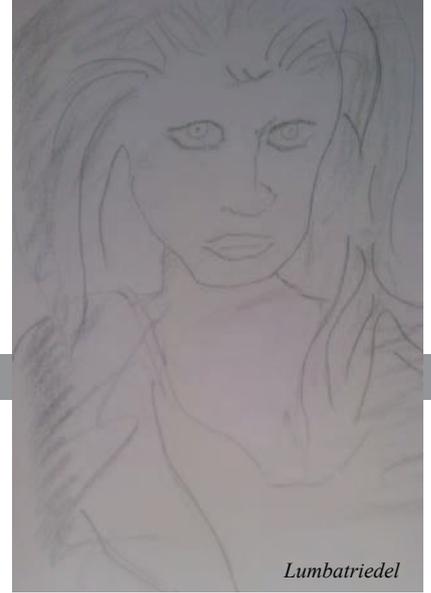
Es ist ein Irrtum, dass der Stärkere der Bessere ist. Gerne wird Charles Darwin, der Entwickler der Evolutionstheorie herangezogen, wenn es um das „Überleben des Stärkeren“ geht. Im Englischen heißt es „survival of the fittest“ uns bezieht sich nicht auf die Erforschung riesengroßer Löwen, die alles fressen, was ihnen im Wege steht. Darwin erforschte Vögel, genauer Finken, die auf verschiedenen Südseeinseln durch verschiedene Schnabelformen unterschiedlich Nüsse besser knacken konnte. Perfekte Anpassung sicherte ihnen das Überleben. Die moderne Hau-drauf-Mentalität der Ellenbogengesellschaft lässt sich daraus kaum ableiten. Mangelndes Gemeinschaftsgefühl ist eines der Grundübel der westlichen Welt. Übertriebener Wettbewerb schwächt den Einzelnen.

### Der erzwungene Vergleich

Es ist also üblich, miteinander wettzustreiten, doch ist dies ein Übel, das unserem Kulturkreis zuzuschreiben ist. Es gibt kein Naturgesetz, das uns zwingt, miteinander zu konkurrieren. Das Schwarzweiss-Denken von Sieg und Niederlage schafft einen künstlichen Horizont zwischen Besser und Schlechter. Niemand käme auf die Idee, seine Ravioli auf dem Teller in Sieger- und Verlierer-Nudeln zu teilen. Aber im Vergleich zu anderen Menschen unterwerfen wir uns den „Bes-



Bleibt dieser Eindruck?: „...mad...“ heißt „verrückt“. Karikatur: Jami.



seren.“ Ist man nicht besser, ist man automatisch „schlechter.“ Wir erklären uns selbst zum Verlierer. Menschen mit Minderwertigkeitskomplexen haben also eine starke, ja gar krampfhaft-wettbewerbsorientierung – wobei sie sich allerdings zugleich immer unterlegen wähnen.

### Konkurrenz ist nicht zwingend

Sport ist in Disziplinen unterteilt. Laufen, Schwimmen, Radfahren. Auch die bürgerliche Gesellschaft kennt solche „Schlachtfelder des Egos“: Schönheit, Reichtum, Macht, Intelligenz. Geht es nur um die Unterscheidung, wer oben ist, wer unten? Man kann zugleich arm sein und klug, schlecht kochen und trotzdem ein nettes Lächeln haben. Erst der Zwang zur Perfektion

macht uns zu Sklaven unserer eigenen Ansprüche. Wir setzen die Maßstäbe so hoch an, dass wir ihnen dann selbst nicht mehr genügen. Menschen mit Komplexen sind nicht wirklich schlecht, sie erwarten nur zu viel von sich. Im Grunde muss man also nicht seine Leistungen steigern, sondern seine Erwartungen herunterschrauben, um glücklich zu werden.

### Selbstsicherheit ist Fairness mit sich selbst

Es gibt gute Verlierer und es gibt schlechte Verlierer. Der gute Verlierer ist auch mit einem vierten Platz glücklich und zufrieden. Doch Perfektionisten sind „schlechte Gewinner.“ Sie finden immer noch etwas, das nicht richtig ist. Zu hohe Maßstäbe degradieren

alles zur Niederlage. Dies und jenes hätte noch besser sein können. Perfektion ist der Niedergang von allem.

Unser Selbstwertgefühl hängt also nicht von äußeren Umständen ab, sondern von unserer eigenen Entscheidung, ob wir uns überhaupt, und wenn ja, mit wem wir uns messen wollen. Konkurrenz ist freiwillig; verlieren somit auch. Wir zerbrechen an dem Druck, unter den wir selbst uns setzen. Den Krieg mit sich selbst gewinnt man also nicht durch einen Sieg – sondern durch den Entschluss, nicht mehr gegen sich selbst zu kämpfen. Man muss dazu nur den schärfsten aller Kritiker zur Ruhe bringen: Sich selbst.

## Mitgliederversammlung

2. Februar 2014

Liebe BPE-Mitglieder aus Nordrhein-Westfalen!  
Hiermit laden wir herzlich ein  
zur Mitgliederversammlung  
am Samstag, dem 5. April 2014, 12.45 Uhr ins  
Berufliche Trainingszentrum (BTZ) Vogelsanger Str.  
193, 50 825 Köln-Ehrenfeld,  
fünf Fußminuten vom DB Bahnhof „Köln-Ehrenfeld“

Folgende Tagesordnungspunkte sind vorgesehen:

1. Begrüßung
2. Wahl der/des Versammlungsleiter/s/in und der/des Protokollant/en/in
3. Regularien, d.h. endgültige Festlegung der Tagesordnung
4. Bericht Vorstand über Kasse
5. Bericht Kassenprüfer
6. Genehmigung Jahresabschluss 2013
7. Verschiedenes

gez. M. Seibt  
für den Vorstand des LPE NRW im BPE



Die Selbsthilfegruppe

### ABTAUCHER

trifft sich jeden Samstag beim BPE in Bochum. Wir treffen uns zum minimalistischen meditieren, gemeinsam kochen, zu Gesprächsrunden, Wandern, und und und --- (um uns mittels Selbsthilfe innerlich zu stärken).

Solltet Ihr Interesse haben, meldet Euch unter folgender e-mail Adresse: GaborKirlei yahoo.de oder ruft unter folgender Rufnummer an: 0234-640510.