SCHULUNG UND THERAPIE
www.psytherapie-paderborn.de

Der Wert eines Menschen

In unserer gemeinsamen Arbeit geht es oft um die Frage: *Was macht den Wert eines Menschen aus?* Viele Menschen erleben Unsicherheit, Druck oder Selbstzweifel, weil sie glauben, ihren Wert erst beweisen zu müssen – durch Erfolg, Anerkennung oder makelloses Verhalten. Doch der wahre Wert eines Menschen hängt nicht vom *Tun* oder *Haben* ab – sondern allein vom **Sein**.

1■■ Zwei Sichtweisen auf den eigenen Wert

Wir können unseren Selbstwert auf zwei sehr unterschiedliche Arten betrachten: als etwas, das man erst verdienen muss – oder als etwas, das man einfach besitzt, weil man existiert.

	Bedingter Selbstwert	Unbedingter Selbstwert
Grundlage	Leistung, Anerkennung, Perfektion	Das Dasein – ich bin, also bin ich wertvoll
Stabilität	Schwankend, abhängig von äußeren Erfolgen	Beständig, unabhängig von Umständen
Gefühle	Scham, Angst, Selbstkritik	Ruhe, Selbstannahme, Vertrauen
Typischer Gedanke	„Ich bin nur gut, wenn ich etwas leiste.“	„Ich bin wertvoll, weil ich bin.“

2■■ Warum der Wert eines Menschen unveränderlich ist

Der Wert eines Menschen kann weder steigen noch sinken, weil er nicht an Bedingungen geknüpft ist. Er ist kein Ergebnis von Verhalten, Besitz oder Zustimmung anderer – er ist **gegeben**. So wie das Licht der Sonne nicht davon abhängt, ob wir es sehen, bleibt der Wert eines Menschen bestehen, auch wenn er sich selbst nicht als wertvoll empfindet.

Wenn jemand sagt: „Ich bin weniger wert, weil ich versagt habe“, verwechselt er Leistung mit Existenz. Leistung kann bewundert oder kritisiert werden, doch sie verändert nicht den inneren Wert eines Menschen. Dieser bleibt gleich – in Freude, in Scheitern, in Krankheit, in Erfolg.

3■■ Beispiele aus dem Alltag

• „Ich bin nur liebenswert, wenn ich alles richtig mache.“
• „Wenn ich Kritik bekomme, bin ich weniger wert.“
• „Wenn ich Fehler mache, verliere ich Ansehen und damit meinen Wert.“

Solche Gedanken sind tief eingeprägt, aber sie beruhen auf einer falschen Vorstellung. In unserer Begegnung geht es darum, diese inneren Bewertungen zu erkennen und neu zu ordnen.

4■■ Reflexion – Wann mache ich meinen Wert von etwas abhängig?

Denken Sie an Situationen, in denen Sie sich weniger wertvoll gefühlt haben. Was genau hat dieses Gefühl ausgelöst? Woran haben Sie Ihren Wert in diesem Moment festgemacht?

5■■ Wie Sie Ihren inneren Wert im Alltag bewahren

Der unbedingte Selbstwert lässt sich nicht verlieren – aber er kann verschleiert werden, wenn wir uns zu sehr an äußeren Maßstäben orientieren. Folgende Strategien können helfen, den eigenen Wert bewusster wahrzunehmen und zu festigen:

1. Trennen Sie Sein und Leistung.
Sagen Sie sich bewusst: „Ich kann etwas gut oder schlecht machen – aber das ändert nichts an meinem Wert."

2. Erinnern Sie sich an Ihre Beständigkeit.
Sie sind heute derselbe wertvolle Mensch wie an Tagen, an denen Sie sich stark fühlten – und auch an Tagen, die schwerfallen.

3. Pflegen Sie eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber.
Wenn Sie sich kritisieren, fragen Sie sich: „Würde ich so auch mit einem guten Freund sprechen?"

6■■ Übung – Den eigenen Wert spüren

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schreiben Sie auf, wann Sie sich in letzter Zeit wirklich *wertvoll* gefühlt haben – unabhängig davon, was Sie erreicht haben oder wie andere reagiert haben.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

7■■ Abschlussgedanke

Der Wert eines Menschen ist nicht verhandelbar. Er ist da, bevor Sie etwas leisten, und bleibt bestehen, wenn alles wegfällt. Ihr Wert hängt nicht von Zustimmung, Erfolg oder Fehlerfreiheit ab – er ist Ausdruck Ihrer bloßen Existenz. Und genau das genügt.

© Praxis Baumhöfer – www.psytherapie-paderborn.de