

Schwächung des Selbstwertes durch Ablehnung

In der letzten Zeit komme ich verstärkt mit Menschen zusammen, die Schwierigkeiten mit ihrem eigenem Selbstwert haben. Sie können sich selbst nicht so annehmen wie sie sind und verharren in Ablehnung. Schauen sie genauer hin so lehnen sie sich selbst und andere ab und werden auch von anderen abgelehnt.

Es ist ein Kreislauf. Durch Ablehnung entsteht Ablehnung.

Die Frage ist hier. Was bin ich mir selbst wert? Was habe ich für einen Blick auf mich selbst? Gelingt es mir auch Unbequemes anzunehmen und zu bewältigen oder sehe ich alles als einen Angriff auf meine Person an?

Mein Umfeld, also meine Freunde, Arbeitskollegen und die Familie, spüren oft ganz genau ob ich fest auf dem Boden stehe oder mich von jedem Wind der Umstände umwerfen lasse.

Wer möchte schon ständiges jammern und klagen hören. Lieber ist man doch mit jemandem zusammen der auch unter Tränen lachen kann oder in allem noch etwas positives sieht.

Ich höre schon Einige sagen: Du weißt ja nicht was ich erlebt habe. Du weißt ja nicht wie es mir geht, wie ich mich fühle. Bist du schon mal so abgelehnt worden?

Ja, ich weiß von all der Verzweiflung, all der Endtäuschung und all der Kraftlosigkeit. Alles wird so sinnlos, sogar das weiterleben.

Aber klagen und jammern bringt mich nicht weiter. Es hat für einige Zeit seine Berechtigung, denn auch in der Bibel gibt es die Klage. Die Klage dort hat ein Ziel was heraus führt, wird Gott übergeben. Er soll sich darum kümmern.

Bleibe ich in dieser Haltung des Klagens und des Jammerns, dann zieht es mich nach unten.

Da mache ich dicht und schaue nur noch auf mich und meine Umstände. Mir geht es schlecht und alle sind gegen mich. Nur noch: „Ich, ich und nochmals ich!“

Schaut mich an, mir geht es so schlecht und du weißt nicht, was der mir angetan hat. Ich frage mich heute was das bringen soll. Natürlich kenne ich diese Verhaltensweisen auch. Sie waren auch ein Teil von mir in der Vergangenheit. Gott sei dank kann ich heute nur sagen, das mein Jesus mich herausgeholt hat aus dem ganzen Selbstmitleid. Das war schwer für mich aber er hat es mit mir nicht aufgegeben und ich habe ihn nicht aufgegeben.

Da gibt es Verse in der Bibel die uns helfen können. Wie:“ Wenn du deine Hand an den Flug legst, dann schau nicht zurück.“

Und genau das müssen wir lernen, im Jetzt und heute zu leben und nicht in der Vergangenheit. Die Vergangenheit kann ich nicht mehr ändern aber in der Gegenwart kann ich aufstehen aus meinem Selbstmitleid und mich und die Umstände verändern.

Ein Wechsel meiner Sichtweise ist angesagt. Ich schaue nicht mehr auf mich, sondern von mir weg auf andere Menschen, die mich brauchen. Und auf Gott, der mir beisteht in allen Fragen meines Lebens.

Ich erlebe auch unter Christen, das sie nicht wirklich glauben, das Gott die Hilfe ist. Sie versuchen es erst mal allein. Beten und um Hilfe bitten kann man ja immer noch. Genau das wird nicht zum Ziel führen. Ich möchte daran erinnern, das Gott ein barmherziger und gütiger Gott ist, der nicht möchte das es seinen Kindern schlecht geht. So wird er uns auf alle Fälle beistehen, wenn wir darum bitten, mit seiner Kraft, mit seinem Trost und mit seiner Liebe. Kann ich mich darauf einlassen?

Gott hat mich mit all meinen Fehlern und Schwächen schon angenommen. Er weiß schon alles, bevor ich etwas sage. Ist es dann nicht dran das wir uns selbst annehmen statt im Selbstmitleid zu verharren. Er hat mich angenommen, weil er

mich liebt. Deshalb hat er aus lauter Liebe seinen Sohn gegeben. Wenn nun er solch einen hohen Preis für mich gezahlt hat, das er sogar sein Blut für mich vergossen hat warum fühle ich mich dann immer noch in der Ablehnung und im Selbstmitleid zu Hause. Möchte ich da raus oder bin ich dort schon heimisch geworden? Wir Menschen machen nun mal Fehler und es wird immer wieder passieren. Deshalb ist es ein Trugschluss zu glauben alles verläuft harmonisch und in Frieden. Jesus selbst hat gesagt, das die Liebe erkalten wird. Mir merken es jeden Tag. Ich kann nur einen Rat geben: Stehe auf und mach weiter. Gib nicht auf! Wirf alle Sorgen und Lasten auf den Herrn, er wird dir beistehen.

Ihre Monika Glaschick

www.Monika-Glaschick.de