

# Selbstwert-Kompensation

Oliver Wittwer / 25.08.2023 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Vor über 20 Jahren war ich in einer Glaubensgemeinschaft, wo es um Heilung auf geistigem Weg ging, sehr aktiv. Dort habe ich ganz viel Liebe gegeben und ehrenamtlich Menschen geholfen, wieder die Verbindung zu Gott und die körperliche und geistige Heilung zu finden. Ich war Schweiz-Jugendleiter, Leiter Technik und einiges mehr. Ich glaubte damals, die Liebe in Person zu sein - denn mein Herz brannte dafür, Gott und den Menschen zu dienen. Ich war immer friedlich, fröhlich und voller Liebe.

Einige Jahre später durfte ich erkennen, dass ich zwar durchaus aus Nächstenliebe handelte (wie auch heute noch), doch dass ich ganz viel meines mangelnden Selbstwertes kompensierte, indem ich mir beispielsweise sagen konnte: "Wenn ich der Leiter der Jugend Schweiz bin, dann muss ich ganz wichtig sein, dann liebt mich Gott". Ich erkannte noch viele weitere solcher Ablenkungsstrategien in mir, mit denen ich mir äussere Anerkennung holte, und aufgrund derer ich unbewusst und unerkannt eine Rolle spielte oder Masken aufsetzte.

Dieses Bedürfnis nach Anerkennung und sich wertvoll zu fühlen ist wohl eines der tiefsten Bedürfnisse überhaupt von uns Menschen. Und das Ego, welches nicht unser wahres Selbst ist, tut alles dazu, dass es damit gefüttert wird. Und dabei ist es so unglaublich einfallsreich und kann uns so mächtig täuschen, dass man wirklich radikal hinschauen wollen muss, um auch in diesem Bereich in die Wahrheit zu gelangen. Es verkauft sich oft als "Liebe", obwohl es im Grunde pure Abhängigkeit ist.