Über das Vergleichen und unseren Selbstwert

Dr. Oliver Marc Wittwer / 26.04.2023 / www.provisions.ch



Es ist so tief in uns verankert, dass es kaum jemandem möglich ist, sich wirklich von ihm zu lösen: das Vergleichen und die Verknüpfung unseres Wertes mit unserer Leistung, unserem Verhalten, unseren Eigenschaften, unserem Gemütszustand, unseren Erfolgen und unserem Gehorsam. Fast alle Gesellschaften auf diesem Planeten bauen darauf auf. Unsere Eltern pflanzen es uns bereits als Säugling tief in unser System hinein.

Du wirst geliebt, anerkannt uns bist richtig, wichtig oder wertvoll, wenn du als Kind brav bist, folgst, gehorchst, nicht widersprichst, fröhlich bist. Wenn du als Jugendlicher cool, modisch gekleidet, nicht streberhaft, nicht seltsam, nicht nerdig, in einzelnen Bereichen ein bisschen herausstichst, lustige Sprüche machst, mitmachst, hübsch bist, bei Mädchen oder Jungs gut ankommst, stark bist. Wenn du als Erwachsener erfolgreich, angepasst, höflich, ein bisschen reich, normal, klug, schön, gut gekleidet, ein bisschen besonders, nicht zu fröhlich oder glücklich bist, dieselbe Musik magst, dieselben Hobbys hast, gleich denkst, zu allem eine Meinung hast, gebildet bist, einen durchtrainierten Körper hast, ein tolles Auto und Haus besitzt.

Wenn es dir einmal gelingt, dich komplett von dieser Verknüpfung unseres Wertes als Mensch mit all diesen Eigenschaften und Attributen sowie dem Vergleichen zu lösen, dann erkennst du, wie skurril und total absurd das Ganze ist.

Ich gebe dir Beispiele, die es dir erleichtern werden, das zu erkennen:

Kein erwachsener Mensch würde auf die Idee kommen, sich im Kindergarten über die Kinder zu stellen und sich besser zu fühlen, weil er mehr weiss, mehr kann oder stärker ist. Kein Mensch würde die Kinder als weniger wertvoll betrachten, nur weil sie noch nicht so lange in diesem Körper sind und noch nicht so viele Fähigkeiten besitzen wie ein Erwachsener.

Kein gesunder Lehrer würde auf die Idee kommen, sich im Unterricht einen Kick zu holen im Sinne von: Wie toll ich doch bin, ich weiss so viel besser als die Schüler, die wissen so wenig, sind so kindisch, ich bin so toll, ich bin klüger, weiser, gebildeter, stärker.

Und jetzt mache dir bewusst, dass wir Kinder Gottes sind. Wir haben einen Vater, Schöpfer, Quelle, oder wie du es auch nennen magst. Wir sind Geschwister, die womöglich unterschiedlich lange existieren, mehr oder weniger Erfahrungen und Einsichten gesammelt haben. Manche haben sich verirrt, sind Umwege gegangen, und wir kennen den Sinn dahinter nicht. Also wieso bewerten wir die Menschen nach all diesen Kriterien, nur um uns "besser" oder "wertvoller" zu fühlen?

Ist es im Grunde nicht ein Armutszeugnis, unser Selbstwertgefühl aus solchen Vergleichen zu schöpfen? Uns durch Bewertungskriterien aufzuwerten und andere Menschen abzuwerten?

Wenn wir dies erkennen oder gar fühlen, dann erkennen wir auch, dass es uns allen praktisch noch an echtem Selbstwert mangelt. Den wiederzufinden bringt uns wieder zurück in unser wahres göttliches Menschsein.

Aber hey, mach dir deswegen keinen Druck oder Vorwurf, wenn du das noch nicht kannst. Denn die gesamte materielle Schöpfung ist wegen dieses einen Gedankens entstanden: "Ich bin weniger Wert". Und wir alle sind hier, um genau das wiederzuerkennen und zu lernen: "Ich bin unendlich liebenswert und unbedingt wertvoll. Und keine Tat, keine Fähigkeit, nichts im Aussen, kann meinen Wert schmälern oder erhöhen".