

Sebastian's das Tagblatt, 24.10.2016

Bereitungsveranstaltung an.

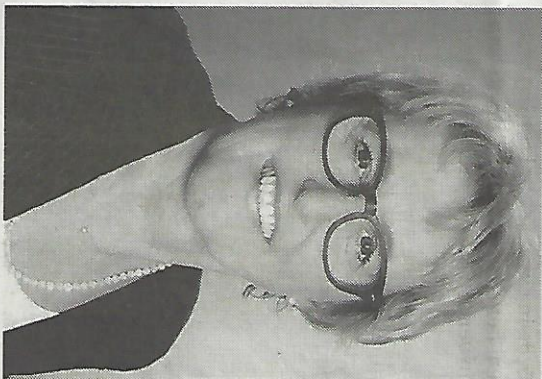
Wenn die eigene Person zur Feindin wird

Arbeitskreise Leben Zum 40-jährigen Bestehen des AKL spricht die Therapeutin und Buchautorin Bärbel Wardetzki über Selbstwertgefühl und Selbstzweifel. Von *Christiane Hoyer*

Tübingen. Als Psychotherapeutin bereitet sie in ihrer Münchner Praxis besonders Menschen mit Essstörungen und in Krisensituationen. In Tübingen spricht die 64-jährige Bärbel Wardetzki zum 40-jährigen Bestehen des AKL (Arbeitskreis Leben) Tübingen am Dienstag, 25. Oktober, im Sparkassen-Carré über das Thema ihres gleichnamigen Buchs: „Souverän und selbstbewusst – der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln“.

Was verstehen Sie unter positiven Selbstzweifeln?

Bärbel Wardetzki: Das bedeutet eine wohlwollende Reflexion über meinen Ist-Zustand. Das heißt: Ich überdenke zum Beispiel meine Situation im Job und überlege, ob es etwas zu verändern gibt. Solche Reflexionen setzen in der Regel erst ein, wenn Kinder im Schutler sind. Bei Säuglingen ist diese Möglichkeit der Reflexion naturgemäß noch nicht vorhanden. Sie spüren aber sehr wohl, ob es ihnen gut geht oder nicht und drücken das über Weinen oder Lachen aus. Erwachsene haben oft diese Fähigkeit verloren, auf ihr Gefühl zu hören oder trauen sich nicht, es zuzulassen.



Bärbel Wardetzki *Privatbild*

Wo liegen die Ursachen für negative Selbstzweifel?

Die Wurzeln dafür werden oft sehr früh in der Kindheit gelegt. Das kann der hohe Leistungsanspruch der Eltern sein, die dem Kind vermitteln: Du bist ohnehin zu dumm dafür. Oder auch ein besonders intelligentes Geschwister, das immer die besseren Noten schreibt. Auch die Schule kann sich entweder unterstützend oder zerstörend auf das Selbstwertgefühl auswirken. Im Prinzip gilt das für alle soziale Be-

reiche: Ob im Sportverein, in der Jugend- oder Konfirmandengruppe: Kinder und Jugendliche, die anders sind, werden oft Kränkungen ausgesetzt und beeinträchtigen ihr Selbstwertgefühl.

Welche Wege gibt es, um selbstbewusster zu werden?

Hilfreich ist es, wenn man die negativen Automatismen im Kopf gegen positive Sätze tauscht. Die eigene Einschätzung „ich bin dumm“ steht dann zum Beispiel im objektiven Gegensatz dazu, dass jemand diese und jene Prüfung gut geschafft hat. Das hört sich jetzt einfach an. Aber in Wirklichkeit ist das ein komplexes Geschehen. Ich sage immer: Ich tue so, als wäre ich selbst meine beste Freundin. Denn mit Freunden geht man meistens längst nicht so kritisch um wie mit sich selbst.

Und in der Pubertät?

Die Pubertät ist eine Sonderituation. Da gelten andere Maßstäbe. Wichtig ist, den Pubertierenden Grenzen zu setzen, als Familie cool zu bleiben und einen Halt zu geben.

Nicht alle können sich selbst ihre Zweifel nehmen.

Ja, viele brauchen Unterstützung, um da rauszukommen. Wer das er-

kennt hat, wird zum Therapeuten gehen. Vor allem, wenn jemand so verzweifelt ist, dass er Suizidgedanken hat. Dann ist es an der Zeit, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Ich finde es super, dass es hier in Tübingen beim AKL so eine Anlaufstelle gibt. Allein dort hin zu gehen, stärkt schon das Selbstwertgefühl.

Wie kann die Online-Beratung Youth-Life-Line in solchen Krisen Jugendliche unterstützen?

Mit Online-Beratung kenne ich mich nicht so aus. Aber allein darüber reden zu können, ist hilfreich. Als ich in der Klinik gearbeitet habe, war mir zunächst auch angst und bang, und ich dachte, ich kann das nicht. Dann habe ich das einem Kollegen erzählt, und der meinte: Dann geht's dir genauso wie mir. Das war für mich sehr hilfreich und hat mich bestärkt, mir zu sagen: Du kannst das.

Gab es bei Ihnen im Leben einen Punkt, an dem Sie zu wenig Selbstwert hatten und sich nichts zutrauten?

Oh ja, das kenne ich gut! Sonst wäre ich sicher nicht Psychotherapeutin geworden. Ich hatte bis ins Studium hinein starke Prü-

fungängste. Aber meine Mutter hat mir vermittelt, dass ich das gut hinbekomme. Inzwischen weiß ich, was ich kann und was nicht. Man sollte einen inneren Frieden mit sich schließen.

Info Bärbel Wardetzki spricht am Dienstag, 25. Oktober, 19 Uhr, im Sparkassen-Carré Tübingen (Mühlbacherstraße 22). Der Eintritt ist kostenlos. Der AKL freut sich aber über eine Spende zur Unterstützung seiner Arbeit.

Bärbel Wardetzki – Daten

Wardetzki wurde 1952 in Berlin geboren. Sie zog 1962 mit den Eltern und der älteren Schwester nach Berlin, ihre Zwillingsschwester starb, als sie Kind war. Nach dem Magisterstudium in Pädagogik und Psychologie machte Wardetzki 1981 eine Gestalttherapie-Ausbildung in Kalifornien bei Miriam und Erving Polster. Von 1983 bis 1992 arbeitete sie als Psychotherapeutin in der psychosomatischen Klinik Bad Grödenbach mit den Schwerpunkten: Sucht, Ess-Störungen, narzisstische Persönlichkeitsstörungen. Über Essstörungen und den „Hunger nach Anerkennung“ schrieb sie 1989 ihre Dissertation. Seit 1992 hat Wardetzki eine psychotherapeutische Praxis in München.