Rezensionen von Buchtips.net

Harlich H. Stavemann: ...und ständig tickt die Selbstwertbombe

Buchinfos

Verlag:	Beltz (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-621-27805-8 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	27,00 Euro (Stand: 02. Juli 2025)

Entwicklung eines gesunden Selbstwertes

Zwei Pole von Persönlichkeitstypen, die hochgradig ihren Selbstwert und damit ihr inneres Wohlergehen durch die Anerkennung von der Außenwelt abhängig gestalten, setzt Harlich H.Stavemann als Kunstfiguren kontinuierlich in den Blick des Buches. In diesen beiden Polen setzt er die Grundproblematik des Empfindens von Selbstwert einer fundierten Betrachtung und Untersuchung aus. Der eine Pol ist die ständige Furcht vor Ablehnung und damit einhergehend das beständige Beachten, ja nichts falsch zu machen in den Augen der anderen, der zweite Pol ist das ständige aktive Suchen nach Anerkennung für gebrachte Leistungen und damit die ständige Sorge vor Versagen.

Der leicht martialische Titel des Buches trifft es dabei auf den Punkt, Erfahrungen, die Stavemann aus seiner praktischen Tätigkeit zur Genüge kennt. Solch von außen gespeistes Selbstwertgefühl ist wie eine tickende Zeitbombe, die jederzeit mit vernichtender Wirkung explodieren kann, falls die gewünschte Beachtung und Anerkennung von außen (die nun einmal nicht sicher kontrollierbar ist), ausbleibt.

Auf nur gut 170 Seiten des schmalen Buches wird in jedem Satz deutlich, dass Stavemann nicht nur weiß, wovon er spricht, sondern die Problematik auch durchdrungen und praktisch aufgearbeitet hat. In der lockeren Art und Weise, wie er mit Ida Immerföhlich und Walter Wichtig die beiden Pole mangelnden Selbstwertgefühls von einem praktischen Beispiel zum anderen symbolhaft die verschiedenen Formen schädlicher Selbstwertkonzepte darstellt, ist ebenso ein Lesevergnügen, wie auch eine deutliche und präzise Erfassung dieser zum Scheitern verurteilten Konzepte.
Ein Scheitern, dass Stavemann eindringlich logisch in seinem ersten Teil begründet und ableitet, indem er nachweist, dass es unmöglich ist, für ein komplexes Wesen wie den Menschen einen Gesamtwert bestimmen zu wollen. Nicht nur von Außen wäre dieser Wert nicht messbar, auch in der Eigeneinschätzung wäre eine Gesamtwertbestimmung immer zu kurz gegriffen.

Ein Befund, den Stavemann an mannigfaltigen "Leistungshaltungen" verdeutlicht, sei des der Perfektionist, Stars und Models, die "beste Mutter aller Zeiten", an Sammlern und Besitzern ebenso, wie an Mächtigen. Selbst selbsternannte Lebenskünstler lässt er nicht aus, die nur vordergründig es locker angehen lassen, ihren Wert aber darin versuchen, zu definieren, immer und überall und generell etwas Besonderes darzustellen und damit im Leistungssystem sich wiederfinden. Auch die andere Seite, die nicht der Leistung in erster Linie, sondern dem Gemocht werden anhängt, blüht das gleiche Schicksal der tickenden Bombe. Vom Klasenclown bis zum Applausfetischisten verdeutlicht Stavemann mit Nachdruck und Ernst die Problematiken solcher nach außen gerichteter, pauschaler Selbstwertkonzepte.

Im weiteren Verlauf des Buches erarbeitet Stavemann anhand vielfacher Beispiele und einer Reihe von Übungen, die in Eigenregie durchgeführt werden können, ergänzt durch Arbeitsblätter und Onlinematerialien, verständliche und umsetzbare Strategien zur Entschärfung der eigenen Selbstwertbomben und Wege zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertkonzeptes und konstruktiver Selbstbewertungen. Dies gelingt ihm mit einer Verlagerung der Gedankenkraft. Nicht mehr in wertenden Kategorien wird gedacht und geschildert, sondern in deskriptiven Kategorien. Aus dem Versuch einer Bewertung wird das Bild einer Beschreibung, aus einem Selbstwert ein Selbstbild mit vielerlei Facetten.
Hier geht es dann im Folgenden allerdings nicht darum, nur die eigenen Facetten zu beschreiben, sondern durch die zunächst wertfreie Betrachtung der eigenen Gesamtschau führen dann Unterscheidungen in erwünschte und unerwünschte Elemente zu einer aktiven Möglichkeit der Veränderung.

Dies zu guter Letzt tatsächlich Schritt für Schritt in die Praxis umzusetzen, damit beschäftigt sich der abschließende Teil des Buches mit einer Vielzahl von Arbeitshilfen und Möglichkeiten der Zielerstellungen und Zielerreichungen.

Die kognitive Verhaltenstherapie mit ihrer rationalen Arbeitsweise ist als Ansatz im Buch klar erkennbar. In dieser sehr rationalen Betrachtung von Lösungsmöglichkeiten ist das Buch nicht jeder Persönlichkeitsstruktur ohne weiteres zugänglich. Durch die vielfach an Beispielen sich orientierte Darstellung aber gelingt letztendlich die Einarbeitung nach doch kurzer Zeit und das Buch beginnt, eine Eigenwirkung alleine schon durch die Erkenntnis eigener Selbstwertfallen zu initiieren. Wenn der Leser bereit ist, sich dieser Diagnose auszusetzen.

Kurz, knapp, verständlich, immer wieder mitten aus dem Leben die Beispiele vorführend ist Harlich H- Stavemann eine treffende Betrachtung schädlicher Selbstwertkonzepte gelungen. Ebenso zeigt er gangbare Wege einer schrittweisen, aber nachhaltigen Veränderungsmöglichkeit auf.
Ein wichtiges Buch zu einer Zeit, in der gesellschaftliche Systeme mehr und mehr nur mehr auf den Nutzwert eines Menschen zu schauen scheinen und Krankheiten wie Depressionen und Burn out als Folge weit um sich greifen. Hier kann das Buch eine Möglichkeit auch des Selbstschutzes bieten.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[29. Januar 2011]