

## Arbeitsmaterialien: Selbstwert-Topf

<b>Der Topf, auf den niemand achtgibt</b> (aus Virginia Satir: Selbstwert und Kommunikation, Pfeiffer Verlag)	
<p>Als Kind lebte ich auf einem Bauernhof. Vor unserem Hintereingang stand ein großer schwarzer Eisentopf. Er war rund und schön, und stand auf drei Beinen. Wir machten unsere Seife selber, und so war einige Zeit im Jahr der Topf voller Seife. Wenn es im Herbst Dreschzeit wurde, füllten wir den Topf mit dem Eintopf. Und zu anderen Zeiten wurde er benutzt, um Dünger für die Blumenbeete darin aufzubewahren. Im Lauf der Zeit nannten wir den Topf „SED-Topf“. Immer wenn irgendjemand den Topf benutzen wollte, musste er oder sie sich folgende zwei Fragen stellen:</p>	
1. Was ist gerade im Topf?	
2. Wie voll ist er?	
<p>Viele Jahre später, wenn Menschen mir über ihre Gefühle von Selbstwert berichteten – ob sie sich voll davon fühlten oder leer, schmutzig oder vielleicht sogar „zerbrochen“ –, musste ich an jenen alten Topf denken.</p> <p>Es dauerte nicht lange, bis dieses einfache Wort vielen meiner Familien half, Gefühle auszudrücken, über die sie vorher nur mit Schwierigkeiten sprechen konnten. Wenn z.B. die Mutter sagte: „In meinem Top ist heute viel“, wusste die übrige Familie, dass sie sich gut fühlte, voll Energie und sicher im Wissen darum, dass sie für ihre Familie etwas bedeutete.</p> <p>Oder ein Kind sagte: „In meinem Topf ist heute wenig.“ Dann wussten die anderen, dass es sich nicht fühlte, als ob es für die anderen viel bedeutete, dass es sich müde oder gelangweilt oder vielleicht verletzt fühlte, und sicher nicht besonders liebenswert. Es könnte sogar bedeuten, dass es sich im Allgemeinen nicht viel wert fand, und dass es gewöhnt war, zu nehmen was kam, ohne dass es die Möglichkeit hatte, sich zu beklagen.</p> <p>In den alltäglichen Erfahrungen meines beruflichen und privaten Lebens gelangte ich zu der Überzeugung, dass der entscheidende Faktor für das, was sich in einem Menschen abspielt, die Vorstellung von dem eigenen Wert ist, die jeder mit sich herumträgt – also sein „Selbstwert-Topf“.</p>	
1. Können Sie sich an einen Moment in letzter Zeit erinnern, an dem sie sich richtig gut fühlten? Vielleicht hat Ihnen jemand gesagt, dass sie etwas toll können. Oder Sie konnten eine Schwierigkeit mit jemandem so lösen, dass alle froh waren. Versetzen Sie sich noch einmal in dieses Gefühl: So ist es, wenn der Topf „voll“ oder „hoch“ ist.	
2. Können Sie sich jetzt eine Situation vorstellen, wo Ihnen etwas Peinliches passiert ist, oder wo ein Irrtum Sie viel Geld gekostet hat. Oder Sie wurden von jemandem ausgeschimpft, oder Sie fühlten sich hilflos im Hinblick auf jemand anderen? Versuchen Sie, auch dieses Gefühl noch mal zu spüren, auch wenn es sehr unangenehm ist. So fühlt sich ein „niedriger“ Topf an.	<p>Sich „unten“ fühlen, ist nicht ganz dasselbe wie niedriger Topf. Niedriger Topf bedeutet ganz genau ausgedrückt: Du hast im Moment unangenehme Gefühle und versuchst aber, Dich so zu verhalten, als ob sie nicht da wären, Du versuchst sie zu überspielen. Es braucht eine Menge Vertrauen, um ein niedriges Selbstwertgefühl auszudrücken. Niedriger Topf heißt, Du willst etwas vor Dir und vor den anderen nicht wahrhaben.</p>
3. Jetzt entspannen Sie sich einen Moment und fühlen Sie: Wie ist Ihr Topf jetzt gerade? Hoch oder niedrig? Hat es einen besonderen Grund, dass Sie sich so fühlen, oder fühlen Sie sich meistens so?	
Bitte zeichnen Sie jetzt Ihren Selbstwert-Topf auf der Rückseite.	