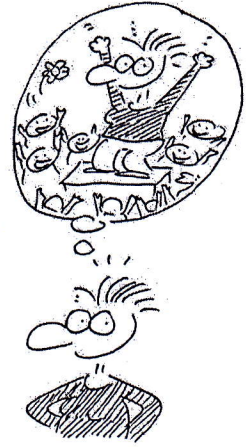


Stolz

Grundlagen

Wann sind wir stolz? Immer dann, wenn wir – oder jemand, mit dem wir uns verbunden fühlen – eine „Leistung“ vollbracht, also etwas „Besonderes“ errungen haben. Häufig hat dieses Gefühl etwas damit zu tun, dass wir oder unsere Gruppe besser sind als die Konkurrenz. Und Stolz sorgt auch dafür, dass wir diesen Triumph allen mitteilen: „*Stolz will sich zeigen*“. Die Umgebung soll sehen, dass wir eine Leistung erbracht haben, und sie soll dies auch würdigen. „*Stolz will Öffentlichkeit*“. Und die Öffentlichkeit reagiert (meistens) positiv. Man zeigt sich gerne mit erfolgreichen Leuten, man identifiziert sich gerne mit den Gewinnern, man inszeniert Siegesfeiern. Man denke nur an die fröhlichen Feste von Fußballfans nach einem gewonnenen Spiel: Selbst der unsportlichste Fan ist von einem Gefühl des Triumphs durchdrungen: „Seine Mannschaft“ hat gewonnen, er fühlt sich aufgewertet und bedeutend, er sucht den Kontakt mit wildfremden Leuten, kurz – er ist stolz.



Stolz hat aber auch eine sehr individuelle, eher stille Komponente: Ich kann stolz darauf sein, gegen Widerstände, aber gemäß meiner „inneren Werte“ zu handeln. Das heißt, einen Kampf gegen sich selbst zu gewinnen, einer Versuchung zu widerstehen. Man kann also stolz darauf sein, mit dem Rauchen aufgehört zu haben, auf Selbstverletzungen zu verzichten, regelmäßig Klavier zu üben. Man kann auch stolz auf Dinge sein, die für andere Leute „ganz normal“ sind, für einen selbst jedoch eine große Leistung darstellen. Wenn jemand z. B. sehr scheu ist, so kann er sicherlich mit Recht stolz darauf sein, einen Vortrag vor der Klasse zu halten, auch wenn dies für andere völlig selbstverständlich ist. In der Menschheitsgeschichte hat Stolz also einerseits die Funktion, uns selbst – ganz individuell – zu Leistung anzutreiben und uns andererseits dem sozialen Wettkampf zu stellen, um damit für uns selbst oder unsere Gruppe und unsere Kinder Vorteile zu erkämpfen. Bisweilen ist der Wunsch nach Stolz ein so starker Motor, dass er Menschen zu „heroischen Taten“ motiviert, also dazu, über sich selbst hinauszuwachsen und sich selbst für die Gruppe zu opfern.

Die meisten Borderline-Patientinnen haben große Schwierigkeiten mit diesem Gefühl. Sie meinen, sie hätten grundsätzlich kein Recht darauf, stolz zu sein. Sie fürchten die Reaktionen der anderen, sie erwarten Ausgrenzung und Demütigungen, sobald sie ihren Stolz öffentlich zeigen. Das geht so weit, dass manche Patientinnen innere Stimmen aktivieren, um sich selbst zu demütigen, sobald sie sich stolz fühlen. „*Du hast das nicht verdient, Du taugst eh zu nichts, Du bist dümmer und blöder als alle anderen, am besten ziehst Du Dich wieder in Dein Schneckenhaus zurück.*“

Es erscheint daher wichtig, sich mit dem Gefühl des Stolzes zu konfrontieren, dieses nicht zu meiden, sondern als Motor für Selbstverwirklichung und sozialen Erfolg zu nützen.

Typische Auslöser und Interpretationen

„Ich habe eine Leistung erbracht“, „ich habe mich durchgesetzt“, „ich habe etwas gewagt“, „ich habe einer Versuchung widersagt“, „jemand, den ich sehr bewundere, hat mich anerkannt“, „mein Kind hat eine Leistung erbracht“, „mein Kind wird von jemanden gelobt“, „meine Freundin, Partnerin, Partner usw. haben eine tolle Leistung vollbracht“, „mein Team hat gewonnen“ ...