

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 15 C

Wie kann man dem Stolz entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn Sie sich zu Recht stolz fühlen, so ist es nur folgerichtig, dass Sie dieses Hochgefühl zulassen und mit Ihren Freunden, manchmal auch mit der Öffentlichkeit, teilen. Wenn die Umgebung diese Leistung ebenfalls anerkennt, so wird sie sich gerne mit Ihnen freuen und Ihnen die entsprechende Anerkennung zollen.

Was geschieht, wenn man Stolz nicht zulässt?

Menschen, die Angst vor Stolz haben, befürchten in den meisten Fällen negative soziale Konsequenzen wie Neid, Eifersucht oder Verachtung der anderen, oder sie haben Angst davor, die geweckten Erwartungen nicht zu erfüllen. Das Problem dabei ist, dass einer der wichtigsten Motoren für Anstrengung und Leistungsbereitschaft, auch für soziales Engagement dann fehlt. Diese Menschen werden also große Schwierigkeiten haben, ihre Ziele zu erreichen.

Wann ist Stolz nicht gerechtfertigt?

Wenn jemand stolz auf Eigenschaften ist, für die er keine Leistung erbracht hat, wie etwa auf seine Nationalität, sein Geschlecht, sein Aussehen oder auch für eine Begabung, aus der er nichts gemacht hat, so wird er über kurz oder lang als „arrogant“ oder „hochnäsig“ erscheinen. Nicht immer wird sich jedoch die Umgebung von ihm abwenden. Wenn jemand zum Beispiel stolz auf sein großes Erbe ist, so wird er sicherlich trotz seiner Arroganz von Bewunderern umgeben sein, die sich finanzielle Vorteile von ihm versprechen. Das hat etwas mit der Sicherung von sozialer Macht zu tun. Wann immer also in der Öffentlichkeit „Stolz“ für nicht erbrachte Leistungen zur Schau gestellt wird, geht es um Demonstration von Macht, und damit um Missbrauch von Stolz.

Viele Borderline-Patientinnen sind in ihrer Geschichte Opfer von Machtmissbrauch geworden. Daraus zu schließen, dass berechtigter Stolz auf eigene Leistungen abzulehnen ist, wäre ein weiterer, später Sieg ihrer Peiniger.

Wann wird Stolz zu wichtig?

Wie alle positiven Gefühle will Stolz sich wiederholen und nicht vergehen. Deshalb drängt der Stolz uns zu weiteren Leistungen und spornt uns weiter an. Das ist auch gut so. Problematisch wird es, wenn das gesamte Leben auf Anerkennung ausgelegt wird, wenn der einzige Maßstab für Zufriedenheit der öffentliche Erfolg ist. Die Betroffenen sind quasi „süchtig“ nach Anerkennung und unterwerfen sich der öffentlichen Erwartung. In aller Regel ist dies kein zentrales Problem der Borderline-Patienten.

Wie kann ich das Gefühl Stolz abschwächen?

Die meisten Borderline-Patientinnen sind Meister darin, ihren (oft berechtigten) Stolz abzuschwächen: Man braucht sich nur klarzumachen, dass die Leistung nicht nur durch eigene Anteile errungen wurde, dass andere Menschen oder glückliche Umstände geholfen haben, dass diese Leistung eine Momentaufnahme ist, die sich nicht unbedingt wiederholen lässt. Es tut gut, wenn sich eine Spur Dankbarkeit in den Stolz mischt, man hat ja auch etwas geschenkt bekommen. Es ist kein Zufall, dass in der Frühzeit die Sieger von Wettkämpfen, bevor sie im Triumph gefeiert wurden, eine Dankesopfer darbrachten ...