

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 24 C

Wie kann ich dem Gefühl der Verachtung vorbeugen?

Am sinnvollsten ist es, der verachteten Person möglichst wenig zu begegnen. Wenn man der Meinung ist, dass von dieser Person Gefahr ausgeht, so sollte man sich Unterstützung holen. Dem Gefühl der **Selbstverachtung** kann vorgebeugt werden, indem man sich seiner Stärken und Kompetenzen bewusst wird (s. Skills-Modul „Selbstwert“).

Ebenso wichtig ist es aber auch, seine gegenwärtigen Schwächen und Fehler zu akzeptieren, und dies ist ein wesentlicher Bestandteil der Achtsamkeit.

Wie kann ich das Gefühl Verachtung abschwächen?

a) Entgegengesetztes Handeln

Bei Fremdverachtung: Wenn wir jemanden verachten, würden wir ihn am liebsten meiden oder, wenn das unmöglich ist, vernichten. Dies wollen wir öffentlich machen, indem wir viele Verbündete gewinnen.

Entgegengesetztes Handeln wäre dann: auf das Gegenüber zugehen; freundlich sein; Unterstützung anbieten; anderen Gutes über ihn erzählen.

Bei Selbstverachtung: Wenn wir uns selbst verachten, wollen wir uns schädigen und verletzen. Entgegengesetztes Handeln hieße dann: sorgsam und schonend mit sich umgehen; sich etwas Gutes tun; sich etwas „leisten“; dies auch öffentlich vertreten, einen „Waffenstillstand“ mit sich aushandeln; InSEL-Skills (s. IB Selbstwert 5, AB Selbstwert 6) anwenden.

b) Entgegengesetztes Denken

Bei Fremdverachtung: Wenn wir jemanden verachten, tendieren wir dazu, negative Informationen über ihn oder seine Freunde zu sammeln und zu verbreiten. Entgegengesetztes Denken hieße dann: Gründe für sein Verhalten suchen; positive Argumente in Erwägung ziehen.

Bei Selbstverachtung: Wenn wir uns selbst verachten, aktivieren wir alle negativen Informationen über uns und unsere Vergangenheit. Entgegengesetztes Denken hieße dann: Vergewärtigen Sie „gute Züge“ an sich: Wann haben Sie jemandem geholfen, mit jemandem Mitleid gehabt, für jemanden etwas bedeutet?

c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Atmen Sie ruhig und tief, entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur, öffnen Sie Ihre Hände, zaubern Sie ein Lächeln um Ihre Mundwinkel.