

life-coaching

von Roger J. Frei

# Hallo Selbstwert – Wie geht es Dir heute?

Wussten Sie das schon? Rund 80 Prozent aller psychisch-emotionalen Probleme können letztendlich in der tiefer liegenden Kernursache auf ein Selbstwertproblem (SWP) zurückgeführt werden. Dies ergab eine Auswertung von 3500 analysierten Psychotherapie-Fällen. Demnach sind SWP die mit Abstand am meist vorkommenden Ursachen von psychisch-emotionalen Problemen, an denen sehr viele Menschen (unnötigerweise und oft zu lange!) leiden. Was aber ist eigentlich der Selbstwert? Darunter versteht man die individuelle Wertzuschreibung, die sich eine Person nach mehr oder weniger bewussten Regeln und Aspekten zuschreibt. Ein SWP besteht dann, wenn diese Wertzuschreibung unangemessen ist und unnötiges psychisches-emotionales Leid verursacht. Viele Menschen leiden über lange Zeit, manche das ganze Leben lang, an belastenden Symptomen, wie beispielsweise Schüchternheit, ständige Unsicherheiten, Angstgefühle, Vermeidungs- oder Überkompensationsverhalten und so weiter, und sie fühlen sich dadurch oft ausgegrenzt und unfähig, ihre eigenen Ziele zu definieren und zu verfolgen.

Manche Menschen haben mehr oder weniger wirksame Strategien entwickelt, um im Alltag mit den Symptomen umgehen zu können. Aber wie die meisten Probleme, haben auch ungelöste Selbstwertprobleme die Tendenz, sich zu kumulieren und zu verstärken. Und dann, irgendwann mal und oftmals in einem völlig unpassenden Moment, treten sie umso stärker ans Tageslicht, was beispielsweise zu peinlichen Situationen, Irritationen bei einem Gegenüber, aber auch zu Panikattacken führen kann. Wie kommt es, dass offenbar sehr viele Menschen unter einem SWP leiden? Gründe dafür gibt es viele! Manchen Menschen werden Selbstwertprobleme schon in frühen Lebensjahren durch Abwertung anerzogen (zum Beispiel «aus dir wird nie etwas», «das schaffst du nie», «du bist nichts wert»). Auf der anderen Seite fördert unsere Gesellschaft heutzutage geradezu Selbstwertprobleme, indem der Wert eines Menschen zunehmend nur noch auf seine Leistungsfähigkeit («kannst du was, bist du was») oder seinen gesellschaftlichen Status («hast du was, bist du was») reduziert wird. Dazu kommt die Dauerberieselung durch omnipräsente Werbung, die suggeriert, welche

Markenkleider, welches Auto, welches Getränk, welches Handy und vieles mehr gerade in ist. Und heutzutage «muss» man ja schliesslich in sein, sonst ist man automatisch out, oder? Bei all diesen äusseren Einflussfaktoren braucht es ein gesundes Selbstwertempfinden, damit man nicht in permanente Selbstzweifel und Eigenabwertung gerät, weil man sich ständig nach dem Geschmack der anderen ausrichtet. Dies alles kostet Energie, ist im Endeffekt Stress pur, und dieser findet kein Ende, ausser man wirkt dem mit einem starken Selbstwert entgegen. Doch wie stärkt man seinen Selbstwert? Indem man das Selbstbildnis überprüft, lernt «gesund» zu denken und vor allem indem man seinen eigenen persönlichen Wertemassstab entwickelt. Sich also mehr nach innen anstatt nach aussen fokussiert. Den eigenen Selbstwert zu stärken ist also durchaus möglich! Es erfordert aber zunächst einmal ein kritisches Hinterfragen des eigenen Denkens und eine selbstreflexive Haltung. Man kann versuchen, dies mit sich selbst zu tun. Viel erfolgsversprechender, einfacher und nachhaltiger ist jedoch der Beizug eines Beratungsexperten, beispiels-

weise eines erfahrenen Life-Coaches, der auch professionelle psychologische Beratung anbieten kann. Ein solcher Coach kann Sie prozessorientiert in der Selbstreflexion begleiten, indem er erkenntnisfördernde Fragen einsetzt, die zum Teil bis auf den antiken Griechen Sokrates zurückgehen. Häufig löst zess bei der Hilfe suchenden Person eine innere Irritation aus, die je sichtbar ist, da erst dadurch alte D aufgelöst und durch neue, funktionierender werden. Der von einem Selbstwert betroffene Mensch lernt sich besser kennen und lernt den eigenen Willen, neu zu entwickeln und anzuwenden. Der grosse Gewinn daraus ist mehr Selbstsicherheit und gestärktes Selbstvertrauen. D reduziert den inneren Stress, baut Ängste ab, führt zu mehr Gelassenheit, erhöht die eigene Lebenszufriedenheit und Lebensqualität. Und Menschen mit einem starken Selbstvertrauen haben sehr häufig auch mehr Erfolg im Berufs- und Privatleben.

**Roger J. Frei**  
Triactive Coach, psychologischer Berater und lizenzierter Coach in Neuroimagination, Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO.  
Praxis: Marktgasse 76, 8400 Winterthur, Telefon 076 710 10 00, E-Mail: kontakt@triacrive.coach Website: www.triacrive.coach



# Hilfe für 47 000 deutsche Kinder

Dorothea Steiner aus Veltheim hat ein Buch über Julie Bikle verfasst. Diese half nach dem Ersten Weltkrieg mit, 47 000 deutschen Kindern Erholungsaufenthalte in der Schweiz zu ermöglichen.

**Winterthur:** «Julie Bikle war eine kluge und starke Persönlichkeit mit hohen ethischen Grundsätzen und viel menschlicher Wärme. Sie besass Einsatzfreude, Organisationstalent, Überzeugungskraft sowie politischen Weitblick.» So beschreibt Dorothea Steiner die Initiatorin der «Schweizerfürsorge für deutsche Kinder». Die 49-jährige Pfarrfrau und freischaffende Historikerin aus Veltheim hat ein rund 160-seitiges Buch über die Winterthurerin Julie Bikle und ihren wohlthätigen Einsatz für deutsche Kinder geschrieben. Demnächst wird «Dem fremden kleinen Gast ein Plätzlein decken» beim Zürcher Chronos Verlag erscheinen. Das Werk befasst sich mit Julie Bikles Wirken in den Jahren 1919 bis 1924. Dazu hat Dorothea Steiner den umfangreichen Nachlass der in Luzern geborenen Tochter süddeutscher Eltern in der Studienbibliothek Winterthur untersucht.

## Hilfe für unterernährte Kinder

Dorothea Steiners Buch beschreibt das Elend vieler deutscher Familien. Eine Seeblockade Grossbritanniens führte zu einer Lebensmittelknappheit in Deutschland und liess einen Grossteil der Bevölkerung hungern. Vor allem die Kinder hatten darunter zu leiden und waren oftmals unterernährt. Nach dem Ende des Ersten Weltkriegs rief der Togenburger Arzt Emil Aberhalden – damals in der deutschen Stadt Halle tätig – zur Hilfe für deutsche Kinder auf.

Julie Bikle reagierte darauf und begann mit der Unterstützung von lokalen Unternehmen und Institutionen, wie beispielsweise den Winterthurer Kirchen und Frauenvereinen, ein Kinder-



Die Veltheimerin Julie Bikle mit dem eigenen Nachwuchs und deutschen Ferienkindern der Familien Haag und Bikle. Das Bild entstand mutmasslich 1920 in Winterthur. Bild: Studienbibliothek Winterthur

hilfswerk aufzubauen. So konnten 47 000 deutsche Kinder zwei Monate lang in einer Schweizer Familie verbringen, um sich körperlich und seelisch zu stärken. «Die Erholungsaufenthalte waren ungemein wichtig für die deutschen Kinder. Es ging um Leben und Tod», betont Dorothea Steiner.

Obwohl sich die ganze Schweiz an der humanitären Hilfsaktion beteiligte, ist für die Autorin der Stellenwert von

Winterthur ganz besonders: «Die Unterstützung in der Eulachstadt widerspiegelt den speziellen Geist der Stadt. Arm und Reich hat zusammengearbeitet. Während die Kinder vor allem von einfachen Arbeiterfamilien aufgenommen wurden, haben die wohlhabenden Industriellen als Mäzene die finanzielle Last getragen.» Zudem hat Julie Bikle die 1920 gegründete «Schweizerfürsorge für deutsche Kinder» von einem Chalet an der Weinbergstrasse 52 in Veltheim aus organisiert und geleitet.

## Die Julie-Bikle-Strasse

Auf Julie Bikles Lebenswerk stiess Dorothea Steiner, als sie für Vorträge an einem ökumenischen Frauentreff nach einflussreichen Frauen suchte. Dabei entdeckte die Pfarrfrau die Julie-Bikle-Strasse in Dättlau. Der inzwischen verstorbene Historiker Renato Esseiva hatte das Engagement Julie Bikles während des Ersten Weltkriegs aufgearbeitet und sich stark für die Benennung einer Strasse mit ihrem Namen eingesetzt.

Als Dorothea Steiner sich mit dem in der Studienbibliothek Winterthur aufbe-

wahrten Nachlass Julie Bikles auseinandersetzte, merkte sie, wie wichtig dieser ist. So wollte sie als Historikerin dafür sorgen, dass auch die grosse Hilfsbereitschaft der Schweizer Bevölkerung nach dem Ersten Weltkrieg bekannt wird.

«Es ist ein populärwissenschaftliches Werk», beschreibt Dorothea Steiner ihr Buch, «es ist einerseits für Historiker sehr informativ, da alle inhaltlichen Fakten mit Quellen belegt sind. Andererseits ist «Dem fremden kleinen Gast ein Plätzlein decken» auch für Menschen spannend, die sich ohne grosse Vorkenntnisse für die Vergangenheit interessieren.» Das Buch verwende keine Fachbegriffe und setze kein geschicht-

“Die Erholungsaufenthalte waren ungemein wichtig. Es ging um Leben und Tod.

Dorothea Steiner, Historikerin

liches Wissen voraus. Es sei eine lebendig und zusammenhängend dargestellte Geschichte der Kinderunterbringung in der Schweiz. Sie wolle mit dem Buch bewusst würdigen, was die helvetische Bevölkerung – und Frauen wie Julie Bikle im Speziellen – für die deutschen Kinder geleistet hat.

## Die Persönlichkeit Julie Bikle

Neben dem humanitären Einsatz Julie Bikles ist für Dorothea Steiner auch deren starke Persönlichkeit vorbildlich: «Sie hat viel gearbeitet und war ein Organisationstalent. Aber was mich am meisten fasziniert, ist die persönliche Wärme, die sie gegenüber den Kindern und ihren Mitarbeitern ausstrahlte und die in Briefen zum Ausdruck kommt.»

Dazu habe Julie Bikle über einen guten politischen Weitblick verfügt. Schon früh habe sie erkannt, dass die Juden in Deutschland bedroht sind. So wollte die Veltheimerin bereits 1938 im Kirchgemeindehaus an der Liebesstrasse eine Solidaritätsveranstaltung für die Juden durchführen, die aber aus Angst vor deutschen Repressalien abgelehnt wurde. Dank Dorothea Steiner wird das aussergewöhnliche Wirken Julie Bikles nicht so schnell in Vergessenheit geraten.

Michael Hotz

**bücher zu gewinnen!**  
Der «Stadtanzeiger» verlost drei Exemplare des Buches «Dem fremden kleinen Gast ein Plätzlein decken». Teilnehmen am Freitag, 15. Januar von 12 bis 17 Uhr, auf [www.stadnews.ch](http://www.stadnews.ch)

## kostprobe



Hansjakob Zurbuchen empfiehlt:

## Buechener Chässpätzli

Frische Spätzli mit würzigem Bergkäse, Speck, Schinken und Zwiebeln

### ■ Zutaten:

- Für vier Personen
- 250 g Mehl
- 3 Eier
- 1 dl Milch
- 1 Prise Backpulver
- Salz und Pfeffer
- 1 grosse Zwiebel, gehackt
- 50 g geräucherter Speck, in Streifen
- 50 g Schinken, in Streifen geschnitten
- 120 g rassisger Bergkäse

### ■ Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Gewürze, Eier und Milch in eine Schüssel geben. Gut durchrühren, bis der Teig Blasen wirft. In einem Kochtopf gesalzenes Wasser aufkochen, Teig durch ein Spätzlisieb oder Passivite ins kochende Wasser drücken. Sobald die Spätzli an die Oberfläche steigen, sie mit einem Schaumlöffel herausnehmen und ins eiskalte Wasser geben. Spätzli gut abtropfen und dann mit etwas Butter in der Pfanne goldbraun braten. Gehackte Zwiebeln mit Speck- und Schinkenstreifen anziehen, Spätzli dazu geben und mischen. Den geräucherter Bergkäse darübergeben und mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Auf die Teller verteilen und im auf 250 °C vorgeheizten Ofen überbacken.

### Restaurant Sonne:

Hauptstrasse 12, 8414 Buch am Irchel  
Telefon: 052 335 04 04  
Öffnungszeiten: Mi bis Sa 8.30 bis 24 Uhr, So 10 bis 22 Uhr, Mo und Di geschlossen  
[www.sonne-buch.ch](http://www.sonne-buch.ch)

## apropos

### Die beliebtesten Vornamen

**Winterthur:** Am Kantonsspital Winterthur (KSW) erblickten im vergangenen Jahr mehr Säuglinge das Licht der Welt als in den Vorjahren – 884 Mädchen und 937 Knaben. Dies sind insgesamt 1821 Säuglinge (Vorjahr: 1760). Die Hitparade der Vornamen führen Emma und Levin an. 15 Mädchen und 15 Buben hören nun auf diesen Namen. Ebenfalls beliebt: Alina (14) und Sofia (10) sowie David, Leon und Luca (jeweils 10) wie auch Elia (9). red.



Dank dem Einsatz des im März verstorbenen Historikers Renato Esseiva, wurde 2008 ein Strasse in Dättlau nach Julie Bikle benannt. Bild: Arnold Steiner