

© Elke Endraß
Journalistin
Postfach 11 43 - 82001 Unterhaching
Tel. 089/697 78 546 - Fax 089/678 47 936
E-Mail: info@elke-endrass.de
Web: www.elke-endrass.de

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf, wenn Sie den gesamten Text oder nähere Informationen wünschen.

Leseprobe - Auszüge aus:

KULTURKRITIK / „Diwan“ Bayern2Radio

„Bin ich denn nichts wert?“

Der Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl

Autor: Manfred Hanglberger

Verlag: Friedrich Pustet, Regensburg / Reihe: topos plus, 2003; 8,90

Rezensentin: Elke Endraß

Zusammenstellung und Moderation: Maria Klaner

Sprecherin: Menschen, die mit schweren seelischen Erschütterungen zu kämpfen haben, verlieren häufig ihr Selbstbewusstsein. Sie finden es jedoch meist wieder, sobald sie sich erholt haben. Andere hingegen haben nie ein vernünftiges Maß an Selbstachtung besessen. Manfred Hanglberger beschreibt in seinem Buch „Bin ich denn nichts wert?“ den Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl. Gemessen am Umfang anderer Bücher, die sich mit demselben Thema beschäftigen, wirkt dieser schmale Band eher bescheiden. Doch sein Inhalt überrascht. Hanglberger, katholischer Pfarrer und Familientherapeut, drischt keine leeren Phrasen. Was er zu sagen hat, geht in die Tiefe, nicht in die Breite. Selten findet man auf engstem Raum eine so klare, fundierte Analyse der Minderwertigkeitsgefühle wie hier. Der Autor macht deutlich, dass diese nicht für sich allein betrachtet werden dürfen, sondern in einer Wechselwirkung mit anderen Gefühlen stehen. Anders

als viele andere Ratgeber will dieses Buch nicht dazu anleiten, seine Minderwertigkeitsgefühle radikal zu bekämpfen. Vielmehr geht es dem Verfasser zunächst darum, den Betroffenen die Angst vor den eigenen Gefühlen zu nehmen. Wer unter Minderwertigkeitsgefühlen leidet, sollte diese nicht verdrängen, sondern akzeptieren. In überschaubaren Abschnitten widmet sich Hanglberger ausführlich der Frage, wie mangelnde Selbstachtung entsteht. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

.....
Sprecherin:

Der Autor ist Anhänger der systemischen Psychologie und gehört somit zur Schule Bert Hellingers. Nun – Therapeuten, die wie ihr großes Vorbild mit Familienaufstellungen arbeiten, erfreuen sich derzeit eines großen Zulaufs. Doch auch diejenigen Leserinnen und Leser, die mit dieser Theorie ihre Schwierigkeiten haben, werden Hanglbergers Erklärungsversuche interessiert verfolgen. Der Autor schlägt in diesem Zusammenhang eine Reihe von teilweise rituell anmutenden Übungen vor, um Verstorbene bewusst zu verabschieden oder um ausgegrenzten Familienangehörigen einen Platz im eigenen Denken zu geben. Inwiefern diese Übungen helfen können, die eigenen Minderwertigkeitsgefühle zu bewältigen, ist nicht immer ganz einleuchtend und muss jeder für sich entscheiden.

(Ende der gekürzten, auszugsweisen Fassung)