

Wie zerstörerisch ist Selbsthass?

23.09.2009, 15:40 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Platon Praxis*



Sylvia Poth

Heidelberg. Viele Menschen hassen sich selbst, weil sie sich nicht den Wert beimessen, der ihnen als selbstständiges Individuum normalerweise zu eigen ist. Ihr Aussehen, vermeintliche Fehlerhaftigkeit oder der Vergleich mit gesellschaftlichen Idealen lässt sie an sich zweifeln und auf Dauer verzweifeln.

Es gibt viele Arten des Verlustes des Selbstwertgefühls und des manchmal daraus resultierenden Hasses gegen sich selbst. Von beginnender anfänglicher Unzufriedenheit bis zur Wandlung in eine ernste psychische Erkrankung wie Depressionen, Essstörungen, selbstverletzendem Verhalten und vielem mehr.

Dabei verändert sich im Laufe der Zeit das Leben dieser Menschen drastisch. Das Leben wird als sinnlos empfunden, die Stimmung ist depressiver Natur, bis zum Stadium der Hilflosigkeit. Als Betrachter könnte man fast sagen: diese Menschen vegetieren nur noch dahin.

Diese Entwicklungen können ganz unterschiedlicher Genese sein: Von Prägungen, Einflüssen, Sozialisation und Ereignissen in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter reicht da die Palette der Ursachen, um nur einige zu nennen. Fatale Denkmuster können sich im Laufe der Zeit verfestigen. Diese bestimmen und bedrohen geradezu zwanghaft Leben und Existenz. Gedanken wie „Wie kann man mich lieben so wie ich bin?“ oder „Ich bin nichts wert!“ sind Fragen, die sogar häufig verbalisiert werden. Aus diesen Gedanken erwächst dann schnell das Bedürfnis sich zu isolieren „... denn alle anderen sind besser als ich!“ und soziale Bindungen werden abgebrochen oder verweigert.

Was können Angehörige und das nähere Umfeld eines Menschen tun, sofern sie solche Gedanken mitgeteilt bekommen oder auch nur aufgrund der Beobachtung Schlüsse ziehen, dass mit diesem Menschen „etwas nicht stimmt“.

Für den psychologischen Laien ist der Umgang mit solchen Menschen schwierig. Zum einen fehlt meist die Erkenntnis, dass hier eine Krankheit am Werke ist, die ihre eigenen Regeln hat und meist auch Merkfähigkeit,

Konzentrationsvermögen und Denkfähigkeit erheblich einschränkt. Nicht selten hört man die Anmerkung „...reiß dich doch mal zusammen“ oder auch durchaus plausible und adäquate Handlungsvorschläge.

Häufig müssen jedoch Angehörige und Freunde ihre scheinbare Machtlosigkeit erkennen oder die geschilderten Hilfsversuche wecken manchmal selbst latente Ängste in den Angehörigen und diese werden unter Umständen zu „Co-Erkrankter“.

Insofern ist es bei Bemerkungen solcher ernsthafter Verhaltensänderungen und vielleicht sogar der Verbalisierung geschilderter Gedanken ein guter Rat, einen Arzt oder Psychologen aufzusuchen, sofern man den Patienten davon überzeugen kann, dass Hilfe machbar ist und akzeptiert wird.

Das ist nicht immer der Fall, da Patienten meist ihre Isolation beibehalten wollen. Dies ist quasi ein Teufelskreis, der aber im Notfall auch durch Inanspruchnahme der notärztlichen Versorgung zwangsweise aufgelöst werden kann und muss.

Erfolgt innerhalb nicht berechenbarer Zeiträume keine adäquate medizinische Hilfe, ist zu vermuten, dass Suizid oder ähnliche fulminante Folgen eintreten. Ein „Zusammenbruch“ ist letztlich unaufhaltsam.

Sofern Menschen noch „funktionieren“, also eventuell noch Beruf und Familie haben, neigen hinreichend viele dazu, ihre emotionalen und gedanklichen Zustände mit Hilfsmitteln oder selbstverletzendem Verhalten zu „vergessen“ bzw. zu kompensieren oder zu „entspannen“. Dazu dienen dann Alkohol und Drogen oder im weitesten Sinne auch die Entwicklung von Essstörungen, Spielsucht, Sex-sucht oder dem „Ritzen“, dass häufig nichts mit einer Borderline-Störung gemein hat, aber auch die Latenz einer solchen schon vorhandenen Störung aufheben kann.

Auch bei Bemerkungen dieser Vorgänge kann man Angehörigen und Freunden nur raten, den Patienten zur einer Behandlung zu veranlassen. Nicht selten wird das vorhandene Verhalten bagatellisiert oder geleugnet. Da müssen Ehepartner die größte Last tragen und sollten dabei aktiv Grenzen setzen und diese auch konsequent durchsetzen, so schwer dies auch im Einzelfall fallen mag.

Hilfe ist möglich, aber der Weg dahin manchmal steinig.

Dr. Carsten Hoffmann (Zahnarzt – Dentist Ph. D DDS (Harvard School of Dental Medicine, Boston MA, USA))

Sylvia Poth (Platon Praxis)

Jessica Hund (Platon Praxis)

Portrait

Sylvia Poth (geb. am 24.03.1056) ist Autorin, Lebensberaterin und Heilungsbegleiterin. Seit Jahren leitet sie die Platon-

Praxis und ist mit ihrer Tätigkeit sehr erfolgreich.

Jessica Hund ist eine junge, talentierte Autorin, Heilungsbegleiterin und Lebensberaterin.

Beide arbeiten mit großem Erfolg zusammen und haben vor kurzem ihr erstes gemeinsames Buch „Tagebuch der Platon-Praxis“ (ISBN 3839105951) herausgegeben.

Ihr neues gemeinsames Buch „Im Lichte der Heilung“ (ISBN: 9783839108734) über das Unterbewusstsein ist neu auf dem Markt.

In ihrem bereits erschienenen Buch *Leben und sich niemals aufgeben* (ISBN 978-3-89845-235-9; Silberschnur-Verlag) beschreibt Sylvia Poth auch ihre Erfahrungen.

News-ID: 352858 • Views: 1764 (Stand: 02.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/352858/Wie-zerstoererisch-ist-Selbsthass.html>