



Aus dem Selbstwert resultiert Selbstachtung welche eine Grundlage psychischer Gesundheit ist. Die Selbsterziehung der Weg dahin.

Das Selbst

Das Selbst ist eine der 5 Lebensaufgaben die Adler und Mosak für die Summe der menschlichen Aufgaben bezeichnen. Wird diese Aufgabe gut gelebt und gepflegt, wird sie zu einer wesentlichen Stütze für die 3 Adler Lebensaufgaben Liebe, Arbeit und Gemeinschaft.

Die Lebensaufgabe Selbst setzt sich aus verschiedenen Aspekten zusammen:

- **Muse, Körperpflege, Schlaf, Ernährung, Work-Life-Balance**
- **Selbsterziehung**

=Wissen um eigene Stärken und Schwächen (GPI), Selbstwert/Selbstbewusstsein, kennen der eigenen Minderwertigkeit/Überlegenheit und der sozialen Gleichwertigkeit, des eigenen Lebensstils bzw. unserer Lebensmuster und Lebensideen.

Selbstvertrauen – Schritte zu einem tragfähigen Selbstbild

Selbstbewusstsein ist heute wichtiger denn je. Das Gelingen im eigenen Leben ist stark an den jeweiligen Selbstwert bzw. Selbstbewusstsein des Betreffenden gekoppelt. Wer ständig an sich zweifelt, sich herabsetzt und sich dadurch bescheiden im Hintergrund hält, wird weniger beachtet, hat seltener Erfolgserlebnisse und ein instabiles Selbstbild. Für das eigene Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein ein tragfähiges Fundament zu haben und authentisch zu sein ist eine Investition in das eigene Ich – in die eigene Lebenszufriedenheit. Der Schlüssel dazu liegt in der Person selbst. Mit zu den elementaren Fragen des Lebens gehört: Wer bin ich? Was kann ich? Wie viel bin ich wert? Menschen mit einem positiven Selbstwertgefühl sprechen und handeln mit der Grundüberzeugung, Lebensaufgaben bewältigen zu können und Konflikte lösen zu können. Menschen mit einem negierenden Selbstwertgefühl haben die Grundüberzeugung, dass sie mit den auf sie zukommenden Situationen nicht zurechtkommen und sie nicht bewältigen können.

Selbst Prominente kämpfen mit ihren negierenden Selbstwertgefühlen, lassen wir Nicole Kidman zu Wort kommen¹:

Ich habe kein besonders grosses Selbstvertrauen. Damit ringe ich schon mein ganzes Leben lang. Wenn mir eine Rolle angeboten wird, bin ich der Typ von Schauspielerin,

¹ Onlineausgabe Sonntag AZ, 16. Dez. 07



der darauf mit Vorschlägen von zehn besseren Schauspielerinnen reagiert. Nein, nein, nein, die und die sind viel besser. Das war sogar bei «The Hours» so. Meine Agenten reagieren immer genervt mit «Sei ruhig, hör auf!». Ich weiss nicht, ob das etwas damit zu tun hat, dass ich Australierin bin. Meine Eltern haben mir nie erlaubt, grössenwahnsinnig zu werden, und haben mich immer ermahnt: «Du musst durch die Tür passen!»

Der Hintergrund

Die Basis eines gesunden Selbstwertgefühls wird nach gängigen Theorien in der Kindheit gelegt– vorallem durch das Ausmass an Erfahrungen die ein Mensch insbesondere in seinem sozialen Umfeld in der Kindheit macht.

Daraus ableiten lässt sich

1. wie Menschen zu ihrem Selbstbild kommen
2. wie sie es durch innere Dialoge immer wieder neu festmachen

„Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind, sondern wie wir sind.“ Marion Balla

Das Selbstbild ist die Summe der Überzeugungen und Bilder, die Menschen von sich selbst haben. Der Selbstwert ist das eigene Bewertungssystem des Selbstbildes. Es entspricht dem Massstab der Bewertung unserer Eigenschaften und sagt aus, ob, wie, in welchem Masse wir uns selbst anerkennen und mögen.

Aus unserer Selbstbewertung entsteht dann das Mass unserer Selbstachtung.

Die Selbstachtung ist der gute oder schlechte Ruf, den ich bei mir selber habe und der entscheidet, ob ich das Vertrauen entwickle, dem Leben, den Aufgaben gewachsen zu sein und seine Anforderungen erfüllen kann oder ob ich mich selbst für unfähig, minderwertig, nicht gut genug bis hin zu nicht liebenswert halte.

Die Basis für einen sicheren Umgang mit sich und der Umwelt hängt demzufolge eng mit dem Selbstvertrauen und dem Selbstwertgefühl zusammen. Erwachsene Personen beziehen jedoch meist einen Grossteil des Selbstwerts aus dem Beruf, was einer Falltür gleichkommen kann.

Eine aktuelle Studie von Prof. Dr. Astrid Schütz² verdeutlicht, wodurch die meisten Menschen ihr Selbstbewusstsein stärken. Die fünf markanten Punkte sind:

1. Am häufigsten werden Erfolge und individuelle Fähigkeiten genannt. Erfolg im Beruf wird als sehr wichtig angesehen. Arbeitslos zu sein, kränkt das Selbstwertgefühl erheblich.

²Astrid Schütz, Je selbstsicherer, desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung, Weinheim / Basel 2005, S. 17



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

2. An zweiter Stelle steht die Zufriedenheit und Geborgenheit in funktionierenden sozialen Beziehungen. Eine glückliche Partnerschaft rangiert ganz oben. Auch gute Freundschaften sind hier zu nennen.
3. Soziale Kontaktfähigkeit und offener souveräner Umgang mit unterschiedlichen Menschen steht an dritter Stelle.
4. An vierter Stelle steht die Selbstakzeptanz. Es geht um die Achtung und Achtsamkeit gegenüber sich selbst.
5. An fünfter Stelle werden Dinge genannt, die die betreffende Person anderen Menschen gegenüber überlegen macht. Etwa die Fähigkeit, andere Menschen zu beeinflussen, zu beeindrucken, oder auch zu beherrschen.

Diese Punkte verdeutlichen, dass die meisten Menschen ihren Wert durch Handlungen, Situationen oder Personen beziehen. Dies wird als Aussenkriterium bezeichnet. Jedoch ist der Mensch bei all diesen Faktoren immer von den Äusserlichkeiten abhängig. Bei Arbeitslosigkeit oder Verlust wichtiger Bezugspersonen kann dies zu einer grossen persönlichen Krise führen.

Das Innenkriterium stärken

Menschen, die ein starkes Selbstwertgefühl und ein hohes Mass an Selbstachtung entwickeln, sind psychisch stabiler, können angemessener mit den Alltagsanforderungen und Konflikten umgehen. Im Kontakt mit anderen können sie sozial angemessen und gleichwertig leben.

Es gilt zu verstehen, dass das eigene Innenkriterium die Ursache vieler Entscheidungen über Erfolg und Misserfolg, über soziale Zugehörigkeit oder vermeintliche Ablehnung, über Zufriedenheit oder Unzufriedenheit im eigenen Leben ausmacht. Das Innenkriterium – stärkt, weil alles was mich als Person ausmacht, als wertvoll und entwicklungswürdig beurteilt wird oder schwächt, weil ich mich als nicht gut genug, unfähig oder gar nutzlos bewerte.

Selbstwert = Ich gebe mir meinen Wert selbst

Unter Selbstwert (Synonyme: Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen) versteht man alltagssprachlich den Wert, den man sich selbst gibt. Das kann sich auf den Charakter, die Fähigkeiten oder auf das Selbstempfinden beziehen.

Äussere Faktoren können das Selbstvertrauen durchaus prägen, wenn bei bestimmten Anforderungen hinreichend objektive Gründe gegeben sind, wie zum Beispiel hohe Kompetenz, ausreichende Kenntnisse oder Erfahrungen. Diese äusseren Faktoren obliegen jedoch Schwankungen wie etwa durch Emotionen oder Müdigkeit.

Selbstwert im Sinne des positiven Innenkriteriums bedeutet, dass ich mir meines Wertes sicher bin weil ich mich als Mensch rundum wahrnehme und bejahe: Ich



akzeptiere mich so, wie ich bin. Ich akzeptiere meine Stärken und meine Schwächen. Ich mag mich, weil es mich gibt.

Selbstannahme heisst, den eigenen Wert schätzen und sich seinem Selbst verpflichtet fühlen. Das heisst eigene Bedürfnisse und Eigenheiten zu beachten und wichtig zu machen. Sie können beschliessen, sich selbst mehr wertzuschätzen und sich selbst mit Respekt zu behandeln. Ich gebe mir meinen Selbstwert selbst. Dies ergibt die Möglichkeit, dass ich meinen Selbstwert neu definiere:

- Ich habe Stärken und Schwächen und beides gehört zu mir dazu
- Ich kann meine Möglichkeiten angemessen einschätzen, muss weder der/die Grösste sein noch bin ich zu allem zu dumm.
- Ich bin als Person einzigartig und gleichzeitig bin ich Mitglied der Gemeinschaft was heisst, dass auch die Andern einzigartig sein dürfen.
- Ich bin grundsätzlich in Ordnung wie ich bin.
- Ich traue mir zu, dass ich Fähigkeiten habe die ich ausprobieren darf.
- Neue Erfahrungen, ob positiv oder negativ bringen mich immer weiter.
- Ich bin wertvoll und kann beitragen einfach weil ich Mensch bin.

Innere Dialoge und Bewertungen

Beobachten, was im eigenen Inneren vor sich geht und wie es einem im Umgang mit anderen ergeht. Dafür ist es notwendig, öfter einmal innezuhalten. In Ruhe das eigene Tun und dessen Auswirkung auf andere betrachten sowie die Gedanken und Gefühle dazu. Diese inneren Dialoge und Bewertungen von Situationen und Menschen geben Aufschluss über das eigene Selbst- und Fremdbild. Jeder von uns hat sein ureigenes Selbstbild:

„So bin ich“, „so schau ich aus“, „so wirke ich“, „so klingt meine Stimme“, „so werde ich empfunden, wahrgenommen“, etc. und das ist gut oder schlecht so.³

Das eigene Bild

Was geschieht bei einer Passkontrolle, wenn der Zollbeamte die Identitätskarte oder den Pass vor seine Augen hält und die Person dabei anschaut? Er stellt fest, ob die vor ihm stehende Person, die gleiche Person ist, wie das Bild, dass er als Foto in dem Ausweis hat. Nicht nur in der Identitätskarte ist ein Bild von sich, auch **im Herzen wird ein Selbstbild getragen**. Dieses Bild beeinflusst, wie die Person über sich selbst denkt. Diese Gedanken beeinflussen das ganze eigene Leben.

³ Coachingplus hat verschiedene Newsletter veröffentlicht, welche sich diesen Themen widmen:

7. Selbstreflexion

9. Leben Sie Ihre Stärken

11. Selbstverantwortung

12. Eine tragfähige Feedbackkultur

21 Lebensstil – ein inneres Steuerungsprogramm



Wie auch ein Pass erneuert werden muss und ein aktuelles Foto den Platz einnimmt, so muss das Bild im Herzen ersetzt werden. Das Bild der Persönlichkeit, das in sich getragen wird, ist gleichzeitig ein Schlüssel zur Veränderung. Wenn es entstellt und verzerrt ist, hässlich und minderwertig ist und bleibt, dann spielt die betreffende Person weiterhin ihre negative Rolle. Über Jahre hinweg, wird eine „negative Platte“, die fortwährend Lügen wiederholt, das Leben negativ prägen. Zum Beispiel:

- Hätte ich eine bessere Ausbildung, würde ich heute mehr geschätzt
- Ich bin so, wie ich bin, Veränderung ist nicht möglich
- Wenn ich besser aussehen würde, wäre ich glücklicher
- Wenn ich so wäre wie X, wäre ich bestimmt glücklicher
- Etc.

Solche oder ähnliche Überzeugungen und Lügen behindern die persönliche Weiterentwicklung. Diese Sätze hatten vielleicht sogar mal eine Teilwahrheit, sind heute objektiv betrachtet, jedoch nicht (mehr) wahr. Sie existieren nur im Selbstbild der betreffenden Person und beeinflussen wiederum, wie diese mit sich selbst und anderen umgeht, sich und andere bewertet und was sie sich selbst zutraut und was nicht.

Wer sich selbst ablehnt, weiss häufig jemanden, von dem er sich abgelehnt fühlt – ob das der Realität entspricht oder nicht.

Wir dürfen als Mensch den Mut haben, auch zu unseren Fehlern zu stehen und uns zu dem zu bekennen, was nicht gut war (ist) in unserem Leben. Mut zur Unvollkommenheit! Wir sollten nicht krampfhaft bemüht sein, ein Wunschbild von uns aufrechtzuerhalten. Es kann sehr schmerzhaft sein, die eigene Fehlprogrammierung eingestehen zu müssen. Aber das Bekenntnis ist zugleich ein Schlüssel zur Selbstfindung. **Welch eine Kraftverschwendung, wenn wir ein Leben lang uns abmühen, etwas zu sein, was wir nicht sind und auch nicht sein müssen.**

Die beiden grössten Stolpersteine

Die beiden grössten Stolpersteine sind das Vergleichen und die eigenen (fiktiven) Minderwertigkeitsgefühle. Betrachten wir das Vergleichen. Was geschieht, wenn sich eine Person mit einer anderen vergleicht? Die allermeisten Menschen wählen sich Vergleichspersonen aus, die besser, ehrgeiziger und erfolgreicher sind. Das Dumme an der Sache ist, dass man sich am Schluss schlecht und weniger gut fühlt. **Stoppen wir das Vergleichen!** Es vergrössert meist nur das eigene Minderwertigkeitsgefühl.

Es gibt jedoch auch die umgekehrte Form: Das eigene Selbstwertgefühl wird aufgepoliert indem auf Schwächen und Unzulänglichkeiten anderer geschaut und hingewiesen wird. Was jedoch einem Heissluftballon gleich kommt. Es ist nur heisse Luft die den Ballon am Fliegen hält. Darunter versteckt sich ein immenses Minderwertigkeitsgefühl das durch die Folgen getäuschter Überlegenheit noch genährt wird. Dieses vermeintliche „Selbstvertrauen“ ist nicht authentisch, diese Personen überschätzen sich permanent



und hinterlassen in ihrer Umgebung ein ungutes Gefühl. Deshalb werden sie nach Möglichkeit gemieden und sie fühlen sich erneut im Minderwert, den es in geübter Manier zu kompensieren gilt. Und damit beginnt der Kreislauf wieder von neuem.

Rudolf Dreikurs publizierte 1988 ein Buch mit dem Titel: „Soziale Gleichwertigkeit. Die Forderung unserer Zeit.“

Die gegenseitige Achtung kann nach Dreikurs nur auf der sozialen Gleichwertigkeit basieren, wobei Selbstachtung bedeutet, „dass man sich nicht durch Zwang in den Dienst anderer stellen lässt, dass man zu seiner Meinung steht, ohne sich in Machtkämpfe verwickeln zu lassen, dass man Schwächere oder Jüngere nicht ausnutzt oder andere bestraft, weil sie die eigenen Vorstellungen nicht akzeptieren.“

Ein wichtiges Grundprinzip der Individualpsychologie ist die Gleichwertigkeit aller Menschen. Die soziale Gleichwertigkeit ist eine fortwährende Orientierung und Hauptforderung in allen Beziehungen und mündet in der simplen Tatsache, mit den Worten von Thomas A. Harris ausgedrückt: „Ich bin ok – du bist ok: Ich bin etwas wert und du auch.“ Menschen mit dieser konstruktiven und humanen Grundeinstellung billigen sich und anderen Personen die gleiche Bedeutung zu. Auf diesem Hintergrund fühlen sie sich anderen gegenüber weder unterlegen noch überlegen und begegnen ihnen offen und gelassen.

Diese Grundeinstellung erfordert eine innere Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Werten und Überzeugungen, die sich im Verhalten und in den inneren Dialogen und Bewertungen zeigt.

Minderwertigkeit

Das Minderwertigkeitsgefühl wird bei den allermeisten Menschen kompensiert.⁴ „Mensch sein heisst, sich minderwertig zu fühlen“, ist ein Ausspruch von Alfred Adler. Die Minderwertigkeit beginnt schon in der Kindheit, dann, wenn sich das Kind in alltäglichen Situationen mit älteren Kindern oder Erwachsenen vergleicht.

Minderwertigkeitsgefühle sind die normale Reaktion auf die Feststellung, dass man nicht fähig ist, all das zu tun, was die anderen Menschen tun.

Das Minderwertigkeitsgefühl ist das unangenehme Eingeständnis der eigenen Unzulänglichkeit oder Unterlegenheit gegenüber anderen in einzelnen Situationen.

Tatsächlich aber entspricht das Mass und die Intensität von Minderwertigkeitsgefühlen keineswegs unseren wirklichen Fähigkeiten und Mängeln. Vielmehr finden wir darin die Einschätzung aus der Kindheit die wir beibehalten haben.

Die Kompensation ist der Versuch der Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen. Je grösser das Minderwertigkeitsgefühl, desto höher die Kompensation. Menschen mit grossem Kompensationsbedürfnis zeichnen sich durch folgende Verhaltensweisen aus: Vermeintlich aktiv, wirken dynamisch, betreiben viel Aufwand und Wirbel, treiben

⁴ Detaillierte Ausführungen finden Sie im Newsletter 13. Macht im Führungsalltag



Raubau am Körper, demonstrativ, unangemessen, überschüssend. Der Aufwand steht aber nicht im Verhältnis zum Erfolg.

Übung:

Finde heraus, wodurch deine Minderwertigkeitsgefühle (z.B. das Gefühl „nicht zu genügen“), verursacht wird. Setze dich in einer ruhigen Minute hin und reflektiere die vergangene Situation. Achte vor allem auf die Aspekte „vergleichen“ und „wo mache ich mich klein“ oder wo „überschiesse ich“ in meinen Reaktionen“ im Sinne der Kompensation. Wenn du die Zusammenhänge kennst, hast du eine Brücke vom unbewussten Handeln in ein bewusstes Handeln gebaut. Du erkennst dadurch, Wechselwirkungen besser und kannst differenzieren, dass das bekannte Gefühl („nicht zu genügen“), nichts mit der gerade erlebten Situation zu tun hat, sondern ein Programm der Vergangenheit ist, welches in dieser Situation abgerufen wird.

Selbstbild und Fremdbild

Eine sehr wichtige Quelle für Informationen über sich selbst ist die Einschätzung der Menschen, die regelmässig Kontakt zu einem haben. Wir mögen deren Rückmeldungen nicht immer, sie sind manchmal wenig schmeichelhaft oder auch schmerzlich. Aber wenn man von einigen Personen beständig Rückmeldungen bekommt, so sind diese eine wichtige Information über das eigene „öffentliche Selbst“.

Von identisch zu reden, macht erst Sinn, wenn zwei Dinge zueinander in Relation gesetzt werden und eine Übereinstimmung zutrifft. In der Identität gehen wir davon aus, dass das Selbstbild in einer Wechselwirkung mit dem Fremdbild steht. Bei der Ausübung einer privaten oder beruflichen Tätigkeit prallt das eigene Selbstbild auf die Erwartungen und Haltungen der Gesellschaft. Diese Rückmeldungen können das gezeichnete Selbstbild bestärken oder in Frage stellen. Letzterer Fall würde Menschen dazu zwingen, entweder ihr Selbstbild zu verändern oder mit der Diskrepanz zu leben bzw. diese zu ignorieren.

Wir fühlen uns mit unserem Ich wohl, wenn das Bild, das wir von uns haben, genauso auch von den anderen Menschen, mit denen wir zusammenleben, gesehen wird.

Manchmal unterscheiden sich aber unser Selbstbild und das Bild, das die Umwelt von uns hat. In solchen Situationen kann das Ich in eine Krise geraten. Dann beginnen wir, an uns zu zweifeln, fühlen uns einsam und unverstanden.

Das Selbstwertgefühl ist immer auch im Dialog mit den anderen.

Menschen können aus den unterschiedlichsten Gründen Kränkungen und Verletzungen in unserem Ich hinterlassen. Ein „aus dir wird nie etwas richtiges“ vom Vater ausgesprochen oder ein verzerrtes Fremdbild eines Freundes haben sich in unser Selbst eingemeisselt, auch wenn diese Sätze gehasst werden und am liebsten ausradiert würden.

Loslassen können, nicht nachtragen und ein neues festlegen meines Selbst ist die Lösung – Vergebung und Neuorientierung – Worte die dies am besten beschreiben. Vergebung – eine innere Handlung, die den meisten Menschen sehr schwer fällt. Rache



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

gilt als „süss“, und Vergeltung nach der Regel „Wie du mir, so ich dir“ scheint das Normale zu sein. Nur bringt diese innere Haltung in Bezug auf das Geschehene nicht weiter. Auch kein Coach oder Berater kann dieses Wunder vollbringen. Nur die betreffende Person selbst:

„All unsere Versuche, ihm Mut zu machen und ihn zu akzeptieren, werden nichts nützen. Er wird sich weiterhin hassen und unter den Folgen dieses Selbsthasses leiden. Aber in dem Moment, wo er (mit oder ohne Hilfe) die Vergebung zu akzeptieren beginnt, eröffnet sich die Möglichkeit einer radikalen Erneuerung“ (Paul Vitz, Der Kult um das eigene Ich, S.144).

Loslassen können, eröffnet neue Möglichkeiten für die eigene Lebensgestaltung.

Zum Schluss – einige weitere praktische Impulse

1. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: Bewusst leben

Mit offenen Augen und Ohren durch den Alltag gehen und bewusst wahrnehmen. Die „ausgediente“ Brille abnehmen und sehen, was wirklich ist.

2. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: Sich selbst annehmen

Sich in einem grossen Spiegel selbst betrachten und sagen: „Welche Fehler oder Unzulänglichkeiten ich auch immer habe, ich akzeptiere mich vorbehaltlos und ganz.“ Das heisst nicht, dass alles an sich gemocht werden muss.

3. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: Eigenverantwortlich leben

Wir haben nicht die Kontrolle über alles, was im Leben geschieht. Herausforderungen im Leben einfach annehmen! „ Auch das werde ich irgendwie hinkriegen.“

4. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: Sich selbst behaupten

Freundlich und bestimmt „nein sagen“. In einer Besprechung als Einziger eine andere Meinung vertreten, Urlaubswünsche durchsetzen? Genau dort beginnen! Sich selbst ernst nehmen ist oft die Grundlage, dass andere einem auch ernst nehmen.

5. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: Persönliche Integrität

Den eigenen Werten entsprechend handeln. Unabhängig davon, ob andere dieses Wertebewusstsein honorieren.

6. Schritt für ein besseres Selbstwertgefühl: Selbstermutigung

Der eigene innere Dialog entscheidet über die Bewertung von persönlichen Erlebnissen. Ich kann meine eigene Leistung kritisieren - und manche Menschen sind sich selbst gegenüber ihre härtesten Kritiker – aber ich darf meinen Blick ruhig auch auf das Gelungene und Positive lenken, denn dies führt zur Selbstermutigung. Mut erleichtert den Umgang mit sich selbst und führt zu Gelassenheit, Leichtigkeit und innerer Ruhe. Der populäre Satz von Theo Schoenaker stärkt die Selbstermutigung: So wie ich bin, bin ich gut genug.



Zum Nachdenken

In der chassidischen Überlegungen des Ostjudentums gibt es die Geschichte vom Rabbi Eisik. Der lebte in Krakau und träumte eines Nachts, er sollte nach Prag wandern. Dort, unter der Karlsbrücke, die hinüberführt zum Schloss, werde er einen Schatz finden. Er träumte das drei Mal und wanderte los – von Krakau nach Prag.

Aber in Prag an der Brücke standen viele Wachtposten, die den Übergang zum Schloss Tag und Nacht bewachten. Rabbi Eisik konnte es nicht wagen, seine Schaufel zum Graben anzusetzen. Er ging nun jeden Tag zur Brücke, lungerte dort herum und überlegte, wo nun wohl sein Schatz lag. Dem Hauptmann der Wache fiel der Rabbi auf, und schliesslich fragte er eines Tages: „Warum kommst du jeden Tag her und lungerst hier herum?“ Da erzählte der Rabbi Eisik von seinem Traum. Der Hauptmann lachte aus vollem Hals und erwiderte: „Wo kämen wir hin, wenn wir Träumen trauen würden? Ich zum Beispiel träume nun schon wochenlang von einem armen Juden in Krakau. Ich sollte nach Krakau wandern und unter dem Feuerschutz des Ofen in seiner Stube graben, dort würde ich einen Schatz finden.“ Rabbi Eisik lächelte, als er von diesem Traum hörte, verneigte sich, bedankte sich höflich bei dem Hauptmann und wanderte nach Krakau. Dort angekommen, grub er schleunigst unter seinem Ofen, und da lag der Schatz.

Später, als Rabbi Eisik ein berühmter Weiser des Chassidismus geworden war, pflegte er zu sagen: „Merke dir diese Geschichte. Grab nicht woanders, grab bei dir.“

Quelle Helmut Fuchs, Frisch gewagt ist halb gewonnen. Mehr Selbstvertrauen durch positives Denken, Freiburg 1988