

bekommt. Dabei ist man auch wertvoll, wenn man mal nichts tut. Ein konkretes Beispiel: Als ich mit 30 von Vorarlberg nach Wien gezogen bin, habe ich mich jeden Tag um sieben Uhr aus dem Bett gequält, um die Vorhänge aufzuziehen. Nur, damit die Nachbarn nicht denken, ich täte nichts. Und dann bin ich wieder ins Bett und habe bis halb acht weitergeschlafen. So was ist doch krank!

**WOMAN:** *Auf Ihrer Website schreiben Sie, dass uns permanent suggeriert wird, nichts wert zu sein. Wer redet uns das ein?*

**FEHR:** In der Leistungsgesellschaft gilt das Credo: Nur wer viel leistet, ist wertvoll. Das beginnt in der Schule. Wer dort was falsch macht, bekommt einen roten Strich. Damit wird die Aufmerksamkeit auf das Negative gelenkt. Das hat zur Folge, dass das Hirn auf Fehler trainiert wird, auf eigene und die der anderen. Am Ende des Tages zählen wir alle diese „Fehler“ und das, was wir nicht geschafft haben, zusammen. Man möchte noch besser, noch perfekter sein. Und genau aus diesem Grund sind wir uns selbst nie genug!

**WOMAN:** *Die Schule spielt also eine gewichtige Rolle. Wie weit ist die Kindheit generell für ein mangelndes Selbstwertgefühl verantwortlich?*

**FEHR:** Ich mag mit dieser Meiner Mutter-und-Vater-und-Lehrer-sind-Schuld-Keule nicht mehr hantieren. Ab einem gewissen Alter sind wir für unseren Selbstwert selbst verantwortlich. Und genauso wie man Muskeln im Fitnessstudio trainieren kann, genauso kann man im Hirn die Muskeln für Selbstwert, Selbstliebe und Wertschätzung trainieren.

»Ich lass mir nicht mehr sagen, dass meine Cellulite hässlich sei. Dass ich, weil ich arbeite, keine gute Mutter bin. Weil ich mich liebe!«

**HILDE FEHR, 52,**  
LEITET DIE SELBSTWERTAMBULANZ



**WOMAN:** *Zweifeln denn Frauen und Männer unterschiedlich an sich?*

**FEHR:** Ja. Frauen siedeln ihren Selbstwert grundsätzlich eher unten an. Weil egal, wie sie es machen, machen sie es falsch. Sprich: Eine Alleinerzieherin lässt ihre Kinder allein – schlimm! Eine Hausfrau ist „nur“ bei den Kindern, sie arbeitet „nichts“ – wieder schlimm! Eine kinderlose Frau ist Egoistin und schaut „nur“ auf sich – noch schlimmer! Männer neigen dazu, prophylaktisch eine 10 anzugeben. Nur sieht es innen drinnen oft leer und einsam aus. Warum? Weil sie nie gelernt haben, sich zu fühlen, zu weinen, berührt zu sein. Und wenn sie diese Gefühle doch spüren, haben sie oft keine Sprache dafür, sie auch auszudrücken. Selbstwert umfasst aber alle Bereiche: fühlen, spüren, empfangen, sein, tun, leisten, handeln. Wird ein Bereich nicht gelebt, fehlt etwas!

**WOMAN:** *Ist die Thematik des geringen Selbstwerts ein Trend oder stets da?*

**FEHR:** Mit der „Die-Menschen-kleinhalten-Taktik“ fahren die meisten Religionen dieser Welt schon jahrhundertlang. Die Religion und die gesellschaftlichen Traditionen haben aber großflächig ausgedient. Also mussten neue Methoden her, damit der Mensch sich klein fühlt. Politisch gesehen lässt es sich so viel leichter manipulieren und führen.

**WOMAN:** *Lohnschiere, Unterrepräsentanz von Frauen in Toppositionen, die geringe Nutzung der Väterkarenz sind demnach auch Folgen davon?*

**FEHR:** Da kann ich nur laut schreien: Wenn wir Frauen uns da nicht endlich zusammenschließen und uns gegenseitig unterstützen, wird die Gesellschaft immer ein Schlupfloch finden, mit dem sie uns antreibt, uns selbst zu optimieren, anstatt diese Energie für dieselben Rechte wie sie Männer haben, einzusetzen. Und auch, wenn jetzt jede Hundertste Gegenteiliges sagt:

Ich finde trotzdem, dass wir eine riesige Chance vertan haben, als Andreas Gabalier die Hymne für die Söhne gesungen hat. Denn hätten

## Was ich an mir liebe ...

»Meine Entschlossenheit. Im Redaktionsalltag bin ich oft mit Begehrlichkeiten und Gegenwind konfrontiert, aber ich habe gelernt, zu meinen Entscheidungen zu stehen. Ich weiß, was ich will und was ich nicht will.«



**CLAUDIA UNTERWEGER, 44,**  
ORF-SPORTMODERATORIN

»Meine Augen! Weil sie dreifärbig sind: grün, gelb und ein bisschen grau!«



**CORNELIA HÜTTER, 23,**  
SKIRENNLÄUFERIN

»Meinen Humor, meine Begeisterungsfähigkeit für Projekte und Ideen gegen alle Widrigkeiten und meine Liebe zum Leben – daraus ließe sich ableiten, dass ›Trotzdem‹ mein Lebensmotto sein könnte, und das wäre gar nicht mal falsch.«



**MERCEDES ECHERER, 52,**  
SCHAUSPIELERIN