



Fotos: Peter Tomtsch

Ihr Lachen ist ansteckend: Hilde Fehr im Gespräch mit „Krone“-Redakteurin Sandra Nemetschke.



Hilde Fehr hat als Ort für unser Treffen aus gutem Grund ein Szenelokal namens Die Wäscherei auserkoren: „Ich wollte mich hier treffen, weil ich mich gegen die ständige Gehirnwäsche und den Leistungsgedanken wehre.“

Und genau deshalb hat sie vor Kurzem die „Selbstwertambulanz“ ins Leben gerufen. Es war die eigene leidvolle Erfahrung, die ihr die Notwendigkeit einer solchen vor Augen geführt hat: „Ich habe einen Bestseller geschrieben und tourte mit meinem Kabarett-Programm erfolgreich durch ganz Österreich. Aber dennoch war mein Selbstwert im Keller. Im Grunde eine Frechheit meiner Person gegenüber, dass es nur so kracht und knallt. Und so wie mir früher, geht es leider vielen Menschen.“

Die Selbstwertkala

Klar, die einen sind mehr, die anderen weniger von sich überzeugt – doch wie lässt sich der Selbstwert messen? „Man entspannt sich, atmet tief ein und hört auf sein Bauchgefühl. Dann stellt man sich eine Skala von eins bis zehn vor. Wie von selbst gibt das Unterbewusstsein eine Zahl vor.“ Bestenfalls fällt die eigene Be-

Sie sind es sich wert!

Auch in Hilde Fehrs Leben gibt es Tage, an welchen sie von negativen Gedanken eingeholt wird. Doch die diplomierte Schauspielerin hat gelernt, „Stopp“ zu sagen. Mittlerweile ist die gebürtige Vorarlbergerin in Wien als Lebensberaterin tätig und hilft in ihrer „Selbstwertambulanz“ anderen dabei, sich wertvoll zu fühlen.

wertung – vorausgesetzt natürlich, man ist zu sich selbst ehrlich und lässt nicht nur das übersteigerte Ego sprechen – hoch aus.

Und wenn nicht, gibt es ja nun eine Muckibude für den eigenen Selbstwert. Dieser trainiert sich freilich nicht von selbst, wie so oft macht die Übung den Meister: „Gleich einer Gehirnwäsche, werden wir von Geburt an darauf konditioniert, wie wir zu sein haben. Diese Systematik müssen wir aufbrechen und den Muskel des sich Niedermachens ab- und jenen des Wertvollseins aufbauen. Nur mit viel Training kann man die negativen Stimmen im Kopf unter Kontrolle bringen.“

tiven Stimmen im Kopf unter Kontrolle bringen.“

Bohrende Selbstzweifel

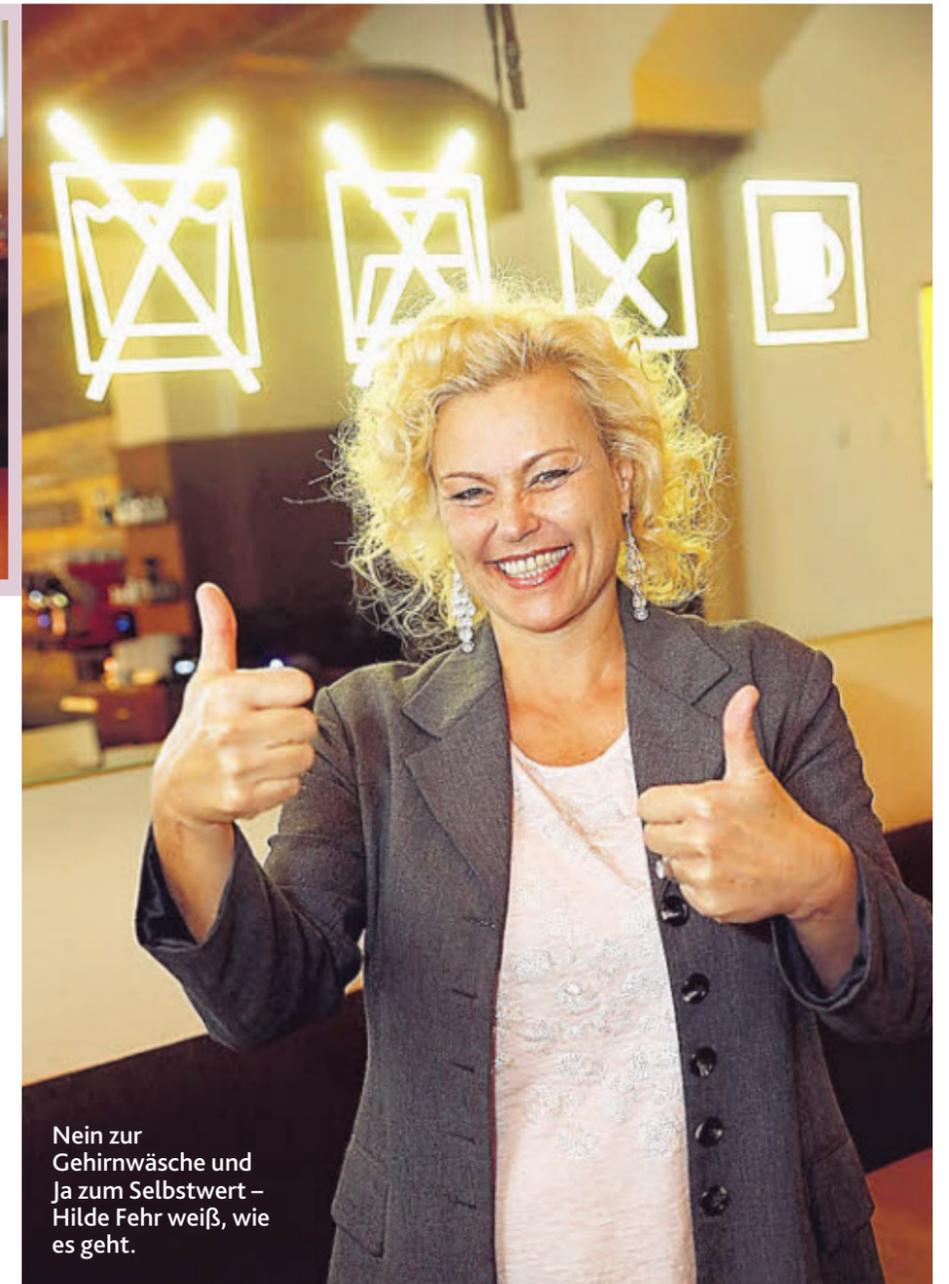
Auch Hilde Fehr kam nicht umhin, sich ihre „Zehn“ hart zu erarbeiten. Figurprobleme, Selbstzweifel und Sorgen mit den Kindern haben ihr Leben lange im Griff gehabt und das Eigenbild geprägt. „Ich weiß nicht, wie oft mich die Schule meiner Tochter angerufen hat, ob sie tatsächlich krank im Bett liegt oder nur wieder mal schwänzt. Ihr Verhalten und die schlechten Noten haben sich auf meinen Selbstwert projiziert: Ich bin eine

schlechte Mutter, ich habe in der Erziehung versagt! Ich musste lernen, dass ich meine Kinder zwar begleiten kann – aber was sie schlussendlich daraus machen, ist ihre Sache.“ Die Gründe, an sich selbst zu zweifeln, können mannigfaltiger Natur sein. Mal zwingen eine berufliche Probleme in die Knie, mal ist es der allgegenwärtige Schönheitswahn, mal Pech in der Partnersuche.

Inneres Fragezeichen

Die Kunst besteht darin, die Fragen, die in einem bohren, zu beantworten, ohne sich permanent selbst die Schuld für alles zu geben. Wieso meldet sich beispielsweise das nette Date von voriger Woche nicht mehr? „Wer innerlich ein einziges Fragezeichen ist, löst fast zwangsläufig einen fatalen Mechanismus aus. Wenn ich selbst zerrissen und fragil bin, kann ich auch nicht darauf hoffen, dass jemand anderes mich akzeptiert oder gar liebt.“

Letztlich sind es die Freude am Leben, die Liebe zu sich selbst, Neugier und Unbeschwertheit, welche auf das andere Geschlecht anziehend wirken – die eine Falte im Gesicht fällt hingegen kaum ins Gewicht. „Der Mann verlässt seine Ehefrau nicht für eine Jüngere, weil sie so schön ist. Son-



Nein zur Gehirnwäsche und Ja zum Selbstwert – Hilde Fehr weiß, wie es geht.

dern weil diese sich wohlfühlt, Energie hat und sich nicht permanent selbst suggeriert, dass sie nichts wert ist.“

Gleich ob Frau oder Mann – glücklich wird letztlich nur, wer das Leben genießen kann. Kein leichtes Unterfangen in einer Welt, in welcher zwar viele von einer Auszeit am Strand träumen, andererseits aber Anforderungen und Leistungsdruck stetig steigen. Besonders beim arbeitsamen Vorarlberger treibt dieser Wider-

spruch mitunter höchst skurrile Blüten: „Der Begriff der Leistung wird in Vorarlberg neu erfunden und auf die Spitze getrieben. Zwar hat fast jeder einen wunderschönen Garten ums Haus, im Liegestuhl sieht man aber kaum jemanden liegen – schließlich will keiner beim Nichtstun er tappt werden! Wir müssen endlich lernen, das Sein in unser Leben zu holen. Denn so viel sollte sich jeder selbst wert sein!“ Sandra Nemetschke