BLOG

Minderwertigkeit: Du bist nicht zu wenig

Von Jürgen Justus · 11. Juli 2026



Es macht keinen Lärm.

Das Gefühl, weniger wert zu sein als die anderen, schreit nicht. Es flüstert. Es flüstert am Morgen vor dem Spiegel. Es flüstert am Rand eines fröhlichen Abends, an dem alle dazuzugehören scheinen – nur du nicht ganz. Es flüstert in der Sekunde nach einem Kompliment, das du sofort wegwischst, weil du ihm nicht glaubst. Und wenn der Tag laut wird, wird die Stimme geduldig. Sie wartet, bis es still ist. Dann meldet sie sich wieder: *Du bist nicht genug. Mit dir stimmt etwas nicht. Die anderen sind mehr.*

Wenn du diese Stimme kennst, dann lies langsam weiter. Dieser Text ist für dich geschrieben. Und das Erste, was gesagt werden muss, ist zugleich das Wichtigste:

Diese Stimme ist real. Aber sie lügt.

Das Urteil, das niemand gesprochen hat – außer dir

Wir behandeln Minderwertigkeit, als käme sie über uns wie ein Wetter, dem man ausgeliefert ist. Doch ein Seelsorger, der viele Jahre mit beschämten Menschen gearbeitet hat, hat etwas

Entscheidendes bemerkt: Wir *fühlen* uns eigentlich gar nicht einfach minderwertig.
Wir *beurteilen* uns als minderwertig – und leiden dann unter dem eigenen Urteil.

Das klingt nüchtern, ist aber eine Tür, die sich öffnet. Denn ein Gefühl lässt sich nicht einfach abschalten. Ein Urteil aber darf man anfechten.

Und unter diesem Urteil liegt eine tiefe Verwechslung. Dirk und Christa Lüling benennen sie so klar, dass es fast wehtut: den Unterschied zwischen Schuld und Scham. Schuld sagt: *Ich habe etwas Falsches getan.* Scham sagt: *Ich bin falsch.*

Schuld betrifft mein Tun. Scham betrifft mein Sein.

Minderwertigkeit ist Scham, die die Maske der Wahrheit trägt. Sie nimmt ein einziges Versagen, einen einzigen Makel, eine einzige Zurückweisung – und spricht das Urteil über deine ganze Person. Der Psychologe Paul Hauck nannte das das „Bewertungsspiel“: Wir greifen uns ein einzelnes Teil heraus und bewerten damit das Ganze. Aber ein Mensch besteht aus Millionen Eigenschaften; niemand kann sie alle auf eine Waage legen. Und darum ist jedes große Gesamturteil – *„Ich bin wertlos“* – nicht nur grausam. Es ist schlicht falsch.

Woher die leise Stimme kommt

Die Stimme war nicht immer deine. Du hast sie gelernt.

Ein Kind kann nicht zwischen „Das hast du falsch gemacht“ und „Du bist falsch“ unterscheiden – und so wurde aus mancher Kritik eine Grundüberzeugung. Später kam der Vergleich, der ungefähr im Grundschulalter beginnt und nie ganz aufhört; und heute gießen Bildschirme Öl ins Feuer, weil wir unser ungeschöntes Innenleben mit den schönsten Augenblicken aller anderen vergleichen. Dazu die doppelten Botschaften, die Zurückweisungen, das Gefühl, nicht ganz willkommen gewesen zu sein. Stück für Stück wurde daraus eine Gewohnheit des Denkens.

Und genau hier liegt die Hoffnung, oft übersehen: Wenn die Stimme *gelernt* ist, dann ist sie kein Schicksal. Sie ist eine eingefahrene Spur im Denken – und Spuren lassen sich neu ziehen.

Die Masken

Minderwertigkeit zeigt sich selten offen. Sie trägt Masken. Sie versteckt sich hinter dem Perfektionismus, der lieber gar nicht anfängt, als unvollkommen zu sein. Hinter dem Rückzug, der bloß nicht auffallen will. Hinter dem, der immer für alle da ist, um sich einen Wert zu erarbeiten. Hinter der dünnen Haut, die jede Kritik als Angriff auf die ganze Existenz erlebt. Hinter dem heimlichen Kleinmachen anderer. Und vor allem hinter dem Schweigen,

das sich nicht traut, über die eigene Scham zu sprechen, aus Angst, dann noch erbärmlicher dazustehen.

Diese Masken sind keine Charakterfehler. Es sind Schutzmauern, die du irgendwann errichtet hast, damit dich niemand mehr verletzt. Du darfst sie jetzt abtragen – Stein für Stein. Weil du sie nicht mehr brauchst.

Was, wenn es gar nicht wahr ist?

Hier wendet sich der Weg. Stell dir den Mut vor, der in einer einzigen Frage liegt, gestellt an die flüsternde Stimme: *Stimmt das eigentlich?*

Wenn sie sagt „Niemand mag dich" – ist das wirklich wahr, ausnahmslos, ohne eine einzige Ausnahme? Hol dir Zeugen, reife Menschen, die dir helfen, die Wirklichkeit wieder klar zu sehen. Denn meistens ist das quälende Urteil eine verzerrte Wahrnehmung und kein Tatsachenbericht.

Und dann gibt es diesen einen Satz, den du üben darfst wie eine neue Sprache, so lange, bis er vom Kopf ins Herz sinkt:

Ich habe einen Fehler gemacht – aber ich bin kein Versager.

Der Weg nach Hause

Von hier führt ein Weg zurück zu dir selbst, und er beginnt damit, das Schweigen zu brechen. Scham lebt vom Verborgenen; sie schrumpft, sobald sie ausgesprochen wird. „Wir werden in Beziehungen verletzt", schreiben die Lülings, „und wir werden in Beziehungen geheilt." Erzähle einem Menschen, dem du vertraust, wie es wirklich in dir aussieht. Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist der mutigste Schritt überhaupt.

Höre auf, deine ganze Person zu bewerten – bewerte höchstens einzelne Taten, damit du daraus lernst. Schreibe dein inneres Selbstgespräch um: Aus „Ich bin tollpatschig" wird „Ich lerne gerade, sicherer zu werden". Und hör auf, dich zu vergleichen; dir ist ein eigener Anteil reserviert, den dir niemand nehmen kann – du musst nicht sein wie er, wie sie.

Geh in kleinen Schritten und feiere sie, denn – wie Hauck es sagt – *solange du es versuchst, bist du schon erfolgreich.* Und lass dir eine Last von den Schultern nehmen: Die meisten Menschen denken gar nicht über deine Fehler nach. Sie sind viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Genau darin liegt deine Freiheit.

Deine Würde ist ein Geschenk

Doch unter allen Methoden liegt ein Grund, der fester ist als jede Technik. Dein Wert ist kein Urteil, das du dir erst erkämpfen musst. Er ist ein Geschenk, das längst gegeben ist.

Würde ist mir, als Gott mich als sein Ebenbild gemacht hat, geschenkt worden – und niemand und nichts wird sie mir je wieder rauben können.

Es ist ein altes, zärtliches Bild: Als der Mensch sich hinter dürftigen Feigenblättern zu verstecken suchte, machte Gott ihm gute Kleidung. Er deckt die Scham zu, statt sie bloßzustellen. Und am Kreuz trug Jesus nicht nur unsere Schuld, sondern auch unsere Schande. Darum darfst du, in Gottes Gegenwart stehen – *ohne jedes Gefühl von Schuld, Minderwertigkeit oder Verdammnis.* Du gehörst zu einer königlichen Familie; und Königlichkeit und Minderwertigkeit können nicht im selben Herzen wohnen.

Sogar deine Schwachheit verliert hier ihren Stachel. Sie ist keine Blamage, sondern eine Bühne: *„Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig."* Du musst nicht vollkommen sein, um wertvoll zu sein.

Es ist nie zu spät

Vielleicht denkst du: Bei mir sitzt das zu tief, das ändert sich nicht mehr. Aber die Lülings erzählen von einem Mann, der mit siebzig Jahren noch heil wurde von den Wunden seiner Kindheit. Und Hauck erinnert dich an deine Freiheit: *„Was du zu einem Zeitpunkt deines Lebens warst, musst du morgen nicht mehr sein."*

Du bist kein Gefangener deiner Vergangenheit und kein Opfer deiner Gefühle. Dein Denken kann erneuert werden – Schritt für Schritt, Tag für Tag. Sei sanft mit dir. Rückschritte gehören zum Weg. Sie machen ihn nicht ungültig.

Und darum leg diesen Artikel für einen Augenblick beiseite. Atme. Und höre – vielleicht zum ersten Mal seit Langem – den einen wahren Satz über deinem Leben, den Satz, der vor allen anderen da war:

Du bist gesehen. Du bist gewollt. Du bist geliebt. Nicht, weil du es dir verdient hast – sondern weil der, der dich gemacht hat, es so über dich spricht.

Und das wird dir niemand und nichts je wieder nehmen.



Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

pastorsblog.de/blog/minderwertigkeit-du-bist-nicht-zu-wenig