

Das soziale Zaubermittel

Text • Dr. Barbara Stekl



Wertschätzung ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wer sie lebt, senkt das Konfliktpotenzial, steigert die eigene Beliebtheit und schafft eine Atmosphäre von Respekt und Toleranz. Aber wie können wir, in einer Zeit, wo Shitstorms und Mobbing allgegenwärtig sind, wieder mehr Wertschätzungskultur entwickeln?

Wertschätzung wirkt in zwei Richtungen, da sie einerseits dem Mitmenschen zugutekommt und andererseits das eigene Selbstbewusstsein hebt.

WIR ALLE DÜRSTEN nach Liebe und Zuwendung. Ohne Aufmerksamkeit und positiver Wahrnehmung vertrocknen wir wie Pflanzen ohne Wasser. Wertschätzung ist etwas, das über allen Attributen der Aufmerksamkeit steht und in jede menschliche Begegnung Eingang finden sollte. Sie stärkt den Selbstwert und die Selbstwahrnehmung. Die sozialen Medien können uns das nicht geben.

Leider sind fehlende Anerkennung und vernichtende Kommentare ein viel zu großer Teil unseres Alltags – und das nicht nur im Social-Media-Bereich. Dabei kann wertschätzender, herzlicher Umgang miteinander tatsächlich Wunder bewirken. Wir fühlen uns besser und sind auch gesünder, wenn wir Anerkennung erfahren, aber auch, wenn wir selbst Zuwendung schenken, Trost spenden oder einfach Respekt zeigen.

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Wertschätzung wird immer dort besonders deutlich, wo es an Wertschätzung fehlt. Wenn wir uns durch Missachtung gekränkt fühlen, steigt der Blutdruck, die Muskeln werden angespannt, die Atmung wird oberflächlicher, der Pulsschlag geht nach oben, die Stimmung wird gereizt, das Verhalten aggressiv. Das kann sich nicht nur privat, sondern auch im Berufsleben bemerkbar machen. Hier gilt übrigens als erwiesen, dass eine wertschätzende Unternehmenskultur und auch individuell zum Ausdruck gebrachte Anerkennung zur Effizienzsteigerung durch Mitarbeiterzufriedenheit führt.

EMPATHIE ALS WESENSZUG

Wir sind bereits im Mutterleib auf positive Zuwendung angewiesen. Unser Leben wird bestimmt ➤

INTERVIEW

„Eine Win-Win-Situation“

Prof. Dr. Reinhard Haller ist Psychiater, Psychotherapeut und Neurologe. Nach langjähriger Tätigkeit als Chefarzt der psychiatrisch-psychotherapeutischen Klinik Maria Ebene führt er heute eine fachärztliche Praxis im österreichischen Feldkirch. Er hat zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten zu den Themen psychische Erkrankungen, Prognostik, Sucht und Suizid verfasst. Mehrere seiner Sachbücher wurden zu internationalen Bestsellern, etwa „Die Narzissmusfalle“ oder „Die Macht der Kränkung“. Sein jüngstes Buch setzt sich mit dem Thema Wertschätzung auseinander.

KNEIPP • Was versteht man unter Wertschätzung? Sie bezeichnen sie als „emotionale Muttermilch“...

RH • Wertschätzung ist die positive Zuwendung an einen anderen Menschen. Sie setzt Achtsamkeit, Toleranz, Respekt und Empathie voraus. Wertschätzung achtet immer auf die menschliche Würde. Sie bietet den besten Schutz gegenüber Kränkungen, Resignation oder Selbstwertzweifel und ist der wahrscheinlich beste menschliche Motivationsfaktor.

Sie betonen immer wieder, dass man die Wertschätzung auch einfordern soll. Wie tue ich das?

RH • Da der Mensch zwar ein stetes Verlangen nach Wertschätzung hat, aber oft nicht bereit ist, diese den Mitmenschen zu geben, muss Wertschätzung manchmal eingefordert werden. Man kann z. B. im Beruf auf einem Feedback bestehen oder seinen Chef direkt fragen, ob er mit der Leistung zufrieden ist.

Wir haben alle Sehnsucht nach Wertschätzung und doch dürften wir eine „Wertschätzungskrise“ verzeichnen. Wie äußert sich das?

RH • Im Zeitalter des Narzissmus, in dem wir seit der digitalen Revolution leben, wird zu viel der Wertschätzung der eigenen Person gebraucht. Für die Mitmenschen bleibt dann wenig übrig. Zudem ist es mit der heute idea-

lisierten „Maske der Coolness“ kaum möglich, dem Mitmenschen positive Gefühle zu zeigen. Eine Kultur der Wertschätzung könnte wieder entstehen, wenn wir der Radikalsprache und der öffentlichen Beschämungssucht entgegentreten und die menschliche Empathie fördern.

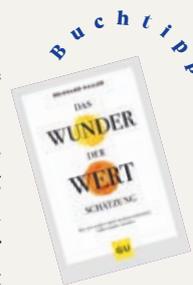
Sie schreiben „Der Gegenpol der Wertschätzung ist die Kränkung“ – wie ist das zu verstehen?

RH • Kränkung kann in die eine oder andere Richtung enorme psychische Kraft entfalten. Kränkungen können Krisen, Minderwertigkeitskomplexe, Depressionen oder Verbitterung auslösen. Die größte Kränkung ist aber die fehlende Wertschätzung.

Was sind die Folgen fehlender Wertschätzung?

RH • Fehlt die Wertschätzung, wird ein Urbedürfnis nicht erfüllt. Dies kann zu Resignation und Burn-out führen. Oft wird eine Kompensation mit Hilfe von Suchtmitteln versucht, z. B. wenn man in berauschem Zustand plötzlich ein besseres Selbstbild erhält oder sich unter Kokaineinfluss maßlos überschätzt. Generell führt fehlende Wertschätzung zu emotionaler Kälte und zu sozialer Entsolidarisierung.

Was zeichnet echte, authentische Wertschätzung aus?



„Das Wunder der Wertschätzung“
von Reinhard Haller, GU Verlag, 2019, 208 Seiten, € 18,50

RH • Die höchste Form der Wertschätzung ist Liebe, die man aber nicht jedem Mitmenschen entgegenbringen kann. Im mitmenschlichen Umgang wird Wertschätzung am besten durch Lob zum Ausdruck gebracht. Dieses muss aber echt sein, also von Herzen kommen. Aufrichtiges Lob muss originell und individuell sein, es darf nicht antrainiert wirken und soll nicht inflationär eingesetzt werden. Eine gute „Feedback-Kompetenz“ ist wichtig.

Wie können wir Wertschätzung leben?

RH • Indem wir die menschliche Empathie und die soziale Kompetenz fördern. Mitmenschlichkeit, Sympathie, Mitleid und viele Formen der humanen Emotionalität gehen im Zeitalter der digitalen Kommunikation verloren. Von besonderer Bedeutung sind die Achtsamkeit, die sich heute auch in der Psychotherapie großer Beliebtheit erfreut, und das Leben im Hier und Jetzt.

Was möchten Sie unseren Lesern noch mitgeben?

RH • In allen zwischenmenschlichen Begegnungen sollen wir uns stets vor Augen halten, dass der Andere Wertschätzung erwartet, ja geradezu gierig darauf ist, genau wie wir selbst. Wertschätzen kann nur, wer einen gesunden Selbstwert hat, wer es sich gleichsam leisten kann, etwas von seinen positiven Emotionen auch an die Mitmenschen zu geben. Schließlich können wir immer davon ausgehen, dass Wertschätzung anderer auf uns zurückkommt, und zwar in der Regel mit Zinsen. Wert zu schätzen ist also eine echte Win-Win-Situation. ●

» von einem Urbedürfnis nach all dem, was im Begriff Liebe enthalten ist. „Ohne die drei Z – Zuwendung, Zärtlichkeit, Zeit – ist eine gesunde psychische Entwicklung nicht möglich“, ist Prof. Dr. Reinhard Haller, Psychiater und Psychotherapeut, überzeugt. Wenn Eltern ihren Kindern mit Fürsorge und Liebe begegnen, fördern sie deren Selbstwertgefühl. Je beschützter sich ein Kind fühlt, desto höher wird seine Selbstsicherheit sein, und je tiefer es seine Geborgenheit empfindet, desto empathischer fallen später die eigenen Gefühlsreaktionen aus. Durch vorgelebte Zuwendung und Zärtlichkeit bieten die Bezugspersonen ein Vorbild für anteilnehmendes Verhalten. Positive Feedbacks, Anerkennung und Wertschätzung können von existentieller Bedeutung sein. Wenn uns diese emotionalen Zuwendungen vorenthalten werden, dann leiden auf Dauer Selbstwert und Selbstsicherheit.

Wir wollen nicht nur Zuwendung empfangen, sondern auch an andere weitergeben. Ohne Empathie ist das nicht möglich. Wir sind dann empathisch, wenn wir nicht wertend auf andere zugehen und echtes Verständnis zeigen, egal welcher Herkunft oder Meinung Menschen sind. Empathie sensibilisiert für die Gefühlslage anderer, sodass wir deren Überlegungen und Bedürfnisse zumindest ein Stück weit nachempfinden können und uns jeweils in die Haut des anderen versetzen zu können. „Ich fühle, was du fühlst“ – das ist eine wesentliche Voraussetzung, die zur Wertschätzung befähigt.

WERTE UND SELBSTWERT

Im Ausdruck Wertschätzung ist neben „Wert“, aber auch das Wort „schätzen“ bzw. „Schatz“ enthalten. Ein Schatz ist jedenfalls etwas sehr Wertvolles. Sofern positives Menschenbild, empathisches Vorgehen, Behutsamkeit und Achtsamkeit, Toleranz und Fürsorge die innere Grundeinstellung bestimmen, kann man von einer wertschätzenden Haltung sprechen. Sie wirkt in zwei Richtungen, da sie einerseits den Mitmenschen zugutekommt und andererseits das eigene Selbstbewusstsein hebt. Wahrhaftige Wertschätzung hat übrigens weder mit Kritiklosigkeit noch mit Schönfärberei, schon gar nichts mit Lobhudelei zu tun. Ihre besondere Qualität liegt in der positiven Erwartungshaltung und in der grundsätzlich lebensbejahenden Ausrichtung des eigenen Denkens, Fühlens und Wollens.

AUDRUCKSFORMEN DER WERTSCHÄTZUNG

- ✓ **Anerkennung.** Lassen Sie Ihr Gegenüber durch Ihr Verhalten, Ihre Mimik und Gesten Ihre Wertschätzung spüren. Anerkennung ist eine innere Haltung, die spürbar ist. Sie zeigt sich in der Summe vieler kleiner Reaktionen.
- ✓ **Zuhören.** Seien Sie ganz präsent und aufmerksam bei Ihrem Gesprächspartner. Fragen Sie nach, wiederholen Sie unter Umständen, was er gesagt hat und signalisieren Sie Verständnis für das Gesagte. Lernen Sie wertfreies Zuhören.
- ✓ **Zeit schenken.** Heute ist dies eines der wertvollsten

WIR MACHEN SIE FIT – 200-MAL IN ÖSTERREICH!

Wenn Sie noch nicht Kneippbund-Mitglied sind: Melden Sie sich beim Kneippbund an – einer der 206 Kneipp-Aktiv-Clubs ist sicher auch in Ihrer Nähe. Viele Veranstaltungsangebote (z. B. Gymnastik, Vorträge, Schlank mit Kneipp, Ausflüge, Workshops) und 10-mal jährlich die Kneipp-Zeitschrift. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 28,- und € 40,- jährlich.



ANMELDUNG zum Kneipp Aktiv-Club

Tel. 03842 / 21718
office@kneippbund.at
www.kneippbund.at

Gewünschter Kneipp-Aktiv-Club

Die **Anmeldung** bewirkt eine Doppelmemberschaft im Kneipp-Aktiv-Club und im Österreichischen Kneippbund. Mitglieder haben Anspruch auf die 10-mal jährlich erscheinende Zeitschrift „Kneipp bewegt“.

Mitgliedsbeitrag: Während der Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club wird dieser durch den Kneipp-Aktiv-Club festgesetzt. Der Mitgliedsbeitrag enthält sowohl den Mitgliedsbeitrag zum Kneipp-Aktiv-Club, als auch zum Österreichischen Kneippbund. Familienmitglieder zahlen den halben Mitgliedsbeitrag und haben – mit Ausnahme der Kneipp-Zeitschrift – ebenfalls alle Mitgliedsrechte. Mitglieder können alle Gesundheitsangebote des Kneippbundes und der Kneipp-Aktiv-Clubs sowie Rabatte und Preisvorteile nutzen.

Kündigung: Jederzeit schriftlich unter Einhaltung einer zweimonatigen Kündigungsfrist zum Jahresende (spätestens am 31.10.) Die Kündigung der Mitgliedschaft zum Kneipp-Aktiv-Club bewirkt nicht automatisch eine Kündigung beim Österreichischen Kneippbund, diese muss separat erklärt werden.

Sollte die Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club enden, ist der Mitgliedsbeitrag direkt an den Österreichischen Kneippbund zu leisten, den dieser jährlich festsetzt (2020: € 35,- pro Jahr) und vorschreibt.

Einsenden an: Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben.

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Frau Herr Firma Titel

Vor- und Zuname Geb.-Dat.

Straße Hausnr./Stiege/Stock/Tür

PLZ Ort

E-Mail

Tel./Handy

Datum Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jährlich bis zum 31.10. schriftlich gekündigt werden.

Aufgrund der neuen Datenschutzbestimmungen (ab 25.5.2018) bitten wir Sie um Ihre Einwilligung zur Verwendung Ihrer persönlichen Daten, die wir zu Administrationszwecken benötigen!

Ich willige ein, dass der Österreichische Kneippbund sowie der für mich zuständige Kneipp-Aktiv-Club meine personenbezogenen Daten intern nutzen, speichern sowie für postalische bzw. elektronische Informationsschreiben verwenden kann. Die Bereitstellung meiner Daten ist zur Erfüllung des Vereinszwecks gemäß Statuten/AGBs erforderlich, bei Nichtbereitstellung ist eine Mitgliedschaft zum Verein nicht möglich.



Es ist erwiesen, dass eine wertschätzende Unternehmenskultur sowie individuell zum Ausdruck gebrachte Anerkennung zur Effizienzsteigerung durch Mitarbeiterzufriedenheit führt.

ten Geschenke, die wir einem anderen Menschen machen können. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie dann mit voller Aufmerksamkeit beim ihm.

- ✓ **Lächeln.** Lächeln Sie öfter jemanden an. Natürlich nur, wenn es von Herzen kommt. Der andere spürt, dass es nicht aufgesetzt ist. Ein echtes Lächeln öffnet Türen. Nicht umsonst sagt ein indisches Sprichwort: „Das Lächeln, das du ausseendest, kehrt zu dir als Glück zurück.“
- ✓ **Loben.** Wir neigen dazu, häufig zu kritisieren. Sparen Sie nicht mit ehrlichem Lob. Vermeiden Sie dabei, eine Kritik hinten nachzuschicken.
- ✓ **Dankbarkeit.** Sie können Dank mündlich oder schriftlich ausdrücken oder durch ein kleines Geschenk. Es gibt viele, wofür wir dankbar sein können. Mit Dankbarkeit äußern wir Respekt und Anerkennung für die Handlung unseres Gegenübers. Wir verdeutlichen, dass wir sein Tun nicht als selbstverständlich empfinden.
- ✓ **Höflichkeiten.** Umgangsformen, wie etwa grüßen oder beim Sprechen den anderen ansehen, sind eine sehr gute Verpackung für Höflichkeiten. Es ist das Salz in der Suppe der Wertschätzung.
- ✓ **Wertschätzende Kommunikation.** Konflikte lassen sich durch eine einfühlsame, klare Kommunikation verhindern. Wenn wir eine trennende Sprache sprechen, dann urteilen wir über andere Menschen und kritisieren deren Verhalten. Versuchen Sie auf versteckte und unbewusste Ausdrucksweisen in Ihrer Sprache zu achten.
- ✓ **Respekt.** Begegnen Sie anderen auf Augenhöhe. Signalisieren Sie, dass Sie Ihr Gegenüber so akzeptieren wie er/sie ist.

WUSSTEN SIE, DASS WERTSCHÄTZUNG AUCH DIE GESUNDHEIT FÖRDERT?

- ✓ Reduktion von Ängsten
- ✓ Entspannung
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens durch Freisetzung von Endorphinen und Oxytozin (dem sogenannten Vertrauenshormon)
- ✓ Verminderung des Depressionsrisikos
- ✓ Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ✓ Förderung der Arbeitsfähigkeit
- ✓ Burn-out-Prophylaxe

Beziehungs-WEISE Kolumne



Mag. Sabine Standenat
Klin. Psychologin

Foto: Manfred Baumann

AUFREGUNG

Es gibt Menschen, die gehen mit engstelliger Gelassenheit durch den Tag. Kaum etwas stört ihre innere Ruhe und sie verlassen die stabile Mitte so gut wie nie. Also ich muss zugeben, dass ich leider nicht dazu gehöre. Ich finde relativ leicht, dass manche Dinge einfach unerhört sind, das Verhalten mancher Menschen eine einzige Frechheit darstellt, die eine oder andere politische Entscheidung eine Katastrophe ist und meine Freundin unbegreiflicherweise einen seltsamen Unterton hatte. Was denken sich alle eigentlich? Und ich rege mich auf. Nachdem ich in diesen Angelegenheiten eher extrovertiert veranlagt bin, muss ich das meiner Umgebung mitteilen. Das hat mir – unbegreiflicherweise – den zweifelhaften Ruf einer Drama-Queen eingetragen. Wie ist Ihre Beziehung zur Aufregung? Und wie reagieren Sie dann? Grundsätzlich treibt Aufregung den Blutdruck in die Höhe, bringt den Puls zum Rasen und erzeugt Spannung in der Magengegend und der Muskulatur. Manche Menschen spüren Aufregung als Kränkung. Dann ziehen sie sich verletzt zurück, weinen oder fühlen sich hilflos und unverstanden. Also gut tut das Ganze nicht, außer ein Aufregungs-Anfall reinigt wie ein kurzes Gewitter die schon lange stickige Luft. Ich habe beschlossen, mich weniger aufzuregen und lade Sie ein, es mir gleich zu tun. Es bringt ja doch nichts und ein frustrierter Gesichtsausdruck macht noch vor der Zeit alt. Dabei hilft mir der Ausspruch eines jungen Klienten in meiner Praxis: „Bevor ich mich aufrege, ist es mir wurscht.“ Versuchen lohnt sich.

Kontakt: info@standenat.at