

REINHARD HALLER

DAS
WUNDER
DER
WERT
SCHÄTZUNG

*Wie wir andere stark machen und dabei
selbst stärker werden*

G|U

Inhalt

Wertschätzung in Zeiten der sozialen Kälte	6
Der Mangel an Zuwendung macht krank –	
Individuen wie Gesellschaften	7
Widerstand regt sich	8
Was das Buch Ihnen bietet	9
Der Mensch – das empathiebedürftige Wesen	13
Unsere emotionale Grundausstattung	16
Mitleid – eine ganz besondere Form der Empathie	19
Einfühlen, eindenken, einleben – Konzepte	
der Empathie	21
Die emotional verhungende Gesellschaft	26
Leben im Zeitalter des Narzissmus	27
Die Digitalisierung der Emotionen	30
Sucht nach Skandalen und Beschämung	31
Die radikalisierte Sprache	33
Die Maske der Coolness	34
Unser Umgang mit den Alten	35
Der Ehrbegriff in der Krise	38
Werte und Selbstwert hängen eng zusammen	40
Was sind eigentlich Werte?	41
Selbstwert entsteht durch uns selbst und unser	
Umfeld	46
Lebenslang im Einsatz: Die Selbstwertregulierung	51
Werte und Selbstwert – unser Schatz	54
Die sieben Stufen der Wertschätzung	56
Das Fundament, auf dem alles aufbaut:	
Aufmerksamkeit und Beachtung	58
Der erste Schritt auf der Stufenleiter: Achtsamkeit	60

Den Wert der anderen würdigen: Respekt	
oder Achtung	63
Positive Rückmeldungen geben: Anerkennung	67
Dreh- und Angelpunkt: Wertschätzung	70
Vertrauen – ein wichtiger Faktor im Zusammenleben	70
Die höchste Form der Wertschätzung: Die Liebe	73
Wertschätzung gestern und heute	74
Der Gegenpol der Wertschätzung	75
Das Wesen der Kränkung	76
Krank durch fehlende Wertschätzung	82
Wie wir mit Kränkungen am besten umgehen	84
Wie Entwertung funktioniert	90
Neid – die Triebfeder aller Entwertungen	91
Die Widersacher der Wertschätzung	93
Entwertern ihre Schärfe nehmen	101
Die Vielseitigkeit des Schweigens	105
Wenn Schweigen zerstörerisch wirkt	106
Die goldene Seite: Das wertschätzende Schweigen	110
Narzissmus oder zu viel der Selbstwertschätzung	114
Was den Narzissmus kennzeichnet	115
Die kleinere Schwester: Arroganz	121
Wertschätzung als Therapie	124
Weniger Wertschätzung, mehr Aggression	127
Ernüchterung oder das böse Erwachen	128
Amok und Terror	131
Burn-out & Co. – die verbrannte Wertschätzung	137
Vom Brennen zum Ausbrennen	140
Von Asthma bis Verbitterung	147
Die beste Medizin gegen Burn-out: Wertschätzung	151
Psychologie des Lobens und Dankens	154
Was echtes Lob bewirken kann	155

Vorsicht vor zu viel und falschem Lob	162
Dankbarkeit macht glücklich	165

Wertschätzung für Liebes- und Lebenspartner 169

Den apokalyptischen Reitern entgegentreten	171
Die Minenfelder der Liebe umgehen	174
Wie eine wertschätzende Partnerschaft gelingt	177

Gewinn für alle: Ein gutes Betriebsklima 179

Gratifikation oder die wichtige Rolle der Belohnung	180
Psychoterror Mobbing	183
Eine Wertschätzungskultur bei Führung und Belegschaft entwickeln	186

Wertschätzung leben 188

Aufgeschlossenheit – das Tor zur Wertschätzung	188
Wertschätzend kommunizieren – auch bei Kritik	193
Kühler Kopf und innere Ruhe – Gelassenheit	198
Ausrichtung auf die Würde	201

Quellenverzeichnis	204
Literaturempfehlungen	206
Impressum mit GU-Garantie	208

Im Text wurde nicht durchgängig die männliche und weibliche Sprachform verwendet, sondern vorwiegend das generische Maskulinum. Dies ist einzig und allein der besseren Lesbarkeit geschuldet und keinesfalls als mangelnde Wertschätzung der Leserinnen zu verstehen.

Vorwort

Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, wie gut es sich anfühlt, wenn uns Anerkennung und Achtung entgegengebracht werden, wenn wir positive Zuwendung, Lob und Dankbarkeit erfahren. Dennoch hat Wertschätzung im Lauf der letzten Jahrzehnte einen Kurssturz erlitten. Der Umgang der Menschen miteinander ist unfreundlicher und rauer geworden. Beleidigungen und Bloßstellungen sind an der Tagesordnung. Toleranz und Solidarität sind keine prägenden gesellschaftlichen Werte mehr. Diese Entwicklung ist eine Folge der Vorherrschaft von Leistung und Profit sowie der Überbetonung von Individualität. Nicht zuletzt fördern die Digitalisierung fast aller Lebensbereiche und die Anonymität der Einzelnen im World Wide Web das schlechte Klima. Allerdings scheint es mir, dass der Wind sich gerade dreht, dass die Sehnsucht nach mehr Wertschätzung wächst.

Diese Tendenz möchte ich unterstützen, da ich aus meiner vieljährigen psychotherapeutischen und kriminalpsychiatrischen Erfahrung weiß, welch großen Schaden Kränkungen und mangelnde Wertschätzung anrichten können. Ich freue mich, wenn ich nach zahlreichen Publikationen über Krankes und Böses einen kleinen Beitrag dazu leisten kann, dass Wertschätzung wieder mehr wertgeschätzt wird. Dafür sind keine großartigen therapeutischen Maßnahmen und ausgefeilten theoretischen Konzepte nötig, denn schließlich wissen und spüren wir alle, worum es geht – um ein elementares menschliches Grundbedürfnis. Ich möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit diesem Buch bei der Entwicklung einer neuen Wertschätzungskultur begleiten. Das Besondere an der Sache ist: Sie selbst werden am meisten davon profitieren!

Reinhard Haller

Wertschätzung in Zeiten der sozialen Kälte

*»Man kann nicht allen helfen«, sagt der Engherzige
und hilft keinem.«*

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Eine seltsame Wertschätzungsblockade hat sich über unsere Gesellschaft gelegt. Emotionale Kühle, Geringschätzung, destruktive Kritik, Zynismen und Entwertung gewinnen die Oberhand. Skandalberichte sind gefragt, Fake News haben Konjunktur, Hasspostings vergiften das Internetklima. Die Sprache hat sich radikalisiert, der ehemalige Mitleidsbegriff »Opfer« ist zum Schimpfwort »Du Opfer« geworden. Da werden Randgruppen diskriminiert, Andersdenkende verlacht und Benachteiligte verachtet. Coolness ist »in«, Abgebrühtheit ein erstrebenswerter Persönlichkeitszug und Egozentrik und Eigennutz gesellschaftliches Ideal. Die Menschen verdrängen ihre Gefühle oder zeigen sie immer weniger – nicht mehr echt, nicht warmherzig, nur mit gekünsteltem Affekt. Die Differenziertheit menschlicher Emotionalität hat sich abgeschliffen, sie verkommt zur uniformierten digitalen Massenware: Smiley statt feinem Lächeln, Emoticon statt Gefühlstiefgang.

Der Mensch aber bleibt trotz des gefühlkalten Zeitgeistes ein liebes- und lobesbedürftiges Wesen. Sein Verlangen nach wohlmeinender Zuwendung ist größer denn je, er dürstet nach seiner emotionalen Milch. Das menschliche Wesen braucht positive Bestärkung zur Entwicklung eines starken Selbstbewusstseins, zur Differenzierung seiner Gefühlswelt, auch zur Bewältigung von Krisen und Belastungen. An den emotionalen Grundbedürfnis-

sen des Menschen, an seiner Sehnsucht nach Zuwendung und Anerkennung, seinem Urverlangen nach Sympathie und Mitleid, seinen Ängsten vor Liebesmangel und Liebesverlust hat sich nichts geändert. Er braucht Wertschätzung, auch und gerade in der heutigen Zeit.

Der Mangel an Zuwendung macht krank – Individuen wie Gesellschaften

Fehlende Wertschätzung ist nicht nur mit Selbstwertzweifel und eingeschränktem Sicherheitsgefühl verbunden, sondern begünstigt psychische Probleme, führt zu Beziehungsschwierigkeiten und erhöht die Aggressionsbereitschaft. So hat die ganze Palette neurotischer und psychosomatischer Störungen, auch der Suchterkrankungen, einiges mit dem Gefühl fehlender Wertschätzung zu tun. Viele Konflikte in Partnerschaft und Familie, im beruflichen Umfeld oder in Wirtschaft und großer Politik werden durch mangelnde Wertschätzung ausgelöst. Nicht zuletzt resultieren verschiedenste selbst- und fremdaggressive Verhaltensweisen – von suizidalen Tendenzen über Beziehungsdelikte bis zu Amok und Terror reichend – aus Wertschätzungsproblemen.

Der im März 2018 verstorbene britische Astrophysiker und Kosmopolit Stephen Hawking (1942–2018) hat uns gewarnt. Das Überleben der Menschheit hänge davon ab, so analysierte der nüchtern denkende Naturwissenschaftler, ob sie die Empathie retten könne. Alles andere können Computer und humanoide Roboter schon heute oder zumindest in naher Zukunft besser. Niemals aber werden sie mitmenschliche Gefühle entwickeln und sich in andere hinein fühlen können. Dies ist und bleibt das Menschliche, das Humane schlechthin. Die Kultivierung der Wertschätzung kommt, wenn der große Wissenschaftler recht hat, nicht nur dem Individuum, sondern der menschlichen Gemeinschaft zugute.

Die Digitalisierung der Emotionen

Eine weitere Ursache für den Niedergang der Wertschätzung ist in der Digitalisierung der Kommunikation zu finden. Hinter den grandiosen Möglichkeiten der Vernetzung und des Informationsaustausches bleibt die emotionale Komponente auf der Strecke. Mögen Smileys und Emoticons immer vielfältiger und differenzierter werden, können sie doch nie echte Emotionen und zwischenmenschlichen Gefühlsaustausch ersetzen. Auch allerbeste Programme bieten keine ganzheitliche Erfassung des Menschen mit seinen individuellen Persönlichkeitszügen, seinen charakteristischen Ausdrucksweisen und mit seiner emotionalen Differenziertheit. Genau dies ist aber Voraussetzung für jegliche wertschätzende Begegnung. Computer und Roboter können

Emotionale Übertragung ist nur bei Begegnungen von Angesicht zu Angesicht möglich und lässt sich niemals an eine Maschine delegieren.

viele Funktionen übernehmen und das menschliche Original in immer mehr Bereichen weit übertreffen. Ihre Leistungsfähigkeit ist unendlich größer, ihr Arbeitstempo viel höher, der Wissens- und Gedächtnisspeicher

unbegrenzt. Bald werden sie mit der künstlichen Intelligenz sogar jene geistige Fähigkeit besitzen, welche bisher dem Menschen vorbehalten schien.

Niemals aber wird ein Rechner oder ein noch so humanoid gestalteter Roboter zu echter Emotionalität, zu Sympathie, Mitleid, Barmherzigkeit und Wertschätzung fähig sein. Gelingt es auch dem dänischen Architekten Bjarke Ingels, dem Meister der hedonistischen Architektur, lächelnde Häuser zu bauen, entsteht kein Ersatz für echte Emotionen. Likes in noch so hoher Zahl können nie dieselbe emotionale Befriedigung hervorrufen wie ein warmes Lächeln oder ein von Herzen kommendes Lob. Wenn wir nun auch noch unsere Emotionen digitalisieren wollen, werden wir zu Analphabeten des Gefühlsausdrucks.

Sucht nach Skandalen und Beschämung

In- und außerhalb der sozialen Medien wird jetzt öfter vor einer Unkultur des Skandalisierens, der Entwertung und Beschämung gewarnt. Für die mediale Welt war das Interesse an »Bad News« immer schon wichtig, die neuen Medien aber stacheln dies in nie da gewesener Heftigkeit an und befriedigen die Skandalisierungs- und Beschämungslust nach allen Regeln der Kunst. Das Verlangen der Konsumenten nach Katastrophenberichten scheint unersättlich. In Internetforen und Chatrooms zeigt sich die Gier, andere zu entwerten und auf gehässige Art niederzumachen, in vollem Ausmaß. Verbale Bösartigkeit statt tätlicher Aggression, anonyme Hinterhältigkeit statt offener Gegnerschaft. Dies hat manchmal tragische Folgen.

Folgenschweres Foto

Die kanadische Schülerin Amanda nahm sich im Alter von 16 Jahren das Leben. Sie war von einem ihr nicht bekannten Chatpartner überredet worden, ihm ein Foto ihrer entblößten Brüste zukommen zu lassen. Ihr Gegenüber erpresste sie damit, stellte das Nacktbild ins Internet und schickte es an ihre Mitschüler. Diese eröffneten eine Hetzjagd und terrorisierten Amanda Tag und Nacht über virtuelle Medien und Telefon. In ihrer Verzweiflung griff sie zu Alkohol und Drogen, nahm erfolglos Antidepressiva, verletzte sich wiederholt selbst und wechselte mehrmals die Schule. Als das Cybermobbing nicht endete, kam es zum Drama.

Wenige Wochen vor ihrem Tod hatte Amanda ein Video veröffentlicht, in welchem sie auf handgeschriebenen Zetteln, an deren Ende sie ein trauriges Gesicht gemalt hatte, über ihr Martyrium berichtete: »Ich habe jede Nacht geweint und alle Freunde verloren... Ich kann das Foto nie zurückholen. Es wird immer irgendwo da draußen sein...«, lauteten ihre Hilferufe.

Die sieben Stufen der Wertschätzung

*»Im Grunde sind es doch die
Verbindungen mit Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben.«*

WILHELM VON HUMBOLDT

Es war bisher schon viel die Rede davon, doch was ist Wertschätzung eigentlich genau? Wie würden Sie Wertschätzung definieren? Ist es eine Emotion, ein Grundbedürfnis, ein besonderer Wert, eine Herzens- oder Geisteshaltung? Diesen so geläufigen Begriff richtig zu beschreiben ist gar nicht einfach. Vielleicht, weil wir ihn inflationär verwenden, vielleicht, weil wir uns viel zu wenig Gedanken über wertschätzendes Verhalten machen, und vielleicht, weil die Wertschätzung heute viel an Bedeutung verloren hat.

Im alltäglichen Gebrauch wird Wertschätzung meist mit Lob und Anerkennung, mit Aufmerksamkeit und Respekt oder mit Wohlwollen und Freundlichkeit gleichgesetzt. Herkömmliche Definitionen weisen alle auf die zwischenmenschliche Verbundenheit als unabdingbares Element hin und stellen einheitlich die positive Bewertung eines anderen Menschen in den Mittelpunkt. Besonders betont wird die Notwendigkeit wertschätzender Ausdrucksweisen und Haltungen.

Um das Phänomen der Wertschätzung besser fassen zu können, ist eine Unterscheidung zwischen der Wertschätzung an sich und einer wertschätzenden Haltung hilfreich. Die Wertschätzung als solche setzt sich zusammen aus verschiedenen Vorstufen und geht in zwei besonderen Ausprägungen über

sich hinaus. Voraussetzungen für jegliche Form der Wertschätzung sind immer ein großes Maß an Empathiefähigkeit (siehe Seite 13 bis 25) und die Ausrichtung der Emotionalität auf die Würde von Mensch und Natur. Im Idealfall entwickelt sich aus fallweise wertschätzendem Verhalten eine entsprechende Grundhaltung, welche als Teil der Gesamtpersönlichkeit unseren Charakter maßgeblich prägt.

Betrachten wir nun die Wertschätzung an sich: Sie basiert auf Aufmerksamkeit und Beachtung und beinhaltet des Weiteren Achtsamkeit, Respekt oder Achtung sowie positive Feedbacks, also Anerkennung. In besonderen Fällen kann sie sich weiterentwickeln zu Vertrauen und letztlich zur Liebe, somit zu zwei Grundgefühlen, die in einem Stufenmodell über der Wertschätzung anzusiedeln sind. Diese beiden edelsten Formen der Wertschätzung sind jedoch an zahlreiche zusätzliche Voraussetzungen gebunden und können, wenn überhaupt, nur einer geringen Zahl von auserwählten Menschen entgegengebracht werden. Vertrauen als Grundhaltung würde ansonsten die Gefahr der Vertrauensseligkeit beinhalten, und eine durch und durch nur liebende Persönlichkeit zeichnet wohl nur die Heiligen aus.

Liebe
Vertrauen
Wertschätzung
Anerkennung
Respekt/Achtung
Achtsamkeit
Aufmerksamkeit/Beachtung

Wertschätzung steht gleichsam im Mittelpunkt eines lustvollen Prozesses, der seinen Höhepunkt in der Liebe findet. Die einzelnen Stufen der Wertschätzung bedürfen als deren Voraussetzung beziehungsweise Basis einer eigenen Analyse.

Impuls

1. »Lufthoheit« über das Kränkungs-geschehen gewinnen:

Nehmen Sie sich etwas aus dem Kränkungs-geschehen heraus, indem Sie für sich klären, welche Bedeutung der Kränkungs-absender in Ihrem Leben hat, wie die Kränkungsbotschaft konkret lautet und warum die Kränkung Sie so stark trifft.

2. Transparenz schaffen durch Ansprechen: Bringen Sie die Kränkung dem Absender gegenüber zur Sprache. Ihm ist das kränkende Verhalten vielleicht gar nicht bewusst. Und allein durch das Formulieren des Problems verliert dieses an Schärfe.

3. Die Kränkungsbotschaft analysieren und als Lehre nutzen: Führen Sie fort, was bei Punkt 1 begann und durch Punkt 2 erleichtert wird. Versuchen Sie herauszufinden, welche Schwachstelle in Ihnen durch die Kränkung getroffen wurde. Durch eine solche Reflexion können Sie Ihre Emotionen verschlichen, und Sie gewinnen Distanz.

4. In die Haut der kränkenden Person schlüpfen: Versuchen Sie, sich in Ihr Gegenüber, den »Feind«, einzufühlen und dessen Beweggründe ausfindig zu machen. Das führt nicht nur zu einem besseren Verständnis der Situation, sondern stärkt auch Ihre eigene Empathiefähigkeit und Ihr eigenes Wertschätzungspotenzial.

5. Eigene Kränkungsmuster reflektieren und durchbrechen: Überlegen Sie, wie Sie üblicherweise auf Kränkungen reagieren – mit Wut, Schweigen, Rachegefühlen? Wenn Sie sich solche beherrschenden, oft automatisch ablaufenden Reaktionsmuster bewusst machen, tun Sie den ersten Schritt, sich von ihnen zu befreien. Das ermöglicht Ihnen dann auch einen bewussteren und distanzierteren Umgang mit Kränkungen.

6. Loslassen: Akzeptieren Sie die Wunden, die erlittene Kränkungen und Verletzungen bei Ihnen hinterlassen haben, aber reißen Sie sie nicht wieder auf. Lassen Sie sie hinter sich, ohne sie zu verdrängen. Die vorhergehenden Punkte und die Besinnung auf Ihre Stärken und Fähigkeiten helfen Ihnen dabei.

7. Perspektivenwechsel: Das, was passiert ist, können Sie nicht ändern, Sie können es aber bewusst neu bewerten. Mit etwas zeitlichem Abstand beispielsweise sieht ein Ereignis ganz anders aus, als wenn Sie mitten drin stecken. Auch ein Blick auf die Nöte anderer kann eine Umwertung bewirken. Und nicht zuletzt helfen die vorher beschriebenen Punkte, sich emotional von den Wunden zu distanzieren.

8. Verzeihen: Schwierig, aber nicht unmöglich im Umgang mit Kränkungen sind Vergebung und Verzeihung. Gelingt es, wird die Erinnerung an erlittenes Leid nicht mehr von destruktiven Gefühlen begleitet sein, sie wird die Wunde nicht wieder aufreißen. Gelingt es nicht – was menschlich ist – dann hilft Ihnen vielleicht das Sprichwort: »Verzeihen ist die beste Rachel«.

Klare Abgrenzung als hilfreiche Strategie

Oberste Gebote sind bei Kränkungen, Beleidigungen und Entwertungen die Sicherung des Selbstwerts und die Bewahrung der Autonomie. Wenn man von der Umwelt immer weniger positive Resonanz erhoffen kann, muss man sie sich selbst geben. Das narzisstische Agieren anderer hat dort seine Grenzen, wo die der eigenen Person beginnen. Wenn das Hoheitsgebiet des Ich klar aufgezeigt und entschlossen verteidigt wird, wenn wir uns also erkennbar abgrenzen, stärkt dies den Selbstwert. Immer ist klarzustellen, dass sowohl Kränkungen als auch Inszenierungen der Gekränktheit nie auf Kosten anderer gehen dürfen und dass jedes Individuum den gleichen Wert und dieselbe Würde hat.

BEZIEHUNGEN STÄRKEN, GEMEINSAM WACHSEN

Echte Wertschätzung wirkt wahre Wunder: Sie aktiviert unser Belohnungs- und hemmt unser Angstzentrum im Gehirn. So entfalten sich in kürzester Zeit Kreativität, Motivation und Beziehungsfähigkeit.

Bestsellerautor Professor Reinhard Haller belegt die Wirksamkeit dieser »Wundermedizin« mithilfe vieler Fallbeispiele aus Therapie und Gerichtssaal sowie mit erhellenden wie amüsanten Abstechern in die Philosophie. In der Erziehung ist Wertschätzung ebenso unverzichtbar wie in Partnerschaft und Berufsleben. Praktische Impulse helfen uns, selbst immer eine wertschätzende Grundhaltung einzunehmen. So lernen wir, andere stark zu machen und dabei selbst stärker zu werden – denn jede Geste echter Wertschätzung wird mit vielen ähnlichen Gesten beantwortet werden.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6744-6



www.gu.de