

REINHARD HALLER

DAS
WUNDER
DER
WERT
SCHÄTZUNG

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

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Ulrike Auras

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-6987-7

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Cover-Illustrationen: Getty Images

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6987 10_2019_01

Aktualisierung 2019/007

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen

vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

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 Grundbedürfnissen 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.

Da es bei fehlender Wertschätzung nur schwer möglich ist, ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln, werden andernfalls – ganz nach der Psychologie des einäugigen Königs unter den Blinden – abwertende Strategien herangezogen. Wer andere niedermacht oder ihnen Wertschätzung vorenthält, tut dies in der Hoffnung, selbst besser dazustehen. In einer Kultur ohne Wertschätzung kann sich deshalb kaum ein wohlwollender Umgang entwickeln. Dies heißt aber nicht, dass wir Kritik vermeiden sollen. Entscheidend ist vielmehr, ob sie konstruktiv ist. Positive Kritik kann durchaus sehr wertschätzend sein, destruktive Rückmeldungen dagegen sind es nicht.

Widerstand regt sich

Durch ein richtiges Maß an Wertschätzung stärkt jeder Einzelne die Mitmenschen, vor allem aber sich selbst.

Ein wertschätzendes Klima ist die Voraussetzung für die Entwicklung und Aufrechterhaltung eines gesunden Selbstwertgefühls. Umgekehrt gilt: Nur wer ein stabiles Selbstwertgefühl hat, ist überhaupt in der Lage, den Wert seiner Umwelt anzuerkennen. Wertschätzung tut der eigenen Person genauso gut wie der des anderen. Wenn sie fehlt, leiden das Ich und das Du. Wertschätzender Umgang ist, wie man heute sagt, eine Win-win-Situation.

So erstaunt es nicht, wenn in individuellen Gesprächen und in Meinungsumfragen eine steigende Sehnsucht nach erfreulichen Nachrichten und positiven Botschaften, nach Zentrierung auf das Gute und Schöne, nach mehr Achtung und Anerkennung festzustellen ist. Die Menschen haben offensichtlich genug von Kriegsreportagen und Katastrophenberichten, von Skandalen und Fake News, von destruktiver Kritik und öffentlicher Brandmarkung sowie der

Entwürdigung von Mensch und Natur. Sie wollen und brauchen wieder mehr Wertschätzung.

Um diesem allgemeinen Verlangen politischen Nachdruck zu verleihen und zu mehr Wertschätzung aufzurufen, hat Andrea Costa, der Bürgermeister der italienischen Stadt Luzzara, für seine Gemeinde ein »Boshaftigkeitsverbot« erlassen. Dieser Erlass, mit dem er der verbalen Verrohung, dem rücksichtslosen Umgang, der politischen Legitimierung von Aggressivität und dem Niedergang der Wertschätzung entgegenzutreten will, hat Tausende begeisterte Zustimmungen erhalten.

Was das Buch Ihnen bietet

Die vorhergehenden einführenden Abschnitte sollten in aller Kürze aufzeigen, wie brisant das Thema Wertschätzung ist. Dies zum einen, weil die Welt, in der wir momentan leben, dabei ist, dieser wichtigen sozialen Kompetenz den Garaus zu machen. Zum anderen, um eine Lanze für die Wertschätzung zu brechen, weil sie ein wesentliches emotionales Bedürfnis des Menschen sowie einen hohen Wert und einen reichen Schatz der Menschlichkeit darstellt. Wenn wir uns in den folgenden Kapiteln eingehend mit dem Wesen und der Bedeutsamkeit von Wertschätzung beschäftigen, stütze ich mich auf folgende Thesen:

1. Der Mensch ist ein liebes- und lobesbedürftiges Wesen, gleichzeitig aber immer weniger fähig, anderen Menschen mit Wertschätzung zu begegnen.
2. In einer auf emotionale Kühle und kalte Geschäftigkeit ausgerichteten Gesellschaft kommen die individuellen Bedürfnisse nach Zuwendung, Zärtlichkeit (im Sinn von Emotionalität) und Zeit – die berühmten drei großen Z – viel zu kurz.

3. Anderen mit Wertschätzung begegnen kann nur eine Persönlichkeit mit gesundem Selbstwert – oder: Achtung und Anerkennung anderer stärkt den eigenen Selbstwert.
4. Wenn sich wieder eine Kultur der Wertschätzung entwickelt, wird auch die für das Überleben der Menschheit wichtige Empathie gefördert.
5. Die Wertschätzungskrise unserer Gesellschaft lässt sich nur überwinden, wenn jeder Einzelne nicht nur Wertschätzung gibt, sondern für sich mit Entschlossenheit einfordert.

In der Wertschätzung ist vieles enthalten, was sich in der gesellschaftlichen Einstellung, in der zwischenmenschlichen Kommunikation und der Begegnung mit anderen ein Stück weit umsetzen ließe und so die gesellschaftliche Grundstimmung wieder humanisieren könnte: die Achtung menschlicher Werte, die Pflege der Empathie, die Bewahrung von Respekt und Würde.

Kann Wertschätzung wirklich Wunder wirken?

Verwunderlich ist die Diskrepanz zwischen der großen Sehnsucht nach Wertschätzung und der häufig zu beobachtenden geringen Bereitschaft, anderen Wertschätzung entgegenzubringen.

Manchen von Ihnen mag es als übertrieben, kitschig oder abgedroschen erscheinen, wenn die Wertschätzung als »Wunder« bezeichnet wird. Allen, die solche Gedanken hegen, darf der Rat gegeben werden, wertschätzendes Verhalten einfach auszuprobieren und die Wirkung echter

Wertschätzung zu beobachten. Sie werden sich oft wundern, im positiven Sinne! Denn ein wertschätzender Umgang miteinander kann tatsächlich etwas ganz Wunderbares bewirken: Wir fühlen uns besser, wenn wir Anerkennung und Respekt erfahren, aber auch, wenn wir Zuwendung schenken, Trost spenden oder einfach Respekt zeigen. Umgekehrt sind andere uns gegenüber auch offener, freundlicher, herzlicher, wenn wir uns wertschätzend verhalten. Vielleicht hat die Skepsis gegenüber dem Wunderbegriff mit unserer eigenen Unfähigkeit zu tun, auf Mitmenschen mit positiver Resonanz zu reagieren.

Ebenso ist es erstaunlich, wenn im Berufsleben der mit Abstand wichtigste Verstärkungsfaktor, nämlich echte Anerkennung, so wenig eingesetzt wird – obwohl erwiesen ist, dass eine wertschätzende Unternehmenskultur und auch individuell zum Ausdruck gebrachte Anerkennung zu Effizienzsteigerung durch Mitarbeiterzufriedenheit führen. Ähnliches lässt sich bei den heute so häufig gewordenen Partnerschaftsproblemen erkennen. Dort sucht man nach allen möglichen Erklärungen – »Wir sind völlig verschiedene Typen, wir haben uns auseinandergelebt« –, während das Naheliegende übersehen wird: die in der Alltagsroutine und im unvermeidlichen alltäglichen Reibungsverlust verloren gegangene Wertschätzung. Auch hier ließe sich mit einer bewusst gelebten, freundlichen, respekt- und liebevollen Partner- oder Familienkultur oft viel erreichen.

Das Thema geht uns alle an

Die Psychologie der Wertschätzung unterliegt der Gefahr, als Kuschelthema oder Programm für Weicheier und Warmduscher, als Nachhilfe für Sensibelchen und Psychos entwertet zu werden. Tatsächlich geht es dabei um oft erstaunlich einfache und selbstverständliche Dinge, welche aber – o Wunder – in den alltäglichen menschlichen

Begegnungen ignoriert werden und gesellschaftlich ständig an Ansehen verlieren.

Mit diesem Buch habe ich mir zum Ziel gesetzt, Sie, liebe Leserinnen und Leser, Schritt für Schritt für das Thema Wertschätzung zu sensibilisieren – ganz ohne Schulmeisterei und erhobenen Zeigefinger, denn beides wäre nicht wertschätzend.

Eine neue Kultur der Wertschätzung wird nur möglich sein, wenn wir bei uns selbst und unserem Umfeld beginnen: Indem wir uns des eigenen Wertes bewusst sind, unser Bedürfnis nach Anerkennung ernst nehmen und Wertschätzung einfordern, stärken wir den Selbstwert und entwickeln eine wertschätzende Haltung.

Neben der Beschreibung des Wesens dieser immer weniger geschätzten Haltung werden die Folgen fehlender Wertschätzung – von Selbstwertzweifeln bis zu Burn-out und von Unzufriedenheit am Arbeitsplatz bis hin zu Racheakten – ebenso beschrieben wie die versäumten Chancen durch unterbleibende Anerkennung. Besondere Beachtung findet die Interaktion zwischen der Wertschätzung, die wir anderen entgegenbringen, und dem eigenen Selbstwert, das heißt, wir beschäftigen uns mit dem Effekt einer anerkennenden Haltung sowohl auf die Motivation der Mitmenschen als auch die Steigerung des Eigenwertes. Schon der Philosoph Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770–1831) hat in seiner »Phänomenologie des Geistes« festgestellt, dass sich jegliche Form des Selbstbewusstseins ausschließlich in der Anerkennung des jeweils anderen entwickeln kann.

Weil der Mensch positive Zuwendung und bestärkende Resonanz braucht, hat er ein Recht auf diese »emotionale Muttermilch«. Nicht umsonst ist die Wahrung der menschlichen Würde, welche sich maßgeblich durch Wertschätzung ausdrückt, in den Grund- und

Menschenrechten verankert. Wie es aber bei der Klimakatastrophe nicht genügt, auf eine neue Eiszeit zu warten, müssen wir der emotionalen Abkühlung aktiv entgegenreten. Eine Kultur der Wertschätzung kann nur entstehen, wenn sie gegeben und gefordert wird. Unweigerlich fördern wir dadurch in der Gesellschaft wahrhaft menschliche Gefühle wie Einfühlungsvermögen, Sympathie oder Mitleid und stärken gleichzeitig unseren Eigenwert. In einer emotional verkümmerten Gesellschaft, in der als Erstes die Kultur der Wertschätzung unter die Räder kommt, sollten diese wichtigen Werte wieder mehr gelebt und eingefordert werden. Das emotionale Klima soll wieder wärmer werden. Letztlich geht es deshalb in diesem Buch um nichts anderes als um die Wertschätzung der Wertschätzung.

Der Mensch – das empathiebedürftige Wesen

»Das Gefühl kann viel feinfühleriger sein als der Verstand scharfsinnig.«

VIKTOR FRANKL

Der Mensch ist von Anfang an – seit es ihn auf der Erde gibt und bereits im Mutterleib – auf positive Zuwendung angewiesen. Sein Wesen wird ein Leben lang beherrscht von einem Urbedürfnis nach all dem, was in dem Begriff Liebe enthalten ist. Ohne die drei großen Z – Zuwendung, Zärtlichkeit, Zeit – ist eine gesunde psychische Entwicklung nicht möglich. 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 und Erzieher ein Vorbild für anteilnehmendes Verhalten. Diese Erfahrungen wurden wissenschaftlich durch die »Bindungstheorie« und durch das »Lernen am Modell« empathischer Eltern bestätigt. Beide Ansätze beruhen auf einer emotional getragenen Sichtweise auf die Eltern-Kind-Beziehung. Nach der für die Kinder- und Entwicklungspsychologie sehr befruchtenden Bindungshypothese ist jedem Menschen das Bedürfnis nach engen und emotional tief gehenden Beziehungen zu anderen angeboren.

Für das menschliche Individuum können positive Feedbacks, Anerkennung und Wertschätzung auch im Verlauf des weiteren Lebens von existenzieller Bedeutung

sein. Wenn ihm diese emotionalen Zuwendungen vorenthalten werden, kommt es nahezu regelhaft zu Krisen. Auf Dauer leiden Selbstwert und Selbstsicherheit, das Vertrauen in sich und andere schwindet, Gefühle der Enttäuschung und des Zweifels nehmen überhand. Das zeigt eindrücklich das folgende Beispiel. Der Vorname ist – wie in allen anderen Geschichten auch – geändert.

Die 300-Euro-Katastrophe

Am Morgen eines jener Herbsttage, die man als golden bezeichnet, stürzte der etwa 50-jährige Martin unangemeldet in mein Büro, völlig aufgelöst und bis auf Brusthöhe durchnässt. Unten im Tal, wo noch Nebel lag, wollte er sich das Leben nehmen und ging – er war Nichtschwimmer – ins Wasser. Wie im Drehbuch eines kitschigen Films rissen im letzten Moment die Schwaden auf, und der Blick des weit im Fluss stehenden Mannes fiel auf unser von der Morgensonne bereits angestrahltes Krankenhaus, das auf halber Bergeshöhe steht. Dorthin wollte er vor dem Abschied noch gehen, um vielleicht doch einen Ausweg zu finden.

Martin litt an keinen Alkohol- oder Drogenproblemen, keiner Spielsucht und keinen sonstigen psychischen Erkrankungen, nicht einmal an Burn-out oder Angstzuständen. Er war körperlich kerngesund und hatte auch früher nie mit psychischen Problemen zu kämpfen. Seine Partnerschaft war intakt, mit den Kindern gab es keine Schwierigkeiten. Er lebte in wohlhabenden Verhältnissen, hatte eine schöne und sichere Stelle und blickte in eine sorgenfreie Zukunft. Martin fehlte es an nichts. In seinem Leben gab es nur ein einziges Problem: Am vergangenen Jahreswechsel wurden in seiner Firma Bonuszahlungen in der Größenordnung von 300 Euro an verdienstvolle Mitarbeiter verteilt. Nicht aber an ihn. Ohne

Begründung. Er hätte das Geld gar nicht gebraucht, das Ganze war eine Kleinigkeit, kein Mensch machte sich deswegen Gedanken oder redete darüber. Er aber begann zu grübeln. Weshalb die anderen, wieso nicht auch ich? Ist die Führungsetage mit mir nicht zufrieden? Mag man mich nicht? Ist das nicht eine Ungerechtigkeit sondergleichen? Er wollte die Vorgesetzten zur Rede stellen, seine Enttäuschung allen kundtun, die »Sauerei« hinausschreien. Aber er traute sich nicht, es war ja eine Bagatelle, es war ja peinlich, mit so etwas nicht fertigzuwerden und seine Betroffenheit zu zeigen.

Niemandem erzählte Martin von seinem Frust, nicht einmal seiner Frau, er behielt die Kränkung ganz für sich. Er begann zu zweifeln, an der Welt und an sich, war unfähig, sich von den bedrückenden Gedanken zu lösen. Bald konnte er nicht mehr schlafen, er wurde grüblerisch und freudlos. So wollte er nicht mehr leben, der Zermürbungsprozess nahm seinen Lauf und führte Martin zunächst in den Fluss und schließlich in mein Büro.

In dieser Geschichte ist viel von dem enthalten, was fehlende Wertschätzung auslösen kann: Angst vor Liebesverlust, Verletzung des Gerechtigkeitsempfindens, Gefühl der mangelnden Anerkennung – und verheerende Folgen durch eine scheinbare Kleinigkeit. Als besonders kränkend empfand Martin, dass ihm niemand eine Erklärung gegeben und keiner seine Kränkungsreaktion bemerkt hatte. Und da er sich niemandem mitteilte, lief der ganze dramatische Prozess in seiner inneren Welt ab und blieb später ein Geheimnis zwischen Patient und Therapeut. Deshalb darf dieses eindrucksvolle Beispiel über die Folgen unterlassener Wertschätzung und die Macht der Kränkung mit Erlaubnis des Betroffenen überhaupt erzählt werden. Heute geht es Martin nach erfolgreicher Therapie wieder sehr gut. Seine Geschichte zeigt aber, welche lebensbedrohliche innerpsychische Vorgänge sich –

unbemerkt von der heilen Welt – hinter der Fassade eines intakten bürgerlichen Lebens abspielen können.

Worauf können wir Menschen nun zurückgreifen, wenn wir uns wertschätzend verhalten wollen?

Unsere emotionale Grundausstattung

Die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen, ihre Empfindungen und Gedanken zu erspüren sowie ihre Bedürfnisse und Motive nachzuvollziehen, also die Empathie, unterscheidet den Menschen von anderen Geschöpfen und von Maschinen.

Der Mensch ist nicht nur ein denkendes und handelndes, ein rationales und sprechendes, ein aggressives und spielendes, ein kommunikatives und transzendentes Wesen, er ist vor allem auch ein emotionales und empathisches Wesen.

Durch sein ganzes Leben bleibt der Mensch ein liebes- und liebensbedürftiges Wesen, das heißt, er will Zuwendung und Anerkennung nicht nur empfangen, sondern auch an andere weitergeben. Um diese spezifisch menschlichen Bedürfnisse erfüllen zu können, um aktive und passive Emotionalität zu vereinen, muss er in sich selbst hineinhorchen und sich in andere hineinfühlen können. Grundvoraussetzung der Empathie ist die Selbstempathie, denn die Bewertung fremder Innenwelten hängt ab von den eigenen Gefühlen, Einstellungen und Werten.

Zur Empathie gehört auch, das Innenleben anderer überhaupt wahrnehmen zu können. Erst damit gelingt es, Denken, Fühlen und Motivation anderer Personen sowie deren Wesensart zu erkennen, zu verstehen und darauf mitfühlend zu reagieren. Nach einer Definition der deutschen Psychologin Lena Funk¹ umfasst Empathie »das nicht wertende Eingehen und echte Verständnis der

Mitmenschen, egal welcher Herkunft oder Meinung«. Empathie sensibilisiert den Menschen für die Gefühlslage anderer, sodass er deren Überlegungen und Bedürfnisse zumindest ein Stück weit nachempfinden kann. Je differenzierter und tiefer dies möglich ist, desto empathischer ist ein Mensch. Ein Gefühlsaustausch zwischen Individuen setzt voraus, sich jeweils in die Haut des anderen versetzen zu können, sodass »ich fühle, wie du fühlst«.

Der Begriff der Empathie, der vom griechischen Wort für »Leidenschaft« oder »intensive Gefühlsregung« herrührt, tauchte in der Philosophie erstmals bei dem deutschen Philosophen Rudolph Hermann Lotze (1817–1881) auf. Später wurde Empathie im Sinne der »Einfühlung als innerpsychischer Prozess« verwendet.

Verschiedene Künstler beschäftigten sich mit der Empathie als Möglichkeit, die Bedeutung ästhetischer Objekte zu erfassen.

Eine besonders interessante Interpretation des Empathiebegriffs stammt von der britischen Schriftstellerin Violet Paget (1856–1935), welche vom Phänomen der Identifikation fasziniert war und sich auch mit der Besessenheit auseinandergesetzt hat. Bezeichnenderweise publizierte sie ihre fantastische Literatur unter einem Pseudonym, dem Namen Vernon Lee. Unter der Vorstellung, dass die Persönlichkeit durch die Identitäten Verstorbener geformt werden kann, beschrieb Paget Empathie als »Projektionen unserer Energien, Handlungen und Gefühle«.

Die heutige Bedeutung hat der Empathiebegriff im Wesentlichen durch Sigmund Freud (1856–1939) erhalten, der das Einfühlen in andere als Möglichkeit der Erkundung all dessen definierte, was dem eigenen Ich fremd ist. Aus der Kinderpsychologie stammt die Erkenntnis, dass der

Mensch erst zwischen dem 5. und 9. Lebensjahr fähig ist, eine andere Perspektive zu übernehmen und dadurch empathisch zu werden.

Richtigen Aufschwung erhielt das Konzept der Empathie durch den amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl Rogers (1902–1987), den Hauptvertreter der Humanistischen Psychologie. In der von ihm entwickelten klientenzentrierten Psychotherapie gilt die Einfühlung – neben bedingungsloser Wertschätzung und Echtheit des Verhaltens – als wichtigstes Element aller therapeutischen Prozesse. Der Therapeut soll Erlebensweise und Probleme seines Klienten aus dessen Sicht einfühlsam verstehen und seine Eindrücke mit ihm in wahrhaftiger Form kommunizieren. Dadurch kann sich der Hilfe suchende Mensch seiner eigenen Person wertschätzend zuwenden und an der Stärkung seiner Persönlichkeit arbeiten.

Voraussetzung für empathisches Verhalten, darin sind sich alle psychotherapeutischen Richtungen einig, ist die Selbstwahrnehmung. Ohne Kenntnis der eigenen Emotionen ist es gar nicht möglich, jene anderer Menschen zu erfühlen. Je besser wir die eigenen Gefühle und inneren Abläufe erspüren können, desto sensibler werden wir für Empfindungen, Emotionen und Gedanken anderer sein.

Spätestens seit der frühere amerikanische Präsident Barack Obama im Jahr 2006 in einer Rede an der Northwestern University von Chicago von einem »Empathiedefizit unserer heutigen Gesellschaft« gesprochen hat, wird das Thema ernst genommen und hat sich weit über die Psychotherapie und Pädagogik hinaus etabliert. Heute ist der Empathiebegriff aus psychologischen, theologischen und politischen Schriften und Reden nicht mehr wegzudenken. Darüber hinaus hat er sich in Bezug auf Kunden und Mitarbeiter auch in den Bereichen Marketing und Management etabliert.