

Kommunikation — Wertschätzung: Was erwartet wer von wem?

von Christian Nourney | Dez 8, 2019 | Kommunikation



Der Begriff “Wertschätzung” ist heute in aller Munde. Meine Wahrnehmung ist, dass der Begriff für mehr als das, was er beinhaltet, genutzt wird und dadurch Gefahr läuft, sich “abzunutzen”. Meinem Empfinden nach wird der Begriff in vielen Fällen verwendet, um dem aktuellen Zeitgeist zu folgen, d.h., nach außen die gleichen Werte wie Andere zu vertreten, ohne die vertretene Haltung tatsächlich zu leben.

Was bedeutet Wertschätzung für Sie?

Wie ergeht es Ihnen? Wie beschreiben Sie “Wertschätzung”, was bedeutet sie Ihnen? Wie wichtig ist es Ihnen, Wertschätzung zu erhalten oder zu geben? Vielleicht ergeht es Ihnen so wie mir, dass ich (natürlich) nicht andauernd darüber nachdenke; und doch versuche ich, meine Idee der Wertschätzung täglich zu leben. Das gelingt mir nicht immer — Stichwort: Straßenverkehr ... — und im Büro machen es mir so der eine oder andere Kollege ein wenig schwer. Meine persönliche Haltung richte ich danach aus, wie sie Carl Rogers in der “Personenzentrierten Gesprächsführung” beschrieben hat, und ich bin sicher noch nicht am Ziel.

Schlüsselbegriffe

Wertschätzung beginnt bei den kleinen und einfachen Themen im Leben, sei es das ehrliche freundliche Lächeln, ein netter Gruß, ‘mal die Tür aufhalten. Deutlich anspruchsvoller wird es, in hitzigen Debatten sachlich zu bleiben, vielleicht nicht den verbalen Angriff mit einem

Gegenangriff zu beantworten. Denn je nach individueller Erfahrung kann es passieren, dass Menschen mit bestimmten Begriffen eine unangenehme Situation verbinden, die nichts mit dem aktuellen Gespräch zu tun hat — und dann reagieren sie für Andere in diesem Augenblick vollkommen unverstündlich. Es kann sein, dass der “Angriff” nicht unmittelbar mir, sondern einer imaginären Person gilt, die (zumindest körperlich!) überhaupt nicht anwesend ist. Menschen verhalten sich auf Basis ihrer Kenntnisse und Erfahrungen, die sie für objektiv richtig halten; und so kann es sein, dass verschiedene, für die Betroffenen jeweils “richtigen” Grundhaltungen aufeinandertreffen. Mir selbst helfen diese Erklärungen dabei, mich auf meine persönliche Einstellung zu besinnen, wenn ich mich selbst wieder angegriffen fühle; das gelingt mir, wie oben erwähnt, manchmal erst im Nachhinein, wenn ich darüber reflektiere. So weiß ich dennoch, es gibt also “Schlüsselbegriffe”, die auch etwas in mir auslösen.

Personenzentrierten Gesprächsführung

Nach Carl Rogers umfasst die Grundhaltung in der “Personenzentrierten Gesprächsführung” positive Wertschätzung, Empathie und Kongruenz. Mit positiver Wertschätzung ist bedingungsfreie Akzeptanz, Achtung und Anerkennung des Gesprächspartners gemeint, also eine wohlwollende Haltung ohne Bewertung und Beurteilung. Empathie bedeutet in diesem Zusammenhang, Gefühle und Empfindungen des Anderen zu verstehen sowie Verstandenes möglichst präzise und konkret zurückzumelden, auch hier natürlich mit dem gebotenen Respekt. Unter Kongruenz wird die Übereinstimmung von innerem (tatsächlichen) Erleben, bewusstem Wahrnehmen (mit allen Sinnen) und der ehrlichen (wertschätzenden) Rückmeldung von Beidem an den Gesprächspartner verstanden.

Gegenseitige Anerkennung

Wertschätzung bezeichnet demnach eine innere positive Haltung einem anderen Menschen gegenüber. Diese Haltung betrifft einen Menschen als Ganzes und ist unabhängig von dem, was er tut oder leistet, auch wenn das die subjektive Einschätzung über die Person und damit die Wertschätzung mit beeinflusst. Der Wert des Menschen mit seinen Eigenschaften an sich wird geschätzt und anerkannt. Gegenseitige Anerkennung gilt als notwendig für jede Art von Zusammenleben, denn wird ein Mensch nicht anerkannt, gerät er in Gefahr, zum Außenseiter zu werden.

Die Frage, “was erwartet wer von wem?”, ist demnach “falsch gestellt”, wenn dabei an eine aktive Handlung gedacht wird. Es soll weder jemand etwas Besonderes “tun” noch etwas Besonderes “erwarten”, denn es handelt sich ja um eine innere Haltung. Ich erlebe darüber hinaus oftmals, dass Wertschätzung unzutreffend mit permanentem Lob gleichgesetzt wird. Weder sollen Menschen über Gebühr gelobt werden noch haben Menschen das “Recht” auf ein ständiges Lob – beides nutzt sich dadurch ab und wird dann nicht mehr als positiv oder als ehrlich empfunden.

Was ich selbst unter Wertschätzung verstehe, möchte ich an Hand folgender Beispiele darstellen:

Für das eine oder andere Unternehmen kann eine Haltungsänderung förderlich sein, (Fremdfirmen-) Mitarbeiter nicht nur als “(Mitarbeiter-) Äquivalent”, “Kostenfaktor”, “Material” oder “Funktionsträger” zu betrachten, sondern als Menschen mit unterschiedlichen Gefühlen, Bedürfnissen, Kenntnissen und Fähigkeiten! Unternehmen werden von Menschen zum Erfolg gebracht, die alle ihren Beitrag leisten; und es ist die Aufgabe der Führungskräfte, die Mitarbeiter zu Bestleistungen zu motivieren und entsprechende Rahmenbedingungen zu schaffen. Das funktioniert meiner Überzeugung nach nur durch wertschätzende Haltung und Verhaltensweisen.

Die richtige Balance

Beispielsweise sollte ein Kind geliebt und wertgeschätzt werden – einfach, weil es da ist. Elterliche Erwartungen in ein Kind hineinzuprojizieren, das seinen eigenen Weg gehen will und muss, ist sicher nicht wertschätzend; da hilft auch kein noch so großes Lob, wenn der Wunsch der Eltern nicht dem Wunsch des Kindes entspricht. Davon losgelöst ist natürlich die Pflicht von Eltern, einen “roten Faden” als Leitlinie zu definieren; die permanente Herausforderung liegt darin, die angemessene Grenze zwischen Freiraum für die Entwicklung, notwendiger Unterstützung und liebevoll steuernder Hand zu finden. Und es beweist aus meiner Sicht Stärke, wenn ich als Elternteil Unterstützung annehme, die mir bei “Erziehungsfragen” weiterhilft; schließlich ist es einfacher, Eltern zu werden als zu sein. Sowohl beide Elternteile als auch die Kinder haben allesamt unterschiedliche Charaktere, die nicht mit einer Mustervorlage übereinstimmen.

Herangehensweise

Und wie kann ich das umsetzen? Ich kann mir zum Beispiel vornehmen, möglichst gewaltfrei zu kommunizieren: Keine offenen oder verdeckten Angriffe (Beleidigungen, Unterstellungen), den anderen Menschen ernst nehmen, aktiv mit voller Aufmerksamkeit zuhören, Fehler tolerieren und Andere angemessen mit einbinden. Grenzen zu setzen bleibt erlaubt, mein Freiraum ist genauso groß wie der Freiraum anderer Menschen; Wertschätzung gilt auch mir selbst gegenüber! Wenn ich Führungskraft oder Elternteil bin, dann kann ich meine Führung/ Erziehung (Begleitung) ebenfalls danach ausrichten. Wenn ich in mir gefestigt bin, dann zeige ich dadurch Stärke und keine “Schwäche”, wie sie vielleicht von manchen anderen Menschen so bewertet wird. Ich kann mir — vergleiche die Ausführungen oben — bewusst sein, dass die Bewertung durch andere Menschen vor dem Hintergrund deren eigener Einstellung erfolgt.

Ausblick

Worin liegt also das Ziel von Wertschätzung, welchen Sinn hat sie? Meiner Meinung nach geht es um die Akzeptanz, dass alle Menschen gleich wichtig und gleichwertig sind, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Bildungsstand, ihrer Kultur oder sonstigen individuellen Eigenschaften und Zugehörigkeiten. Kein Mensch ist “besser” als der andere, das Verhalten kann jedoch durchaus unterschiedlich bewertet werden. Ich kann einen Menschen als Menschen schätzen, muss jedoch seine Handlungen nicht akzeptieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrer wertschätzenden Haltung!

Ich freue mich über Ihr Feedback, gern persönlich,
herzlichst

Ihr Christian Nourney