



## Wertschätzung und Respekt

### Achtung dem Anderen gegenüber & eigene Grenzen schützen

In diesem Beitrag bekommst du vertiefende Infos zur Thematik „Wertschätzung und Respekt“. Ich will dir erklären,

- was Wertschätzung bedeutet,
- warum wir Menschen ein Bedürfnis nach Wertschätzung haben und
- wie du Wertschätzung anderen gegenüber zeigst.

Außerdem werde ich versuchen, der Frage nachzugehen, warum das Phänomen der Respektlosigkeit in der heutigen Zeit so sehr um sich greift. Wenn du meinen sehr persönlichen Beitrag zum Thema Wertschätzung noch einmal lesen willst, klicke bitte [hier](#).

Eines ist dir aber bitte schon jetzt klar: Es wird hier kein Patentrezept dafür geben, dass du nie wieder respektlos behandelt wirst. Denn alle anderen Menschen können wir nicht ändern. Nur du selbst kannst dich weiterentwickeln. Und jetzt stell dir mal vor, das machen alle...

### Wertschätzung: Bedeutung

Wertschätzung und Respekt zeigst du gegenüber anderen Menschen und/oder Situationen. Das bedeutet, du erkennst den Wert der Person bzw. der Situation und erkennst alles in seinem So-Sein an. Wertschätzung bedeutet, die andere Person nicht grundlegend in Frage zu stellen oder sie abzuwerten durch destruktive Kritik. Stattdessen bedeutet Wertschätzung leben, dass du ihr gegenüber positiv eingestellt bist, und es liegt dir etwas daran, dass es der anderen Person gut geht. Du kommst also nicht mit Befehlen oder Verboten um die Ecke, sondern bist offen für die echten Bedürfnisse des anderen Menschen. Das hat auch ganz viel mit der Erkenntnis zu tun, dass du verstanden hast, dass deine Wahrnehmung und Sichtweise eine komplett andere ist als die deines Gegenübers. Und beide Blickwinkel sind für sich genommen vollkommen okay.

Wertschätzung ist also als innere Haltung zu verstehen. Du bist der anderen Person gegenüber wohlwollend eingestellt, zeigst Interesse und bist ihr zugewandt. Ja, und du respektierst und akzeptierst den anderen Menschen in seiner Andersartigkeit. Bedenke: JEDER Mensch ist anders als du. Manchmal ist das gar nicht offensichtlich. Wenn du bereits länger hier mitliest oder den einen oder anderen Workshop bei mir mitgemacht hast, dann fällt dir evtl. etwas auf:

Innere Haltung – Wohlwollen – Akzeptanz – Interesse

Ja, Achtsamkeit spielt eine große Rolle bei der Wertschätzung! Je achtsamer ein Mensch ist, umso leichter fällt es ihm, Wertschätzung zu leben. Aber noch etwas anderes spielt hier hinein.



## Bedürfnis nach Wertschätzung und Respekt

Wertschätzung ist eng verbunden mit dem Selbstwert. Wir alle haben Grundbedürfnisse und dazu gehört unter anderem auch das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. -erhalt. Dafür benötigst du andere – nämlich diejenigen, die dir Respekt, Anerkennung und Dazugehörigkeit signalisieren. Es ist quasi die Bestätigung dessen, was du idealerweise selbst spürst: Du bist etwas wert. Anders gesagt: Dein Selbst ist etwas wert und darf auch genauso sein. Je mehr du dich wertschätzt und auch von anderen wertgeschätzt wirst, umso stabiler ist in der Regel dein Selbstwertgefühl.

Selbstwert und Wertschätzung bedingen sich also gegenseitig. Beides sind innere Haltungen. Wenn du es willst, dann kannst du immer, immer, immer etwas Negatives bei dir oder einer anderen Person finden. Dazu habe ich vor Kurzem etwas Passendes gelesen, das ich dir nicht vorenthalten will:

Ein Mathematikprofessor soll einmal Folgendes an eine Tafel geschrieben haben:

$$\begin{aligned}1 \times 9 &= 9 \\2 \times 9 &= 18 \\3 \times 9 &= 27 \\4 \times 9 &= 36 \\5 \times 9 &= 45 \\6 \times 9 &= 54 \\7 \times 9 &= 63 \\8 \times 9 &= 72 \\9 \times 9 &= 81 \\10 \times 9 &= 91\end{aligned}$$

Nach anfänglichem Gekicher erscholl lautes Gelächter, weil der Professor sich scheinbar verrechnet hatte.  $10 \times 9 = 91!$

Der Professor wartete, bis alle wieder still waren und sagte dann:

„Ich habe diesen Fehler absichtlich gemacht, um Ihnen etwas zu demonstrieren. Ich habe neun Aufgaben richtig gelöst und nur einen Fehler gemacht. Statt mir zu gratulieren, dass ich neun von zehn Aufgaben richtig gelöst habe, haben sie über meinen einen Fehler gelacht. Und damit zeigen Sie sehr deutlich, wie unsere Gesellschaft funktioniert. Das ist traurig, aber leider wahr. Wir leben in einer Fehlerkultur, die dazu führt, dass Menschen verletzt und teilweise gedemütigt werden, nur weil sie sich einmal irren.“

Wir müssen lernen, den Menschen wieder in seiner Gesamtheit zu sehen, ihn für seine Erfolge zu loben und ihn für seine Fehler zu schätzen. Glauben Sie mir: Die Meisten machen viel mehr richtig als falsch. Und dennoch werden sie nach den wenigen Fehlern beurteilt, die sie machen.



Ich möchte Ihnen damit nahelegen, dass es gut ist mehr zu loben und weniger zu kritisieren. Daraus resultiert noch viel mehr. Mehr Zuneigung, mehr liebevolles Miteinander und weniger Gehässigkeit.“

Genau das ist es. Wertschätzung ist ein Prozess, der nicht endet: Im ersten Schritt geht es um die Wertschätzung, die du dir selbst gegenüber entwickeln kannst. Denn erst wenn du dazu in der Lage bist, kannst du diese Haltung auch anderen gegenüber an den Tag legen. Und dann kannst du Wertschätzung weiter ausdehnen auf die gesamte Gesellschaft.

Bereits Abraham Maslow (1908 bis 1970) hat erkannt: „Der Mensch zeigt in seinem eigenen Wesen einen Drang in Richtung auf das immer vollere Sein, auf die immer perfektere Verwirklichung seiner Menschlichkeit...“ (aus Maslow’s Buch: „Psychologie des Seins. Ein Entwurf.“)

### **Wertschätzung zeigen: Aber wie?**

Wertschätzung formulieren bedeutet, einen Wert zu finden – bei sich, beim Anderen - und der Realität dabei ins Auge zu sehen: Ja, alles ist es genau so, wie es ist. Wenn du die Realität nicht akzeptierst, dann entstehen Gefühle wie Angst, Verdrängung, Abwehr oder Scham. Und diese Gefühle wollen ausgelebt werden. Erst wenn du in der Lage bist, die Situation als das zu nehmen, was ist, entsteht eine entspannte Atmosphäre und innerer Frieden. Und vielleicht hast du es selbst schon erlebt:

Eine wertschätzende Person hat eine sehr angenehme, positive Ausstrahlung. Sehr wahrscheinlich suchst du gern ihre Nähe und vertraust ihr recht schnell. Wertschätzende Menschen zeigen sich offen und neugierig allem gegenüber und hören gern hin, um zu lernen. Das Gegenteil ist ein grantiger, offensichtlich respektloser Mensch. Suchst du die Nähe eines solchen Menschen? Wohl eher nicht. Denn du spürst instinktiv, dass er oder sie dir immer wieder negativ begegnen wird.

Aus meiner Sicht hat das Zeigen von Wertschätzung und Respekt immer etwas mit der inneren Haltung zu tun. Die kannst dir nicht antrainieren oder gar andressieren. Das würde immer künstlich und aufgesetzt wirken. Sei dir gewiss: Dein Gegenüber würde das spüren. Echte Wertschätzung kommt von innen heraus, du lebst aus tiefster Überzeugung dein Interesse für den anderen Menschen.

### **Beispiele für Wertschätzung und Respekt...**

... gibt es viele. Und es sind immer die kleinen Dinge, die sich im besonderen Maße als wertschätzend erweisen. Du kannst wertschätzend einfach (da) sein für jemand anderen oder wertschätzend handeln. Eines ist wichtig: Sieh es niemals als Aufgabe, die abgearbeitet werden muss. Dann kommt es nicht von Herzen und dein Gegenüber spürt es.

- Versuche wirklich neugierig und offen dem anderen zu begegnen.
- Zeige echtes Interesse.
- Erzähle kleine Anekdoten, die deine Schwächen zeigen.
- Stelle Fragen.



Ich will dir ein Beispiel nennen und es kann gut sein, dass ich dieses an anderer Stelle schon einmal erwähnt habe. Also sieh es mir bitte nach, wenn ich mich nun wiederhole.

Ich habe vor einigen Monaten in einem Hobbyladen etwas eingekauft. Das Licht an der Kasse war richtig schlecht und die Kassiererin brauchte einen Moment, um das Preisschild lesen zu können. Es war schlichtweg viel zu dunkel im Kassensbereich. Sie entschuldigte sich dafür, dass ich einen winzigen Moment länger warten musste: Ihre Brille habe sie vergessen und könne deshalb nicht richtig gucken. Ihr war das spürbar sehr unangenehm. Ich habe ihr Schamgefühl aufgefangen, indem ich ihr sagte, dass ich das nur zu gut kenne, da ich selbst ultrakurzichtig und ohne Brille oder Kontaktlinsen aufgeschmissen bin. Und ich habe ihr gesagt, dass es in kleinster Weise übermäßig lange dauert bei ihr an der Kasse. Im Gegenteil: Sie würde es super machen. Das habe ich alles wirklich ernst gemeint. Sie war sichtlich erleichtert und konnte sogar über meinen Spruch, dass ich blind wie ein Maulwurf bin, lachen.

Wertschätzung bedeutet: Stell dich auf dieselbe Stufe wie dein Gegenüber, erhöhe dich nicht oder mach den anderen klein. Zeige dem anderen Menschen, dass ihr beide trotz eurer Unterschiedlichkeit und Individualität wertvoll seid.

### **Wertschätzung und Respekt in Beziehung und Familie**

Hier wird es noch einmal richtig spannend, denn egal, ob Beziehung oder Familie: „Man kennt sich ja (... und darf sich gefühlt alles erlauben“).

Während du Fremden gegenüber vielleicht noch etwas vorsichtiger bist, schaut es innerhalb der Familie und der Partnerschaft wohlmöglich anders aus. Da schwingt gern ein Denken mit im Sinne eines „Ach, er/sie kennt mich und meine Marotten doch.“ Ja, in diesen Systemen kennen wir einander etwas besser. Aber bedeutet das automatisch, dass wir uns benehmen dürfen, wie wir wollen, und dass wir die Grenzen des anderen nicht mehr respektieren müssen? Nein, natürlich nicht. Das Gegenteil sollte sogar der Fall sein. Denn in der Familie und Partnerschaft hast du es nicht mit irgendwem zu tun, sondern mit Personen, die dir wichtig sein sollten. Es sollte dir ein Bedürfnis sein, dass es deinem Gegenüber maximal gut geht. Das mag für den engsten Familienkreis noch selbstverständlich sein. Aber wenn es dann um Angeheiratete, Schwiegermutter & Co. geht, wendet sich das Blatt schnell. Da sind wir dann fix in einem diffusen Mix aus einerseits „Mir ist der Mensch irgendwie wichtig.“ und andererseits „Eigentlich ist er/sie mir doch egal.“ Im Gegensatz zu Freunden kannst du dir Familie nicht aussuchen. Bei all diesen Personen besteht immer wieder die Gefahr, dass du abstumpfst und nicht mehr auf Grenzen achtest. Oder eben dein Gegenüber. Und trotzdem sind auch hier im System Familie oder Partnerschaft Grenzen wichtig!

Ich kann dir auch mit Blick auf die Wertschätzung bzw. respektlosem Verhalten in der Familie nur raten: Setze auch hier Grenzen. Bitte mach nicht „lieb Kind“ zum bösen Spiel. Wenn eine Person aus dem Familienkreis dich ständig verletzt, beleidigt, runtermacht – dann bleib bitte nicht tatenlos stumm. Ich weiß, das sagt sich so leicht. Es ist alles andere als einfach, denn du stürzt die Familie in eine Krise, wenn du Grenzüberschreitungen erstmalig



ansprichst und ab sofort konsequent ausbremst. Das ist ein sehr individueller Prozess, deshalb kann ich dir an dieser Stelle auch nicht den ultimativen Tipp geben. Wenn du magst, schauen wir zusammen auf dein Thema. [Nimm dazu gern Kontakt zu mir auf.](#)

### Das Gegenteil von Wertschätzung und Respekt?

Wann immer du einem Menschen begegnest, der dir keine Wertschätzung und keinen Respekt entgegenbringt, dann kannst du in der Regel hiervon ausgehen:

Mangel an Wertschätzung und Respekt geht meist einher mit

- Selbstkritik,
- Selbstzweifel,
- wenig Selbstvertrauen,
- Selbstmitleid und/oder
- Überhöhung der eigenen Person.

Eine Person, die damit kämpft, hat – noch – keinen tieferen Zugang zu sich selbst gefunden und definiert sich darüber, andere abzuwerten. Im gleichen Zug überhöht sie sich damit und sorgt für einen kurzen Moment dafür, dass sie sich besser fühlt. Da aber das ursächliche Problem ungelöst ist, geht der Teufelskreis schnell von vorne los. Die Abwertung erfolgt über Respektlosigkeit, Grenzüberschreitungen, verbale Angriffe, Demütigung, Mobbing, Beleidigung.

Jede Person ist mit vielen verschiedenen Anlagen ausgestattet, die sich im Laufe des Lebens entfalten wollen. Du kannst es als deine Lebensaufgabe begreifen zu verstehen, wer du bist. Das klappt jedoch nicht im stillen Kämmerlein oder passiert „einfach so“. Vielmehr ist eine bewusste Auseinandersetzung mit der Umwelt dafür erforderlich.

Und manchmal ist es eine schmerzliche Auseinandersetzung. Denn leider ist es möglich, dass ein Mensch in sehr jungen Jahren zu wenig Wertschätzung von den wichtigsten Bezugspersonen erfahren hat. Das kann dazu führen, dass sich ein Konzept von der eigenen Person entwickelt, welches nicht der Persönlichkeit entspricht. Nicht ungewöhnlich ist es, wenn derartig unpassende Selbstkonzepte lähmen, blockieren und wohlmöglich zu abwertendem Verhalten anderen gegenüber führen. In solch einem Fall ist ganz viel Mut und intensive Arbeit mit sich und an sich gefragt:

- Mut, um das falsche Selbstkonzept abzulegen
- intensive Arbeit, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sich die Erlaubnis zu geben, sie zu leben

Die ersehnte und so wichtige Wertschätzung muss in diesem Fall zum Großteil aus einem selbst erwachsen.

Das ist alles andere als leicht und schnell richtet sich eine verletzte Seele dann doch im falschen Selbstkonzept ein. Es zeigen sich dann wohlmöglich Verhaltensweisen, die andere



verletzten. Denn: Wenn eine Person keinen Umgang mit Wertschätzung gelernt hast und nie wertschätzend und respektvoll behandelt wurde, wieso sollte sie dann problemlos dazu in der Lage sein, dir wohlwollend und anerkennend zu begegnen? Das kann doch gar nicht klappen. Der Teufelskreis kann nur durchbrochen werden, wenn die betroffene Person Wertschätzung und Respekt erlebt – durch andere und durch dich selbst - und erkennt, wie sehr das eigene Selbst in der Vergangenheit mit Füßen getreten wurde. Das tut unglaublich weh und ist zugleich der Weg in etwas Besseres. Allerdings muss man diese Auseinandersetzung mit sich selbst auch wollen. Für viele Betroffene ist der Weg, sich gemütlich im falschen Selbstkonzept einzurichten, der leichtere. Denn so bleibt der Schmerz verdeckt.

### Fazit

Solltest du es mit einer solchen Person zu tun haben, so prüfe bitte, wie sehr du dich destruktiver Kritik, Angriffen, Herabwürdigung und weiteren Grenzüberschreitungen aussetzen willst. Ja, diese respektlose Person leidet tief im Inneren sehr wahrscheinlich und es ist nicht in Ordnung, wenn du auch ins Leiden gerissen wirst. Achte hier bitte gut auf dich. Und vergiss nie: Den anderen Menschen wirst du nicht ändern. Deine Aufgabe ist es, auf dein seelisches Gleichgewicht zu achten. Gerade wenn du Respektlosigkeit und Abwertung innerhalb der Familie erlebst, ist das sehr verletzend. Lass das bitte nicht weiter zu. Menschen, die aufgrund ihrer eigenen Historie Machtspiele brauchen, um das geringe Selbstwertgefühl zu stärken, werden es immer wieder tun. Schweigen hilft gar nicht. Setze je nach Situation stattdessen aktiv Grenzen.

Und grundsätzlich lade ich dich ein, noch wertschätzender mit anderen umzugehen. Du kannst auch ein Vorbild für andere sein, was das angeht – egal, ob im Privaten oder im Beruf. Denk bitte an die Geschichte mit dem Matheprofessor: Wir alle sind darauf gedrillt, den Makel zu finden. Das Gute, Richtige, Schöne übersehen wir dabei zu schnell. Schade eigentlich, oder?