

## **WaM – Brief vom 1. Juni 2018**

### **Brauchen wir ein neues Miteinander?**

„Wir zuerst!“ Es wäre verheerend, wenn in unserer global vernetzten Welt alle so denken und handeln würden, wie manch international agierender Politiker. Es fällt mir schwer, mich in diesen Schwachsinn hineinzudenken und mir die Folgen vorzustellen. Die Staaten dieser Welt sind längst zu einem gewaltigen Flottenverband verwoben, dessen Schicksal von einem gemeinsamen Kurs abhängt. Wer meint, anderen schaden zu müssen, wird zum Opfer seines eigenen Handels.

Glücklicherweise ist das „Wir zuerst!“ oder gar das „Ich zuerst!“ im Miteinander der Menschen wenig verbreitet. Klar, im sportlichen Wettbewerb ist dieses Denken Alltag. Natürlich will ich gewinnen, wenn ich Tischtennis spiele, will ich, dass der Fußballclub gewinnt, dem meine Sympathie gehört. Hier geht es um Sport, also fairen Wettbewerb. Wer im alltäglichen Miteinander nur an sich denkt, wird von anderen alsbald geringgeschätzt und gemieden. Im Geschäftsleben kann dieser Aspekt unternehmenskritisch sein. Wir leben alle in einer gemeinsamen Welt. Abgesehen von einzelnen Aussteigern kann jeder Einzelne nur dann ein erfolgreiches und erfülltes Leben führen, wenn er sich in kooperatives Miteinander einbringt. Besonders angesehen ist, wer sich wertschätzend verhält, wer anderen gegenüber zum Ausdruck bringt, dass er sie schätzt. Kein Wunder, denn angesehen zu sein gehört zu unseren Grundbedürfnissen.

Und wie ist die Realität? Im Stadtgewimmel und im Wohnblock gehen wir achtlos aneinander vorbei. Da ist nicht einmal Platz für ein „Hallo!“ Die Menschen im Berufsverkehr sind einander abgewandt. Ein Lächeln im Gesicht eines anderen zu erhaschen, gelingt nur noch selten. Selbst auf einsamen Waldwegen grüßt man sich kaum noch. Das Verhältnis zu Familienangehörigen, dem Chef und Kollegen, ist angespannt. Wir sind von all den Erwartungen rings um uns her überfordert. Entsprechend gereizt reagieren wir, wenn man uns um etwas bittet. „Lass mich in Ruh!“ ist da noch eine nette Ausdrucksform. In der Geschäftswelt hieß es vor nicht allzu langer Zeit noch, „Lebe und lasse leben.“ Inzwischen geht es um „Friss oder stirb.“ Für Wertschätzung ist da kaum Platz.

Kann uns mehr gegenseitige Wertschätzung zu einem besseren Miteinander verhelfen? Wie soll das funktionieren, wenn es uns nicht einmal gelingt uns selbst wertzuschätzen? Wer schätzt sich schon so wie er ist? Wer vermag schon stolz zu sein, auf das was er leistet?

Es ist doch alles sinnlos in unseren heutigen Zeiten des grenzenlosen Drucks, meinen manche. Wir haben die Wahl, uns den Gegebenheiten zu ergeben oder es wenigstens zu versuchen, etwas zu verändern.

Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg sagt, alle Menschen auf der Welt haben einen gemeinsamen Grundschatz an Bedürfnissen. Welche unserer Bedürfnisse für uns im Augenblick wichtig sind, hängt von unserer persönlichen Situation ab. Das kann Ruhe, Abenteuer, Respekt oder Sinn sein.

Ob unsere Bedürfnisse unerfüllt oder erfüllt sind, zeigen uns unsere Gefühle an. Wir sind verärgert und frustriert oder erfreut und glücklich. Zur Erfüllung unserer Bedürfnisse verfolgen wir Strategien. Beispielsweise unternehmen wir etwas, um Spaß und Freude zu empfinden.

Ein gutes Miteinander setzt voraus, dass wir uns unserer eigenen Bedürfnisse bewusst sind und wissen, wie es uns gerade geht. Doch wir funktionieren nur noch und das bis unsere Batterien leer sind. Zeit für „Psychokram“ bleibt da nicht. Das hat seinen Preis. Die Gefühle von Zufriedenheit und Glück bleiben auf der Strecke. Es könnte sich lohnen, sich seiner bewusst zu werden und sein Leben strategisch neu auszurichten.

Wer wertschätzend mit sich umgeht, der kann das auch im Miteinander mit anderen Menschen, der weiß, dass auch der Andere Bedürfnisse und Gefühle hat und versucht, mit seinen Strategien zu erreichen, dass er sich positiv fühlt, der kann seinen Umgang mit anderen darauf ausrichten.

Es fällt ihnen schwer sich gegenüber anderen wertschätzend auszudrücken? Mancher läßt mit seinem Verhalten tatsächlich dazu nicht gerade ein. Doch auch ein solcher Mensch ist in seinem Innern wertvoll. Wahrscheinlich wurde ihm in seinem Leben nur vorenthalten, was er gebraucht hätte, als Kind zum Beispiel. Vielleicht ist ihm statt Liebe, Annahme und Ermutigung Gewalt und Erniedrigung widerfahren. So wurden aus seinen Versuchen sich seine Bedürfnisse zu erfüllen hilfloses oder gar kontraproduktives Handeln.

Wozu der ganze Schmarren mit der Wertschätzung, mag mancher fragen. Die Wirkungen der Wertschätzung sind vielfältig. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie angelächelt werden oder man ihnen freundlich gegenübertritt? Auch das drückt Wertschätzung aus. Vielleicht fühlen Sie sich erfreut, angenommen oder geachtet. Wie fühlen Sie sich, wenn man Sie schätzt, als Vorgesetzter, als Kollege, als Freund oder als Opa, und Ihnen das sagt oder zeigt? Fühlen Sie sich dann vielleicht glücklich, geachtet oder sinnerfüllt? Wie fühlen Sie sich, wenn Menschen aus anderen Kulturen gastfreundlich und interessiert auf sie zukommen? Könnte es sein, dass Sie sich dann sicher, entspannt, begeistert, berührt, fröhlich oder dankbar fühlen?

Wir Menschen könnten uns zufriedener und glücklicher fühlen, wenn wir wertschätzender miteinander umgingen, unsere Welt wäre lebenswerter und friedvoller.

Herzliche Grüße

Dieter Höntsch

### **Aus meiner Vita**

Dr. Dieter Höntsch, Autor dieses Beitrages, ist Informatiker von Beruf. Auf diesem Gebiet hat er 30 Jahre gearbeitet, davon 20 in Führungsverantwortung. 2015 hat er sich beruflich neu ausgerichtet und Weiterbildungen zum Business-Coach, Wirtschaftsmediator und Moderator durchlaufen. Inzwischen arbeitet er als Trainer, Coach und Moderator. Seine Schwerpunktthemen sind „Wertschätzend führen“ und „Wertschätzender Umgang mit sich und anderen“.

Mehr finden Sie unter: [www.wachsen-als-mensch.de](http://www.wachsen-als-mensch.de) .