

Referat

(Ostermontag, 2013)

von

Dr. phil. Martha von Jesensky

Die Fähigkeit zur Anerkennung

Anerkennung ist eine der edelsten Wesenszüge der Persönlichkeit. Doch bei vielen Menschen bleibt sie unterentwickelt. Warum?

Inhaltliche Schwerpunkte

1. Wo liegen die Anfänge der Anerkennung?
2. Die indirekte Form der Anerkennung: **Dankbarkeit.**
3. Sind religiöse Menschen dankbarer?

Wo liegen die Anfänge der Anerkennung?

Anerkennung ist eine der edelsten Wesenszüge der Persönlichkeit. Peter **Düweke** (2008) vertritt die Ansicht, dass der Mensch zeitlebens Anerkennung durch andere braucht. Es geht um das „nackte Überleben des Selbstbewusstseins“ und um die Abwehr der stets drohenden Minderung durch andere.

Wer zum Beispiel nach den Massstäben der Gesellschaft erfolglos bleibt, fühlt sich meist wertlos, bedeutungslos, sinnlos. Nie zuvor war die Aussage „**Ich werde anerkannt, also bin ich**“ wahrer, als heute. (Düweke)

Schon Kleinkinder im Alter von neun bis zwölf Monaten registrieren, wenn sie durch Anerkennung gestärkt werden.

Düweke zeigt dies an einem Experiment:

Alle Kinder einer Krabbelgruppe waren plötzlich allein. Ihre Mütter hatten sich ein paar Schritte entfernt und ein Spielzeug auf den Boden gelegt. Jetzt schauten die Kleinen bäuchlings auf die lockende Belohnung und setzten sich in Bewegung. Was wie ein Baby-Wettkrabbeln aussah, war ein Test ihrer sozialen Fähigkeiten. Als sie sich ein wenig vorgeschoben hatten, hielten alle plötzlich an. Unter dem Plexiglas des Fussbodens war ein steiler Abhang zu sehen. Was würden die zwölf Monate alten Krabbeler tun? Würden sie es wagen weiterzurobben? Sie hoben den Kopf und schauten mit grossen Augen auf ihre Mütter.

Deren Reaktion war entscheidend. Die Mütter einer ersten Gruppe machten ein ängstliches Gesicht, und kein Einziges der 17 Babys wagte sich weiter vor. Bei einer anderen Gruppe schauten die Mütter dagegen heiter und unbesorgt, und hier robbten 14 von 19 Kleinen über den Abgrund hinweg.

Die Kinder hatten am Gesicht der Mutter abgelesen, wie sie sich zu verhalten hatten. Sie verstanden den ängstlichen Ausdruck der Mutter als Stoppschild und den freudigen als Aufforderung zum Weiter-so.

Die Psychologin Elena **Lieven** sagt: „Kinder im Alter von neun bis achtzehn Monaten können sich viel Wissen über die Absichten anderer Menschen aneignen. In dieser Zeit beginnen sie sich selbst zu sehen, das heisst, mit den Augen anderer zu betrachten. Gleichzeitig erwerben sie die Fähigkeit zum **Einfühlungsvermögen** (Empathie); die **elementare Voraussetzung für die Anerkennung**. Allerdings muss sich diese Fähigkeit in einem langen Prozess noch entfalten.

Wie geschieht das? Im Moment der Einfühlung erlebt man die Innenwelt des anderen. **Konkret:** man wird fähig an Gefühlen und Absichten einer anderen Person teilzuhaben und sie dadurch zu verstehen. Neurowissenschaftler machen zum Beispiel gerade die **Empathie** dafür verantwortlich, dass wir zur gleichen Zeit die gleichen Erfahrungen, Bedürfnisse und Ziele anderer Menschen erleben können.

Nach Düweke besteht eine **Meisterleistung** der Empathie darin, *dass man bei grösster Nähe zum anderen, sich selbst bleiben kann. Eine einführende Person ist in der Lage, sich dem anderen auszusetzen, das heisst, in Resonanz mit ihm zu kommen, und gleichzeitig sich selbst zu behaupten. Aus der Spannung zwischen dem Erfahren des anderen und dem Selbsterleben bei geringster Distanz ergibt sich eine emotionale Wechselwirkung, die beide verändern kann.*

Es gibt hocheinfühlsame Menschen, erschreckend einfühlungslose und alle Zwischenstufen. Kürzlich fanden Psychologen Hinweise darauf, dass dominante und durchsetzungsstarke Personen offenbar deutlich weniger Einfühlungsvermögen besitzen als normale Menschen. Sogenannte Machtmenschen sind rigider und weniger beeinflussbar als andere, halten stärker an ihrer Identität fest und leisten sich mehr Vorurteile.

Mit anderen Worten: Wo Ehrgeiz auf Grund von Eigenliebe, Eigenwillen (Sturheit) und Eigeninteressen dominiert, bleibt die Fähigkeit zur Anerkennung unterentwickelt. Dass sich daraus immense zwischenmenschliche Probleme ergeben können, versteht sich von selbst.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine **indirekte Form der Anerkennung**.

Ursula **Nuber** (2003) sagt: „Wir haben die Wahl: Wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Schattenseiten des Lebens richten, auf die Ärgernisse, die Fehlschläge, den Stress, den Kummer? Oder wollen wir uns schulen, auch das Gute, das uns widerfährt, nicht aus dem Auge zu verlieren?“ Weiter sagt sie:

„Normalerweise ist es für die meisten Menschen kein Problem, Dankbarkeit zu zeigen. Man weiss, wie man sich verhalten soll, wenn man ein Geschenk bekommt, wenn einem die Tür aufgehalten wird oder ein freundlicher Mensch einem den Vortritt überlässt. Man bedankt sich reflexartig in solchen Situationen. Doch sind solche Dankbarkeitsbekundungen eher eine Höflichkeitsgeste als ein tief empfundenes Gefühl.“

Was **echte Dankbarkeit** ausmacht, bleibt dagegen vielen Menschen verschlossen. Aber nur sie hat eine **schützende und stabilisierende Funktion** für das seelische Gleichgewicht.

Vor allem haben sich Robert A. Emmons, Psychologieprofessor an der Universität von Kalifornien in Davis, und sein Kollege Charles M. Shelton forschend der Dankbarkeit angenommen, von der schon Cicero sagte, sie sei nicht nur die „grösste aller Tugenden, sondern auch die Mutter von allen“.

Dankbar, sagt Emmons, kann der Mensch für vieles sein. Für ein Geschenk oder eine Hilfestellung, für eine freundliche Geste, für die Schönheit der Natur, für die Stille nach dem Lärm, für die Wiedererlangung von Gesundheit, für das Sonnenlicht ebenso wie das Lachen der Kinder. Dankbar sein kann man anderen Menschen, aber auch sich selbst gegenüber oder auch einer übergeordneten Macht.

Emmons fand noch folgendes heraus: In einer Testsituation hat er die Teilnehmer aufgefordert, alles zu notieren, für das sie Dankbarkeit empfinden. In dieser „Dankbarkeitsübung“ haben die Teilnehmer während zwei Monaten mehr Alltagsziele verwirklicht als Unachtsame.

Dankbarkeit ist also eine wichtige **psychologische Ressource**. Ich kenne nicht wenige Menschen aus allen Altersgruppen, die stark unter der Undankbarkeit ihrer Mitmenschen (vor allem in der Familie und im Beruf) leiden. Auch wenn sie nicht darüber reden. Dankbarkeit – so die Forschungsrichtung der „Positiven Psychologie“ – kann das Leben erleichtern. Das Gefühl der Dankbarkeit **tief empfunden**, schützt vor Enttäuschungen, Verbitterung und nimmt den Schicksalsschlägen viel von ihrer Kraft. Neuere Untersuchungen zeigen, dass dankbare Menschen zufriedener, glücklicher und sozialer sind als Menschen, die **sorgfältig** alles Negative in ihrem Leben registrieren, das Gute aber übersehen oder es als selbstverständlich empfinden.

Das hat man auch testen können. In einer Studie führten zum Beispiel Studenten zehn Wochen lang ein Tagebuch, indem sie ihr emotionales Befinden, ihre körperlichen Beschwerden, ihr Gesundheitsverhalten (Bewegung, Alkoholkonsum, Aspirinverbrauch) und ihren Gesundheitszustand (Kopfschmerzen, Erkältung etc.) notierten. Einmal pro Woche sollten die Studierenden über ihr Lebensgefühl Auskunft geben, sowie darüber, wie zuversichtlich sie in die kommende Woche blickten.

Dann wurden die Testpersonen in drei Gruppen aufgeteilt: Ein Drittel wurde gebeten, fünf Ereignisse, die sie am meisten beschäftigten, aufzuschreiben („die Neutralen“), ein zweites Drittel sollte fünf kleine Stresssituationen notieren („die Gestressten“), und ein weiteres Drittel wurde gebeten, fünf Dinge aufzulisten, für die sie in der vergangenen Woche dankbar waren („die Dankbaren“).

Emmons und sein Team entdeckten deutliche Unterschiede zwischen diesen drei Gruppen: „Die Dankbaren“ waren insgesamt zufriedener mit ihrem Leben und blickten hoffnungsvoller in die kommende Woche als die Teilnehmer aus den beiden anderen Gruppen. Sie litten auch weniger unter körperlichen Beschwerden und investierten deutlich mehr Zeit für sportliche Betätigung als „die Gestressten“. (Nuber, PH, 2003)

Menschen, die die **Dankbarkeit** noch nicht als **seelische Ressource** entdeckt haben, so **Emmons**, konzentrieren sich meist auf das, was sie nicht haben, was ihnen nicht gelingt, was ein anderer Mensch hat – und erschweren sich damit zusätzlich ihr Leben. Menschen dagegen, die wertschätzen, was sie haben, „sind glücklicher, und ihre Fähigkeit, negative Ereignisse zu bewältigen, wächst ebenso wie ihre Immunität gegenüber Neid, Ärger, Ressentiment und Depression“.

Das Resümee der Forscher

1. Menschen, die bewusst auf die Dankbarkeit achten, beziehungsweise dankbarkeitsfördernde Erlebnisse, wie Wohltaten, Hilfeleistungen und dgl. mit Anerkennung werten, berichten über ein grösseres psychisches Wohlbefinden und entwickeln mehr soziales Verhalten. Sie helfen schneller anderen Menschen bei persönlichen Problemen, bieten häufiger emotionale Unterstützung an und engagieren sich sozial mehr in ehrenamtlichen Tätigkeiten.

2. Dankbarkeit fungiert als moralisches Barometer (dankbare Menschen registrieren, wie sich ihre Beziehungen verbessern, wenn ihnen Gutes widerfährt)
3. Dankbarkeit wirkt als moralisches Motiv (wer Dankbarkeit empfindet, verhält sich selbst sozialer)
4. Dankbarkeit ist ein moralischer Verstärker (dankbare Menschen haben den Wunsch, sich „erkenntlich“ zu zeigen, ihrerseits anderen Gutes zu tun)

Ohne Dankbarkeit, davon war auch der Soziologe Georg Simmel überzeugt, könnte eine Gesellschaft nicht funktionieren, sie würde auseinander brechen. Dankbarkeit, so Simmel, ist das „moralische Gedächtnis der Menschheit“.

Aber warum bleibt bei vielen Menschen die Fähigkeit zur Anerkennung und Dankbarkeit unterentwickelt?

Sind religiöse Menschen dankbarer?

Ja, so meine Erfahrung, wenn sie die Inhalte ihres Glaubens **authentisch** leben. Diese **religiöse Reife** wirkt sich auch im Alltag aus. Hinter jeder Wohltat die man empfängt, spürt man die diskrete Güte Gottes und freut sich darüber. Doch die grösste Freude und Dankbarkeit empfinden diejenigen gläubigen Christen, die sich **dessen gewiss** sind, dass Gott die Kreuzigung seines Sohnes nur erduldet hat, damit der Sohn unsere Verfehlungen sühnt und die Pforte des Himmels für uns öffnet.

Gott aber hat **Ihn** dafür mit **höchster Anerkennung** ausgezeichnet. Siehe hierzu die **Offenbarung** nach Johannes (5,1-14):

Ich sah, und ich hörte die Stimme von vielen Engeln rings um den Thron und um die Lebewesen und die Ältesten; die Zahl der Engel war *zehntausendmal zehntausend und tausendmal tausend*. Sie riefen mit lauter Stimme:

Würdig ist *das Lamm, das geschlachtet wurde*, / Macht zu empfangen, Reichtum und Weisheit, / Kraft und Ehre, Herrlichkeit und Lob.

Und alle Geschöpfe im Himmel und auf der Erde und auf dem Meer, alles, was in der Welt ist, hörte ich sprechen:

Ihm, *der auf dem Thron sitzt*, und dem Lamm / gebühren Lob und Ehre und Herrlichkeit und Kraft in Ewigkeit.