

Ich schätze an Ihnen ...



## Lebenselixier Anerkennung, Respekt & Wertschätzung

**A**nerkennung, Respekt und Wertschätzung nähren unsere Seele unser ganzes Leben lang. Als immaterielle Quelle erfüllen sie all unser Tun mit Sinn und Freude. Versiegt diese Kostbarkeit, bleiben wir tief verwundet liegen. Das können Arbeitsmediziner und Psychologen seit langem wissenschaftlich belegen. Sogar, dass öffentliche Anerkennung in Form von Auszeichnungen und Würdigungen lebensverlängernde Wirkung haben (kann).

Die Lebensfreude, mit der sich Oscar-Preisträger unabhängig von ihrem Alter Richtung Bühne bewegten, deren von Glück und Stolz strotzende Aura faszinierte Donald Redelmaier nachhaltig.<sup>1)</sup> Also nahm der Forscher im Auftrag des kanadischen Gesundheitsministeriums die Oscar-Chronik genauer unter die Lupe und fand Erstaunliches heraus: dass nämlich Oscar-Gewinner im Durchschnitt vier Jahre länger leben als Kandidaten, die zwar nominiert waren, aber leer ausgingen. Das behagliche Bad der Berühmtheit dürfte damit als Lebenselixier belegbar sein: Mehr Prestige erhöht das Selbstwertgefühl, steigert das individuelle

Wohlbefinden und damit auch die Lebenserwartung.

Von weniger Berühmtheit, jedoch von mehr Wohlbefinden und Anerkennung berichtet eine britische Studie.<sup>2)</sup> 516 Milchbauern wurden befragt, wie ihr Verhältnis zu Kühen deren Produktivität, Verhalten und Gesundheitszustand beeinflusst. 46 Prozent gaben an, dass sie ihren Tieren einen Namen gegeben haben und diesen auch verwenden. Diese Tiere produzierten um 258 Liter mehr Milch im Jahr als ihre namenslosen Artgenossinnen. Kühe fühlen sich wohler und entspannter, wenn man ihnen etwas mehr Aufmerksamkeit schenkt. Genau wie Menschen lieber persönlich angesprochen werden wollen, sind auch Kühe entspannter und glücklicher, wenn sie direkte Aufmerksamkeit genießen.

Warum soll dies in der Arbeitswelt anders sein, dem Menschen zeichnet doch eine weit größere Palette an Gefühlsempfindungen aus? Das finnische Institut für Arbeitsmedizin (FIOH) hat in langjährigen Studien nachweisen können, dass das Vorgesetztenverhalten den stärksten Einfluss auf die

Arbeitsfähigkeit darstellt.<sup>3)</sup> Personen, bei denen sich die Anerkennung durch die Vorgesetzten verbessert, haben eine 3,6-fach erhöhte Chance, ihre Arbeitsfähigkeit zu verbessern.



**Das größte Geschenk, das ich empfangen kann, ist, von dir gesehen, gehört, verstanden, berührt zu werden; das ich geben kann, Dich zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. So glaube ich, entsteht eine Begegnung zwischen dir und mir.**

**Virginia Satir**

Umgekehrt gilt dies auch: Diejenigen, bei denen Anerkennung und Wertschätzung am Arbeitsplatz vermindert werden, haben ein um 2,4-fach

höheres Risiko der Verschlechterung der Arbeitsfähigkeit. Johannes Siegrist, Düsseldorfer Medizinsoziologe, wies in seinen Studien nach, dass nicht erfüllte Belohnungserwartungen und entsprechende Erfahrungen bei hoher Verausgabensbereitschaft die Gesundheit beeinträchtigt, bis zu Herzinfarkten und Depressionen führen kann. Fehlende Würdigung von Leistungen und Einsatzbereitschaft zieht oft Enttäuschungen, Kränkungen und Mutlosigkeit nach sich. Fehlende oder mangelnde Anerkennung im Leistungszusammenhang moderner Erwerbsarbeit kann das Risiko stressassoziierter Erkrankungen verdoppeln.

erreichen. Im Arbeitsleben und in den Beziehungen sind es das Interesse, die soziale Anerkennung und die persönliche Wertschätzung, die uns antreiben gute Arbeit zu leisten, dass wir uns gut fühlen, unsere Bindungen stabilisieren und uns mit anderen Menschen verbunden fühlen lassen. Die stärkste und beste Droge für den Menschen ist der andere Mensch fasst es der Neurobiologe Joachim Bauer zusammen.<sup>4)</sup> Jedes positive Miteinander, in Form der Wertschätzung, belohnt das Gehirn mit Botenstoffen. Diese Stoffe bewirken gute Gefühle und Wohlbefinden.

Wir sind aus neurobiologischer Sicht ein auf Resonanz angelegtes Wesen.

genannten Gründen Bestand haben. Selbstmotivation und Selbstverantwortung des Einzelnen, seine Freiheit und Verpflichtung sieht der wohl profilierteste Managementtrainer Deutschlands, Reinhard K. Sprenger als normative Basis erfolgreichen Wirkens. Seine These zu diesem Thema: Aufmerksamkeit ist eine unbedingte Zuwendung, die nicht an Leistungsvoraussetzung geknüpft ist, wenn sich Führungskräfte, wirklich für ihre MitarbeiterInnen interessieren, dann ist die Sehnsucht und Suche nach Lob sehr gering ausgeprägt.<sup>5)</sup>

Manche Menschen halten die respektvolle Intelligenz<sup>6)</sup> als eine der entscheidenden der Zukunft. Die respektvolle Intelligenz erkennt, dass die Welt aus Menschen unterschiedlichster Herkunft, Glaubenssysteme und Erscheinungsformen besteht. Anstatt diese Situation zu beklagen oder einfach hinzunehmen, ist die respektvolle Intelligenz aufrichtig bemüht, andere Menschen kennen zu lernen, ihre Perspektive zu verstehen und effizient mit ihnen zusammenzuarbeiten. Daran führt wohl kein Weg vorbei.

**Respekt ist ein Jungbrunnen. Mit der Verletzlichkeit des hochbetagten Menschen wächst die Verantwortung. Für uns als Pflegeeinrichtung heißt das vor allem auch: Erst wenn Respekt erlebbar wird, blüht die Seele wieder auf. Worte, Gesten, Handgriffe, Hilfeleistungen – in der täglichen Pflegepraxis ist Achtsamkeit so wichtig wie Professionalität. Und wird mit dem Vertrauen unserer PatientInnen belohnt. Für uns das schönste Danke.**

**Haus der Barmherzigkeit, Anzeige 9/09**



Kern aller menschlichen Motivationen ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung und Zuneigung zu finden und zu geben. Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr, wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erlebnis positiver Zuwendung und – erst recht – die Erfahrung der Liebe.

In der Erziehung gilt die bedingungslose Achtung des Kindes als Geheimnis der Erziehung. In der Pädagogik ist die gelingende Beziehungsgestaltung die Voraussetzung, der Transfusionskanal über den Schülerinnen Bildungsinhalte

Die seit Jahrzehnten erfolgreiche Grundhaltungen der Gesprächsführung nach Carl Rogers: bedingungslose positive Wertschätzung, einführendes Verstehen, Echtheit/Wahrhaftigkeit werden wohl noch lange Zeit aus den

Wir brauchen Orte und Zonen geistiger Wertschätzung. Wir brauchen Mut zur Anerkennung und Mut zur Unterstützung der Wertschätzung. Tragen wir bei zu einer Haltung der Anerkennung, fördern wir eine Kultur der Anerkennung. Statt einander abzuwerten, geht es um ein Lebensmuster der gegenseitigen Teilhabe und der Wertschätzung. Es braucht eine Achtsamkeit, die sich auf uns selbst und den anderen Menschen richtet.

Beim 22. Niederösterreichischen Pflegefrühling 2011 ergründeten wir, wie anerkennender, respektvoller und

wertschätzender Umgang in Bildung, Arbeit und Pflege von Menschen aber auch als generelles Element des Miteinanders zu besten Resultaten führt. Neurobiologische Erkenntnisse und sozialwissenschaftliches Fachwissen verdichten sich zu nutzenstiftenden Handlungsansätzen.

**Dir. Johannes Rieder,**  
Gesundheits- und  
Krankenpflegeschule Mistelbach



#### Literatur:

- 1) Kronsteiner, Olga: Lebenselixier Anerkennung, morgen 6/10 S 18
- 2) [science.ORF.at, 28.1.09]
- 3) Geißler ua.: Faktor Anerkennung. Betriebliche Erfahrungen mit wertschätzenden

Dialogen, Campus 2007 S 33

- 4) Bauer, Joachim: Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren, Hofmann und Campe, 2007

- 5) Sprenger, K. Reinhard: Der Standard 19 11 2008

- 6) Gardner, Howard: Die entscheidenden Intelligenzen der Zukunft, 2008

## Einladung zu einer Wertschätzungs-Übung von Mag. Sandra Teml-Jetter

[www.wertschaetzungzone.at](http://www.wertschaetzungzone.at)

Wertschätzung und Beachtung / Anerkennung ist nicht etwas, das zwischen Tür und Angel passiert. Im Sinne der Zuwendung schlage ich vor, sich jedem Familienmitglied 1x/Tag bewusst zuzuwenden, d.h. Augenkontakt aufnehmen und sich versichern, dass der/die andere auch wirklich „da“ ist: Bist du da? Kannst du mir bitte kurz zuhören, mir deine Zeit schenken? (wie oft sind wir mit Gedanken in der Zukunft, in einem Projekt, bei der Abarbeitung unserer Alltagsdinge wie „Ich muss noch die Wäsche machen, dann kochen und dann...“ – und nicht wirklich bei dem, was jetzt gerade ist.)

Sprechen Sie dann Ihrem Gegenüber Ihre positiv formulierte Wertschätzung aus – vielleicht wollen Sie sich auch an den Händen halten. Jemanden wertschätzen bedeutet das zu beschreiben, was der/die andere konkret GUTES getan hat und hat auch immer etwas mit mir als Wertschätzender zu tun. Demzufolge schafft Wertschätzung Beziehung und lässt uns auf das Gute im Gegenüber fokussieren. Noch ein Hinweis: Halten Sie das Gute auch aus! Folgende Satzanfänge können hilfreich sein: „Mir hat heute besonders gut getan, dass du...“ oder „Ich schätze an dir, dass du...“

PS: Theo Schoenaker hat einmal gesagt: Keine Zeit, kein Interesse.