

## „Über Narzissmus, Kränkung, Wertschätzung“

FOLGE NR. 46 MIT REINHARD HALLER



Prof. Dr. Reinhard Haller ist Psychiater, Psychotherapeut und einer der renommiertesten Gerichtsgutachter Europas. In der dritten Folge unserer Sommergesprächsreihe spricht er über die Kraft der Wertschätzung und darüber, wie sehr sie in unserer Gesellschaft fehlt.

*„Wertschätzung hat ebenso wie die Kränkung keine wissenschaftliche Definition. Es gibt keine Wertschätzungstherapie. Es gibt keine Ausbildung für Wertschätzung. Wertschätzung ist etwas, was jeder Mensch kann. Man muss es nur tun.“*

Kränkung und Wertschätzung haben im Prinzip dasselbe Schicksal. Es sind beides scheinbar unwichtige Dinge. Es sind beides scheinbar Kleinigkeiten, die aber eine enorme Kraft entwickeln können. Die Wertschätzung ist die Gegenspielerin der Kränkung, der Diffamierung, der Entwertung und vieler anderer verletzender Verhaltensmuster. Haller nimmt wahr, dass die Emotionalität in unserer Gesellschaft immer oberflächlicher wird, worunter auch die Wertschätzung leidet. Das hat unter anderem dazu geführt, dass die Wertschätzung nicht nur in eine Krise gekommen ist, sondern, dass wir eine regelrechte Wertschätzungssblockade aufweisen.

*„Der Ausdruck sagt uns ja schon sehr viel. Es geht hier um Werte und es geht um einen Schatz. Und wenn das zusammenkommt, dann wird eben dieser Wert zum Schatz. Wir dürfen aber nicht vergessen, in diesen beiden Worten ist auch etwas, was mit beurteilen, mit Vermessen zu tun hat. Wir werten etwas und wir schätzen etwas ab. Also insofern ist es ein höchst interessanter, vielfältiger Ausdruck.“*

Wertschätzung sollte nie inflationär und oberflächlich erfolgen, sondern immer authentisch sein und wirklich aus dem Inneren heraus kommen. Nur dann ist sie wirksam. Ein freundliches Wort, ein Lob, eine Geste, ein Zunicken, eine Ermunterung; solche scheinbaren Kleinigkeiten, die nichts kosten, die man nebenbei machen kann, können beim Adressaten eine enorme Wirkung entfalten.

*„Nur wer einen guten Selbstwert hat, kann andere wertschätzen. Diejenigen, die kein Lob über die Lippen bringen, die keine wertschätzende Haltung haben, das sind nicht die harten Kerle. Das sind Menschen, die eigentlich versteckt unter Selbstwertzweifeln leiden, weil sie die Wertschätzung für sich selbst brauchen und nicht die emotionale Kompetenz entwickeln, auch einem anderen etwas zukommen zu lassen. Denn das ist ein souveräner Akt.“*

Haller empfiehlt, in der Ausbildung von Führungskräften, von Lehrern, von Chefs eine Art Empathieunterricht einzuführen, in dem Feedbackkompetenz und emotionale Kompetenz entwickelt werden können.

*„Es kommt das emotionale Moment, in dem sehr viel Potenzial schlummert, zu kurz. So sind oft diese hervorragenden Führungskräfte, emotionale Analphabeten.“*