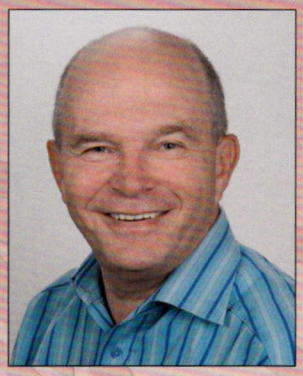
Das Lebenselixier Anerkennung



Johannes Völgyfy, MAS. MSc. MSc.

Der Philosoph Martin Heidegger prägte den Satz: „Wir sind ins Dasein geworfen". Konsequent weiter gedacht bedeutet dieser Gedanke, dass wir uns für den Lebensbeginn weder das soziale noch das ökonomische Umfeld aussuchen können.

Die einen nennen das Zufall oder Schicksal, die anderen führen es auf Gottes lenkende Hand zurück, was Ausgangspunkt unseres Lebens ist. Unabhängig davon in welche Lebensumstände wir hinein geboren werden, verbindet uns alle die Sehnsucht nach Liebe, Zuwendung und Anerkennung.

Wir wissen heute aus der modernen Hirnforschung, dass sich bereits ab der sechsten Schwangerschaftswoche das limbische System, d.h. das Gefühlshirn des Embryos auszubilden beginnt und jede Emotion der Mutter registriert. Das bedeutet, dass sich schon sehr früh Grundgefühle herausbilden ob sich das werdende Kind angenommen und geliebt fühlen kann oder nicht.

Hier entstehen schon pränatal die Bahnungen im Gehirn, die für später auch darüber entscheiden wie viel Anerkennungsbedürfnis jeder Mensch entwickelt. Liebe und Zuwendung sind daher die größten Geschenke, die Eltern und Bezugspersonen Kindern machen können.

So wird die volle Bedeutung des Leitgedankens von KIWANIS erkennbar: „Wir bauen den Kindern eine Brücke in die Zukunft." Die Ausdrucksformen des Strebens nach Anerkennung überdauern die Zeit und wirken als Licht oder Schatten in das Leben von Erwachsenen hinein. Anerkennung lässt sich daher, differenziert betrachtet, mit einer nach oben führenden, vierstufigen Treppe vergleichen:

1. Stufe: Keinerlei Zuwendung

Dazu ist ein Experiment aus dem Mittelalter von den Geschichtsschreibern überliefert. Kaiser Friedrich I. Barbarossa wollte herausfinden, was denn die Ursprache der Menschheit sei. Dazu wurden fünf Neugeborene Ammen überlassen, welche ihnen Nahrung gaben und sie pflegten.

Es war ihnen aber bei Strafe verboten mit den Babys zu sprechen. Die naive Vorstellung des Kaisers war, dass dann die Kleinen von selbst zu sprechen beginnen würden. Es kam wie es leider kommen musste. Alle Kleinkinder starben in kürzester Zeit. Keine Zuwendung und Anerkennung zu erhalten ist bis zum heutigen Tag bei vielen Menschen schädlich für die Psyche.

2. Stufe: Nur negative Zuwendung

Oftmals spielt sowohl in der Erziehung als auch später im Berufsleben Kritik die Hauptrolle. Der Grundsatz lautet: „Es reicht, klar zu machen, wenn etwas nicht in Ordnung ist." Wer jedoch selbst keine Anerkennung erhält, gibt sie auch kaum an andere weiter.

3. Stufe: An Bedingungen geknüpfte Anerkennung

Sie kommt sowohl in der Kindheit als auch im Erwachsenenalter zum Tragen. Das unsägliche Motto lautet: „Wenn – dann". „Wenn du dein Zimmer aufräumst, dann darfst du spielen". - später heißt es: „Wenn Sie sich ordentlich in das Projekt hineinknien, dann wird das Ihrer Karriere nützlich sein". So wird notgedrungen perfektionistisches Leistungsstreben zur neurotisierenden Ersatzhandlung für fehlende Anerkennung. Fehlleistungen führen zu Selbstzweifel und setzen einen Teufelskreis in Richtung Sinnleere in Gang.

4. Stufe: Anerkennung ohne Wenn und Aber

Das ist diejenige Form von Anerkennung, die ein Mensch um seiner selbst willen erhält. Sie ist daher ebenso rar wie kostbar wie z.B. „Ich bin froh, dass du da bist" oder auch „Schön, dass es dich gibt". Eine solche Anerkennung ist frei von manipulierenden Schnörkeln. Sie entspricht dem wichtigsten Wert, den laut weltweiter Studie GLOBE 2000 MitarbeiterInnen von Führungskräften erwarten: Ehrlichkeit. Diese Erkenntnis lässt sich auf alle sozialen Kontakte ausweiten. Eines der Grundgesetze systemischen Denkens des chilenischen Biologen Humberto Maturana lautet: „Menschen folgen in ihrer Entwicklung ihren Sehnsüchten. Für viele ist und bleibt die Sehnsucht nach Anerkennung ein lebenslanges Leitmotiv.

Die Gefahr besteht allerdings darin, dass Menschen von außen zuwenig vom Lebenselixier Anerkennung erhalten und wenn, meist manipulativ. Das verlangt nach Selbstschutz durch kontinuierliche Selbstreflexion z.B. durch eine tägliche kleine Abendübung vor dem Einschlafen:

Selbstreflexion heißt, mit sich in gutem Kontakt zu sein. Sie ist der Ausgangspunkt für einen persönlichen Lern- und Wachstumsprozess und führt zu Selbsterkenntnis. Dies fördert das Selbstvertrauen und erhöht den Selbstwert.

Machen Sie sich also unabhängig von Zurufen und vom Applaus anderer und genehmigen Sie sich eine kräftigende Dosis vom Lebenselixier Anerkennung, denn niemand auf dieser Welt kennt Ihre Potenziale so gut wie Sie selbst.

Johannes Völgyfy, MAS. MSc. MSc.
Unternehmensberatung, Training, Coaching
Personalentwicklung, Business – Mediation
2434 Götzendorf, An der Weide 28
www.voelgyfy.com
memo@voelgyfy.com