

«Wir wollen gesehen und gehört werden»

Anerkennung Loben, lächeln, danken: Vielen rutscht das kaum über die Lippen – obwohl auch sie sich danach so sehr sehnen, dass daraus eine Sehn-Sucht entstehen kann: die Sucht nach Anerkennung. Die Bieler Psychologin Christa Thomke gibt Auskunft.

Interview: Marcel Friedli

Christa Thomke, Sie als Psychologin müssen es wissen: Warum brauchen wir sie so sehr, die Anerkennung?

Christa Thomke: Anerkennung ist so wichtig wie Essen und Trinken. Ein Grundbedürfnis. Wir wollen von anderen gesehen, gehört, wahr- und ernst genommen werden. Anerkennung ist zentraler Bestandteil von Beziehungen.

Reicht es denn nicht, sich selber gern zu haben?

Natürlich ist es sehr wichtig, sich selber zu mögen. Aber ganz ohne Resonanz von aussen geht es nicht. Wir brauchen den Bezug zu anderen, um unser Han-

«Bei uns ist Anerkennung stark an Leistung gekoppelt.»

deln und Wirken zu reflektieren. Das gilt auch umgekehrt: Geben wir selber dauernd Anerkennung, erhalten aber nichts zurück, fehlt etwas. Es geht um das Gleichgewicht.

Manche Menschen leisten enorm viel für ein Danke oder ein Lob – bis sie nicht mehr können.

Ist man so sehr auf das Echo von aussen angewiesen, macht man sich abhängig von anderen. Dann dreht sich die Spirale: Man leistet noch mehr, um endlich, endlich ein Feedback zu erhalten. Weil es so wichtig wie Nahrung ist, leisten wir immens viel, um dieses Grundbedürfnis zu decken. Ist zu wenig davon da, spulen und spulen wir, um zu bekommen, was wir so sehr benötigen – und laufen Gefahr, uns zu erschöpfen.

Das klingt nach Sucht.

Ja, Anerkennungssucht: Man verletzt seine Grenzen und seine Würde für ein bisschen Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Es ist dann wie bei einer Sucht: Man sieht nur sich selber, will den Stoff nur für sich – und spendet selber nie ein Lob. Dann kippt es zusätzlich in den Narzissmus.

Sind das Auswüchse unserer Leistungsgesellschaft?

Bei uns ist Anerkennung stark an Leistung gekoppelt. Lorbeeren erhalten wir vor allem für Leistungen – und nicht einfach dafür, dass wir sind, was und wie wir sind. Für unser einmaliges Wesen.

Anerkennung ist meist ein knappes Gut.

Ist das der Fall, dreht sich die Spirale noch schneller. In der Arbeitswelt wird das manchmal bewusst eingesetzt: Verteilt man Lob spärlich, dann strengen sich die Leute an. So wird zudem Macht ausgeübt. Dies verschafft jenen, die das Mass an Anerkennung verteilen, Befriedigung.



Christa Thomke: «Werden wir gelobt, schütten wir Glückshormone aus.» Tanja Lander

Sind das Muster und Mechanismen, die auch in die Erziehung hineinspielen können?

Das kommt durchaus vor. Ob es bewusst oder unbewusst geschieht, ist schwierig nachzuweisen. Lobt man ein Kind nur selten, bringt man es dazu, sich anzustrengen. Die Eltern sichern sich so den Gewinn, dass es mitarbeitet.

Welche Auswirkungen hat das?

Das Kind lernt so, dass es sich sehr anstrengen muss, um die ersehnte Bestätigung zu erhalten. Oder es verweigert sich, wird aggressiv.

Funktioniert das auch im Berufsleben so?

Ja. Die einen strengen sich enorm an, bis sie nicht mehr können. Oder sie werden

Der Glanz in den Augen

Anerkennung zu erhalten, ist eine Voraussetzung für ein gutes Selbstwertgefühl. Schon als Säugling ist es wichtig zu spüren, dass er in seinem Wesen und Tun anerkannt wird. Es ist der Glanz in den Augen von Mutter und Vater, den ein Kind braucht – später, als Erwachsener, ist es der Glanz in den Augen des Partners oder der Partnerin, der Mitmenschen. Erhalten wir wohlwollende Bestätigung, fällt es uns später leichter, andern ein liebevoller und wohlwollender Spiegel zu sein. Viele psy-

chische Erkrankungen hängen damit zusammen, dass die ersehnte Anerkennung nicht in gewünschter Form gewährt wird. Ist das nicht der Fall, kann diese Sehn-sucht politische Dimensionen annehmen: Ohnmacht wächst, die sich zu ohnmächtiger Wut entwickelt – und sich in destruktiven Bahnen entlädt. *mf*

Quelle: Verena Kast, «Trotz allem ICH, Gefühle des Selbstwerts und die Erfahrung von Identität», Verlag Herder, Fr. 14.90.

«Vielen ist zu wenig bewusst, wie sehr Anerkennung etwas Gegenseitiges ist.»

Zur Person

Christa Thomke, Jahrgang 1972, lebt in Biel und hat an der Universität Bern Psychologie studiert. Als **Psychologin und Seelsorgerin** begleitet sie Erwachsene in Fragen des Lebens und berät Unternehmen und Vereine. *mf*

Link: www.christa-thomke.ch

aggressiv und verseuchen das Arbeitsklima. Andere wiederum erkennen das Muster und schützen sich, indem sie gehen. Bei freiwilliger Arbeit ist ein Merci noch wichtiger. Bleibt es aus, verlieren die Menschen eher die Lust als bei einem Erwerb, der die finanzielle Existenz sichert.

Dabei wäre es doch einfach: Positives sagen, Gutes loben.

Werden wir gelobt, schütten wir Glückshormone aus. So betrachtet, ist regelmässige Anerkennung etwas Gegenseitiges ist: Man gibt, man erhält. Wichtig ist dabei, dass die Rückmeldung offen, ehrlich und respektvoll ist, frei von Konkurrenzdenken und Neid. So bringt man sich gegenseitig persönlich weiter.

Warum fällt es vielen Menschen trotzdem so schwer?

Nicht allen. Manche können das gut. Aber vielen ist zu wenig bewusst, wie sehr Anerkennung etwas Gegenseitiges ist: Man gibt, man erhält. Wichtig ist dabei, dass die Rückmeldung offen, ehrlich und respektvoll ist, frei von Konkurrenzdenken und Neid. So bringt man sich gegenseitig persönlich weiter.

Lebenshilfe

Unzufrieden mit meiner Figur

Eigentlich sollte ich zufrieden sein. Ich habe eine Arbeit, die mir gefällt, trainiere in einer Equipe hobbymässig Fussball und bin auch sozial gut vernetzt. Was mir aber bisher fehlt, ist eine Partnerschaft, wie sie andere in meinem Umfeld haben, die später zu einer Familie führen könnte. Vermutlich stehe ich mir selber im Weg. Ich mag mich nicht, so wie ich bin. Und ich denke, wenn ich so eine Figur hätte wie zum Beispiel meine Kollegin, wäre ich besser dran. Sie wird immer sofort von Männern angesprochen und umworben. Mir fällt es

zwar leicht, auch mit männlichen Kollegen ins Gespräch zu kommen, doch es bleibt immer alles so nett und vernünftig. Meine Kollegin ist superschlank und gross und hat wunderbar blonde Haare. Ich dagegen bin sehr klein und rundlich und irgendwie unproportioniert, habe zu viel um Hüfte und Bauch. Was raten Sie mir? *Frau R. aus W.*

Liebe Frau R., dass Sie noch keinen Partner gefunden haben, ist vermutlich auf andere Gründe als auf Ihr Äusseres zurückzuführen. Und vielleicht sind Sie gegenwärtig mit ihren kollegialen Kontakten in Arbeitsumfeld und Sport so zufrieden, dass Sie gar nicht weiter suchen. Mir scheint aber, dass Sie mit sich selbst nicht im Lot sind, weil Sie sich nicht so mögen, wie Sie sind. Das könnte Sie daran hindern, genügend Zeichen

nach aussen zu senden, dass Sie eigentlich auf Partnerschaftssuche sind. Die Ausstrahlung auf andere Menschen beginnt halt auch bei einem grundsätzlichen Annehmen von sich selbst, so wie man ist. Damit sollten Sie beginnen.

Vielleicht hilft Ihnen folgender Gedanke. Stellen Sie sich als sportliche Frau einmal die Frage: «Was habe ich alles meinem Körper zu verdanken? Was leistet er Tag täglich und auch nachts für mich?» Daran schliesst sich die Überlegung an: Was kann ich für meinen Körper tun? Und wenn Sie etwas körperlich verändern möchten, so tun Sie es liebevoll, so wie es für Ihren Körper zuträglich ist, ohne zu grossen Stress: zum Beispiel mit gezielten Körperübungen oder etwas reduzierter, ausgewogener und leichter Ernährung. Dazu möchte ich Sie ermutigen.

Zum Problem mit Ihrer Figur fällt mir die Geschichte einer jungen Frau ein, die auch immer wieder unter ihrem Körper litt, weil sie klein und übergewichtig war.

Bei einem Spitalbesuch sah sie im Zimmer eines Bekannten einen Tetraplegiker und war tief erschüttert. Sie versuchte sich, in diesen Menschen zu versetzen. Zuhause notierte sie in ihr Tagebuch: «Ich bin so dankbar, dass ich jeden Tag aufstehen und mich frei bewegen kann. Dass meine Füsse und Beine mich tragen, wohin ich will; dass ich sie spüre, wenn ich gehe, dass ich mich mit offenen Sinnen am Leben erfreuen kann, dass ich Düfte wahrnehmen, und auch essen und trinken kann.» Sie entschloss sich, etwas für ihren Körper zu tun, brauchte von nun an mehr ihre Füsse, ging die Treppen hoch, anstatt mit dem Lift und benutzte täglich ihr Fahrrad.

Das brachte ihr bald erfreuliche Ergebnisse. Sie fühlte sich besser in ihrem Körper und fand zu mehr Zufriedenheit mit sich und ihrer Umgebung. Versuchen Sie es auch, liebe Frau R., mit Ihren eigenen Möglichkeiten. Sollte es Ihnen dabei nicht gelingen, sich mit ihrem Körper anzufreunden, so rate ich Ihnen zur Psychotherapie, vielleicht gibt es tiefer liegende Probleme, die Ihnen zu schaffen machen.



Regula Gilg, lic. phil. Psychotherapeutin FSP mit eigener Praxis in Biel, beantwortet einmal monatlich Leserfragen.