



Glaubenssachen

Sonntag, 15. Januar 2023, 08.40 Uhr

Wie gut, dass es dich gibt
Anerkennung als herzliches Ja zu unserem Sein
Von Doris Weber

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Der Mensch möchte nicht erkannt werden, sondern anerkannt sein. In Verlust und Gewinn, in Schönheit und Hässlichkeit, in Güte und Zorn, in Wahrheit und Lügen.

Das sagt der niederländische Philosoph Renee Gude.

Anerkennung – der berühmte dänische Familientherapeut Jesper Juul gibt diesem Wort auch den schönen Namen „Gleichwürdigkeit.“ Anerkennung heißt für ihn, sich in Würde begegnen. Es ist die Fähigkeit, einen anderen Menschen mit Empathie zu sehen.

Das hat nichts mit Leistung zu tun. Nichts mit Lob und Kritik. Diese Art der Anerkennung, so Jesper Juul, ist die wichtigste Voraussetzung für Wachstum, für Entfaltung.

Sein Leben lang beschäftigte sich Jesper Juul mit der Frage: wie können es die kleinen und die großen Menschen miteinander aushalten und dabei womöglich auch noch glücklich sein? Entscheidend war für ihn stets das Wohlergehen der Kinder, nicht, welche Regeln, Verbote und Gebote man vor ihnen aufstellt. Sein Credo lautete:

Kinder brauchen Respekt, sie haben Würde. Ob sie fleißig sind oder faul, ob sie brav sind oder frech, ob sie vor den Eltern versagen oder diese mit Erfolgen beschenken, ob sie die ersten oder die letzten in der Schule sind – darauf kommt es nicht an. Kinder sind vollwertige Menschen. Ihnen gebührt Anerkennung vom ersten Augenblick ihres Lebens an. Anerkennung, das ist das Aufgehoben sein im liebenden Blick eines Gegenübers. Sie ist das Echo eines herzlichen Ja zu unserem Sein. Und sie stellt keine Bedingungen, sie fordert nichts.

Weißt Du, was Du bist?
 Du bist ein Wunder!
 Du bist einmalig!
 Auf der ganzen Welt
 Gibt es keinen zweiten Menschen,
 der genauso ist wie Du.
 Und Millionen von Jahren sind vergangen,
 ohne dass es je
 einen Menschen gegeben hätte wie Dich.
 Schau Deinen Körper an,
 welch ein Wunder!
 Deine Beine, Deine Arme,
 Deine geschickten Finger, Dein Gang.
 Aus Dir kann ein Shakespeare werden,
 ein Michelangelo, ein Beethoven.
 Es gibt nichts,
 was Du nicht werden könntest.
 Jawohl, Du bist ein Wunder.
 Und wenn Du nachdenkst,

kannst Du dann einem anderen weh tun,
 der, wie Du selbst,
 auch ein Wunder ist?

Ein Gedicht von Pablo Casals. Die Anerkennung eines Menschen in seinem tiefsten Sein bringt Poesie ins Leben. Peter Bagus, Chefarzt in Bremen für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, nennt dieses herzliche Ja zur Existenz eines Menschen eine Grundanerkennung, die verlässlich trägt. Anerkennung als Lebensgrundlage gibt Halt und einen festen Boden unter den Füßen, wenn innere und äußere Erschütterungen drohen. Sie gibt Kraft für Leib und Seele. Das ist eine Erkenntnis, so Peter Bagus, die wissenschaftlich nachgewiesen wurde:

Menschen, die in ihrer frühesten Kindheit zumindest *eine* wichtige Bezugsperson hatten, bei der sie Anerkennung, beziehungsweise Akzeptanz erlebten, verfügten später trotz schwieriger, widriger Umstände über einen gewissen Schutzfaktor, berichtet Peter Bagus und verweist dabei auf eine jahrzehntelang durchgeführte Untersuchung, die belegen konnte, dass diese Grundanerkennung auch die Basis dafür ist, dass später echte menschliche Begegnungen gelingen können.

Anerkennung ist eine wichtige Ressource für seelische Gesundheit. Anerkennung ist schön. Sie macht attraktiv und stark. Anerkennung spornt an. Der Mensch braucht Anerkennung in der Umgebung, in der er lebt.

Du bist das Glück meines Lebens.
 Ich möchte Dich immer anschauen, so schön bist du.
 Die wesentlichsten Dinge habe ich von dir gelernt.

Wie ist es möglich, dass ein Mensch über so viele Begabungen verfügt wie du?
 Niemand lacht so schön wie Du.

Was würden wir ohne Sie nur machen?
 Seitdem Sie bei uns arbeiten, geht es erst richtig aufwärts.

Doch die Halbwertzeit von Lob und Komplimenten kann, wer wüsste nicht selbst davon zu berichten, schmerzlich kurz sein. Plötzlich honoriert der Chef, die Chefin die Leistung nicht mehr, die Kollegen, die ihren Mitarbeiter gestern noch großartig fanden, tuscheln heute über ihn. Im Sportverein sitzt man unter „ferner liefen...“ auf der Reservebank. Zuhause geizt der Ehepartner, die Ehepartnerin spürbar mit Komplimenten.

Die ist auch nicht mehr das, was sie mal war.
 Hoffentlich will die lahme Ente nicht mit uns Fußball spielen, dann ist die Niederlage schon vorprogrammiert.

Die besten Jahre sind für den wohl vorbei, heute ist er ein fatter Spießler. Bei der Figur muss die sich nicht wundern, wenn ihr Mann mit anderen Frauen loszieht.

Die Kinder sind auch alle Versager, der Apfel fällt halt nicht weit vom Stamm.

Wenn uns Anerkennung und Respekt entgegengebracht werden, fühlen wir uns glücklich. Verweigert uns unsere Umgebung diese Anerkennung, gerät das Selbstwertgefühl in Gefahr. Vor allem bei jenen, die stets draußen suchen, was sie bei sich selbst nicht finden können. Sie bleiben den Bewertungen und Launen der anderen hilflos ausgeliefert. Ein stabiles Selbstwertgefühl, gewachsen aus einer frühen Grundanerkennung, bietet hingegen einen inneren Schutz, eine seelische Immunität gegen die destruktiven Angriffe von außen, sagt der Arzt und Psychotherapeut Peter Bagus. Doch wer sind die Menschen, die diese Grundanerkennung geben können?

Im Idealfall die Eltern, Mutter und Vater. Und die Großeltern. Es können auch wichtige andere Bezugspersonen sein, verlässliche Menschen, die den Kindern und Jugendlichen ermutigend zur Seite stehen.

Und manchmal gibt es liebende Begegnungen im Leben, in denen einem Menschen nachträglich diese Grundanerkennung zuteilwird. Doch Kinder, die diese liebevolle Akzeptanz, dieses herzliche Ja zu ihrer Existenz vermissen mussten, bleiben auch als Erwachsene misstrauisch und ängstlich. Zu groß ist der Scherz, um eine nachträgliche Zusage als heilsam erleben zu können.

Solchen Menschen begegnet der Bremer Chefarzt Peter Bagus dann in seiner Klinik. Er erlebt sie als Patienten mit ausgeprägten psychosomatischen Beschwerden, mit dumpfen oft namenlosen Schmerzsyndromen. Bei eingehenden Gesprächen wird deutlich, dass sie schlimme Mangelserfahrungen in ihrem Leben erlitten haben, die nun körperlich spürbar werden. Zu den seelischen Leiden gehören Verzweiflung, massive Ängste, innere Leere und Zerrissenheit. Die Patienten, so Peter Bagus, erleben sich selbst als haltlos und fragen sich: wer bin ich eigentlich, wo soll mein Leben hingehen? Manche berichten über Drogenerfahrung, andere über Selbstverletzung.

Menschen, denen diese grundsätzliche Anerkennung verweigert wurde, tragen einen Urschmerz in sich, der sie durch das Leben begleitet, wie eine Melodie, die in dunklen, schweren Tagen komponiert wurde. In einem gelungenen therapeutischen Prozess können die Leidenden den Weg in die Vergangenheit zurückgehen, oft bis zur Quelle ihrer Schmerzen. Manche Spuren führen in die Jugend, manche in die Kindheit, manche bis zur Geburt und manche noch weiter zurück. Experten fragen sich heute, ob es sogar schon in der Schwangerschaft so etwas wie ein Trauma durch die fehlende Anerkennung geben kann. Intensive Forschungen weisen darauf hin, dass Ungeborene schon im Mutterleib spüren, wenn eine schwangere Frau unter widrigen Lebensbedingungen nur wenig Möglichkeiten hat, sich auf die Mutterschaft zu konzentrieren.

Kein Mensch kann die in ihm angelegten Potentiale entfalten, wenn er in seiner Würde von anderen verletzt wird oder er gar selbst seine eigene Würde verletzt, sagt der

Hirnforscher Gerald Hüther. Er spricht von gravierenden Folgen, mit denen Menschen zu kämpfen haben, die eine grundsätzliche Anerkennung im Leben vermissen. Sie suchen permanent nach Bewältigungsstrategien für ihre Not, die vor allem Kinder daran hindern, vielfältige, unterschiedliche und hochkomplexe Netzwerke in ihrem Hirn auszubauen. Das kann zu einer Vereinseitigung der Wahrnehmung führen, die nichts anderes kennt, als die eigene Abwertung, die sofort in der Gegenwehr versucht, die anderen abzuwerten.

Die wichtigsten Erfahrungen machen Menschen in sozialen Beziehungen, das heißt: wenn ein Mensch nicht anerkannt wird, dann ist das eine schwere Enttäuschung, ein großer Schmerz. „Wir leben heute in einer Kultur der Nicht-Anerkennung“, sagt Gerald Hüther und spricht von einer Mobbing-Kultur, in der ständig und überall andere ausgeschlossen werden. Hirnforscher können mittlerweile nachweisen, dass ein Mensch, der aus einer Gemeinschaft ausgeschlossen wird, zu der er eigentlich gehören will, im Hirn die gleichen Netzwerke aktiviert, die auch dann aktiviert werden, wenn ihm körperlicher Schmerz zugefügt wird.

Menschen brauchen Anerkennung. Vor allem von jenen, die sie lieben. Anerkennung ist mehr als ein Lob für gute Leistungen, ein Kompliment oder Bewunderung. Wirkliche Anerkennung wirkt auf einer tieferen Ebene. Wie gut, dass es dich gibt. Wachsen zu dürfen und gleichzeitig verbunden zu sein – das ist für Gerald Hüther der existenziellste Ausdruck von Anerkennung. Jeder Mensch macht, wenn alles gut geht, in den ersten neun Monaten diese wunderbare Erfahrung. Das Kind darf wachsen, sich entfalten – und bleibt gleichzeitig verbunden und geschützt. Ein idealer Zustand, der in den Menschen die unbändige Sehnsucht wachhält, dies immer wieder neu erleben zu wollen: Wachsen dürfen und gleichzeitig verbunden sein.

Das ist das große Wunder, mit dem uns die Natur gewissermaßen auf den Weg schickt. Im vorgeburtlichen Zustand sind – wenn alles gut geht – diese beiden Sehnsüchte erfüllt. Das Kind ist mit der Mutter aufs Engste verbunden und kann zugleich aus dieser Verbundenheit herauswachsen. Das heißt: jedes Kind kommt mit dieser wunderbaren Erfahrung auf die Welt, dass es möglich ist, wachsen zu dürfen und nicht verloren, abgelehnt oder ausgesetzt zu sein. Und das ist auch der Grund, so der Hirnforscher Gerald Hüther, dass alle Kinder später im Leben nach Beziehungen suchen, in denen sie sich anerkannt fühlen, wo sie dazugehören, wo ihnen Mut gemacht wird, wo sie eingeladen und inspiriert werden, wo sie über sich hinauszuwachsen dürfen.

Es gibt dich

Dein Ort ist
Wo Augen dich ansehen.
Wo sich Augen treffen
entstehst du.

Von einem Ruf gehalten,
immer die gleiche Stimme,

es scheint nur eine zu geben
mit der alle rufen.

Du fielest,
aber du fällst nichts.
Augen fangen dich auf.

Es gibt dich
weil Augen dich wollen,
dich ansehen und sagen
dass es dich gibt.

Ein Gedicht von Hilde Domin, das dem Jesuitenpater und christlichen Sozialethiker Friedhelm Hengsbach besonders gut gefällt. Dein Ort ist wo Augen dich ansehen... Wenn Menschen ja sagen zu mir, dann erst werde ich Mensch. Und diese Menschwerdung des Menschen besteht darin, dass ein Gegenüber mich in der Art und Weise, wie ich bin, mit meinen Eigenheiten, meinen positiven und negativen Seiten, als liebenswert als anerkennenswert betrachtet. Von dieser Anerkennung, sagt der Theologe Friedhelm Hengsbach, leben nicht nur die unmittelbaren Beziehungen zu unseren engsten Angehörigen und Freunden, Anerkennung beflügelt den Geist einer modernen Gesellschaft. Demokratische Gesellschaften werden dadurch bestimmt, dass sich ihre Mitglieder wechselseitig als Gleiche anerkennen und sich wechselseitig auch das Gleiche Recht zugestehen. Im Zentrum steht das individuelle Subjekt, die einzelne Person in ihrer Würde. Denn der Mensch als solcher ist der Grund der Anerkennung.

Unabhängig davon, ob er leistungsfähig ist, krank, schwach, behindert oder arm.
Unabhängig von seiner ethnischen Herkunft, Religion oder sexuellen Ausrichtung.

Und da bewegt sich etwas in unserer Gesellschaft: Menschen, denen oft ein Leben lang Anerkennung verweigert wurde, lassen sich diese Verachtung nicht mehr bieten. Sie wehren sich gegen die Arroganz der Deutungshoheit, die behauptet, zu wissen, was richtig oder falsch ist, was gut ist oder böse, was anerkennenswert ist oder nicht.

Zum Beispiel queere Menschen. Früher stand der Begriff queer für sonderbar, verrückt, fragwürdig, suspekt. Er wurde verwendet, um zum Beispiel Homosexuelle abzuwerten. Seit Mitte der 90er Jahre wurde das Wort Queer ins Positive gewandelt, als Selbstbezeichnung vor allem für nicht heterosexuelle Lebensweisen. Und so leistet die Queer-Bewegung in der Auseinandersetzung mit Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen einen wertvollen Beitrag in der öffentlichen Diskussion

Zum Beispiel Kim de l'Horizon aus der Schweiz – eine genderfluide nichtbinäre Person, die Lyrik, Prosa und Theaterstücke verfasst. Das Werk *Blutbuch* wurde 2022 sowohl mit dem Deutschen Buchpreis als auch dem Schweizer Buchpreis ausgezeichnet. Nicht zuletzt, so die Literaturkritik, weil es einen berührenden Zugang zu einer Vision einer queeren Zukunft schafft. Für seine Dankesrede in Frankfurt hatte Kim de l'Horizont

seine Haare aus Solidarität mit den Frauen im Iran, deren Körper durch ein politisches Regime eingeschränkt ist, rasiert. Wie können wir alle Körper befreien?, fragt Kim de l`Horizont. Er sieht eine Zeit gekommen, in der Minderheiten so wichtig werden, weil sie die Fähigkeit haben zu leiden, durch den Schmerz zu gehen und zu heilen. Und das ist etwas, das die Gesamtgesellschaft braucht.

In diesen Tagen meldet sich eine weitere, mittlerweile große Minderheit zu Wort. Menschen, die in der Öffentlichkeit keine Anerkennung erlebten, sondern wie Aussätzige behandelt wurden, sozial ausgegrenzt und verächtlich gemacht, sagt der Armutsforscher Christoph Butterwegge, der sich lieber Ungleichheitsforscher nennt. Bundesweit werden heute 13,8 Millionen Menschen zu den Einkommensschwachen gezählt. Noch nie wurde mit 16,6 Prozent eine höhere Armutsquote gemessen.

Arme Menschen haben mit Vorurteilen zu kämpfen, sie schämen sich für ihre Situation. Respekt gibt es für diese Menschen nicht. Denn immer noch wird so getan, als sei Armut persönlich verschuldet. Als sei jeder seines eigenen Glückes Schmid.

Irrtum, sagt Christoph Butterwegge. Die einstigen Hartz-IV- nun Bürgergeld-Bezieher und Bezieherinnen, die ihre Kinder erziehen müssen, oder Menschen in Pflegeberufen, leisten mindestens ebenso viel, wenn nicht oft sogar mehr, als Börsenmakler oder Banker. Nur werden sie wesentlich schlechter bezahlt. Einkommen und Wohlstand orientieren sich schon lange nicht mehr an der Leistung, wenn sie das je taten.

Und dann kam Anni W. Mit ihrem Aufschrei unter *#ichbinarmutsbetroffen* hat sie die Gesellschaft wachgerüttelt. Die Scham ist vorbei. Arme und notleidende Menschen, die bisher unsichtbar und stumm waren, trauen sich jetzt in die Öffentlichkeit. Anni W. hat mit ihrer Initiative eine Schweigespirale durchbrochen. Betroffene vernetzen, organisieren und wehren sich. Sie führen einen Kampf gegen Armut und sie führen auch einen Kampf um Anerkennung. Sie wollen endlich gesehen werden.

Ohne die Anerkennung durch andere Menschen können wir nur sehr schwer existieren, sagt auch der christliche Sozialethiker Friedhelm Hengsbach. Doch was ist mit den Menschen, die nirgendwo in ihrem Leben anerkannt worden sind, denen keine Chance gegeben wurde, dass ein anderer Mensch „ja“ zu ihnen sagen konnte? Wo keine Augen sind, die dich wollen, die dich ansehen und dir sagen: wie gut, dass es dich gibt?

Friedhelm Hengsbach fällt es schwer, darauf eine Antwort zu finden. Ein gläubiger Mensch könnte vielleicht Trost in der Gewissheit finden, dass sein innerer Friede und sein Selbstwertgefühl nicht allein von der Anerkennung durch andere abhängig ist. Der letzte Grund der Anerkennung meiner Selbst, so der Jesuit und Sozialethiker Friedhelm Hengsbach, kommt aus der Gewissheit, dass ich von Gott geliebt bin. So, wie es in der Bibel gesagt wird: Israel, du bist das kleinste Volk unter allen Völkern, aber ich habe dich auserwählt, ich habe deinen Namen in meine Hand geschrieben. Ich begleite dich, ich behüte dich, ich verlasse dich nicht. Selbst wenn Vater und

Mutter dich verlassen, das ist ja der Ernstfall, selbst wenn Vater und Mutter dich vergessen würden, ich vergesse dich nicht.
So heißt es in der Bibel bei Jesaja:

Und nun spricht der Herr, der dich geschaffen hat, Jakob, und dich gemacht hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!

Wenn du durch das Wasser gehst, will ich bei dir sein, dass dich die Ströme nicht ersäufen sollen; und wenn du ins Feuer gehst, sollst du nicht brennen, und die Flamme soll dich nicht versengen. Denn ich bin der Herr, dein Gott, der Heilige Israels, dein Heiland. Ich habe Ägypten für dich als Lösegeld gegeben, Kusch und Seba an deiner Statt, weil du in meinen Augen so wertgeachtet und auch herrlich bist und weil ich dich liebe.

Jeder Mensch wünscht sich Anerkennung. Für das, was er auf der Arbeit leistet, für Entscheidungen, Erfolge, kleine Gesten oder große Taten. Kinder brauchen Anerkennung, damit ihre Seelen wachsen können. Im sozialen Miteinander ist die Anerkennung eine wichtige Triebfeder. Sie motiviert und zeigt, dass wir etwas richtig und gut machen. Wir alle wünschen uns Anerkennung.

Wenn uns Anerkennung zuteilwird, blüht unser Selbstwertgefühl auf. Und genauso wie wir Anerkennung empfangen, ist es wichtig und wohltuend, diese auch anderen Menschen entgegenzubringen. Ich erfreue mich an dir. Ich glaube an dich. Wie gut, dass es dich gibt.

* * *

Zur Autorin:

Doris Weber, arbeitet als freiberufliche Autorin für verschiedene ARD-Rundfunkanstalten hauptsächlich über ethische und soziale Fragen. Für die christliche Wochenzeitschrift Publik-Forum ist sie verantwortliche Redakteurin für das Journal (Reportage und Essay), für die EXTRA-Themenhefte und die Junge Zeitung Provo.