

Anerkennung, Respekt & Wertschätzung!

Elixier für ein erfülltes und langes Leben

Anerkennung, 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 [1]. 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 [2]. 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 Milch mehr 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.

Anerkennung verlängert Arbeitsfähigkeit

Das finnische Institut für Arbeitsmedizin (FIOH) hat in langjährigen Studien nachweisen können, dass das Vorgesetztenverhalten den stärksten Einfluss auf die Arbeitsfähigkeit darstellt [3]. Personen, bei denen sich die Anerkennung durch die Vorgesetzten verbessert, haben eine 3,6fach erhöhte Chance, ihre Arbeitsfähigkeit zu verbessern. Umgekehrt gilt dies auch: Diejenigen, bei denen Anerkennung und Wertschätzung am Arbeitsplatz vermindert werden, haben eine 2,4fach höheres Risiko der Verschlechterung der Arbeitsfähigkeit. Johannes Siegrist, Düsseldorfer Medizinsoziologe, wies in seinen Studien nach, dass nicht erfüllte Belohnungserwartungen und entsprechende Erfahrungen bei hoher Verausgabebereitschaft die Gesundheit beeinträchtigen, bis zu Herzinfarkten und Depressionen führen können. 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.

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 Schüler Bildungsinhalte erreichen. Im Arbeitsleben und in den Beziehungen treiben uns Interesse, soziale Anerkennung und persönliche Wertschätzung an gute Arbeit zu leisten, uns gut zu fühlen, unsere Bindungen zu stabilisieren und uns mit anderen Menschen verbunden zu fühlen. „Die stärkste und beste Droge für den Menschen ist der andere Mensch“ fasst der Neurobiologe Joachim Bauer zusammen [4]. 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. Kern aller menschlichen Motivationen ist, 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 die Erfahrung der Liebe.

Die seit Jahrzehnten erfolgreichen Grundhaltungen der Gesprächsführung nach Carl Rogers - bedingungslose positive Wertschätzung, einführendes Verstehen, Echtheit/Wahrhaftigkeit - werden wohl noch lange Zeit aus den genannten Gründen Bestand haben.

Manche Menschen halten die respektvolle Intelligenz [5] 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.

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. ■

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] Gardner, Howard: Die entscheidenden Intelligenzen der Zukunft, 2008

NÖ Pflegefrühling

Beim 22. Niederösterreichischen Pflegefrühling 2011 ergründen 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.

Informationen: www.pflegefruehling.at (siehe auch Pflegebildung in dieser PROCARE-Ausgabe)