



Wertschätzung einer Person gegenüber führt zu guten Beziehungen und hält die Türen zueinander offen.

Foto: iStock/tommaso79

Beziehung geht vor Inhalt

Beziehung geht vor Inhalt! – Das ist eine alte Weisheit, die heute neu entdeckt wird.

Andi war kein guter Schüler. Lauter Vierer im Zeugnis. Der Tischlermeister hatte ihn trotzdem eingestellt. Am 1. September hatte Andi seine Lehre begonnen. Im November brauchte der Meister ihn auf einer mehrwöchigen Montage in der Schweiz. „Mit mir kann man etwas anfangen. Ich werde gebraucht.“ – Andi war stolz. Im ersten Lehrjahr lauter Vierer (eine Eins in Religion). Im dritten Lehrjahr keinen Vierer, ein akzeptables Zeugnis, ein stolzer Tischlergeselle und ein zufriedener Meister. Leistungssteigerung durch Wertschätzung. Beziehung geht vor Inhalt!

Der Künstler Hans Seifert plante ein Kunstprojekt mit Häftlingen: „Im Malen kann man keine Fehler machen.“ Seither besucht er einen Häftling im Gefängnis. Voller Freude berichtet mir der: „Der Hans war wieder da!“ Trotz seiner Straftaten schätzt einer sein Menschsein. Zerbrochene, entwertete Menschen sind nicht resozialisierbar und werden sich und der Gesellschaft zum Sicherheitsrisiko. Nebenbei kosten sie viel mehr als ein resozialisierter

Straftäter. Schüler aus meinem Religionsunterricht melden sich manchmal nach Jahren wieder. Manche wollen die Freundin vorstellen. Andere sind in seelischer Not. Was wir im Religionsunterricht gemacht haben? Inhaltlich wissen sie es oft nicht mehr genau, aber die Wertschätzung ihrer Person hat zu einer guten Beziehung geführt. Mir geht durch den Kopf, wie ich über all die Jahre Beziehungen schrittweise suche, aufbaue und pflege, ohne unnötige Vorbehalte oder Vorbedingungen, – wie ich auch mit Menschen über Gefängnismauern hinweg behutsam in Beziehung bleibe.

Wertschätzung öffnet Türen

Beziehung geht vor Inhalt! Das ist eine alte Weisheit, die heute neu entdeckt wird. Das merkt jeder Lehrer. Er kann ein noch so großes Sachwissen haben,

er kann noch so methodisch fit sein. Alles keine Garantie dafür, dass der Inhalt seines Faches bei den Schülern ankommt. Das Lehrer-Schüler-Verhältnis muss stimmen, sonst stockt der Vermittlungsprozess. Wenn ich zurückdenke: Bei Lehrern, die mich nicht mochten, wollte ich gar nicht lernen.

Beziehung geht vor Inhalt! Das spüren auch alle Eltern in der Erziehung. Wenn Kinder sich vom Vertrauen zu ihren Eltern getragen fühlen, sich wertgeschätzt wissen, nehmen sie viel leichter an, was Eltern ihnen raten oder als Wert ins Leben mitgeben. Dann enden Meinungsverschiedenheiten nicht automatisch in böswilliger gegenseitiger Ablehnung. Wertschätzung hält Türen zueinander offen. Wie problematisch ist es, wenn das Eltern-Kind-Verhältnis fundamental gestört ist!

Beziehung geht vor Inhalt! Das spüren wir alle. Menschen, die ich nicht mag, haben es schwerer, mit ihren Gedanken und Ideen bei mir zu landen als die, zu denen ich eine gute Beziehung habe. Da wird doch viel eher ein Kritikfilter oder Ablehnung eingebaut und nicht unvoreingenommen angehört. Da wird viel eher in Frage gestellt und in Zweifel gezogen als bei Menschen, mit denen ich gut kann.

Hilfe in schweren Zeiten

Beziehung geht vor Inhalt! Das spüre ich in der Begegnung mit Menschen in schweren Lebenssituationen. Wenn sie Vertrauen zu Menschen, ein großes Urvertrauen ins Leben und ein Grundvertrauen zu Gott haben, werden sie meist auch leichter mit einem schweren Lebensinhalt fertig.

Beziehung geht vor Inhalt! Diese Weisheit hat auch die Wirtschaft entdeckt. Kundennähe, freundlicher Service, sich einfühlen können, Interesse am Kunden, das baut Beziehung auf und hilft über die Beziehungsschiene, das eigene Produkt vertrauenswürdig zu machen und zu verkaufen. Sogar der Tourismus bildet seine Mitarbeiter nach diesem Prinzip aus: Beziehung geht vor Inhalt!

Dieses Prinzip finden wir bei Jesus. Im Johannesevangelium heißt es: „Wenn jemand mich liebt, wird er mein Wort halten;

mein Vater wird ihn lieben und wir werden zu ihm kommen und bei ihm Wohnung nehmen. Wer mich nicht liebt, hält meine Worte nicht.“ (Joh 14, 23f.)

Jesus ist überzeugt: Wenn ein Mensch mit ihm in guter Beziehung steht, ihm vertraut, dann wird er auch auf seine Worte hören und sich von seiner Lebensauffassung beeindruckt lassen. Er wird sich nicht total ge-

**THEMA DIESER
AUSGABE:**

Höflichkeit, Wertschätzung, Respekt: unser Umgang miteinander

genüber Worten versperren, die er nicht sofort akzeptieren kann. Und Jesus ist überzeugt: Wenn ein Mensch zu ihm eine wertschätzende, tragfähige Beziehung hat, dann wird er sich seine Worte nicht nur zu Herzen nehmen, sondern sie auch umsetzen und an andere weitergeben.

Eine Hilfe für unsere Beziehung zu Gott und den Menschen ist diese Maxime allemal: Beziehung geht vor Inhalt! Im Leben genauso wie im Glauben.

Andreas Liebl
moment@dibk.at



Foto: Diözese Innsbruck

Andreas Liebl
ist Koordinator der
Gefangenen-Seelsorge
der Diözese Innsbruck
und Religionslehrer an
der TFBS Holztechnik
in Absam.

Verschiedene Bedeutungen

Respektieren, anerkennen, loben, wertschätzen – es gibt eine breite Palette von Möglichkeiten, anderen Menschen etwas Gutes zu sagen und ihnen zu vermitteln, dass man sie schätzt und mag.

Manches ist diesen Begriffen gemeinsam, ein paar Unterschiede gibt es aber dennoch. Eine kleine Auflistung gibt Einblick in das Universum anerkennender Sprache:

Anerkennung

Der Begriff der Anerkennung wird in unterschiedlichen Bereichen verwendet. So stellt Anerkennung zum Beispiel einen Rechtsbegriff dar, der darauf hinweist, dass eine Person einen Sachverhalt oder einen Anspruch gutheißt. Auch im Asylbereich werden Menschen als asylberechtigt anerkannt, völkerrechtlich können Staaten einander die Anerkennung aussprechen und damit ausdrücken, dass sie die Existenz dieses Staates gutheißen und respektieren.

Im zwischenmenschlichen Bereich zählt Anerkennung zu einem zentralen Bedürfnis des Menschen. Wer anerkannt wird, entwickelt ein gesundes Selbstbewusstsein. Wem es an Anerkennung fehlt, der wird auch immer wieder an sich selbst zweifeln.

Höflichkeit

Die Herkunft dieses Wortes reicht ins Mittelalter zurück. Die Wortwurzel bildet das mittelhochdeutsche Wort „hövesch“. Am mittelalterlichen Hof eines Fürsten galten bestimmte Verhaltens- und Benimmregeln. Wer diesen entsprochen hat, hat sich „höfisch“, also dem Hof entsprechend, verhalten.

Höflichkeit meint im Blick auf diese Herkunft nicht eine innere Haltung, sondern viel mehr eine durch Erziehung und geltende Vorschriften erreichte Umgangsform. Dass der Bedeutungsbezug des Begriffes sogar ins Negative kippen kann, zeigt etwa die Bezeichnung „Höfling“, die jemanden darstellt, der sich einem anderen andient, oder auch die Bezeichnung „hofieren“ steht für jemanden, der einem Menschen mit übertriebener Freundlichkeit und Aufmerksamkeit begegnet.

Was als höflich gilt und was nicht, hängt vom jeweiligen Kulturkreis oder Land ab. So wird es zum Beispiel bei Weitem nicht in allen Ländern als höflich gesehen, jemandem zur Begrüßung die Hand zu geben.

Respekt

Das Wort leitet sich vom lateinischen „respicere“ ab, was soviel wie zurückblicken, überdenken, berücksichtigen bedeutet. Von dieser Wortwurzel her bedeutet Respekt, das Gegenüber bewusst anzuschauen, wahrzunehmen und in den eigenen Handlungen auch zu berücksichtigen. Dabei kann Respekt einem Menschen, aber auch Institutionen, Gesetzen oder Vorschriften gegenüber gezeigt werden. Aus Letzterem wird klar, dass der Respekt nicht nur ein passives Gelten-lassen meint, sondern auch eine bewusste Verhaltensänderung, zum Beispiel, indem man sich an Gesetze hält oder die Bedürfnisse eines anderen Menschen in seinen eigenen Entscheidungen berücksichtigt.

Wertschätzung

Der Begriff der Wertschätzung steht in der jüngeren Vergangenheit hoch im Kurs. Nicht nur in der psychologischen Literatur, auch in der Unternehmensberatung wird die Bedeutung von Wertschätzung im Umgang miteinander betont.

Mit Wertschätzung ist die Beachtung eines Menschen gemeint mit allem, was ihn ausmacht. Wertschätzung ist die Anerkennung des Menschen mit seinen ganzen Fähigkeiten, aber auch mit seinen Grenzen.

Lob

Unter Lob versteht man eine ausgesprochene Anerkennung von Handlungen oder Leistungen, die jemand anderer erbringt. Mit Lob wird also weniger der Mensch selbst bedacht, sondern die Leistung, die er erbracht hat.

Aus diesem Grund gibt es auch zahlreiche pädagogische und psychologische Strömungen, die dazu raten, mit explizitem Lob sparsam umzugehen. Zum einen könnten Kinder, aber auch Erwachsene dazu verleitet werden, bestimmte Leistungen nur zu erbringen.

Walter Höbbling
walter.hoebbling@dibk.at

Mit sich selbst befreundet sein

Das Vertrauen, sich nicht perfektionieren zu müssen, um ein wertvoller Mensch zu sein, ist unsagbar befreiend.

Ich selbst bin der Mensch, mit dem ich lebenslang zusammenlebe. Morgens bis abends verbringe ich in meiner eigenen Gesellschaft. An manchen Tagen klappt das ganz gut. An anderen Tagen finde ich es ziemlich anstrengend, ich zu sein. – Ob Sie so etwas auch kennen? Was kann helfen, im Großen und Ganzen mit sich selbst befreundet zu sein? Und zwar insbesondere dann, wenn der innere Selbstkritiker mal wieder lautstark nörgelt?

Die meiste Selbstkritik kommt daher in inneren Dialogen und Einschätzungen. „War ja nicht anders zu erwarten!“, kommentiert der innere Miesepeter jedes eigene Missgeschick. Vor allem, wenn es um das eigene Aussehen geht, kann der innere Kritiker scharf schießen. Beim Blick in den Spiegel stichelt er: „Zu wenig Muskeln! Zu dick!“ Betrachtet man das eigene Innere, fällt das Urteil ähnlich vernichtend aus, denn jede und jeder hat irgendetwas, was sie an sich nicht ausstehen kann.

„Warum sind wir Menschen uns selbst oft ‚ziemlich beste Feinde‘?“

Melanie Wolfers

Warum sind wir Menschen uns selbst oft „ziemlich beste Feinde“? Eine häufige Ursache liegt in zu hohen Erwartungen uns selbst gegenüber. Der meiste Ärger entsteht dadurch, dass wir den eigenen Idealen nicht gerecht geworden sind. Ständig kommt es zu einem inneren Datenabgleich zwischen Ist und Soll: Bin ich gut genug? Erfolgreich genug? Beliebt genug? Bin ich genug? Dieses Abgleichen zerfrisst das eigene Selbstwertgefühl. Und es wirkt umso zersetzender, je mehr man sich an unerreichbaren Perfektionsvorstellungen misst, mit denen Werbung und Fernsehen, aber auch manche spirituellen



Mit sich selbst befreundet, mit sich im Reinen sein. Nicht immer gelingt das, das eigene Innere fällt oft harte Urteile über einen selbst.

Fotos: iStock/fizkes

Schriften einen überschwemmen. Doch der an Vervollkommenheit oder Optimierung geschulte Blick sieht eine Sache grundlegend falsch! Er übersieht: Grenzen und Schwächen sind – ebenso wie Stärken und Begabungen – keine ethischen Kategorien. Das heißt, bei ihnen handelt es sich nicht um Haltungen oder Verhaltensweisen, die sein sollen oder nicht sein sollen. Vielmehr sind sie Grundgegebenheiten unseres Daseins. Schwäche und Stärke, Lichtes und Dunkles prägen das Leben eines jeden Menschen – sogar das eigene. Wer dies erkennt und in sein Selbstbild wirklich integriert, kann mit einem verständnisvolleren Blick auf sich selbst schauen. Der Vergleich mit einer zwischenmenschlichen Freundschaft kann hier weiterhelfen: Da weiß jemand um meine Stärken und Schwächen, um meine Erfolge und Niederlagen – und mag mich so, wie ich bin. Auch wenn er oder sie nicht alles gutheißt, was ich getan habe. In der Gegenwart einer solchen Person lässt sich aufatmen.

Frieden mit sich selbst

Mit sich selbst befreundet sein angesichts der eigenen Mittelmäßigkeit funktioniert ganz ähnlich: Will ich Frieden schließen auch

mit dem, was meinem Selbstbild widerspricht, mit der Angst und Bequemlichkeit, mit dem Bedürftigen und Lieblosen? Von Franz von Assisi wird eine vielsagende Geschichte überliefert: Ausdrücklich schreibt Franziskus in seinem Testament, der Anfang seiner Bekehrung sei gewesen, dass er einen Aussätzigen geküsst habe. Zuvor hatte Franziskus diesen Kranken gemieden. Diese Szene lässt sich auch deuten als eine Flucht vor der eigenen Versehtheit und Zerbrechlichkeit. Indem Franziskus den Aussätzigen umarmt, umarmt er auch sein eigenes Menschsein mit seinen Grenzen und mit seinem „Schatten“. Und in diesem Augenblick geht ihm die befreiende Kraft bedingungsloser Liebe auf!

Wertvoller Mensch sein

Die Erfahrung, dass das eigene Leben mit seinem Gelungenen und Zerbrochenen im Großen und Ganzen geborgen ist, stellt eine zentrale christliche Grunderfahrung dar. Das Vertrauen, sich nicht perfektionieren zu müssen, um ein wertvoller Mensch zu sein, ist unsagbar befreiend. Ein solcher Glaube befreit von der quälenden Angst, nicht zu genügen. Also von jener Angst, die den Menschen so schnell in gnadenlose Selbstüberforderung oder harsche Selbstkritik hineinmanövriert. Wenn ich ahne, dass ich selbst und alle von innen her umfassend bejaht sind, dann kann ein tragfähiges Ja zu mir selbst und zu anderen heranreifen.

Melanie Wolfers
moment@dibk.at

HINTERGRUND

Die Ordensfrau Melanie Wolfers ist Philosophin und Theologin und eine der bekanntesten christlichen Autorinnen im deutschsprachigen Bereich. Sie gründete IMPULSLEBEN, ein Angebot für junge Erwachsene auf der Suche nach Lebensorientierung und sozialem Engagement. Buch zum Thema: Freunde fürs Leben. Von der Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein (adeo, 5. Auflage 2018); Internet: www.melaniewolfers.at, www.salvatorianerinnen.at



Moment

27. September 2019 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG; Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktionelle Koordination: Karin Bauer, Christa Hofer; Redaktion: Karin Bauer, Walter Höbbling, Monika Hölzl, Claudia Höckner-Pernkopf, Christa Hofer, Lydia Kaltenhauser, Andreas Liebl, Isabella Oberortner, Daniela Pfennig, Lisa Schweiger-Genslueckner, Kurt Sonneck, Melanie Wolfers.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Karin Bauer. Erzdiözese Salzburg, Amt für Kommunikation: Kurt Sonneck.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578, Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at



Respekt in der Partnerschaft: Achtsam miteinander umgehen

Jeder verdient Respekt, jeder sollte respektvoll leben. Gerade in Beziehungen muss er auch gepflegt werden. Für Barbara und Hermann Beihammer, die seit 32 Jahren verheiratet sind, ist ein respektvoller Umgang miteinander selbstverständlich.

Respekt ist für uns ein positives Wort. Es heißt, den anderen wertzuschätzen und so anzuerkennen, wie er ist. Gerade im Streit: einen zweiten Blick auf den anderen zu werfen und sich vor Augen zu führen, warum man genau diesen Part-

„Einander respektieren heißt auch, Eigenarten des Partners zu akzeptieren.“

Hermann Beihammer

ner geheiratet hat“, beschreibt Barbara Beihammer. „Einander respektieren heißt außerdem, Schwächen zu akzeptieren und mit den Ecken und Kanten der Partnerin respektvoll umzugehen – zum Beispiel, dass ich es mit dem Aufräumen genauer nehme“, ergänzt ihr Mann Hermann Beihammer: „Wenn jemand schlecht über den Partner redet, bedeutet ein respektvoller Umgang, spezielle Angewohnheiten anzuerkennen, aber auch klarzustellen, dass derjenige mehr ist als diese negative Eigenschaft.“ Die beiden haben im Lauf ihrer jahrzehntelangen Beziehung nicht nur einmal gemerkt, dass so manche Schwäche für den anderen eine Stärke oder eine Bereicherung sein kann:

„Mein Mann putzt besser als ich. Ich bringe dafür andere Talente in die Familie ein“, schmunzelt Barbara Beihammer.

Respekt verändert sich

So wie man sich persönlich und als Paar über die Jahre weiterentwickelt, verändert sich auch der Umgang miteinander: „Als unsere Kinder klein waren, war uns ein respektvoller Umgang zuhause besonders wichtig. Wir haben ihnen gezeigt, dass man zornig sein und auch im Streit respektvoll miteinander umgehen kann“, beschreibt Hermann Beihammer. Heute leben die beiden die Vorbildfunktion nicht mehr so bewusst. „Manchmal bin ich ungeduldiger mit meinem Mann und frage mich, ob wir das nach 38 Beziehungsjahren immer noch diskutieren müssen“, reflektiert Barbara Beihammer: „Aber jeder von uns hat immer noch das gleiche Recht auf einen respektvollen Umgang wie früher. Es braucht die Offenheit für den anderen und immer wieder Aussprachen. Nicht alles, was logisch erscheint, ist es auch für den anderen.“ Obwohl sie bei all ihren Begegnungen Respekt eine außerordentlich wichtige Rolle zuweisen, ist ihnen dieser im familiären Kontext nach wie vor wichtiger: „Im Beruf oder unter Kollegen ist der Zugang ein anderer. Hier stecke ich eher zurück, weil nicht jeder mein Freund sein muss. In der Familie kann man nicht einfach den Kontakt abrechnen oder einen Streit unausgesprochen stehen lassen“, so Hermann Beihammer.

Selbstrespekt als Basis

Wesentlich, um respektvoll anderen begegnen zu können, ist für die Beihammers Selbstachtung: „Der Respekt uns selbst gegenüber ist die Basis, dass wir respektvoll miteinander umgehen können“, meint Barbara Beihammer: „Wenn es mir gut geht



Barbara und Hermann Beihammer aus Brixen im Thale schreiben den respektvollen Umgang in ihrer Partnerschaft groß.

Foto: Beihammer

und ich glücklich bin, bringe ich meinem Partner auch mehr Respekt entgegen. Ich ercappe mich dabei, dass ich mit Hermann respektloser umgehe, zum Beispiel aufbrausender bin, wenn ich un-

„Jeder von uns hat immer noch das gleiche Recht auf einen respektvollen Umgang wie früher.“

Barbara Beihammer

zufrieden bin.“ Ein weiteres Beispiel: Der ordentliche Ehemann reagiert nach einem strengen Arbeitstag respektloser, wenn zu wenig aufgeräumt ist. „Achtsam und gut auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu schauen,

hilft uns, auf den anderen einzugehen und respektvoll zu sein“, rät das Ehepaar.

Seit 20 Jahren engagieren sich die beiden in der Erzdiözese Salzburg und der Diözese Innsbruck in der Ehevorbereitung. „Schon dadurch haben wir jedes Jahr sehr oft die Gelegenheit, uns selbst und unsere Beziehung zu reflektieren. Davon profitieren wir auch als Paar“, sind die Beihammers überzeugt. Für sie sind zudem Rituale eine große Stütze im Beziehungsalltag und in fordernden Situationen. „Das bewusste Küssen ist für uns so ein Ritual. Dabei bestätigen wir, dass wir trotz einer Differenz bereit sind, dem anderen mit Respekt zu begegnen, dass wir uns dennoch lieben“, erzählt Barbara Beihammer. Wichtig ist ihnen auch, nie ohne ein „Gute Nacht“ einzuschlafen

– auch wenn eine Unstimmigkeit noch nicht beendet oder keine passende Lösung gefunden wurde. „Wir bleiben an jeder Herausforderung dran und kehren nichts unter den Teppich. Gerade wenn Emotionen hochkochen, besprechen wir das zu einem festgesetzten Zeitpunkt. So können wir sachlich diskutieren, was jeder von uns braucht und wo wir uns in der Mitte treffen können“, beschreibt Hermann Beihammer. Noch ein Tipp der beiden, damit die Liebe bleibt: Nachfragen. „Die Nachfrage ‚Wie hast du das gemeint?‘ bringt schnell Klarheit, ob man etwas nur falsch verstanden hat oder die Aussage wirklich respektlos war“, fügt Barbara Beihammer hinzu.

Daniela Pfennig
daniela@pfennig.at

Respektlos gegenüber Rettern

Immer häufiger werden Einsatzkräfte beschimpft, mit abfälligen Gesten bedacht, angefeindet oder sogar angegriffen. Der Respekt ihnen gegenüber nimmt ab und die Hemmschwelle scheint zu sinken. Das Schlimmste: Schaulustige behindern sie bei ihrer Arbeit.

Am Beispiel des Rettungsdienstes Tirol zeigt sich, dass schon das bloße Hinschauen von Schaulustigen störend ist, weil es die Intimsphäre des Verunfallten verletzt und Rettungskräfte die Beobachtung als unangenehm empfinden“, zeigt

Andreas Karl, Geschäftsführer der Rotes Kreuz Tirol Rettungsdienst GmbH, auf.

Konsequenz Wegweisung

Prekär wird die Situation dann, wenn den Rettungskräften der Zugang zum Patienten verstellt wird und die sanitätsdienstliche Versorgung behindert wird. „Viele Unfall- oder Erkrankungsmuster sind zeitkritisch, der Rettungsdienst muss rasch handeln und die professionelle Versorgung durchführen. Für die Sanitäter und Notärzte vor Ort bleibt keine Zeit, sich um Schaulustige zu kümmern oder diese zu ersuchen, den Notfallort zu verlassen“, führt Karl aus. Die Konsequenz von Behinderung und Beschimpfung: „Die Polizei verweist Schaulustige des Platzes und sorgt dafür,

dass Retter und Helfer ungestört arbeiten können und der Schutz der zu versorgenden Person gewährleistet ist“, so Karl.

Natürliche Neugier

Neutral betrachtet möchten sich Menschen, wenn etwas passiert, informieren. „Diese natürliche Neugier ist evolutionär betrachtet sinnvoll und erfolgreich gewesen: Wenn ich weiß, was alles passieren kann, kann ich mich (und meine nächsten) in Zukunft schützen. Sehr häufig mündet dies auch in Hilfe- und Unterstützungsverhalten – also wünschenswertes Verhalten“, erläutert Dietmar Kratzer, Notfallpsychologe beim Roten Kreuz Tirol. Dieses natürliche Informationsinteresse steht leider immer häufiger im Widerspruch zu den

Aufgaben von Einsatzkräften und den Bedürfnissen von Unfallbeteiligten und Unfallopfern.

Sensationslust

Beim Behindern und Beschimpfen von Einsatzkräften, beim schamlosen Fotografieren und Filmen von (Unfall-)Opfern entgleiten meist in der anonymen Masse der Respekt vor anderen und die Verantwortung. „Wenn die anderen nicht helfen oder nicht weggehen, warum soll ich das machen? – Manche der Schaulustigen geraten aber durch das, was sie sehen, in enormen Stress, der so weit gehen kann, dass Menschen wie angewurzelt stehen bleiben und sich nicht mehr von der Stelle bewegen können. Diese Menschen sind überwältigt und bräuchten in dieser Situati-

on Unterstützung, um mit dem Schlimmen, das sie gesehen haben, umgehen zu können“, führt Kratzer aus.

Grenzen ziehen

Die permanente Verfügbarkeit von digitalen Medien befeuert die Respektlosigkeit gegenüber Rettern und Verletzten: „Es wird alles, je spektakulärer umso besser, ohne Rücksicht medial aufgegriffen und in den sozialen Medien geteilt, auch im Glauben, dass alles anonym ist. Hier ist jeder von uns gefordert in seinem eigenen Umfeld Grenzen zu ziehen und Respekt und Empathie für Opfer und Helfer einzufordern“, appelliert Kratzer.

Daniela Pfennig
daniela@pfennig.at

■ WAS EMPFINDEN SIE ALS BESONDERS UNHÖFLICH?

Unsere Gesellschaft hat die Regeln des Miteinander geändert und der Begriff „Höflichkeit“ wurde mit anderen Werten besetzt – für mich ist Höflichkeit aber eine persönliche Grundhaltung und da ärgert es mich schon, wenn speziell in Dienstleistungsberufen der Respekt und der höfliche Umgang im Miteinander total vernachlässigt werden. Konkret spreche ich da von Mitmenschen, denen es zwar gelingt, mit höherstehenden Personen Konversation zu betreiben, für einen ihrer Meinung nach nicht ganz so adäquaten Gesprächspartner jedoch kaum ein „Guten Morgen“ übrig bleibt bzw. eine Tonart an den Tag gelegt wird, welche schlichtweg als von oben herab bezeichnet werden muss – das muss und soll so nicht sein.



Christina Brunner
Fieberbrunn, Busunternehmerin

Foto: Claudia Mercer

Ob mich eine Unhöflichkeit stört, hängt vor allem von den Motiven ab, die ich dahinter vermute. Ich denke, dass es vor allem zwei Wurzeln sind, die zu Unhöflichkeiten führen. Die eine ist schlicht und einfach Unwissen darüber, was eine bestimmte Kultur an zum Teil unausgesprochenen Verhaltensregeln vorgibt. Oft sind es ja wirklich nur kulturelle Missverständnisse, die zu „unhöflichem“ Verhalten führen. In dem Fall habe ich viel Verständnis und jede Menge Toleranz.



Die andere Wurzel ist Ignoranz oder Rücksichtslosigkeit, die bewusst auf Kosten anderer den eigenen Vorteil sucht. Bei Unhöflichkeiten, die auf diesem Mist gewachsen sind, ist mein Verständnis dafür enden wollend.

Gerhard Schaidreiter
Pfarrassistent
in Elixhausen

Foto: Schaidreiter

Bibliotheken/Büchereien sind soziale Treffpunkte, also jene Orte, an denen man sich gern trifft. Sie sind sozusagen der dritte Ort zwischen dem eigenen Daheim und dem Arbeitsplatz. Und genau hier haben manche LeserInnen Schwierigkeiten, Grenzen einzuhalten. „Was lesen Sie denn da? Ein Diätbuch, so ein Unsinn!“ oder „Ach diese langweilige Freundschaftsgeschichte, warum die ein Bestseller wurde, ist mir völlig unklar!“



Es ist unhöflich, ungefragt den Lesestoff anderer zu kommentieren, weil man meint, die Weisheit mit dem Löffel gegessen zu haben. Der Zehnjährige mit dem dicken Wälzer wird sich glücklich lesen oder lernt dazu. Abwertungen sind hier ebenso unerwünscht, unhöflich und unnötig.

Christina Repolust, Referentin für Bibliotheken und Leseförderung der Erzdiözese Salzburg, Journalistin, Bloggerin

Foto: Repolust

Für mich geht es bei Unhöflichkeit

vor allem um Situationen, wo jemandem das Mitgefühl für das Gegenüber, egal ob es Erwachsene oder Kinder sind, fehlt, oder wenn jemand die Grenzen des anderen nicht sieht, sie überschreitet und verletzt.



Sehr unhöflich empfinde ich vorgetäushtes Interesse, das ist eine echte Respektlosigkeit. Das beste Beispiel dafür ist die Frage „Wie geht es dir?“ Wen das nicht wirklich interessiert, wer bei der Antwort nicht richtig zuhört, verhält sich unhöflich. Wer sich nicht in den anderen einfühlt, entwertet ihn.

Dazu kommt die Unhöflichkeit mit sich selbst. Wer die eigenen Gefühle nicht kennt und nicht mit sich selbst achtsam umgeht, kann das meist auch im Umgang mit anderen Menschen nicht.

Kurt Mikula
Religionspädagoge und
Kinderliedermacher aus Lofer

Foto: Mikula



Echte Wertschätzung dreht die Spirale in die positive Richtung, stärkt die Beziehung, verändert den eigenen Selbstwert positiv und erhöht die Lebensfreude, weiß Reinhard Haller.

Foto: Bernd Hofmeister

Echte Wertschätzung wirkt Wunder

Wir leben in einer Wertschätzungskrise: Kaum jemand ist bereit, Wertschätzung zu geben. Doch unsere Gesellschaft würde sie mehr denn je brauchen. Warum ist Wertschätzung eine Mangelware? Was macht sie so wertvoll? Und welche positiven Kreise kann sie ziehen?

In unserer Gesellschaft gibt es eine Wertschätzungsblockade. Wertschätzung wird tabui-

siert. Auf der einen Seite will und braucht jeder Wertschätzung, auf der anderen ist kaum jemand bereit, Wertschätzung zu geben“, zeigt Reinhard Haller eine spannende Problematik unserer Zeit

BUCHTIPP

Haller, Reinhard: Das Wunder der Wertschätzung. Wie wir andere stark machen und dabei selbst stärker werden. Gräfe & Unzer 2019.



Foto: Gräfe & Unzer

auf. „Wir leben im Zeitalter des Narzissmus und haben eindeutig zu viel an Selbst-Wertschätzung. So viel, dass für andere nichts mehr übrig bleibt“, führt der Psychiater aus. Aber nicht nur die Ich-Bezogenheit ist verantwortlich für die Wertschätzungskrise: „Durch die Digitalisierung – die ich in vielen Bereichen sehr bewundere – findet ein Großteil der Kommunikation über Computer, Smartphone und andere Geräte statt. Wir können noch so viel an Maschinen delegieren, aber mit Empathie funktioniert das nicht. Wir können noch so viele Smileys kreieren, aber es wird nicht dasselbe sein, wie ein lächelndes Gegenüber“, betont Haller.

■ TIPPS UND TERMINE

Von der Sprache als Haltung bis

Matrei am Brenner. Hinaus in die Natur heißt es am Samstag, 28. September, wenn das Bildungshaus St. Michael zum Erkunden der Natur einlädt. Von 10 bis 16 Uhr, ideal für die ganze Familie.

Absam. „Dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht“ – dieses Motto begleitet eine Pilgerwanderung am Samstag, 29. Sep-

tember, auf dem Besinnungsweg Absam-Gnadenwald. Die Impulse sind dem neuen Exerzitenbehef für die Exerziten im Alltag 2020 entnommen, begleitet wird die Pilgerwanderung von Diakon Willi Holzhammer. Treffpunkt um 9.30 Uhr bei der Bushaltestelle Eicht/Bettelwurfsiedlung.

Terfens. Wie Kinder zu selbst-

bewussten und selbstständigen Menschen heranwachsen können und welche Regeln und Orientierungshilfen sie dafür brauchen, darüber spricht Melanie Platzer am Dienstag, 1. Oktober, um 20 Uhr im Vereinshaus Terfens.

Hall. Sprache als Haltung und Handwerk. Unter diesem Titel steht ein Vortrag am Freitag,

Der dritte Grund: „Der Ehrbegriff hat sich verändert. Jemanden in seiner Ehre beleidigen, ist heute kein Thema mehr. Würde man jemanden deswegen verklagen, hätte man vor Gericht keine Chance und das ist eindeutig gegen eine Wertschätzungskultur, die in anderen Kulturkreisen noch stärker gelebt wird“, so der Experte.

Sensibel sein

Bisher hat der Psychiater und Psychotherapeut Bestseller über Kränkung, Verbrechen oder Sucht veröffentlicht. Jetzt geht er bewusst den Weg des Positiven: „Es war der Wunsch meiner Leser, nicht nur die Probleme unserer Gesellschaft aufzuzeigen, sondern Lösungen zu geben und Therapien zu liefern.“ Dass er sich mit dem vom Verlag vorgeschlagenen Titel erst anfreunden musste, gibt er schmunzelnd zu: „Aber er passt. Denn tatsächlich gehen viele wunderliche Dinge mit Wertschätzung einher“, bestätigt Haller. Für ihn ist das Um und Auf, dass wir für das Thema sensibel sind, uns eingestehen, dass wir selbst von Wertschätzung leben und uns vor Augen halten, dass der andere genauso gelobt werden will, wie wir selbst. „Der andere wartet nur auf Wertschätzung von uns, er ist darauf angewiesen – wie wir“, so Haller. Ein Patentrezept für mehr Wertschätzung in unserer Gesellschaft hat der renommierte Psychiater nicht. Jedenfalls ist Wertschätzung mehr als Höflichkeit und Freundlichkeit. Sie ist eine innere Haltung der Aufmerksamkeit, Achtung und Achtsamkeit.

Zu wenig Wertschätzung

Haller zufolge wird Wertschätzung zu wenig eingesetzt – und „dabei ist sie die beste Motivation, noch besser als Bezahlung“, ist er sich sicher: „Wertschätzung ist nicht nur das einfachste Mittel, um zum Beispiel die Bindung von Mitarbeitern zu stärken und ihre Motivation zu fördern, sondern auch das Billigste, weil sie gar nichts kostet. Wir sollten sie besser nutzen“, hebt der 68-jährige Vorarlberger hervor. Trotzdem

habe aber Wertschätzung in unserer Gesellschaft, in der „alles megacool ist, ein Pokerface, das gesellschaftliche emotionale Ideal darstellt, alles möglichst abgebrüht ist und man keine Gefühle zeigen soll“, keinen Platz: „Es gibt eine Schwelle, Wertschätzung zu geben, über die sich kaum jemand traut. Vielmehr ist das Gegenteil der Fall: Mit immer größeren Teilen der Bevölkerung – zum Beispiel mit alten Menschen – gehen wir immer noch weniger wertschätzend um und reduzieren sie als Kostenfaktor“, merkt Haller an.

An der Nase nehmen

Jeder Mensch trägt also eine Sehnsucht nach einer positiven Zuwendung in sich. „Ohne Wertschätzung können wir seelisch nicht gesund bleiben“, betont

„Richtiges Lob muss von Herzen kommen, darf nicht formelhaft oder antrainiert wirken. Es soll individuell oder originell sein.“

Reinhard Haller

Haller. Fragen wir uns selbst doch einmal, wann wir zum letzten Mal jemanden gelobt haben. Hören unser Partner oder die Menschen, die uns lieb sind, oft genug ein aufmerksames, nettes Wort? Kommen die Mitarbeiter auf ihre Rechnung? Oder haben wir das Gefühl, dass alles selbstverständlich ist.

Wichtig ist natürlich, das Lob authentisch auszusprechen: „Es ist falsch zu sagen: ‚Ich hab' eh nichts gesagt' oder ‚Ich hab' eh alles aufgegessen'. Richtiges Lob muss von Herzen kommen, darf nicht formelhaft oder antrainiert wirken und soll möglichst persönlich, individuell oder originell sein. Lob kommt nur an, wenn die äußere und innere Kommunikation übereinstimmen“, rät Haller. Zwei Beispiele: „Dieses Kleid steht dir gut.“ oder „Du hast gut gekocht.“

Ein Tipp des Experten: Wert-

schätzung auch aktiv einzufordern. Zum Beispiel mit einem „Was sagen Sie dazu?“, „Sind Sie mit meiner Leistung zufrieden?“, oder „Wie gefällt Ihnen das, was ich hier gemacht habe?“

Ungeahnt große Wirkung

Den scheinbar kleinen Dingen traut man nicht zu, dass sie viel bewirken können. Aber das Gegenteil ist der Fall: „Die Kleinigkeiten als Ausdruck ehrlicher Wertschätzung werden maßlos unterschätzt. Laufen wir einen Marathon ohne jede Stärkung, werden wir bald aufgeben müssen. Bekommen wir aber immer wieder kleine Zuwendungen, halten wir durch und schaffen vielleicht eine gute Zeit“, beschreibt Haller und zieht noch einen Vergleich: „Ein Burnout ist eine psychische Erschöpfung, es heißt, dass man ausgelaugt ist. Der Grund dafür ist, dass wir zu wenig Wertschätzung bekommen, aber auf der Suche nach dieser sind. Das frustriert, wir tun noch mehr dafür und dann kommt es irgendwann zu einem Zustand psychischer Erschöpfung.“

Positiver Kreislauf

Echte Wertschätzung dreht die Spirale in die positive Richtung: „Sie stärkt die Beziehung, verändert den eigenen Selbstwert positiv und erhöht die Lebensfreude“, weiß Haller. Einen ersten Schritt sieht er darin, Wertschätzung

„Wertschätzung kann nur jemand geben, der selbst viel Wert hat.“

Reinhard Haller

zur Sprache zu bringen. „Das geschieht viel zu wenig, obwohl Mitarbeiterbefragungen und Partnerschaftsstudien eindeutig zeigen, dass in der Arbeitswelt und im Privatverhalten dem Gegenüber viel zu wenig Wertschätzung entgegengebracht wird.“ Wertschätzung kann nur jemand geben, der selbst viel Wert, einen hohen Selbstwert hat und anderen davon gibt. Durch sie setzt man einen positiven Kreislauf in Gang: „Wertschätzung kehrt immer zurück und zwar mit Zinsen“, ist Haller überzeugt: „Als Lebenspartner oder Chef wird man anders gesehen, wenn man wertschätzend ist. Es ist eine Win-win-Situation. Alle profitieren davon. Trotzdem trägt ihr unsere Gesellschaft zu wenig Rechnung“, denkt Haller.

Daniela Pfennig
daniela@pfennig.at

■ WAS EMPFINDEN SIE ALS BESONDERS UNHÖFLICH?

Als besonders unhöflich empfinde ich generell, wenn man nicht „Bitte“ und „Danke“ sagt. Ebenso mag ich es nicht, wenn man respektlos ist. Wenn Leute mit der Begründung „Die müssen das machen, das ist ihre Arbeit“ respektlos agieren. Bei KellnerInnen und KassiererInnen sollte jeder den Anstand besitzen, zu grüßen und „Bitte“ und „Danke“ zu sagen. Und das Handy weglegen. Telefonierend zu bezahlen ist so, als ob man die Person gar nicht wahrnimmt. Auch extrem lautes Telefonieren in Bus oder Zug finde ich unhöflich. Man zwingt dabei seinen Mitmenschen sein Gespräch auf, egal ob sie wollen oder nicht. Ebenso finde ich es nicht in Ordnung, in öffentlichen Verkehrsmitteln Musik laut auf dem Handy zu hören.

Martin Schöpf

Innsbruck, Lehrer an der HTL Anichstraße

Foto: Bauer

Unhöflichkeit zu benennen ist eine Gratwanderung, weil wir

dadurch Gefahr laufen, uns über andere zu erheben und das wäre wohl der Inbegriff von Unhöflichkeit. Nicht jeder Mensch hat den gleichen Ausgangspunkt, sich Verhaltensregeln anzueignen, nicht jede Kultur denselben Kodex. Weiters können psychische und physische Belastungen sowie Erkrankungen die Wahrnehmungen eines Menschen verzerren.

Letztendlich denke ich, dass wir uns nicht in Erwartungshaltungen verlieren sollten, sondern uns vielmehr auf das konzentrieren, was wir ausstrahlen. Wir wirken nicht so sehr durch unsere Worte, sondern vielmehr durch unser Beispiel. Gelebte Wege des Respekts, der Toleranz, der Hilfsbereitschaft und der Empathie werden „scheinbare“ Unhöflichkeit in ein höfliches Miteinander führen.

Verena Gutleben

Ranggen, Caritas Tirol

Foto: Gutleben

Unhöflich sind Menschen, die andere nicht

ausreden lassen, die während eines Gesprächs immer wieder das Handy benutzen, die jemanden nicht beachten, die ständig ohne Grund zu spät kommen, denen ein „Bitte“ und „Danke“ selten über die Lippen kommt. Wenn gewisse Regeln nicht eingehalten werden, kann man sich auf den anderen nicht verlassen und das Zusammenleben in einer Gemeinschaft wird somit schwieriger. Wenn man über andere Kulturen und soziale Gruppen zu wenig Bescheid weiß, sich aber „einemischt“, kann es sein, dass man diese Menschen sehr verletzt. Wenn jemand in einer Gruppe oder Gemeinschaft nicht ernst genommen wird, wird er/sie in seiner/ihrer Würde gekränkt. Ohne Höflichkeit gibt es kein gutes Miteinander. Sie ist die Schwester der Liebe, sagt Franz von Assisi.

Lea Jehle

Zams, Lehrerin an der NMS Vorderes Stanzertal

Foto: Antoon Jehle

Herrisch fordert jemand etwas von mir – ohne ein Bitte oder ein Danke zu sagen. Gedankenlos lässt jemand die schwere Tür vor mir ins Schloss fallen. Eine gefühlte Ewigkeit warte ich auf jemanden zum ausgemachten Zeitpunkt. Das empfinde ich als unhöflich.

Unhöflichkeit zeigt sich für mich in Worten, Taten und wie man redensartlich sagt: „Der Ton macht die Musik.“ Darauf aufmerksam werde ich erst, wenn ein Mindestmaß an guten Umgangsformen und Höflichkeit fehlen. Höflichkeit geht für mich mit Respekt vor meinen Mitmenschen einher. Deshalb ist es für mich respektlos, wenn über andere in deren Abwesenheit schlecht gesprochen wird. Die goldene Regel fasst meines Erachtens Höflichkeit am besten zusammen: „Behandle den anderen so, wie du selbst behandelt werden möchtest.“

Höflichkeit geht für mich mit Respekt vor meinen Mitmenschen einher. Deshalb ist es für mich respektlos, wenn über andere in deren Abwesenheit schlecht gesprochen wird. Die goldene Regel fasst meines Erachtens Höflichkeit am besten zusammen: „Behandle den anderen so, wie du selbst behandelt werden möchtest.“

Eva-Maria Kircher-Pree
Freie Journalistin und
PGR-Obfrau Götzens

Foto: Kircher-Pree



Foto: www.christophshoeh.com

Reinhard Haller stammt aus Vorarlberg und ist Psychiater, Psychotherapeut, Neurologe und Gerichtsgutachter. Schwerpunkte seiner Forschung sind Kriminalpsychiatrie, Sucht, Narzissmus und Kränkungsstörungen.

■ TIPPS UND TERMINE

hin zum Film über Otto Neururer

4. Oktober, um 19 Uhr im Hospizhaus Tirol. Die Therapeutin Monika Müller spricht darüber, wie unsere Art zu sprechen Türen öffnen oder verschließen, heilen oder verletzen kann.

Innsbruck. Ab Samstag, 5. Oktober, ist im Metropolkino in Innsbruck der neue Film über den seligen Märtyrerpriester Otto Neu-

rurer zu sehen. Eine sehenswertes Dokudrama, in dem die Lebensgeschichte des NS-Opfers Otto Neururer mit der Gegenwart verwoben wird.

Lienz. Ein Intensivseminar zur gewaltfreien Kommunikation in der Erziehung startet am Samstag, 5. Oktober, im Bildungshaus Osttirol. Weitere Termine: 2. November, 30.

November, 11. Jänner, 8. Februar.

Wörgl. Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation. Von der Theorie zum praktischen Tun. Mit der Kommunikationsberaterin Barbara Rampl. Tagungshaus, Montag, 7. Oktober, 19 bis 20.30 Uhr, Anmeldung erforderlich unter Tel. 05332/74146 oder info@tagungshaus.at



Nur wenige Frauen sind als Lokführerinnen tätig.

Symbolfoto: Larcher

Eine Frau im Führerstand

Marina Larcher fährt eine schwere Lok und damit in einer Männerdomäne. Lokführerinnen sind bei der Bahn nämlich immer noch Exotinnen.

Die aus Arzl im Tiroler Pitztal stammende Marina Larcher war 2007 die jüngste Lokführerin Österreichs. Mit nur 17 Jahren bestand sie nach 36 Wochen Ausbildung die Lokführerprüfung. Anfangs fuhr sie in Innsbruck und Wörgl als Verschieblokführerin, das heißt, sie stellte mit einer Elektrolok im Bahnhof Züge zusammen beziehungsweise verteilte die Waggonen auf verschiedene Gleise.

Viele Spezialprüfungen

Für jeden Lok-Typ muss eine eigene Prüfung nach vorausgegangener Typenschulung abgelegt werden, welche Marina nacheinander alle absolvierte und schließlich auch die 10.000 PS starke Taurus fahren durfte. Mittlerweile ist sie neben ihrer Lokführerinnen-tätigkeit auch Vertretung des Instructors, das heißt, sie leitet Aus- und Weiterbildungen der Triebfahrzeugfüh-

rerInnen und die betriebliche und technische Grundausbildung.

Zu diesem für Frauen eher unüblichen Beruf kam sie durch Zufall, erklärt sie lächelnd. Marinas Vater las damals in der Zeitung in einer Stellenanzeige, dass LokführerInnen gesucht werden. Diese zeigte er Marina und die meinte dann, dass sie es ja mal probieren könnte. So bewarb sie sich und wurde dann auch gleich angenommen. In den 36 Wochen Ausbildung lernte sie in abwechslungsreich gestalteten Modulen von der Technik über die Vorschriften beim Zugverkehr bis zum Fahrtraining alle Facetten dieses Berufes kennen. Die Grundausbildung erfolgte in kleineren Gruppen und mit Marina war noch eine weitere Frau unter

den zwanzig Auszubildenden. Die Lokführerin erzählt: „Natürlich gab es manchmal gewisse Vorurteile, wie beispielsweise, dass wir nicht so stark seien wie unsere männlichen Kollegen.“ Stärke ist in diesem Beruf manchmal notwendig, aber Marina steht ihren männlichen Arbeitskollegen dabei in nichts nach und widerlegte das Klischee. Aber über abfällige Bemerkungen oder Nachteile, weil sie eine Frau ist, kann sie sich nicht beklagen, erklärt sie. Es war und ist immer ein sehr höflicher und netter Umgangston und sie kommt mit ihren Kollegen gut aus.

Der Bubentraum Lokführer ist anscheinend noch kein Mädchentraum. Zurzeit sind nur 32 der TriebwagenführerInnen der

ÖBB weiblich. Das dürfte unter anderem daran liegen, dass der Beruf sehr technisch ist und laut SORA der Frauenanteil bei technischen Berufen bei 15 Prozent liegt. Obwohl es schon seit Jahrzehnten Bemühungen gibt, mehr Frauen für technische Berufe zu motivieren, zeigen Erhebungen, dass immer noch 80 Prozent der HTL-Schüler männlich sind und 47 Prozent der jungen Frauen sich für eine Lehre im Einzelhandel, als Friseurin oder im Büro entscheiden.

Die Herausforderungen

Die ÖBB hat seit 2011 eine Gleichstellungspolicy und eine Gleichstellungsbeauftragte und hofft, dadurch auch mehr Mitarbeiterinnen rekrutieren zu können. Gegenwärtig liegt der Frauenanteil im Gesamtkonzern bei 13 Prozent, in den Aufsichtsräten bei über 30 Prozent und bei den Lehrlingen bei 18 Prozent. Früher war es für Frauen schwieriger, Lokführerin zu werden, da vieles noch mechanisch war, was jetzt elektronisch ist. „Ein paar körperlich anstrengende Tätigkeiten gibt es schon noch, wie zum Beispiel das Kuppeln, um die Waggonen an die Lok zu hängen“, erklärt Marina. Auch der Gang

durch den dunklen Bahnhof bei Nachtdiensten sei nicht gerade das, was sie am meisten an ihrer Arbeit schätzt. „Wir haben aber immer wieder Schulungen, in

„Lokführerin zu sein, heißt Selbstständigkeit, Freiheit, aber auch ein hohes Maß an Verantwortung.“

Marina Larcher



Foto: Larcher

Marina Larcher ist eine von 32 Lokführerinnen bei der ÖBB. Zu ihrem Traumberuf kam sie durch Zufall.

denen wir lernen, was in Nottfällen zu tun ist, dadurch und dank der Security fühle ich mich auch nachts sicher“, ergänzt Marina. Sie kann sich keinen anderen Beruf für sich vorstellen, sagt sie strahlend, denn Triebfahrzeugführerin zu sein, heißt Selbstständigkeit, Freiheit, aber auch ein hohes Maß an Verantwortung. Zurzeit aber bedient Marina keine Lok. Sie ist vor vier Wochen Mutter geworden. Die Zukunft wird zeigen, ob ihr kleiner Josef mal in die Fußstapfen seiner Mama tritt und auch Lokführer wird.

Isabella Oberortner
isabella.oberortner@gmail.com

Gewalt effektiv vorbeugen

Jedes zehnte Kind beziehungsweise jeder zehnte Jugendliche in österreichischen Schulen ist laut dem Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung Opfer von Mobbing.

Mobbing ist eine Form von aggressivem Verhalten, das von einer einzelnen Person oder einer ganzen Gruppe über längeren Zeitraum ausgeführt wird, mit dem Ziel, ein oder mehrere schwächere Opfer vorwiegend seelisch zu schikaniaieren, zu quälen und zu verletzen. Um Streitereien solcher Art im Keim zu ersticken, gibt es am Bundesrealgymnasium in der Au die wöchentliche Schlüsselkompetenzstunde, das Buddy-Projekt und den Klassenrat.

„Es ist wichtig, mit dem sozialen Lernen in der ersten Klasse zu beginnen, um eine gute Klassengemeinschaft zu fördern.“

Adeline Heim

Adeline Heim ist Lehrerin am Bundesrealgymnasium in der Au und initiierte schon 2002 mit einem engagierten Kollegen die Peer-Mediation am Reithmann-Gymnasium. Die Peer-Mediation ist ein Verfahren, um Konflikte aufzuarbeiten und zu lösen, und es kann auch in der Schule angewendet werden. Dazu werden SchülerInnen ausgebildet, die das Konfliktgespräch lösungsorientiert leiten können, um für beide Seiten ein akzeptables Ergebnis zu erzielen. Adeline Heim erklärt: „Es ist essenziell, dass man gewisse Regeln einhält, wie zum Beispiel den anderen nicht zu unterbrechen und zuzuhören.“ Die MediatorInnen wiederholen dann das Gesagte, lassen dabei

aber wertende Aussagen weg. In der nächsten Phase versucht man zwei Punkte herauszuarbeiten: 1. Was kann ich anbieten? 2. Was wünsche ich mir vom anderen?

Es gibt keine klassischen Opfer-Täter-Rollen und bei der Lösung keine Verlierer. Das ist der Grundgedanke der Mediation: Man erarbeitet einen Konsens. Es wird ein Schlichtungsprotokoll angefertigt und anschließend eine Vereinbarung von beiden Parteien unterschrieben. Die Lösungen müssen praktikabel und realistisch sein. Das Protokoll wird aufbewahrt und bei Bedarf wieder herausgeholt. Die Pädagogin erklärt: „Es ist wichtig, schon in den ersten Klassen mit sozialem Lernen zu beginnen, um eine gute Klassengemeinschaft zu fördern.“

Das Buddy-Projekt

Heim erläutert, dass Schule ein Ort des Lernens auf vielen verschiedenen Ebenen ist und eine davon ist das weite Feld des Zusammenlebens in einer Gemeinschaft. Das Buddy-Projekt soll zu einer Kultur des Miteinanders beitragen. Die Buddys, SchülerInnen aus den 5. Klassen, helfen den ErstklässlerInnen, sich in der neuen Schule zurechtzufinden. Sie begleiten die ersten Klassen ein ganzes Jahr, damit der Übergang gut gelingen kann.

„Rücksicht, Toleranz und Verständnis sind grundlegende Werte, die wir versuchen, unseren SchülerInnen näher zu bringen.“

Adeline Heim

Ihre Aufgabe ist es, die Klassengemeinschaft zu stärken, Probleme im Schulalltag zu erkennen und zu lösen und zu einem respektvollen Umgang miteinander beizutragen. Die Buddys sind Vorbilder, das



Beim Peer Learning handelt es sich um einen sozialpädagogischen Arbeitsansatz, bei dem Kinder und Jugendliche miteinander und voneinander lernen.

Foto: iStock/shironosov

heißt, sie selbst müssen auch auf ihren Umgangston achten und sollten emphatisch agieren. Sie lernen dadurch soziales Handeln nicht an abstrakten Modellen, sondern konkret im Umgang mit realen Situationen und Problemen im Schulalltag. Bei den zwei Modellen, dem Buddy-Projekt und dem Klassenrat handelt es sich um Peer Learning, das heißt, Kinder und Jugendliche lernen miteinander und voneinander.

Der Klassenrat

„Rücksicht, Toleranz und

Verständnis sind grundlegende Werte, die wir versuchen, unseren SchülerInnen näherzubringen“, sagt Adeline Heim. Deshalb hat das Bundesrealgymnasium in der Au den Klassenrat eingeführt – das demokratische Forum einer Klasse. Er findet regelmäßig statt und die SchülerInnen lernen dabei, selbst Demokratie zu gestalten und üben dabei ihre Kommunikations- und Sozialkompetenz. Sie gestalten ihr Zusammenleben aktiv mit. Das Forum wird von den SchülerInnen geleitet und durchgeführt, die Lehrperson ist gleich wie die SchülerInnen

Mitglied des Klassenrates. Jede und jeder wird gehört. Dabei wird unter anderem dem Thema nachgegangen: Wie gehen wir als Klasse miteinander um? So lernt die Klasse mit Konflikten richtig umzugehen, sodass diese nicht eskalieren und in Mobbing oder Gewalt enden. Lernen kann nicht stattfinden, wenn das soziale Klima nicht passt, es kann nur gelingen, wenn ein Fundament positiver zwischenmenschlicher Beziehungen gelegt ist.

Isabella Oberortner
isabella.oberortner@gmail.com

Zurückhaltung und Nachsicht als Schlüssel

Alois Moosmüller ist Professor für interkulturelle Kommunikation an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Im Interview spricht er über die Herausforderungen bei interkulturellen Beziehungen und wie man sich ihnen stellt.

Interkulturelle Kommunikation – was ist das?

Alois Moosmüller: Es ist ganz einfach die Idee, dass jeder in einem kulturellen Rahmen steckt. Das zentrale Anliegen ist, dass jeder merkt: Ich bin besonders, ich habe nur eine Sicht auf die Dinge, es gibt aber auch viele andere. Interkulturelle Kommunikation findet da statt, wo Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammenkommen. Kultur ist eine

abstrakte Vorstellung, etwas, wonach wir handeln, ohne uns darüber im Klaren zu sein. Die Frage ist, wo zieht man den Kreis: bei der Familienkultur, der Klassen- oder Unternehmenskultur oder der nationalen Kultur.

Nimmt die Bedeutung von interkultureller Kommunikation mit wachsender Globalisierung zu?

Alois Moosmüller: Die Globalisierung war sogar erst der Auftakt für das Thema, heute sind Menschen mobil und mit einem Auftrag unterwegs. Ihren Ursprung hat die interkulturelle Kommunikation in den USA nach dem Zweiten Weltkrieg. Viele Leute wurden ausgesandt, um die vom Krieg zerrütteten Länder wieder aufzubauen, dafür wurden sie in den landesüblichen Gebräuchen und der Sprache geschult. Heute hat sich das alles noch weiter ausgebildet und verfeinert.

Gibt es Gemeinsamkeiten, Dinge, die in den meisten Kulturen

als höflich oder unhöflich empfunden werden?

Alois Moosmüller: Gemeinsamkeiten gibt es überall dort, wo ein westlicher Austausch stattfindet, wo die gleichen Filme gezeigt werden, wo es Zugang zum Internet und westlichen Vorstellungen gibt. In Japan etwa ist es üblich, dass Frauen den Männern die Lifttür aufhalten. Wenn es jedoch einmal umgekehrt ist, würde es die Frau nicht als überraschend empfinden, zu viel hat sie über die westliche Kultur auf verschiedenen Kanälen gelernt. Grundsätzlich ist man mit der klassischen europäischen Höflichkeit – mit Zurückhaltung, Nachsichtigkeit und Zuvorkommenheit – fast immer gut beraten.

Interkulturelle Kommunikation stellt eine Herausforderung auch für Politik und Wirtschaft in unserer globalisierten Welt dar. Wie werden Schlüsselpersonen geschult?

Alois Moosmüller: In der Politik läuft viel über verschiedene Protokolle und eingespielte Teams. Im Unternehmensbereich hingegen achten gerade große Unternehmen sehr auf interkulturelle Kommunikation. Entweder haben die Firmen dafür eigene Abteilungen oder sie kaufen Leistungen wie Sprachkompetenz oder Trainings mit fremden Kulturen von darauf spezialisierten Unternehmen zu. Das ist ein Aspekt des großen Weiterbildungsmarktes.

Migration und Zuwanderung sind ständig Themen der österreichischen Politik. Welchen Beitrag kann interkulturelle Kommunikation leisten, um Vorurteile abzubauen?

Alois Moosmüller: Jeder Mensch lebt in seinem eng begrenzten Rahmen mit Vorurteilen und Stereotypen. Das ist normal und menschlich. Schlecht ist, wenn man sich selbst als liberal sieht und nur die anderen als

engstirnig empfindet. Vorurteile bleiben oft über Generationen bestehen. Da müssen alle Beteiligten Abstriche machen, nachsichtig sein und versuchen für Probleme echte Lösungen zu finden. Die Schule spielt dabei eine erhebliche Rolle, hier kommen österreichische Kinder und Kinder von Zuwanderern zusammen. Auch die Medien sind gefordert. Derzeit ist die Situation schwierig, da Rechtspopulisten das Zuwanderungsthema benützen. In einer multikulturellen Gesellschaft gut zu leben, ist aber eine Langzeitperspektive, das löst sich nicht in fünf bis zehn Jahren. Die Gesellschaft braucht den Willen, das durchzustehen. Wenn das gelingt, wird Multikulturalität auf eine Gesellschaft positive Effekte haben.

Das Interview führte
Monika Hölzl.
monika.hoelzl
@komm.kirchen.net



Daumen hoch! Über ein „Like“ freut sich jeder. Im echten Leben ist es dagegen nicht immer so einfach mit dem Loben, denn der Grat zwischen Lob und Herablassung ist ein schmaler.

Foto: iStock/thermax

Von der Ambivalenz des Lobens

Wer lobt wen und warum? Warum fühlt es sich so gut an, gelobt zu werden, und warum ist uns oft gleichzeitig irgendwie unwohl dabei? Einem Phänomen auf der Spur.

Wie beiläufig äußerte eine an der ganzen Uni überaus geschätzte Professorin einmal, Lob sei versteckte Hierarchiebildung und deshalb lobe sie überaus wenig. Sie wolle den Studierenden auf Augenhöhe begegnen – gelobt werden könne gern in der Volksschule, wo die Hierarchieverhältnisse klar seien. Spätestens an der Universität sei aber Schluss damit. Entsprechend zurückhaltend fielen ihre Bewertungen unter Seminararbeiten aus, auch bei bester Bewertung fanden sich immer noch zahlreiche Ratschläge, was man alles hätte besser machen können. Richtig freuen konnte man sich darüber nicht, auch wenn uns Studierenden ihre Einstellung eigentlich sympathisch war.

Mit ihrer Skepsis dem Lob

gegenüber steht sie nicht allein da. „Nicht geschimpft ist gelobt genug“ – eine gerade in unseren Breiten weit verbreitete Überzeugung. „Im Lobe ist mehr Zudringlichkeit als im Tadel“, warnt Friedrich Nietzsche. Und „gewöhnlich lobt man nur, um gelobt zu werden“ heißt es gar bei Rochefoucauld. Das Lob hat es nicht leicht. Die Skepsis ihm gegenüber ist aber oft auch Anlass, zugleich auch mit Anerkennung und Wertschätzung hinter dem Berg zu halten. Eigentlich schade, denn was ist motivierender, als für die eigene Arbeit geschätzt zu werden, Anerkennung für ein schwieriges Projekt zu erhalten, oder auch mal mit einem schönen Kompliment überrascht zu werden?

„Süßes Gift“?

Unterscheidung tut Not – denn mit dem Loben scheint es so eine Sache zu sein: Als „süßes Gift“ betiteln es Management-Ratgeber, die davor warnen, MitarbeiterInnen durch zu viel loben süchtig zu machen. Strategisch-taktische Hintergrundabsichten lassen sich recht einfach in ein schönes Lob verpacken. Und: Lob ist tatsächlich eine Manifestation von Hie-

rarchie. Wenn einer den anderen lobt, sagt das auch immer etwas über die Beziehung zwischen Lobendem und Gelobtem aus: „Wen jemand lobt, dem stellt er sich gleich“, sagt Goethe. Schnell wirkt Lob gönnerhaft oder gar herablassend und betont Statusunterschiede über Gebühr. Auch bei den „Zuständigkeiten“ wird es schwierig: Wer darf wen loben? Der Chef seine MitarbeiterInnen oder auch umgekehrt?

Zwischen Wertschätzung und Anerkennung auf der einen und Lob auf der anderen Seite verläuft ein schmaler Grat. Ohne das Gefühl, von anderen anerkannt und wertgeschätzt zu werden, können Menschen nicht leben. Anerkennung und Wertschätzung sind grundsätzliche, langfristige Haltungen. Sie lassen ein Klima mit günstigen Bedingungen für persönliches Wachstum und ein gelingendes Leben entstehen. Ein Lob dagegen ist eine kurzfristige, zeitlich begrenzte Handlung. So kann es viel einfacher mit Hintergedanken verknüpft sein.

Trotzdem ist Lob wichtig. Eine psychologische Allerweltsregel lautet „3:1 für Kinder, 7:1 in Beziehungen“: Kinder müssen drei Mal gelobt werden, um eine Kritik einstecken zu können. In Bezie-

hungen braucht es sogar sieben Mal das Lob, um eine kritische Anmerkung abzufedern.

Lob und Kritik

Es liegt auf der Hand, dass in Familien, Beziehungen oder Teams, in denen Wertschätzung und Anerkennung die Grundstimmung prägen, Kritik leichter zu verschmerzen ist. Auch Lob ist in einem grundsätzlich wohlwollenden Klima weniger „verdächtig“, sondern schlicht Ausdruck dafür, dass man das Gute in einem Mitmenschen sehen und sich darüber freuen kann.

Überraschend in diesem Kontext ist ein Blick in die Liturgie. Denn wenn Menschen beten, ist das Lob neben Bitte, Klage und Dankbarkeit meist das ganz große Thema – zumindest in den offiziellen Gebeten der Kirche. Warum aber loben Menschen Gott? Wem soll das nützen? Was soll es bewirken? Eine Antwort gibt die Liturgie selbst – in einer Präfation der Wochentage: „Du bedarfst nicht unseres Lobes, es ist ein Geschenk deiner Gnade, dass wir dir danken. Unser Lobpreis kann deine Größe nicht mehren, doch uns bringt er Segen und Heil.“

Ein interessanter Gedanke:

Einen anderen Menschen – oder sogar Gott – aufrichtig und von ganzem Herzen, ohne Hintergedanken oder -absichten zu loben, ist eine Handlung, die dem Lobenden selbst guttut. Weil sie den Blick weg vom eigenen Ego lenkt und ihn für andere öffnet.

Revolutionäre Kraft

„Wer im Leben nichts zu loben hat, führt ein trauriges Dasein“, schreibt der Schweizer Publizist Iso Camartin in seinem 2018 erschienenen Buch „Die Kunst des Lobens: Zur Rhetorik der Lobrede“. Gerade in Zeiten von hate speech, fake news & Co. wohne dem wohlüberlegten, empathischen Lob eine ungeheure, fast schon revolutionäre Kraft inne. Schöner Gedanke. Schwer umzusetzen bleibt er allemal. „Nicht geschimpft ist gelobt genug“ ist vielleicht ein viel besserer Rat als gedacht. Nicht gleich schimpfen, nicht gleich loben – das heißt: nicht vorschnell urteilen. Wohlwollend auf die Mitmenschen schauen. Sich über sie freuen – und das kann man dann ruhig auch mal sagen!

Lydia Kaltenhauser
lydia.kaltenhauser@dibk.at