



Jürg Frick

# Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele  
zur Hilfe und Selbsthilfe

3., überarbeitete und ergänzte Auflage

# Vorwort zur 2. Auflage

Für die 2. Auflage habe ich das Buch einer kritischen Lektüre unterzogen, mit verschiedenen Ergänzungen versehen und wo nötig korrigiert, nicht zuletzt dank der Rückmeldungen von aufmerksamen und freundlichen LeserInnen und KursteilnehmerInnen, die mir konkrete Anregungen zukommen ließen.

Für Interessierte ist auch eine DVD mit einem Vortrag zum Thema „Die Kraft der Ermutigung“ unter [www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de) erhältlich.

Jürg Frick

# Vorwort zur 3. Auflage

Für die 3. Auflage habe ich das Buch an vielen Stellen wo nötig aktualisiert, mit verschiedenen Ergänzungen versehen und erheblich erweitert. Unter anderem wird zwischen Lob und Ermutigung genauer unterschieden, zudem gebe ich spezifische Hinweise zu Chancen, Stolpersteinen und Grenzen beim Ermutigen im pädagogischen Bereich. Auch neuere Erkenntnisse zur Bedeutung von positiven Gefühlen und ihre Auswirkungen habe ich ausführlicher berücksichtigt. Die moderne Lehr- und Lernforschung (vgl. Felten/Stern 2012) sowie die Neurobiologie (Bauer 2007, 2011) bestätigen viele Aussagen, die ich vor allem im 7. Kapitel gemacht habe – deshalb habe ich auch dazu einige Ergänzungen vorgenommen. Ebenso sind wichtige neue Erkenntnisse aus der Empathie- und Kooperationsforschung (De Waal 2009; Nowak/Highfield 2013 u. a.) in die entsprechenden Abschnitte integriert worden.



# 1 Einleitung und Einführung

„Eine Reise über tausend Kilometer beginnt mit nur einem einzigen Schritt.“ zitiert nach: Bruch (1977), S. 21

Dieses alte chinesische Sprichwort drückt eine wichtige Einsicht und Haltung nicht nur zum Reisen, sondern im Grunde genommen zur Entwicklung bei jedem Menschen aus. Es beinhaltet eine Aufforderung, nicht über einen vermutlich längeren oder schwierigeren Weg, der vor einem liegt, zu verzagen, sondern zu starten: eben mit dem ersten Schritt. Damit ist das oder besser ein Ziel zugleich schon ein klein wenig näher gerückt – und wir sind auch gleich beim Thema: *Ermutigung vollzieht sich meistens nicht in großen Sprüngen, sondern in kleinen Schritten*. Warum das so ist und wie das konkret aussieht, wird im vorliegenden Buch ein wichtiges Thema sein.

Auf den ersten Blick mag es vielleicht etwas ungewöhnlich oder gar eigenartig erscheinen, dass man ein ganzes Buch dem Thema Ermutigung widmen kann. Wie ich in verschiedenen Kapiteln zu zeigen versuche, wird die enorme Bedeutung der Ermutigung aus meiner Sicht (noch) als zu gering erkannt und entsprechend wenig, ungenügend oder häufig eher unreflektiert-unbewusst praktiziert, obwohl Ansätze zur Ermutigung in einigen psychologischen Schulen schon länger existieren und auch angewandt werden. Das hängt nicht zuletzt auch damit zusammen, dass Ermutigung sich nicht einfach in einzelnen Techniken oder Methoden erschöpft, sondern vielmehr eine ganze *Grundhaltung* beinhaltet.

Das vorliegende Buch basiert auf einem eklektischen, integrativen Konzept von Ermutigung: Obwohl der Autor von einem individualpsychologischen Ansatz (z. B. Adler 1973, Dreikurs 1981, Schoenaker 1995, Dinkmeyer et al. 2004a, b) ausgeht, fließen Beiträge aus der Neopsychoanalyse (z. B. Sullivan 1983), der Bindungspsychologie (z. B. Bowlby 1986, Grossmann & Grossmann 2004, Brisch 2003a, b), der systemischen (z. B. Barthelmes 2001), der lösungsorientierten (z. B. Bamberger 2001), der kognitiven (z. B. kognitive Verhaltenstherapie nach Ellis 1993) Psychologie wie aus ressour-

cenorientierten (z. B. Antonovsky 1997, Schemmel/Schaller 2003) sowie personenzentrierten (z. B. Rogers 1973, Sander 1999) Ansätzen ein – und es werden zudem auch die bedeutsamen Ergebnisse der Resilienzforschung (vgl. Opp et al. 1999, Wustmann 2004) einbezogen. Zudem finden im weiteren Erkenntnisse aus der Gelotologie (Humorforschung; vgl. Titze et al. 2003) Eingang in meine Darstellung. Schließlich ergänzen und vervollständigenden Elemente von antiken (Epiktet, Epikur, Seneca), aufklärerischen (Helvétius, d’Holbach, La Mettrie) wie zeitgenössischen Philosophen (z. B. Russell 1951<sup>1</sup>, Kanitscheider 1995, Dessau und Kanitscheider 2000, Schmidt-Salomon 2005, Schmid 2004) das vorliegende Ermutigungskonzept. Bezüge zur Empowerment-Bewegung (vgl. Herriger 2002, Lenz/Stark 2002) lassen sich für kundige LeserInnen ohne Weiteres finden, so u. a. in Kapitel 9, sind hier aber nicht explizit berücksichtigt – auch um den Umfang des Buch nicht noch zusätzlich zu erweitern.

Sie halten ein Buch über Ermutigung in den Händen: Da fragen Sie sich vielleicht auch, ob und was dieses Thema mit Ihnen persönlich zu tun haben könnte. Lange bevor Sie sich vermutlich mit den Themen dieses Buches überhaupt beschäftigt haben, sind Ihnen – so meine Vermutung – im bisherigen Leben immer wieder Menschen begegnet, die Sie in irgendeiner Form ermutigt haben: Direkt, indirekt, bewusst und wohl auch unbewusst. Das gilt wohl für alle (oder fast alle) Menschen, auch für den Autor des vorliegenden Buches. *Ohne Ermutigung in der Kindheit, im Jugendalter, aber auch im Erwachsenenalter sind Menschen grundsätzlich nicht entwicklungs- und lebensfähig.* Ermutigung ist der Nährboden, die Voraussetzung für die Entwicklung des Menschen, in jedem Alter! Ermutigung ist – nicht nur für Kinder und Jugendliche – so wichtig wie Wasser für eine Pflanze (Dinkmeyer/Dreikurs 1980).

Ermutigend haben auf mich verschiedene Menschen gewirkt, die ich hier nicht alle nennen kann, so beispielsweise einige Lehrpersonen, mein langjähriger ehemaliger Lehranalytiker, Freunde, und vor allem meine Partnerin sowie berufliche und persönliche Lebensumstände. Letztlich haben aber auch einige Widerstände und Schwierigkeiten in meinem Leben ermutigend auf mich gewirkt – so erkenne ich das zumindest rückblickend. Zur Bedeutung von Widerständen und Schwierigkeiten finden Sie in den

---

1 Mit der Philosophie und der Pädagogik von Bertrand Russell (1872–1970) habe ich mich in einer separaten Studie eingehender auseinandergesetzt: vgl. Frick, J. (1990). Die Philosophen Russell, Montaigne, Feuerbach, Epikur, Helvétius, d’Holbach, La Mettrie und Schmid halte ich im Übrigen für wichtige und hilfreiche Denker für eine „Philosophie der Lebenskunst“.