

Wertschätzung in Zeiten der sozialen Kälte

*»Man kann nicht allen helfen«, sagt der
Engherzige und hilft keinem.«*

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Eine seltsame Wertschätzungsblockade hat sich über unsere Gesellschaft gelegt. Emotionale Kühle, Geringschätzung, destruktive Kritik, Zynismen und Entwertung gewinnen die Oberhand. Skandalberichte sind gefragt, Fake News haben Konjunktur, Hasspostings vergiften das Internetklima. Die Sprache hat sich radikalisiert, der

ehemalige Mitleidsbegriff »Opfer« ist zum Schimpfwort »Du Opfer« geworden. Da werden Randgruppen diskriminiert, Andersdenkende verlacht und Benachteiligte verachtet. Coolness ist »in«, Abgebrühtheit ein erstrebenswerter Persönlichkeitszug und Egozentrik und Eigennutz gesellschaftliches Ideal. Die Menschen verdrängen ihre Gefühle oder zeigen sie immer weniger – nicht mehr echt, nicht warmherzig, nur mit gekünsteltem Affekt. Die Differenziertheit menschlicher Emotionalität hat sich abgeschliffen, sie verkommt zur uniformierten digitalen Massenware: Smiley statt feinem Lächeln, Emoticon statt Gefühlstiefgang.

Der Mensch aber bleibt trotz des gefühlskalten Zeitgeistes ein liebes- und lobesbedürftiges Wesen. Sein Verlangen nach wohlmeinender Zuwendung ist größer

denn je, er dürstet nach seiner emotionalen Milch. Das menschliche Wesen braucht positive Bestärkung zur Entwicklung eines starken Selbstbewusstseins, zur Differenzierung seiner Gefühlswelt, auch zur Bewältigung von Krisen und Belastungen. An den emotionalen Grundbedürfnissen des Menschen, an seiner Sehnsucht nach Zuwendung und Anerkennung, seinem Urverlangen nach Sympathie und Mitleid, seinen Ängsten vor Liebesmangel und Liebesverlust hat sich nichts geändert. Er braucht Wertschätzung, auch und gerade in der heutigen Zeit.

Der Mangel an Zuwendung macht krank – Individuen wie Gesellschaften

Fehlende Wertschätzung ist nicht nur mit

Selbstwertzweifel und eingeschränktem Sicherheitsgefühl verbunden, sondern begünstigt psychische Probleme, führt zu Beziehungsschwierigkeiten und erhöht die Aggressionsbereitschaft. So hat die ganze Palette neurotischer und psychosomatischer Störungen, auch der Suchterkrankungen, einiges mit dem Gefühl fehlender Wertschätzung zu tun. Viele Konflikte in Partnerschaft und Familie, im beruflichen Umfeld oder in Wirtschaft und großer Politik werden durch mangelnde Wertschätzung ausgelöst. Nicht zuletzt resultieren verschiedenste selbst- und fremdaggressive Verhaltensweisen – von suizidalen Tendenzen über Beziehungsdelikte bis zu Amok und Terror reichend – aus Wertschätzungsproblemen.

Der im März 2018 verstorbene britische Astrophysiker und Kosmopolit Stephen Hawking (1942–2018) hat uns gewarnt. Das

Überleben der Menschheit hänge davon ab, so analysierte der nüchtern denkende Naturwissenschaftler, ob sie die Empathie retten könne. Alles andere können Computer und humanoide Roboter schon heute oder zumindest in naher Zukunft besser. Niemals aber werden sie mitmenschliche Gefühle entwickeln und sich in andere hineinfühlen können. Dies ist und bleibt das Menschliche, das Humane schlechthin. Die Kultivierung der Wertschätzung kommt, wenn der große Wissenschaftler recht hat, nicht nur dem Individuum, sondern der menschlichen Gemeinschaft zugute.

Da es bei fehlender Wertschätzung nur schwer möglich ist, ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln, werden andernfalls – ganz nach der Psychologie des einäugigen Königs unter den Blinden – abwertende Strategien herangezogen. Wer