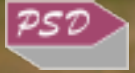


Das Grosse Interview

Teil 1

PANDSID - www.pandsid.com



Ohne Respekt ist alles nichts

bedeutung von „Respekt“ kennen und erhalten ein paar Tipps, wie Sie dem anderen Respekt erweisen, ohne unterwürfig zu werden.

Ein Gespräch mit dem Hamburger Paar- und Familientherapeuten Hartwig Hansen, Autor des Buches „Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft“, über die Bedeutung von Achtung und Rücksicht zwischen Männern und Frauen und für die psychische Gesundheit

Wir haben das Gespräch mit Herrn Hansen in 2 Teile aufgeteilt. Im aktuellen Magazin lernen Sie die Wort-

PUMPS & SHOES IM DIALOG: WAS BEDEUTET RESPEKT HEUTE NOCH?

Hartwig Hansen: Für mich das Gleiche wie eh und je. Respektiert zu werden, ist ein menschliches Grundbedürfnis. Es überdauert die Jahrhunderte. Nur steht der Mensch heute vor der Herausforderung, sich in einer offenbar immer respektloser werdenden Zeit arrangieren zu müssen. Die Extrempole dabei sind aus meiner Sicht – pointiert gesagt: Der eine rastet aus, die andere wird depressiv. Irgendwo dazwischen bewegen wir uns jeden Tag. Das Thema hat also auch viel mit unserer psychischen Gesundheit zu tun.

WIE KOMMEN SIE ZU DER EINSCHÄTZUNG, DASS DER RESPEKT IM MITEINANDER ABNIMMT?

Das beruht auf meiner persönlichen Alltagserfahrung, beim Einkaufen, beim Autofahren, allgemein im öffentlichen Raum. Die Menschen wirken gehetzt, sie haben ihren „Tunnelblick“ aufgesetzt, scheinen sehr mit sich selbst beschäftigt und nehmen die anderen um sich herum kaum noch wahr. Ich nenne das den „Ich-zieh-das-jetzt-durch-Modus“, die Antennen für andere Menschen sind wegen chronischer Überlastung eingeklappt. Echte Begegnung findet nur noch ganz selten statt und das Know-how dafür scheint Stück für Stück verloren zu gehen. Das Bedürfnis nach Kontakt bleibt, wird aber immer weniger und immer virtueller beantwortet. Das S. 1

nährt uns auf Dauer nicht ausreichend.

HABEN SIE EIN PAAR KONKRETE BEISPIELE?

Ich glaube, wir wissen alle, wie sich das anfühlt – das laute Handy-Telefonieren in Bus und Bahn, eine würdlose Behandlung beim Arzt, ein arrogant-abschätziges Kaugummi-Kauen, das rücksichtslose Gedränge an der Supermarktkasse. Ich frage mich zum Beispiel auch seit Längerem: Wo ist eigentlich die „Hand“ geblieben? Ich meine die im Straßenverkehr. Früher war es Konsens, sich mit einem kurzen Winken zu bedanken, wenn andere einen beim Spurwechsel rücksichtsvoll haben einscheren lassen. Diese kleine Geste des respektvollen Umgangs miteinander gibt es heute kaum noch.

WAS IST DARAN SO DRAMATISCH?

Es ist für mich ein Symbol für einen gefährlichen Trend – wir werden immer mehr zur Gattung der „Ich-linge“. Es hat für mich grundsätzlich mit unserer Haltung zum Mitmenschen zu tun: Will ich Begegnung oder will ich meinen Vorteil um jeden Preis, will ich Gemeinsamkeit pflegen oder will ich einsam werden? Will ich das Erstere, muss ich Respekt lernen und leben, aber auch einfordern. Entscheide ich mich für das Zweite, habe ich vielleicht kurzfristigen Erfolg, nehme aber langfristigen Schaden an Seele und Körper.



Interviewpartner: Hartwig Hansen

Jahrgang 1957, Diplompsychologe und systemischer Paar- und Familientherapeut, Coach und Supervisor (DGSF). Er lebt und arbeitet in Hamburg. Seine aktuellen Bücher sind: „A bis Z der Interventionen in der Paar- und Familientherapie. Ein Praxishandbuch“, „Respekt – Der Schlüssel zur Partnerschaft“ und „Die Liebe wiederfinden – Schlüsselszenen aus der Paartherapie“.

www.hartwighansen.de



WELCHE FOLGEN KANN RESPEKTLOSIGKEIT AUF DIE PSYCHE EINES MENSCHEN HABEN?

Wie eingangs erwähnt: Der eine reagiert „nach außen“ mit Wut und Aggression – und landet im Extremfall in den Schlagzeilen der Tagespresse. Der oder die andere zieht sich „nach innen“ zurück, hadert, zweifelt und ist gesundheitlich gefährdet. Das führt, natürlich neben anderen Gründen, zu Burn-Out und psychosomatischen Erkrankungen. Die Zahl der Frühberentungen aufgrund dieser Diagnosen steigt stetig. Fortgesetzt mangelnde Anerkennung, ein dauerhaftes Respektdefizit haben – das beweisen zahlreiche Untersuchungen – gravierende Folgen: Wir können unsere Fähigkeiten nicht ausschöpfen, leisten weniger, wir werden gereizt und unzufrieden, häufiger krank und weniger schnell wieder gesund.

WIE WÜRDEN SIE RESPEKT DEFINIEREN?

Respekt ist mehr als ein Wort. Der Begriff hat zwei Wurzeln, eine kommt aus dem Französischen und meint so viel wie Ehrfurcht oder Hochachtung vor einer Respektsperson, also eher eine Art einseitiger, vertikaler Respekt vor ihrer Stellung oder ihrer Leistung. Dieser Respekt „von unten nach oben“ prägt und erhält das hierarchische Gefüge in einer Gesellschaft – allerdings

früher mehr als heute. Wenn heute eine Lehrerin sagt: „Oliver hat überhaupt keinen Respekt vor mir“, dann meint sie eigentlich: Oliver hält sich nicht an die Regeln, die im Unterricht gelten, er zeigt zu wenig Ehrfurcht und Demut. Sie meint also eigentlich die Unterwerfung im Sinne von hierarchischem Respekt.

UND DIE ZWEITE WORTWURZEL?

Das lateinische respectus sagt das, was ich mit Grundhaltung meine, nämlich Rücksicht oder Berücksichtigung, die unerlässlich ist im Zusammenleben und noch mehr in einer gelingenden Partnerschaft. Das ist wechselseitiger Respekt auf gleicher Augenhöhe, eine Art horizontale gegenseitige Achtung von zwei gleichberechtigten

Partnern. Man könnte ihn auch empathischen Respekt nennen. Außerdem assoziieren wir mit Respekt viele weitere Begriffe wie Höflichkeit, Anstand, Würde und Würdigung, Anerkennung und Wertschätzung. Aber am wichtigsten sind die zwei Respektformen „vertikal von unten nach oben“ und „horizontal auf gleicher Augenhöhe“.

KANN MAN EIGENTLICH AUCH ZU VIEL RESPEKT HABEN?

Ja und nein. In Beziehungen im Grunde nur dann, wenn es keine wirkliche Partnerschaft ist und der horizontale Aspekt des Respekts fehlt. Vertikalen Respekt im Sinne von Angst, zu großer Ehrfurcht und Unterwerfung gibt es im Berufsleben und in Lebensgemeinschaften hingegen ganz sicher, und er ist weit verbreitet. Da könnte dann die Ermutigung helfen: Wenn du einen Riesen vor dir hast, schau noch einmal genau hin, vielleicht hast du dich selbst nur klein gemacht.

WIE ERWEIST MAN DEM ANDEREN ANGEMESSEN RESPEKT?

Einfach ausgedrückt: indem man ihm antwortet – und zwar aufrichtig, verlässlich und verbindlich. Es gibt nichts Schlimmeres, als keine Antwort zu bekommen. Nehmen wir noch einmal die erwähnte Dankeshand beim Autofahren: Sie wäre die Antwort darauf, dass ich für den anderen mitgedacht habe. Mit meinem Abbremsen habe ich, so könnte man sagen, etwas in die Beziehung investiert – und für dieses Mitdenken möchte ich

eine Rückmeldung. Wir Menschen sind darauf angewiesen, dass wir Antwort auf die Dinge bekommen, die wir in die Welt bringen. Wenn sie ausbleibt, fühlen wir uns unverstanden, verunsichert und abgewertet.

In diesem Sinne lässt sich auch der Begriff Verantwortung verstehen, er sagt aus, dass ich bereit bin, dem anderen zu antworten, verbunden mit der Erwartung, dass der andere auch mir Rückmeldung gibt. In der aktuellen, hektischen Welt scheint mir die persönliche, Kontakt pflegende Antwort immer seltener zu werden.

Institutionen werden unübersichtlicher und anonymer, Auskünfte – zum Beispiel in E-Mails – bleiben häufig unpräzise und vage. Unser Alltagsempfinden ist latent geprägt von einem zehrenden Antworten-defizit. Das führt mitunter dazu, dass wir mit großen Sehnsüchten und Ansprüchen in Beziehungen gehen und uns gegenseitig überfordern.

„Wer einen anderen Menschen liebt und respektiert, lässt ihn gelten, so wie er ist, wie er gewesen ist, wie er sein will und sein wird. „

WARUM IST IHNEN DAS THEMA EIGENTLICH SO WICHTIG?

Ich bin Paar- und Familientherapeut und erlebe in den Beratungen, dass sich im Grunde alles um vermissten Respekt in der Partnerschaft dreht. Es ist schlicht und einfach das zentrale Thema in verschiedenen Formen und Varianten. Das „Ich möchte gesehen und anerkannt werden“ ist uns in die Wiege gelegt. Und in einer Beziehung kämpfen wir mitunter auch zusätzlich um die Wertschätzung und Anerkennung, die wir früher nicht bekommen haben. Dann wird es kompliziert.

RESPEKT UND LIEBE – WIE GEHÖRT DENN DAS ZUSAMMEN?

Liebe ohne Respekt ist keine. Wann fühle ich mich geliebt? Wenn ich angehört, angenommen, anerkannt,



geachtet, gemocht, gefördert und begehrt werde – nicht wenn ich ausgelacht, kritisiert, herabgewürdigt oder verletzt werde.

Insofern geht Partnerschaft ohne Respekt gar nicht, oder es geht vielleicht irgendwie, aber verdient dann den Namen Liebe nicht.

In den Beratungen dreht sich die Arbeit regelmäßig um die Verständigung zu den drei großen Fragen: Erstens: Bin ich bereit, den Menschen an meiner Seite mit seiner Vergangenheit zu respektieren, so wie er sie gelebt hat, bevor wir zusammengekommen sind? Diese Frage betrifft die familiäre Herkunft, Ausbildung, Berufswahl, Interessen und vor allem frühere Beziehungen.

Zweitens: Bin ich bereit, den Menschen an meiner Seite in seiner Gegenwart zu respektieren, so wie er sie momentan erlebt? Diese Frage betrifft aktuelle, aus dem früheren Erleben gespeiste Emotionen und Reaktionen, aktuelle Bedürfnisse und Grenzen sowie persönliche Lösungsversuche.

Und drittens: Bin ich bereit, den Menschen an meiner Seite mit seinen Vorstellungen für die Zukunft zu respektieren? Diese Frage betrifft die Wünsche zur persönlichen und gemeinsamen Entwicklung, die Sehnsüchte und Träume.

Im Ergebnis heißt das: Wer einen anderen Menschen liebt und respektiert, lässt ihn gelten, so wie er ist, wie er gewesen ist, wie er sein will und sein wird.

SIE HABEN EINEN BEZUG ZWISCHEN RESPEKTIEREN UND ANTWORTEN HERGESTELLT. AUF WAS FÜR ANTWORTEN SIND WIR IN EINER PARTNERSCHAFT ANGEWIESEN?

In einer Beziehung brauchen wir das Gefühl der Verbundenheit, der Bezogenheit und der kontinuierlichen, verlässlichen Rückmeldung. Ob das gelingt, hängt in

starkem Maße davon ab, wie intensiv wir uns in die Welt des anderen hineindenken und Wert darauf legen, dass wir mitbekommen, welche Erfahrungen unser Partner oder unsere Partnerin täglich in der Welt macht. Wenn wir uns nicht auf das Leben des anderen beziehen wollen und können, wenn wir den anderen nur für uns nutzen oder gar ausnutzen wollen, ist das keine Partnerschaft. Wir brauchen das Mitdenken, den Bezug des anderen auf unsere Welt. Und je mehr wir, wie gesagt, in Sachen Rückmeldung auf unser In-der-Welt-Sein im Alltag unterversorgt sind, desto stärker sind wir darauf in der Partnerschaft angewiesen.

IM ZWEITEN TEIL DES INTERVIEWS SPRICHT HERR HANSEN ÜBER DIE BEDEUTUNG VON RESPEKT INNERHALB EINER BEZIEHUNG. SIE ERFAHREN, AUF WELCHE WEISE ES SICH ZEIGT, WENN RESPEKT FEHLT UND, WAS SICH VERÄNDERT, WENN RESPEKT IN EINE PARTNERSCHAFT EINZUG HÄLT. NATÜRLICH GIBT ES TIPPS, WIE EINE RESPEKTVOLLE BEZIEHUNG AUFGEBAUT WERDEN KANN.

Pumps&Shoes im Dialog - www.pandsid.com

