

BARBARA STROHSCHNEIN  
Das gekrankte ICH



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Es geschieht jeden Tag, überall und meist absichtslos: Gestresste Eltern kränken ihre Kinder, Chefs kränken ihre Mitarbeiter, und die Mitarbeiter machen sich gegenseitig durch üble Nachrede das Leben schwer. Politiker werden fortwährend gekränkt durch die Kritik in den Medien, durch ihre Parteikollegen oder -gegner. Frauen kränken Männer, Männer kränken Frauen, Ärzte kränken ihre Patienten, indem sie ihnen nicht zuhören. Die Autorin schildert, wie bewusst und unbewusst entwertet und gekränkt wird. Kränkungen können so subtil sein, dass sie kaum wahrgenommen werden. Dennoch wirken sie massiv auf unser Selbstwertgefühl. Wer sich gedemütigt fühlt, leidet und – schlägt häufig zurück. Barbara Strohschein zeigt anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis, wie es gelingt, den Teufelskreis zu durchbrechen: Indem wir Anerkennung als Lebensprinzip entdecken, Selbsterkenntnis fördern und Empathie für unser Gegenüber entwickeln, können wir zu einem gelingenden Miteinander finden.

## *Autorin*

Barbara Strohschein ist promovierte Philosophin. Für Verlage und Zeitschriften arbeitete sie als Lektorin und Redakteurin, für den Rundfunk und das Fernsehen wurde sie als Moderatorin und Interviewpartnerin engagiert. Sie veröffentlichte Sachbücher zu wissenschaftlichen Themen, Erzählungen und Theaterstücke. Heute ist sie als Expertin für Werte-Philosophie in eigener Praxis als Coach, Beraterin und Autorin tätig. Barbara Strohschein lebt in Berlin.

Barbara Strohschein

# Das gekränkte ICH

Was Kränkungen anrichten  
& wie Anerkennung glücklich macht

GOLDMANN

Gefördert durch die Heinz und Heide Dürr Stiftung.  
Dieses Buch ist als gebundene Ausgabe unter dem Titel  
»Die gekränkte Gesellschaft« im Riemann Verlag erschienen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese  
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt  
der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Taschenbuchausgabe Juli 2018

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2018 dieser Ausgabe by Wilhelm Goldmann Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2015 der Originalausgabe by Riemann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Lektorat: Gerhard Seidl

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

KF · Herstellung: kw

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15955-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur Taschenbuchausgabe . . . . .	9
Einleitung . . . . .	13
<b>Teil 1</b> Wie finden Entwertungen statt? Was sind Werte? . . . . .	21
1 Entwertungen – wirksam und unbewusst . . . . .	24
2 Werte – gefordert und verdrängt . . . . .	50
3 Wie Werte und Entwertungen zusammenhängen . . . . .	71
Fazit und Ausblick . . . . .	77
<b>Teil 2</b> Die Familie als Schlüssel: Wie Entwertungen wirken und wie Werte vermittelt werden . . . . .	81
4 Wie und warum in Familien entwertet wird . . . . .	86
5 Entwertungen als Ausdruck des Systems . . . . .	97
6 Die ungewollten Ursachen der Entwertungen . . . . .	101
7 Was in der Kindheit geschah, wirkt lange nach . . . . .	112
Fazit und Ausblick . . . . .	116

<b>Teil 3</b>	Die heutigen Schauplätze der Entwertungen .....	119
8	Schauplatz Spiegel – Wer bin ich? Und was bin ich wert? .....	123
9	Schauplatz Körper – Zwischen Selbstentwertung und Perfektionsstreben .....	163
10	Schauplatz Sex, Liebe und Ehe – Wer ist begehrenswert? Wer wird entwertet? .....	196
11	Schauplatz Arbeit – Entwertung durch Reduktion und Funktionalisierung .....	259
12	Schauplatz Wissenschaft – Die Überwindung von Krankheit und menschlichem Makel .....	306
13	Schauplatz Gott und Religiosität – Selbsterhöhung oder Selbsterniedrigung? .....	326
	Fazit und Ausblick .....	357
<b>Teil 4</b>	Das Glück durch Anerkennung: Ideen, Anleitungen und konkrete Projekte ...	361
14	Was wir von den Philosophen lernen können – Selbstbestimmung .....	365
15	Ich in Beziehung zu mir – Selbstwert erfahren durch Selbsterkenntnis .....	380
16	Wir in sozialen Beziehungen – Anerkennung als Lebensprinzip .....	388
17	Empathie – Voraussetzung und Ziel für Wertschätzung und Glück .....	396
18	Gelebte Werte, konkrete Projekte .....	406
	Fazit und Ausblick .....	447

Danksagung .....	451
Anmerkungen.....	453
Literatur- und Quellenverzeichnis .....	465





# Vorwort zur Taschenbuchausgabe

## Warum gekränkt? Und wie damit umgehen?

Es ist im Leben unvermeidbar, gekränkt zu werden. Wünsche werden nicht erfüllt, Erwartungen werden enttäuscht, und Bedürfnisse werden nicht befriedigt. Das schmerzt und macht wütend. Aber diese einfache Wahrheit, dass Kränkungen zum Leben dazugehören, will kaum jemand zur Kenntnis nehmen. Denn Kränkungen tun immer weh. Es ist eine große Kunst, den Schmerz, der auf jede Kränkung folgt, zu akzeptieren, ohne wütend zu werden. Und diese Kunst ist erlernbar. Ebenso wie man lernen kann, sich selbst, einen Menschen, eine Tatsache, eine andere Meinung oder eine Wahrheit anzuerkennen. Vor allem aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben, das 2015 unter dem Titel »Die gekränkte Gesellschaft« erschien. Ich wollte herausfinden und begreifen, wie Kränkungen zustande kommen, welche zerstörerischen Konflikte daraus entstehen und wie man mit Kränkungen konstruktiv umzugehen lernt. In meiner Beratung erlebe ich, wie weit und tief Kränkungen wirken und wie sehr sie das Selbstwertgefühl und das Wertempfinden beeinträchtigen.

Es geschieht jeden Tag, überall und meist absichtslos: Gestresste Eltern kränken ihre Kinder, in dem sie auf deren kindli-

che Bedürfnisse nicht eingehen können; in dem sie an dem Kind herummäkeln oder ihm vermitteln, den elterlichen Erwartungen nicht zu entsprechen. Nicht selten versuchen Kinder bis in ihr Erwachsenenleben, es ihren Eltern immer recht zu machen, um Kränkung zu vermeiden. Chefs kränken ihre Mitarbeiter, und die Mitarbeiter machen sich gegenseitig durch üble Nachrede das Leben schwer. Da wird an den Arbeitsergebnissen herumgemeckert. Da fehlt ein sehnlichst erhofftes Lob. Da wird eine besondere Leistung nicht zur Kenntnis genommen. Die Politiker werden fortwährend gekränkt durch die Kritik in den Medien, durch ihre Parteikollegen oder -gegner. Frauen kränken Männer, wenn es sexuell nicht klappt oder wenn der Mann nicht so »funktioniert«, wie Frauen es erwarten. Männer kränken Frauen, wenn sie sich mehr mit Pornos im Internet beschäftigen, als ihrer Partnerin gegenüber zärtlich und aufmerksam zu sein. Ärzte kränken ihre Patienten, indem sie ihnen nicht zuhören und sich nicht genug Zeit für sie nehmen. Nationen sind gekränkt, wenn sie sich von einer anderen Nation in ihrer Kultur und Geschichte – oder gar in ihrer Religion nicht geachtet fühlen. Und die Vertreter der Religionen kränken sich gegenseitig: die Muslime die Christen, die Christen die Muslime, die Muslime die Juden und umgekehrt.

Was geschieht beim Vorgang des Kränkens? Und warum entstehen daraus nicht nur individuelle Leiden, sondern auch gravierende Konflikte, die außer Kontrolle geraten, wie Gewaltakte auf der Straße, Terror und Kriege? Der Mechanismus ist zu verstehen, wenn man sich selbst fragt: Was fühle ich, und wie reagiere ich, wenn mich jemand abwertet, egal, ob absichtlich oder unabsichtlich. Werde ich wütend? Schlucke ich die Kränkung herunter? Schlage ich zurück? Schweige ich, aus Angst? Überlege ich mir, wie ich mich rächen kann? Die Kränkung er-

zeugt ein Ohnmachtsgefühl, das nicht eingestanden, aber kompensiert wird, und zwar aus einem verständlichen Grund: Wer zugibt, gekränkt zu sein, fühlt sich noch schwächer. Also muss das Gefühl der Schwäche durch den Versuch, Stärke zu zeigen, kompensiert werden: durch Abwertung des anderen, durch Intrigen und durch körperliche und seelische Gewalt. So entsteht eine Negativspirale: Wer sich gekränkt fühlt, kränkt im Gegenzug denjenigen, der gekränkt hat. Und so geht es immer weiter.

Doch was bewegt jemanden dazu, einen anderen zu kränken? Es ist ein Gefühl des Mangels. Ein Mangel an Wertschätzung und Anerkennung. Als ich diesen Mechanismus zu begreifen begann, habe ich mich an die Arbeit gemacht und in vielen konkreten Beispielen dargestellt, wie Kränkungen zustande kommen und wirken, und mir darüber Gedanken gemacht, wie man der Negativspirale entkommen kann.

Warum wir »Die gekränkte Gesellschaft« im Titel durch »Das gekränkte Ich« ersetzt haben? Die Gesellschaft ist ja keine diffuse Masse von Menschen, sondern setzt sich aus Einzelindividuen zusammen, die in ihrer Epoche vergleichbare Erfahrungen machen: durch die politischen Ereignisse, durch die Trends, den Zeitgeist, weitverbreitete Erziehungsstile und Ansichten über die Art und Weise, wie Kinder zu »funktionieren« haben. In der heutigen Leistungsgesellschaft, in der Perfektion, Erfolg und Makellosigkeit ganz oben auf der Werteskala stehen, ist es kein Wunder, dass Menschen, die meinen, diesen Maßstäben nicht gerecht zu werden, sich selbst nicht akzeptieren und sich nicht »wertvoll« fühlen. Das ist weitverbreitet, doch kaum jemand gibt es offen zu. Insofern teilen viele Menschen ein ähnliches Schicksal, ohne es zu wissen. Eine Gesellschaft also, die aus gekränkten Individuen besteht. »Das gekränkte Ich« meint jeden Einzelnen. Letztlich ist es eine Frage des Bewusstseins und des Bewusstwerdens, wie wir konstruktiv mit Krän-

kungen umgehen können. Ein Gedanke von Immanuel Kant, in einen einfachen Spruch gebracht, verhilft dazu: »Was Du nicht willst, das man Dir tu, das füge keinem andern zu.« Wer verstanden hat, dass Kränkungen dazu herausfordern, über sich nachzudenken und nicht alles persönlich zu nehmen, kann souverän bleiben. Sich selbst lieben, die Vorzüge anderer sehen, Sinnvolles tun, Verantwortung übernehmen. Und das brauchen wir unbedingt in einer Zeit, in der wir Gefahr laufen, uns selbst zum Feind zu werden, und jeden dazu zu machen, der eine andere Meinung hat. Ein erster Schritt immerhin wäre getan, wenn wir von einer gekränkten Gesellschaft zu einer Gemeinschaft der Anerkennung werden könnten.

Berlin, im Frühjahr 2018

# Einleitung

*Überall geht ein frühes Ahnen  
dem späten Wissen voraus.*

ALEXANDER VON HUMBOLDT

Es war ein Schock. Gräuelt und Gewalttaten, mitten in Europa. In Jugoslawien. April 1999, Ostern. Nachbarn, die jahrelang friedlich nebeneinander gelebt hatten, schlugen sich tot. Von unvorstellbaren Grausamkeiten wurde in den Medien berichtet. Bilder von Männern mit Gewehren, die auf Frauen und Kinder schossen, Menschen, die marodierend in Häuser drangen und sie in Brand steckten.

*Warum tun sich Menschen Gewalt an?* Mit dieser Frage wachte ich eines Morgens in diesen Ostertagen auf. Und gleich einer Eingebung kam mir eine Antwort in den Sinn: *Jedem Gewaltakt geht eine Entwertung voraus.* Ein plötzliches Aufwachen und eine Eingebung in ein und demselben Augenblick. So selbstverständlich die Frage und so simpel die Antwort erschienen, so wenig konnte ich es dabei belassen.

Ich fragte mich weiter und dachte nach: Lässt sich Gewalt immer auf Entwertungen zurückführen? Sicher nicht. Gewalt findet im Auftrag statt. Kriege sind kalkuliert und mit politischen und ökonomischen Zielen verknüpft. Bedeutet das, dass Gewalt auch zu rechtfertigen ist? Ist Gewalt unvermeidbar? Dass Letzteres sehr oft behauptet wird, wissen wir. Doch etwas

musste an dieser meiner Antwort richtig sein. Der logische Umkehrschluss schien darauf hinzuweisen. Aus Anerkennung wird nie Gewalt ausgeübt. Anerkennung ist das Gegenteil der Entwertung. Folgerichtig ist demnach, dass die Entwertung dem Gewaltakt vorausgesetzt ist und zudem die Entwertung durch Gewalt stattfindet.

Doch was spielt sich in diesem Teufelskreis ab? Wer entwertet warum? Auf welchen Ebenen vollzieht sich Gewalt?

Wer anfängt, sich auf etwas zu konzentrieren, fängt an, mehr zu sehen. Dazu gehört, das so Selbstverständliche unter einem neuen Blickwinkel zu betrachten: Gewalt findet nicht nur in Kriegen statt, sondern auch im Alltag. Gewalt bedeutet nicht nur physische Gewalt, sondern auch psychische. Jemand macht jemand anderen mit Worten fertig, schneidet ihn, missachtet ihn. Etwas wird zerstört, oder jemand wird vernachlässigt, weil es oder er/sie nicht – mehr – für wert erachtet wird. Jemand oder etwas wird nicht beachtet, nicht gesehen und existiert deshalb nicht.

Diese Entwertungsphänomene finden wir überall. In Kriegen wie im Alltag. Im alltäglichen Leben ist die Entwertung von Menschen durch Menschen auf den ersten Blick oft gar nicht sichtbar und als solche bewusst. Diese Gewalt- und Zerstörungsakte sind subtil, folgenreich, ohne dass dies erkannt wird.

Diese alltäglichen Entwertungen finden jedoch überall statt, akut und aktuell. Der Rechtsradikalismus und der Terrorismus zeugen davon, nicht nur mit Totschlagargumenten, sondern auch mit Totschlägen. Die Sozialarbeiter berichten von der beängstigenden und zunehmenden Gewalt in den Familien. Wer ins Theater geht, kommt nicht umhin, mit ansehen zu müssen, wie sich die Protagonisten auf der Bühne beschimpfen, demütigen und umbringen. Kein Fernsehabend ohne Mord und Totschlag oder Diffamierungen. In den Schulen und am Arbeits-

platz wird gemobbt. Der lieblose und respektlose Umgang mit Alten, Kranken und Behinderten ist eine Ausdrucksweise der Entwertung. Doch auch die Funktionalisierung von Kindern zu Leistungsträgern und Konsumenten lässt sich unter diesem Begriff fassen. In Partnerschaften und Ehen ist gegenseitiges Entwerten ein probates Mittel, sich über den anderen Macht verschaffen zu wollen.

Dieses Panorama an Entwertungsschauplätzen ließe sich fortsetzen. Und es folgten für mich daraus konsequenterweise die Fragen: Wer ist warum so gekränkt, so entwertet worden, dass das Zurückschlagen unvermeidlich wird? Was geschieht hier unbewusst und unvermeidlich? Wie ließe sich dieser Teufelskreis bewusst machen und aufbrechen? Welche Ideen und Anleitungen brauchen wir, um diese Prozesse zu erkennen und damit aufzuhören?

Diese Fragen betreffen ebenso die Gewaltakte in Kriegen wie auch die vielen Entwertungseignisse in unserer Gesellschaft.

Kritisch gesehen sprach alles dagegen, dass ich mich mit diesem Thema weiter befassen sollte. Als Philosophin war ich weder erklärtermaßen eine Friedens- oder Konfliktforscherin, noch war ich in der Mediation bewandert oder in irgendeiner fachspezifischen Weise auf diese Aufgabe vorbereitet, die sich hier auftrat. Und so fragte ich mich, woher ich die Mittel und den Mut nehme, mich diesem Thema zu widmen. Von gut meinenden Kollegen und Freunden wurde ich gewarnt: »Viel zu weit gefasstes Thema!« »Das ist nicht zu bewerkstelligen.« »Dazu bräuchte man ein Institut und Forschungsgelder.« Soweit war das richtig, aber auch begrenzt gedacht. Kann jemand, der eine existenzielle Frage hat, sich schon absichern und eingrenzen, bevor er anfängt zu fragen und zu forschen? Eines wurde mir im Laufe meiner weiteren Arbeit klar: Die Philosophie befasst sich in der Regel

weitaus häufiger mit Bewusstheit, mit Erkenntnis und mit dem Normativen als mit dem Unerkannten. Warum sollte sich Philosophie nicht ebenso mit dem Unbewussten auseinandersetzen? Die Erforschung des Unbewussten ist ja nicht nur ein Thema für Psychologen und Psychoanalytiker. Zudem gibt es Philosophen, für die das Unerkannte und Nichtbewusste von zentralem Interesse war, wie wir sehen werden. Ermutigt hat mich der Mut der Philosophen, die genau dies getan haben und deshalb in diesem Buch eine Rolle spielen werden. Diese vier Philosophen gingen an die »Wurzel«, waren radikal, haben nicht »normativ« gedacht, sondern die menschliche Natur ergründet, durch Erfahrungen an und mit sich selbst: Søren Kierkegaard, Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche und Ernst Bloch. Sie haben etwas zu denken gewagt, ohne auf Gewinn, Lob und Erfolg zu spekulieren. Keiner von ihnen hatte ein Institut hinter sich. Keiner von ihnen wäre auf die Idee gekommen, für ihre philosophischen Fragestellungen Forschungsgelder zu beantragen. Keiner von ihnen hatte eine sichere, gut dotierte, lebenslange Professorenstelle. Sie lebten in einer durchaus gefährlichen Freiheit. Ihr Philosophieren war angetrieben von eigenen Erfahrungen, von der Lust und dem Leid des Forschens und dem unbedingten Drang, einer Sache auf die Spur zu kommen.

Søren Kierkegaards Leiden und Denken kreiste um das Menschheitsthema Schuld und Gewissen. Arthur Schopenhauer wollte den blinden Willen überwinden und kämpfte um Selbstbeherrschung. Friedrich Nietzsche rang um seine existenzielle und geistige Selbstbestimmtheit. Ernst Bloch rief auf, die Hoffnungslosigkeit zu überwinden und das richtige Hoffen zu erlernen. Ur-Menschheitsfragen, modern und psychologisch-philosophisch weitergedacht. Das sind die Aspekte, die mich hier interessieren. Sie haben durchweg etwas mit der Frage zu tun, wie wir Kränkungen erkennen und überwinden.



Diese Philosophen begriffen, wie und warum Menschen ge-kränkt werden, auch, weil sie selbst ge-kränkt wurden – so wie andere Menschen auch.

Nicht um die Philosophie im fachakademischen Sinn geht es mir hier, sondern um Philosophie als Lebenshaltung und Lebensweisheit. Doch wie in diesem Buch zu sehen sein wird, interessieren mich außer den wegweisenden Philosophen von gestern die engagierten Pioniere von heute, also Männer und Frauen, die sich in konkreten Projekten für andere Menschen einsetzen.

In Folge dieses Entschlusses, mich mit Entwertungen zu befassen, begann ich, im Auftrag des Hamburger Instituts für Friedens- und Konfliktforschung eine Studie zu schreiben über den »Wert des Menschen in der Globalisierungsdebatte, in der Humankapitaldebatte, in der Genforschung und den Medien«. Nach Beendigung der Studie hielt ich Vorträge zu diesen Themen und führte weitere Untersuchungen durch. Manager und Unternehmer, die ich kennenlernte, hielten meine ersten Ergebnisse über die Erkundung der Werte und Entwertungen für relevant und neu. Sie spornten mich an, ein Wertekonzept für Unternehmen und Einzelpersonen zu entwickeln. Aus dieser Konzeptarbeit entstand meine »Philosophische Praxis für Werte«, in der ich seit mehr als zehn Jahren berate.

## Meine Methoden: Hinschauen, Deuten, Erklären und Anregen

Ein Thema zu bearbeiten, das einerseits noch nicht erforscht ist und andererseits alle möglichen Themen- und Wissenschafts-bereiche tangiert, die fachspezifisch abgehandelt werden, ist nicht einfach.

Der Begriff »Entwertung« beinhaltet das Wort »Wert«. Aber was haben Entwertungen denn nun mit Werten zu tun? Welche Werte werden in der Entwertung entwertet?

Der Zusammenhang zwischen Entwertungen und Werten ist bis jetzt kaum untersucht worden. Mit Moral und Ethik, Überbegriffe für Werte, befasst sich die Geisteswissenschaft. Gefühle, mittels derer bewertet wird, sind Untersuchungsgegenstand der Neurowissenschaftler und Psychologen. Mit gewalttätigen Konflikten setzen sich Konfliktforscher, Soziologen und Politologen auseinander. Die verschiedenen Forschungsansätze stehen nebeneinander, ohne dass große Zusammenhänge in Augenschein genommen und erklärt werden. Das ist nicht verwunderlich in der heutigen Welt der Wissenschaft, in der die Disziplinen sich mit sich selbst befassen, aber nicht unbedingt mit existenziellen Fragen der Menschheit.

Das ist niemandem vorzuwerfen, sondern liegt im wissenschaftlichen System: spezialisieren, objektivieren, messen. Aber mit diesen Methoden ist das Entwertungsproblem nicht zu erforschen. Worauf sollte man sich hier spezialisieren? Soziale Werte sind nicht messbar. Gefühle sind nicht objektivierbar.

Auf welche wissenschaftlichen Erklärungsmodelle sollte ich mich also beziehen? Meine Entscheidung: nur auf diese, die Antworten geben auf die Fragen, die hier relevant sind. Um einen wissenschaftlich-theoretischen Abriss geht es hier also nicht.

Mich interessieren die von Entwertung Betroffenen selbst. Beobachtung, Mitgefühl, Analyse und Erklärung sind meinem Dafürhalten nach notwendig, um Entwertungen zu erfassen: durch Alltagsbeobachtungen, Interviews und durch Erfahrungen aus meiner Beratungspraxis. Auch Auszüge aus Biografien, Reportagen und Dokumentationen liefern den Stoff für meine Fallbeispiele und deren Analysen. So erzähle ich Geschichten

von Menschen heute. Um die Anonymität zu bewahren, habe ich die Inhalte, die Bezugsdaten und Aussagen verfremdet und beispielhaft fiktive, aber symptomatische Geschichten daraus zusammengefasst. Es werden sich viele in diesen Fallbeispielen wiedererkennen, ohne dass jemand Bestimmtes gemeint oder beschrieben wird.

Wissenschaftliche Theorien, Statistiken, Studien dienen hier allenfalls dazu, die Erklärungen zu fundieren.

In Bezug auf meine Fragestellung ist es wenig sinnvoll, Befragungen mit anonymen Fragebögen durchzuführen und auszuwerten. Das Argument, erst durch umfangreiche Erhebungen könnten stichfeste Aussagen gemacht werden, ist meines Erachtens hier irrelevant. Gefühle und Erfahrungen sind nicht einfach so »abfragbar«, schon gar nicht durch Multiple-Choice-Verfahren.

## Wo überall entwertet wird und warum ich eine Auswahl treffe

In diesem Buch werde ich mich auf die Schauplätze des Alltags konzentrieren: auf die abwertende Selbstwahrnehmung im Spiegel, auf die Entwertung des Körpers, die Entwertungen in Sachen Sex und Partnerschaft, die Entwertungen am Arbeitsplatz. Auch auf die nicht offensichtlichen Bewertungen des Menschen in der Wissenschaft werde ich eingehen, die durch Reduktion und Abstraktion zustande kommen, in denen der »Mensch an sich« keine Rolle spielt, obgleich es um den Menschen geht. Schauplatz der Entwertungen und Aufwertungen ist auch die Religion, mittels derer sich Menschen erniedrigen oder erhöhen.

Natürlich ließe sich einwenden, andere, wichtige Schauplätze würden hier fehlen. Auch könnte gefragt werden, warum ich

mich nicht ausführlich mit den sichtlichen Entwertungen auf Kriegsschauplätzen und durch Attentate befasse. Die gravierendsten Entwertungen des Menschen durch den Menschen thematisiere ich aus mehreren Gründen hier nicht: den Holocaust und die Genozide, die Vernichtungskampagnen in Diktaturen, den Krieg im Irak, die gewalttätigen Auseinandersetzungen in Israel und Palästina, die Vergewaltigung von Frauen in Indien und anderen Ländern, die Ausbeutung von Kindern in den Bergwerken Afrikas, den Menschenhandel, die Foltermethoden in Diktaturen, die Gewalt durch den Terrorismus, die Lebenssituation der vielen Entrechteten, die es auf der ganzen Welt gibt.

Diese Entwertungen in Form von Verachtung, Missbrauch, Misshandlung, Gewalt und Tötung sind die sichtbaren Spitzen des Eisbergs. Diese Entwertungen sind mehr als offensichtlich. Die Chancen, hier etwas bewirken zu wollen, sind weit weniger vorhanden als in den Zusammenhängen, in denen jeder Mensch selbst wirksam werden kann. Trotz der erdrückenden Fülle von Gewalttaten und Entwertungen sei eines nicht vergessen: Durch die Bemühungen vieler Menschen, für Anerkennung und Glück auch in einem politischen Sinn tätig zu werden, können langfristig durchaus Fortschritte erzielt werden.

Ich möchte Sie anregen, selbst auf Spurensuche zu gehen und neugierig zu werden auf das Glück durch Anerkennung.

Wie der Selbstwert eines Menschen korrespondiert mit der Akzeptanz der Welt und der anderen Menschen, wusste Goethe dem jungen und eigensinnigen Arthur Schopenhauer mitzuteilen:

»Willst du dich deines Wertes freuen,  
So musst der Welt du Wert verleihen.«

# Teil 1

## Wie finden Entwertungen statt? Was sind Werte?

*Wer ethisch sich selbst gewählt und gefunden hat, hat sich bestimmt in seinem ganzen konkreten Sein. Er besitzt sich also als dies Individuum, welches diese Fähigkeiten, diese Leidenschaften, diese Neigungen, diese Gewohnheiten hat, welches unter diesen äußeren Einflüssen steht, welches in der einen Richtung diese, in der anderen jene Einwirkung erfährt. Hier hat er sich selbst also als Aufgabe in dem Sinne, dass diese zuallererst darin besteht, zu ordnen, zu bilden, zu mäßigen, zu entflammen, zurückzudrängen, kurz, ein Ebenmaß in der Seele, eine Harmonie zustande zu bringen, welche Frucht der persönlichen Tugenden ist.<sup>1</sup>*

SØREN KIERKEGAARD



# Einstimmende Gedanken

Wie gelingt es, sich selbst etwas wert zu sein? Søren Kierkegaard schlägt vor, einen selbstbestimmten Weg durch ethisches Handeln anzusteuern. Ethisches Handeln orientiert sich an der Frage, was für einen selbst und für alle rechtens ist. In Kierkegaards Sinne heißt dies: Wer ethisch lebt, lebt selbstbestimmt.

Aber woher wissen wir, was Recht beziehungsweise was Unrecht ist? Woher wissen wir, um unseres Selbstwerts willen, welche Werte wir haben und haben sollen, um anerkannt zu werden und glücklich zu sein? Schopenhauer meint, dass wir uns dazu an etwas orientieren müssen. »Kein Charakter ist so, dass er sich selbst überlassen bleiben und sich ganz und gar gehn lassen dürfte; sondern jeder bedarf der Lenkung durch Begriffe und Maximen.«<sup>2</sup>

Daraus ließe sich der Schluss ziehen, dass wir, um unserer positiven Selbstbewertung willen, uns an Werten orientieren. Und zwar an den Werten, die anderen Menschen auch wichtig sind.

Denn wer will riskieren, ausgeschlossen zu werden, den sozialen Tod in Kauf zu nehmen, weil seine Werte nicht kompatibel mit den allgemein anerkannten Werten sind?

Schon allein stehen jeden Tag Fragen wie diese an: Was soll ich wie tun? Was ist mir wichtig? Und an welche Regeln soll ich mich halten und warum? Und wie erreiche ich, dass mich andere Menschen anerkennen?

# 1 Entwertungen – wirksam und unbewusst

Wir brauchen, wie schon gesagt, nicht die große Weltpolitik zu bemühen, um diese Kreisläufe von Entwertung, Kränkung und Gegenwehr zu verstehen. Ein Blick auf alltägliche Situationen zeigt es.

In einem Café gesteht Frau F. ihrer Freundin: »Ich bin einfach zu dick. Ich hasse mich! Ich mag mich kaum noch im Spiegel angucken.« Die Freundin beteuert: »Du bist nicht dick. Du hast doch nur Größe 40.« Frau F. empört sich: »Und das findest du normal? Ich finde es scheußlich!« Die Freundin schweigt. Es hat keinen Zweck, über dieses Thema weiterzureden.

In einer Talkshow berichtet ein bekannter Schlagerstar mit belegter Stimme, wie er seine Kindheit erlebt hat: »Mein Vater hat mich wegen jeder Kleinigkeit geschlagen. Er drehte schon durch, wenn ich nur ›falsch‹ guckte. Ich hatte keine Ahnung, was an mir nicht richtig war. Ich war als Junge kurz davor, Selbstmord zu begehen. Ich kämpfte um Vaters Liebe, aber es war vergeblich.« Kein Talkshowgast verzieht die Miene, die Moderatorin tut so, als würde er erzählen, wie er mit seinem Vater einen Kaninchenstall baut.

Ein Polizist aus einer Kleinstadt in Sachsen berichtet auf einem Kongress zum Thema Rechtsradikalismus: »Ich habe mit arbeitslosen Jugendlichen aus der rechtsradikalen Szene zu tun. Al-



lerdings sind viele aus dieser Szene gar nicht politisch. Sie haben von Politik keine Ahnung. Sie hocken zusammen, betrinken sich und fühlen sich dann stark. Kürzlich passierte es, dass einige Jugendliche halb betrunken auf der Straße herumlungerten, als ihnen ein alter Mann über den Weg lief. Möglicherweise hat er irgendetwas über *die schlecht erzogene Jugend von heute* gemurmelt. Sie haben ihn niedergeschlagen, auf ihm herumgetrampelt, bis er tot war. Kurz danach wurden sie festgenommen und eingesperrt. Als sie am nächsten Morgen ihren Rausch ausgeschlafen hatten, kam die große Zerknirschung. Es fehlten ihnen die Worte. Sie waren es nicht gewohnt, ihre Motive zu erkennen und über ihre Gefühle zu sprechen. Gemeinsam und enthemmt durch den Alkohol hatten sie sich mächtig gefühlt. Es war ein Machtkick, auf diesen alten Mann einzuschlagen. Sie bewirkten etwas! Wo sie sonst überhaupt nichts bewirken. Diese Jugendlichen fühlen sich wertlos und überflüssig und sind ohne jede Lebensperspektive.«

In der Kantine sitzen Frau G. und ihr Kollege Herr T. beim Mittagessen. Durch die Tür kommt Frau P., eine attraktive Mitarbeiterin aus der PR-Abteilung. Frau G. sagt leise zu Herrn T.: »Die Frau P. ist wirklich unangenehm. Schon allein, wie die mit ihrem Minirock in den Raum hereinstiefelt und ihre Nase oben trägt. Dabei bringt sie nichts zustande. Vielleicht fällt das endlich auch mal dem Chef auf!« Herr T. sagt nichts dazu. Er weiß, dass der Chef Frau P. schätzt, weil sie gute Arbeit leistet. Herr T. widerspricht Frau G. nicht, weil er keine Lust hat, sich mit ihr anzulegen.

Ein Professor aus Nigeria lehrt Soziologie an einer Großstadtuniversität. Er ist bei den Studenten sehr beliebt. Seine Vorlesungen sind theoretisch gut fundiert und lebendig. Eines Tages hört ein Student unfreiwillig zu, wie sich zwei Professoren halblaut über den Kollegen aus Nigeria unterhalten: »Ich verstehe nicht, warum er die Gastprofessur bekommen hat. Kann er nicht

in Afrika bleiben? Außerdem sind seine wissenschaftlichen Beiträge nicht auf unserem Niveau.« »Da kann ich Ihnen nur beipflichten, Herr Kollege.«

Der Student ist entsetzt, wie sein Lieblingsprofessor hier abgewertet wird. Kurz danach erfährt er, dass der Professor nach Afrika zurückkehren wird und seine Gastprofessur nicht verlängert werden soll. Der Professor ist nicht nur von seinen Kollegen unfair behandelt worden. Er wurde mehrfach auf der Straße und in der U-Bahn angepöbelt, ohne dass ihm jemand zu Hilfe kam.

Im ersten Fall wertet sich eine Frau ab, indem sie ihren Körper abwertet. Sie hat ein Körperideal – eine Wertvorstellung im Kopf, der sie nicht gerecht zu werden meint. Der Schlagersänger wurde durch Missachtung und Schläge von seinem Vater so entwertet, dass die seelischen Verletzungen jahrelang nicht heilten. Jugendliche, die sich selbst nichts wert sind, töten einen alten Mann um eines Machtkicks willen. Eine Kollegin, die attraktiv ist, wird von denen abgewertet, die sich nicht so viel wert fühlen. Ein afrikanischer Professor wird wegen seiner Hautfarbe und seines Könnens diffamiert und aus der Universität ausgeschlossen.

Hinter diesen Entwertungen stehen Wertmaßstäbe, nach denen etwas oder jemand beurteilt respektive abgeurteilt wird. Durch diese Maßstäbe wird bestimmt, wie »man« auszusehen hat, wie »man« sich zu verhalten hat, wer welche Rechte hat, wer dazugehört und wer nicht. Wenn irgendjemand einem dieser Maßstäbe nicht entspricht oder eine Erwartung nicht erfüllt, wird er abgewertet oder als Bedrohung wahrgenommen.

Ein positives Beispiel zeigt, wie Werte auch Grundlage dafür sein können, jemanden wertzuschätzen.

Herr L. hat zu einem Dinner eingeladen. Er hält eine Rede auf seinen Geschäftsfreund Herrn G. H.: »Mein lieber Georg,

seit mehr als zehn Jahren kooperieren wir, und noch nie gab es Probleme. Du reagierst sofort, wenn ich eine Bitte habe. Du bist noch nie zu einem Meeting zu spät gekommen. Ich habe mich immer auf dich verlassen können. Und als ich mich neulich Frau F. gegenüber unmöglich verhalten habe, hast du mich aufmerksam gemacht, dass ich mit Menschen so nicht umgehen darf. Lieber Georg, dir zu Ehren habe ich heute dich und unsere Freunde eingeladen. Für diese zehn Jahre erfolgreicher Zusammenarbeit will ich dir danken. Denn genau heute vor zehn Jahren haben wir beschlossen zusammenzuarbeiten.« Georg H. scheint Lob nicht gewöhnt zu sein. Er nickt verlegen und murmelt: »Ist schon gut!« Dann steht er auf und umarmt Herrn L. Das hat er vorher noch nie getan. An diesem Abend herrscht eine angenehme und heitere Atmosphäre, und es wird angeregt diskutiert.

Werte wie Zuverlässigkeit, Anständigkeit, Loyalität wie auch fair geäußerte Kritik sind hier der Grund für eine ausgesprochene Anerkennung. Auf diese Weise werden Beziehungen gefestigt, das Vertrauen wächst. Eine Stimmung von Wohlbefinden und Kreativität entsteht.

Die weitaus häufiger stattfindenden Entwertungen durch beleidigende Äußerungen, herabsetzendes Handeln werden zwar absichtlich ausgesprochen und werden konkret, sind aber sehr oft nicht mit der Absicht verbunden, jemanden gezielt abzuwerten oder zu entwerten. Auf die Betroffenen jedoch wirkt diese »Abwertung«, ganz gleich, ob sie absichtlich oder unabsichtlich geschehen ist.

Diese Vorgänge spielen sich in einer »Grauzone« zwischen bewusst und unbewusst ab: Man will jemandem eins auswischen, ihn aber nicht unbedingt abwerten. Die, die kränken, ahnen oft nicht, wie weit und tief die Kränkungen bei den Gekränkten nachwirken. Diejenigen, die gekränkt werden, spüren

es und schieben es sogleich beiseite, um nicht dauernd darunter zu leiden.

Und sehr oft ist der, der kränkt, selbst ein Betroffener von Kränkungen.

Diese Wechselwirkungen bleiben nicht ohne Folgen. Die meisten Menschen machen sich trotz allem den Inhalt der Kränkung »zu eigen«, auch wenn sie ihre Betroffenheit verbergen. Der giftige Pfeil hat ins Innere getroffen und hinterlässt eine Wunde, ob man will oder nicht, ob man es wahrnimmt oder nicht.

Fassen wir zusammen: Entwertungen geschehen oft spontan. Sie finden immer in Beziehung statt. Sie sind sowohl beabsichtigt wie auch nicht beabsichtigt. Sie geschehen sowohl bewusst als auch unbewusst. Die Motive dafür sind sehr unterschiedlich. Wertschätzung hingegen ist Ausdruck von Akzeptanz und erzeugt Akzeptanz. Die Ab- und Entwertungen hingegen kränken nachhaltig. Kaum einer der Betroffenen wehrt sich dagegen in dem Moment, in dem ihm dies geschieht. Die Gegenreaktion folgt meist viel später. Bei einer nächsten Gelegenheit kränkt der Gekränkte einen anderen.

Und so entstehen Teufelskreise. Eine »ungute« Stimmung macht sich breit, Misstrauen wächst, man ist lustlos und vermeidet Kontakte. Diese Konflikte sind teuer. Sie kosten Kraft und Zeit und machen müde, mutlos und krank.

## Wertungen und Entwertungen sind Ausdruck von Beziehungen

*Leben heißt: aufeinander bezogen sein.* Jeder, jede von uns lebt in Beziehungen. Damit meine ich nicht nur im engen Sinne Partnerschaften, sondern alle sozialen Gemeinschaften, die Gesellschaft und den globalen Zusammenhang.

Menschen sind per se soziale Wesen. Sie können ohne andere Menschen und ohne die Natur nicht überleben. Selbst wer dies nicht wahrhaben will, wird sich trotzdem damit abfinden, dass er das Brot vom Bäcker kaufen muss – oder das Mehl, um Brot zu backen. Jeder Mensch hat Eltern und Bezugspersonen, lebt und arbeitet in Gruppen und Gemeinschaften. Jeder Mensch braucht Essen, Wärme, frische Luft, Wasser, ein Zuhause und vieles mehr. All das kann er nicht durchweg selbst herstellen oder herbeischaffen. Dazu braucht er andere.

Doch es geht nicht nur ums Überleben, sondern auch um das soziale Leben und das Miteinander.

Wir erleben uns erst durch den anderen. Wir wachsen und spiegeln uns in den Beziehungen. Durch das Bewusstsein – eine bemerkenswerte menschliche Fähigkeit – können wir zwischen uns und dem »anderen« unterscheiden. Durch das Differenzenerlebnis: »Hier bin ich, und da bist du«, ist die Beziehung originär konstituiert. In jeder zwischenmenschlichen Beziehung wirken emotionsgesteuerte Bewertungen – entweder positive oder negative. Genau der gleiche Prozess findet im Menschen selbst statt. Da er zu sich selbst in Beziehung steht, bewertet auch er sich selbst. (Das werde ich in den inneren Monologen vor dem Spiegel im dritten Teil des Buches zeigen.)

In jeder Situation bewerten sich Menschen gegenseitig. Nicht etwa nur in persönlichen und beruflichen Beziehungen, sondern ebenso in der Politik, im Zeitgeist und in öffentlichen Diskursen.

*In den persönlichen direkten Begegnungen* vollziehen sich die Bewertungen spontan. Sie sind oft unbewusst, gefühlsgeladen, vorrational. Entweder wird jemand akzeptiert oder abgelehnt. Warum dies geschieht, hat vielfältige Gründe und ist oft ebenfalls nicht bewusst. Da gefällt einem die Stimme des Gegenübers nicht. Man findet das Auftreten von jemandem unange-

nehm und dominant. Die Kleidung eines Mannes oder einer Frau wird als geschmacklos abgeurteilt. Bestimmte Argumente von jemandem überzeugen oder stoßen sofort auf Widerspruch. Die Variationsbreite der Ausdifferenzierung von einem einfachen »Ja« oder »Nein« ist unendlich. Ein neutrales »Bewerten«, im Sinne eines objektiven Wahrnehmens, gibt es selten oder so gut wie gar nicht. Das Bewerten geschieht spontan und automatisch, im Vorfeld von rationalen Entscheidungen. Das »Ja« bedeutet: Jemand wird als toll, prima, tüchtig, überzeugend und schön bewertet. Das »Nein« kann bedeuten: schlecht, widerlich, unangenehm, mies, hässlich, unbegabt, unüberzeugend, schlampig.

Wer abwertet, meint meist nicht den Menschen in toto.

Wer entwertet, lehnt alles an einem Menschen ab.

Wer be- und entwertet, denkt, handelt, fühlt und entscheidet dementsprechend.

Zum Beispiel: A lernt B kennen, schätzt B sofort. Hat Interesse an B, will mit B zusammenarbeiten, sich wieder mit B treffen. B fühlt sich akzeptiert, bejaht A und lässt sich auf eine Beziehung beruflich oder privat ein.

Oder: C lernt D kennen, kann D auf den ersten Blick nicht ausstehen. D muss aber mit C zusammenarbeiten. Merkt die Ablehnung von C. Die Konflikte sind vorprogrammiert.

Selbstverständlich kann sich der erste Eindruck auflösen. Die ursprüngliche positive oder negative Bewertung verändert sich dann und damit auch die Beziehungsdynamik – in beide Richtungen.

*Auf der großen politischen Linie* geht es nicht um persönliche Sympathien oder Antipathien zwischen den Staatsvertretern – wobei diese natürlich auch eine Rolle spielen. Bewertungen in internationalen Verhandlungen kommen durch Meinungen und Urteile zustande, die auf politischen und ökonomischen Interessen beruhen, mit dem Ziel, Macht zu gewinnen und zu

behalten. Die eigene Position wird als richtig bewertet, die des Gegenübers als falsch. Ob diese Staatsvertreter Einblick in die Kultur und Geschichte des Landes haben, mit deren Vertretern sie verhandeln, bleibt dahingestellt. Viele kriegerische Auseinandersetzungen haben auch deshalb stattgefunden, weil die eine Nation die andere nicht »verstanden« hat. Und was man nicht versteht, muss man bekämpfen. Das Fremde ist dann bedrohlich, muss abgewehrt werden. Viele politisch motivierte Bewertungen entstehen aufgrund von kultureller Unkenntnis, von Machtmotiven und einem begrenzten Blick und Deutungen, die aus der eigenen Interessenslage entstehen. Das klingt so einfach dahergesagt. Aber es ist nicht so einfach von der Hand zu weisen. Bewertungen dieser Art und aufgrund dieser Motive, auf die politische Krisen und Kriege folgen, wären durchaus so zu erklären. Wenn Putin der Ukraine die Möglichkeit abspricht, als unabhängiger Staat zu existieren, wertet er ein Land und dessen Regierung ab. Die Konflikte zwischen Israel und Palästina sind mit Entwertungen verbunden, die auf verschiedene politische und religiöse Gründe zurückzuführen sind, verbunden mit Territorialansprüchen.

1994 töteten in Ruanda die Angehörigen der Hutu-Mehrheit in etwa hundert Tagen rund fünfundsiebzig Prozent der in Ruanda lebenden Tutsi-Minderheit. Hier wurde gewaltsam entwertet, ohne dass irgendeine der beiden Ethnien einen Gewinn davon hatte.

Das Gleiche trifft auf religiös bedingte Auseinandersetzungen zu. Die Gläubigen einer Religion haben im Namen Gottes Andersgläubige über Jahrhunderte nicht nur entwertet, sondern im großen Stil umgebracht, etwa in den Religionskriegen und in der Verfolgung der Hugenotten unter Ludwig XIV., um nur zwei Beispiele zu nennen. Diese Entwertung, sprich: Tötung und Vertreibung von Menschen mit anderem Glauben, hatte nur negati-

ve Folgen, auch in ökonomischer Hinsicht. Gute Handwerker, erfolgreiche Händler, begabte Künstler und Intellektuelle wurden umgebracht oder mussten aus Frankreich fliehen.

*In Trends und im »Zeitgeist«* werden ebenfalls Entwertungen virulent. Die Medien spielen dabei als Agenten der Entwertung eine entscheidende Rolle. Etwas wird als »out« oder »in« erklärt. Hier handelt es sich nicht nur um Moden, sondern ebenso um Haltungen, Lebensarten und Wohnstile, politische und religiöse Einstellungen und Umgangsformen. Diejenigen, die im Trend sind, sind dann »in« und haben Geltung. Die, die »out« sind, werden abfällig behandelt. Die Hippies waren mal »in«, sind nun »out«. Links zu sein galt einst als Ausdruck von kritischem Geist und wird heute allenfalls »belächelt«, wenn nicht abgelehnt. Ein strenggläubiger Katholik wurde zu früheren Zeiten geschätzt. Heute gilt er, zwar nicht überall, aber in weiten Kreisen, als altmodisch und von gestern. Gute Umgangsformen zu haben wurde bei den Achtundsechzigern als spießig tituliert, ist heute jedoch wieder aktuell.

Es liegt auf der Hand, dass die Menschen, die zeitkonform denken und sich entsprechend verhalten, fast automatisch positiver bewertet werden.

*In öffentlichen Diskursen*, etwa in Bezug auf Politik, Wirtschaft, Unternehmen, Kultur und Wissenschaft, vermittelt durch die Medien aller Art, finden Bewertungen statt. Die Wertungen zeigen sich in Urteilen, Kommentaren, im Verhalten und in der Kommunikation schlechthin. Und natürlich spiegelt sich auch hier der »Zeitgeist« wider. Ein Politiker wird öffentlich hochgelobt und dann demontiert. Das Leben eines Prominenten wird auseinandergepflückt und verrissen. Ein Star wird erst gehypt, und dann wird auf grenzverletzende Weise in seinem Privatleben herumgestochert. Ein Produkt ist erst begehrt und wird dann verworfen, ein Modemacher ist »in« und dann »out«. Ein Film



reißt die Massen hin, und ein Buch, ganz gleich, ob es etwas taugt oder nicht, wird zum Bestseller. Die Stars, Gurus und Bestsellerautoren gehen wie »Sterne am Himmel auf« und verschwinden irgendwann sang- und klanglos im Nichts.

Welche Interessen sich hinter diesen Auf-, Ab- und Entwertungen verbergen, bleibt oft undurchsichtig. Nach den Gründen fragt meist keiner.

Mit Trends macht man Geld. In den Aufwertungen spiegeln sich Wünsche, Sehnsüchte, Tagträume und Projektionen des Publikums. So werden die Trends nicht nur aufgegriffen, sondern auch aus ökonomischen Interessen geschaffen. Wirtschaftsunternehmen bekommen die entsprechenden Informationen, wer oder was am besten jetzt und in Zukunft positiv bewertet und deshalb verkäuflich ist. Tendenzforscher, Trendanalysten und Marketingfachleute finden heraus, was als begehrenswert oder uninteressant gilt. So werden Meinungsbilder geschaffen. Eine Aufwertung kann umkippen in die Abwertung, durch Ignorieren, Fallenlassen oder gar Denunzieren der Betroffenen.

Meist sind die öffentlichen Urteile negativ und beziehen sich auf etwas oder jemanden, die »abwesend« sind. Das schlägt sich nieder in Sätzen wie: »Die SPD hat längst abgewirtschaftet.« »Die Grünen waren mal wichtig, heute sind sie Chaoten.« »Die Banker sind alle Gangster.« »Die Lehrer taugen heute nichts.« »Alle Islamisten sind Fundamentalisten und Frauenverächter.«

In den meisten Fällen werden diese »Werturteile« inhaltlich keiner kritischen Überprüfung unterzogen. Sie werden von vielen Menschen unhinterfragt aufgegriffen und von der Allgemeinheit übernommen. Sie können auch gar nicht überprüft werden. Werden Werturteile kollektiv, entsteht eine Meinungsmacht von enormen Ausmaßen. Da gilt, was die Masse gut findet, und jeder richtet sich danach. Im schlimmsten Fall führen

sie zu Volksverhetzungen und Pogromen. Das war nicht nur im Nationalsozialismus der Fall.

*Werturteile im Sinne von Entwertungen in persönlichen und beruflichen Beziehungen* werden meist ohne direkte Adressaten in den Raum gesprochen. Die entsprechenden Äußerungen sind wertend, ohne dass mit ihnen ein direktes Kommunikationsziel verbunden ist. Mit ihnen soll weder etwas geklärt noch erreicht werden. Es sind reine Befindlichkeitsaussagen, wie wir an den folgenden Beispielen sehen werden.

Frau S. sagt im Kreis ihrer Freundinnen: »Unser Sohn hat zwei linke Hände. Der wird nie auch nur einen Nagel gerade einschlagen können. Das nervt.« Der Sohn wird diese Verachtung zu spüren bekommen.

Der Personalchef T. murmelt in Anwesenheit seiner Sekretärin in Bezug auf seinen abwesenden Abteilungsleiter: »Herr K. ist und bleibt ein Trottel. Er wird es nie schaffen, seine Abteilung in den Griff zu bekommen. Ich habe ihn satt.«

In der Kantine sagt Frau H. im Kreis ihrer Kollegen: »Frau M. ist konfus. Sie kann keinen zusammenhängenden Gedanken formulieren!« Es stellt sich heraus, dass Frau H. die betreffende Frau M. gar nicht persönlich kennt.

Viele Menschen sind es gewohnt, *über* jemanden in seiner Abwesenheit negativ zu sprechen. Sehr oft kennen diejenigen, die über jemanden urteilen, den Beurteilten überhaupt nicht. Der Betreffende, von dem die Rede ist, kann sich gar nicht wehren. Die Zuhörer hüten sich meist zu widersprechen. Aus gutem Grund: Wer schweigt oder beipflichtet, erfährt mehr Zustimmung als der, der gegen die Diffamierung protestiert.

Die Werturteile haben einen eigenartigen Nebeneffekt. Obwohl sie nicht mit einem direkten Kommunikationsziel verbunden sind und obgleich der »Bewertete« meist gar nicht mit dem Bewertenden bekannt ist, werden sie zu einer Art Orientierung,

an der das Denken, Fühlen und Handeln ganz schnell ausgerichtet wird.

Die Logik ist dann wie folgt: »Herr F. scheint ein Idiot zu sein. Ich kenne ihn zwar nicht. Aber er soll in der letzten Sitzung wieder absolut nichts kapiert haben. Es wird Zeit, dass er entlassen wird.« Oder: »Ich habe gehört, dass Frau P. von der Presseabteilung so unzuverlässig sein soll. Hat wohl wenig Sinn, mit ihr zu kooperieren.« Oder: »Herr Z. war im Aktiengeschäft. Man weiß nicht, ob er da nicht krumme Sachen gedreht hat. Ich jedenfalls vertraue ihm nicht.« Oder: »Von Tante Luise habe ich immer nur gehört, dass sie geizig ist. Also kann ich wohl kaum erwarten, dass sie mir mal Geld leiht.« Oder: »Ich habe so viel Negatives über den Bürgermeister Herrn K. gehört. Den werde ich auf keinen Fall wieder wählen.«

Es ist dabei gleichgültig, ob diese Entwertungen auf konkrete schlechte Erfahrungen zurückzuführen sind oder ob ein Vorurteil aufgrund mangelnder Kenntnisse verbreitet wird. Entscheidungen werden trotzdem daraus abgeleitet. Ob sie berechtigt und richtig sind, steht auf einem anderen Blatt. Diese Entwertungen in Form von Werturteilen können ungerecht und unzutreffend sein. Sie können Chancen verbauen und zu Irrtümern führen. Aber sie sind auch – so merkwürdig dies klingen mag – eine »Hilfe«. Man stelle sich nur vor, wie anstrengend und zeitraubend es wäre, wenn jede Entwertung, Bewertung, jedes Werturteil unentwegt auf den Prüfstand käme und kritisch reflektiert werden würde.

Spielen wir es an einem Beispiel auf einer persönlichen Beziehungsebene durch: Ulrich K. fragt sich selbst aufgrund seiner Antipathie Peter L. gegenüber: »Bin ich gegen Peter eingenommen, weil mir seine Nase nicht gefällt? erinnert diese Nase mich an die Nase meines Vaters, der mich immer, wenn ich zu spät nach Hause kam, geschlagen hat? Oder finde ich Peter so

unangenehm, weil er so vorlaut ist? Ach nein, er ist wirklich widerlich, wenn er nur anfängt zu reden. Ich konnte ihn nie leiden. Er hat mir mal geholfen, aber dadurch ist er für mich noch abstoßender. Von so jemandem auch noch Hilfe anzunehmen, das ist wirklich das Letzte ...«

Natürlich geschieht es durchaus, dass Menschen sich der Abwertungen anderen gegenüber bewusst sind und selbstkritische Fragen stellen. Sie wollen damit ein Beziehungsproblem lösen.

So könnte Ulrich K. sich fragen: »Ist Peter wirklich so, wie ich ihn sehe? Hat er nicht auch lobenswerte Eigenschaften? Bin ich vielleicht ungerecht? Darf ich das sein? Nein, eigentlich nicht. Ich glaube, ich muss mit ihm einmal ganz offen reden, um herauszubekommen, wer er eigentlich wirklich ist. Vielleicht projiziere ich ja das Negative auch nur auf ihn und tue ihm deshalb unrecht.« Und dann hätte Ulrich K. eine Entscheidung zu treffen, wie er mit Peter L. nun weiter umgeht.

## Wie sich Entwertungen auswirken

Entwertungen sind kränkend und wirken wie eine Kriegserklärung, en détail und en gros. Durch die Entwertung wird jemand kritisiert, massiv infrage gestellt, als unzureichend eingestuft, sowohl in Gesellschaft und Politik als auch in persönlichen Beziehungen. Mit entwertenden Argumenten wird Macht ausgeübt, insofern auf diese Weise über Menschen – über die Natur, über Dinge und Prozesse – entschieden wird. Dem verbalen Ab- und Entwerten folgen manchmal Handlungen, die auf ein Niedermachen, Zerstören und Vernichten hinauslaufen können.

Diese Akte der Destruktion sind nicht vernünftig oder gar vernunftgesteuert. Ganz im Gegenteil. Sie entstehen aus starken Emotionen und bewirken starke Emotionen.

Auf der individuellen Ebene machen sich die Betroffenen selbst kaputt, indem sie sich selbst entwerten. Durch Entwertungen in Beziehungen entstehen Konflikte, und die Beziehungen gehen dann im ärgsten Fall in die Brüche. In internationalen und nationalen Beziehungen entstehen durch Ab- und Entwertungen Krisen, gewalttätige Konflikte und Kriege.

Menschen entwerten nicht nur sich und andere, sondern auch das, was sie selbst geschaffen haben und zum Überleben brauchen. Die Natur wird entwertet, die menschliche Arbeit, das Geld, das Kapital, kulturelle Leistungen und Traditionen werden ab- oder entwertet, Produkte werden entwertet. Entwerten heißt: töten, vernichten, zerstören, wegwerfen, nicht pflegen, verkommen lassen, missbrauchen, nicht beachten, totschweigen, lächerlich machen. Die Auswirkungen können dementsprechend lebensbedrohlich sein.

Auf der politischen Ebene nützen vernünftige Argumente, Gesetze, Regeln gegen die Entwertungen entweder nicht viel, gar nichts oder nur sehr bedingt. Sind eine Volksmeinung, ein Werturteil erst einmal in Umlauf, gibt es selten ein Zurück. Auf der persönlichen Ebene hilft gutes Zureden wenig. Weder die Wertung noch ihre Wirkung ist rational. Wer ist schon aus »vernünftigen« Gründen beleidigt? Oder wer beleidigt jemanden aus einem »vernünftigen« Grund? Es geht immer um Gefühle, die nicht einfach abzustellen sind. Nietzsche bringt ein Phänomen auf den Punkt: »Es ist weit angenehmer, zu beleidigen und später um Verzeihung zu bitten, als beleidigt zu werden und Verzeihung zu gewähren. Der, welcher das erste tut, gibt ein Zeichen von Macht und nachher von Güte des Charakters. Der andre, wenn er nicht als inhuman gelten will, muß schon verzeihen; der Genuss an der Demütigung des andern ist dieser Nötigung wegen gering.«<sup>3</sup> Denn der, der entwertet, scheint zunächst die Macht zu haben. So ist es ihm

viel leichter, später um Verzeihung zu bitten, als selbst der Gedeimütigte zu sein. Es fragt sich nur, zu welchem Preis und wie lange.

## Wie Entwertungen zustande kommen

Die Ursachen für Entwertungen sind je nach Beziehungsgefüge unterschiedlich. Persönliche Selbstbehauptungswünsche, ökonomische und politische Interessen oder Macht sind einige dieser Ursachen. Diese Ursachen haben in der Regel einen gemeinsamen Nenner und werden in einem Teufelskreis evident: Der Ab- und Entwertung geht häufig ein Gefühl der eigenen Bedrohung voraus.

Das, was irritiert, fremd ist, Angst macht und bedrängt, muss abgewehrt werden. Eine Ausdrucksform dieser Abwehr ist die Ab- und Entwertung. Das, was als bedrohlich empfunden wird, wird »heruntergemacht«. Das Heruntermachen erzeugt ein Machtgefühl. Diejenigen, die heruntermachen, erleben, dass sie etwas bewirken, und dies verschafft Befriedigung und hebt – zumindest in dem Moment – das Ohnmachtsgefühl auf. Das daraus folgende Machtgefühl wirkt wie ein Schutz. Es bewahrt davor, sich weiter schwach und hilflos zu fühlen.

Dieser Mechanismus ist durchgängig und strukturell. Er wiederholt sich, ganz gleich, ob es sich um einzelne Menschen, Gemeinschaften oder Nationen handelt.

Bei genauer Betrachtung ist diese Macht jedoch illusorisch und nur kurzfristig wirksam. Denn sie beruht nicht auf Stärke, sondern auf der Kompensation von Schwäche.

Die Ausübung von Macht, die aus einer entwertenden Erfahrung resultiert, hat sehr oft einen sehr negativen Effekt: Diejenigen, die sich durch diese Macht entwertet fühlen, schlagen zu-

rück, um wiederum sich selbst aufzuwerten. Die davon Betroffenen wehren sich – und so geht es immer weiter.

Im Prinzip laufen nicht nur individuelle, sondern auch kollektive Ab- und Entwertungen genauso ab. Der Kampf findet zwischen »Parteien« statt, die sich gegenseitig entwerten.

Auch Befindlichkeiten können Ab- und Entwertungen verursachen. Wer müde ist, schlechte Laune hat, sich gestresst und gestört fühlt, neigt sehr viel schneller dazu, jemanden, der ihm in die Quere kommt, zu entwerten. Wer kennt das nicht: Jemand stört, stellt Ansprüche, dringt in mein Revier ein, ist zu laut – und schon können wir ihn/sie, im Augenblick jedenfalls, nicht mehr ertragen und teilen dies auf abwertende Weise dem anderen mit.

Es liegt nahe, dass in unserer Zeit, in der es laut, egoistisch und oft grenzverletzend zugeht, das Sich-gestört-Fühlen ein häufiger Anlass für Abwertungen ist. Der Einzelne fühlt sich in seinem psychischen und physischen Schutzraum bedroht und schlägt deshalb zu. Mit Worten, Szenen, Taktiken, die abwertend wirken, versucht er, sich und seinen Raum zu verteidigen.

Nicht gelöste innere Probleme, wie Geldsorgen, Furcht vor einer Krankheit, Angst vor Versagen, das negative Antizipieren sind ebenfalls Ursachen dafür, sich schwach und hilflos zu fühlen und dies durch negative Äußerungen und Abwertung anderer zu kompensieren.

Um zu verstehen, wie Entwertungen zustande kommen, müssen wir einen Blick in die Kindheit werfen. Wenn Kinder nicht genug Liebe und Anerkennung erfahren haben, werden sie es nicht nur schwer haben, sich selbst zu lieben, sondern auch, andere zu achten und zu lieben. Weil in Kindheit und Familie der Schlüssel für die Vermittlung von Werten sowie für die emotionalen Abwertungen liegt, die ein ganzes Leben lang nachwirken, werde ich mich im zweiten Teil des Buches ausführlich mit diesem Thema befassen.

Wie die Entwertungen entstehen, etwa durch Spuren aus der Kindheit, durch konkrete Anlässe, durch eigene Kränkungen, ist meist nicht bewusst. Die vielen Ursachen dafür werden aus naheliegenden Gründen nicht kommuniziert und bleiben damit unbenannt und unbekannt. Einfach deshalb, weil wir uns nicht im gelebten Augenblick gleichzeitig die Ursachen unseren Denkens, Fühlens und Handelns bewusst machen können.

Selbst wenn einem die eigenen Motive für die Abwertung eines anderen bewusst wären, wäre es ziemlich schwierig, dies zu kommunizieren und zum Beispiel zu sagen: »Weil Sie mich an meinen gewalttätigen Vater erinnern, möchte ich Ihnen am liebsten eine reinhauen.« Kommuniziert wird stattdessen einer dritten Person gegenüber: »Ich werde alles daransetzen, dass dieser miese Typ auf keinen Fall den neuen Posten bekommt.«

Anstatt zu sagen: »Sie sind wieder, ohne anzuklopfen, in mein Büro gestürmt und haben mich aus der Arbeit gerissen«, wird kommuniziert: »Sie haben es wohl nie gelernt, auf irgendjemanden Rücksicht zu nehmen. Auf beiden Ohren taub und auf beiden Augen blind, oder wie?«

Nicht gesagt wird: »Weil Sie mich neulich vor allen Leuten fertiggemacht haben, habe ich Angst vor Ihnen.« Hingegen wird einem Dritten gegenüber kommuniziert: »Dieses Mannweib ist das Letzte. Die muss hier weg.«

Diese Erklärungen gehören nicht in die herkömmlichen Kommunikationsmuster und würden auch peinlich wirken. Denn das soziale Leben ist ja zudem nicht ein Ort der Therapie. Aus diesen psychischen Konstellationen erklären sich jedoch die Anlässe für Abwertungen. Revierverteidigung, Ohnmachtsgefühle und Machtinteressen sind nicht nur Motive im zwischenmenschlichen Bereich, sondern auch in der Politik, in der Wirtschaft und auf anderen Schauplätzen der Gesellschaft.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Barbara Strohschein

## **Das gekränkte ICH**

Was Kränkungen anrichten und wie Anerkennung glücklich macht

Taschenbuch, Broschur, 480 Seiten, 12,5 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-442-15955-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2018

### Die (un)heimliche Macht der Werte

Barbara Strohschein untersucht ein Phänomen, das wir täglich beobachten: die kränkende Erfahrung von Nichtachtung und Herabwürdigung, die in der Folge zu Aggression und Gewalt führt. In jahrelanger Recherche hat die Autorin erforscht, wie Entwertung den Menschen zu schaffen macht: in der Selbstwahrnehmung, in der Familie, am Arbeitsplatz, beim Sex, in der Wissenschaft und im Glauben. Wir fühlen uns »falsch« und sinnieren zugleich nach Rache und Anerkennung. Die Philosophin zeigt Auswege aus dem Dilemma: Indem wir Anerkennung als Lebensprinzip entdecken, Selbsterkenntnis fördern und Empathie für unser Gegenüber entwickeln, können wir zu einem gelingenden Miteinander finden.

Als gebundene Ausgabe unter dem Titel »Die gekränkte Gesellschaft« im Riemann Verlag erschienen.

 [Der Titel im Katalog](#)