

## **Ermutigung tut gut**

---

Vor einigen Tagen sah ich einen kurzen Film, den jemand mit seinem Mobiltelefon auf einer Fußgängerbrücke aufgenommen hatte. Zu sehen war mitten auf der Brücke eine Stockente, die zielstrebig ihre etwa zehn Küken an den Rand führte. Nach kurzem Schnattern sprang sie hinunter und lockte ihre Entenkinder mit lauten Rufen. Und tatsächlich hüpfen alle nach kleinem Zögern beherzt nacheinander ins Wasser, schwammen schnell zu ihrer Mutter und gemeinsam über den See.



Ich fand die Szene sehr niedlich. Mit ihren Lockrufen hatte die Entenmutter ihre Kleinen ermutigt, es ihr nachzutun. Viele Eltern kennen das in ähnlicher Weise, wenn sie ihren Kindern Mut machen, etwas auszuprobieren oder wenn sie ihnen zeigen, dass sie sie für fähig halten, etwas Neues oder Ungewohntes zu tun. Dies unterstützt die Kinder dabei, ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstbild zu entwickeln, d.h. sich auf der Grundlage der eigenen Qualitäten und Fähigkeiten zu definieren. So können sie besser an sich und ihre Möglichkeiten glauben und daran, alles, was das Leben mit sich bringen könnte, zu bewältigen. Dann gelingt es ihnen auch, Fehler zu machen oder gar einmal zu versagen, ohne dabei in ihrer Selbstachtung beeinträchtigt zu werden.

Auch in zahlreichen Berufen ist Ermutigung ein wichtiger Bestandteil der Arbeit. Ich denke dabei z.B. an Erzieherinnen, Lehrer, Ausbilder, Ergotherapeuten, Ärztinnen, Physiotherapeuten, Gesundheits- und Krankenpfleger, Psychologen, Sporttrainer, Altenpflegerinnen, Drogenberater, Seelsorger und Pastorinnen. Auch in meinen Beratungsgesprächen, die ich als Coach mit Menschen führe, ist es wichtig, ihr Selbstvertrauen zu stärken. Das kann auf ganz unterschiedliche Art und Weise geschehen, denn Ermutigung ist vor allem immer eines: Das, was als ermutigend von einem Menschen empfunden wird.

Ebenso wie für Kinder und Jugendliche kann auch für Erwachsene jedes Anzeichen von Aufmerksamkeit und Interesse als ein Signal der Ermutigung interpretiert und wirksam werden. Das kann die freundliche Aufnahme des neuen Schulkindes in die Klassengemeinschaft sein, die Unterstützung des Kollegen bei einer schwierigen Aufgabe oder auch das ehrlich gemeinte Kompliment. Genauso kann das Gefühl durch ein freundliches Lächeln und wechselseitigen, aufrichtigen Respekt entstehen. Immer, wenn sich jemand durch eine Handlung oder eine Aussage etwas besser und stärker als zuvor fühlt, war dies eine ermutigende Geste.

Ermutigung ist nicht zu verwechseln mit Kritik. Im Februar letzten Jahres erzählte ich Ihnen in dieser Kolumne von den drei Sieben, eine Geschichte, die Sokrates zugeschrieben wird. Dabei muss alles, was wir anderen Menschen sagen, durch mindes-

tens eines dieser Siebe laufen können. Das erste Sieb ist das Sieb der Wahrheit. Das zweite ist das Sieb der Güte und das dritte ist das der Notwendigkeit. Wenn eine Aussage also weder wahr, gut noch notwendig ist, dann ist sie wahrscheinlich nicht von Wert. Diese Geschichte erinnert uns daran, dass wir achtsam mit Worten umgehen sollten. Dies wird uns ermöglichen, anderen ein konstruktives Feedback zu geben statt Bewertung und Nörgelei.

Viele Menschen haben eine tief verwurzelte Angst, nicht genug bzw. nicht gut genug zu sein. Oft entsteht dieses Gefühl bereits in den ersten Lebensjahren, wenn einem manche Erwachsene, aber auch Gleichaltrige, bewusst oder unbewusst das Gefühl vermitteln, unterlegen, nicht liebenswert oder einfach anders zu sein. Da wird die Liebe an Bedingungen geknüpft („Sei ein lieber Junge und iss deinen Teller leer.“), mit anderen verglichen („Nimm dir ein Beispiel an deiner Schwester, die lernt immer fleißig.“), mehr kritisiert als gelobt, der Stolz auf die eigene Leistung unterdrückt („Bilde dir bloß nichts auf die gute Note ein!“) oder den Kindern zu wenig zugetraut („Dazu bist du noch zu klein.“). Das ist ein Nährboden für die Geburt des „inneren Kritikers“, einer nörgelnden und herabsetzenden inneren Stimme, die uns daran hindert, sich selbst vollkommen anzunehmen und unser Potenzial zum Klingen zu bringen.

Die Entenmama hat ihren kleinen Kindern vorgemacht, welche Aufgabe es zu bewältigen gilt und sie dazu ermutigt. Ich bin immer wieder überrascht, welche schönen Beispiele sich dafür im Tierreich finden. Der innere Kritiker bei uns Menschen kann zum Verstummen gebracht werden, indem wir lernen, unser Denken so zu verändern, dass wir uns nicht mehr abwerten und auf diese Weise unser Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen steigern. Vielleicht nehmen wir auch die drei Siebe zu Hilfe und prüfen, ob das, was unser innerer Kritiker sagt, der Wahrheit entspricht, von Güte geprägt und erforderlich ist. Dann werden wir vermutlich feststellen, dass die drei Siebe nicht durchlaufen wurden und die überkritische Stimme bewusst gegen eine freundliche austauschen. Das hilft, uns allmählich so annehmen wie wir sind und uns selbst ein Freund bzw. eine Freundin sein, uns also auch selbst ermutigen. So fällt es erheblich leichter, wie die kleinen Enten neue Herausforderungen mutig anzunehmen und zu meistern.

Zum Schluss habe ich noch den Tipp einer Expertin für Sie: Sie sagt: „Das haben wir noch nie vorher versucht, also wird es sicher gut.“ - Ein wunderbares Beispiel für eine Überzeugung der eigenen Wirksamkeit und dafür, dass etwas Herausforderndes gut ausgehen kann. Sie kennen diese Expertin übrigens: Es ist Pippi Langstrumpf, das Mädchen, das in den Büchern von Astrid Lindgren schon Generationen von Menschen verzaubert hat.



Ermutigung tut gut und Mut tut gut. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen dabei.