



Wertschätzung

Guten Morgen!

Eine meiner Cousinen macht regelmäßig Werbung in den Sozialen Medien. Sie ist selbständig und arbeitet in der Schönheitsbranche. In den vergangenen Monaten hat sie ihr Geschäftskonzept deutlich umgestellt: Ihre Präsentationen sind jetzt bewusst nicht mehr perfekt. Sie bewegt und präsentiert sich regelmäßig absolut unperfekt vor der Selfiekamera. Und interessant ist für mich: Dass scheint sich in den Sozialen Medien zunehmend zu entwickeln. Eine Abkehr vom Schönheitswahn der vergangenen Jahre. Eine Abkehr davon, sich durch Kalorienzählen, durch Schönheitsoperationen schon vor dem 18. Lebensjahr, durch ständiges Schminken, Stylen und ständig neue Kleidung Aufsehen und Anerkennung zu verschaffen.

Ich denke, das ist ein Segen, dass dieser Schönheitswahn gebrochen ist.

Allerdings weiß ich auch, dass unser Gehirn bei jeder Form von Anerkennung den Botenstoff Dopamin ausschüttet. Eine größere Belohnung hat unser Körper nicht parat als diesen Botenstoff – die Gefühle von Glück und Stärke sind direkte Begleiter von Dopamin. Resultat ist ein riesiges Motivationspaket, aktiv das eigene Leben anzugehen und alle Herausforderungen zu meistern.

Bei denjenigen, die diese Anerkennung nicht bekommen, der Botenstoff Dopamin also mit all seinen Konsequenzen ausbleibt, kann das Ergebnis nicht nur Frustration und Antriebsarmut sein, sondern nicht selten Neid oder sogar Missgunst. Wohin das führen kann, davon weiß schon die Bibel ganz am Anfang zu berichten: Schon in den ersten Kapiteln findet sich die Geschichte des ersten Mords in der Menschheitsgeschichte. Kain erschlägt seinen Bruder Abel, weil dieser von Gott anerkannt wird.

Kain hatte zumindest das Gefühl, Gott schaut nur auf Abel und nicht auf ihn. Seine Enttäuschung und sein Neid wurden dadurch zu groß für ihn.

Offenbar ist die Sehnsucht, wahrgenommen zu werden, Wertschätzung zu erfahren, nicht übersehen zu werden, eine größere Triebfeder als die Sehnsucht nach Sicherheit. Davon erzählt jedenfalls eine andere Geschichte. Sie stammt vom Lyriker Rainer Maria Rilke. Darin beschreibt Rilke, wie er mit einer Begleiterin regelmäßig an einer Bettlerin vorbeikam. Eines Tages fragte sie ihn, warum er nichts gebe, und Rilke gab ihr zur Antwort: "Wir müssen ihrem Herzen schenken, nicht ihrer Hand." Wenige Tage später brachte Rilke eine eben aufgeblühte weiße Rose mit, legte sie in die offene, abgezehrte Hand der Bettlerin. Eine Woche lang war die Alte verschwunden, der Platz, an dem sie vorher gebettelt hatte, blieb leer. Vergeblich suchte die Begleiterin Rilkes eine Antwort darauf, wer wohl jetzt der Alten ein Almosen gebe.

Nach acht Tagen saß plötzlich die Bettlerin wieder wie früher am gewohnten Platz. Sie war stumm wie damals, wiederum nur ihre Bedürftigkeit zeigend durch die ausgestreckte Hand. "Aber wovon hat sie denn all die vergangenen Tage nur gelebt?", fragte die Begleiterin. Rilke antwortete: "Von der Rose . . ."

Von der Rose leben – von dem, was Menschen mir an Wertschätzung schenken. Wenn das aber nicht genügt? Kann ich mir dann Wertschätzung erzwingen? Oder werde ich zum Neider wie Kain? Jede und jeder von uns braucht Wertschätzung und Anerkennung – aber um welchen Preis?

Und was bedeutet es, wenn ich mich zu sehr von anderen abhängig mache, mich verbiege, um Wert geschätzt zu werden? Was, wenn ich abhängig werde von diesem "Suchtstoff" Dopamin?

Für mich ist eine besondere Wertschätzung in einem Satz begründet, der sich auch in den ersten Kapiteln der Bibel findet. "Gott ist der, der auf mich schaut." Heißt es im Buch Genesis. (Gen 16,13) Ansehen genießen, weil Gott auf mich schaut – das ist eine ganz besondere Form der Wertschätzung! Und dadurch wird auch Dopamin ausgeschüttet, da bin ich ganz sicher.

Aus Oberhausen verabschiedet sich Ingelore Engbrocks.