



# DAS HABE ICH VERDIENT!

Therapeutin und Buchautorin **Bärbel Wardetzki** über Selbstwertschätzung und das menschliche Bedürfnis nach Bestätigung.

VON INGE BEHRENS

■ **Frau Wardetzki, warum ist Wertschätzung für Menschen so enorm wichtig?**

Wertschätzung erfüllt tiefe menschliche Grundbedürfnisse. Das Bedürfnis nach Gesehen- und Wahrgenommenwerden, überhaupt nach Existenz. Wertschätzung heißt, ich sehe und akzeptiere dich als Mensch, egal wie du aussiehst, egal was du tust und wie du dich verhältst. Wichtig ist also zu trennen zwischen der Person und dem, was sie tut.

■ **Wenn ein Patient zu Ihnen kommt und sich darüber beklagt, dass er auf Arbeit keine Wertschätzung erhält, wie nähern Sie sich dem Problem?**

Ich kann die Beziehung zu dem Vorgesetzten anschauen. Das kann man sehr schön mit Gestalttechniken machen, beispielsweise indem man den Vorgesetzten auf einen Stuhl setzt und einen Dialog beginnt. Statt über den Chef zu reden, geht der Coachee in die direkte Begegnung mit ihm, auch wenn diese imaginär ist. Dadurch kommt er in Kontakt mit seinen Gefühlen zu ihm und all dem, was nicht

stimmt: „Die Stühle stehen zu nah beieinander.“ oder „Ich kriege gleich Schiss.“ Wie kann er damit umgehen? Braucht er mehr Abstand? Was macht ihm Angst? Dann lass ich ihn auf dem Chefsessel Platz nehmen. Jetzt merkt er plötzlich, dass sein inneres Bild nicht mit dem übereinstimmt, was er auf dem Chefsessel erlebt. So bedrohlich wirkt der auf einmal nicht mehr.

■ **Der Coachee schlüpft in die Rolle des Chefs und spürt, wie der sich fühlt?**

Ja, dadurch verändert sich seine Wahrnehmung. Zwar hat der Coachee

immer noch ein persönliches, subjektives Bild vom Chef, aber er erwirbt ein Korrekturbild. Die andere Möglichkeit des Therapeuten oder Coaches wäre, zu schauen, ob der Coachee sich selbst entwertet und wie es um seine Selbstwertschätzung bestellt ist. Gerade wenn es um Leistung geht, haben viele in der Kindheit und Schule Verletzungen erlebt. Oder sie haben nur Zuwendung erhalten, wenn sie Leistung und gute Noten erbracht haben. Das ist dann Thema in der Therapie mit dem Ziel, dass der Klient eine bessere Selbsteinschätzung bekommt. Und vielleicht muss er erst einmal lernen, sich selbst zu loben.

**■ Apropos Eigenlob: Sowohl in dem Wort Wertschätzung als auch im Wort Selbstwertgefühl steckt das Wort „Wert“. Inwieweit hängt die Fähigkeit, sich und anderen mit Wertschätzung zu begegnen, vom Gefühl ab, etwas wert zu sein?**

Um Wertschätzung zu erleben, brauche ich zunächst eine Wertschätzung für mich selbst, sonst höre ich ein Lob oder eine positive Bemerkung gar nicht oder werte diese sofort ab, weil ich denke „Das habe ich nicht verdient“. Die Selbstwertschätzung ist somit Voraussetzung für die Annahme der Wertschätzung von außen.

## Menschen meinen heutzutage, alles können zu müssen.

Und Selbstwertschätzung wiederum basiert auf einem guten Selbstwertgefühl. Das bedeutet wiederum, ich schätze mich wert, sowohl mit meinen Schwächen als auch mit meinen Stärken. Das ist enorm wichtig, weil Menschen heutzutage meinen, dass sie alles können müssten. Ich weiß, was ich kann und was nicht. Ich mache mich nicht kleiner, aber auch nicht größer, als ich bin. Ich schaue auf mich freundlich und bin im Frieden mit mir. Das ist die Grundhaltung, die man optimalerweise haben sollte. Das erhöht die Chance, auch mit anderen wertschätzend umzugehen.

**■ Wenn jemand ein solch hohes Selbstwertgefühl hat, brauchte er ja nicht noch von außen Bestätigung zu erhalten. Könnten wir bei der Arbeit ausreichend Erfüllung finden, indem wir uns intrinsisch motivieren und Spaß bei der Arbeit haben?**

In gewisser Weise ja, und dennoch brauchen wir auch die Bestätigung von außen. Der Mensch ist sozusagen gezwungen, tagtäglich sein

Selbstwertgefühl im Gleichgewicht zu halten.

**■ Jeden Tag aufs Neue? Wir haben keine Basis?**

Die Basis ist unsere Selbstwertschätzung, und dennoch brauchen wir auch die externe Wertschätzung. In dem Moment, wo wir Ablehnung erfahren, rutscht unser Selbstwertgefühl in den Keller. Das passiert einfach. Die Frage ist nur, wie lange bleibe ich da unten sitzen. Ich kann mein Selbstwertgefühl anheben und denken: „So redest du nicht mit mir“. Darüber hinaus ist unser Selbstwertgefühl keine stetige Größe, sondern es schwankt und kann in verschiedenen Bereichen ganz unterschiedlich stark sein. Ich kann etwa im Leistungsbe- reich sehr selbstsicher sein, aber in puncto Attraktivität sehr unsicher.

**■ Das heißt, dass wir nicht besonders autonom, sondern abhängig vom Urteil und Feedback anderer sind.**

In gewissem Maße ja. Deshalb suchen wir auch Menschen, die uns ▶



© privat

**Dr. Bärbel Wardetzki**, Psychotherapeutin, Coach, Supervisorin und erfolgreiche Buchautorin („Weiblicher Narzissmus – Der Hunger nach Anerkennung“, „Souverän & selbstbewusst“, „Ohrfeige für die Seele“). In ihrer Münchner Praxis begleitet die Gestalttherapeutin Menschen mit Bulimie, privaten und beruflichen Beziehungsproblemen und Kränkungserlebnissen.

[www.baerbel-wardetzki.de](http://www.baerbel-wardetzki.de)

# Wichtig ist, dass ich mich nicht über den Coachee erhebe, nach dem Motto, ich weiß es besser als du.

mögen, das stärkt unser Selbstwertgefühl, und wir meiden Menschen, die uns ablehnen. Wir brauchen diese Wertschätzung – die übrigens häufig nonverbal abläuft –, die einem das Gefühl vermittelt, ich kann so sein und werde so akzeptiert, wie ich bin. Die intrinsische Motivation ist zwar sehr wichtig, um überhaupt eine Aufgabe in Angriff zu nehmen und an einer Sache dranzubleiben. Aber wir brauchen auch die Bestätigung von außen. Das ist völlig legitim. Bin ich allerdings nur auf die Bestätigung von außen angewiesen, dann habe ich ein Problem. Diese Menschen bauen eine narzisstische Struktur auf, da sie ein verletztes Selbstwertgefühl haben, sodass sie nur über die Anerkennung der anderen leben können.

**Wie verhält sich ein Coach am besten, wenn er merkt, dass sein Klient kein sonderlich starkes Selbstwertgefühl hat? Da kommt er ja schnell an seine Grenzen.**

Klienten mit einem schwachen Selbstwertgefühl sind leicht kränkbar. Viele Coaches haben Angst, ihre Klienten zu kränken. Denn die Reaktion auf Kränkungen ist meist der Kontaktabbruch. Wenn ich merke, dass jemand leicht kränkbar ist, dann spreche ich das direkt an: „Ich werde bestimmt etwas tun, das Sie kränken wird. Denn ich kann Sie gar nicht nicht kränken. Deshalb sagen Sie mir bitte, wenn Sie gekränkt sind. Dann haben wir das Thema hier zwischen uns.“ Es entängstigt den Klienten, wenn er spürt, dass er gekränkt sein darf. Dann kann man sich gemeinsam anschauen, was der Klient daraus lernen kann und wie er das Erlernte später

im Alltag anwenden kann, damit er nicht immer wieder in die alte Kränkungsspirale hineinrutscht. Denn draußen passiert ihm das permanent. So kann der Coach den Beziehungsabbruch vermeiden, der niemandem etwas bringt.

**So gehe ich wertschätzend mit meinem Klienten um?**

Ja, aber auch dann kann es sein, dass ich ihn kränke. Wir sind als Therapeuten oder Coaches nicht dafür verantwortlich, ob der andere gekränkt ist oder nicht. Wir sind aber dafür verantwortlich, unseren Klienten so achtungsvoll und wertschätzend wie möglich zu behandeln. Es gibt auch Klienten, die sind gekränkt, weil sie eine wertschätzende Behandlung nicht erwarten oder als unangebracht empfinden.

**Ja, das kann auch herablassend wirken.**

Wichtig ist, dass ich mich nicht über den Coachee erhebe, nach dem Motto, ich weiß es besser als du. Das passiert ganz schnell. Und deshalb muss man auch miteinander zuallererst das Ziel benennen. Denn mein Ziel als Coach kann ein ganz anderes sein als das des Klienten. Und es geht allein um das Ziel des Coachees und nicht um meins. Wenn sein Ziel erreicht ist, dann ist das Coaching im Prinzip zu Ende.

**Was kann ich als Coach noch tun, um eine wertschätzende oder auch wohlwollende Gesprächsatmosphäre zu schaffen?**

Wichtig ist, dass auch der Coach sich wohlfühlt. Das war die Grundlekti-

on, die ich in den 80er-Jahren in der Klinik Bad Grönenbach gelernt habe. Wenn ich mich wohlfühle, kann ich auch ein wohlgeleitetes Gegenüber sein. Wenn ich beispielsweise merke, ein Klient setzt sich anfangs so nah, dass es mir nicht guttut, dann muss ich dafür sorgen, dass wir einen Abstand finden, den wir beide akzeptieren können. Denn mein Gefühl ist eines meiner wichtigsten Handwerkszeuge. Also das, was ich registriere. Wenn sich jemand so nah heransetzt, habe ich gleich die Idee, dass er womöglich ein Problem mit Grenzen hat und eventuell auch leicht die Grenzen von anderen überschreitet. Je nachdem wie stark ich darauf reagiere, würde ich zu ihm sagen: „Ich merke, Sie rücken so nah, dass es mir zu nah wird. Ist es für Sie in Ordnung, wenn wir wieder etwas auseinander-rücken?“ Dann rückt man ein Stück auseinander und ich frage ihn wieder: „Und wie fühlt sich das jetzt für Sie an?“. Also man kann damit auch gleich therapeutisch umgehen. Wichtig ist, dass ich mich im Kontakt mit dem Coachee wohlfühle. Wenn ich mich nicht wohlfühle, dann stimmt etwas nicht.

**Sprechen Sie es in der Therapie immer direkt an, wenn Sie sich nicht wohlfühlen?**

Ich kann natürlich nicht gleich alles am Anfang ansprechen. Ich muss erst einmal abwarten und eine Beziehung herstellen. Je nachdem, worum es sich handelt und wer mir gegenüber sitzt, kann ich etwas schneller ansprechen oder ich warte ab und gucke, wie es sich ergibt. Das ist individuell ganz verschieden. Und wenn



# TRAINER | KONGRESS | BERLIN

Der Ideenmarkt für - Trainer/innen - Coaches - Weiterbildner

50 Workshopthemen  
40 Aussteller  
800 Teilnehmende

Freitag 20. März 2020  
und/oder  
Samstag 21. März 2020

**50,- EUR Rabatt** Gutschein-Code: PRAKOM 2020 (gültig bis 31. Oktober 2019)  
für Leser/innen PRAXIS KOMMUNIKATION

[www.trainer-kongress-berlin.de](http://www.trainer-kongress-berlin.de)



ich merke, dass es mir nicht gut geht und es nicht funktioniert, dann wäre das der Zeitpunkt, um mir zu überlegen, ob wir überhaupt miteinander arbeiten können. Oder aber ich muss selbst in Supervision gehen, um rauszufinden, wo ich mich verhake und welche Übertragungsprozesse ablaufen. Dann kann ich mich davon freimachen. Es gibt also viele Möglichkeiten, die je nach Situation das eine oder das andere erfordern.

## Wie und wodurch erhält und erfährt der Coach nun eigentlich Wertschätzung?

Wichtig ist, dass wir Coaches uns nicht verführen lassen durch die Aufwertung des Gegenübers, nach dem Motto: „Auf Sie habe ich ja so lange gewartet. Sie sind endlich die Richtige für mich“. Das ist eine Idealisierung, die sogar schnell in die Entwertung umkippen kann. In diese Falle tappen vor allem junge Kol-

legen, die noch mehr auf die Bestätigung angewiesen sind. Es ist darum wichtig, dass wir innerlich gefestigt sind und das Gefühl haben, ich mache meine Arbeit gut und ich habe Freude daran. Bestätigung bekommen wir auch dadurch, dass die Beziehung zu wachsen beginnt und man gut miteinander arbeiten kann. Das hat etwas Nährendes. Und oft erhält man die Belohnung auch durch den Klienten in Form von Bemerkungen wie: „Das war letztes Mal eine tolle Stunde; da ist etwas weitergegangen“.



Zur Autorin  
**Inge Behrens**  
Hamburg, Linguistin  
und Germanistin,  
freie Journalistin.