



Jürg Frick

Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele
zur Hilfe und Selbsthilfe

3., überarbeitete und ergänzte Auflage

Die Kraft der Ermutigung

Die Kraft der Ermutigung

Jürg Frick

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz,

Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i.Br.

Jürg Frick

Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele
zur Hilfe und Selbsthilfe

3., überarbeitete und ergänzte Auflage



Prof. Dr. Jürg Frick, emeritiert
(Pädagogische Hochschule Zürich)
Psychologische Beratung – Seminare – Kurse
Rietlirain 44
8713 Uerikon
Schweiz
E-Mail: juerg.frick@phzh.ch
E-Mail: juerg.frick@bluewin.ch
www.juergfrick.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagbilder: © MediaProduction / violetkaipa, iStock.com
Umschlag Collage: Claude Borer, Riehen
Illustrationen Innenteil: Hans Winkler
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

3., überarbeitete und ergänzte Auflage 2019
© 2007/2011 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2019 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95747-0)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75747-6)
ISBN 978-3-456-85747-3
<http://doi.org/10.1024/85747-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Vorwort	11
Vorwort zur 2. Auflage	14
Vorwort zur 3. Auflage	15
1 Einleitung und Einführung	17
Zum Aufbau dieses Buches	19
2 Grundlagen: Menschenbild und Konzept der Ermutigung ...	23
Die grundlegende Bedeutung des Menschenbildes	24
Sechs Varianten von Menschenbildern	31
Gesundheit, Grundhaltung und Menschenbild	34
Realistischer Optimismus	40
Die individuelle subjektive Wahrnehmung und ihre Bedeutung	42
Die Meinung bestimmt das Fühlen, Denken und Handeln	44
Was heißt Ermutigung?	44
Lob vs. Ermutigung	49
Warum brauchen Menschen Ermutigung?	50
Die Bedeutung der Beziehung	51
Die ganzheitliche Wirkung von Ermutigung	54
Der Ermutigungs- und der Entmutigungskreislauf	56
Ermutigung und Entmutigung im Selbstgespräch	58
Der mutige Mensch	62

3 Ermutigung und Entmutigung	65
Schwierigkeiten mit und Hindernisse bei der Ermutigung	65
Erziehung und Entmutigung	69
Selbstentmutigender innerer Dialog und Angst	73
Selbstkritik, Selbstwertgefühl und Entmutigung	78
Selbsterfüllende Prophezeiung und Entmutigung	79
Rosenthal- oder Pygmalion-Effekt und Entmutigung	80
Angst und Entmutigung: Franz Kafka (1883–1924)	81
4 Kompensationsfähigkeit, Ressourcenoptimierung und Neuroplastizität	97
Minderwertigkeitsgefühl und Kompensation: Adler und seine Kompensationstheorie	98
Unspezialisiertheit: Ausgleich durch Lernen und Kompensation	101
Kultur als Kompensation?	104
Ressourcenoptimierung und Kompensationsprozesse	106
Plastizität des menschlichen Gehirns und Selbstheilungskräfte	107
Mit einem Bein im Leben stehen	111
Blind, taub und optimistisch: Helen Keller (1880–1968)	112
5 Lebenstüchtig und zufrieden trotz widriger Lebens- umstände: Ermutigende Ergebnisse aus der Resilienz- forschung und Beispiele	117
Eine ergänzende Sichtweise der Kindheit und Entwicklung	117
19 wichtige Schutz- und Gesundheitsfaktoren: Ergebnisse aus der Resilienzforschung	121
Ein Lehrer und der Onkel als Überlebensfaktoren	133
Zwischenmenschliche Beziehungen und Gesundheit	135
Hilfreiche Wesensmerkmale und eine gute Beziehung zum Vater: Alfred Adler (1870–1937)	136
Schwachheit kann zu Stärke führen: Alexandre Jollien (*1975)	137

Solidarität, Hoffnung, Optimismus, Beharrlichkeit: Nooria Haqnegar (*1959)	142
Ein ungeliebtes und abgelehntes Kind: Claude Debussy (1862–1918)	144
Den Menschen im Feind erkennen: Verarbeitungsmodi im Krieg	146
Auf eigene Kräfte bauen: Ray Charles (1930–2004)	147
Viele Schutzfaktoren: Der körperbehinderte Journalist Christian Lohr (*1962)	151
Der unerschütterliche Glaube an den Menschen: Nelson Mandela (1918–2013)	157
Förderliche Bindungen und ihre günstigen Folgen	164
Erwachsene als EntwicklungshelferInnen und -begleiterInnen	166
Resilienzförderung auf der individuellen Ebene	167
6 Die Rolle des Humors	171
Einleitung	172
Eine kurze Geschichte des Humors	172
Erscheinungsbild und Wirkebenen	174
Die erstaunliche Wirkung von Humor	175
Humor als soziales Bindemittel	178
Humor und Selbstbild	179
Humor und Lebenskunst	180
Die entkrampfende und ermutigende Wirkung humorvoller innerer Bilder	183
Humor als Verarbeitungs- und Schutzfaktor: Charles Chaplin (1889–1977)	183
7 Anwendungsfelder und Möglichkeiten I:	
Ermutigung in der Schule	193
Die Rolle der Lehrperson und die Bedeutung der Beziehung . . .	193
Die Person des Lehrers in der Geschichte der Schulpädagogik ..	201
Was bedeutet eine ermutigende Grundhaltung der Lehrperson?	203

Ermutigung in einer guten Beziehung	210
Störendes Verhalten und Entmutigung	211
Ermutigung in der LehrerInnen-Ausbildung: Ein Beispiel	213
Ist Erziehung immer auch Ermutigung?	214
Unterstützung und Ermutigung	215
Ermutigung und Selbst-, Sach- und Sozialkompetenzen	215
Abschreckende Beispiele aus der Schulgeschichte	216
Was Kinder und Jugendliche stärkt	218
Was kann ich (besonders) gut?	218
Was können meine KameradInnen (besonders) gut?	218
Die Rücken-Karton-Übung	219
Ermutigung durch Humor	220
Ermutigung durch paradoxe Intervention	221
Selbstermutigung: Ein Beispiel	222
Indirekte Formen der Ermutigung	223
Kompetenzen und Selbstkonzept stärken	224
Misserfolgs- und Beharrlichkeitstraining	224
Positive Peer Culture und Service-Learning	225
Weitere konkrete Möglichkeiten im pädagogischen Alltag	227
Wichtige Aspekte bei der Ermutigung	229
8 Anwendungsfelder und Möglichkeiten II: Ermutigung in der Beratung	233
Einleitung	233
Die gewinnende, positive Grundhaltung der beratenden Person	234
Wichtige Grundhaltungen in der Beratung	236
Wirkfaktoren in einer psychologischen Beratung und Therapie	239
Schritte im Beratungsprozess	243
Was heißt Ermutigung in der Beratung?	244
Das Positive erkennen	248
Das Positive suchen und sich darauf konzentrieren	249

Wertschätzung	251
Empathisches Verstehen	252
Bedeutung Misserfolge ein Versagen?	253
Übersehene Lektionen aus der eigenen Vergangenheit	253
Lösungs-, Ressourcen- und Veränderungsorientierung	254
Kognitive Verzerrungen und Fehlinterpretationen	258
Ausnahmen identifizieren und bestärken	263
Reframing (Umdeuten)	264
Konstruktives Fragen	266
Die Rolle des Humors	266
Alternative Erklärungen	267
Kippbild	267
Illustrierende Gleichnisse und Fabeln	269
Sich nicht unterkriegen lassen:	
Günstigere Selbstinstruktionen	271
Beobachtungsaufgabe	275
Wer verändert?	276
Misserfolgsprophylaxe	276
9 Wege zur Selbst- und Fremdermutigung:	
Sich selbst und andere ermutigen	279
Erstrebenswerte Grundhaltungen und Verhaltensweisen	280
Interesse für andere	280
Selbstrelativierung und der Blick nach außen	281
Ein positives Menschenbild entwickeln und pflegen	282
Empathie	283
Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit	283
Geduld	285
Der freundliche Blick	285
Das Gute erkennen, wertschätzen und würdigen	285
Versuche und Fortschritte anerkennen	287
Ein dynamisches Selbstkonzept pflegen und fördern	289
Die Sprache der Ermutigung	289

Den inneren Dialog bewusst gestalten:	
Positive Selbstgespräche	293
Humor	297
Positives Selbstmanagement I:	
Mit sich selber freundlich umgehen	299
Angemessene Ideale pflegen	299
Von allem lernen und Nutzen ziehen	301
Kooperation und Freundschaft	302
Positives Selbstmanagement II: Wohlwollende Beobachter und Begleiter	310
Eine ermutigende Person von früher	313
Mit ermutigenden Personen Kontakte pflegen	314
Ermutigende Lebensgebote oder Mottos	315
Übung „Positive Qualitäten“	316
Ein ABC des Lebens?	316
Ermutigung in der Partnerschaft	318
Zum Schluss: Tun, üben und experimentieren!	321
10 Kleine Sammlung anregender Aphorismen, Sprüche, Gedanken – und eine Geschichte	325
Einleitung	325
55 ausgewählte Beispiele	326
Anhang: Vier Fragebogen zur Selbst- und Fremdermutigung	333
Vorbemerkung	333
Fragebogen A	334
Fragebogen B	335
Fragebogen C	336
Fragebogen D	337
Literaturverzeichnis	339
Personenregister	373
Sachwortregister	379
Über den Autor	391

Vorwort

„Erst durch Einsatz erfährt man, was in einem steckt.“ (Anonym)

Das Thema Ermutigen – und damit verbunden das Gegenstück, die Entmutigung –, beschäftigt wohl die meisten Menschen, aber vielleicht in besonderem Ausmaß PsychologInnen, Lehrkräfte und Eltern immer wieder. Warum geben die einen Menschen in bestimmten Lebenssituationen auf, resignieren oder geraten gar in depressive Gefühlszustände, während andere bei Schwierigkeiten nicht locker lassen und weiterkämpfen – oder daraus sogar noch Impulse für ihre weitere Lebensgestaltung finden? Wenn man genauer hinter solche Lebensgeschichten schaut, finden sich häufig identifizierbare Gründe (und Hintergründe) für ein entsprechendes Verhalten. Viele dieser Menschen sind im Laufe ihrer Kindheit und Jugendzeit von Personen oder Umständen in irgendeiner Form ermutigt oder eben entmutigt worden. Zudem haben sie bestimmte Einstellungen und Überzeugungen über sich und die anderen Menschen entwickelt, die eher günstig oder eben ungünstig ausgefallen sind. Mit günstig meine ich hier etwa Aspekte (oder Tendenzen) wie realistisch, förderlich, positiv, selbstbestärkend, hilfreich – und mit ungünstig entsprechend: unrealistisch, selbstanklagend, negativ, selbstentmutigend, selbst- oder fremdschädigend usw. Ich möchte dies anhand von Ergebnissen aus der Forschung, mit Beispielen von einzelnen Personen – bekannten und unbekannt – im vorliegenden Buch etwas näher beschreiben und dazwischen sowie in separaten Kapiteln dazu Anregungen zur Eigenreflexion geben.

Das Thema „Ermutigen – Entmutigen“ beschäftigt mich eigentlich seit ich denken kann: Als Kind und als Jugendlicher, als Lehrer, als Student, als Dozent und Berater, als Partner, als Mensch überhaupt. Deshalb fließen in dieses Buch langjährige Erfahrungen zum Thema Ermutigung/Entmutigung aus psychologischen Beratungen und Kursen, aus Vorlesungen und Seminaren, aus Supervisionsgruppen mit Lehrkräften sowie selbstverständlich auch persönliche biografische Erfahrungen und Beobachtungen ein.

Ergänzend habe ich mich in entsprechende Fachliteratur und verschiedene Biografien vertieft und versucht, daraus eine integrative Darstellung zum Thema Ermutigung zu verfassen. Ob mir das einigermaßen gelungen ist, lasse ich Sie als LeserIn selbst entscheiden.

An einem Buch sind immer sehr viele Personen auf verschiedenen Ebenen beteiligt. Ich bin hier mehreren Personen zu Dank verpflichtet, die mich auf verschiedene Weise unterstützt haben: Kathrin Frick und Michael Ricklin haben das ganze Manuskript, Jürg Rüedi größere Teile, Therese Prochinig, Urs Hardegger, Urs Ruckstuhl und Bruno Hugentobler einzelne Kapitel kritisch durchgelesen und dazu wichtige Anregungen, Kommentare und Hinweise gegeben, die zur Klärung und Verbesserung verschiedener Teile dieses Buches geführt haben. Trotzdem trägt natürlich der Verfasser die Verantwortung für den ganzen Text mit allen verbliebenen Unzulänglichkeiten und allfälligen Fehlern. Christian Lohr und seine Eltern haben mich bereitwillig zu ausführlichen Interviews empfangen und mir auf meine Fragen offen Auskunft gegeben. Ein besonderer Dank geht zudem an Eddy Risch für die Möglichkeit, ein Foto für das Kapitel 5 verwenden zu können, und an den Illustrator Hans Winkler, der es verstanden hat, das Wesen der Ermutigung treffsicher in Zeichnungen umzusetzen. Danken möchte ich ferner allen Menschen, die mich auf meinem Weg in irgendeiner positiven Art und Weise begleitet und ermutigt haben – es sind, wenn ich zurückschaue, nicht wenige.

Mein Dank geht auch an Studierende meiner Vorlesungen, Seminare und Kurse sowie an verschiedene Menschen, die mir im Laufe vieler Jahre in Beratungen wesentliche Erkenntnisse, Einsichten und Erfahrungen zum Thema ermöglicht haben und schriftliche Beispiele zur Verfügung gestellt haben. Auch Diskussionen und Fallbesprechungen mit FachkollegInnen in Interventionsgruppen waren hilfreich.

Vom Verlag Hans Huber erhielt ich schließlich durch zwei freundliche und kompetente Frauen eine optimale Unterstützung: Monika Eginger begleitete mich in meinen Plänen für das Buch von Anfang an sehr wohlwollend und gab mir hilfreiche Anregungen, und mit Gaby Burgermeister stand mir – konstruktiv-kritisch und gewohnt sorgfältig – eine optimale Lektorin für die Bearbeitung und Korrektur des Manuskriptes zur Seite; von ihr stammen auch die hilfreichen Sach- und Namenregister.

Alle geschilderten Fallbeispiele stammen, wenn nicht anders vermerkt, aus meinen Erfahrungen in Beratung, Lehre und Kurstätigkeit. In allen Fallbeispielen wurden die Namen ausgewechselt und in einigen wenigen Fällen zudem geringfügige Details verändert, um die Betroffenen zu schützen.

Ich hoffe, dass Sie als Leserin oder als Leser aus der Lektüre des Buches und den Beispielen ermutigende Anregungen und Denkanstöße für sich finden sowie daraus fruchtbare, positive Einsichten entwickeln: Vielleicht wirkt es in verschiedenen Abschnitten gar als persönliches Mutmachbuch? Ich freue mich über Ihr Echo, Ihre Eindrücke, Ihre Anregungen sowie konkrete Verbesserungsvorschläge.

Jürg Frick

Vorwort zur 2. Auflage

Für die 2. Auflage habe ich das Buch einer kritischen Lektüre unterzogen, mit verschiedenen Ergänzungen versehen und wo nötig korrigiert, nicht zuletzt dank der Rückmeldungen von aufmerksamen und freundlichen LeserInnen und KursteilnehmerInnen, die mir konkrete Anregungen zukommen ließen.

Für Interessierte ist auch eine DVD mit einem Vortrag zum Thema „Die Kraft der Ermutigung“ unter www.auditorium-netzwerk.de erhältlich.

Jürg Frick

Vorwort zur 3. Auflage

Für die 3. Auflage habe ich das Buch an vielen Stellen wo nötig aktualisiert, mit verschiedenen Ergänzungen versehen und erheblich erweitert. Unter anderem wird zwischen Lob und Ermutigung genauer unterschieden, zudem gebe ich spezifische Hinweise zu Chancen, Stolpersteinen und Grenzen beim Ermutigen im pädagogischen Bereich. Auch neuere Erkenntnisse zur Bedeutung von positiven Gefühlen und ihre Auswirkungen habe ich ausführlicher berücksichtigt. Die moderne Lehr- und Lernforschung (vgl. Felten/Stern 2012) sowie die Neurobiologie (Bauer 2007, 2011) bestätigen viele Aussagen, die ich vor allem im 7. Kapitel gemacht habe – deshalb habe ich auch dazu einige Ergänzungen vorgenommen. Ebenso sind wichtige neue Erkenntnisse aus der Empathie- und Kooperationsforschung (De Waal 2009; Nowak/Highfield 2013 u. a.) in die entsprechenden Abschnitte integriert worden.

1 Einleitung und Einführung

„Eine Reise über tausend Kilometer beginnt mit nur einem einzigen Schritt.“ zitiert nach: Bruch (1977), S. 21

Dieses alte chinesische Sprichwort drückt eine wichtige Einsicht und Haltung nicht nur zum Reisen, sondern im Grunde genommen zur Entwicklung bei jedem Menschen aus. Es beinhaltet eine Aufforderung, nicht über einen vermutlich längeren oder schwierigeren Weg, der vor einem liegt, zu verzagen, sondern zu starten: eben mit dem ersten Schritt. Damit ist das oder besser ein Ziel zugleich schon ein klein wenig näher gerückt – und wir sind auch gleich beim Thema: *Ermutigung vollzieht sich meistens nicht in großen Sprüngen, sondern in kleinen Schritten*. Warum das so ist und wie das konkret aussieht, wird im vorliegenden Buch ein wichtiges Thema sein.

Auf den ersten Blick mag es vielleicht etwas ungewöhnlich oder gar eigenartig erscheinen, dass man ein ganzes Buch dem Thema Ermutigung widmen kann. Wie ich in verschiedenen Kapiteln zu zeigen versuche, wird die enorme Bedeutung der Ermutigung aus meiner Sicht (noch) als zu gering erkannt und entsprechend wenig, ungenügend oder häufig eher unreflektiert-unbewusst praktiziert, obwohl Ansätze zur Ermutigung in einigen psychologischen Schulen schon länger existieren und auch angewandt werden. Das hängt nicht zuletzt auch damit zusammen, dass Ermutigung sich nicht einfach in einzelnen Techniken oder Methoden erschöpft, sondern vielmehr eine ganze *Grundhaltung* beinhaltet.

Das vorliegende Buch basiert auf einem eklektischen, integrativen Konzept von Ermutigung: Obwohl der Autor von einem individualpsychologischen Ansatz (z. B. Adler 1973, Dreikurs 1981, Schoenaker 1995, Dinkmeyer et al. 2004a, b) ausgeht, fließen Beiträge aus der Neopsychoanalyse (z. B. Sullivan 1983), der Bindungspsychologie (z. B. Bowlby 1986, Grossmann & Grossmann 2004, Brisch 2003a, b), der systemischen (z. B. Barthelmes 2001), der lösungsorientierten (z. B. Bamberger 2001), der kognitiven (z. B. kognitive Verhaltenstherapie nach Ellis 1993) Psychologie wie aus ressour-

cenorientierten (z. B. Antonovsky 1997, Schemmel/Schaller 2003) sowie personenzentrierten (z. B. Rogers 1973, Sander 1999) Ansätzen ein – und es werden zudem auch die bedeutsamen Ergebnisse der Resilienzforschung (vgl. Opp et al. 1999, Wustmann 2004) einbezogen. Zudem finden im weiteren Erkenntnisse aus der Gelotologie (Humorforschung; vgl. Titze et al. 2003) Eingang in meine Darstellung. Schließlich ergänzen und vervollständigenden Elemente von antiken (Epiktet, Epikur, Seneca), aufklärerischen (Helvétius, d’Holbach, La Mettrie) wie zeitgenössischen Philosophen (z. B. Russell 1951¹, Kanitscheider 1995, Dessau und Kanitscheider 2000, Schmidt-Salomon 2005, Schmid 2004) das vorliegende Ermutigungskonzept. Bezüge zur Empowerment-Bewegung (vgl. Herriger 2002, Lenz/Stark 2002) lassen sich für kundige LeserInnen ohne Weiteres finden, so u. a. in Kapitel 9, sind hier aber nicht explizit berücksichtigt – auch um den Umfang des Buch nicht noch zusätzlich zu erweitern.

Sie halten ein Buch über Ermutigung in den Händen: Da fragen Sie sich vielleicht auch, ob und was dieses Thema mit Ihnen persönlich zu tun haben könnte. Lange bevor Sie sich vermutlich mit den Themen dieses Buches überhaupt beschäftigt haben, sind Ihnen – so meine Vermutung – im bisherigen Leben immer wieder Menschen begegnet, die Sie in irgendeiner Form ermutigt haben: Direkt, indirekt, bewusst und wohl auch unbewusst. Das gilt wohl für alle (oder fast alle) Menschen, auch für den Autor des vorliegenden Buches. *Ohne Ermutigung in der Kindheit, im Jugendalter, aber auch im Erwachsenenalter sind Menschen grundsätzlich nicht entwicklungs- und lebensfähig.* Ermutigung ist der Nährboden, die Voraussetzung für die Entwicklung des Menschen, in jedem Alter! Ermutigung ist – nicht nur für Kinder und Jugendliche – so wichtig wie Wasser für eine Pflanze (Dinkmeyer/Dreikurs 1980).

Ermutigend haben auf mich verschiedene Menschen gewirkt, die ich hier nicht alle nennen kann, so beispielsweise einige Lehrpersonen, mein langjähriger ehemaliger Lehranalytiker, Freunde, und vor allem meine Partnerin sowie berufliche und persönliche Lebensumstände. Letztlich haben aber auch einige Widerstände und Schwierigkeiten in meinem Leben ermutigend auf mich gewirkt – so erkenne ich das zumindest rückblickend. Zur Bedeutung von Widerständen und Schwierigkeiten finden Sie in den

1 Mit der Philosophie und der Pädagogik von Bertrand Russell (1872–1970) habe ich mich in einer separaten Studie eingehender auseinandergesetzt: vgl. Frick, J. (1990). Die Philosophen Russell, Montaigne, Feuerbach, Epikur, Helvétius, d’Holbach, La Mettrie und Schmid halte ich im Übrigen für wichtige und hilfreiche Denker für eine „Philosophie der Lebenskunst“.

Kapiteln 4 und 5 einige interessante Hinweise aus der Forschung und veranschaulichend dazu verschiedene konkrete Beispiele.

Zum Aufbau dieses Buches

Nachfolgend zur schnellen Orientierung eine kurze Übersicht zum Buch:

- Das **2. Kapitel** erörtert in einem ersten Teil die grundlegende Bedeutung des Menschenbildes sowie der Rolle der zwischenmenschlichen Beziehung für die positive Entwicklung des Menschen. Anschließend lege ich mein Konzept der Ermutigung mit verschiedenen Aspekten und veranschaulichenden Beispielen dar, wobei den verschiedenen Ermutigungsaspekten, dem inneren Dialog sowie dem Ermutigungs- bzw. Entmutigungskreislauf besondere Beachtung geschenkt wird.
- Im **3. Kapitel** möchte ich zeigen, wie vielfältig wichtige Einflussfaktoren ermutigend oder eben auch entmutigend auf den einzelnen Menschen wirken können. Verschiedene Wege, die zu einer entmutigten Lebenseinstellung führen, werden näher erläutert. Ermutigung und Entmutigung verlaufen meistens kreisförmig, zirkulär, selbstverstärkend – mit entsprechend günstigen oder eben auch ungünstigen Folgen. Den Abschluss bildet die Beschreibung und Interpretation von Kafkas Lebensweg als ein tragisches Beispiel eines in bestimmten Lebensbereichen entmutigten Menschen.
- Anhand ausgewählter zentraler Punkte behandelt das **4. Kapitel** die vielfältigen kompensatorischen Kräfte, über die Menschen verfügen, sowie die wesentliche Rolle, die die neuronale Plastizität dabei spielt – und wie unter günstigen Umständen Menschen davon Gebrauch zu machen vermögen. Zwei kurze Fallbeispiele – der einbeinige Heinz Lutz sowie die blinde Schriftstellerin Helen Keller – runden die Ausführungen dazu ab.
- Schwierige Umstände beim Aufwachsen führen nicht zwangsläufig zu psychischen Beeinträchtigungen oder gar Störungen: Anhand wichtiger Ergebnisse aus der Resilienzforschung sowie der Gesundheitspsychologie und mit verschiedenen veranschaulichenden Beispielen möchte ich im **5. Kapitel** auf diese Thematik näher eingehen und dazu einige wesentliche Erkenntnisse beleuchten. Auch hier bieten acht kürzere oder längere Darstellungen von Lebensgeschichten (u. a. des Musikers Ray Charles, des körperbehinderten Christian Lohr oder des ersten schwarzen Präsidenten von Südafrika, Nelson Mandela) wertvolle Einsichten. Einige zusammenfassende Ergebnisse aus der Bindungsfor-

schung sowie kurze Anregungen zur Resilienzförderung runden das Kapitel ab.

- Wie wichtig (und gesundheitsfördernd!) eine humorvolle Grundhaltung im Leben der Menschen sein kann, lege ich anhand wichtiger gesundheitspsychologischer Erkenntnisse und an Beispielen in **Kapitel 6** dar. Besonders am Beispiel von Charles Chaplin erkennen wir verschiedene Möglichkeiten und Chancen, die Humor auch in schwierigen und bedrückenden Lebenssituationen und Umständen bieten kann.
- Das **Kapitel 7** ist der Ermutigung in der Schule gewidmet: Welche Bedeutung spielt die Lehrperson, ihre Grundhaltung den SchülerInnen gegenüber und wie bzw. wo zeigt sich hier eine ermutigend wirkende Haltung? Wie kann im schulischen Kontext ermutigt werden – und wo sind Hindernisse, Grenzen? Lässt sich störendes Verhalten auch als Ausdruck von Entmutigung verstehen? Ich hoffe, dieses Kapitel gibt auf einige dieser Fragen Antworten oder zumindest Anregungen, Denkanstöße.
- In jedem erfolgreichen Beratungs- oder Therapieprozess spielt Ermutigung eine ganz zentrale Rolle, und umgekehrt stellt eine entmutigende Beratung gleichsam einen Widerspruch in sich selbst dar. Grundhaltung, Voraussetzungen, Hindernisse, Beispiele und verschiedenste Möglichkeiten für hilfreiche ermutigende Beratungsprozesse beschreibe ich im **8. Kapitel** etwas ausführlicher.
- Im **9. Kapitel** möchte ich LeserInnen einige Wege zur Selbst- sowie zur Fremdermutigung vorstellen, die wesentlich mit erstrebenswerten, d. h. zu entwickelnden Grundhaltungen und Verhaltensweisen verbunden sind. Das Kapitel enthält sozusagen Fragmente (oder Aspekte) einer Theorie der Lebenskunst. Anhand verschiedener Beispiele und kleiner Übungen besteht die Möglichkeit, im eigenen Leben solche Qualitäten zu entwickeln und umzusetzen. Dies ersetzt allerdings keineswegs eine Beratung oder Therapie, kann eine solche aber unterstützen oder ergänzen.
- Das letzte, **10. Kapitel** bietet eine kleine Sammlung von 55 – so hoffe ich – hilfreichen Aphorismen, Sprüchen und Zitaten sowie eine kurze Geschichte und fasst damit nochmals wesentliche Erörterungen und Grundgedanken des Buches in kurzer und etwas anderer Form zusammen.
- Der **Anhang** soll allen interessierten Laien, aber auch Fachpersonen die Möglichkeit bieten, die persönlichen Beziehungen bzw. die Beziehungen ihrer KlientInnen anhand gezielter Fragen und kurzer Übungen zu verbessern und neue, ermutigendere Denk-, Gefühls- und Verhal-

tensweisen zu üben: keine leichte, aber sicher eine sehr lohnenswerte und ertragreiche Arbeit.

Wer speziell am Thema „Ermutigung in der Familie“ interessiert ist, sei an dieser Stelle auf die schon zahlreich vorhandene Literatur hingewiesen (z. B. Veith 1997, Dinkmeyer et al. 2004a, 2004b, 2005, Dreikurs/Soltz 1994, Juul 2000 und 2003) – mit ein Grund, warum ich in diesem Buch auf ein Kapitel dazu verzichtet habe. Für Eltern möchte ich besonders das anschauliche und praxisnahe Buch von Grolimund (2016) zur Vertiefung empfehlen.

Das Buch ist so konzipiert, dass eine gewinnbringende Lektüre nicht der Reihe nach erfolgen muss; sinnvoll erscheint mir allerdings, das Kapitel 2 als Ausgangspunkt für die weitere Entdeckungsreise zu den Möglichkeiten der Ermutigung zu nehmen, weil ich darin grundlegende Erkenntnisse und Prozesse zur Dynamik der Ermutigung behandle.

Angesichts der Breite des Feldes Ermutigung/Entmutigung können aus meiner Sicht Menschen verschiedenster Berufsgruppen und Interessenfelder im vorliegenden Buch Anregungen – nicht fertige Lösungen oder gar Rezepte! – finden; namentlich aufgeführt seien hier:

- *Menschen, die an ermutigenden Sichtweisen bei Problemanalysen und Problemlösungen, an menschlichen Beziehungen und Entwicklungen sowie an positiven Lösungsansätzen interessiert sind*
- *LeserInnen, die sich selbst – und andere Menschen – besser verstehen und mit ihnen noch hilfreicher umgehen möchten*
- *Lehrpersonen aller Stufen*
- *SpielgruppenleiterInnen und KleinkinderzieherInnen*
- *PsychologInnen und PsychotherapeutInnen*
- *SozialarbeiterInnen und SozialpädagogInnen*
- *Ärzte, Pflegefachpersonen und weitere Angehörige von Heil-, Pflege- und Medizinalberufen*
- *PatientInnen, KlientInnen, Hilfesuchende, die mit psychologischen BeraterInnen oder PsychotherapeutInnen und anderen Angehörigen helfender Berufe zu tun haben, kurz: Menschen, die irgendeine Form von Beratung, Unterstützung oder Therapie beanspruchen*
- *Eltern und andere Erziehende*
- *Allgemein an Lebensfragen und Problemen interessierte ZeitgenossInnen.*

Obwohl einzelne Kapitelüberschriften LeserInnen vielleicht zur Annahme verleiten könnten, als Nicht-Lehrpersonen (Kap. 7) oder Nicht-Beratende (Kap. 8) seien diese Kapitel für sie wahrscheinlich wenig nützlich, hege ich

die Überzeugung, dass sich in allen Kapiteln vielfältige allgemeine wie spezifische Anregungen und Denkanstöße finden lassen. Vieles, was beispielsweise in der Schule oder in einer Beratung abläuft, beinhaltet menschliche Grundthemen, Aspekte und Prozesse. Verschiedene Themen und Ausführungen aus dem längeren Kapitel 8 lesen auch Menschen, die nicht in eine Beratung gehen, sicherlich mit Gewinn, und das Kapitel 7 enthält Gedanken und Überlegungen, die für den Umgang mit Menschen generell hilfreich sein können. Kurz gesagt: *Das vorliegende Buch soll Menschen ansprechen, die an der Überwindung von Schwierigkeiten, Klippen, Hindernissen und an ermutigenden Wegen interessiert sind.* Aus dieser Perspektive kann man dieses Buch durchaus (auch) als Hilfe- und Selbsthilfebuch verstehen, das Anregungen zum besseren Verständnis von Mitmenschen oder sich selbst (Selbsterkenntnis) oder vielleicht gar eine Orientierungshilfe bieten kann. Ob diese Versprechen eingelöst werden, mögen die LeserInnen entscheiden. Die Lektüre und Auseinandersetzung mit einem Buch wie „Die Kraft der Ermutigung“ ersetzt allerdings nicht, das sei hier nochmals unmissverständlich festgehalten, eine allfällige Beratung oder Therapie – immerhin vermag das vorliegende Buch diese oder jene aber vermutlich ergänzend zu unterstützen.

Das Buch soll schließlich – so die unbescheidene Hoffnung des Autors – auch durch die verschiedenen Beispiele und Denkanstöße LeserInnen anregen, sich über ihre eigenen, häufig selbst gesetzten Grenzen klarer zu werden sowie Chancen und Potenziale neuer Sichtweisen und Haltungen besser zu erkennen und zunehmend auch anzuwenden. Das Leben ist eine offene Veranstaltung, Lernen und Sich-weiter-Entwickeln ist immer möglich!

2 Grundlagen: Menschenbild und Konzept der Ermutigung²

„Wer nicht genügend vertraut, wird kein Vertrauen finden.“ (Lao-tse)³

„In jedem von uns steckt sehr viel mehr, als er selber weiß.“

(Robert Jungk)⁴

„Wenn wir die Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter; wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“

(Johann Wolfgang von Goethe)⁵

„Wir brauchen aber weder Unterwürfigkeit noch den Geist des Aufruhrs, sondern schlichte Gutherzigkeit und ein allgemeines Wohlwollen gegenüber Menschen und neuen Ideen.“

(Bertrand Russell)⁶

„Ermutigung macht den Schwachen stärker, den Kranken gesünder, den Zweifelnden sicherer, den Ängstlichen mutiger.“

(Theo Schoenaker)⁷

„Die Menschen sind, was die Umstände aus ihnen machen, doch werden sie, was sie aus den Umständen machen.“

(Manès Sperber)⁸

2 Verschiedene Ideen und Denkanstöße zu diesem Thema stammen aus Erfahrungen aus meiner eigenen langjährigen Lehranalyse, aus Fortbildungen, Lektüre sowie aus beruflichen Erlebnissen als Dozent und Psychologe. Weitere Anregungen erhielt ich zudem aus Texten von Adler sowie den beiden Büchern von Theo Schoenaker *Mut tut gut* (1996) und *So macht mir mein Beruf wieder Spaß* (1995) und den unten aufgeführten AutorInnen. Schließlich sei hier angemerkt, dass sich einige Abschnitte dieses Kapitels in stark gekürzter und veränderter Form in meinem Buch *Die Droge Verwöhnung* (2018) wiederfinden.

3 zitiert nach Klein 2010, S. 59

4 zitiert nach Burow 1999, S. 121

5 zitiert nach Peseschkian 2004, S. 87

6 Russell 1989, S. 227f.

7 Schoenaker 1996, S. 9

8 Sperber 1987, S. 161

Die grundlegende Bedeutung des Menschenbildes

Wer sich mit dem weiten Feld der Ermutigung beschäftigen möchte, kommt nicht darum herum, sich vorgängig mit der zentralen Frage des eigenen Menschenbildes auseinander zu setzen. Und gleich vorweg: Eine wesentliche Grundlage für Ermutigung ist ein positives Menschenbild. Ich werde deshalb zuerst auf diese Thematik näher eingehen, bevor ich dann zur Darstellung eines Konzeptes von Ermutigung überleite.

Ob wir Kinder und Jugendliche unterrichten, über Menschen forschen, sie beraten oder therapieren, sie diagnostizieren, ob wir als Vorgesetzte eine MitarbeiterInnen-Sitzung leiten, mit der Partnerin eine Diskussion über Ferienpläne führen, uns über Mitmenschen ärgern, mit anderen im Bus ins Gespräch kommen oder uns dort abweisend verhalten – immer gehen wir von bestimmten Vorstellungen über den oder die Menschen, d.h. von bestimmten Grundannahmen und Meinungen aus (Mutzeck 2002). Natürlich spielen dabei auch situative Einflüsse und momentane Stimmungen eine Rolle. Zusammenfassend lässt sich das auch als Menschenbild bezeichnen. Das Menschenbild beinhaltet also Auffassungen über die Natur des Menschen (gut, böse usw.), über seine Lebens- und Entwicklungsbedingungen, seine Motive und Antriebe, seine Stellung in der Natur und im Kosmos sowie in der Gesellschaft (vgl. Frick 1986). Es enthält Meinungen über die eigene Person, die anderen Menschen und die Zukunft. Diese Grundannahmen, Grundhaltungen oder Grundmeinungen – man könnte auch von einer *Grundorientierung* sprechen – sind vielen Menschen zumindest teilweise oder überhaupt nicht bewusst, und sie werden im Laufe der Lebensgeschichte, besonders in Kindheit und Jugendzeit gelernt, differenziert, ge- und verfestigt. Schließlich sind sie von entscheidender Bedeutung, weil sie uns in vielfältiger Art und Weise beeinflussen, lenken und leiten, wenn auch vielfach oder sogar meistens unbewusst. Das Menschenbild bestimmt also wesentlich die entsprechenden Grundhaltungen, von denen ich der Einfachheit halber einige verkürzt bzw. zugespitzt und beispielhaft als Gegenstands-paare einander gegenüberstelle – in der Realität sind es eher Tendenzen in die eine oder andere Richtung:

- soziale Verbundenheit *oder* Feindseligkeit anderen gegenüber
- Vertrauen zum Mitmenschen *oder* Misstrauen gegenüber den Menschen
- Empfinden der Gleichwertigkeit *oder* Gefühl der Unter- oder Überlegenheit.

Das Menschenbild, das jeder Mensch in sich trägt, bildet die Grundlage des persönlichen, individuellen Lebensstils, der Ziele, Handlungen, Entscheide, Gefühle sowie der Verhaltensweisen und stellt somit mehr als einfach ein rein philosophisches Problem dar: Es entscheidet nämlich wesentlich mit, wie wir mit anderen Menschen, seien es SchülerInnen, dem Lebenspartner oder der Lebenspartnerin, BerufskollegInnen, Freunden, Nachbarn oder Fremden umgehen, aber auch, was wir ihnen an Fähigkeiten zugestehen, was wir von ihnen erwarten, was wir erhoffen oder befürchten. Dieses Menschenbild, das sich in Lebensstilsätzen wie „*ich bin ...*“, „*die Welt ist ...*“, „*die anderen Menschen sind ...*“ äußert, drückt sich in relativ stabilen Beziehungsmustern aus und bildet schließlich die Leitlinien für das Denken, Fühlen und Verhalten eines Menschen.

Der folgende kurze Text von einem unbekanntem Verfasser fängt eine Variante einer gelebten Erwartungshaltung – hier am Beispiel eines Hundes – treffend ein und lässt sich sehr gut auf das menschliche Leben übertragen:

Die fatale Erwartung

Ein Hund irrt in einem Raum herum,
in dem alle Wände Spiegel sind.
Überall sieht er Hunde.
Er wird wütend,
fletscht die Zähne und knurrt.
Alle Hunde in den Spiegeln fletschen ebenfalls
wütend die Zähne.
Der Hund erschrickt, fängt an im Kreis
herumzulaufen,
so lange, bis er schließlich
tot zusammenbricht.
Hätte er doch nur ein einziges Mal mit
dem Schwanz gewedelt.

Ob man in seinem tiefsten Inneren den Menschen allgemein beispielsweise alsentwicklungsfähig, mit guten Anlagen ausgestattet oder von egoistischen Genen und dunklen Trieben beherrscht sieht, entscheidet maßgebend mit über die Haltung und das Verhalten anderen gegenüber, sei dies im privaten wie öffentlichen Leben, im Berufsalltag wie in der Freizeit. Wer etwa davon überzeugt ist, dass die Menschen im Allgemeinen unfreundlich sind und man ihnen deshalb nicht vertrauen kann, erzeugt so, ob er/sie es merkt oder nicht, negative Gefühle in sich – mit den entsprechenden Folgen.

Der Spruch von Lao Tse⁹, wer nicht Vertrauen habe, dem werde man auch nicht vertrauen, variiert diese Erkenntnis.

In **Tabelle 2-1** werden solche Menschenbilder auf einige Kernaussagen reduziert und vereinfacht sowie einige mögliche Folgen daraus abgeleitet.

Die Aussagen 1 bis 6 sind eher von einem positiven Menschenbild geprägt, die Aussagen 8 bis 13 hingegen basieren tendenziell auf negativen Annahmen über den Menschen, die Nummer 7 kann je nach Kontext der Aussage eher dem positiven (a) oder dem negativen (b) Menschenbild zugeordnet werden.

Aus einer historischen und gesellschaftlichen Perspektive möchte ich an dieser Stelle kurz einflechten, dass das klassische christliche Menschenbild von einem mit der Erbsünde belasteten Menschen ausgeht, während etwa die wirtschaftsliberale Auffassung die Konkurrenz, die Überbetonung des Individuums und die ausgeprägte Eigenverantwortung ins Zentrum stellt. Diese beiden Varianten von Menschenbildern sind aus meiner Sicht sowohl problematisch wie verhängnisvoll und werden deshalb hier nicht weiter verfolgt – das Gleiche gilt für postmoderne Konzeptionen, die sich u. a. durch Beliebigkeit im Sinn von *anything goes* „auszeichnen“.

Es geht hier nicht darum, ein naiv-positives Menschenbild zu postulieren, wonach alle Menschen lieb und gut seien und jeder und jede gleichsam von selbst alles erreichen kann, wenn er oder sie das nur will: Solche von esoterischen BestsellerautorInnen verkündete „Weisheiten“ (oder vielleicht treffender: Dummheiten) sind häufig nicht nur unhaltbar oder gelegentlich auch lächerlich, sondern manchmal auch höchst gefährlich, wie das etwa Scheich (1997) und Goldner (2000) anhand verschiedener tragischer Beispiele eindrücklich dokumentiert haben. Menschen, die „immerzu positiv denken, sind eine leichte Beute“ (Schmid 2005b, S. 108). Beispiele kann ich mir hier sparen. Zudem geht es auch nicht darum, gesellschaftliche Missstände und Ungerechtigkeiten, von denen es mehr als genug gibt, schönzureden oder mit einem positiven Mäntelchen zu kaschieren. Ein gesundes Misstrauen gegenüber Politikern und Wirtschaftsführern etwa, die den BürgerInnen Arbeitsplätze und Sicherheit versprechen, gleichzeitig aber Sozialdemontage am Staat, unverschämte Steuergeschenke für multinationale Konzerne oder Reiche und horrenden Löhne für Kaderleute rechtfertigen, erweist sich als durchaus gesunde und notwendige Haltung und ist durchaus kompatibel mit einem guten Menschenbild. Ein positives Bild vom Menschen kann und muss mit einer kritischen Einstellung zu Organisationen und Institutionen einhergehen. Statt einfach blind an das Gute

9 Lao Tse (Tao-Te-King), zitiert nach: Breitenbach/Requardt 2005, S. 55

Tabelle 2-1: Einige Menschenbilder und ihre möglichen Folgen

Der Mensch ist ...	Beispiele für daraus folgende mögliche, tendenzielle Einstellungen, Gefühle und Handlungen
1. ... entwicklungsfähig, ein Lernwesen.	<i>Alle SchülerInnen sind lernfähig.</i>
2. ... mit guten „Anlagen“ ausgestattet.	<i>Auch im abweisenden Peter steckt ein guter Kern, den ich noch am Entdecken bin.</i>
3. ... zu freien, selbständigen Entscheiden fähig.	<i>Ich traue meinen MitarbeiterInnen etwas zu und lasse ihnen genügend Spielraum.</i>
4. ... ein handelndes, aktives Wesen.	<i>Ich versuche, mein Bestes zu geben.</i>
5. ... ein denkendes, ein vernünftiges Wesen.	<i>Man kann in vielen Fällen mit anderen Menschen mit vernünftigen Argumenten Probleme besprechen und klären.</i>
6. ... unter entsprechenden Umständen in der Regel gerne kooperativ.	<i>Wenn ich meine SchülerInnen fair behandle, so verhalten sie sich tendenziell meistens auch in diese Richtung – Ausnahmen bestätigen die Regel.</i>
7. ... von der Umwelt abhängig und beeinflussbar.	a) <i>Ich habe halt wenig Gestaltungs- oder Spielraum.</i> b) <i>Ich kann Kindern in der Schule vieles für das Leben mitgeben: Fachliches und Menschliches.</i>
8. ... egoistisch, träge, faul, arbeitsscheu.	<i>Wenn ich meinen Untergebenen nicht dauernd auf die Finger schaue und sie kontrolliere, arbeiten sie nicht.</i>
9. ... im Innersten unfrei, unsicher, zerrissen, unglücklich.	<i>Der Mensch braucht immer eine starke Hand, die sagt, wo's durchgeht.</i>
10.... ein konflikträchtiges Wesen.	<i>Mit Menschen auszukommen ist grundsätzlich schwierig.</i>
11.... ein Herdentier, manipulierbar.	<i>Wenn ich als Chef nicht immer den Tarif durchgebe, fällt das Team auseinander.</i>
12.... aggressiv und rücksichtslos.	<i>Man muss sich vor allen Männern in Acht nehmen.</i>
13.... gefährlich, gemein.	<i>Alle im Arbeitsteam wollen mich fertig machen.</i>

oder Positive zu glauben, ist es angemessener, immer auch kritische Fragen zu stellen. Es gilt hier die Handlung, die Funktion eines Menschen in einer Organisation und den Menschen als Individuum zu unterscheiden. Es gehört zu einem realistischen Menschenbild, dass man ein politisches Umfeld, Formen des Machtmissbrauchs usw. kritisch betrachtet, ohne deswegen den einzelnen Menschen abzulehnen oder zu verdammen. Selbstverständlich wäre es auch naiv und gefährlich, die Existenz von BetrügerInnen, EinbrecherInnen oder Dieben im Alltag auszublenden oder schwerwiegende akute Umweltgefahren und -bedrohungen oder fortwährende Umweltzerstörungen einfach zu negieren – oder von irgendeiner höheren Instanz (Gott, Partei, Führer) zu erwarten, dass die das schon irgendwie richten wird.

Mein Anliegen geht vielmehr dahin, Denkanstöße zum eigenen, persönlichen Menschenbild zu geben, weil die persönliche Lebensqualität – und die eigene Einflussnahme darauf – im engeren Lebensumfeld leichter in eine positive Richtung zu bewegen ist, als größere gesellschaftliche Problembereiche vom Einzelnen verändert werden können. Sperber (1981, S. 691) hat im Hinblick auf die Mehrschichtigkeit und die Funktion von Utopien Folgendes formuliert: *„Ich bin ein Gegner von Utopien, weil sie versprechen, was sie nie erfüllen können. [Auf unseren Zusammenhang übertragen: Alle Menschen sind harmlos und gut – J.F.]. Dennoch bleibe ich in der Nähe der Utopisten, weil ihr Elan manchmal dazu verhilft, allmählich jene Änderungen zu bewerkstelligen, die für alle das Leben trotz seiner unabänderlichen Endlichkeit sinnvoll, ja lebensschöpfend gestalten mögen.“* Ich erachte diese Einstellung – mit der kleinen Einschränkung, dass ich den Begriff „Utopie“ lieber durch „Vision“ ersetzen möchte – als sehr sinnvoll.

Im privaten Bereich erweist sich – wie wir später noch sehen werden – ein prinzipielles oder *tendenzielles Wohlwollen*, ein lebensbereichsspezifisches (nicht blindes) Vertrauen, als hilfreich und gesundheitsförderlich für die persönliche Lebensgestaltung; schon Erikson (1980) hat früh enge Zusammenhänge zwischen erlebtem Vertrauen (Urvertrauen) und der Persönlichkeitsentwicklung des kleinen Kindes erkannt. Eine angemessene positive Grundhaltung zu den Menschen und zum Leben ist immer relativ, differenzierend, abwägend, denn jedes Mal stellt sich die Frage: Womit habe ich es zu tun? Lebensbereichsspezifisch würde beispielsweise bedeuten, in einer guten Partnerschaft dem anderen grundsätzlich und weitgehend zu vertrauen, aber gegenüber einem Finanzakrobaten, der einem für einen bestimmten finanziellen Einsatz eine Traumrendite verspricht, sehr kritisch und vorsichtig zu sein (= gesundes Misstrauen). Wir könnten auch von einem personalen Vertrauen (oder Misstrauen), einem Vertrauen (oder