

Einander mit Worten beschenken

Eine Freundin, die zum Jahresende bei ihrem Arbeitgeber gekündigt hat, verabschiedete sich per Mail mit aus dem Herzen geschriebenen Worten bei den rund 300 Mitarbeitenden und Vorgesetzten. Aus nachvollziehbaren Gründen ist die „Mail an alle“-Funktion in größeren Unternehmen einem kleinen Personenkreis oder besonderen Anlässen vorbehalten und man kann sich vorstellen, wie die Absenderin am Text geschliffen und ihn mit ein wenig zittrigen Fingern abgeschickt hat. Womit sie nicht gerechnet hatte, war die überwältigende Resonanz. Viele Kolleg:innen antworteten ihr mit anerkennenden und dankbaren Worten, und selbst Menschen, mit denen sie im Arbeitsalltag selten zu tun gehabt hatte, schrieben ihr, wie wichtig und wohltuend ihre Anwesenheit im Betrieb für sie gewesen sei. Intuitiv tat die mit Worten Beschenkte genau das, was ihr jede gute Therapeutin geraten hätte: Sie schickte sich all diese Mails nach Hause und bastelte sich daraus eine Gesamtdatei, aus der sie sich immer wieder eine warme Wertschätzungsduche holen kann. Bei ihrer Erzählung fällt mir eine Kollegin ein, die trocken feststellte, dass sie während ihrer langjährigen Tätigkeit in einer Institution nie so viel positives Feedback erhalten hatte wie zum Zeitpunkt ihrer Kündigung.

Warum ticken wir so? Können wir anderen erst dann etwas Freundliches sagen, wenn wir wissen, dass etwas zu Ende geht und wir ihnen danach kaum mehr begegnen? Umgekehrt: Können wir eine uns entgegengebrachte Anerkennung gut annehmen? Ich erinnere mich an eine Übung zum Abschluss einer einjährigen Weiterbildung: Wir wurden gebeten, allen Teilnehmer:innen einen Brief zu drei Stichpunkten zu schreiben: „Was ich an dir schätze. Was ich von dir gelernt habe. Was ich dir für deine weitere Professionalisierung wünsche.“ Je mehr sich mein „Briefkasten“ – ein einfacher mit meinem Namen beschrifteter Umschlag an einer Pinnwand – füllte, desto nervöser wurde ich. Welche Feedbacks würden mich erwarten? Gäbe es Kritik wie früher in der Schule, in der ich mit meinem Temperament oft als „vorlaut“ galt? Als ich schließlich die Fülle an Zetteln aus dem Kuvert nahm und mich hinein vertiefte, kamen mir die Tränen: So viel Lob, Wertschätzung und Dank! Ich spürte: Das kann ich nicht alles auf einmal verkraften und beschloss, wie bei einem Adventskalender in den folgenden Tagen jeweils „ein Türchen“ zu öffnen und die Worte langsam auf der Zunge zergehen zu lassen wie zartschmelzende Schokolade.

Die Stadt Lübeck ruft seit geraumer Zeit ihre Bürger:innen auf, sich gegenseitig mit Komplimenten zu verwöhnen – mit großer Resonanz. Ich meine, da können wir uns von Nord bis Süd anschließen. Zum Beispiel, indem wir zwischendurch zur „Briefkasten-Übung“ einladen, sei es in Schule, Praxis, Wirtschaftsbetrieb oder auch in der Familie. Noch weniger Aufwand ist es, einfach eine gute alte Postkarte zu schreiben, vielleicht sogar an jemanden, der oder die ganz und gar nicht mit einem freundlichen Gruß von uns rechnet. Wie wäre es, im Supermarkt den monotonen Dreiklang der Kassiererin „Payback-Karte? Treuepunkte? Kassenzettel?“ zu unterbrechen mit dem Ausruf „Sie haben aber hübsche Ohrringe!“ Oder wir bedanken uns wie ein Freund von mir beim Müllmann mit dem Satz „Sie sind wichtiger als der Bundeskanzler!“ Die Möglichkeiten sind vielfältig, lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! Jede und jeder von uns kann dazu beitragen, das Klima in unserer Gesellschaft zum Besseren hin zu wenden. Fangen wir in unserer nächsten Umgebung damit an. Es wird uns allen guttun.



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau.

Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt in Nürnberg.

www.mutmacherei.de