



Wie Wut Respekt beflügeln kann

Respekt hat entscheidend mit Klarheit zu tun, mit Grenzen sehen und setzen. Dies sind Fähigkeiten, für die eine bestimmte Energie erforderlich ist. Diese Energie ist Wut, was für viele Menschen möglicherweise überraschend ist oder paradox anmutet.

Text: Britta Reichard / Bilder: Autorin, Adobe Stock
AdobeStock_249798242 von jakkapan

Wut als neutrale Energie

Wut ist ein meist sehr negativ belegter Begriff. Ein scheinbar „guter“ Grund, sie abzulehnen und zu vermeiden. Doch Wut kann ähnlich wie ein Messer gesehen werden: Annähernd jeder Haushalt verfügt über ein Messer. Es ist offensichtlich, dass dieses Werkzeug durchaus gefährlich sein kann, jedoch auch sehr hilfreich: den Finger verletzen oder Brot schneiden, jemanden bedrohen oder etwas Besonderes schnitzen, Schaden anrichten oder Fesseln durchtrennen. Das Messer an sich ist neutral, entscheidend ist die Absicht, für die es eingesetzt wird. Wenn Wut – ähnlich wie das Messer – als neutrale Energie

betrachtet und erfahren wird, wird es möglich, dieses starke Gefühl mit etwas Übung bewusst und konstruktiv einzusetzen.

Wut beflügelt Respekt – ein Beispiel

Lassen Sie uns die Art, wie Wut Respekt beflügeln kann, anhand eines Beispiels betrachten. Bernd, ein befreundeter Geschäftsinhaber, ist ein besonderes Vorbild für Respekt in diesem Sinne. Er zieht sich gerade im Alter von 70 Jahren aus seinem florierenden Unternehmen zurück. Sein Umgang mit den Menschen ist warmherzig und höflich, tolerant und auf Augenhöhe. Er ist respektvoll, unabhängig davon, mit wem er es zu tun hat: ob mit der miss-

gelaunten Bedienung im Lokal, der alten Dame, die sein Motorrad bewundert, dem verzweifelten Studenten, der ihn als Experten um Rat bittet oder mit schwierigen Geschäftspartnern und hochkarätigen Kunden. Dies wird veranschaulicht durch ein kleines Ereignis, eine SMS von Bernd an einen Geschäftspartner: „Bitte schreibe mir doch einen konkreten und realisierbaren Termin mit Uhrzeit. Dies, damit ich nun final einen Tisch im Lokal reservieren kann für uns – und mir vom Restaurantbesitzer nicht wegen wiederholter weiterer Terminänderungen altersbedingte Ausfallerscheinungen unterstellt werden.“ Bernd hatte Wut, und er hat seine Wutenergie

„Respekt ist das entscheidende, wertvolle Bindeglied für guten Umgang und den Brückenschlag zwischen den Welten der einzelnen Menschen.“

konstruktiv genutzt. Er hat zu einem bestimmten Zeitpunkt bemerkt, dass er sich über seinen Geschäftspartner ärgert, genauer betrachtet über dessen Verhalten. Die dauerhafte Unklarheit zu dem geplanten Termin ging an die Grenze dessen, was Bernd zu tolerieren bereit war. Statt weiter abzuwarten und diesen Ärger – sprich seine Wut – anwachsen zu lassen, erkennt und verwendet er seine noch geringe Wutenergie zu einem frühen Zeitpunkt. Er wartet nicht zu lange oder ignoriert dabei seine Wut, um dann später unvermittelt einen wütenden Rundumschlag über die Unzuverlässigkeit des Gegenübers zu starten. Stattdessen setzt Bernd freundlich und bestimmt zu einem frühen Zeitpunkt – und mit wenig Wutenergie – eine deutliche Grenze und vertritt seinen Standpunkt.

Respekt als vorbildliche Haltung

Betrachten wir Respekt unter dem Gesichtspunkt einer vorbildlichen Haltung, beinhaltet dieser Zwischenfall mehrere relevante Punkte:

- Das „Wie“ ist wichtiger als das „Was“:
- Statt unwirsch und verärgert zu reagieren, begegnet Bernd der Herausforderung mit gutem Humor, der nicht auf Kosten anderer geht. Der Ton macht die Musik.
- Freundlich Grenzen aufzeigen:
- Bernd setzt geschmeidig eine deutliche Grenze. Er signalisiert, dass er sich weiterhin gern um die Organisation des Treffens kümmert – nicht jedoch ein endloses Hin und Her der Termine akzeptiert.
- Eigene Grenzen kennen – und halten:
- Zu wissen, wo die eigenen Grenzen liegen, ist die notwendige Voraussetzung, um diese auch achten zu können und um Überschreitungen zu verhindern. Seine Grenze hält Bernd freundlich und dennoch bestimmt – ein wichtiger Faktor für respektvollen Umgang.

- Selbstrespekt:
- Eine interessante Erkenntnis ist, dass Respekt anderen gegenüber nur möglich ist, wenn wir Respekt uns selbst gegenüber haben. Bernd ist es sich selbst wert, in der offenbar vorliegenden Termin-Jonglage einen Punkt zu setzen. Er behandelt den anderen so, wie er selbst behandelt werden möchte, und achtet gleichzeitig darauf, sich selbst Respekt zu zollen.
- Auf Bewertungen verzichten:
- Auf ein Bewerten oder Be-/Verurteilen von Situation und Person verzichtet Bernd gänzlich. Er bleibt sachlich, höflich und bei den Fakten.

Durch seine Klarheit vermeidet Bernd das große Risiko, die Beziehung auf Augenhöhe zu verlieren. Ihm ist bewusst, dass jeder Mensch in einer eigenen Welt lebt und eigene Wahrnehmungen und Erfahrungen hat. Dieser persönliche Erlebnis-schatz führt zu ganz individuellen Betrachtungsweisen, die kaum deckungsgleich mit denen der Mitmenschen sind. Entsprechend vielfältig ist die Einschätzung – und damit die Reaktion auf Situationen und Personen. Respekt ist das entscheidende, wertvolle Bindeglied für guten Umgang und den Brückenschlag zwischen den Welten der einzelnen Menschen.

Fazit

Wenn ein guter Umgang mit Wut gelingt, stehen die Türen offen – im Gesellschaftlichen, Beruflichen und Privaten – für respektvollen Umgang, Menschlichkeit und gemeinsamen Erfolg.



Britta Reichard verfügt über mehr als 15 Jahre intensiver Coachingerfahrung im internationalen Umfeld. Sie ist Dipl.-Informatik-Betriebswirtin (VWA), lizenziertes Management Executive Coach (ECA) – Master Competence, Systemische Organisationsberaterin und Professional Scrum Master (PSM).

Buch-Tipp

Britta Reichard
Wut! Mit einem starken Gefühl leicht zum Erfolg



C.H. Beck Verlag, 2022
Softcover, 128 Seiten
Euro 9,90
ISBN 9783406701511

Auch erhältlich als E-Book
Euro 7,99
ISBN 9783406793462



Scannen Sie den QR Code oder rufen Sie uns an.
RESPEKTRUM® Britta Reichard | Telefon +49 89 4207-9129
mail@respektrum.de | www.respektrum.de