

# Feinfühlig & zugewandt



In der Musik ist es einfach, da geben Metronome oder Dirigenten den Takt vor. Doch im zwischenmenschlichen Bereich gilt es ein eigenes Taktgefühl zu entwickeln, das einen respektvollen Umgang miteinander ermöglicht.

**E**in ausgeprägtes Taktgefühl ist im sozialen Umgang nicht zu unterschätzen. Eine taktvolle Kommunikation bewahrt Gesprächspartner immerhin vor Peinlichkeiten. Das setzt jedoch Empathie und Respekt vor den Geheimnissen der fremden Seele voraus und bedeutet: Man muss sich selbst zurücknehmen können – gar keine so leichte Sache!

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, von anderen respektiert zu werden. Und jeder fühlt sich verletzt, wenn er respektlos oder taktlos behandelt wird. Doch was ist Respekt eigentlich? Gemeint ist damit eine persönliche innere Haltung, die den anderen und seine Menschenwürde anerkennt – egal woher er kommt, wie er aussieht und zu welchem Gott er betet. Nicht wenige Menschen haben das Gefühl, dass sie nur noch anerkannt werden, wenn sie bestimmte Bedingungen erfüllen. Hierzu zählen z. B. ein fester Job oder ein sicheres Einkommen, uneingeschränkte Leistungsbereitschaft, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit zu grenzenlosem Multitasking. Wer dann jedoch den Arbeitsplatz, die Gesundheit, die Selbstständigkeit, das glatte Gesicht oder die makellose Figur verliert, scheint seinen Anspruch auf Achtung und Beachtung verwirkt zu haben. Eine solche Einschätzung ist fatal, denn sie wirkt sich negativ auf das eigene Selbstwertgefühl aus.

### Keine leichte Definition

Erstaunlicherweise gibt es keine allgemeingültige Definition dieses vielverwendeten Begriffs Respekt. Dichter, Philosophen und Geistliche aller Religionen dachten darüber nach und kamen zu keinem einheitlichen Resultat. Aber es gibt offensichtlich ein Bedürfnis, endlich verbindlich erklärt zu bekommen, was Respekt bedeutet und warum er so wichtig ist. Das hat vielleicht auch damit zu tun, dass es kaum noch „Respektspersonen“

zu geben scheint. Korrupten Politikern, gedopten Spitzensportlern oder Topmanagern, die Millionen kassieren, während sie Arbeitsplätze abbauen, zollt man nunmal keinen Respekt. Vor gut 50 Jahren wurden die damaligen Autoritäten massiv in Frage gestellt. Eine Art von Allianz aus Hippies und Studenten begehrte gegen eine Form des Respekts auf, die mit Gehorsam, Unterwürfigkeit und starren Benimmregeln gleichgesetzt wurde. Und heute wird nicht selten ein Grundrecht eingefordert, das einen respektvollen Umgang zusichern soll: Die Unantastbarkeit der Menschenwürde ist in vielen Verfassungen verankert.

Das Wort Respekt kommt vom lateinischen „respicere“, das „zurücksehen“ im Sinne von „Rücksicht“ oder „Berücksichtigung“ bedeutet. Wenn wir Rücksicht auf andere nehmen, respektieren wir deren Bedürfnisse und deren Verletzlichkeit. Diese Form des Respekts meint nicht das, was früher darunter verstanden wurde: ritualisierte Höflichkeit, Gehorsam, Obrigkeitsgläubigkeit. Heute sieht Respekt anders aus, er scheint individueller definiert zu werden. Jeder entscheidet selbst, vor wem er Respekt hat und vor wem nicht. Diese Form der Wertschätzung und Anerkennung des Gegenübers ist auch Thema in den Medien. Der



### Autorin

**GABY MARQUARDT** war 20 Jahre in der Medizinbranche (Management/Personalführung) tätig. Seit 2004 arbeitet sie u. a. als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Trainerin für die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Veränderung und Burnout-Prävention.

### KONTAKT

info@gaby-marquardt.de

## Taktgefühl: wichtig im Umgang mit anderen Menschen

respektvolle Umgang wird in den Schulen im Unterricht thematisiert, Musiker rappen über „respect“ und in Seminaren können interessierte Teilnehmer mehr über „respektvolles Verhalten“ erfahren.

### Taktloser Voyeurismus

Leider gibt es gegenwärtig auch Bereiche, in denen Respekt ein Fremdwort ist. Schauen wir in eine beliebige Castingshow oder zappen uns durchs tägliche Fernsehprogramm: Kandidaten und Gäste werden brüskiert, beleidigt und beschämmt. Taktlosigkeiten aller Art treiben die Einschaltquoten in die Höhe, weil sich das Publikum offensichtlich gerne daran weidet. Je selbstverständlicher überschuldete Zeitgenossen oder erziehungsresistente Teenager in ihren Unzulänglichkeiten vorgeführt werden, desto erfolgreicher laufen die Sendungen. Auch die Boulevardpresse lebt von inszenierten Taktlosigkeiten: Stars im Vollrausch, ohne Unterwäsche oder bei peinlichen Bühnenauftritten, Eheprobleme, Missgeschicke und Fehlritte aller Art produzieren verlässliche Quotenrenner. Dabei sind die, die diese medialen Bloßstellun-

## Zehn Regeln für einen respektvollen Umgang miteinander

### **1. Deine Welt ist anders als meine**

Haben Sie Respekt vor der Wirklichkeit Ihres Gegenübers, denn die Welt sieht von dessen Standpunkt ganz anders aus.

### **2. Jeder Mensch will gehört werden**

Wir alle haben ein Grundbedürfnis nach Beachtung, wir wollen gehört und gesehen werden. Antworten schaffen Verbindungen und drücken Respekt und Wertschätzung aus.

### **3. Seien Sie zuverlässig**

Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit sind die Voraussetzungen dafür, dass Vertrauen entstehen kann. Lassen Sie nicht zu, in Ihrem Handeln beliebig zu werden.

### **4. Zuwenden statt abwenden**

Zuwendung hält das Wir-Gefühl aufrecht. Wenden Sie sich nicht von Ihrem Gesprächspartner ab, auch nicht, wenn es – etwa im Streitfall – leichter scheint.

### **5. Gefühle sind wahrhaftig**

Wenn Ihnen ein Gefühl mitgeteilt wird, antworten Sie nicht unbedacht, sondern einfühlsam. Signalisieren Sie Verständnis und Mitgefühl.

### **6. Zeigen Sie Anerkennung, Würdigung und Wertschätzung**

Es ist so einfach, mit kleinen Gesten und liebevollen Worten zu sagen: „Ich respektiere dich, ich schätze dich, du bist mir wichtig!“

### **7. Nichts ist selbstverständlich**

Dank ist eine schlichte und gleichzeitig authentische Form, Respekt zu zeigen. Sagen Sie es Ihrem Gegenüber: „Ich bin dankbar, dass wir uns getroffen haben.“

### **8. Um Entschuldigung bitten und verzeihen**

Verletzungen sind unvermeidbar – jeder macht mal Fehler. Eine Entschuldigung wirkt dann wie ein Wundbalsam auf die „Beziehungsschrammen“. Doch diese will auch angenommen sein – wer verzeihen kann, übernimmt Verantwortung für sich selbst.

### **9. Ohne Ehrlichkeit keine Achtung**

Wir wollen vertrauen können. Lügen haben eine zerstörende Wirkung, sie führen zum Verlust der Achtung.

### **10. „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem anderen zu!“**

Dieser einfache Grundsatz wurde von der in der Bibel und in der jüdischen Tora verankerten „Goldenen Regel“ abgeleitet, die das Gebot der Nächstenliebe definiert: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“ Am besten mit Respekt, der von Herzen kommt.

der Lage sein, mit anderen mitzufühlen, sich in deren Gedankenwelt und Gefühlslagen hineinzuversetzen und darauf im Gespräch zu reagieren.

## Interesse für das Gegenüber

Ein solches Verhalten bedeutet aber auch, sich für die Bedürfnisse und Präferenzen der anderen Menschen zu interessieren und sie wahrzunehmen. Man sollte die Unterschiede im jeweiligen eigenen Erleben tolerieren, entsprechend miteinander kommunizieren und respektvoll handeln. Taktvolles Benehmen setzt im Grunde voraus, sich selbst zurücknehmen zu können, wenn es anderen in heiklen Situationen hilft. Auf diese Weise gelingt es nicht nur dem Gegenüber, das Gesicht zu wahren.

Wir alle spüren, ob uns jemand mit Respekt begegnet. Mit einem Respekt, der von Herzen kommt, der die Person meint

– unabhängig von ihrem Rang oder davon, ob sie von Nutzen ist. Und auch unabhängig davon, ob diese Person bereit ist, sich so zu verhalten, wie wir es gerne hätten. Respekt ist entscheidend für das Gelingen und die Beständigkeit einer jeden Beziehung. Ohne gegenseitigen Respekt geht gar nichts, Taktlosigkeiten können sogar Beziehungen vergiften. Eine taktlose Bemerkung Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten gegenüber

kann Brücken zerstören und die Zusammenarbeit verschlechtern.

Jeder sollte es daher seinem Gegenüber ermöglichen, in einem positiven Bild zu erscheinen. Die katholische Ordensfrau Mutter Teresa hat ihre Vorstellung vom Umgang mit anderen Menschen so zum Ausdruck gebracht: „Achte darauf, dass sich jemand nach einer Begegnung mit dir reicher fühlt als vorher.“ ■

gen verantworten, Menschen, die sich in Situationen, die der eigenen Karriere dienen, wahrscheinlich angemessen zu benehmen wissen. Legen wir somit Taktlosigkeiten an den Tag trotz guter Manieren? Dieses Paradox ist nur scheinbar eines, denn Takt verlangt grundsätzlich andere Kompetenzen als die Einhaltung leicht erlernbarer Benimmregeln. Ein altes, heute nicht mehr gebräuchliches Wort für Takt ist übrigens „Zartsinn“ (oder „Zartgefühl“), das die Empathie-Komponente anschaulich zum Ausdruck

bringt. Das Wort „Takt“ leitet sich vom lateinischen „tangere“ her, was so viel bedeutet wie „berühren, erreichen oder angrenzen“. Übertragen auf die Kommunikation bedeutet es die Wahrnehmung und das Respektieren der Schamgrenzen anderer Menschen. Intime, mit Scham behaftete Themen bleiben im Gespräch unangetastet. Somit könnte Takt als eine Form des Anstands bezeichnet werden. Eine Voraussetzung für das Entwickeln von Taktgefühl ist Empathie. Man muss in

