



**Respekt wirkt wahre Wunder**  
Wo Respekt herrscht, arbeitet man gerne – und meist mit besseren Ergebnissen

**Familie, Freunde und Job**

# Wie bekomme ich mehr Respekt?

**Der Psychologe und Respektforscher Niels van Quaquebeke (30) erklärt, wie man von anderen geachtet wird**

von Andrea Bünte

Es ist viel wertvoller, stets den Respekt der Menschen als gelegentlich ihre Bewunderung zu haben“, wusste schon der Philosoph Jean-Jacques Rousseau. Doch wie bringe ich andere dazu, mich zu respektieren? Der Psychologe Niels van Quaquebeke forscht an der Uni Hamburg über Respekt. Er meint: „Respekt fängt bei einem selbst an. Wenn man andere respektvoll behandelt, werden sie einem auch respektvoll begegnen.“

● **Von den Eltern**

Für die Eltern bleibt man immer Kind, obwohl man vielleicht längst eine eigene Familie hat. Sie mischen sich ein und geben Ratschläge. Sie müssen erst begreifen, dass ihre Kinder fähig sind, eigene Entscheidungen zu treffen. „Es kommt darauf an, dass man sich auf Augenhöhe begegnet“, sagt Respektforscher van Quaquebeke. Eltern sind weder „Übermenschen noch Ewiggestrige.“

Sprechen Sie mit Ihren Eltern wie mit Freunden. Dadurch verlassen Sie die Kind-Rolle und ordnen sich nicht mehr automatisch unter. Und es ist wichtig, deutlich zu sagen, wie Sie sich fühlen, wenn man Sie bevormundet.

● **Vom Partner**

„Lass mich lieber fahren. Ich kann das besser“, sagt er. Schon gibt man nach und sitzt wieder auf dem Beifahrersitz. In vielen Partnerschaften haben sich Rollen eingeschliffen: Etwa: Er verdirbt jede Wäsche. Sie kann nicht Auto fahren. „Aber für Paare ist es einfach, Respekt-Probleme zu klären“, glaubt Niels van Quaquebeke. „Schließlich schätzt man den anderen eigentlich.“

Wenn Sie also selbst fahren wollen, bestehen Sie darauf und tun Sie es. Und lassen Sie Ihren Schatz ruhig auch mal an die Wäsche.

● **Von den Freunden**

„Und du machst uns wieder den Nudelsalat“, sagt die Freundin bei der Partyplanung. Bisher war man vielleicht sogar gerne die, die den Salat mitbringt und für ihn gelobt wird. Aber wenn das so selbstverständlich erwartet wird...

„Das schöne an Freundschaften ist, dass man sich wortlos versteht“, sagt der Respektforscher. „Aber manchmal muss man doch ein paar Dinge wieder klarstellen.“ Dazu gehört, dass man nicht automatische die mit dem Nudelsalat sein möchte. Deshalb sollte man in solchen Fällen einfach sagen: „Nein, diesmal kein Salat.“ „Das wird vielleicht Bedauern auslösen“, meint van Quaquebeke, „aber selten Unverständnis. Und dann verstehen sich Freundinnen wieder fast ohne Worte.“

● **Von seinen Eltern**

Die Unterhosen wurden gebügelt. Wenn er Hunger hatte, kam das Essen auf den Tisch: So war es der Sohn gewöhnt. Wenn Sie das anders machen, werden seine Eltern Sie vielleicht darauf hinweisen.

„In diesem Fall hilft es, einen Schritt aufeinander zuzugehen“, erklärt der Experte. „Sagen Sie Ihnen, warum Sie Ihr Eheleben so gestalten wie es ist. Gleichzeitig dürfen Sie Ihre Schwiegereltern aber auch daran erinnern, wie es sich anfühlte, als sie selbst übergriffige Schwiegereltern hatten.“

● **Vom Chef**

Im Job herrscht eine klare Rangordnung. „Aber manche Chefs meinen, dass ihnen alle auf der Nase rumtanzen, wenn sie respektvoll mit Mitarbeitern umgehen. Unsere Forschung zeigt jedoch, dass das Quatsch ist“, so van Quaquebeke.

Bei respektlosen Chefs muss man mit Fingerspitzengefühl vorgehen, meint der Respektforscher. „Am besten, man erzählt ihm wie es sich anfühlt, wenn man bevormundet oder übergangen wird. Damit trifft man oft auf mehr Verständnis als man glaubt.“ Erst wenn das nicht hilft, kann man Betriebsrat oder Personalabteilung einschalten.

## Gutes für die Seele



**von PATER ANSELM GRÜN**  
Der Benediktinerpater aus der Abtei Münsterschwarzach ist Autor und Deutschlands bekanntester Seelsorger. Er schreibt hier exklusiv für Sie.

### Sieben Wochen ohne

**Alkohol, Fernsehen, Süßigkeiten**

Viele versuchen in der Fastenzeit sieben Wochen „ohne“ bestimmte Sachen auszukommen sollte. Der eine verzichtet auf Fernsehen. Eine Frau nimmt sich vor, keine Süßigkeiten zu essen. Eine andere verzichtet auf Alkohol.

**Wie frei sind wir wirklich?**

Ganz gleich, was wir in dieser Zeit weglassen, es ist ein Experiment, das uns gut tut. Es ist ein Test, ob wir wirklich frei sind oder ob wir auf den Fernseher, die Süßigkeiten, den Alkohol angewiesen sind und ohne sie innerlich durcheinander kommen.

**Das Leben in die Hand nehmen**

Die Fastenzeit ist eine Trainingszeit. Wir haben Lust, unser Leben wieder in die Hand zu nehmen und zu gestalten, anstatt uns einfach nur treiben zu lassen. Solch ein Training in die innere Freiheit tut uns gut. Es lässt uns wieder freier atmen.



**Tipps!**  
**Psychologie**  
**So werden aus Bekannten gute Freunde**

● **Zeit und Mut gehören dazu**

Wenn Ihnen jemand, den Sie flüchtig kennen, sympathisch ist, gehen sie ruhig einen Schritt auf ihn zu. Fassen Sie sich ein Herz und sagen Sie, dass Sie sich jeden Morgen freuen, wenn Sie die nette Kollegin

an der Bushaltestelle treffen. Übrigens hilft es, regelmäßig die gleichen Orte aufzusuchen. So trifft man öfter aufeinander und kann sich beschnuppern.

● **Ein Gespräch beginnen**

Das Wetter, das Fernsehprogramm oder ein

besonderes Werbeplakat: Es gibt unzählige Gesprächsthemen. Suchen Sie nach gemeinsamen Interessen und erzählen Sie von sich. Das schafft Anknüpfungspunkte. Gemeinsame Hobbys? Toll! Schlagen Sie doch einfach ein Treffen vor.

● **Den Kontakt weiter pflegen**

Wenn Sie sich ein bisschen besser kennen und Telefonnummern ausgetauscht haben, schreiben Sie ab und zu eine SMS. So zeigen Sie Interesse an der neuen Freundschaft und der Kontakt vertieft sich.

ANZEIGE 1/2 hoch

XXXXXXXXXX

**6 mm ABSTAND!!!**