

Anerkennung - Der Schlüssel unserer Motivation

Anerkennung treibt uns an und motiviert uns im Alltag. Doch woher kommt es, dass wir uns im Handeln so sehr von anderen beeinflussen lassen? Warum für uns die Meinung anderer so wichtig ist und warum wir auf sie angewiesen sind werden wir im Folgenden ergründen.

Soziale Anerkennung wirkt sich auf die Entwicklung unserer Persönlichkeit und unserer Identität aus. Bereits im frühen Kindesalter prägt sie unser Verhalten dadurch, dass wir an dem wohlwollenden oder missfallenden Ausdruck im Gesicht unserer Eltern erkennen, ob unser Verhalten richtig oder falsch war. Auch in den folgenden Lebensjahren bietet uns die Anerkennung anderer eine Art **Orientierung** darüber, ob unser Verhalten in der jeweiligen sozialen Gruppe angebracht ist oder auch nicht. **Sie dient also als eine Art Medium, über welches wir in den jeweiligen Kontexten positives und negatives Verhalten erlernen.**

Evolutionsbiologisch betrachtet ist die Anerkennung ein Instrument, welches schon Primaten nutzten. Auf der Jagd nach großen Säugetieren kann der Mensch alleine nicht bestehen und ist daher auf das Funktionieren der Gruppe angewiesen. Ein Ausschluss aus der Gruppe, also das völlige Entziehen sozialer Anerkennung und die daraus resultierende Isolierung bedeuteten den **sicheren Tod**.

Zum einen dient Anerkennung also dazu, soziales Verhalten entweder zu belohnen oder zu bestrafen und uns dadurch den sozialen Umgang beizubringen. Diese Funktion der Anerkennung ist im menschlichen Gehirn verankert. Auf positives Feedback bzw. Lob reagiert das Belohnungssystem im Gehirn mit dem **Ausschütten von Botenstoffen** wie Dopamin (auch Glückshormon genannt), aber auch Oxytocin und körpereigene Opiate. Die Folge ist, dass wir uns entspannen, aber auch ein Gefühl von Glück eintritt. Je nachdem, welchen Stellenwert wir dem Feedback oder der Person dahinter zuschreiben, reagiert das Gehirn mit der Ausschüttung von Botenstoffen entsprechend stark oder schwach. Bei einem sexuellen Höhepunkt werden beispielsweise Massen dieser Botenstoffe ausgesendet.

Soziale Anerkennung ist ein **menschliches Grundbedürfnis** und dementsprechend ist der Mensch bereit, viel dafür einzusetzen, diese zu erhalten. Dies geschieht immer mit dem Ziel, sozial wahrgenommen und bestätigt zu werden. Man denke an die Mutproben im Kindes- und Jugendalter, aber auch an das Ableisten von Überstunden oder Schönheitsoperationen in späteren Lebensabschnitten. **Soziale Anerkennung motiviert uns**. Problematisch wird diese Form der sozialen Kontrolle dann, wenn Menschen keine Anerkennung mehr erhalten, weil unser Motivationssystem stark darunter leidet. Wie sollen wir uns motivieren, wenn wir für unsere Tätigkeit kein Lob erhalten?

In dem Moment, in welchem uns die soziale Anerkennung fehlt, werden wir nachlässig in dem was wir tun. Uns fehlt der Antrieb, wir sind unzufrieden, oder wir melden uns gleich krank. Psychologisch betrachtet löst das Fehlen von Anerkennung bei uns **emotionalen Stress** aus. Dieser entsteht vor allem, wenn die Anerkennung für ein Verhalten **nicht mehr im Verhältnis zum Aufwand** steht. Wenn also eine für uns große Anstrengung (eine schwierige Klausur, eine abgeschlossene Ausbildung) nur mit geringer Anerkennung einhergeht. Setzt man einen Menschen dauerhaft dem Gefühl aus, sich immer anzustrengen ohne etwas dafür zu bekommen, fühlt er sich unbeachtet. **Das Risiko für Burn-Out besteht nicht unbedingt in zu viel Arbeit an sich, sondern darin, dass zu viel Arbeit nicht anerkannt wird.** Denn in dem Moment, in welchem uns andere das Gefühl vermitteln, dass unsere Arbeit keiner Anerkennung würdig ist, betrachten auch wir sie als sinnlos.

Soziale Netzwerke nutzen unsere Suche nach sozialer Anerkennung. Facebook und ähnliche Social Media Plattformen vermitteln uns, dass viele positive Bewertungen mit hoher sozialer Anerkennung einhergehen. Tatsache ist, dass diese Plattformen dazu genutzt werden, **um sich darzustellen und Wertschätzung zu erhalten**. Die Frage ist, ob solche Belohnungssysteme in sozialen Netzwerken ähnlich funktionieren, wie in tatsächlich vorhandenen sozialen Gruppen. Oder ob der Mangel an Anerkennung im alltäglichen Umgang dazu führen kann, diesen in sozialen Netzwerken auszugleichen. Auf jeden Fall kann man schon durch ein kleines Lob, seinen Mitmenschen den Tag versüßen, deshalb hier noch ein paar kleine Tipps zum Umgang mit Anerkennung:

Kritisieren ist einfach, zu loben allerdings nicht

Generell ist es einfacher in den Tätigkeiten unserer Mitmenschen auf Einzelheiten hinzuweisen, **die wir anders oder besser gemacht hätten**. Schwieriger hingegen fällt es hingegen, zu sagen, was wir wirklich gut finden, sobald es uns nicht direkt betrifft. Skepsis gilt schlaue, weil wir alle Möglichkeiten betrachten. Unsere Freunde wollen aber nicht unbedingt auf möglichst alle Fehler hingewiesen werden, **sondern unsere Unterstützung**. Ruhig öfters loben!

Richtig Loben

Um ein Lob sinnvoll einzubringen, reicht kein klassisches „Gut gemacht!“ oder „Cool!“. Derartige Aussagen wirken **emotionslos und distanziert**. Beim Loben steckt der Teufel im Detail. Gibt man für Details ein positives Feedback, vermitteln wir unserem Gegenüber, dass wir uns gedanklich mit dem auseinandergesetzt haben, was wir loben. Das verleiht dem Lob **Authentizität**.

Cool bleiben, falls du mal nicht gelobt wirst

Falls du mal nicht gelobt wirst, für das, was du geleistet hast, **nimm es nicht persönlich**. Ebenso wie uns selbst, fällt es auch anderen schwer zu loben. Sinnvoller ist es in solchen Momenten, sich darüber Gedanken zu machen, wie unsere Tat dem Gegenüber hilft. Zum Beispiel schenken Eltern oder Angehörige zu Weihnachten gerne nützliche Sachen, wie Unterwäsche, Socken oder eine elektrische Zahnbürste. In dem Moment des Schenkens dafür Begeisterung aufzubringen fällt schwer. Die Tatsache, dass sie dann aber jeden Tag genutzt werden, ist **indirekt auch eine Form der Anerkennung**.

Weiterführende Links:

[Onlinetraining: Grundlagen Motivation](#)

Foto: Steffen Walther