



Jürg Frick

# Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele  
zur Hilfe und Selbsthilfe

3., überarbeitete und ergänzte Auflage

# Die Kraft der Ermutigung

# Die Kraft der Ermutigung

Jürg Frick

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz,

Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i.Br.

Jürg Frick

# Die Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele  
zur Hilfe und Selbsthilfe

3., überarbeitete und ergänzte Auflage



**Prof. Dr. Jürg Frick, emeritiert**  
(Pädagogische Hochschule Zürich)  
Psychologische Beratung – Seminare – Kurse  
Rietlirain 44  
8713 Uerikon  
Schweiz  
E-Mail: juerg.frick@phzh.ch  
E-Mail: juerg.frick@bluewin.ch  
www.juergfrick.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlagbilder: © MediaProduction / violetkaipa, iStock.com  
Umschlag Collage: Claude Borer, Riehen  
Illustrationen Innenteil: Hans Winkler  
Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

3., überarbeitete und ergänzte Auflage 2019  
© 2007/2011 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
© 2019 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95747-0)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75747-6)  
ISBN 978-3-456-85747-3  
<http://doi.org/10.1024/85747-000>

# Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

Vorwort .....	11
Vorwort zur 2. Auflage .....	14
Vorwort zur 3. Auflage .....	15
<b>1 Einleitung und Einführung .....</b>	<b>17</b>
Zum Aufbau dieses Buches .....	19
<b>2 Grundlagen: Menschenbild und Konzept der Ermutigung ...</b>	<b>23</b>
Die grundlegende Bedeutung des Menschenbildes .....	24
Sechs Varianten von Menschenbildern .....	31
Gesundheit, Grundhaltung und Menschenbild .....	34
Realistischer Optimismus .....	40
Die individuelle subjektive Wahrnehmung und ihre Bedeutung .....	42
Die Meinung bestimmt das Fühlen, Denken und Handeln .....	44
Was heißt Ermutigung? .....	44
Lob vs. Ermutigung .....	49
Warum brauchen Menschen Ermutigung? .....	50
Die Bedeutung der Beziehung .....	51
Die ganzheitliche Wirkung von Ermutigung .....	54
Der Ermutigungs- und der Entmutigungskreislauf .....	56
Ermutigung und Entmutigung im Selbstgespräch .....	58
Der mutige Mensch .....	62

<b>3</b>	<b>Ermutigung und Entmutigung</b> .....	65
	Schwierigkeiten mit und Hindernisse bei der Ermutigung .....	65
	Erziehung und Entmutigung .....	69
	Selbstentmutigender innerer Dialog und Angst .....	73
	Selbstkritik, Selbstwertgefühl und Entmutigung .....	78
	Selbsterfüllende Prophezeiung und Entmutigung .....	79
	Rosenthal- oder Pygmalion-Effekt und Entmutigung .....	80
	Angst und Entmutigung: Franz Kafka (1883–1924) .....	81
<b>4</b>	<b>Kompensationsfähigkeit, Ressourcenoptimierung und Neuroplastizität</b> .....	97
	Minderwertigkeitsgefühl und Kompensation: Adler und seine Kompensationstheorie .....	98
	Unspezialisiertheit: Ausgleich durch Lernen und Kompensation .....	101
	Kultur als Kompensation? .....	104
	Ressourcenoptimierung und Kompensationsprozesse .....	106
	Plastizität des menschlichen Gehirns und Selbstheilungskräfte .....	107
	Mit einem Bein im Leben stehen .....	111
	Blind, taub und optimistisch: Helen Keller (1880–1968) .....	112
<b>5</b>	<b>Lebenstüchtig und zufrieden trotz widriger Lebens- umstände: Ermutigende Ergebnisse aus der Resilienz- forschung und Beispiele</b> .....	117
	Eine ergänzende Sichtweise der Kindheit und Entwicklung ....	117
	19 wichtige Schutz- und Gesundheitsfaktoren: Ergebnisse aus der Resilienzforschung .....	121
	Ein Lehrer und der Onkel als Überlebensfaktoren .....	133
	Zwischenmenschliche Beziehungen und Gesundheit .....	135
	Hilfreiche Wesensmerkmale und eine gute Beziehung zum Vater: Alfred Adler (1870–1937) .....	136
	Schwachheit kann zu Stärke führen: Alexandre Jollien (*1975)	137

Solidarität, Hoffnung, Optimismus, Beharrlichkeit: Nooria Haqnegar (*1959) . . . . .	142
Ein ungeliebtes und abgelehntes Kind: Claude Debussy (1862–1918) . . . . .	144
Den Menschen im Feind erkennen: Verarbeitungsmodi im Krieg . . . . .	146
Auf eigene Kräfte bauen: Ray Charles (1930–2004) . . . . .	147
Viele Schutzfaktoren: Der körperbehinderte Journalist Christian Lohr (*1962) . . . . .	151
Der unerschütterliche Glaube an den Menschen: Nelson Mandela (1918–2013) . . . . .	157
Förderliche Bindungen und ihre günstigen Folgen . . . . .	164
Erwachsene als EntwicklungshelferInnen und -begleiterInnen	166
Resilienzförderung auf der individuellen Ebene . . . . .	167
<b>6 Die Rolle des Humors . . . . .</b>	<b>171</b>
Einleitung . . . . .	172
Eine kurze Geschichte des Humors . . . . .	172
Erscheinungsbild und Wirkebenen . . . . .	174
Die erstaunliche Wirkung von Humor . . . . .	175
Humor als soziales Bindemittel . . . . .	178
Humor und Selbstbild . . . . .	179
Humor und Lebenskunst . . . . .	180
Die entkrampfende und ermutigende Wirkung humorvoller innerer Bilder . . . . .	183
Humor als Verarbeitungs- und Schutzfaktor: Charles Chaplin (1889–1977) . . . . .	183
<b>7 Anwendungsfelder und Möglichkeiten I:</b>	
<b>Ermutigung in der Schule . . . . .</b>	<b>193</b>
Die Rolle der Lehrperson und die Bedeutung der Beziehung . . .	193
Die Person des Lehrers in der Geschichte der Schulpädagogik ..	201
Was bedeutet eine ermutigende Grundhaltung der Lehrperson? . . . . .	203

Ermutigung in einer guten Beziehung . . . . .	210
Störendes Verhalten und Entmutigung . . . . .	211
Ermutigung in der LehrerInnen-Ausbildung: Ein Beispiel . . . . .	213
Ist Erziehung immer auch Ermutigung? . . . . .	214
Unterstützung und Ermutigung . . . . .	215
Ermutigung und Selbst-, Sach- und Sozialkompetenzen . . . . .	215
Abschreckende Beispiele aus der Schulgeschichte . . . . .	216
Was Kinder und Jugendliche stärkt . . . . .	218
Was kann ich (besonders) gut? . . . . .	218
Was können meine KameradInnen (besonders) gut? . . . . .	218
Die Rücken-Karton-Übung . . . . .	219
Ermutigung durch Humor . . . . .	220
Ermutigung durch paradoxe Intervention . . . . .	221
Selbstermutigung: Ein Beispiel . . . . .	222
Indirekte Formen der Ermutigung . . . . .	223
Kompetenzen und Selbstkonzept stärken . . . . .	224
Misserfolgs- und Beharrlichkeitstraining . . . . .	224
Positive Peer Culture und Service-Learning . . . . .	225
Weitere konkrete Möglichkeiten im pädagogischen Alltag . . . . .	227
Wichtige Aspekte bei der Ermutigung . . . . .	229
<b>8 Anwendungsfelder und Möglichkeiten II: Ermutigung in der Beratung . . . . .</b>	<b>233</b>
Einleitung . . . . .	233
Die gewinnende, positive Grundhaltung der beratenden Person . . . . .	234
Wichtige Grundhaltungen in der Beratung . . . . .	236
Wirkfaktoren in einer psychologischen Beratung und Therapie . . . . .	239
Schritte im Beratungsprozess . . . . .	243
Was heißt Ermutigung in der Beratung? . . . . .	244
Das Positive erkennen . . . . .	248
Das Positive suchen und sich darauf konzentrieren . . . . .	249

Wertschätzung . . . . .	251
Empathisches Verstehen . . . . .	252
Bedeutung Misserfolge ein Versagen? . . . . .	253
Übersehene Lektionen aus der eigenen Vergangenheit . . . . .	253
Lösungs-, Ressourcen- und Veränderungsorientierung . . . . .	254
Kognitive Verzerrungen und Fehlinterpretationen . . . . .	258
Ausnahmen identifizieren und bestärken . . . . .	263
Reframing (Umdeuten) . . . . .	264
Konstruktives Fragen . . . . .	266
Die Rolle des Humors . . . . .	266
Alternative Erklärungen . . . . .	267
Kippbild . . . . .	267
Illustrierende Gleichnisse und Fabeln . . . . .	269
Sich nicht unterkriegen lassen:	
Günstigere Selbstinstruktionen . . . . .	271
Beobachtungsaufgabe . . . . .	275
Wer verändert? . . . . .	276
Misserfolgsprophylaxe . . . . .	276
<b>9 Wege zur Selbst- und Fremdermutigung:</b>	
<b>Sich selbst und andere ermutigen . . . . .</b>	<b>279</b>
Erstrebenswerte Grundhaltungen und Verhaltensweisen . . . . .	280
Interesse für andere . . . . .	280
Selbstrelativierung und der Blick nach außen . . . . .	281
Ein positives Menschenbild entwickeln und pflegen . . . . .	282
Empathie . . . . .	283
Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit . . . . .	283
Geduld . . . . .	285
Der freundliche Blick . . . . .	285
Das Gute erkennen, wertschätzen und würdigen . . . . .	285
Versuche und Fortschritte anerkennen . . . . .	287
Ein dynamisches Selbstkonzept pflegen und fördern . . . . .	289
Die Sprache der Ermutigung . . . . .	289

Den inneren Dialog bewusst gestalten:	
Positive Selbstgespräche . . . . .	293
Humor . . . . .	297
Positives Selbstmanagement I:	
Mit sich selber freundlich umgehen . . . . .	299
Angemessene Ideale pflegen . . . . .	299
Von allem lernen und Nutzen ziehen . . . . .	301
Kooperation und Freundschaft . . . . .	302
Positives Selbstmanagement II: Wohlwollende Beobachter und Begleiter . . . . .	310
Eine ermutigende Person von früher . . . . .	313
Mit ermutigenden Personen Kontakte pflegen . . . . .	314
Ermutigende Lebensgebote oder Mottos . . . . .	315
Übung „Positive Qualitäten“ . . . . .	316
Ein ABC des Lebens? . . . . .	316
Ermutigung in der Partnerschaft . . . . .	318
Zum Schluss: Tun, üben und experimentieren! . . . . .	321
<b>10 Kleine Sammlung anregender Aphorismen, Sprüche, Gedanken – und eine Geschichte . . . . .</b>	<b>325</b>
Einleitung . . . . .	325
55 ausgewählte Beispiele . . . . .	326
<b>Anhang: Vier Fragebogen zur Selbst- und Fremdermutigung . . . . .</b>	<b>333</b>
Vorbemerkung . . . . .	333
Fragebogen A . . . . .	334
Fragebogen B . . . . .	335
Fragebogen C . . . . .	336
Fragebogen D . . . . .	337
Literaturverzeichnis . . . . .	339
Personenregister . . . . .	373
Sachwortregister . . . . .	379
Über den Autor . . . . .	391

# Vorwort

„Erst durch Einsatz erfährt man, was in einem steckt.“ (Anonym)

Das Thema Ermutigen – und damit verbunden das Gegenstück, die Entmutigung –, beschäftigt wohl die meisten Menschen, aber vielleicht in besonderem Ausmaß PsychologInnen, Lehrkräfte und Eltern immer wieder. Warum geben die einen Menschen in bestimmten Lebenssituationen auf, resignieren oder geraten gar in depressive Gefühlszustände, während andere bei Schwierigkeiten nicht locker lassen und weiterkämpfen – oder daraus sogar noch Impulse für ihre weitere Lebensgestaltung finden? Wenn man genauer hinter solche Lebensgeschichten schaut, finden sich häufig identifizierbare Gründe (und Hintergründe) für ein entsprechendes Verhalten. Viele dieser Menschen sind im Laufe ihrer Kindheit und Jugendzeit von Personen oder Umständen in irgendeiner Form ermutigt oder eben entmutigt worden. Zudem haben sie bestimmte Einstellungen und Überzeugungen über sich und die anderen Menschen entwickelt, die eher günstig oder eben ungünstig ausgefallen sind. Mit günstig meine ich hier etwa Aspekte (oder Tendenzen) wie realistisch, förderlich, positiv, selbstbestärkend, hilfreich – und mit ungünstig entsprechend: unrealistisch, selbstanklagend, negativ, selbstentmutigend, selbst- oder fremdschädigend usw. Ich möchte dies anhand von Ergebnissen aus der Forschung, mit Beispielen von einzelnen Personen – bekannten und unbekannt – im vorliegenden Buch etwas näher beschreiben und dazwischen sowie in separaten Kapiteln dazu Anregungen zur Eigenreflexion geben.

Das Thema „Ermutigen – Entmutigen“ beschäftigt mich eigentlich seit ich denken kann: Als Kind und als Jugendlicher, als Lehrer, als Student, als Dozent und Berater, als Partner, als Mensch überhaupt. Deshalb fließen in dieses Buch langjährige Erfahrungen zum Thema Ermutigung/Entmutigung aus psychologischen Beratungen und Kursen, aus Vorlesungen und Seminaren, aus Supervisionsgruppen mit Lehrkräften sowie selbstverständlich auch persönliche biografische Erfahrungen und Beobachtungen ein.

Ergänzend habe ich mich in entsprechende Fachliteratur und verschiedene Biografien vertieft und versucht, daraus eine integrative Darstellung zum Thema Ermutigung zu verfassen. Ob mir das einigermaßen gelungen ist, lasse ich Sie als LeserIn selbst entscheiden.

An einem Buch sind immer sehr viele Personen auf verschiedenen Ebenen beteiligt. Ich bin hier mehreren Personen zu Dank verpflichtet, die mich auf verschiedene Weise unterstützt haben: Kathrin Frick und Michael Ricklin haben das ganze Manuskript, Jürg Rüedi größere Teile, Therese Prochinig, Urs Hardegger, Urs Ruckstuhl und Bruno Hugentobler einzelne Kapitel kritisch durchgelesen und dazu wichtige Anregungen, Kommentare und Hinweise gegeben, die zur Klärung und Verbesserung verschiedener Teile dieses Buches geführt haben. Trotzdem trägt natürlich der Verfasser die Verantwortung für den ganzen Text mit allen verbliebenen Unzulänglichkeiten und allfälligen Fehlern. Christian Lohr und seine Eltern haben mich bereitwillig zu ausführlichen Interviews empfangen und mir auf meine Fragen offen Auskunft gegeben. Ein besonderer Dank geht zudem an Eddy Risch für die Möglichkeit, ein Foto für das Kapitel 5 verwenden zu können, und an den Illustrator Hans Winkler, der es verstanden hat, das Wesen der Ermutigung treffsicher in Zeichnungen umzusetzen. Danken möchte ich ferner allen Menschen, die mich auf meinem Weg in irgendeiner positiven Art und Weise begleitet und ermutigt haben – es sind, wenn ich zurückschaue, nicht wenige.

Mein Dank geht auch an Studierende meiner Vorlesungen, Seminare und Kurse sowie an verschiedene Menschen, die mir im Laufe vieler Jahre in Beratungen wesentliche Erkenntnisse, Einsichten und Erfahrungen zum Thema ermöglicht haben und schriftliche Beispiele zur Verfügung gestellt haben. Auch Diskussionen und Fallbesprechungen mit FachkollegInnen in Interventionsgruppen waren hilfreich.

Vom Verlag Hans Huber erhielt ich schließlich durch zwei freundliche und kompetente Frauen eine optimale Unterstützung: Monika Eginger begleitete mich in meinen Plänen für das Buch von Anfang an sehr wohlwollend und gab mir hilfreiche Anregungen, und mit Gaby Burgermeister stand mir – konstruktiv-kritisch und gewohnt sorgfältig – eine optimale Lektorin für die Bearbeitung und Korrektur des Manuskriptes zur Seite; von ihr stammen auch die hilfreichen Sach- und Namenregister.

Alle geschilderten Fallbeispiele stammen, wenn nicht anders vermerkt, aus meinen Erfahrungen in Beratung, Lehre und Kurstätigkeit. In allen Fallbeispielen wurden die Namen ausgewechselt und in einigen wenigen Fällen zudem geringfügige Details verändert, um die Betroffenen zu schützen.

Ich hoffe, dass Sie als Leserin oder als Leser aus der Lektüre des Buches und den Beispielen ermutigende Anregungen und Denkanstöße für sich finden sowie daraus fruchtbare, positive Einsichten entwickeln: Vielleicht wirkt es in verschiedenen Abschnitten gar als persönliches Mutmachbuch? Ich freue mich über Ihr Echo, Ihre Eindrücke, Ihre Anregungen sowie konkrete Verbesserungsvorschläge.

Jürg Frick

# Vorwort zur 2. Auflage

Für die 2. Auflage habe ich das Buch einer kritischen Lektüre unterzogen, mit verschiedenen Ergänzungen versehen und wo nötig korrigiert, nicht zuletzt dank der Rückmeldungen von aufmerksamen und freundlichen LeserInnen und KursteilnehmerInnen, die mir konkrete Anregungen zukommen ließen.

Für Interessierte ist auch eine DVD mit einem Vortrag zum Thema „Die Kraft der Ermutigung“ unter [www.auditorium-netzwerk.de](http://www.auditorium-netzwerk.de) erhältlich.

Jürg Frick

# Vorwort zur 3. Auflage

Für die 3. Auflage habe ich das Buch an vielen Stellen wo nötig aktualisiert, mit verschiedenen Ergänzungen versehen und erheblich erweitert. Unter anderem wird zwischen Lob und Ermutigung genauer unterschieden, zudem gebe ich spezifische Hinweise zu Chancen, Stolpersteinen und Grenzen beim Ermutigen im pädagogischen Bereich. Auch neuere Erkenntnisse zur Bedeutung von positiven Gefühlen und ihre Auswirkungen habe ich ausführlicher berücksichtigt. Die moderne Lehr- und Lernforschung (vgl. Felten/Stern 2012) sowie die Neurobiologie (Bauer 2007, 2011) bestätigen viele Aussagen, die ich vor allem im 7. Kapitel gemacht habe – deshalb habe ich auch dazu einige Ergänzungen vorgenommen. Ebenso sind wichtige neue Erkenntnisse aus der Empathie- und Kooperationsforschung (De Waal 2009; Nowak/Highfield 2013 u. a.) in die entsprechenden Abschnitte integriert worden.



# 1 Einleitung und Einführung

„Eine Reise über tausend Kilometer beginnt mit nur einem einzigen Schritt.“ zitiert nach: Bruch (1977), S. 21

Dieses alte chinesische Sprichwort drückt eine wichtige Einsicht und Haltung nicht nur zum Reisen, sondern im Grunde genommen zur Entwicklung bei jedem Menschen aus. Es beinhaltet eine Aufforderung, nicht über einen vermutlich längeren oder schwierigeren Weg, der vor einem liegt, zu verzagen, sondern zu starten: eben mit dem ersten Schritt. Damit ist das oder besser ein Ziel zugleich schon ein klein wenig näher gerückt – und wir sind auch gleich beim Thema: *Ermutigung vollzieht sich meistens nicht in großen Sprüngen, sondern in kleinen Schritten*. Warum das so ist und wie das konkret aussieht, wird im vorliegenden Buch ein wichtiges Thema sein.

Auf den ersten Blick mag es vielleicht etwas ungewöhnlich oder gar eigenartig erscheinen, dass man ein ganzes Buch dem Thema Ermutigung widmen kann. Wie ich in verschiedenen Kapiteln zu zeigen versuche, wird die enorme Bedeutung der Ermutigung aus meiner Sicht (noch) als zu gering erkannt und entsprechend wenig, ungenügend oder häufig eher unreflektiert-unbewusst praktiziert, obwohl Ansätze zur Ermutigung in einigen psychologischen Schulen schon länger existieren und auch angewandt werden. Das hängt nicht zuletzt auch damit zusammen, dass Ermutigung sich nicht einfach in einzelnen Techniken oder Methoden erschöpft, sondern vielmehr eine ganze *Grundhaltung* beinhaltet.

Das vorliegende Buch basiert auf einem eklektischen, integrativen Konzept von Ermutigung: Obwohl der Autor von einem individualpsychologischen Ansatz (z. B. Adler 1973, Dreikurs 1981, Schoenaker 1995, Dinkmeyer et al. 2004a, b) ausgeht, fließen Beiträge aus der Neopsychoanalyse (z. B. Sullivan 1983), der Bindungspsychologie (z. B. Bowlby 1986, Grossmann & Grossmann 2004, Brisch 2003a, b), der systemischen (z. B. Barthelmes 2001), der lösungsorientierten (z. B. Bamberger 2001), der kognitiven (z. B. kognitive Verhaltenstherapie nach Ellis 1993) Psychologie wie aus ressour-

cenorientierten (z. B. Antonovsky 1997, Schemmel/Schaller 2003) sowie personenzentrierten (z. B. Rogers 1973, Sander 1999) Ansätzen ein – und es werden zudem auch die bedeutsamen Ergebnisse der Resilienzforschung (vgl. Opp et al. 1999, Wustmann 2004) einbezogen. Zudem finden im weiteren Erkenntnisse aus der Gelotologie (Humorforschung; vgl. Titze et al. 2003) Eingang in meine Darstellung. Schließlich ergänzen und vervollständigen Elemente von antiken (Epiktet, Epikur, Seneca), aufklärerischen (Helvétius, d’Holbach, La Mettrie) wie zeitgenössischen Philosophen (z. B. Russell 1951<sup>1</sup>, Kanitscheider 1995, Dessau und Kanitscheider 2000, Schmidt-Salomon 2005, Schmid 2004) das vorliegende Ermutigungskonzept. Bezüge zur Empowerment-Bewegung (vgl. Herriger 2002, Lenz/Stark 2002) lassen sich für kundige LeserInnen ohne Weiteres finden, so u. a. in Kapitel 9, sind hier aber nicht explizit berücksichtigt – auch um den Umfang des Buch nicht noch zusätzlich zu erweitern.

Sie halten ein Buch über Ermutigung in den Händen: Da fragen Sie sich vielleicht auch, ob und was dieses Thema mit Ihnen persönlich zu tun haben könnte. Lange bevor Sie sich vermutlich mit den Themen dieses Buches überhaupt beschäftigt haben, sind Ihnen – so meine Vermutung – im bisherigen Leben immer wieder Menschen begegnet, die Sie in irgendeiner Form ermutigt haben: Direkt, indirekt, bewusst und wohl auch unbewusst. Das gilt wohl für alle (oder fast alle) Menschen, auch für den Autor des vorliegenden Buches. *Ohne Ermutigung in der Kindheit, im Jugendalter, aber auch im Erwachsenenalter sind Menschen grundsätzlich nicht entwicklungs- und lebensfähig.* Ermutigung ist der Nährboden, die Voraussetzung für die Entwicklung des Menschen, in jedem Alter! Ermutigung ist – nicht nur für Kinder und Jugendliche – so wichtig wie Wasser für eine Pflanze (Dinkmeyer/Dreikurs 1980).

Ermutigend haben auf mich verschiedene Menschen gewirkt, die ich hier nicht alle nennen kann, so beispielsweise einige Lehrpersonen, mein langjähriger ehemaliger Lehranalytiker, Freunde, und vor allem meine Partnerin sowie berufliche und persönliche Lebensumstände. Letztlich haben aber auch einige Widerstände und Schwierigkeiten in meinem Leben ermutigend auf mich gewirkt – so erkenne ich das zumindest rückblickend. Zur Bedeutung von Widerständen und Schwierigkeiten finden Sie in den

---

1 Mit der Philosophie und der Pädagogik von Bertrand Russell (1872–1970) habe ich mich in einer separaten Studie eingehender auseinandergesetzt: vgl. Frick, J. (1990). Die Philosophen Russell, Montaigne, Feuerbach, Epikur, Helvétius, d’Holbach, La Mettrie und Schmid halte ich im Übrigen für wichtige und hilfreiche Denker für eine „Philosophie der Lebenskunst“.

Kapiteln 4 und 5 einige interessante Hinweise aus der Forschung und veranschaulichend dazu verschiedene konkrete Beispiele.

## Zum Aufbau dieses Buches

Nachfolgend zur schnellen Orientierung eine kurze Übersicht zum Buch:

- Das **2. Kapitel** erörtert in einem ersten Teil die grundlegende Bedeutung des Menschenbildes sowie der Rolle der zwischenmenschlichen Beziehung für die positive Entwicklung des Menschen. Anschließend lege ich mein Konzept der Ermutigung mit verschiedenen Aspekten und veranschaulichenden Beispielen dar, wobei den verschiedenen Ermutigungsaspekten, dem inneren Dialog sowie dem Ermutigungs- bzw. Entmutigungskreislauf besondere Beachtung geschenkt wird.
- Im **3. Kapitel** möchte ich zeigen, wie vielfältig wichtige Einflussfaktoren ermutigend oder eben auch entmutigend auf den einzelnen Menschen wirken können. Verschiedene Wege, die zu einer entmutigten Lebenseinstellung führen, werden näher erläutert. Ermutigung und Entmutigung verlaufen meistens kreisförmig, zirkulär, selbstverstärkend – mit entsprechend günstigen oder eben auch ungünstigen Folgen. Den Abschluss bildet die Beschreibung und Interpretation von Kafkas Lebensweg als ein tragisches Beispiel eines in bestimmten Lebensbereichen entmutigten Menschen.
- Anhand ausgewählter zentraler Punkte behandelt das **4. Kapitel** die vielfältigen kompensatorischen Kräfte, über die Menschen verfügen, sowie die wesentliche Rolle, die die neuronale Plastizität dabei spielt – und wie unter günstigen Umständen Menschen davon Gebrauch zu machen vermögen. Zwei kurze Fallbeispiele – der einbeinige Heinz Lutz sowie die blinde Schriftstellerin Helen Keller – runden die Ausführungen dazu ab.
- Schwierige Umstände beim Aufwachsen führen nicht zwangsläufig zu psychischen Beeinträchtigungen oder gar Störungen: Anhand wichtiger Ergebnisse aus der Resilienzforschung sowie der Gesundheitspsychologie und mit verschiedenen veranschaulichenden Beispielen möchte ich im **5. Kapitel** auf diese Thematik näher eingehen und dazu einige wesentliche Erkenntnisse beleuchten. Auch hier bieten acht kürzere oder längere Darstellungen von Lebensgeschichten (u. a. des Musikers Ray Charles, des körperbehinderten Christian Lohr oder des ersten schwarzen Präsidenten von Südafrika, Nelson Mandela) wertvolle Einsichten. Einige zusammenfassende Ergebnisse aus der Bindungsfor-