

02.03.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Raphael Strigl,

Medizinstudent an der Philipps-Universität Marburg

Eine warme Dusche gefällig?

Ich denke oft an meine Schulzeit zurück, besonders an die Grundschulzeit. Viele von damals begleiten mich noch heute. Mit einigen bin ich eng befreundet, andere sehe ich eher sporadisch. Über jedes Wiedersehen freue ich mich. Wir feiern Geburtstage zusammen oder besuchen uns, obwohl wir fast alle nach dem Abi in die vier Himmelsrichtungen verschwunden sind.

Beziehungen brauchen Pflege

Viele meiner Kommilitonen haben diese Kontakte von früher nicht mehr. So mancher schaut mich ungläubig an, den meisten imponiert es, manche fragen mich, wie wir das nur geschafft haben. Durchaus berechtigt! Ich habe darüber nachgedacht, und ich bin mir sicher, dass der Grundstein für unser gutes Miteinander schon in der ersten Klasse von unserem Lehrer gelegt wurde. Damals haben wir regelmäßig ein Spiel gespielt, das „Warme Dusche“ hieß.

Wertschätzung lernen – eine prägende Erfahrung aus der Kindheit

Die Regeln sind einfach: Ein Kind sitzt mit verbundenen Augen in der Mitte und der Reihe nach gehen die Mitschüler zu ihm und flüstern ihm wertschätzende Worte ins Ohr. Ganz leise, nur für den Empfänger hörbar. Kleine Sätze wie „Ich bin stolz auf dich“ oder ein Kompliment, das ausdrückt, was man an dem anderen schätzt. Lange haben wir dieses Spiel gespielt, die ganze Grundschulzeit hindurch. Das war klug von unserem Lehrer, denn auch bei mieser Stimmung oder Streit musste man über seinen Schatten springen und freundlich sein – manchmal war das nicht gar nicht so einfach. Es hat uns aber immer wieder zusammengeführt und nie getrennt. Heute weiß ich, was unser Lehrer damit erreichen wollte: gegenseitige Wertschätzung!

Eine Gemeinschaft, die bleibt

Aufmunterung und Wertschätzung kann ich auch heute gut gebrauchen. Sie bestimmt auch! Und überhaupt so ziemlich jeder freut sich über gutes Feedback. Aber warum denke ich gerade jetzt so gerne an genau diese Erinnerung zurück?

Wir leben in einer Zeit, die von Unsicherheit, Konflikten und zunehmender Härte geprägt ist. In den Nachrichten dominieren Bilder von Kriegen, Gewalt und Spaltung. Auch im Alltag spüren viele Menschen den Druck, funktionieren zu müssen – oft auf Kosten von Mitgefühl und Menschlichkeit.

Frieden beginnt im Kleinen

Gerade deshalb ist Wertschätzung zu einem unschätzbaren Gut geworden. Sie ist kein Luxus, sondern, wie ich finde, eine Notwendigkeit. Wertschätzung bedeutet, den anderen wirklich wahrzunehmen – seine Gefühle, seine Bemühungen, seine Grenzen. Sie ist eine stille Form von Frieden im Kleinen, ein Gegenpol zu der Aggression, die uns von außen so oft entgegenschlägt. Ein ehrliches „Danke“, ein „Ich sehe, was du tust“ oder ein freundlicher Blick sind kleine Gesten, die große Wirkung haben können. Sie schaffen Verbindung dort, wo Trennung herrscht. Ich bin überzeugt: Menschen, die sich gesehen und respektiert fühlen, sind offener, empathischer und weniger geneigt, feindselig zu reagieren.

Kleine Gesten mit großer Wirkung

Wertschätzung ist also nicht nur Ausdruck von Höflichkeit – ich finde, sie ist ein Beitrag zum Frieden. Jeder von uns kann durch aufrichtige Anerkennung dazu beitragen, das Klima in seinem Umfeld menschlicher zu gestalten. Wir können die Welt nicht von heute auf morgen verändern, aber wir können beeinflussen, was in unserer unmittelbaren Nähe geschieht. Unser Lehrer wusste es schon damals. Deswegen empfehle ich heute eine warme Dusche für jeden.