



Respekt - ein Wort, das ich neu lernen musste

Eine persönliche Reise vom Autoritätsbegriff zum zweiten Blick - und zu einer Praxis, die Würde, Selbstachtung und Demokratie stärkt.



Respekt beginnt dort, wo wir einen Menschen nicht auf den ersten Eindruck, eine Rolle oder eine Leistung reduzieren.

Daniela Britzelmayr · Dozentin · Pädagogin · www.raum-und-zeit.ch

Warum dieses Wort für mich schwierig war

Ich mag es, mit Wörtern zu reisen: sie zu beleuchten, zu drehen und zu wenden - und sie schließlich ins Praktische zu übersetzen. So wird mehr sichtbar als die übliche Worthölse. Beim Respekt merkte ich, wie weit auch ich noch von einer fertigen Antwort entfernt bin.

Drei mögliche Bedeutungen

Ist Respekt ein Wert? Eine Haltung? Ein Gefühl? Oder eine innere Überzeugung, die unser Handeln prägt?

Respekt als Autoritätsbegriff

Als schüchternes, ängstliches Kind konnte ich mich in der Nähe von Autoritätspersonen kaum entspannen. Früh hatte ich übernommen, dass vor allem Männer Respektspersonen seien - Menschen, denen man sich aufgrund ihrer Stellung unterzuordnen habe.

Dieser Respekt fühlte sich nicht nach Beziehung an, sondern nach Distanz, Gehorsam und manchmal Angst. Er wurde von unten nach oben gedacht: Der eine hatte Macht, der andere hatte sich zu fügen.

Heute sehe ich das anders.

Wenn Sprache Menschen kleiner macht

In sozialen Medien und politischen Debatten sehe ich, wie schnell Achtung verloren geht - wie Menschen abgewertet, verspottet oder entmenslicht werden. Worte sind nie nur Worte. Sie entscheiden mit, wer für uns dazugehört.

Auch in meinem Beruf als Pädagogin wird die Frage konkret: Was bedeutet Respekt in einem Elterngespräch, wenn Gewalt im Raum steht? Wann kippt kulturell geprägte Achtung vor den Eltern in Selbstverleugnung? Was geschieht, wenn eine Frau mit Beeinträchtigung erstmals für sich einsteht, Hilfe holt und ihr Leben neu ordnet?

Der kleine Alltagstest

Jemand drängelt sich beim Bäcker vor. Was verletzt uns? Nicht nur der Regelverstoß, sondern die Botschaft: Meine Zeit und mein Platz seien weniger wert. Die Kränkung liegt im Mangel an Respekt.

Berufssprache ohne Worthülsen

Gerade in Berufen, die mit Menschen arbeiten, sollten Wörter wie Respekt, Wertschätzung und Empathie nicht dekorativ bleiben. Sie müssen sich im Ton, in Entscheidungen und in konkretem Schutz vor Demütigung zeigen.

Fragen, die mich begleiten

- Wem schenke ich Respekt - und warum?
- Wer hat meinen Respekt verloren - wodurch?
- Woran merke ich, dass mich jemand respektiert?
- Wie zeige ich Respekt, wenn ich anderer Meinung bin?
- Warum verliert Demokratie an Respekt?

Respekt verlangt einen zweiten Blick



Das lateinische *respectus* verweist auf Rückblick, Rücksicht und Berücksichtigung. Im Ursprung des Wortes steckt ein praktischer Gedanke: nicht vorschnell urteilen, sondern noch einmal hinsehen.

Der zweite Blick in vier Schritten

1. Innehalten. 2. Die erste Reaktion prüfen. 3. Fragen statt festlegen. 4. Den Menschen nicht auf einen Moment reduzieren.

Vielleicht beginnt Respekt genau dort: in der Bereitschaft, verstehen zu wollen, bevor wir urteilen. Der zweite Blick ist keine Naivität. Er lässt Kritik zu - aber er verweigert die vorschnelle Entmenschlichung.

Toleranz ist nicht dasselbe wie Respekt



Toleranz bedeutet zunächst, Unterschiede auszuhalten. Das lateinische *tolerare* heißt „ertragen“. Man muss die Lebensweise oder Überzeugung eines anderen Menschen nicht teilen, akzeptiert aber sein Recht, anders zu sein.

Respekt geht einen Schritt weiter: Er fragt, wie wir dem anderen aktiv als Menschen begegnen. Wenn Menschen ausgegrenzt, herabgewürdigt oder beschimpft werden, reicht bloßes Dulden nicht.

Toleranz Unterschiede aushalten Recht auf Anderssein anerkennen keine Zustimmung nötig	Respekt Würde aktiv berücksichtigen zuhören und fair handeln Verantwortung übernehmen
--	---

Zwei Grundlagen des Respekts

In der Psychologie wird häufig zwischen bewertendem und anerkennendem Respekt unterschieden. Diese Trennung verhindert, dass Leistung und Menschenwürde miteinander verwechselt werden.

Bewertender Respekt	Richtet sich auf Können, Verantwortung, Mut oder Engagement. Er kann wachsen, verloren gehen und nicht einfach eingefordert werden.
Anerkennender Respekt	Gilt dem Menschen als Menschen - unabhängig von Erfolg, Herkunft, Alter, Geschlecht oder Status. Verhalten darf kritisiert und sanktioniert werden; die Würde bleibt.



Verschieden in Fähigkeiten, Lebenswegen und Kulturen - gleich im Menschsein.

Vier Formen - vier Blickrichtungen

1	Statusrespekt Achtung gegenüber Alter, Rang oder Amt. Er folgt oft einer Hierarchie und muss kritisch bleiben.
2	Leistungsrespekt Würdigt Fähigkeiten, Verantwortung und Engagement - also das, was jemand tut.
3	Sozialer Respekt Betont die gleiche grundlegende Achtung aller Menschen und relativiert Hierarchien.
4	Kultureller Respekt Erkennt andere kulturelle Prägungen als gleichwertig neben der eigenen an. Er ordnet Kulturen nicht hierarchisch und begegnet Unterschieden offen und wertschätzend.

Prüffrage

Respektiere ich gerade eine Rolle, eine Leistung, die Würde des Menschen - oder eine kulturelle Ausdrucksform? Die Antwort verändert, was angemessenes Handeln bedeutet.

Das Gegenteil von Respekt hat viele Gesichter

Respektlosigkeit ist kein einzelnes Verhalten. Je nachdem, welche Dimension verletzt wird, zeigt sich ihr Gegenpol anders.

Leistung wird missachtet	Geringschätzung, Aberkennen von Kompetenz oder bewusstes Kleinreden.
Würde wird verweigert	Verachtung, Demütigung, Entmenslichung, Ausgrenzung oder Gleichgültigkeit.
Selbstrespekt geht verloren	Selbstverleugnung, Unterwürfigkeit, übermäßige Selbstabwertung oder das dauerhafte Hinnehmen von Grenzverletzungen.

„Du bist mir egal“ kann ebenso verletzend sein wie „Du bist falsch“.

Nicht nur offene Ablehnung verletzt. Auch Übersehen werden verweigert einem Menschen die Erfahrung, wahrgenommen und berücksichtigt zu sein.

Wie sich Respekt konkret zeigt

Respekt bleibt nicht bei einer inneren Haltung. Er wird im Verhalten sichtbar - im Tonfall, im Blick, in Gesten, in der Wortwahl und darin, wie viel Raum wir einander lassen.

Sieben kleine Praktiken

1	Ausreden lassen und wirklich zuhören.
2	Nachfragen, bevor du Motive unterstellst.
3	Kritik am Verhalten äußern, nicht den Menschen abwerten.
4	Namen, Anrede und Selbstbezeichnungen ernst nehmen.
5	Nähe, Distanz und kulturell verschiedene Signale nicht vorschnell bewerten.
6	Ein Nein akzeptieren und Grenzen nicht lächerlich machen.
7	Bei Demütigung nicht neutral bleiben, sondern Position beziehen.

Vor dem nächsten schwierigen Gespräch

Was ist beobachtbar? Welche Würde oder Grenze ist berührt? Was möchte ich klar sagen - ohne den anderen kleinzumachen?

Respekt vor sich selbst



Selbstrespekt heißt, den eigenen Wert anzuerkennen, Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu erkennen und für die eigenen Rechte einzustehen.

Er zeigt sich darin, Nein zu sagen, wenn Grenzen wiederholt überschritten werden; Hilfe zu holen; ein Umfeld zu verlassen, in dem dauerhafte Demütigung herrscht; und dem eigenen Urteil wieder zu vertrauen.

Selbstrespekt ist keine Überheblichkeit.

Er ist das Bewusstsein, dass auch die eigene Person Anspruch auf Achtung besitzt.

Respekt und Selbstrespekt bedingen sich gegenseitig: Wer sich selbst dauerhaft geringschätzt, begegnet anderen schwer auf Augenhöhe. Wer respektiert wird, gewinnt umgekehrt an Wertgefühl.

Respekt ist eine tägliche Entscheidung

Respekt gehört zu den Grundlagen einer Demokratie. Er verbindet alltägliche Höflichkeit mit der Anerkennung von Leistung, kultureller Vielfalt und unveräußerlicher Menschenwürde.

Er verlangt einen kritischen Blick auf das eigene Denken und Handeln: Wie spreche ich über andere? Wo schaue ich weg? Wo setze ich mich gegen Ungerechtigkeit ein? Und wo muss ich mich selbst hinterfragen?

„Ist das die Welt, in der du leben willst?“

Vielleicht ist Respekt kein Zustand, sondern eine Praxis, die wir immer wieder neu einüben: zuhören, Unterschiede aushalten, das Gegenüber in seinem Menschsein anerkennen und das eigene Handeln prüfen.

Respekt ist keine Selbstverständlichkeit. Er ist eine Entscheidung - jeden Tag aufs Neue.

Zum Weiterdenken

Was braucht es zusätzlich: Zuwendung? Solidarität? Einen schonungslosen Blick? Engagement? Protest? Vielleicht gehört all das zusammen.

Herzliche Grüße
Daniela

Literatur

Assmann, A., & Assmann, J. (2024). *Gemeinsinn*. C. H. Beck.
Lindner, L. (2016). *Psychologie der Werte*. Springer.
von Arnim, G. (2026). *Abschied leben*. Rowohlt.