

4. Frieden durch eine Kultur der Wertschätzung

Wertschätzung öffnet die Tür, um Menschen füreinander zu interessieren und miteinander zu verbinden. Die Vereinzelung, die der Individualismus mit sich brachte, ist für uns alle spürbar. Leicht sind wir zu verunsichern, und groß ist die Sehnsucht danach, angenommen und respektiert zu werden.

Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit, um nachzuspüren, was Wertschätzung für dich bedeutet. Frage dich, was für dich wertvoll ist, was deine Werte sind und wie du sie in anderen erkennen kannst.

Die Praxis der Wertschätzung beginnt mit der Wahrnehmung des Bedeutsamen, Wertvollen oder Schönen, ob bei uns selbst, bei einem anderen Menschen, in der Natur oder in einer schwierigen Situation. Wir lernen, Geschenke wahrzunehmen, Möglichkeiten aufzuspüren und den Reichtum in unserem Leben zu entdecken. Indem wir uns mit der Absicht aufmachen, der Welt offen und wertschätzend zu begegnen, verabschieden wir uns gleichzeitig davon, tendenziell den Mangelzustand zu sehen. Falsche Glaubenssätze oder Selbstbilder tun ihr Übriges. Leben wir aus einem Mangelempfinden heraus, ist unser Sender meist auf Nörgelei, Abschätzen und Klagen eingestellt. Unaufhörlich müssen wir berichten, warum das Leben so schwer und ungerecht, unsere Kollegen so unliebsam und unsere Beziehungen so

frustrierend sind. Wir verlieren uns in der Abwertung oder der Ablehnung unserer selbst und anderer. Die Heilkraft dieser Praxis erleben wir, wenn wir in solchen Momenten mutig all dem begegnen. Wertschätzung wird zur transformierenden Kraft.

Wertschätzung öffnet uns für das Gegenüber. Mit einer wertschätzenden Offenheit erwacht in uns das Interesse für das, was geschieht und uns begegnet. Wertschätzung ist wie ein Sensor, der aufspürt, was im anderen Menschen oder in einer Erfahrung Wertvolles verborgen liegt. Sie öffnet aber auch den Menschen, der uns gegenübersteht, denn dieser kann sich im Klima der Wertschätzung entspannen, Träume zulassen und Heilung finden. Es gibt nichts Heilsameres, als von wohlwollenden Menschen wahrgenommen, erkannt und angenommen zu werden. Denn das teilen wir alle miteinander: eine existenzielle Sehnsucht nach Angenommensein und Geborgenheit.

- Besinne dich für ein paar Momente, um dir deiner Fähigkeiten und Potenziale bewusst zu werden, auch deiner liebenswerten Eigenschaften und Marotten.
- Suche das Wertvolle in deiner derzeitigen Lebenssituation, der Lebensphase oder dem Lebensalter, in dem du dich befindest.

Was wir zu erkennen vermögen, hat mit der Perspektive zu tun, aus der wir die Dinge betrachten. So kann zum Beispiel das Alter als Verlust der Jugendlichkeit oder als ein Prozess sich vertiefender Weisheit angesehen werden.

*Die Wonne des großen Fühlens im Alter
besteht nicht im Besteigen der Gipfel.
Sie liegt im Verstehen der Berge.*

CHAO-HSIU CHEN

Der erste Schritt zu einer gelebten Kultur der Wertschätzung ist, uns zu erlauben und zu lernen, uns selbst zu schätzen. Wenn das geschieht, haben wir uns einen inneren Freiraum geschaffen, der es uns zugleich ermöglicht, wahrhaftig zu sein. Leben wir ehrlich uns selbst gegenüber, können wir auch tiefer schauen bis hin zur ursprünglichen Natur des Geistes, die rein, klar und offen ist. Wertschätzung ist somit die Grundlage unserer Wahrhaftigkeit. Wir müssen uns weder verstecken noch verstellen und dürfen Fehler machen. Sind wir von diesem wertschätzenden Bewusstsein erfüllt, fühlen wir uns leicht und offen, ohne unsere Grenzen zu missachten. Können wir uns selbst wertschätzen, dann sind wir bereit und in der Lage, auch in anderen Fähigkeiten und Potenziale zu erkennen und zu würdigen. Letztlich geht es auch hier darum, der gesamten Existenz mit einer wertschätzenden, respektvollen Haltung zu begegnen.

Wenn wir uns für die Praxis der Wertschätzung sensibilisieren wollen, müssen wir genau und klar vorgehen und so konkret wie möglich Sprache und Ausdruck für das Wertzuschätzende finden. Etwas, das über »Du bist super« oder »Ich finde dich cool« hinaus- und in die Tiefe geht. Denn vor uns steht jeweils ein Mensch, den es in seiner Einzigartigkeit zu erfassen gilt. Hierzu bedarf es eines Dreierschrittes, wie ihn Barbara Mettler-v. Meibom vorschlägt: suchen – finden – benennen. (Mettler-v. Meibom 2007) Im folgenden Text beschreibt eine Schülerin den komplexen Vorgang des Ringens um eine wertschätzende Haltung:

»Während der Babyjahre meines Sohnes zog ich mit einer guten Freundin zusammen. Ich stillte den Kleinen noch, auch mehrmals in der Nacht, und war am Tag, wenn er rennen und toben wollte, zunehmend erschöpft. Manchmal bat ich dann meine Freundin am Morgen, kurz nach dem Kleinen zu schauen, damit ich Zeit allein im Bad hatte. Sie tat es und schloss nach zehn Minuten entschieden ihre Tür, um sich ihrem Studium zu widmen.

Als ich mich am Rande der Erschöpfung angelangt fühlte, bat ich sie, meinen Sohn zu meiner Entlastung einmal auf einen ihrer täglichen Spaziergänge in den Park mitzunehmen. Sie erklärte mir, dass sie solche spontanen Überfälle nicht liebe und ihre Freizeit brauche, aber bereit sei, einen im Voraus verabredeten Abend pro Monat seine Betreuung zu übernehmen. Ich war enttäuscht und wütend auf sie. Wie konnte sie so rigoros und egoistisch sein, meine Freundin, die ich immer für einen großartigen Menschen gehalten und für so vieles bewundert hatte? Ein weiserer Teil von mir ahnte, dass ich ihr weder mit meinen jetzigen noch mit meinen früheren Beurteilungen wirklich gerecht wurde. Ich beschloss, mich ihr in der Zeit nach dem Meditieren zu widmen. Da war mein Geist ruhiger und meine Gefühle waren besänftigt. Was mir als Egoismus erschienen war, konnte ich nun als ihr diszipliniertes Bemühen erkennen, auch in angespannten Zeiten gut für sich zu sorgen, um mit all den Anforderungen, zu denen auch das Zusammenwohnen mit einem Kleinkind gehörte, nicht ihren Herzensfrieden zu riskieren. Ich konnte sie wieder wertschätzen und fühlte mich ihr aufs Neue verbunden. Als ich meinen Prozess später mit ihr teilte, konnte sie sich mir in ihren Ängsten zeigen, zu viel auf sich zu nehmen. Gleichzeitig wurde sie sich ihrer Starre bewusst, die sie in dieser Phase gebraucht hatte. Durch diese Prozesse, die alles andere als leicht waren, ist eine ehrliche Nähe zu dieser Freundin gewachsen, die uns beiden kostbar ist.«

Wertschätzung ist immer ehrlich gemeint, kommt aus dem Herzen und ist weit entfernt von jeglicher Lobhudelei. Es ist nicht nur eine interessierte, sondern eine liebende Haltung. Auch Kritik hat eher eine Chance, gehört zu werden, wenn sie mit einer wertschätzenden Haltung geäußert wird.

»Wertschätzung ist also mehr als zu loben oder einem Menschen mit freundlichen Worten Anerkennung entgegenzubringen. Es

ist eine Kultur der Begegnung, die von einer Haltung der Achtsamkeit des Herzens gegenüber menschlichen Grundbedürfnissen vielfältiger Art geprägt ist. «

(METTLER-V. Meibom 2006, Seite 72)

Die Grundbedürfnisse, die hier gemeint sind, sind Zugehörigkeit, Anerkennung und Aufmerksamkeit sowie Zuneigung und die Chance, die eigenen Potenziale auszudrücken. In dieser Haltung können sich Mensch und Natur in ihrer Schönheit entfalten und Heilung finden. Es ist ein aktiver, bewusster Entschluss, sich nicht in den Fehlleistungen und Mängeln zu verlieren, sondern sie zu integrieren und gleichzeitig die Fähigkeiten zu bergen, die im jeweiligen Menschen aktuell oder potenziell vorhanden sind. Eine wirksame Übung in der traditionellen buddhistischen Praxis besteht darin, für einen Tag oder eine Woche in jedem Menschen, dem wir begegnen, die Buddhanatur zu erkennen. Das bedeutet, jeden Menschen als einen Träger des Höchsten wahrzunehmen und zu achten. Das ist überaus hilfreich, um die inneren Barrieren ein wenig aufzuweichen.

Stell dir vor, wie es wäre, wenn du allen Menschen mit Wertschätzung begegnetest. Einfach weil es eine Grundhaltung deines Herzens ist. Stell dir vor, wie das ist. Spürst du die Erleichterung?

Wir werden uns bewusst, dass wir schließlich allem Lebendigen diese Wertschätzung entgegenbringen können: den Pflanzen, den Tieren, der Natur. Wir wissen, auch diese brauchen unsere Wertschätzung, um existieren, überleben und heilen zu können.

- Was kannst du in diesem Augenblick wertschätzen?
- Wie kannst du heute in deinem Alltag Wertschätzung praktizieren?

Wertschätzung ist in ihrer heilenden und integrierenden Kraft notwendig in unserer Welt, in der sich Abgrenzung, Absonderung, Fremdheit und Isolation in den Vordergrund gespielt haben. Aber sie ist zu einem seltenen Gut geworden. Wenn wir sie aktiv und bewusst aufbringen, ist es ein Prozess der Heilung. Wir können die Wertschätzung in alle Bereiche unseres Seins und Wirkens hineinragen. In unserer westlichen Welt bedürfen wir einer Kultur der Wertschätzung und Würdigung dessen, was ist. So gesehen bezieht sie sich nicht nur auf unser Miteinander, sie kann auch auf die Bereiche der Politik, der Gesellschaft, der Arbeitswelt, der Bildung und Erziehung übertragen werden. Wertschätzung umfasst den Umgang mit uns selbst und auch mit unserer Um- und Mitwelt in all ihren Schichten und Dimensionen. (Vgl. Mettler-v. Meibom, 2006)