

## **Wertschätzung – What else? Eine Reise ins Land wertschätzender Lebenshaltungen**

Gelebte Wertschätzung ist aktuell einer der größten Gesundheitsfaktoren in Berufs- und anderen Lebenswelten - eine kleine Wahrheit, der ich in meiner Arbeit beinahe tagtäglich begegne. Wird wertschätzendes Miteinander gelebt, ist dies ein unendlicher Gewinn für alle: Kollegien, Teams, Beziehungen, Freundschaften...

### **Vielfalt, Menschlichkeit und Selbstbefähigung**

In Seminaren betone ich oft, dass jeder Mensch sein eigenes kleines, wunderbares Universum ist, seine eigene, kleine, erstaunliche Welt. *Ich bin anders als du, du bist anders als dein Nachbar*. Menschen sind wenig gewohnt sich anerkennend zu begegnen, wenig geübt darin auszudrücken, was am Gegenüber bewegt, berührt oder erstaunt. Wir sind ein wenig ungelinkelt darin, mitzuteilen, wofür wir dankbar sind und was wir aneinander schätzen. Wertschätzung zu leben, bedeutet jedoch nicht nur Lob und Anerkennung rück zu melden (obwohl das allein, solange es ehrlich ist, schon wahre Wunder wirkt!), sondern uns in unseren Unterschiedlichkeiten, Wünschen, Hoffnungen und Werten ernst zu nehmen. Der Philosoph Zygmunt Bauman erinnert an die zeitgemäße *Aufgabe* ein ganzheitliches Gefühl für sich selbst entwickeln zu lernen, ein Selbst der „Selbstbefähigung“, das sich seiner Verletzbarkeit und Unvollständigkeit nüchtern bewusst ist. Nicht die tüchtigen, taffen, quasi unerschütterlich-unverletzlichen, vor Selbstsicherheit gleichermaßen Strotzenden sind in diesem Sinne gesund, sondern Menschen, die sich selber als Persönlichkeit bemerken, beachten, sensibel bleiben für sich und andere, ihre Überzeugungen leben, ausdrücken und sich dabei auch mal verunsichern lassen.

Vielleicht ein guter Grund für eine kleine Erkundungsreise...?

*Erhellendes rund um das beinahe modern gewordene Zauberwort Wertschätzung.*

*Warum kann es Sinn machen, auf wertschätzende Haltungen zu vertrauen?*

*Wozu befähigt uns wertschätzende Rede? Und – nicht ganz unwichtig – was bedarf es dazu?*

### **Wertschätzung leben**

**...ich für mich, ich für dich, wir für uns...**

Nun, wo beginnen? Vielleicht tut eine erste entschleunigende Erkenntnis zu unserem Thema gut, die in etwa so lautet: „Ein wertschätzender Mensch muss ich zu allererst einmal werden – und zwar tatsächlich selber“ (*ich mit mir*). Das bedeutet, nüchtern und ehrlich meinen eigenen Wert achten zu lernen. Es verlangt einzustehen, für mich als Person und für das, was mir im Leben wertvoll, lieb und teuer ist. Soweit die erste Nachricht aus dem Land der Wertschätzung, die mich sozusagen auf mich selber zurückwirft (und zwar immer und immer wieder...).

Wertschätzung in einer Beziehung (*ich für dich*) verlangt uns als lebendige Menschen, die sich im Sinne ihrer Gefühle, Werte und Wichtigkeiten ernst nehmen, sich respektvoll „zumuten“ und für sich selber einstehen. Soweit die zweite Nachricht aus dem Wertschätzungs-Land. Die dritte Nachricht (*„wir für uns“*) erinnert uns an respektvolle Haltungen in größeren Zusammenhängen, wie Umwelt- und Naturbewusstsein. Erstes Fazit: Wertschätzung scheint offenbar ein größeres Thema zu sein um sich mit vielen guten Gründen sich weiter auf die Reise zu begeben.

### **Wertschätzung und nachhaltige Gesundheit**

Ein guter Grund mir selber in ehrlicher, wertschätzender Selbsterkenntnis zur Seite zu stehen, könnte sein, dass es mich tatsächlich entschleunigt. Noch bevor ich mir alle möglichen Kommunikationsstrategien überlege, tut es gut, erst einmal die Zeit anzuhalten. *Was brauche ich eigentlich gerade wirklich?* Zeit, Ruhe, Stille? Oder einfach Pause, um Erlebtes zu ordnen, Erkenntnisse sickern zu lassen? Zugegeben, kein sehr zeit-gewinnendes Unterfangen, allerdings die erste Pflichtübung, die uns das Prinzip Wertschätzung verschreibt. Erst wenn ich meine Gefühle, Werte und Wichtigkeiten ernst nehme und weiß, was ich wirklich brauche, kann es gelingen, gesund, sinnvoll und nachhaltig zu agieren. Unsere Gesundheit wird dies tatsächlich freudvoll aufnehmen, schützt es uns doch davor, dem immer-noch-effektiveren Selbst-Optimierungsmodus in die Falle zu gehen.

### **Wertschätzende Kommunikation**

Um Wertschätzung in unsere Lebenswelten fließen zu lassen, müssen wir uns allerdings mitteilen und sagen, was uns wichtig ist, was wir möchten oder auch nicht wollen. *„Ja, das freut mich, dass wir so gut zusammen arbeiten können. Danke, dass du mir vertraust, auch wenn wir manchmal nicht gleich eine Lösung haben.“* oder aber auch: *„Ich denke in dieser Sache anders als du. Wir müssen ja nicht einer Meinung sein, können uns jedoch in Einfachheit und Klarheit begegnen. Wir können schauen, was geht oder auch eben nicht geht, können sorgsam darauf achten, wie wir dieses oder jenes umsetzen können oder eben auch nicht.“* Es verlangt von mir, mich mitzuteilen in erfreulichen Belangen wie auch in nicht ganz so angenehmen Angelegenheiten, denn nur dann eröffne ich heilsame Entwicklungsmöglichkeiten (ohne Garantie). *„Ich bemerke, dass du sehr heftig reagierst, wenn ich dich auf XY anspreche. Das verwirrt mich, aber es ärgert mich auch, weil ich mich nicht auskenne. Es ist mir aber wichtig zu wissen, woran ich bin, deshalb bitte ich dich, sag mir was los ist, rede mit mir!“*

Das heißt implizit auch: *„Ich bleib da jetzt dran. Lass uns wissen wollen, was los ist.“* Denn eines ist sicher: Welten gehen nicht unter, wenn wir unterschiedlicher Meinung sind. *„Aha, so denkst du darüber. Dazu hab ich eine vollkommen andere Ansicht. Lassen wir uns doch unsere unterschiedlichen Standpunkte. Schauen wir lieber, wo wir verbindlich sein können und was für uns beide gar nicht geht.“*



Konflikte entstehen zumeist nicht aus unterschiedlichen Meinungen, sondern resultieren aus nicht-reden-wollen oder -können, aus Nichtgesagtem, aus verdeckten, unterschwelligem Interpretationen. Solch vergiftendes Verhalten zieht ebensolches hinter sich her. Niemand profitiert letztlich davon. Wertschätzend formulierte Kritik bedeutet immer Kritik am Verhalten, niemals an der Person selber. *„Nein, ich möchte nicht, dass du in diesem Ton mit mir sprichst, weil mir ein respektvoller Umgangston wichtig ist. Ich bitte dich, unsere vereinbarten Gesprächsregeln im Team ernst zu nehmen. (Und ich werde dich immer und immer wieder daran erinnern!)“*

Wertschätzung bedeutet, mit mir selber eine Abmachung zu haben, nämlich dran zu bleiben, wenn es mir wichtig ist, den Kopf nicht in den Sand zu stecken und dabei stete Beharrlichkeit zu üben.

**Ein kleines Resümee: „So viel Mensch als möglich, so wenig Strategie als nötig!“**

Die gute Nachricht ist, man kann es lernen und man kann es auch üben! Es verlangt mich allerdings als ganze Person. Wenn mir das halbwegs klar geworden ist, dann macht es Sinn mir heilsame Instrumentarien und ein wenig Strategie anzueignen. Ein guter Tipp aus dem Land der Wertschätzung: Beginne mit Lob und Anerkennung, bevor du dich auf das Terrain wertschätzender Kritik oder schwieriger Beziehungsgespräche wagst. Lebe Lob und Anerkennung dir selber gegenüber und gib es bei vielen Gelegenheiten an andere weiter. Sei dabei so unperfekt und menschlich wie du kannst. Der erfolgreiche humanistische Psychologe Sydney Jourard betonte schon in den 70ern des 20. Jahrhundert unermüdlich den großen Wert authentischer, ehrlicher Kommunikation: *„So viel Mensch als möglich, so wenig Strategie als nötig!“*

**Zum Abschluss unserer Reise: eine kleine Lektion aus dem Land der Wertschätzung**

Eine liebe Kollegin hat mir auf ganz einfache Weise eine gute Lektion in Anerkennungsannehmen erteilt. Telefonat nach einem gemeinsamen Auftrag: *„Alexandra, ich gratuliere dir. Das war sicher nicht einfach, das hast du toll gemacht, da gratuliere ich dir.“*

*„Warum gratulieren? Das ist mein Job, und naja, so arg war es auch nicht. Bitte gratuliere mir nicht dauernd.“*

Nächstes Telefonat: *„Also gratulieren darf ich dir ja nicht mehr. Dann sag ich dir's halt so, aber ich würd' dir gratulieren.“*

Ich weiß noch, dass ich dann lachen musste und seitdem gratuliere ich ihr auch bei jeder Gelegenheit. Manchmal machen wir tatsächlich ein bisschen Kabarett und bedanken uns hundertmal gegenseitig und gratulieren uns ganz überschwänglich. Bei mir hat diese kleine Lektion bewirkt, dass ich nun auch Kolleginnen bzw. Kollegen und Freundinnen bzw. Freunden immer wieder einmal gratuliere. (Das ist ein bisschen ungewohnt zu Beginn, dann aber bringt es liebe Freunde zum Strahlen).

**Abschließende Erinnerung:**

**Wertschätzung ist ansteckend! Das ist zumindest meine bescheidene Erfahrung damit.**

Verfasserin:



Dr. Alexandra Gusetti

Philosophin, Praxis für psych. Beratung, Supervision

Lehrerin für Qi Gong, therapeutisches Qi Gong, achtsamkeitsorientierte Praxis und Meditation und Trainerin der OÖ. LKUF