

Wertschätzungs-kompetenz („Be-Achtungs-Fähigkeit“)



Wenn man mich aufgrund meiner beruflichen Erfahrung fragt, welche Kompetenz ich einem Menschen in erster Linie wünschen würde (sofern ich nur eine Kompetenz auswählen dürfte), dann würde ich mich heute für die „Wertschätzungs-kompetenz“ („Be-Achtungs-Fähigkeit“) entscheiden. Die meisten zwischenmenschlichen Probleme, aber auch viele Probleme im Umgang mit der eigenen Person (Stichwort: Selbstwertproblematik), dürften sich durch ein ausreichendes Maß an Wertschätzung (Selbst-be-Achtung) von selbst erledigen. Dabei steht der etwas unförmig klingende Begriff stellvertretend für ähnliche andere Begriffe wie Achtung, Anerkennung, Respekt, Akzeptanz, Bestätigung, Würdigung, Zuwendung und – im weitesten Sinne – auch Liebe. Er beinhaltet deutlich mehr als der Begriff „Toleranz“. Das Gegenteil von wertschätzendem Verhalten ist „Abwertung“ (Verachtung“) oder „Ignoranz“ (= sich so zu verhalten, als gebe es den anderen nicht). Letztere ist es eine der grausamsten „Bestrafungsformen“ überhaupt.

Viele Menschen leiden zeitlebens darunter, dass sie als Kinder nicht ausreichend wahrgenommen und deshalb auch nicht wertgeschätzt („beachtet“ bzw. „geliebt“) wurden. Viele von ihnen dursten daher weiterhin nach An-Erkennung oder regulieren ihr Selbstwertgefühl dadurch, dass sie – ähnlich wie zuvor schon die Eltern – sich selbst oder andere tendenziell eher abwerten als wertschätzen. Ein solches Verhalten ist dann meist nicht „böswillig“ oder „dumm“, sondern das Ergebnis der eigenen Lerngeschichte („Man kennt es nicht anders“). Man behandelt dann andere und sich selbst als Erwachsener so weiter, wie man selbst als Kind behandelt („beachtet“) wurde. Eine solche Erfahrung wird mitunter von Generation zu Generation weitergegeben.

Viele mehr oder weniger kleinen Alltagskonflikte (wie die vergessenen Blumen zum Hochzeitstag) haben oft ihre Wurzeln in zu selten erlebter Wertschätzung. Wer andere wertschätzt, verhilft diesen zu einer positiven Form der „Spiegelung“, mit deren Hilfe sie sich besser kennen lernen und ein gutes (!) und gesundes Selbst-Bewusstsein wie auch hilfreiche Formen des zwischenmenschlichen Umgangs entwickeln können.

Wertschätzungs-kompetenz spielt im Hinblick auf mehrere Phänomene eine wichtige Rolle, nämlich im Hinblick auf

- unsere eigene Person
- unsere Mitmenschen
- das Leben und die damit verbundenen Möglichkeiten
- den Augenblick (Achtsamkeit).

Dieser Text wendet sich vor allem an Menschen, die die entwicklungsfördernde Wirkung von Beachtung bislang nicht erleben und deshalb auch nicht als Modell zwischenmenschlichen Umgangs verinnerlichen konnten. Im Extremfall mussten die Betroffenen vielleicht sogar „Verachtung“ erleben mit der Folge, dass sie sich für Ihre Eigenarten bis heute schämen und diese daher möglichst verbergen (siehe Merkblatt Scham).

Wie man authentisch wertschätzt

Viele der erwähnten Begriffe, die sich um die „Wertschätzung“ ranken, verraten bei genauerer Betrachtung ihres Wortlauts, worauf es ankommt. So erfordert echte „Wert-Schätzung“, dass ich nicht nur etwas als wertvoll ErsCHEINENDES im anderen erkenne, ich muss es auch im wahrsten Sinne des Wortes selbst „schätzen“ oder – mit einem anderen Begriff be-

schrieben - „achten“, also zum Scheinen bringen. Deshalb funktionieren „Lippenbekenntnisse“ oder noch so gut gemeinte Versuche, das Selbstwertgefühl eines anderen zu stärken, nichts. Es fehlt dann meist die erforderliche „Authentizität“ (Aufrichtigkeit) der Mitteilung. Im Begriff des „Respekts“ steckt das Lateinische Wort für Betrachten („spectare“). Hier klingt an, dass es auf das genaue Hinsehen ankommt bzw. aus der Sicht des anderen um das Gefühl, wahrgenommen worden zu sein. Mangelnde Wertschätzung beruht tatsächlich sehr oft darauf, dass wir einen anderen Mensch nicht ausreichend lange oder ausreichend intensiv wahrgenommen haben (und zwar mit allen Sinnen, also nicht nur den Augen!). Es sind dann vor allem vorgefasste oder von anderen übernommene Vorurteile, die unser Bild vom anderen prägen und unseren Umgang mit ihm beeinflussen. Der Begriff verdeutlicht, wie elementar wichtig es für uns Menschen ist, überhaupt „erkannt“ zu werden. Dabei umfasst der Begriff ein breites Spektrum von Bedürfnissen: Es beginnt mit dem Wunsch, andere mögen merken, dass es uns überhaupt gibt (= An-Erkennung unserer Existenz), bis zu dem Wunsch, dass wir speziell auch in unseren Besonderheiten wahrgenommen und akzeptiert werden (= An-Erkennung unserer Individualität bzw. Person). An-Erkennung hat im hier gebrauchten Zusammenhang nichts mit „Anerkennung für Leistungen“ zu tun. Letztere ist möglicherweise die häufigste in unserem Kulturkreis praktizierte Form von Anerkennung im Alltag. Da sie nur diejenigen Aspekte des Verhaltens würdigt, die der Gesellschaft nutzen, kann sie die Entwicklung eines „falschen Selbst“ fördern.

In den Begriffen der „Würdigung“ und der „Be-Achtung“ klingt an, dass wir speziell durch ein wertschätzendes Verhalten einem anderen zur (Menschen)Würde und Selbst-Achtung verhelfen. Wer sich ausreichend gewürdigt fühlt, kann dadurch „stolz“ durch das Leben schreiten und selbstbewusst auf andere zugehen. Er braucht sich weder zu verstecken oder zu „schämen“, noch um die An-Erkennung seiner Person und seiner Taten kämpfen. Aus einer solchen Haltung fällt es viel leichter, auch anderen Wertschätzung entgegen zu bringen. Einem Menschen, der sich abgewertet fühlt, fällt dies verständlicherweise erheblich schwerer. Authentische An-Erkennung und Würdigung gehören zu den mächtigen Werkzeugen, die besonders solche seelischen Wunden heilen können, bei denen Menschen seit langem darum ringen, dass ihre Verletzungen und Bemühungen endlich an-erkannt und sie selbst dadurch wieder in den Stand der Würde versetzt werden. Hierzu ist in aller Regel „Einfühlungsvermögen“ (Empathie) in die Welt und hier insbesondere die Erlebnisweisen des Anderen erforderlich. Ohne ausreichendes Einfühlungsvermögen laufen wir Gefahr, dem anderen lediglich unsere eigenen Vorstellungen und Erlebnisweisen überzustülpen (Projektion, Übertragung). Wertschätzungs-kompetenz setzt also immer auch Einfühlungsvermögen voraus.

Viele seltsame oder „dysfunktionale“ Verhaltensweisen mancher Menschen sind eine (ursprünglich erfolgreiche!) „Überlegungsstrategie“, die dazu diente mit mangelndem individuellem Wahrgenommensein zurecht zu kommen. Es ist elementar wichtig, dass diese Überlebensstrategien, so störend sie mittlerweile auch sein mögen, zunächst einmal in ihrem ursprünglichen Wert anerkannt werden. Sie verdienen und benötigen die Bestätigung, dass sie bislang Sinn gemacht haben. Oft können sie sich nur unter einer solchen „Würdigung“ verabschieden und dem Betroffenen dadurch neue Verhaltensmöglichkeiten eröffnen. Bleibt die Würdigung aus, wiederholt sich für den Betroffenen die schmerzhafteste Erfahrung, dass er oder sie in ihren Bemühungen um Kontakt einfach nicht erkannt wird. Als Folge klammert man sich dann oft noch stärker an die bislang als einzige funktionierende „Überlebensstrategie“.

Wertschöpfung durch Anerkennung

„Objektive“ Werte gibt es in dieser Welt nicht. Der Begriff der „Wertschätzung“ erscheint mir auch deswegen so faszinierend und umgangssprachlich geeignet, weil in seinem Wortbestandteil „Schätzen“ relativ deutlich anklingt, dass es sich dabei (insbesondere auch im Sinne des „Abschätzens“) um einen höchst subjektiven Vorgang handelt. Der Begriff führt uns vor Augen, dass wir Menschen es selbst sind, die „Werte“ durch „(Ein)Schätzen“ erschaffen.

Wir sind es also ganz allein, die maßgeblich unseren eigenen Wert und den anderer festlegen. Darum ist es so wichtig, dass wir über dieses so eminent wichtige und von uns pausenlos praktizierte Verhalten (uns und andere zu beurteilen) nicht gedankenlos hinweggehen, sondern es bewusst und lebens- und entwicklungsfördernd einsetzen. Wertschätzendes Verhalten ist vermutlich die genialste und einfachste Möglichkeit, in diesem Kosmos echte und gewaltige „**Wertschöpfung**“ zu betreiben. **Jeder von uns kann also fast jederzeit durch EinSCHÄTZUNG seinen eigenen und den „Wert“ anderer wie überhaupt den Wert des Erlebten in dieser Welt fast GRENZENLOS vermehren.** Nach dem Erfahrungssatz „Was man beachtet, das wächst“ wirkt unsere Wertschätzung (wie leider eben auch die Abwertung) selbst dann weiter, wenn wir unsere Aufmerksamkeit schon wieder auf andere Dinge gelenkt haben.

Den Augenblick achten („Achtsamkeit“)

Eine mangelnde Wertschätzung oder gar eine Missachtung des Augenblicks (des gerade gelebten Lebens) gehört zu den besonders großen „Ünglücklich-Machern“, weil sie uns dazu verleitet, unsere Aufmerksamkeit den in der Vergangenheit entstandenen Problemen und den auf die Zukunft bezogenen Sorgen zu widmen. Dass wir dabei viele (kleine, aber auch große) Glücksmomente des Alltags versäumen, gehört zur Tragik einer „unachtsamen“ Lebenseinstellung, die den Augenblick und die damit verbundenen Möglichkeiten nicht ausreichend wertschätzt. Hier hilft es mitunter, wenn man sich immer und immer wieder selbst dazu anhält, im Hier und Jetzt das eigene Erleben wahrzunehmen, zu beschreiben und mitzuteilen. Dabei ist es elementar wichtig, auf jede Form des Bewertens und Deutens zu verzichten.

Wertschätzung wird durch die Vorstellung erleichtert, dass alles mit allem untrennbar verbunden ist (was die moderne Atomphysik bestätigt). Mir selbst hilft die Vorstellung, dass ich ohne Bäume keinen Sauerstoff hätte und damit lebensunfähig wäre. Im weitesten Sinne kann ich mir daher Bäume als Teil meiner Person (zumindest als Teil meines „Lebenssystems“ vorstellen). Was für den Sauerstoff gilt, lässt sich auf zahlreiche andere Phänomene übertragen (von der Nahrung bis hin zu meinen Mitmenschen, deren Beiträgen zum Ganzen ich meine persönlichen Lebensgestaltungsmöglichkeiten verdanke). Wer all dies nicht schätzt, wertet damit das eigene Lebenssystem und die darin untrennbar eingebettete eigene Person ab.

Offenbar unterliegen alle Menschen einer Dauertendenz zur Bewertung, die durchweg automatisiert verläuft. Dabei geht es darum, blitzartig zu entscheiden, ob ein neuer Reiz (Mensch, Situation, Problem) eher eine Gefahr oder eher ein Gewinn für unsere Person darstellt. Diese Bewertung erfolgt vor dem Hintergrund unserer bisherigen Erfahrungen, die von Person zu Person erheblich variieren. Die jeweiligen Erfahrungen stammen oft aus einer sehr frühen Lebenszeit, in der noch keine Sprache und Symbolik zur Verfügung standen, so dass wir sie uns mit Hilfe des Verstandes nicht zugänglich machen können, da dieser in erster Linie mit Sprache und Symbolen arbeitet. Das Ergebnis der (durchweg unbewussten) Bewertung teilt sich uns meist in einem Gefühl und einem damit verbundenen Handlungsvorschlag mit, sofern wir ein solches Gefühl überhaupt registrieren können (was nicht jedem Menschen gleich gut gelingt). Ohne besonders nachzudenken, folgen wir im allgemeinen dem Handlungsvorschlag und übernehmen damit auch die darin enthaltene Bewertung. Die beschriebenen Prozesse werden uns oft nur dann bewusst, wenn wir einem Handlungsimpuls nicht folgen und zu spüren versuchen, was sich jetzt in unserem Inneren abspielt.

Vor diesem Hintergrund wird hoffentlich verständlich, dass Wertschätzung jeden Menschen von seiner frühesten Kindheit bis hin zum Tode begleitet und größtenteils von unbewussten und dadurch nur schwer zu steuernden Prozessen begleitet ist. Sie hat viel mit unseren Grundeinstellungen zum Leben zu tun und ist daher auch in unserem Charakter verankert.

Dennoch ist es möglich, sich durch ausreichende Übung und dadurch bewirkte positive Erfahrungen eine wertschätzende Einstellung zum Leben zu erschließen.

Wege zu mehr Wertschätzung: Abwertungstendenzen erkennen, Dankbarkeit, Achtung von Andersartigkeit

„Wertschätzungscompetenz“ stellt sich nicht allein durch die Lektüre dieses Textes ein, sie will gelebt und erfahren werden. Nur so kann sie zu einer Gewohnheit und damit zu einem Teil unseres unbewusst arbeitenden „Autopiloten“ werden. Kleine Hilfsmittel wie das in einem anderen Merkblatt beschriebene „**Abwertungsschwein**“ erleichtern es, den eigenen Bewertungstendenzen allmählich auf die Schliche zu kommen. Mangelnde Wertschätzung kann sich in kleinen Alltagsfloskeln verstecken, wie einem häufig zu begegnenden „ja, aber“. In vielen „ja aber“ erlebt sich der scheinbar An-Erkannte nur für einen Bruchteil einer Sekunde „erkannt“ oder verstanden, da durch das unmittelbar folgende „aber“ sofort alles wieder in Frage gestellt wird.

Eine besondere Form der Wertschätzung ist die „**Dankbarkeit**“, die sich gleichermaßen auf andere Menschen wie auf das Leben insgesamt beziehen kann. So hat es sich bewährt, sich nicht zu Bett zu legen, bevor man nicht einige Minuten damit verbracht hat, sich noch einmal vor Augen zu führen, für welche Momente am verstreichenden Tag man dankbar sein kann (s. eigenes Merkblatt). Einfache und leicht praktikable Formen der Wertschätzung (Beachtung) bestehen darin, andere Menschen (wiederholt) mit ihrem Namen anzusprechen, offene Fragen zu stellen, echtes Interesse zu zeigen und selbst nicht länger als eine Minute zu sprechen (damit auch der andere Raum erhält). Unter den Psychotherapie-Richtungen hat sich besonders die von Eric Berne begründete „Transaktionsanalyse“ unter der Formel „Ich bin ok, du bist ok“ mit Wertschätzungscompetenz und deren Folgen befasst.

Wertschätzung hat nichts mit „Unterwürfigkeit“ zu tun. Im Gegenteil Je höher der Wert des Wertschätzenden ist, umso wertvoller fällt der Wert seiner Mitteilungen ins Gewicht. Diesem Umstand ist es zu verdanken, dass wertschätzendes Verhalten auch auf den Wertschätzer selbst positiv rückwirkt. In aller Regel vermittelt es ihm ein Gefühl, auch selbst wertvoll und etwas Besonderes zu sein. Wertschätzung kann man in den unterschiedlichsten Formen zeigen, angefangen vom ausdrücklichen Kompliment (siehe eigenes Merkblatt) über viele Gesten bis hin zu Verhaltensweisen wie der „Gastfreundschaft“. Leider verliert in Teilen unserer Gesellschaft gerade die Wertschätzung des FREMDEN an Stellenwert. Damit meine ich nicht nur die Wertschätzung von „Ausländern“, sondern generell die Wertschätzung uns fremder (noch nicht vertrauter) Eigenschaften und Phänomene. Sie zeigt sich am deutlichsten in einem Verlust an Vielfalt bzw. zunehmender Gleichmacherei. Beispiele dafür sind zum Beispiel das Verschwinden vieler kleiner Unternehmen („Tante-Emma-Läden“), der damit einhergehende Zusammenschluss von Unternehmen zu immer größeren Einheiten und Bemühungen durch vorgeburtliche Untersuchungen Normabweichungen bei Kindern zu verhindern. Vor diesem Hintergrund erscheint mir die Wertschätzung von Vielfalt und Unterschied besonders wichtig. Seltsamerweise beschreiben wir normabweichende Menschen oft als „merk-würdig“, wobei dieser formal an sich wertschätzende Begriff dann einen abwertenden Beigeschmack erhält.

Liebe als mächtigste Form der Wertschätzung

Der Übergang von Wertschätzung zu Liebe ist fließend. Zwischenmenschliche Liebe ist vermutlich die mächtigste Variante von Wertschätzung. Bei ihr wird der andere am offensichtlichsten in seiner Besonderheit vorbehaltlos angenommen. Dies ist vielen Personen allerdings im Rahmen einer „Verliebtheit“ oft nur dadurch möglich, dass sie manche Besonderheiten ausblenden und ihre Idealvorstellungen in ihr Gegenüber „projizieren“.

Nicht zuletzt fördert Wertschätzung inneren und äußeren Frieden in dieser Welt, da sie die ZuFRIEDENheit aller Beteiligten steigert. Denn je mehr Menschen und Dinge man schätzt, umso weniger bleiben übrig, die man „bekämpfen“ oder „bekriegen“ könnte.

Und noch ein letzter Tipp: Wer glaubt, unter ungenügender Beachtung zu leiden, sollte immer auch überprüfen, ob er diese nicht selbst ausblendet (etwa indem er wegblickt oder Blickkontakt vermeidet – was ursprünglich vielleicht wirklich einmal ein sinnvoller Selbstschutz gewesen sein mag). Eine hilfreiche Übung besteht darin, aktiv andere zu grüßen, um damit nicht nur andere zu achten, sondern auch deren Achtung zu erwecken. Manche Menschen verhalten sich wie die in einem Cartoon dargestellte Gans, die – während sie einen Kopfstand vorführt – gleichzeitig ihren Kopf in einem Stiefel versteckt und dabei klagt „Bestimmt sieht es wieder kein Schwein“ (während im Hintergrund ein kleines Ferkel bewundernd zusieht und Beifall spendet).