

## Vorwort



Während einer einwöchigen Urlaubsfahrt auf der Seine in Richtung Paris hielt ich für die Mitreisenden einmal einen Vortrag über die Sehnsucht des Menschen nach Wertschätzung. Ich hatte ihn schon öfter vor Frauen gehalten. Aber nun kam hinterher einer der männlichen Zuhörer auf mich zu und sagte: „Das ist so ein wichtiges Thema! Wir leben doch alle davon, dass wir wertgeschätzt werden. Wissen Sie, ich leide darunter, dass meine Frau so viel an mir herumkritisiert.“ Ich war überrascht über das offene Wort dieses Mannes. In der Tat, vielen Menschen liegt Kritik am andern viel eher auf der Zunge als ein Wort des Lobes und der Anerkennung. Kritik kommt einem fast automatisch über die Lippen, Wertschätzung müssen wir erlernen. Wer aber selbst erlebt hat, wie ein Wort der Bestätigung und des Wohlwollens ihn aufbaut, der dürfte offen sein für solch ein Lernprogramm. Und erst recht ist derjenige offen dafür, der miterlebt, wie sein wertschätzendes und freundliches Wort das Herz des anderen Menschen erwärmt hat. Ein Sprichwort sagt: „Der kürzeste Weg zum andern ist ein Lächeln.“ Ja, damit kann Wertschätzung ganz einfach beginnen. Wo Wertschätzung insgesamt ihren Ursprung hat und welche Ausdrucksformen es für sie gibt, das soll in diesem kleinen Buch bedacht werden. Ich widme es den Menschen, die mich auf ganz unterschiedliche Weise erleben ließen, *dass* sie mich schätzen und *was* sie an mir schätzen. Ich danke Gott für sie. Sie ha-

ben mir Mut gemacht, mich selbst anzunehmen und wertzuschätzen. Und sie haben mich ermutigt, auf eine spannende Entdeckungsreise zu meinen Mitmenschen zu gehen. Was ich auf dieser Reise erleben durfte und darf, sprengt bei Weitem den Rahmen dieser Seiten. Möge der kleine Band aber mindestens dazu beitragen, dass viele Leserinnen und Leser ermuntert werden, sich selbst zu mögen und anderen gegenüber Wertschätzung auszudrücken: denen, die zu ihrer Familie gehören, Freunden, Nachbarn und Kollegen, aber auch denen gegenüber, die ihnen nur flüchtig begegnen. So können wir der Kälte trotzen, die uns immer wieder frösteln lässt.

*Irene Hahn*

# Einleitung



Die unten beschriebenen drei Erlebnisse geben stellvertretend wieder, wonach Menschen sich sehnen und was sie glücklich macht: geschätzt werden, anerkannt sein, sich wertvoll fühlen.

Normalerweise möchten Menschen von anderen positiv gesehen werden. Sie wünschen sich, im Herzen anderer Menschen – und sogar im eigenen Herzen – einen gültigen Platz zu haben.

Im Wort Wertschätzung klingen verschiedene Aspekte an:

- Ich werde anerkannt.
- Ich werde geliebt.
- Ich werde beachtet.
- Ich werde wahrgenommen.
- Ich werde angesehen.
- Mir wird Wohlwollen entgegengebracht.
- Ich bin angenommen.
- Ich bin gültig.
- Ich darf sein, wie ich bin.

Wenn mir Wertschätzung entgegengebracht wird, dann kann das sein

- wie ein Sonnenaufgang, der aufstrahlt,
- wie ein erleichtertes Aufatmen nach einer Durststrecke,
- wie eine warme Dusche bei frostigen Temperaturen,

- wie ein Blumenstrauß, der mir überreicht wird,
- wie ein Vitaminstoß, der aufbaut,
- wie ein plötzlich ertönendes Lieblingslied,
- wie ein schützender Mantel,
- wie eine freundliche Hand auf der Schulter.

## Nur ein kleiner Satz!



*Ich rief meine Freundin Gudrun an. Wir hatten uns bereits am Vormittag zu viert bei ihr zum Frühstück getroffen. Beim Verabschieden sagte ich: „Und nochmals Danke für das Frühstück in deiner gemütlichen Küche!“ Ich hatte mir bei diesem Satzsatz gar nicht viel gedacht. Doch Gudruns Reaktion darauf war für mich bemerkenswert. „Was, wirklich? Findest du, dass es bei mir gemütlich ist? Gemütlich, bei mir? Das tut mir richtig gut, dass du so etwas sagst.“*

Ich hatte nur eine kleine Bemerkung gemacht. Doch sie hat dieser Freundin viel bedeutet. Vor allem die „gemütliche Küche“. Diese Beschreibung hat für sie charakterisiert: Da hat sich jemand bei mir wohlfühlt. Sie hatte den Eindruck, wertvoll zu sein. Für einen Moment war sie überzeugt: Mein Leben ist zu etwas gut, es macht Sinn. Ein einziger Satz mit solch aufbauender Wirkung!

Nun ist Gudrun ein eher depressiver Typ. Nach eigener Schilderung hat sie wenig ermutigende Worte in ihren Kinder- und Jugendjahren gehört. Umso aufmerksamer hat sie auf diesen Anflug von Wertschätzung reagiert.

## Loben statt Nörgeln



*Maria, Rosi und Inga kamen bei einem gemeinsamen Kaffee auf den neuen Supermarkt zu sprechen. Sie fanden es alle gut, dass ein junger Angestellter regelmäßig das Obst und Gemüse sortierte und auf appetitliches Aussehen achtete. Am nächsten Tag sprach Inga ihn an: „Meine Freundinnen und ich finden es schön, dass Sie immer danach schauen, dass alles frisch und einladend aussieht. Dankeschön!“ Er war sichtlich überrascht und sagte: „Das ist aber mal nett, dass Sie sich nicht nur beschwerten. Jetzt läuft mein Tag gut! Andere nörgeln täglich herum und sagen nur das, was sie stört.“*

Das überraschte Gesicht des Gemüsemanns macht deutlich: Unausgesprochen wünschen sich viele, ab und zu bestätigt und anerkannt zu werden. Lob und Anerkennung machen den Tag erfreulicher und die Arbeit befriedigt viel mehr. Es scheint aber selten zu passieren. Stattdessen liegen Nörgeln, Kritisieren und Übersehen viel näher.

## Eine unvergessliche Wertschätzung



*Ines stammte aus einer großen Familie mit sieben Geschwistern. Sie gehörte zu den Jüngeren. Sie erlebte eine fröhliche Kindheit. Dann kam sie in die Pubertät. Die erste Periode war ein Schrecken für sie. Sie fühlte sich nicht sehr wohl in ihrem Körper. Sie hätte gerne über ihre Gefühle und Fragen gesprochen. Doch in dieser Phase gab es immer wieder Probleme und heftige Diskussionen mit den älteren Geschwistern. In dieser belastenden Familienatmosphäre behielt sie ihr Inneres lieber für sich. Sie war unsicher bezüglich ihres Selbst, gefühlsmäßig oft hin und her gerissen. Später studierte sie und traf auf einen lieben Freund, der sich in sie verliebte. Bevor sie heirateten, hatte die sehr fürsorgliche Schwiegermutter einen Wunsch an sie. Sie sollte bei einer tüchtigen Verwandten, einer mehrfachen Mutter, einige Wochen das Einmaleins des Haushalts erlernen. Ines war befremdet. Sie fühlte sich verletzt von dieser offensichtlichen Besorgnis, sie könnte den lieben Sohn nicht ordentlich „versorgen“. Doch sie willigte ein.*

*Sie kam bei der Verwandten an. Die Haustür öffnete sich, Gisela breitete die Arme aus und schloss Ines in die Arme. Sie setzten sich an den Küchentisch zu einer Tasse Kaffee und Gisela sagte: „Ines, wir vergessen jetzt sofort, warum du hier bist. Mir ist das selbst ein wenig peinlich, doch ich wollte deiner zukünftigen Schwiegermama den Wunsch nicht abschlagen. Du und ich und meine Familie, wir machen uns ein paar richtig schöne Wochen miteinander. Okay?“ Dieser herzliche Empfang und die entlastenden Worte wirkten wie Balsam auf Ines' Seele. Gisela*

*verstand es auch in den folgenden Tagen immer wieder, Ines das Gefühl zu geben: Ich mag dich. Du bist wertvoll für mich. Gisela brachte mit warmen Worten ihren Dank zum Ausdruck, wenn Ines in der Küche oder einem der Kinder bei den Hausaufgaben geholfen hatte. Sie räumte ihr aber bewusst auch immer wieder Zeit zum Lesen oder Ausruhen ein, ging mehrfach mit ihr spazieren – trotz des straffen Tagesprogramms. Sie erkundigte sich nach ihren beruflichen Plänen und nach der bevorstehenden Hochzeit. Ines lernte wie geplant tatsächlich einiges über Haushaltsführung und Familienleben. Aber vorherrschend war die Erfahrung: Hier werde ich wertgeschätzt, so wie ich bin.*

Diese wenigen Wochen hatten eine lebenslange „Reichweite“. Immer wieder erinnerte sich Ines an dieses gefühlte Erleben von persönlichem Wert.

Wäre es nicht schön, man könnte etwas über das Geheimnis der Wertschätzung lernen und sie auch erlernen? Das täte einem selbst gut und den Menschen im persönlichen Umfeld auch. Es liegt eine tiefe Wahrheit in dem Satz, der in viele Poesiealben geschrieben wurde: *„Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück, denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück.“*

Ich habe mich auf die Suche gemacht. Ich wollte durch Befragen und Beobachten herausfinden:

- Warum ist Wertschätzung so wichtig?
- Wie bemühen sich Menschen darum?
- Was für Enttäuschungen werden hier erlebt?
- Was sind die Hauptkennzeichen echter Wertschätzung?
- Wie kann man sie konkret verwirklichen?
- Wo hat sie ihren eigentlichen Ursprung?