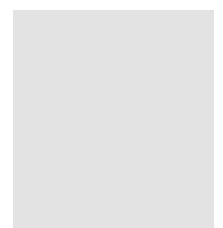
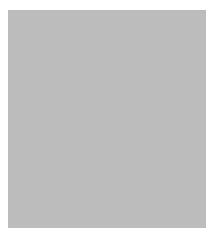
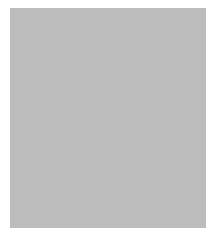
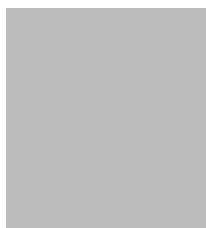
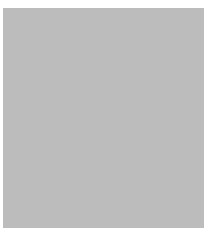
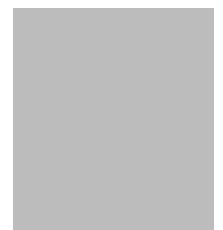
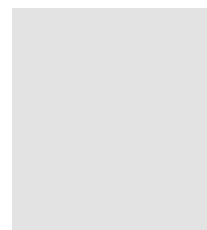
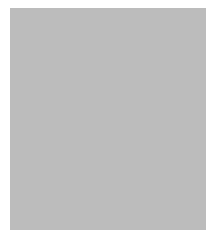
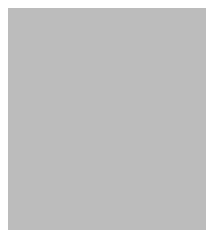
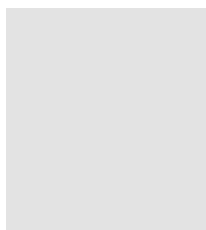
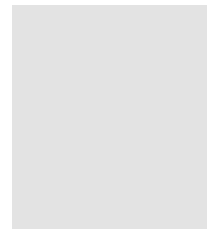
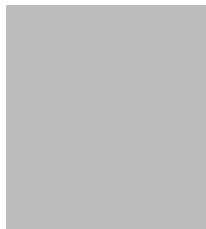
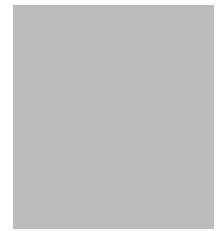
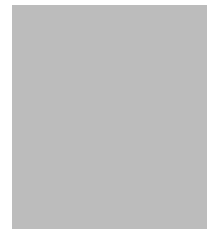
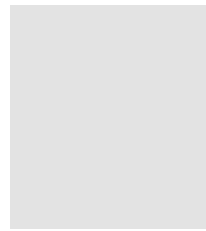


Was MACHT was?!

Modul WERTvoll



”Unsere tiefste Angst ist es nicht,
ungenügend zu sein. Unsere tiefste Angst ist es,
dass wir über alle Maßen kraftvoll sind. Es ist
unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das wir am
meisten fürchten.

Wir fragen uns, wer bin ich denn, um von mir
zu glauben, dass ich brilliant, großartig,
begabt und einzigartig bin? Aber genau darum
geht es, warum solltest Du es nicht sein?**“**

aus Nelson Mandelas Antrittsrede als südafrikanischer Präsident

Hintergrund

Einleitung

Das Modul WERTvoll beschäftigt sich vertiefend mit dem Thema Wertschätzung. Im Folgenden wollen wir das Konzept der Wertschätzung vorstellen, welches sich klar vom konventionellen Lob oder von Komplimenten unterscheidet und sich in vielfältigen Formen zeigen kann.

Wir untersuchen, wie wir Wertschätzung geben können, sowohl uns selbst als auch anderen, und warum es uns oft so schwerfällt, dies zu tun. Wir schauen, wie wir Wertschätzung frei von Scham annehmen können und sie erfragen können, wenn wir ihrer bedürfen. Weiterhin erschließen wir, was eine wertschätzende Haltung ausmacht und welche bereichernde Wirkung sie auf unser Miteinander hat. Das Modul verzichtet bewusst auf das Thema Wertebildung, um sich ausgiebiger dem Thema Wertschätzung zu widmen. Wenn in der jeweiligen Einrichtung bzw. dem jeweiligen Team noch keine Einführung in die Wertebildung gegeben wurde, dann raten wir an, dies vorher zu tun. Dafür empfehlen wir das Material unter www.wertebildungfamilien.de.

Was ist Wertschätzung? Und warum ist sie wichtig?

Wertschätzung ist die Schönheit des Lebens – zu sehen, zu fühlen, zu denken und dies mit anderen Lebewesen zu teilen. Wertschätzung ist Dankbarkeit und Anerkennung gegenüber sich selbst, anderen Menschen und gegenüber dem Leben an sich. Wertschätzung spiegelt sich in den eigenen Handlungen sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber wider.

Indem wir Wertschätzung als Teil unseres Wahrnehmens und Handelns in unser Leben integrieren, schaffen wir uns und anderen Menschen eine Lebensatmosphäre des Wohlwollens, der Umsicht, des gegenseitigen Verständnisses und der Akzeptanz. Besonders dort, wo Kinder und Jugendliche aufwachsen, ist eine solche Atmosphäre von größtem Wert für ihre Entwicklung zu selbstsicheren, selbstbewussten und selbstfürsorglichen Menschen.



Damit eine solche Atmosphäre erwachsen kann, bedarf es von uns, die diese Atmosphäre gestalten wollen, einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen.

So kann z. B. die Form unserer Kommunikation wertschätzend sein, indem sie anerkennend den Mitmenschen gegenüber ist. Besonders Kindern gegenüber ist dies wichtig, da eine anerkennende Kommunikation ihnen ihre Selbstwirksamkeit und ihren Selbstwert bestätigt (vgl. Jesper Juul).

Wertschätzung ist ein lebenswichtiges Bedürfnis, welches sich, wenn es erfüllt ist, über Gefühle von Freude, Dankbarkeit, Liebe, Zufriedenheit, Erfüllung und auch Stolz äußert. Wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt, zeigen sich Gefühle wie Unsicherheit, Wertlosigkeit, Bedeutungslosigkeit, Leere und Motivationslosigkeit bis hin zu Depression.

Wertschätzung ist nicht Lob

Wertschätzung geben unterscheidet sich sehr stark von der konventionellen Form der Anerkennung – im Sinne von Loben oder Komplimente machen. Die Anerkennung, die wir hier meinen, ist eher eine Form der Bestätigung. Wertschätzung bestätigt bereits Bestehendes. Ein Kind ist (so wie wir alle) von Natur aus wirksam und wertvoll, bedarf jedoch während seiner Entwicklung der Bestätigung durch seine Umwelt. Während ein Lob eine von außen (oft von Erwachsenen oder älteren Kindern) künstlich geschaffene Aufwertung des Selbstwertes eines Kindes ist (leider oft auch mit manipulierender Ausrichtung), ist die bestätigende Anerkennung lediglich ein Spiegel, in welchem das Kind seinen eigenen wunderbaren Wert wiedererkennen kann. Und während das Lob den Selbstwert eines Menschen mit der Zeit wortwörtlich abhängig von der Bewertung anderer macht, festigt eine spiegelnde Bestätigung das Vertrauen eines Menschen in seinen eigenen Wert und macht ihn damit unabhängiger und freier von der Bewertung anderer.

Hier sei noch ergänzend erwähnt, dass Erwachsene und auch Kinder, die bereits durch das Verhaltensmuster des Lobes geprägt sind, oft erst einmal durch „lobfreie“ Wertschätzung verunsichert bzw. unbefriedigt sein können – ihnen fehlt dann eine Bewertung von außen – hier hilft es immer wieder ihre Erwartungen zu thematisieren bzw. umzuformulieren. Fragt mich beispielsweise ein Kind: „Das habe ich doch gut gemacht, oder?“ kann ich mit einer Frage antworten: „Freust Du Dich darüber, was Du gemacht hast, und möchtest Du wissen, ob ich deine Freude darüber teile, dass Du das geschafft/gemacht hast?“. Gleichzeitig kann ich eben über eine konsequent wertschätzende Haltung (Aufmerksamkeit, Interesse etc.) zeigen, dass Kinder keiner Bewertung bedürfen, weil sie selbst von sich aus wertvoll sind. Unserer Erfahrung nach lernen die Kinder ziemlich schnell, dass sie einer bedingungslosen Wertschät-

zung mehr vertrauen können als einer Anerkennung, die davon abhängt, ob sie die Erwartungen anderer erfüllen (siehe vertiefend zu dem Konzept des Lobes Modul EinPRÄGsam).

Wertschätzung ist eine Haltung

Wertschätzung zeigt sich im alltäglichen Umgang sich selbst und anderen Lebewesen gegenüber und nicht nur in der Form einer Würdigung für erbrachte Leistungen oder für die Erfüllung von erwartetem Verhalten (z. B. brav sein), wie Lob dies so oft tut. Wertschätzung ist auch verbunden mit den Begriffen Respekt und Wohlwollen und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse und Aufmerksamkeit. Und wieder: Dies betrifft nicht nur den Umgang mit anderen Lebewesen, sondern auch und im Besonderen mit sich selbst!

Wertschätzung hat eine große Bedeutung für die zwischenmenschliche Atmosphäre, in der wir gemeinsam leben. Fühle ich mich gewertschätzt und schätze ich mich selbst wert, dann fällt es mir leicht, andere Menschen zu wertschätzen und wertschätzend mit ihnen umzugehen. Genauso wird eine Person mit mir wertschätzender umgehen, wenn sie durch mich Wertschätzung erfährt. In zwischenmenschlichen Beziehungen lässt sich also eine „Positiv-Spirale“ feststellen – Beziehungen, die durch Verhaltensmuster von Wertschätzung geprägt sind, sind stabiler und von höherer Qualität (vgl. Gordon Journal of Personality and Social Psychology).



Sich selbst Wertschätzung geben

„Ich möchte anderen von schönen Dingen erzählen, die in meinem Leben passieren – etwa, wenn ich an etwas mitgewirkt habe, für das ich dankbar bin, ohne mich dafür zu schämen. Anerkennung, die nicht überheblich ist, sondern freudig. Sich freuen und dankbar für etwas sein, ohne zu vergleichen und zu behaupten, man sei besser.“ (Aus: Liv Larsson. Wut, Schuld und Scham)

„Wenn ich in allem, was ich tue, zu achtundneunzig Prozent perfekt bin, dann sind es die zwei Prozent, die mir nicht gelungen sind, an die ich mich hinterher erinnern werde.“ (M. Rosenberg)

Eigenlob stinkt nicht

Eine der Handlungen, die für die meisten zu den schwierigsten gehört, ist es, mit sich selbst wertschätzend umzugehen. Sicherlich hatten nur wenige Menschen bisher das Glück in einer Atmosphäre aufzuwachsen, in der Wertschätzung gegenüber sich selbst nicht als etwas galt, das fehl am Platz ist, als etwas Überhebliches,



Verachtenswertes, Unnützes oder gar Unsittliches¹. Daher empfinden wir oftmals Scham, wenn wir uns oder Handlungen, die von uns ausgegangen sind, wertschätzen (wollen). Viele von uns haben nicht einmal gelernt, wie sie sich selbst Wertschätzung geben können.

Die gefühlte Scham ist ein Zeichen dafür, wie die Äußerungen unseres Selbstwertes in der Kindheit von Erwachsenen unterdrückt wurden. Sätze wie die Folgenden schwingen dabei unbewusst mit:

„Eigenlob stinkt!“, „Wer zu Grunde gehen soll, der wird zuvor stolz; und Hochmut kommt vor dem Fall.“ Dieser Satz stammt aus der Bibel (Sprüche 16,18) und im Alten Testament: „Demütige deinen Stolz ganz tief, denn was den Menschen erwartet, ist die Verwesung.“ Im Koran heißt es: „(...) ER weiß besser Bescheid über euch (...) so lobt euer Selbst nicht.“ (Koran 52:32).

Es ist klar, dass sich Bedeutungen von Begriffen wie zum Beispiel Stolz mit der Zeit verändert haben und dass diese Sätze oft (und aus dem Zusammenhang gerissen) eine ganz andere Bedeutung hatten, als sie heute von uns interpretiert werden. Doch die Wirkung dieser Interpretationen ist es, die in uns wirkt und uns kontrolliert. Und so ist z. B. die Angst, sich durch ein selbst wertschätzendes Verhalten unbeliebt zu machen, präsent und nachvollziehbar. Gleichzeitig sprechen wir hier nicht von Eigenlob, sondern von einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst. Und es bedarf dieser Klarheit in uns, was der Unterschied von Lob und Wertschätzung wirklich ist.

Den Kreislauf durchbrechen

Die bereits erwähnten Prägungen sind kein leichtes Umfeld für unsere „Bemühungen“, mit uns selbst wertschätzend umzugehen. Denn es ist nicht nur unsere eigene Scham, die uns im Wege steht. Menschen mit einem Mangel an Wertgefühl empfinden sich schnell kritisiert oder abgewertet, wenn ein Mensch sich in ihrer Gegenwart wertschätzt. Dies ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ein ernstzunehmendes Problem. Es ist dieselbe Dynamik, die Kindern widerfährt, wenn Erwachsene deren Äußerungen von Selbstwert unterdrücken. In diesem Moment können die Erwachsenen das Gefühl ihres eigenen Selbstwertmangels nicht ertragen und unterdrücken deshalb den gelebten Selbstwert der Kinder. Wiederholt sich dieses Muster in der Kindesentwicklung regelmäßig, wird damit der Selbstwert des Kindes aus seinen

¹ Wertschätzend sich selbst gegenüber zu sein, bedeutet nicht Narzissmus, Selbstüberschätzung oder Selbstaufwertung durch Vergleiche mit anderen!

Persönlichkeitsmerkmalen wie ausgelöscht. Es ist ein schier endloser Kreislauf und es ist an uns selbst, diesen zu durchbrechen!

Hier sei noch angemerkt: Es ist nicht unsere Aufgabe und erst recht nicht die der Kinder, andere Menschen aufzuwerten, indem wir auf unsere eigene Wertschätzung verzichten. Im Gegenteil – es ist nachhaltiger und langfristig gewinnbringender, anderen Menschen ihre Verantwortung für den Umgang mit dem eigenen Mangel an Selbstwert bewusst zu machen und gleichzeitig empathisch mit diesen Menschen umzugehen – denn auch sie haben einen guten Grund für ihr Verhaltensmuster.

Aktive Selbstfürsorge ist auch eine Form der Selbstwertschätzung – siehe weiterführend das Modul SELBSTfürsorge.

In einigen Fällen ist diese Auseinandersetzung jedoch eine äußerst herausfordernde Unternehmung. Daher ist es in diesen Fällen ratsamer, mit bestimmten Personen die eigene Wertschätzung nicht zu teilen (in dem Wissen, dass dadurch ihr eigener Mangel an Selbstwert getriggert wird), sondern sich Personen zu suchen, mit denen dies möglich ist. Sind diese Personen nicht verfügbar, kann ein Tagebuch oder eine tägliche Besinnungszeit auch ein Weg sein, sich zu wertschätzen. Das sogenannte Bohnenritual (siehe Methoden weiter hinten) ist eine solche Möglichkeit, selbst in Kontakt mit der eigenen Wertschätzung zu bleiben und den Fokus auf die gelungenen Dinge des Lebens zu richten.

Mangel an Selbstwert und die Folgen

Menschen, die durch einen Mangel an Selbstwert geprägt sind (meist wird dies von den Personen selbst nicht bewusst erkannt), werten sich leider oftmals durch die Abwertung anderer Lebewesen auf. Dies kann mitunter Handlungen von krasser Gewalt beinhalten – aber auch Sarkasmus und Zynismus ist ein solcher Versuch der Selbstaufwertung. In Deutschland hat das Verhaltensmuster der Selbstaufwertung durch Abwertung anderer eine nationale Geschichte. Der Faschismus und der damit einhergegangene Antisemitismus, mit der Konsequenz des Holocausts, ist ein Horrorbeispiel dafür, wie weit dieses Verhaltensmuster führen kann.

Wertschätzung sich selbst gegenüber ausdrücken

Wie schätze ich mich nun also selbst wert? Auch hier sind es vor allem eine Haltung und ein Empfinden, die mir den Raum zu Wertschätzung öffnen. Ich fokussiere meine Wahrnehmung auf Wertvolles und Positives. Die bekannte Phrase: „Das Glas ist halb voll und nicht halb leer“ verdeutlicht diesen Ansatz sehr gut. Statt, wie das Zitat auf S. 10 von M. Rosenberg verdeutlicht, die nicht gelungenen, frustrierenden Erlebnisse und Ergebnisse als Entscheidendes zu zählen, können wir anfangen, das



Gelungene hervorzuheben, und seien es noch so kleine Schritte. Oft stehen uns dabei jedoch unsere eigenen Erwartungen an uns selbst (die*der innere Richter*in) im Weg. Es ist hilfreich, uns dies immer wieder deutlich zu machen.

In einer Haltung, die mir selbst gegenüber wertschätzend ist, geht es nicht so sehr um meine Person an sich, sondern um die vielen positiven Dinge, die in meinem Leben geschehen und die oft genug auch durch mich entstehen. Die Wertschätzung richtet sich also auf das Wertvolle des Lebens, dessen Teil und Schöpfer*in auch ich bin.

Wenn ich mich und meine Handlungen wertschätze, geht es auch nicht darum, mich auf einer Skala mit anderen Menschen zu vergleichen. Nein, mein Blick ist dann ganz auf meine Gefühle gerichtet und eben nicht nach außen. Es spielt keine Rolle, welche Leistungen und Ergebnisse die anderen erbracht haben, seien sie „besser“ oder „schlechter“, und es geht nicht darum, mich über andere zu stellen. Was hier eine Rolle spielt, ist die Freude über Erlebtes und Erbrachtes zu empfinden und zuzulassen und ggf. auch mit anderen zu teilen. Im Vordergrund steht also nicht ein „Ich“ oder eine andere Person, die gewertschätzt wird, sondern das Erlebnis der Freude an sich. Gleichzeitig gehören oft „wir“ in der Hauptrolle dazu – und es ist wunderschön, sich darauf zu besinnen und dies zu feiern!

M. Rosenberg schreibt im Zusammenhang mit der Wertschätzung auch von „das Leben feiern“.



Beispiele, Wertschätzung sich selbst gegenüber auszudrücken

„Ich habe heute zum ersten Mal für 25 Personen Spaghetti gekocht. Ich freue mich sehr, dass ich das geschafft habe und alle satt geworden sind!“

„Ich möchte mir dafür Wertschätzung geben, dass ich es heute konsequent geschafft habe nachzufragen, als Ali, wie so oft, nicht das tun wollte, was mir wichtig war. Ich habe es geschafft, mit ihm in Kontakt zu bleiben und zu hören, wie es ihm geht. Und das, obwohl ich eigentlich „keine Zeit“ dafür hatte. Schließlich hat er sich von ganz alleine bereit erklärt, das zu tun, was mir wichtig war. Das fiel mir nicht leicht, aber hinterher war ich sehr froh, diesen Schritt gemacht zu haben.“

„Schon seit Ewigkeiten nehme ich mir vor, zweimal die Woche zum Schwimmen zu gehen. Ich war oft frustriert, weil ich es nicht hinbekommen habe. Nun blicke ich auf die letzten Wochen zurück und bin sehr stolz, dass ich wirklich jede Woche einmal schwimmen war. Und ich spüre, wie gut mir das tut.“

www.DRK.de

Deutsches Rotes Kreuz e. V.
Generalsekretariat

Carstennstraße 58
12205 Berlin

Telefon: 030 85404 - 0
Telefax: 030 85404 - 468
E-Mail: drk@drk.de
www.drk.de

© 2016 Deutsches Rotes Kreuz e. V., Berlin

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*

Förderung durch die

