

Barbara Mettler-v.Meibom • Gelebte Wertschätzung

Barbara Mettler-v.Meibom

Gelebte
Wertschätzung

Eine Haltung wird lebendig

Kösel

Ein Glossar mit Begriffserklärungen findet sich ab Seite 201.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer, St.Pölten.

Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: Masao Ota/Getty Images
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30745-6

www.koesel.de

Gewidmet dem EINEN,
neben dem es
kein Zweites gibt¹

Inhalt

Einführung	11
Von Beispielen lernen.	11
Wert finden, Wert schätzen und Wert schöpfen	13
Wertschätzung von sich und anderen	21
Die Einheit von Körper – Seele – Geist annehmen	21
Wertschätzung von sich und anderen in der Praxis	24
Vom Geschlechterkampf zur wechselseitigen Bereicherung	32
Kommunikation zwischen Frauen und Männern	32
Wertschätzende Kommunikation zwischen den Geschlechtern in der Praxis	40
Vom Generationenkonflikt zum Lernen voneinander	45
Eine Gesellschaft im Ungleichgewicht.	45
Die unterschiedlichen Kräfte bilden eine Einheit.	48

Was repräsentieren die verschiedenen Lebensalter? . . .	50
Frieden zwischen den Generationen in der Praxis	53

Leiden, Krankheit und Tod einen Platz im Leben

geben	61
Leiden, Krankheit und Tod als Chance	61
Die Kraft des Herzens	64
Leiden, Krankheit und Tod den Schrecken nehmen.	65
<i>Mutmacher</i>	77

Wertschätzung in der Gesellschaft. 79

Politik: Vertrauen herstellen, wechselseitige

Abhängigkeiten erkennen und respektieren	80
Vertrauen durch Wertschätzung.	80
Politiker und Politikerinnen als Protagonisten ihrer Gesellschaften	82
Wertschätzung in der politischen Praxis	83

Wirtschaft: Business for Life 90

Die Sinnfrage stellen	90
Kathedralen lassen sich nur gemeinsam bauen	92
Wertschätzung in der wirtschaftlichen Praxis.	96

Medien: Vorbildfunktion annehmen 105

Die Medienrevolution fordert ihren Tribut	105
Wertschätzung erweitern auf der Angebotsseite	110
Wertschätzung erweitern auf der Nutzungsseite	118

Schule und Bildung: Werte vermitteln und Wertschätzung leben	126
Educare: Wertschätzen der Potenziale im Menschen . . .	127
Wertschätzende Bildung in der Praxis	132
Kirchen und Glaubensgemeinschaften:	
Vom »richtigen« Glauben zum Wissen um die Einheit . .	140
Auf Irrwegen	140
Grundlagen der Einheit	142
Einheit der Religionen in der Praxis	146

**Wertschätzung der natürlichen
Mitwelt 151**

Von der Katastrophenbekämpfung zur Kooperation mit der Natur	156
Eine Reise nach Sri Lanka nach dem Tsunami	156
Regen für Puttapparathi (Indien)	169
Landschaft heilen	180
Das Projekt »Spirituelle Orte im Ruhrgebiet«	180
Lithopunktur: eine Akupunktur der Erde	182
Erdheilungsseminar in Essen	186
Lebensqualität erhöhen durch nachhaltige Lebensstile .	189
Lebensgarten Steyerberg – eine sozial-ökologische Gemeinschaft	192
Stiftung Synanon	194

Ausblick 197

Anhang 201

Glossar 201

Anmerkungen 208

Literatur 214

Information und Kontakt 222

Bildnachweis 222

Einführung

Von Beispielen lernen

Wie kann Wertschätzung lebendig werden? Darum geht es in diesem Buch. Was nützen Einsichten, Erkenntnisse, Überlegungen und Theorien, wenn sie sich nicht in Handeln übersetzen? Dieses Buch führt Gedanken fort, die ich in dem Buch *Wertschätzung: Wege zum Frieden mit der inneren und äußeren Natur*² niedergelegt habe. Dort ging es mir darum zu zeigen, dass Wertschätzung eine unverzichtbare Kraft ist, warum sie heute so wichtig ist, wie sie entsteht, wie sie sich ausdrückt und wie sie durch Verfahren und Rituale gefördert werden kann.³ Im vorliegenden Buch geht es darum, konkret zu werden.

Wertschätzung – so wie ich sie verstehe – ist eine Haltung des Herzens, die sich auf die eigene Person, die Mitmenschen und auf die natürliche Mitwelt bezieht und die zuerst einmal akzeptiert, was ist.

Wertschätzung ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Achten wir es, so fördern wir den Frieden in uns selbst, in

unserem Miteinander und im Verhältnis zu unserer natürlichen Mitwelt. Wertschätzung ist letztlich unteilbar.

Doch sie zu leben, fällt jedem schwer – dem einen mehr, dem anderen weniger. Deswegen ist es hilfreich, sich auf Beispiele zu besinnen, in denen Wertschätzung gelebt wird. Wir Menschen brauchen Vorbilder, Menschen, die uns zeigen, was möglich ist. Dies regt uns an, selbst den Mut und die Kraft zum eigenen Tun zu entwickeln. Beispiele aus unterschiedlichen Lebensbereichen und Kulturen zeigen die Fülle der Möglichkeiten, aber auch die Breite der Notwendigkeiten. Wertschätzung kennt keine Grenzen. Wenn Wertschätzung eine prägende Kraft im Gewebe unseres Lebens werden soll, dann können wir nicht dort Halt machen, wo es für uns bequem und vertraut ist. Die Kraft der Wertschätzung lässt sich mehr und mehr ausdehnen und ausweiten. Es ist ein nie endender Prozess, in dem ich immer mehr und immer Fremderes in den Raum meiner wertschätzenden Aufmerksamkeit und Achtsamkeit einbeziehen kann.

Für den einen geht es vor allem darum, Wertschätzung sich selbst gegenüber zu entwickeln; sie macht erst wirklich frei, auch anderen dieselbe Haltung entgegenzubringen. Dem anderen stellen sich besondere Herausforderungen im privaten Alltag oder im Beruf; wieder andere spüren, dass sie sich für mehr Wertschätzung in der Gesellschaft oder im Verhältnis zur natürlichen Mitwelt einsetzen möchten.

Wert finden, Wert schätzen und Wert schöpfen

Wert finden, Wert schätzen und Wert schöpfen, so kann man den Prozess umschreiben, der durch wertschätzende Achtsamkeit angestoßen wird.⁴ Die erste Stufe ist, überhaupt einen Wert zu entdecken. Dabei gilt es, Abschied zu nehmen vom Klagen, Sichbeschweren und Sich-selbst-Bemitleiden und stattdessen die Augen, Ohren und Herzen zu öffnen für die vielfältigen Geschenke, die uns das Leben macht.

Was aber, wenn es nichts wertzuschätzen gibt, wenn ich mich mit persönlichen, sozialen, politischen oder ökologischen Verwerfungen und Katastrophen konfrontiert sehe? Dann wird es weitaus schwieriger. Doch Wert zu finden und Wert zu schätzen beschränkt sich nicht nur auf das vermeintlich Gute und Angenehme. Wert finden und Wert schätzen heißt, den Realitäten ins Gesicht zu sehen und sie erst einmal zu akzeptieren, wie sie sind. Wird die Wirklichkeit nicht akzeptiert, wie sie ist, so sind die Energien in Abwehr, Angst und Verdrängung, in Scham- und Schuldgefühlen oder im Gefühl der eigenen Ohnmacht gebunden. Akzeptiere ich jedoch die Wirklichkeit als das, was sie ist, nämlich als wirklich, dann werden diese Energien frei, um Zukünfte hervorzu- bringen, die den eigenen Visionen und Hoffnungen eher gerecht werden.

Dies ist möglich aus einer Haltung des Lernens. Wenn wir die Welt und das Leben als eine Bühne begreifen, auf die Gott uns gestellt hat, damit wir unseren freien Willen nutzen und Erfahrungen machen können, dann sind unsere Erfahrungen genau die Lernschritte, die es jetzt zu bewältigen gilt. Hilf-

reich hierbei ist es, wenn ich mich – angesichts von Problemen aller Art – auf das so genannte »Gute im Schlechten« konzentriere. Jede Katastrophe, welcher Art auch immer, hat nicht nur Schattenseiten, sondern auch positive Aspekte. Gelingt es, diese zu entdecken, dann ist ein entscheidender Schritt gemacht, um die eigene Gestaltungskraft zurückzugewinnen.

Das hat nichts mit Beschönigen oder Schönreden zu tun. Gerade Prüfungen und Beschwernisse sind ein Schlüssel zur Transformation. Im individuellen Leben sind Krankheit, Verlust geliebter Menschen, Arbeitsplatz- oder Reputationsverluste, die uns zu einer ganz neuen Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber den Geschenken des Lebens verhelfen können. Gesellschaftlich und politisch sind Ungerechtigkeit, sozialer Unfriede und kriegerische Auseinandersetzungen eine Herausforderung zum Humanen, an der wir wachsen können. Ökologisch sind die Zerstörungen, die wir derzeit erleben, Zeichen, die uns zu einem wertschätzenden Umgang mit der Natur auffordern. In diesem Sinne gilt der Satz: »Was ist, ist heilig.« Es ist das, was Gott uns zu lernen aufgegeben hat – mag es der liebevollere Umgang mit mir selbst sein, eine achtsamere Haltung untereinander oder eine Haltung der Dankbarkeit gegenüber der Natur, die uns nährt und erhält.

Wertschätzung zu erlernen und zu leben wird damit zu einem Prozess des – spirituellen – Selbstmanagements und letztlich der Selbsttransformation. Sein Ziel ist, zu werden, wer wir sind und schon immer waren: eine Verkörperung der Liebe Gottes, fähig zu lieben und unsere Liebe auf uns selbst und unsere soziale und natürliche Mitwelt auszudehnen.

Wie steht es nun um die Möglichkeit, nicht nur Wert zu finden und Wert zu schätzen, sondern auch Wert zu

schöpfen? Wertschöpfung ist ein Begriff, der üblicherweise in der Betriebswirtschaft verwendet wird. Er bezieht sich auf finanzielle und monetäre Größen. Doch Werte lassen sich nicht nur materiell schöpfen. Die wichtigsten Werte sind in Geld nicht aufzuwiegen. Es sind immaterielle Werte: Friede, Freude, Glück, Wohlbefinden, soziale Nähe und Einbindung, Verstehen und Verständigung, Rechtschaffenheit, Gerechtigkeit, Harmonie, Selbstentfaltung, Wissen und Weisheit. All dies sind immaterielle Werte, nach denen wir uns sehnen.

Wertschätzung ist der Schlüssel, um solche immateriellen Werte zu schaffen. Und erstaunlich genug: Die immateriellen Werte sind die entscheidende Voraussetzung dafür, dass auch materielle Werte geschaffen werden können. Das gilt im Kleinen wie im Großen. Ein glücklicher und zufriedener Mensch hat im Leben einfach mehr Erfolg als jemand, der griesgrämig mit sich und anderen ist, der hadert und überall Unheil wittert. Eine wertschätzende Person hat eine positive Ausstrahlung; sie ist offen zu lernen, und wir suchen gerne ihre Nähe und Kooperation und bringen ihr Vertrauen entgegen, wenn sie eine Führungsfunktion hat. Ein griesgrämiger Mensch hingegen stößt eher ab, und man versucht, seine Nähe zu vermeiden. Das ist nur allzu natürlich.

Das Gleiche gilt auf organisatorischer Ebene: Eine Organisation, die nach innen und außen Wertschätzung lebt, ist effizienter und erfolgreicher. Ihre Führungskräfte schaffen eine Organisationskultur und -struktur, in der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sich stärker einsetzen, lernoffener sind, weniger krank werden, sich klarer mit der Organisation identifizieren. Materielle Wertschöpfungsprozesse werden unterstützt und es wird eine erhöhte Kundenbindung bewirkt. So

erweist sich eine gelebte Wertschätzung als ein hilfreicher Weg für ein erfolgreiches Leben auch auf der materiellen Ebene. Sie aktiviert Kräfte in uns, die uns anregen, unsere Ideale, unsere Potenziale und unseren Willen zum Wohle des Ganzen einzusetzen.

Die nachfolgenden Beispiele einer wertschätzenden Praxis führen Sie in sehr unterschiedliche Aktivitätsfelder. Unterstützt zum Teil durch einführende Überlegungen, möchte ich die Aufmerksamkeit darauf lenken, in wie vielen Feldern Wertschätzung bereits jetzt gelebt wird und in Zukunft noch mehr gelebt werden kann.

Wertschätzung unterstützt den Frieden mit sich und anderen. Das habe ich im ersten Buch gezeigt. Frieden in einem Menschen teilt sich der Umwelt mit. Er schafft Frieden im Außen. Deswegen suchen wir nach Menschen, die eine Ausstrahlung des Friedens haben. Deswegen schaffen Menschen, die mit sich selbst im Frieden sind, Frieden – egal ob es Politiker und Politikerinnen sind, Führungskräfte in der Wirtschaft, Professoren oder Professorinnen, Lehrer oder Lehrerinnen, Mütter oder Väter. In der Gegenwart von Menschen, die im Frieden mit sich sind, fühlen wir uns wohl. Wir vertrauen ihnen. Der Aufruhr der eigenen Gefühle beruhigt sich. Die Gedankenschwere lässt nach. Dramatische emotionale Höhen und Tiefen, das Hin- und Herpendeln zwischen Glück und Leid, Freude und Kummer, Hoffnung und Enttäuschung werden geringer. Das Leben erscheint leichter. Gleich-Mut stellt sich ein. Gleich-Mut entsteht, wenn ich gelernt habe, mich nicht mehr mit dem zu identifizieren, von dem mein Ich bislang annahm, dies sei ich, z.B.: »groß – stark – intelligent – reich« oder in der anderen Variante »klein – schwach – dumm – arm«.

Frieden entsteht, wenn ich wertschätze, was ist, und damit frei werde, aus einer größeren Weisheit und Gelassenheit heraus mein Leben zu führen. Dass dies in Ansätzen jedem von uns möglich ist, dass wir unsere Gesellschaft friedlicher machen können, wenn wir aus dieser Haltung handeln, sollen die folgenden Kapitel zeigen.

Im *ersten Teil* geht es um die Beziehung zu mir selbst und zu anderen. Nagende Selbstkritik, ständiger Selbstzweifel, Selbstmitleid oder eine Überhöhung der eigenen Person sind sämtlich Ausdruck des Ego, der Vorstellung, wir seien unser Körper. Wenn ich hingegen Zugang zu meinem wirklichen Selbst finde, zu dem göttlichen Funken, der ich bin und der sich durch meinen Körper ausdrückt, dann strahlt diese Haltung aus und schafft Frieden in meiner Beziehung zu mir selbst und zu anderen.

Der *zweite Teil* befasst sich mit gesellschaftlichen Organisationen und Institutionen. In ihnen werden strukturelle Mächte wirksam wie Konkurrenzdruck, Kampf um Macht oder ökonomische Restriktionen, die einen Übergang zu einer Kultur der Wertschätzung erschweren. Soll sie dennoch entstehen, so braucht es mutige Einzelne, die sich aktiv dafür einsetzen und es vorleben. Insofern beginnen auch kleinere oder größere Änderungen einer Organisation, ihrer Struktur und ihrer Kultur beim Menschen.

Im *dritten Teil* geht es um die Wertschätzung der natürlichen Mitwelt, jenem Feld, in dem Menschen mit einem rationalen, materialistischen Weltbild besonders viel zu lernen haben. Er geht von der Annahme aus, dass die ganze Natur, so wie die Menschen auch, beseelt ist. Wir sind geistige Wesen, und die Natur ist – wie die Veden, die *philosophia perennis* oder Ewige Weisheit des indischen Kulturraums, lehren – aus

demselben Geist (Atman) geschaffen. Die Formel der Veden »Es gibt nur das EINE, daneben ist kein Zweites« fordert uns auf und heraus, der Natur gegenüber genau dieselbe Haltung der Wertschätzung zu entwickeln, die wir auch uns selbst gegenüber erfahren möchten.

Auch dieses zweite Buch zum Thema Wertschätzung wäre nicht möglich gewesen, ohne dass mir zahlreiche Menschen geholfen hätten. An erster Stelle möchte ich hier meine Lektorin Dagmar Olzog nennen, die nach Durchsicht meines ursprünglichen Manuskripts zum Thema Wertschätzung sagte: »Dies ist nicht nur ein Buch, es sind zwei Bücher, denn ich wüsste nicht, wo wir kürzen sollten.« So wurde das erste Buch ein systematisches Arbeitsbuch; das hier vorliegende zweite Buch, das zu meiner Freude im Lektorat von Heike Mayer betreut wurde, soll vor allem Mut machen durch Beispiele aus der Praxis. Dass es jetzt vor Ihnen liegt, verdanke ich ganz besonders Maria Schnurr. Sie hat sich nicht nur von der Idee der Wertschätzung anstecken lassen, sondern mich auch redaktionell und bei den Recherchen unterstützt.

Sodann möchte ich den vielen Menschen danken, die aufgrund einer persönlichen oder beruflichen Herausforderung mit dem Wunsch zu mir gekommen sind, mehr Wertschätzung in ihr Leben zu bringen. So durfte und darf ich sie bei ihren Suchbewegungen begleiten und erlebe dies als eine unglaublich große Bereicherung auch für mich.

Mein Dank gilt auch all denen, die ähnliche Ideen wie ich verfolgen, von denen ich lernen und mit denen ich kooperieren darf. Ich denke hier an die vielen Berater, Trainer, Coachs, Facilitators und Organisations- und Persönlichkeitsentwickler, Männer wie Frauen, die intensiv daran mitwirken, dass wir ein Bewusstsein von uns selbst und anderen ent-

wickeln, das nicht vom Freund-Feind-Denken geprägt ist, sondern von dem Wissen darum, dass wir alle zur Familie der Menschheit gehören.⁵

Nicht in meinem Dank fehlen darf meine Familie, in allererster Linie meine beiden wunderbaren Töchter Nathalie und Pascale. Sie waren es, die mich lehrten, dass ein Leben nur mit Wertschätzung gelingen kann. Und natürlich gilt mein Dank meinen Freunden in Deutschland und in Asien, die mich in meinen Suchbewegungen begleiten und die mein Leben so sehr bereichern und beleben.

Last but not least danke ich meinen vielen Lehrern und Lehrerinnen, die mich auf diesen Weg gebracht haben. Dies gilt in allererster Linie für meinen wichtigsten Lehrer, Sathya Sai Baba, dem indischen Heiligen, zu dem alljährlich Hunderttausende von Menschen pilgern. Mit seiner Botschaft der Liebe inspiriert er Menschen rund um den Globus. Nach nunmehr 15 Jahren intensiven Reisens nach Indien und inzwischen auch nach Sri Lanka habe ich unendlich viel von der Weisheit dieser alten Kulturen lernen dürfen. Dabei bestand und besteht für mich immer die große Herausforderung darin, einen Schlüssel zu finden, wie die Weisheit dieser Völker für unseren Kulturraum übersetzt und wirksam werden kann.

So hoffe ich und wünsche mir, dass Sie mit diesem Buch Wege entdecken, wie Sie mit der sanften, verwandelnden Kraft der Wertschätzung zu einem tieferen Frieden mit sich, mit ihren Mitmenschen und mit der natürlichen Mitwelt gelangen können.

Wertschätzung von sich und anderen

Der Mensch zeigt in seinem eigenen Wesen
einen Drang in Richtung auf das
immer vollere Sein,
auf die immer perfektere Verwirklichung
seiner Menschlichkeit ...

Abraham Maslow⁶

Die Einheit von Körper – Seele – Geist annehmen

Kennen Sie das? Ein nagendes Gefühl, weil Sie über eine innere Grenze gegangen sind? Eine Unruhe in der Seele, weil Sie wissen, hier und jetzt hätten Sie sich anders verhalten müssen, aber Ihrem inneren Impuls nicht gefolgt sind? Sol-

che Momente können Hinweise darauf sein, dass wir eine wichtige Botschaft von innen überhört haben. Sie wollte uns auffordern, uns selbst treu zu bleiben.

Sich selbst treu bleiben

Jeder von uns bringt unterschiedliche Anlagen mit, die sich im Leben entfalten wollen und sollen. Wir werden geboren, um zu lernen, wer wir sind. Doch das geht nur in der Auseinandersetzung mit der Welt. Die Anfänge mögen schwierig und belastend sein. Ein falsches Selbst mag entstehen, aus Not oder um sich zu schützen. Doch die Seele ist unermüdlich damit beschäftigt, mir Signale zu senden und mir mitzuteilen, wer ich wirklich bin. Wenn ich offen bin für diese Signale, dann muss mein Leben nicht unbedingt einfach werden, doch es wird eine spannende Reise zu mir selbst.⁷ Wir entdecken dann, wie die folgende Geschichte aus den Veden zeigt, unsere wahre Natur:

»Eine Löwin geriet auf der Suche nach Beute an eine Schafherde. Während sie ein Schaf riss, warf sie ein Junges und starb. Der junge Löwe wuchs in der Herde auf, fraß Gras und blökte wie ein Schaf. Er wusste nicht, dass er ein Löwe war. Eines Tages kam ein anderer Löwe in die Nähe der Herde und war erstaunt, einen großen Löwen zu sehen, der Gras fraß und wie ein Schaf blökte. Die Herde floh und mit ihr das Löwenschaf. Der Löwe wartete auf eine Gelegenheit, fand das Löwenschaf schlafend, weckte es auf und sagte: ›Du bist ein Löwe.< ›Nein,< antwortete es und blökte wie ein Schaf. Aber der fremde Löwe schleppte es an einen See und forderte es auf, im Wasser sein Spiegelbild zu betrachten und es mit ihm zu vergleichen. Da sah das Löwenschaf, dass es genauso