Wertschätzung – Eine Quelle der Kraft

Prof. Dr. Barbara v. Meibom
Comm**unio**-Institut für Führungskunst / Berlin

„Geh Du vor“, sagte die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf Dich.“
„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für Dich haben“,
sagte der Körper zur Seele.
(U. Schaffer)

Burn-out zwischen Gaspedal und Bremse

Wann sind wir erschöpft? Diese Frage drängt sich immer mehr auf. Erschöpfung ist ein körperlich-seelisch-geistiger Zustand, in dem der Körper signalisiert, dass etwas nicht stimmt. Lange haben wir auf die Signale der Seele nicht hören wollen, die uns aufforderten innezuhalten und nach neuen Wegen zu suchen. Doch irgendwann gibt die Seele auf und wählt einen anderen Weg. *Sagt die Seele zum Körper: Sag du es ihr/ihm* – so könnte man den Satz von Ulrich Schaffer verdichten – *auf mich hört er oder sie nicht.* Und so nimmt die Entwicklung ihren Lauf, der Körper reagiert immer stärker und irgendwann sind wir im Zustand der Erschöpfung angekommen, im burn-out. Ausgebrannt sind wir, weil wir einerseits Gas geben und andererseits auf der Bremse stehen. Ein innerer Widerstreit bindet unsere Kräfte und wir vermögen es nicht, uns selbst eine neue Richtung zu geben.

Die Unfähigkeit zur Richtungsänderung ist inzwischen zu einem gesellschaftlichen und globalen Problem geworden ist. Wir scheinen kollektiv nicht in der Lage zu sein, unserem Leben auf diesem Planeten eine neue Ausrichtung zu geben. Das macht die Situation noch schlimmer. Der Psychotherapeut Chuck Spezzano spricht hier von der *Toten Zone*, in die wir kollektiv und individuell geraten (sind). Dies zu wissen, könnte Ansporn sein, eine Richtungsänderung zu suchen. Für mich stand diese Richtungsänderung an, als ich mit 30 Jahren eine Gesichtslähmung bekam – mein Körper hatte es mir unmissverständlich gezeigt. Fünf Jahre brauchte ich, bis ich begriff, dass dies etwas mit mir zu tun hatte. Danach habe ich mich auf die Suche gemacht. Es wurde ein Weg nach innen, den

ich heute unter die Begriffe der Wertschätzung und des Spirituellen Selbstmanagement fasse.

Übung 1:

- Stellen Sie sich bitte ein Symbol für *Kraft* vor. Nehmen sie das erste, das auftaucht.
- Welche Bedeutung verbinden Sie mit diesem Symbol?
- Wenden Sie sich dem Menschen neben ihnen zu und tauschen Sie sich darüber aus, was Sie als Kraftquelle erleben.

Drei Quellen der Kraft

Folgt man den Botschaften von Medien, Bildung, Politik, Wirtschaft, so ist die Quelle von Kraft der Erfolg. Eltern streben danach, ihren Kindern einen Platz auf der Erfolgsleiter zu sichern: Gute Noten, gute Schulabschlüsse, akademische Bildung, sichere Jobperspektiven, gutes Einkommen – all dies sind Indikatoren für Erfolg. Herausragende Bedeutung hat in diesem Erfolgskonzept der Erwerb kognitiver Fähigkeiten. Erfolg – so die Annahme – ist das Ergebnis von Denkvermögen, Leistungsfähigkeit, Anpassung an vorgegebene Erfordernisse und Anerkennung von Dritten.

Wofür dieser Erfolg gut sein soll, macht die Werbung mit ihren Versprechungen deutlich. Erfolg schafft den Zugang zur Welt des Konsums, zum *Hast du was, dann bist du was*: Attraktiv und sinnlich, schön und begehrt, reich und stark. Aufmerksamkeiten werden auf den Kosmos der Wünsche und die äußeren Quellen der Anerkennung gelenkt – wichtige Mittel, um ein globales und nationales ökonomisches System am Laufen zu halten, das weit davon entfernt ist, nachhaltig zu sein.

Wer Erfolg in diesem Sinne vor sich und vor der Welt erreichen will, muss beachtliche Anstrengungen unternehmen. Stress entsteht, je mehr das erhoffte Ziel gefährdet erscheint.

Doch Erfolg kann auch in einem anderen Sinne verstanden werden. Wie wäre es mit den Erfolgsindikatoren *Seelische Gesundheit, Selbstwirksamkeit und soziale Einbindung*? Der Hirnforscher Gerald Hüther nennt zwei zentrale Erfolgsbedingungen für seelische Gesundheit, man könnte auch sagen für Kraft: Es sind *Verbundenheit* und *Potenzialentfaltung*. Beide stehen nicht selten in einem Spannungsverhältnis zueinander: Um der Verbundenheit willen werden die eigenen Sehnsüchte und Entfaltungsmöglichkeit geopfert, oder um der Potenzialentfaltung willen meint man, auf Verbundenheit und Zugehörigkeit verzichten zu müssen.
Zu diesen beiden Grundbedürfnissen menschlichen Lebens möchte ich ein drittes hinzufügen: *Sinn*. Sinn lässt sich auf verschiedenen Wegen suchen: Über die Sinne, über Konzepte und Ziele oder über den *Weg nach Innen*. Letzterer trägt in sich das Versprechen eines Sinns, der nicht aus Erlebnissen und Erfahrungen erwächst, sondern aus der Essenz menschlichen Strebens. Auf dem Weg nach Innen horcht der Mensch auf die Impulse des Herzens, die ihm sagen wollen, was dem Leben Sinn gibt.

Wer sich diesen Impulsen zuwendet, überwindet die Abhängigkeit von fremden Konzepten und von Anerkennung durch Dritte. Achtsam dem Herzen zuzuhören und seine Botschaften umzusetzen, kann allerdings zu erheblichen Konflikten im Außen führen. Doch in der Regel stellt sich ein Gefühl der Stimmigkeit und des inneren Friedens ein, weil es auf diesem Weg zu einem Einklang von Head – Heart – Hand oder *Denken – Fühlen – Handeln* kommt – wichtiger Voraussetzung von (seelischer) Gesundheit.

Dies wird durch intensive Forschungen eines amerikanischen Forscherteams untermauert, welches die sogenannte Heart Math Methode® entwickelt hat. Folgen Menschen der Herzintelligenz, so stellt sich aus der Sicht dieser Forschungsergebnisse etwas ein, was sie Herzkohärenz nennen, ein lebendiges Pulsieren der körpereigenen Rhythmen in Harmonie mit dem wichtigsten Rhythmusgeber, dem

Herzen. Herzkohärenz erweist sich hier als zentrale Grundlage der Salutogenese, also dessen, was gesund macht und Kraft gibt. Wo sich Herzkohärenz einstellt, arbeiten die diversen Körperrhythmen nicht gegeneinander sondern miteinander. Herzkohärenz und burn-out können – das ist die gute Botschaft – nicht zusammengehen. Wenn Menschen jedoch ohne Pause bis zur Erschöpfung arbeiten, wenn Tag- und Nachtrhythmen missachtet werden, wenn Verdauungsrhythmen unberücksichtigt bleiben, wenn Herzensprojekte unterdrückt oder auf die lange Bank verschoben werden oder wenn die eigenen Werte im Denken und Handeln verletzt werden, dann tritt ein Gegeneinander auf, das krank machen kann.

Besonders interessant ist hierbei, dass die Forscher herausgefunden haben, dass sich das Herz, also der wichtigste Rhythmusgeber im Menschen, nicht täuschen lässt. Wenn das Herz zu etwas nein sagt, unser Verstand dem aber zustimmt, dann entsteht eine Störung. Die Herzkohärenz, die durch Stimmigkeit und Einklang entsteht, kommt nicht zustande. Man könnte auch sagen: Ein Mensch, der dem Herzen in diesem Sinne nicht zuhört, begibt sich in eine Sackgasse oder auf einen beschwerlichen Umweg; er entfernt sich vom Sinn seines Lebens. Die Vorstellung, das eigene Erleben und Handeln unbeschadet auch gegen Herzensimpulse steuern zu können, erweist sich als trügerisch und hat körperliche, seelische und geistige Folgen. Umgekehrt wachsen jedoch die Chancen zu einem sinnerfüllten, glücklichen und gesunden Leben, wenn dem Herzen die Führung gegeben und dem Verstand eine dienende Funktion zugewiesen wird.

Es scheint also eine Trias zu geben, eine dreifache Quelle der Kraft:

- Selbstentfaltung,
- Zugehörigkeit und
- Sinnhaftigkeit durch innere Stimmigkeit mit den Botschaften des Herzens.

Wertschätzung als Quelle der Kraft

Was hat das nun mit Wertschätzung zu tun? Inwiefern ist Wertschätzung eine Quelle der Kraft? Wertschätzung ist heute zu einem Modewort für alles und

nichts geworden. Vielfach hat es den Charakter eines Lippenbekenntnisses, erschöpft sich im Lob, oftmals auch noch mit utilitaristischen Zielen verquickt. Doch für mich ist Wertschätzung mehr als das. Es ist eine Haltung des Herzens, die sich ausdrückt als

- Wertschätzung von sich (Selbstentfaltung),
- Wertschätzung von anderen (Verbundenheit) und als
- Wertschätzung der natürlichen Lebensgrundlagen (Sinn).

Eine Haltung der Wertschätzung von sich, von anderen und der tragenden Grundlagen unserer Existenz führt zu den drei Quellen der Kraft – Potenzialentfaltung, Verbundenheit, Sinn. Wer diese Haltung der Wertschätzung kultivieren möchte, ist auf den Weg nach Innen verwiesen. Auf ihm wird die Suche nach Anerkennung im Außen in Form von Erfolg, Macht und Reputation entzaubert. Sie erweist sich als weder nährend noch nachhaltig. Dasselbe gilt für den Wunsch nach materiellen Reichtümern. Der endlose Zyklus von Wünschen und Ent–Täuschungen wird durchschaut, da jeder erfüllte Wunsch den nächsten Wunsch hervorbringt.

Auf dem Weg nach Innen begegnen Menschen stattdessen den Impulsen ihres Herzens und sehen sich vor die Entscheidung gestellt, ob sie ihrem Herzen zuhören und sich für die Liebe (zum Leben) öffnen möchten oder nicht. Das Herz, Sitz der Liebeskraft, überwindet Grenzen und befreit aus dem Bewusstsein der Unverbundenheit. In einem herausfordernden Prozess lädt es ein, die eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, sie von Destruktivität und emotionaler Vergiftung zu reinigen, und sie in der Liebe zu sich, zu anderen und dem Leben gegenüber zu schulen.

Der Weg nach Innen ist mitnichten ein einfacher Weg. Er konfrontiert mit dem eigenen Schatten. Doch das Leben in seiner Schönheit, Komplexität und in seinen beängstigenden Aspekten wartet darauf, dass wir ihm mit Wertschätzung begegnen. Es fordert auf, Wahrnehmungsbrillen abzulegen, die entwertend oder destruktiv sind, weil sie Unzufriedenheit, Unverbundenheit und Konflikte befördern. Stattdessen lädt es ein, Wahrnehmungsbrillen aufzusetzen, durch welche

die eigene Schönheit, die der anderen und die unserer natürlichen Mitwelt entdeckt werden kann. Solche Wahrnehmungsbrillen helfen, der Schöpfung in allen ihren Facetten mit Achtung und Achtsamkeit zu begegnen.

Was heißt dies in der Trias Wertschätzen von sich, von anderen und der natürlichen Lebensgrundlagen?

Potenzialentfaltung: Wertschätzung von sich

Menschen in helfenden Berufen wollen anderen Gutes tun. Die Gründe mögen vielfältig sein: ein genuiner Herzenswunsch, andere in ihrem Leiden zu begleiten und dieses zu erleichtern, eine bereichernde Jobperspektive, Sozialisation und Gewohnheit. Doch es gibt auch andere oder unterschwellige Beweggründe: Die Rede von den *hilflosen Helfern* oder die Aussage *Die Schattenseite des Helfens ist Kontrolle* zeigen, dass hinter der helfenden Haltung tiefe innere Not stecken kann. Liegt sie vor, so wird vielfach Linderung der Not erhofft, indem die Aufmerksamkeit auf das Du gelenkt wird. Das ist prinzipiell besser als in Selbstmitleid, Selbstanklagen, Selbstvorwürfen, Autoaggression oder in Gefühlen der Ohnmacht zu versinken. Doch die innere Not sucht Heilung, ebenso wie die Not der Menschen, um die man/frau sich kümmert. Heilung geschieht, wenn es gelingt, sich selbst zu begegnen, in der Einzigartigkeit, die mich ausmacht, und den eigenen Wert zu erkennen, zu fühlen, anzunehmen, so dass wir in einer Haltung der Selbstwertschätzung der Welt begegnen können.

Das ist nicht einfach, ja es kann Angst machen, sich auf sich selbst und die eigenen wohlmöglich beschämenden Untiefen einzulassen. Wer sich in der Liebesmacht Gottes geborgen fühlt, hat es leichter. Wer ein strafendes oder kritisches Gottesbild in sich trägt, wird es sehr viel schwerer haben, ebenso wer mit selbstbeschädigenden Elternintrojekten durchs Leben gehen. Was also verhilft zu mehr Selbstwertschätzung und erhöht, wenn man auf das Thema der Tagung reflektiert, die Resilienz gegenüber Stress und burn-out?

Ich möchte hier ein zentrales Erfordernis hervorheben: Die eigenen Grenzen erkennen und respektieren: Wir sollen nicht nur einander lieben, sondern auch uns selbst – oder wie es bereits in der Bibel heißt, *liebe deinen Nächsten wie dich selbst*. Dies bedeutet konkret, dass es erlaubt ist, ja sogar nötig ist, die eigenen Grenzen zu fühlen, zu respektieren und für sie einzutreten.

Auf Ernest Rossi (Rossi 1993) geht das Konzept *zwanzig Minuten Pause* zurück. Entwickelt wurde es auf der Basis von Studien über Risikotechnologien. Man wollte wissen, warum – trotz extensiver Vorsichtsmaßnahmen – immer wieder Unfälle durch menschliches Versagen auftreten. Bei diesen Untersuchungen entdeckte man körpereigene Rhythmen, die in einem Takt von 60 bis 90 Minuten auftreten und einen dramatischen Leistungsabfall einleiten. Nach ca. 20 Minuten endet dieser und eine neue Leistungsphase kündigt sich an. Nehmen wir diese Notwendigkeit des Körpers nach Pausen nicht ernst, im wahrsten Sinne des Wortes nicht für wahr und suchen sie zu überspielen, geschieht zweierlei: Wenn wir kurzfristig dagegen angehen, kommt es zu einem erneuten Anstieg der Leistungskurve – wir können also den Körper erneut zu Höchstleistungen anspornen. Praktizieren wir dies jedoch anhaltend und über einen längeren Zeitraum, treten höchst unerwünschte Folgen ein. Zum einen flacht die Leistungskurve dennoch ab – man gewinnt also nicht wirklich etwas. Zum anderen reagiert der Mensch mit Stress, der sich in den Körperzellen als Säure ablagert und sowohl seelisch-geistig als auch körperlich zu *Säuernis* führt. Ein übersäuerter Organismus ist in seinen Potentialen der Selbstregulation stark eingeschränkt, die Resilienz wird vermindert und der Weg zur Krankheit ist vorgezeichnet.
Ein wichtiges Momentum auf dem Weg zu mehr Selbstwertschätzung ist also, ob wir die eigenen Grenzen erkennen, sie achten und sie auch im Kontakt mit anderen vertreten. Das ist nicht immer leicht in einer Gesellschaft, die sich dem Diktat der Schnelligkeit, des Konzepts 24h/7Tage die Woche verschrieben hat und welche Produktivität und Effizienz rund um den Globus in Nanosekunden misst.
Und dennoch scheint es zwingend notwendig, ja Not-wendend zu sein, selbst zur Zeitrebellin/zum Zeitrebellen zu werden, damit wir den Herausforderungen mit Selbstwertschätzung begegnen können.

Zwanzig Minuten Pause (selbst 5-10 Minuten helfen bereits) markieren einen Zeitraum, der den Weg nach Innen erlaubt. Nach all den Eindrücken, die von außen auf uns hereinstürmen – menschlich, medial, situativ – können diese Eindrücke verarbeitet und integriert werden. Die eigene Mitte wird gestärkt im Kontakt mit der Welt. Es ist ein Weg der Achtsamkeit der hilft, Außen und Innen zu verbinden und so Stimmigkeit mit sich selbst herzustellen. Dies ist letztlich ein spiritueller Weg. Dazu gibt es eine höchst einleuchtende Geschichte aus dem Buch *Der Alchemist* von Paulo Coelho. Hier wird die Stimmigkeit von Außen und Innen mit der Glücksmetapher gleichsetzt.

Ein Jüngling zieht aus, um das Geheimnis des Glücks zu erfahren. Er wird zu einem bedeutenden Weisen geschickt, der in einem prachtvollen Anwesen wohnt. Da dieser keine Zeit hat, um sich gleich um den Jüngling zu kümmern, lädt er ihn ein, das Anwesen zu besichtigen. Doch er gibt ihm einen Löffel mit auf den Weg, auf den er zwei Tropfen Öl träufelt, die er auf seinem Weg nicht verschütten soll. Als die beiden wieder zusammentreffen, stellt der Weise fest, dass der Jüngling zwar die zwei Tropfen Öl sicher zurückgebracht hat, jedoch von dem Anwesen nichts gesehen hat. So wird er erneut losgeschickt. Doch während er dieses Mal das Anwesen in seiner Schönheit studiert, verschüttet er die beiden Tropfen, ohne es zu merken. *„Also, dies ist der einzige Rat, den ich dir geben kann“, sagte der Weiseste der Weisen. „Das Geheimnis des Glücks besteht darin, alle Herrlichkeiten dieser Welt zu schauen, ohne darüber die beiden Öltropfen auf dem Löffel zu vergessen.*“ (vgl. Coelho 1988, S. 39f)

Man könnte auch sagen, Stimmigkeit zwischen Außen und Innen stellt sich her, wenn ich gelernt habe, auf meine innere Führung zu hören, dieser im Kontakt mit der Welt zu folgen und mich in diesem Spannungsfeld wertzuschätzen.

Verbundenheit: Wertschätzung von anderen

Fällt es schon nicht leicht, sich selbst wertzuschätzen, so gilt dies gleichermaßen dann, wenn wir uns dem Du zuwenden, insbesondere in Konfliktsituationen. In der Begegnung mit dem Du werde ich konfrontiert mit mir selbst. Der Konflikt verweist mich auf meine Erwartungen, Hoffnungen, Wünsche, die ich vielfach unbewusst mit mir trage. Dahinter stehen mächtige mentale Modelle, gegründet in Überzeugungen, die ich mir in meinem Leben zugelegt habe, entstanden in Elternhaus, Schule, Familie, in den Stürmen beruflicher Tätigkeiten, in meinem kulturellen und sozialen Milieu. Sie prägen meine Wahrnehmungen, meine Bewertungen, meine Gefühle und Handlungen. Nur ein kleiner Teil davon ist mir bewusst. Der weitaus größere Teil ist unbewusst und bricht erst auf, wenn ich im Außen einen Konflikt erlebe.

Konflikte mit anderen sind daher immer eine Chance zum Wachstum, zur Erweiterung meines Bewusstseins, meines Verstehens, meines Zugang zu Mensch, Welt, Umwelt. Eine Haltung der Wertschätzung gegenüber dem Du, insbesondere dem fremden Du, zu entwickeln, ist ein Weg, der Selbstwahrnehmung und Selbsttransformation einfordert. *Not knowing, bearing witness, loving action* – sind die drei Begriffe, unter die der Zen-Meister Bernie Glassman Roshi einen Weg stellt, der zu mehr Wertschätzung des Du führt. Er erprobt die dahinter stehende Haltung in den härtesten Konfliktzonen, nicht nur auf den Straßen von Großstädten, sondern seit Jahren auch in Retreats in Auschwitz.

Not knowing bedeutet, dass ich mich im Kontakt mit dem Anderen darin übe, meine Sicht auf ihn und sein Verhalten in der Schwebe zu halten und insbesondere schnelle Bewertungen und Einordnungen zu vermeiden. Ich rufe mir dabei ins Bewusstsein, dass ich letztlich nicht wirklich weiß, was den anderen bewegt und bewogen hat, sich so oder so zu verhalten. Ich bemühe mich, meine mentalen Konzepte erst einmal zurückzuhalten, mich im Anfängergeist zu üben, offen zu sein für neue Erkenntnisse, neue Bewertungen, neue Verhaltensweisen. Das macht den Weg frei, den anderen im Kontakt und Austausch zu erkunden.

Was ich dabei erfahre (es ist der innere Mokassintausch) bezeuge ich in einer Haltung des *bearing witness* und gebe damit dem anderen die Erfahrung, gesehen und gehört worden zu sein, ohne dass ich ihm/ihr gleich meine Einschätzung und Bewertung überstülpe.

Der dritte Schritt, *loving action*, ist der Schritt in die aktiv gezeigte, gelebte Wertschätzung, indem ich mich mit der Liebeskraft, die ich bin, verbinde. Hier eröffnet sich mir ein Weg, der über das Trennende hinausgeht und Verbundenheit – im Wissen um Unterschiede – ermöglicht.

Wertschätzung in diesem Sinne ist Grundlage für eine Kultur der Verbundenheit, im privaten Alltag ebenso wie in unseren Nachbarschaften, Organisationen/ Institutionen und in einer globalisierten Gesellschaft, die uns allerorten mit dem Fremden konfrontiert. So wie wir lernen müssen, uns selbst zu ehren, so sind wir aufgefordert den anderen zu ehren (vgl. Myss 2000). Im Wechselspiel zwischen diesen beiden Polen vollzieht sich Leben oder mit den Worten Albert Schweitzers: *„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“*

Die folgende Übung kann helfen, die beiden Dimensionen Selbstwertschätzung und Wertschätzung von anderen zu verbinden.

Übung 2:

- Gehen Sie mit ihrem emotionalen Gedächtnis zu einem Konflikt in ihrem Alltag, der sie noch beschäftigt.
- Finden Sie drei positive Momente in diesem Konflikt, ohne dass sie an dessen Grundparametern etwas ändern.
- Suchen sie nach drei Momenten, in denen sie das Gute im sogenannten Schlechten identifizieren.
- Prüfen Sie, wie sich Ihre Befindlichkeit und Ihr Blick auf den Konflikt verändert.

Sinn: Wertschätzung der Schöpfung

Der Mangel an Wertschätzung von sich selbst und anderen, der unsere Gesellschaft kennzeichnet, hat gleichermaßen zu einem Mangel an Wertschätzung gegenüber unseren Lebensgrundlagen, der belebten Natur geführt. So wie es uns nicht gelingt, uns selbst zu ehren und anderen mit Respekt zu begegnen, so haben wir uns auch kollektiv über die belebte und unbelebte Natur erhoben – mit dem allseits bekannten Ergebnis, dass das Überleben auf diesem Planeten gefährdet ist. Wir scheinen zu meinen, Sinn könne sich konstituieren, indem wir uns gegen das stellen, was man in der vedantischen Tradition, der spirituellen Philosophie Indiens, das *dharma* nennt oder auch die Göttliche Ordnung.

Die ausbeuterische Haltung zeigt nun ihren Preis. Wir sind aufgefordert zu einer kollektiven und individuellen Umkehr zu: Respekt für die Natur und Ehrung ihrer Eigenwirksamkeit, die sich letztlich unserer Kontrolle entzieht. Wir sind aufgefordert, zu einer gärtnerischen Haltung im Umgang mit der natürlichen Mitwelt zu gelangen, zu einem convivialen (Illich), mitweltlichen Umgang. Sinn – so möchte ich formulieren – erschließt sich, wenn wir "der großen Weltenseele" zuhören und uns als Menschen in dem Gewebe des Lebens verorten. Dann stellen sich Fragen wie: Was kann und was will mein genuiner Beitrag in dieser Gegenwart und ihren Herausforderungen sein? Wo und wie bin ich gerufen? Welchen geistigen Beitrag leiste ich zur Entwicklung des Bewusstseins? Wo und wie schreibe ich mich in die Matrix des Lebens ein? *Finde, was das Herz zum Singen bringt!* In dieser Formulierung von Piero Ferruci klingt alles zusammen: die kosmologische Herausforderung, die Zeitqualität und ihre Erfordernisse, die Spur der ich folgen soll/will/kann, meine Einzigartigkeit und meine Möglichkeiten, meinen Beitrag zum Ganzen zu leisten.

Alles hängt mit allem zusammen. Es ist nicht nötig, dass ich zum Umweltschutzaktivisten werde. Die Wirkungen meines Tuns betreffen ohnehin alle Ebenen. Doch die Erde und ihre Hervorbringungen, zu denen ich, die Menschheit, die Pflanzen, die Tiere, die Mineralien und die unsichtbaren Wesen gehören, in meinen Raum der Liebe einzubeziehen, verhilft zu einem anderen Mitweltbezug. Aus ihm erwachsen ein achtsamerer Umgang mit Ressourcen, eine Begrenzung

der Wünsche, weil diese seelisch eher arm als reich machen, und eine Offenheit für eine konsequente Kreislaufwirtschaft. In einem solchermaßen tiefenökologischen Ansatz entwickelt sich eine Haltung gegenüber der natürlichen Mitwelt, die deren Eigenwirksamkeit anerkennt und den Menschen zu einem Partner und nicht zu einem Ausbeuter werden lässt.

Ein solches Projekt lässt sich nur gemeinsam angehen und stemmen. Viele sind unterwegs auf diesem Weg. Die meisten zögern und fühlen sich überfordert. Doch selbst kleine Schritte können viel bewirken, denn jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Und dieser kann ein Stein sein, der ins Wasser geworfen wird und weite Kreise zieht.

Ausblick

Wertschätzung zu entwickeln und zu leben ist eine Kunst. Es ist ein Weg des Herzens, der zur Transformation von mir selbst führt, meiner Beziehung zu anderen und zu dem, was Sinn für mich konstituiert. Um ihn zu gehen, brauche ich die Kraft des Willens, nicht allein des *guten* Willens, des *starken* oder des *geschickten* Willens – um eine Unterscheidung von Roberto Assagioli aufzugreifen. Ich brauche auch die Kraft des *transpersonalen* Willens, der über mich und meine Bedürfnisse hinaus führt, und der mich in die Beziehung zum Göttlichen stellt, welches sich in allem manifestiert. Wertschätzung zu erlernen ist ein spiritueller Weg, den ich gehen kann, wohin immer mich das Göttliche gestellt hat.

Literatur:

Assagioli, Roberto: Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie. Paderborn: Junfermann 1994 (Originalausgabe 1982)

Coelho, Paulo: Der Alchimist. Zürich: Diogenes 1996 (Originalausgabe 1988)

Rossi, Ernest L.: 20 Minuten Pause. Wie Sie seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können. Paderborn: Junfermann 1993

Meibom, Barbara von: Brevier zur Führungskunst. Eine Ermutigung, Bielefeld: tao (Mai 2016)

Meibom, Barbara von: Spirituelles Selbstmanagement, Bielefeld: Kamphausen 2009

Meibom, Barbara von: Wertschätzung. Wege zum Frieden mit der inneren Natur, München: Kösel E-Book 2014, Printversion: Mettler-v.Meibom ²2008

Meibom, Barbara von: Wertschätzung. Eine Haltung wird lebendig, München: Kösel E-Book 2014
Printversion: Mettler-v.Meibom ³2012

Mipham, Sakyong; Den Alltag erleuchten: Die vier buddhistischen Königswege, München: dtv 2007

Myss, Carolyn: Chakren – die sieben Zentren der Heilung, München Knaur 2000