

Anselm Grün

Wertschätzung

## Das Buch

Wertschätzung ist eine wichtige Grundhaltung. Sie ist unverzichtbar für das Zusammenleben mit anderen Menschen – egal ob in der Familie oder im Beruf. Doch allzu oft wird sie unterschätzt oder gar vergessen. Die Kunst liegt darin, jeden Menschen so zu achten und anzunehmen wie er ist.

Anselm Grün macht deutlich, wie wichtig Wertschätzung für uns alle ist und wie wir sie ganz einfach und selbstverständlich in unser Leben integrieren können. Mit Übungen und Tipps zur einfachen Umsetzung.

## Der Autor

Anselm Grün OSB, Dr. theol., geboren 1945, trat 1964 in den Benediktinerorden ein. Er wirkt als geistlicher Begleiter und gibt Kurse in Meditation, Fasten, Kontemplation und tiefenpsychologischer Auslegung von Träumen. Er ist der weltweit populärste christliche Autor unserer Tage. Seine Bücher zur Spiritualität und Lebenskunst haben Millionenauflagen erreicht.

Anselm Grün

# Wertschätzung

Die inspirierende Kraft der  
gegenseitigen Achtung



**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6964



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C083411**

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2014

Umschlaggestaltung: Agentur IDee  
Umschlagmotiv: © perfidni1 / Fotolia  
Innenteilillustrationen: Mrs. Opossum/shutterstock

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06964-2



Vorwort 7

**Nur wer Werte schätzt, kann Werte schöpfen 15**

Wertschöpfung durch Wertschätzung 20

Die vier platonischen Werte 24

*Gerechtigkeit* 24

*Tapferkeit* 27

*Mäßigung* 29

*Klugheit* 38

Die drei christlichen Tugenden 40

*Glaube* 40

*Hoffnung* 45

*Liebe* 47

**Wertschätzung inspiriert Menschen 53**

**Was Wertschätzung beim Empfänger bewirkt 61**

**Haltungen der Wertschätzung 69**

Respekt 71

Höflichkeit 73

Dankbarkeit 75

Freundlichkeit 80

Anerkennung 84

**Wo und wie kann ich Wertschätzung üben?** 91

Wertschätzung sich selbst gegenüber 94

Wertschätzung in der Familie 103

Wertschätzung im Berufsleben 110

Wie Sie Wertschätzung üben können – einige Anregungen 113

Verwendete und weiterführende Literatur 123



# *Vorwort*





Jeder Mensch sehnt sich nach Anerkennung. Er möchte in seinem Wert geschätzt werden, er möchte angesehen werden und so Ansehen bekommen. Doch obwohl wir selber so bedürftig sind nach Wertschätzung, üben wir sie so wenig. Wir kreisen zu sehr um das eigene Bedürfnis, als dass wir einen Blick dafür hätten, dass die anderen sich ja genauso danach sehnen, von uns wertgeschätzt zu werden. Es wäre so leicht, die Menschen in unserer Umgebung wertzuschätzen. Wir bräuchten es nur zu üben.

Aber es braucht zwei Bedingungen für die Wertschätzung, die wir anderen entgegenbringen:

Die erste Bedingung ist, dass wir uns selber annehmen und anerkennen, dass wir um unseren eigenen Wert wissen. Solange wir uns wertlos fühlen, gelingt uns die Wertschätzung der anderen nicht. Wir können es uns noch so sehr mit dem Willen vornehmen. Es wird uns nicht gelingen. Denn die eigene Wertlosigkeit treibt uns trotz allen guten Willens immer wieder da-

zu, den anderen doch zu entwerten. Oder aber wir sind so fixiert auf unser Bedürfnis, von anderen anerkannt zu werden, dass wir blind sind für die Bedürfnisse der anderen.

Die zweite Bedingung ist, dass wir uns in die Menschen in unserer Umgebung einfühlen. Wenn wir ohne Vorurteil auf die Menschen sehen, dann werden wir erkennen, dass oft auch hinter ihrem manchmal schwierigen Verhalten die Sehnsucht steckt, gesehen und wertgeschätzt zu werden.

*Mit meiner Wertschätzung kann ich die Menschen  
in meiner Umgebung verwandeln.*

Nur wer frei ist vom Kreisen um sich selbst, vermag den anderen in seiner Bedürftigkeit sehen. Und dann wird es ihm leichtfallen, ihm seine Wertschätzung zu zeigen. Er wird dafür belohnt durch den verwandelten Blick der anderen. Sie werden nicht mehr so grimmig in die Welt sehen. Ihr Blick verändert sich. Sobald sie meine Wertschätzung wahrnehmen, fangen ihre Augen an zu leuchten. Und diese leuchtenden und fröhlichen Augen tun mir selbst gut. Ich spüre, dass ich mit meiner Wertschätzung die Menschen in meiner Umgebung verwandeln kann. Ich kann ein anderes Klima um mich selbst herum schaffen, ein Klima, das auch mir guttut und mich gut leben lässt.

So möchte ich Sie in diesem Buch einladen, über die Wertschätzung nicht nur nachzudenken, sondern sie zu üben. Ich gehe

von konkreten Erfahrungen aus, um Ihnen Mut zu machen, sich selbst wertzuschätzen und Ihre Wertschätzung auch den Menschen zu zeigen, mit denen Sie leben und arbeiten. Ich sage dabei nicht viel Neues. Ich will das in Ihnen ansprechen, was Ihre Seele längst weiß. Aber wir brauchen oft das Wort des anderen, um wieder in Berührung zu kommen mit dem Wissen unserer Seele. Wenn Sie dieses Wissen dann auch praktizieren, werden Sie selbst den Segen erfahren, der von der Wertschätzung ausgeht.



Übung



## EINE MINUTE FÜR MICH

Oft überrollt uns die anstehende Arbeit, manchmal wissen wir nicht mehr, wo wir damit beginnen sollen.

Nimm Dir deshalb mehrmals tagsüber bewusst eine Minute Zeit, in der Du Dir überlegst: Was brauche ich jetzt, damit es mir gutgeht? Auch wenn es die Zeit und die Situation nicht immer zulassen, genau das zu tun, was Dir gerade guttun würde, gibt es immer wieder Gelegenheiten für kleine »Atempausen«.

Nutze sie für eine Tasse Tee, ein Stück Schokolade, einen kleinen Spaziergang oder fünf Minuten Nichtstun. Du wirst spüren, dass diese Übung den Alltag verlangsamt und Dich achtsamer werden lässt für Deine eigenen Bedürfnisse.



*Nur wer Werte schätzt,  
kann Werte schöpfen*





Wertschätzung und Wertschöpfung – was hat denn das eine mit dem anderen zu tun? Das sind doch zwei Begriffe aus zwei völlig verschiedenen Lebensbereichen. Oder etwa nicht?

Das deutsche Wort »Wertschätzen« ist aus zwei Worten zusammengesetzt: Zuerst ist da der Wert. Wert hat mit Würde zu tun. Jeder Mensch hat eine unantastbare Würde. Wer um seinen eigenen Wert weiß, kann auch den Wert des anderen akzeptieren und sich über ihn freuen. Wer jedoch sich selbst als wertlos erlebt, der muss auch den anderen abwerten oder entwerten. Er kann es nicht ertragen, dass andere Menschen einen Wert haben, während er offensichtlich keinen besitzt. Wer um seinen Wert weiß, der ist ein wertvoller Mensch. Wer andere entwertet, drückt damit aus, dass er sich selbst als wertlos empfindet.

Vom Wert ist es nicht weit zur Bewertung. Viele Menschen müssen alles, was sie sagen und tun, und das, was andere sagen und tun, sofort bewerten. Sie fällen immer ein Werturteil. Auf dem spirituellen Weg sollen wir aber lernen, nicht zu werten, selbst unser eigenes Verhalten nicht immer sofort zu bewerten,

sondern es einfach einmal anzusehen, es ohne Urteil wahrzunehmen.



*Wer um seinen eigenen Wert weiß, kann auch den Wert des anderen akzeptieren und sich über ihn freuen.*

Im Wortteil »schätzen« steckt der Schatz. Das Wort »Schatz« meint ursprünglich ein Geldstück und steht auch für Besitz und Reichtum. Seit dem 15. Jahrhundert nennen wir auch einen geliebten Menschen: »Mein Schatz«.

Schätzen bedeutet ursprünglich: einen Wert veranschlagen, bewerten, beurteilen. Wir können jemanden gering schätzen oder den anderen falsch einschätzen. Manchmal überschätzen wir einen Mitarbeiter. Oder aber wir unterschätzen ihn.

Wertschätzen meint: dem anderen einen Wert zuteilen, ihn als wertvoll erachten. Wer einen Menschen wertschätzt, sieht in ihm einen Schatz, der auch für andere Menschen wertvoll ist. Wenn ich den Schatz im anderen sehe, kann ich ihn mit Worten benennen. Damit fördere ich die wertvollen Eigenschaften des anderen. Indem ich dem anderen Wertschätzung entgegenbringe, ermögliche ich es ihm, an seinen eigenen Wert zu glauben. Er wird dann wertvoller für seine Mitmenschen. Wenn ich ihn dagegen entwerte, wird er sich wertlos fühlen. Entweder muss er seinen Wert dann durch ein auffälliges Verhalten be-