

## **Wertschätzung – Grundlagen für eine Kultur der Begegnung**

Überarbeitete Version des Vortrags von Prof. Dr. Barbara von Meibom, Berlin/Essen ©

### **Vorbemerkung**

Was war das Besondere an der Performance, die wir eben gesehen haben? Für mich war es, dass sie in Bildern und Tönen das Unsichtbare und Unhörbare in der Kommunikation zum Ausdruck gebracht hat: Das *Dazwischen*. In der Kommunikation kann man zwischen *Communicatio* und *Communio* unterscheiden. *Communicatio* ist alles das, was wir speichern, digitalisieren und verändern können, was sich in Noten, in Texten, in Bildern so zu sagen getrost nach Hause tragen läßt. *Communio* hingegen ist das *Dazwischen*, das Feinstoffliche, das was zwischen den Menschen schwingt. Es ist der Ausdruck meiner Innenwelt, meiner Haltung zu mir und der Welt.

Mich hat immer die Frage umgetrieben, wie können wir das richtige *Dazwischen*, die richtige Haltung in der Kommunikation entwickeln. Heute weiß ich, dass das richtige *Dazwischen* eine Haltung des Herzens ist. Ich nenne sie Wertschätzung, wir können auch sagen Liebe. Solche *Wertschätzung ist die Grundlage für eine Kultur der Begegnung*. Damit bin ich bei meinem Thema, dem ich mich in drei Schritten zuwende:

- Begegnung wagen – heute
- Was Wertschätzung ist
- Wertschätzung in der Kommunikation entwickeln

### **Begegnung wagen - heute**

Ich möchte das von anderen bereits Gesagte unter einigen Schlagworten zusammenfassen und diese Schlagworte unter einem Aspekt bündeln. Wir leben heute in einer Phase der

- Globalisierung,
- Individualisierung,
- Mediatisierung, der
- Patchwork-Familien und der
- Nachwirkungen eines kollektiven Traumas.

*Globalisierung*, das wissen wir inzwischen, konfrontiert uns permanent mit dem *Fremden*. Fremdes löst Unsicherheit aus, das beklemmende Gefühl, nicht zu wissen, wie damit

umzugehen ist. Eine mögliche Antwort auf das Fremde ist der Rückzug auf sich selbst. Indem ich das eigene Ich in den Vordergrund stelle, gewinne ich Sicherheit. Geschieht dies kollektiv, nennen wir es einen Prozess der *Individualisierung*. Eine weitere Antwort bzw. Entwicklungslinie, die den Prozess der Individualisierung noch verschärft, ist die *Mediatisierung*<sup>1</sup>. Wir können heute mit Hilfe der Medien unseren gesamten 24-Stunden-Tag organisieren, ohne dass wir mit anderen in einen gemeinsamen Wahrnehmungsraum und damit in einen direkten persönlichen Kontakt eintreten. Die Mediatisierung ist extrem weit vorangeschritten und wirft die Frage auf: Wie können wir lernen, die richtige Nähe und Distanz zu leben, wenn wir permanent die Möglichkeit haben, über technische Medien uns zu unterhalten, uns zu informieren, zu kommunizieren, zu spielen, zu lieben und unseren Alltag zu organisieren.

*Patchwork-Familien* wiederum führen dazu, dass die Bindungen zwischen Menschen immer lockerer werden. Die sozialen Entwurzelungstendenzen nehmen – auch angesichts der Art unserer Beschäftigungsverhältnisse – immer weiter zu. Kontinuitäten der Bindungs- und Beziehungssysteme zerbrechen.

Das letzte Stichwort das *Nachwirken kollektiver Traumata* möchte ich kurz ausführen. In dem neuen Buch von Bettina Alberti über die Kinder der Kriegskinder lässt sich gut nachvollziehen, wie sehr wir in Deutschland noch in den Nachwirkungen eines kollektives Trauma verstrickt sind. Gemeinschaftsfähigkeit war im deutschen Kulturraum ein hoher Wert, der mit Idealismus und Pflichtbewusstsein gepaart, wesentlich zur deutschen Identität beigetragen hat. Nicht ohne Grund ist der Begriff „Gemütlichkeit“ in den internationalen Sprachgebrauch eingegangen. Die Bereitschaft und Fähigkeit zur Gemeinschaft wurde im nationalsozialistischen Faschismus zu einer der wichtigsten Grundlagen, um ein menschenverachtendes Herrschaftssystem aufzubauen. Spätestens mit dem Niedergang des Faschismus wurde der Missbrauch unübersehbar. Die Folge war ein kollektives Schuld- und Schamtrauma, in dem die Bereitschaft zur Gemeinschaft gleich mit Schaden nahm. Deutschland versank im Schweigen, jeder war sich selbst der Nächste und alle Kräfte richteten sich darauf, aus den Trümmern wieder aufzuerstehen, weniger aus den geistig-seelischen als aus den materiellen. Der Mut zur Gemeinschaft geriet hingegen auf dem Hintergrund der Erfahrungen im Nationalsozialismus in Misskredit. Dieses Trauma wirkt bis heute nach.

Was ich mit diesen wenigen Stichworten sagen will, ist, dass es in der heutigen Situation alles andere als leicht ist, in unserem Land und in unserer Kultur die Kunst der Begegnung zu leben. Begegnung wagen heißt, sich ein Stück weit nackt machen, sich auf Unbekanntes, Neues,

---

<sup>1</sup> Vgl. den Vortrag des Ministeriumsvertreters

Fremdes einlassen. Das fällt schwer in einer Zeit, in der wir meinen, immer mehr zeigen zu müssen, dass wir Herr und Herrin unserer eigenen Situation sind. Selbst wenn wir in den freiwilligen oder unfreiwilligen Ruhestand gegangen sind, glauben wir, uns weder Blöße noch Schwäche erlauben zu dürfen. Nähe und Gemeinschaft kann unter diesen Bedingungen nur schwer entstehen, selbst dann, wenn wir die Gemeinschaft für uns und unser Wohlergehen brauchen.

Wenn wir heute Gemeinschaft wagen wollen, brauchen wir Mut, individuell, im Miteinander und kollektiv. Wir müssen als Mutmacher unterwegs sein, für uns selbst und für andere. Das ist es, was ZWAR beispielhaft vormacht! Es geht darum, Mut zu machen, das eigene Bedürfnis nach Nähe und Kontakt zu spüren, die eigenen Fähigkeiten zum gemeinschaftlichen Tun zu entwickeln und sich an die Freude anzuschließen, dass wir als Menschen gemeinsam unterwegs sind. Wie wenig selbstverständlich dies ist, werden sie merken, wenn Sie sich einmal fragen: „Wann habe mir das letzte Mal mutig erlaubt, einem anderen Menschen offen zu begegnen und eine Gemeinschaft mit ihm zu suchen.“

### ***Was Wertschätzung ist***

Wertschätzung ist für mich eine Haltung des Herzens. Das Herz trennt nicht, es verbindet. Das Herz weiß um die Einheit alles Lebendigen und tritt für die Einheit ein. Wir alle stammen aus zwei Welten. Wir sind geistige Wesen und wir sind Körper, d.h. Materie. Wenn wir uns auf die körperliche Seite konzentrieren, dann erleben wir notwendigerweise Trennung. Ich habe einen anderen Körper als du; du bist ein Mann, ich bin eine Frau; du hast vielleicht einen sozial höheren Status, ich hingegen einen niedrigeren; du hast eine schöne Wohnung, ich habe sie nicht; du hast einen Job, ich nicht. Allen diesen Gedanken und Vorstellungen liegen Trennungsbilder zugrunde. Ich und mein Gegenüber leben in verschiedenen Welten. Doch dies ist nicht die ganze Wahrheit. Wir sind auch alle eins. Wir sind Teil dieser Menschheit, wir sind zwingend aufeinander angewiesen. Es gibt niemanden, der nicht angewiesen ist auf ein „Du“ und auf ein „Wir“.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit vom Trennenden abziehen und auf das Gemeinsame richten, dann nehmen wir bewusst eine Verlagerung unserer Energie vor. Es ist eine der vornehmsten Möglichkeiten des Menschen, den eigenen Willen vom Trennenden zum Einenden und Verbindenden zu lenken. Wenn wir uns beschäftigen mit Gefühlen von Ärger, Neid, Gier, Eifersucht, dann verharren wir im Bewusstsein von Trennung. Wenn wir uns hingegen anschließen an Gefühle von Freude, Frieden, Liebe, Neugier, Interesse, Wachheit, dann sind wir auf dem Weg uns von diesem kleinen Ich-Gefängnis, in dem wir leben, ein Stück weit zu

befreien und auf etwas anderes zuzugehen, nämlich auf das Gemeinsame. Genau so entfaltet sich die Kunst der Begegnung. Sie wird durchwärmt vom Herzen, dem Ursprung der Liebeskraft, die uns hilft, Nähe zu wagen und Einheit zu suchen, wo unser Verstand sich eigentlich dagegen wehrt.

Wenn wir herausfinden wollen, was Wertschätzung als eine Haltung des Herzens ausmacht, so fallen verschiedene Charakteristika ins Auge:

*Wertschätzung orientiert sich an Ressourcen und Potentialen statt an den Problemen.* Gerade für alte Menschen ist es wichtig, sich der eigenen Potentiale zu vergewissern. Doch das Bedürfnis, die eigenen Potentiale in den Fokus zu nehmen, gilt für Jung und Alt. Deswegen ist die Verlagerung der Aufmerksamkeit von den Problemen zu den Möglichkeiten ein Akt der Wertschätzung, der jedem gut tut.

*Wertschätzung orientiert sich an zentralen menschlichen Bedürfnissen.* Das wichtigste Bedürfnis des Menschen ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit. So jedenfalls lehren es uns die humanistischen und transpersonalen Psychotherapien. In einer Haltung der Wertschätzung weiß ich um dieses Grundbedürfnis in mir und anderen und gebe dem Raum im Denken, Fühlen und Handeln.

*Wertschätzung orientiert sich an Erfolgsmodellen der Natur.* Natur lehrt uns, dass alles ein Werden, Wachsen und Vergehen ist. Dies gilt auch für eine Kultur und Kunst der Begegnung. Deswegen erschwert die Tendenz unserer Gesellschaft, Menschen durch ständige Mobilität, Mediatisierung und Patchwork-Familien zu entwurzeln, das Wachsen und Werden von Begegnung, Bindung und Beziehung. Hier eine Trendwende zu initiieren, ist daher von entscheidender Wichtigkeit. Für ältere Menschen in Kommunen führt ZWAR dies beispielhaft durch.

*Wertschätzung nutzt und begreift Vielfalt und Differenz als Chance.* Das Fremde ist uns darum fremd, weil wir es nicht kennen, weil es unbekannt ist. Wenn wir das Fremde mit Neugier, Wachheit und Bewusstheit wahrnehmen, so wird Begegnung leichter und wir finden Wege, um für uns das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz herzustellen.

### ***Wertschätzung in der Kommunikation entwickeln***

Wertschätzung wird im Denken, Fühlen, Handeln und in der Kommunikation gelebt. Weil letztere so wichtig ist, will ich mich im folgenden darauf beziehen, wie Wertschätzung in der Kommunikation lebendig wird. Das Autorenpaar Hartkemeyer hat hervorragende Lehrbücher zur dialogischen Kommunikation publiziert. Bei der dialogischen Kommunikation geht es nicht darum, recht oder unrecht zu haben. Vielmehr geht es darum sich zu verständigen und einen gemeinsamen Sinn zu entwickeln. Deswegen drückt dialogische Kommunikation eine Haltung der Wertschätzung aus. Hartkemeyer & Hartkemeyer unterscheiden zehn Kernkompetenzen dialogischer Kommunikation.

Eine Kernkompetenz ist, die *Haltung der Lernenden* zu verkörpern. Diese Fähigkeit wurde uns vorhin abverlangt, als wir der Performance gefolgt sind. Wir waren konfrontiert mit etwas, was wir nicht kannten. Verstehen war nur möglich, wenn wir uns auf die Haltung des Lernenden einließen.

Eine weitere Kernkompetenz ist *Radikaler Respekt*. Radikaler Respekt ist ein Aspekt von Wertschätzung, ein Aspekt von Liebe. Radikaler Respekt heißt, den anderen wahrnehmen, wie er oder wie sie ist. Wir können den anderen sein lassen. Dies bedeutet nicht, dass ich alles akzeptieren muss. Doch es ist ein Unterschied, ob ich einen Konflikt aus der Haltung des radikalen Respekts ausfechte oder aus einer Haltung der Missachtung meines Gegenübers. Nur erstere eröffnet den Weg zur Konfliktlösung.

Eine weitere Kernkompetenz ist *Offenheit*. Ich brauche Offenheit, denn ich gehe durchs Leben mit mentalen Modellen in meinem Kopf, mit Erwartungen, wie etwas zu sein hat. Diese Erwartungen und mentalen Modelle stehen mir im Wege, wenn ich Menschen mit anderen Erwartungen und Vorstellungen begegne. Dann brauche ich Offenheit. Man spricht hier auch von „Entlernen“. Entlernen heißt, dass ich meine Vorstellungen und Konzepte loslasse und mich für neue Wahrheiten öffne.

*Zuhören*, eine weitere der Kernkompetenzen dialogischer Kommunikation, ist noch mehr: Es ist eine Kunst, die in unserer Gesellschaft unterzugehen droht. Zuhören tut niemand mehr. Menschen betrachten sich wechselseitig als „Stichwortgeber“. Jemand sagt etwas und ich lege sofort los, um meinen Senf dazu zu geben. Wer zuhört, drückt jedoch Wertschätzung, indem er oder sie sich für den anderen öffnet.

Zuhören wird leichter, wenn eine weitere Kernkompetenz dialogischer Kommunikation praktiziert wird: *Sich kurz zusammenfassen und von Herzen sprechen*. Dazu braucht es Mut und Bescheidenheit.

*Verlangsamung* ist die letzte der Kernkompetenzen, die ich hier erwähnen möchte. Wenn ich wirklich in eine Begegnung und in einen Dialog eintreten will, brauche ich die Verlangsamung. Erst durch Verlangsamung gewinne ich inneren und zeitlichen Raum, in dem Begegnung geschehen kann.

Abschließen möchte ich mit Marshall Rosenberg und seinem Konzept der gewaltfreien Kommunikation. Gewaltfreie Kommunikation ist ein wichtiger Schlüssel zur wertschätzenden Kommunikation. Sie ist für mich ein Instrument der radikalen Selbstverantwortung. In der gewaltfreien Kommunikation übernehme ich Verantwortung für mich, meine Wahrnehmung, meine Bedürfnisse und meine Wünsche. Doch tue dies in einer Form, die nicht konfrontativ sondern wertschätzend ist. Sie unterstützt eine Kultur der Begegnung, weil sie nicht zu Widerstand und Selbstverteidigung anstachelt. Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation sind:

1. *Beobachten* ohne zu bewerten (das ist der bei Weitem schwierigste Schritt).
2. Die eigenen *Gefühle* dazu wahrnehmen und äußern.
3. Die eigenen *Bedürfnisse* dazu formulieren.
4. Die eigenen *Wünsche* dazu formulieren.

Ich will jetzt einfach mal mutig voran gehen, indem ich – bezogen auf diese Veranstaltung etwas aus der Haltung der gewaltfreien Kommunikation sage. Es ist sozusagen ein kleiner Mut-Test, nachdem ich vorhin sagte, für wie wichtig ich Mut halte, wenn wir eine Kultur der Begegnung entwickeln wollen. Meine erste Äußerung bezieht sich auf das Zeitmanagement dieser Veranstaltung durch unsere Moderatorin: Ich habe *beobachtet*, liebe Frau Thomas, dass Sie heute Morgen 25 Minuten eine Einführung gegeben haben, in einer Zeitschiene, die dafür nicht (zumindest vom Programm her) vorgesehen war. Das hat bei mir ein ganz starkes *Gefühl* hervorgerufen, nämlich das Gefühl, dass da jemand mit unserer Zeit nicht so umgeht, wie ich es zumindest erwarten kann. Mein *Bedürfnis* ist gewesen, dass Sie mit uns so umgehen, dass wir uns in dem Rhythmus, der vorgegeben war, einfinden können und mein *Wunsch* wäre, dass Sie beim Zeitmanagement in Zukunft diesen vorgegebenen Rhythmus einfach mehr einhalten.

Das war mein erster Versuch. Der zweite richtet sich an ZWAR. ZWAR, so habe ich *beobachtet und gehört*, stellt sich auf in Nordrhein-Westfalen, wird gefördert von Nordrhein-Westfalen, hat eine Identität entwickelt für Nordrhein-Westfalen. Ich finde die Idee, die ZWAR praktiziert und lebt, so großartig, dass ich meine, es gehört nicht nur nach Nordrhein-Westfalen, sondern es gehört ins Bundesgebiet. Ich weiß von Herrn Adams und durch manche Gespräche, dass er demgegenüber vielleicht sogar offen ist. Mein *Gefühl* dazu ist: ich wünsche mir so sehr, dass ZWAR viele, viele Kinder in anderen Bundesländern hat. Mein *Bedürfnis* dazu ist, dass ZWAR mutig weitergeht, denn sie haben ein absolut zentrales Thema in Bearbeitung und mein *Wunsch* an ZWAR ist, dass sie eine Organisationsentwicklung mit dem Ministerium und den anderen Ministerien und der Gesellschaft einleiten, in der Sie diese fantastische Idee in die anderen Regionen tragen, damit ihre Idee an möglichst vielen Orten – in einer guten Balance von top-down und bottom-up und möglichst weitgehend selbstorganisiert – praktiziert werden kann.

**Literatur:**

- Hartkemeyer, M.&J.F., Freeman Dhoroty, L.: Miteinander Denken. Das Geheimnis des Dialogs, Stuttgart: Klett-Cotta 2001
- Hartkemeyer, Johannes F. & Martina: Die Kunst des Dialogs. Kreative Kommunikation entdecken, Stuttgart: Klett-Cotta 2005
- [Mettler]-v.Meibom, Barbara: Wertschätzung. Wege zum Frieden mit der inneren und äußeren Natur, München: Kösel 2. Aufl. 2008
- [Mettler]-v.Meibom, Barbara: Gelebte Wertschätzung. Eine Haltung wird lebendig, München: Kösel 2. Aufl. 2009
- Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen, Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten, Paderborn <sup>4</sup>2003