

In alltäglichen Zeiten ist es förderlich, wertschätzend und wohlwollend miteinander umzugehen. In Krisenzeiten ist es geradezu unerlässlich. Das merken wir zur Zeit der Coronakrise vielleicht besonders deutlich. Wir merken aber auch, dass stressige Zeiten unseren Fokus verändern, gereizte Reaktionen mehr werden und die Wertschätzung des anderen leicht übersehen wird. Gerade deshalb ist es wichtig, aufeinander zu achten und dankbar zu sein für jeden Menschen, der es gut mit uns meint. Denn wertschätzend umzugehen ist eine Win-win-Situation. Wertschätzung tut mir selbst gut und den anderen. Denn indem ich andere stark mache, werde ich selbst stärker. Der Therapeut und Gerichtsgutachter Reinhard Haller schreibt: „Die Psychologie der Wertschätzung unterliegt der Gefahr, als Kuschelthema oder Programm für Weicheier und Warmduscher, als Nachhilfe für Sensibelchen und Psychos entwertet zu werden. Tatsächlich geht es dabei um oft erstaunlich einfache und selbstverständliche Dinge, welche aber – o Wunder – in den alltäglichen menschlichen Begegnungen ignoriert werden und gesellschaftlich ständig an Ansehen verlieren.“<sup>1</sup> Es gibt einige einfache Regeln, die das wertschätzende Verhalten beschreiben und in die Praxis umzusetzen helfen – auch in schwierigen Zeiten. Ihr Gegenüber und Sie selbst werden staunen und sich freuen. Trauen Sie sich einfach!



© Margot Eder/EOM

---

### *1. Danke, wie aufmerksam von dir!*

---

An den Kindern merken wir es besonders, wie wichtig **Aufmerksamkeit** und **Beachtung** für ihr Leben sind. Wenn Menschen aufeinander achten, miteinander und sich selbst gegenüber achtsam sind, wächst ihr Selbstwertgefühl und ihre Achtung vor sich selber.

Wie oft sagen wir das zueinander? Der **Respekt** voreinander enthält Toleranz und Anerkennung, Achtsamkeit und vorsichtige Bewunderung. Er regt mich an, im anderen das Positive zu erkennen und auch mir selbst gegenüber respektvoll zu sein.

---

### *2. Respekt! Das hast du gut gemacht!*

---

---

### *3. Super! Das muss ich wirklich anerkennen!*

---

Wie gut tut so ein Satz. **Anerkennung** gilt als einer der wirksamsten Verstärkungsfaktoren menschlichen Verhaltens und gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. In unserem Gehirn lösen Lob und Anerkennung die starke Ausschüttung von Dopamin, dem sog. „Wohlfühlbotenstoff“ aus. Das ist besser als jede Droge.

**Vertrauen** und **Liebe** sind die höchste Form der Wertschätzung. Aber auch diese Worte müssen immer wieder ausgesprochen werden, denn wir Menschen leben davon, Gesten und Worte der Zuneigung zu bekommen und zu geben.

---

### *4. Weil ich dich so liebe!*

---

In einem treffenden Satz fasst Meister Eckart das Wunder der Wertschätzung zusammen:

---

*Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gerade gegenübersteht, und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.*

---

Mit herzlichen Grüßen und bleiben Sie gesund an Leib, Seele und Geist!  
Ihre Margot Eder

---

<sup>1</sup> Haller, Reinhard (2019, 4. Aufl.): Das Wunder der Wertschätzung. Gräfe und Unzer, 11