

REDEN WIR ÜBER

Wertschätzung

Wirklich wahrnehmen, was ist.

Die Soziologin Ulrike Pastner über Wertschätzung – warum sie es nicht so entscheidend findet, was passiert, sondern wie wir mit dem Geschehen umgehen.

INTERVIEW: **Alexandra Graf** // FOTOS: **Dieter Schewig**

Frau Pastner, was ist Wertschätzung für Sie?
 Ulrike Pastner: Wertschätzung ist für mich ein Gegen-den-Strom-Schwimmen. Gegen den Strom der allgemeinen Meinung, die eher defizitorientiert ist. Wir sind sehr gut geschult, die Dinge kritisch zu sehen – hier was zu finden und dort was zu finden. Gerade als Sozialwissenschaftlerin ist man besonders gut angesehen, je kritischer man ist. Irgendwann habe ich mir gedacht, man verliert den Bezug zum freudigen Leben, indem man immer sucht, was noch nicht richtig ist und was noch besser gehen könnte. Also versuche ich, meinen kritischen Geist zu mehr Wertschätzung zu bringen.

Also mehr das Positive wahrzunehmen?
 Einen anderen Blick auf die Welt zu haben. Weniger defizitorientiert, sondern mehr zu sehen, was passt. Es geht aber nicht um ein Schönfärben und ein Schönsehen. Dieses positive Denken und Das-Schöne-im-Leben-

Sehen, das geht vielleicht eine Phase lang gut, aber wo Licht ist, ist auch Schatten. Und deshalb finde ich es besser, wenn man sich übt, auch mit unangenehmen Geschichten und Erfahrungen geschickt umzugehen.

Wenn wir auf unsere Bedürfnisse achten, dann achten wir auch auf die der anderen.

Und auch diese wertzuschätzen?
 Genau. Das Leben ist, wie es ist. Und es ist nicht so entscheidend, was passiert, sondern wie wir damit umgehen. Es ist einfach viel befriedigender, die Welt wertschätzend zu sehen. Und das ist auch die Übung. Wirklich hinschauen, zum Beispiel, wenn mir jemand auf die Nerven geht. Den Ärger nicht in einem Reflex zurückzu-

watschen, sondern Zeit vergehen zu lassen und dann zu schauen, war die Kritik irgendwie berechtigt, wieso ärgert mich das so, was hat das mit mir zu tun? Und hat dieser Mensch nicht doch etwas, was ich wertschätzen könnte? Ich hatte dazu ein Erlebnis in einem Lokal: Der Kellner hat mich unfreundlich behandelt, und ich war an dem Tag nicht gut drauf und habe gemerkt, wie ich einen Ärger aufbaue. „Wie kann der nur? Ich zahle und bin Gast! ...“ Und eben weil ich mich so darin schule, immer wieder anders und immer wieder frisch hinzuschauen, habe ich zu ihm gesagt: „Geht’s Ihnen nicht gut?“ Er hat geantwortet, er hätte schon seit dem Morgen Kopfweg. Und auf einmal hat sich der Ärger komplett aufgelöst. Das war wirklich ein Schlüsselerlebnis. In unserer Egozentrik glauben wir ja immer, alles sei gegen uns gerichtet. Aber das ist Selbstüberschätzung. Wertschätzung ist ein Hinschauen auf und keine Überbewertung von etwas.

Wofür erhalten Sie Wertschätzung?

Ich habe einen Blog im Internet und bekomme manchmal E-Mails dazu. Darüber freue ich mich sehr. Weil ich mir denke, wie viele lesen es und sa-



Ulrike Pastner,

geboren 1960 in Krems an der Donau, studierte in Wien Betriebswirtschaft und Soziologie und promovierte zum Thema „Frauenerwerbsarbeit“. Sie war viele Jahre mit Konzeption, Aufbau und Leitung von Projekten im Forschungs- und Bildungsbereich betraut und erhielt im Jahr 2000 den Käthe-Leichter-Staatspreis für besondere Verdienste in der Frauenforschung. Heute arbeitet Ulrike Pastner als selbstständige Achtsamkeits-Coachin. Daneben ist sie ehrenamtlich in der Hospizbewegung tätig. Ulrike Pastner lebt in Wien und im Waldviertel und führt den Blog „Schule der Wertschätzung“ (www.schule-der-wertschaetzung.at).

gen gar nichts? Und dass man dann wirklich eine E-Mail schreibt, das finde ich zum Beispiel sehr wertschätzend. Ein wichtiger Punkt dabei ist, dass man nicht nur sagt: „Gut, großartig, klasse, super, toll“, sondern dass man wirklich konkret beschreibt, was der Punkt ist. Auch was es mit einem selbst zu tun hat, warum einem etwas gut gefällt. Es ist wirklich ein großes Geschenk, wenn man jemandem etwas wertschätzend sagt.

Und dabei nicht allgemein bleibt, sondern genau wahrnimmt?

Ja, denn es kann schnell eine Schmeichelei sein. Wahrnehmen, das ist das Wort. Gesehen werden, wahrgenommen werden, das ist eine große Sehnsucht, die wir Menschen haben.

Wie viel hat Wertschätzung Ihrer Ansicht nach mit dem Bedürfnis nach Gesehenwerden zu tun?

Vielleicht ist es einfach nur ein anderer Begriff dafür. Ich habe viel mit Leitlinien von Unternehmen und Einrichtungen zu tun gehabt und da kommt ganz oft Wertschätzung vor. Man muss sehr vorsichtig sein, dass Wertschätzung nicht zu einer Worthülse wird. Denn dann wenden sich

viele Leute frustriert ab und sagen, ich kann es nicht mehr hören, denn es passiert nur am Papier. Wenn Unternehmen sich so etwas in die Leitlinien schreiben, dann sollten sie konkretisieren, was bedeutet das im Handeln, im Umgang miteinander ...

Gesehen werden ist wirklich ein Grundbedürfnis. Wobei: Wir wollen alle gesehen werden. Aber wo sind wir es, die die anderen sehen? Wo sind wir die Aktiven? Wenn wir alle nur immer gesehen werden wollen und uns nicht darum bemühen, das auch anderen zu geben, sind wir alle bedürftig.

Stehen Wertschätzung und Selbstwert in einem Zusammenhang?

Unbedingt. Ich glaube, man kann nur anderen gegenüber wertschätzend sein, wenn man sich selbst gegenüber wertschätzend ist. Das ist so klar und wird schon überall geschrieben – und trotzdem ist es irgendwie noch nicht verankert in den Köpfen der Menschen. Dass ich nur was geben kann, wenn ich mir selbst das Gleiche gebe.

Wie kommen wir zu mehr Wertschätzung uns selbst gegenüber?

Indem wir uns von unserem Selbstideal verabschieden. Wir haben den Anspruch auf Vollkommenheit, auf Perfektion, aber selbst sind wir unvollkommen.

Kann man Wertschätzung üben oder sich gar antrainieren?

Beim Begriff „antrainieren“ denke ich an ein Callcenter, wo jemand seine Sätzchen herunter sagt – dann ist es eine leere Hülse. Es muss authentisch sein. Das ist für mich einer der höchsten Werte. Keine Differenz zu haben zwischen dem, was ich wirklich ausdrücken will, und dem, was ich mache. Und das ist etwas, was man nicht mit einer Pille zu sich nehmen kann. Wir schauen doch so viel auf unseren Körper, dass es dem gut geht, und wir verwöhnen ihn mit warmen Bädern oder wir sporteln und schauen auf unsere Ernährung. Warum kümmern wir uns nicht ebenso gut um unseren Geist? ❖