Die Wertschätzungsleiter

Dr. Oliver Marc Wittwer / 17.09.2022 / www.provisions.ch



Als ich vor vielen Jahren einen Facebook-Account eröffnete, las ich immer mal wieder die Artikel, die mir angezeigt wurden, und postete selber auch mal ab und zu. Den Like-Button nahm ich dabei kaum zur Kenntnis. Irgendwann bekam ich für meine Posts auch mal ein Like oder eine andere positive Reaktion. Ab dann wartete ich unbewusst auf Likes. Doch lange war der Like-Button für mich selber tabu. Ich kam einfach nicht auf die Idee, mal einen anderen Beitrag zu liken.

Irgendwann wurde mir bewusst, dass ich positive Kommentare gierig in mich aufsaugte. Ja, sie erfreuten mich. Doch nicht bewusst. Wiederum kam ich lange nicht auf den Gedanken, andere könnten sich über positive Kommentare meinerseits freuen. Die Kommentarfunktion blieb für mich tabu.

Als ich vor rund eineinhalb Jahren begann, Texte auf meinem eigenen Blog zu veröffentlichen, und ich sie jeweils auch auf Facebook postete, beobachtete ich mich, wie ich oft auf Likes und positive Kommentare wartete. Der Wunsch nach Anerkennung und Bestätigung war geweckt.

Irgendwann beobachtet ich mich, wie ich jeweils bei interessanten und tiefsinnigen Posts anderer Menschen schnell über sie hinweg scrollte. Ich las sie nicht. Irgendetwas hielt mich davon ab. Und ich verdrängte, dass es sie gab. Besonders die Posts von Menschen, die von Likes und Kommentaren geschmückt waren. Als ich dieses mein eigenes Verhalten genauer anschaute, wurde mir bewusst, dass ich "unbewusst" Konkurrenz witterte. Ich wollte nicht wahrhaben, dass es andere Menschen gab, die in der Lage waren, wundervolle und tiefsinnige Texte zu schreiben. Ich befürchtete, dass ich, würde ich dies anerkennen, mich kleiner und weniger wert fühlen würde.

Da ich aber authentisch und wahrheitsliebend bin, und diesen Anspruch an mich selber nicht aufgeben wollte, nahm ich mir vor, hier genauer hinzuschauen. Also entschloss ich mich, einmal bewusst diese Posts zu lesen, sie zur Kenntnis zu nehmen, und, sollten sie tatsächlich in meinen Augen gut sein, auch zu würdigen. Durch diese Entscheidung eröffnete sich mir eine ganz neue Perspektive. Ich fühlte mich

interessanterweise nicht mehr kleiner oder weniger wert. Im Gegenteil, es füllte mich mit Freude, anzuerkennen, dass andere Menschen in ihrem Ur-eigenen Licht und ihrer eigenen Weisheit strahlten.

Irgendwann kam mir der Gedanke, dass andere Menschen sich vielleicht ebenfalls, so wie ich, über einen positiven Kommentar freuen könnten. Seitdem, wenn mir danach ist und es aus dem Herzen kommt, gebe ich gerne auch mal einen wertschätzenden Kommentar zu einem Post, wenn er mich berührt. Und die Menschen scheint diese meine Wertschätzung in der Tat zu berühren. Die Freude, die ich dabei empfinde, dass ein Mensch sich über meine Wertschätzung freut, berührt mich manchmal mehr als die Wertschätzung, die ich selber für mein Wirken bekomme. Die Erkenntnis, die mich dabei begleitet: "Ich verfüge über die Macht, andere Menschen zu berühren. Meine Worte haben eine grosse Wirkung auf andere Menschen". Eine wundervolle Erfahrung.

Die Reise, bis ich hier angelangt war, war wie das Erklimmen einer Leiter, ich nenne sie die Wertschätzungsleiter. Und ich weiss, dass es mit der Wertschätzung genau so ist wie mit der Liebe: Wer liebt, ist glücklicher als der, der geliebt wird.