

# Gedanken zum Tag / RGW

Mai 2021 / Daniel Schulte

**Sie hören die Gedanken zum Tag von Daniel Schulte aus Meran. Als Theologe, Seelsorger und Integrationsbegleiter leitet er den Verein VIVIT – ein ökumenisches und interkulturelles Forum für Bildung und Begegnung.**

Thema: **Wertschätzend leben**

## **MONTAG**

Liebe Hörerinnen und Hörer,

die Impulse dieser Woche wollen uns ermutigen, wertschätzend zu leben.

Wertschätzung ist etwas Wunderbares, sollte aber kein Luxus sein. Unsere Seelen dürsten nach Wertschätzung und unser Miteinander als Menschen lebt davon. Nicht zuletzt will Wertschätzung die Grundstimmung unseres Glaubens sein.

Gute Gründe also, sich diese Tage ein wenig damit zu beschäftigen.

Wertschätzung hängt eng zusammen mit Dankbarkeit, Respekt und Zufriedenheit.

Lauter Werte, die dem Leben eine positive Energie geben. Denn Loben zieht nach oben und danken schützt vor Wanken, wie ein altes Sprichwort sagt. Und so ist es – Dankbarkeit, Respekt und Zufriedenheit richten uns auf und stiften Lebensfreude.

Wertschätzung erkennt und benennt den Wert von etwas – sei es eine Person oder eine Sache, eine Situation oder ein Verhalten. Wertschätzung würdigt das, was gut ist und schön, nicht zuletzt auch das, was wahr ist.

Wir reden von Wertschätzung Gott und der Welt gegenüber, den lebenswerten Schätzen wie Gesundheit, Heimat und Familie gegenüber. Uns geht es darum, wie wertschätzend wir über uns und andere denken, wie wir über uns und andere reden und wie wir mit uns und anderen umgehen.

In dem Wort Wertschätzung hören wir übrigens auch den Ausdruck „Werte“. Werte sind das, woran wir uns orientieren und was das Leben lebenswert macht. Werte sind Verhaltensmaßstäbe, auf die man sich einigt, weil sie sich bewähren für ein gutes Leben.

Als Christen orientieren wir uns an den biblischen Werten, denen wir uns in Europa zu einem guten Teil verdanken. Werten wie Freiheit und die Würde eines jeden Menschen.

Der biblische Kerntext mit Bezug auf Werte sind sicher die sog. 10 Gebote. Interessant aber ist, wie Jesus das Kernthema der 10 Gebote benennt, als er danach gefragt wurde. Jesus spricht von der Liebe als dem ultimativen Gebot und meint damit, dass alle Wertmaßstäbe sich letztlich in der Liebe zusammenfassen lassen. Und zwar in der Liebe zu Gott, zu unseren Mitmenschen und zu uns selber.

Ja, Wertschätzung ist gelebte Liebe. Wertschätzung uns selbst gegenüber – der Würde, Freiheit und dem Besitz anderer Menschen gegenüber und nicht zuletzt Gott gegenüber als dem, dem wir uns ultimativ verdanken.

Liebe Hörerinnen und Hörer – dieser Tag ist eine Gelegenheit und eine Einladung zur Wertschätzung. Versuchen wir es ganz konkret – mit entsprechenden Worten und Gesten. Wir werden heute viele Gelegenheiten und Anlässe haben, in denen wir Dank und Anerkennung ausdrücken können. Nicht zuletzt auch in Form von kurzen Gebeten, die wir zum Himmel schicken als Ausdruck dafür, dass wir uns ultimativ Gott verdanken und dies nicht für selbstverständlich nehmen wollen.

In diesem Sinne einen wertvollen Tag!

## **DIENSTAG**

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Carpe Diem heißt es so schön – nutze den Tag. Ja, aber wozu? Wir wollen den heutigen Tag dazu nutzen, uns in der Wertschätzung zu üben. Und damit auch in Dankbarkeit und Respekt.

Wertschätzung ist eine Herzenshaltung, die sich dann aber auch in unserem ganz praktischen Verhalten ausdrückt – in dem, wie wir reden und vor allem auch in dem, wie wir zuhören. Hier würde ich von einer wertschätzenden Gesprächskultur reden.

Gespräche leben vom Reden und Hören – und zwar von der Tatsache, DASS wir reden und hören – vor allem aber auch von der Art und Weise, WIE wie wir reden und hören.

Unsere Gesprächskultur spricht Bände davon, wie wertschätzend wir leben.

Mir fällt auf, dass die meisten von uns chronisch schlechte Zuhörer sind. Denn Zuhören kostet Zeit und setzt voraus, dass ich wirklich am Gegenüber interessiert bin. Viel lieber aber sind wir bei uns selbst und nutzen die Zeit für unsere Anliegen. Ja, Zuhören ist eine der wichtigsten Währungen der Wertschätzung.

Nicht umsonst erinnert Gott uns in der Heiligen Schrift öfters daran, dass wir „schnell zum Hören und langsam zum Reden sein sollten“. Der Schöpfer hat uns vielleicht auch deshalb EINEN Mund und ZWEI Ohren gegeben – um uns an das gesunde Verhältnis von Reden und Hören zu erinnern.

Aber natürlich will sich unser Respekt anderen Menschen gegenüber auch in unserem Reden ausdrücken. Wer gar nicht redet, entzieht sich der Beziehung, was auch sehr schlimm sein kann. Wertschätzung drückt sich deshalb eben auch darin aus, DASS wir uns mitteilen und reden. Vor allem aber die Qualität unseres Redens sagt viel über unsere Herzenshaltung anderen Menschen gegenüber.

Wir dürfen uns heute in einer wertschätzenden Gesprächskultur einüben. Anderen Menschen unser Gehör und damit unsere Zeit und Aufmerksamkeit schenken.

Ebenso auf die Art und Weise achten, WIE wir mit anderen oder über sie reden.

Wobei man übrigens sogar Kritik in wertschätzender Art ausdrücken kann. Und es ist erstaunlich, *wieviel* Kritik Menschen vertragen, wenn sie gleichzeitig spüren, dass man sie als Person deshalb nicht ablehnt, sondern ehrlich wertschätzt.

Wir haben es in der Hand, wieviel Missachtung oder Respekt wir anderen vermitteln – durch unser Reden und Zuhören. Wir können diesen Tag dazu nutzen, uns in einer wertschätzenden Gesprächskultur zu üben. Unsere Mitmenschen positiv zu überraschen und dadurch bei allen Beteiligten für einen Mehrwert an Lebensfreude zu sorgen.

In diesem Sinne – Carpe Diem – nutze den Tag.

Apropos nutzen – in einer wertschätzenden Atmosphäre und Gesprächskultur lässt es sich viel effizienter arbeiten – weshalb wir den Tag gerade dadurch gut nutzen, indem wir ihn mit Wertschätzung füllen.

## **MITTWOCH**

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Ich will uns heute ermutigen, Vertrauen wertzuschätzen.

Unser Leben und unser Miteinander als Menschen lebt von Vertrauen. Und was wir gestern als wertschätzende Gesprächskultur beschrieben haben, trägt wesentlich dazu bei, dass Vertrauen zwischen Menschen wachsen kann.

Wertschätzung baut Vertrauen – und das ist deshalb wichtig, weil unser Leben so angelegt ist, dass es durch Vertrauen zusammengehalten wird.

Ja, auch Kontrolle hat seinen Wert, aber Vertrauen ist viel besser. Denn Kontrolle begrenzt die Freiheit des Menschen und fördert eine lähmende Atmosphäre der Angst und des Misstrauens - Vertrauen hingegen respektiert unsere Würde und fördert unsere Selbstverantwortung. Vertrauen ist ein unverzichtbarer Wertstoff für unsere Gesellschaft und für jedes menschliche Miteinander. Ja, für die Liebe – die ohne Vertrauen unmöglich leben kann.

Das Gegenteil von Vertrauen ist Angst, Einsamkeit und ein Kollaps menschlicher Existenz. Ohne Vertrauen funktioniert das Leben einfach nicht.

Natürlich kennen wir alle auch die schmerzliche Erfahrung, wenn Vertrauen missbraucht wird. Und tatsächlich ist es immer ein Risiko zu vertrauen – aber auf Vertrauen zu verzichten, ist auch keine Lösung. Bei aller Gefahr zur Enttäuschung ist das Leben und die Liebe das Vertrauen wert.

Deshalb gilt es, alltäglich in Vertrauen zu investieren und dieses wertzuschätzen.

Vertrauen will erlebt werden und dadurch wachsen. Deshalb brauchen wir gute Vertrauenserfahrungen – übrigens schon im jüngsten Alter. Glücklicher Mensch, der schon im jüngsten Alter ein gesundes Urvertrauen entwickelt – und zwar aus der positiven Erfahrung mit vertrauenswürdigen Eltern heraus. Und wie wichtig ist es, wenn

ein junger Mensch erlebt, dass einem selbst viel zugetraut wird – denn nur so kann sich ein gesundes Selbstvertrauen entfalten.

Vertrauen wertschätzen und aufbauen – darum geht es, im Leben wie im Glauben.

Das Wunderbare ist, dass Gott nicht nur unser Vertrauen verdient und belohnt, sondern dass er auch uns vertraut. Wie die Bibel berichtet, hat er uns die Fürsorge dieser Welt und die Verantwortung für unser eigenes Leben anvertraut.

Vertrauen ist also eine Idee des Himmels und eine Schöpfungsgabe. Dabei darf gelten, dass ein gesundes Gottvertrauen zu einem gesunden Selbstvertrauen führt – und zu einem vertrauensvollen Umgang als Menschen untereinander.

Vertrauen wertschätzen – als wesentliche Ressource für unser Leben.

Dazu sind wir heute eingeladen.

Dankbar werden für alle Menschen, denen ich vertrauen darf und mit denen ich gute Erfahrungen verbinde.

Gleichzeitig das Vertrauen dankbar wertschätzen und belohnen, das andere in mich setzen. Meinen Mitmenschen gute Erfahrungen schenken, wenn sie sich auf mich verlassen.

So kann das Leben und die Liebe gelingen!

In diesem Sinne einen vertrauensvollen Tag.

## **DONNERSTAG**

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Heute soll es um den wertschätzenden Umgang mit Ressourcen gehen.

Ressourcen sind das, woraus sich unser Leben nährt und woraus wir Lebensfreude und Energie schöpfen. Ressourcen sind es wert, wertgeschätzt zu werden.

Seien es natürliche bzw. materielle Ressourcen oder auch persönliche bzw. geistige Ressourcen.

Unsere Gesundheit ist z.B. eine unbezahlbare natürliche Ressource und sie gehört ganzheitlich wertgeschätzt – und zwar körperlich wie auch seelisch und geistig.

Eine andere kostbare Ressource ist die Natur, die es gilt mit all ihrer Vielfalt und Schönheit achtsam wertzuschätzen und zu erhalten.

Dass Beziehungen zu wesentlichen Ressourcen unseres Lebens gehören, haben wir schon gestern im Zusammenhang mit Vertrauen bedacht.

Auch Erfahrungen gehören zu unseren Ressourcen und als solche wertgeschätzt – sowohl die schönen als auch die negativen Erfahrungen. Und ja, es sind gerade die Krisen unseres Lebens, aus denen oft kostbare Ressourcen werden. Mitunter gibt es unerfreuliche Lebensumstände, die wir uns nie gesucht hätten – die aber später im

Rückblick für uns zu unverzichtbaren Lebenserfahrungen zählen dürfen – weil sie uns vieles gelehrt haben über uns selbst, über Gott und die Welt.

Welche Ressourcen fallen Ihnen noch ein, liebe Hörerinnen und Hörer? Wovon zehren Sie und was trägt zum Reichtum ihres Lebens bei? Worauf würden Sie nicht verzichten wollen?

Schon alleine sich dies bewusst zu machen ist eine Art der Wertschätzung. Nicht gedankenlos einfach nur zu profitieren, sondern achtsam leben.

Zur Wertschätzung gehört nicht zuletzt auch, Grenzen zu kennen und zu respektieren.

Denn keine Ressource ist unbegrenzt, auch wenn wir mitunter so tun als ob.

Ressourcen wollen eben nicht nur genutzt sondern auch geschützt werden. Ich darf lernen, Grenzen und Bedürfnisse zu respektieren – sowohl bei mir selbst als auch bei Menschen um mich herum.

Eine Ressource, die leider oft unterschätzt wird, sind der Glaube und das Gebet. Es ist erwiesen, dass betende Menschen nicht nur glücklicher sondern auch gesünder leben. Seit Menschengedenken wurde Spiritualität als Kraftquelle erlebt, was nicht zuletzt damit zu tun hat, dass Gott als Gegenüber real ist und wir Menschen auf diese Beziehung zu unserem Schöpfer hin angelegt sind.

Deshalb ist die Bibel voll mit Gebeten und Bekenntnissen, die genau das ausdrücken. Da wird Gott als Quelle des Lebens und der Freude erfahren. Bei kommt die Seele zur Ruhe und finden unsere Herzen Trost. Aus der Beziehung mit Gott erfahren Beter Orientierung, Energie und Lebensmut. Aus der Liebe Gottes heraus überwinden wir die Ressourcenräuber Angst und Schuld – denn er schenkt Frieden und Vergebung.

Diese einzigartige Ressource gehört wertgeschätzt und gepflegt – und dazu mache ich uns heute Mut. Dass wir mit Gott reden und rechnen.

In diesem Sinne wünsche ich uns einen erfüllten Tag.

## **FREITAG**

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Eine Ressource, die wir gestern unerwähnt ließen, ist das Geschenk der Heimat. Zuhause sein dürfen dort, wo ich dazu gehöre, wo ich mich wohlfühle und wo ich ganz ich selber sein kann.

Ich möchte uns heute ermutigen, das Geschenk der Heimat bewusst wertzuschätzen und dafür dankbar zu sein. Denn Heimat ist nicht selbstverständlich und ihren Wert erkennt man meist erst dann, wenn man sie für eine Zeit verlässt oder ganz verliert. Und so paradox es klingt, so wahr ist es leider: am besten weiß der Fremde wirklich zu schätzen, was Heimat bedeutet.

Nun denn, Heimat wertschätzen bedeutet zunächst auch, sie zu definieren. Was würden Sie sagen, liebe Hörerinnen und Hörer – was für Sie Heimat ist?

Dort wo ich groß geworden bin und wo ein guter Teil meiner Lebensgeschichte geschrieben wurde?

Oder, wie mir jemand sagte – ist Heimat dort, wo ich mich beerdigen lassen würde?

Ja wie ist es überhaupt - lässt sich Heimat an Orten festmachen oder eher an Beziehungen? Dann wäre Heimat dort, wo meine Familie oder meine Freunde sind.

Ich kann auch daheim sein in Traditionen und Gewohnheiten, in einer Sprache oder einer Kultur. Sogar in meiner Arbeit oder einem Hobby.

Heimat ist also ein komplexes Phänomen – und ein Urbedürfnis des Menschen.

Wer sie hat, sollte sie wertschätzen. Denn wenn wir sie verlassen oder verlieren, bleibt uns oftmals nur das Heimweh als schmerzliche Sehnsucht...

Ja, Heimat will wertgeschätzt werden. Und das beginnt damit, dass ich sie als nicht selbstverständlich ansehe, sondern als Geschenk und Verantwortung wahrnehme.

Wertschätzung für Heimat sollte sich aber zugleich auch ausdrücken in einer Wertschätzung für Menschen, die bei uns nicht zuhause sind und ihre Heimat verlassen haben – aus welchen Gründen auch immer.

Es mag ein ungewöhnlicher Gedanke sein, aber ich bin davon überzeugt: In der Zuwendung zum Fremden und in gelebter Gastfreundschaft drückt sich wahre Wertschätzung von Heimat aus. Deshalb sind wir heute eingeladen, gerade in unserer Begegnung mit Migranten und Nicht-Einheimischen besondere Wertschätzung zu zeigen. Sich von ihrer Heimat und ihrem Weg in die Fremde erzählen zu lassen. Außerdem wäre es wunderbar, wenn wir ihnen helfen, bei uns so heimisch wie möglich zu werden und sich bestmöglich zu integrieren.

Übrigens dürfen uns Begegnungen mit Fremden daran erinnern, dass niemand von uns seine irdische Heimat für immer behalten kann. Früher oder später werden wir alle weiterziehen und Abschied nehmen müssen. Umso wertvoller ist es zu wissen, dass es eine Heimat gibt, die nicht an Raum und Zeit gebunden ist – und zwar in Gott. Als spirituelle Wesen sind wir Menschen dafür geschaffen, bei Gott zuhause zu sein, für Zeit und Ewigkeit.

Wertschätzen, was Gott uns bedeutet – darum wird es morgen zum Wochenabschluss noch einmal etwas mehr gehen. In diesem Sinne heute einen guten Tag.

## **SAMSTAG**

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Zum Abschluss dieser Woche dürfen wir uns erinnern, dass alles, was wir in diesen Tagen bereits bedacht haben, letztendlich darin mündet, dass wir uns rundum der Wertschätzung Gottes verdanken.

Ja, wertschätzend zu leben bedeutet nicht zuletzt, Wertschätzung zu empfangen und zu genießen. Darin liegt übrigens eine wesentliche Ressource unseres Lebens. Nur wer Wertschätzung genießt, kann sie auch weitergeben.

Deshalb will ich uns heute an die höchste und ultimative Wertschätzung erinnern, die wir genießen – und zwar eine regelrecht himmlische Wertschätzung. Denn jeder von uns ist ein Gedanke Gottes, der Gestalt und Geschichte wurde. Ich war Gottes Idee – er liebt mich, deshalb bin ich. Was für eine unermessliche Wertschätzung.

Ja, mein Leben verdankt sich der Wertschätzung Gottes.

Nicht nur, weil er mir das Leben geschenkt hat. Auch in der Art und Weise, wie er seine Beziehung zu mir gestaltet. Gott ist absoluter Meister der wertschätzenden Gesprächskultur – er kann wirklich zuhören und ist immer ganz Ohr für mich. Er liebt meine Stimme und freut sich an allem, was ihm mitteile. Ebenso aber spricht er mit mir – er liebt es, zu kommunizieren, mit und ohne Worte. Sei es durch die Schönheit der Natur, durch Botschaften im Alltagsalphabet oder durch die Bibel.

Ja, Gott pflegt einen liebevollen und wertschätzenden Umgang mit mir – selbst wenn es Dinge in meinem Leben gibt, die er kritisieren muss – er weiß mich immer verstehen zu lassen, dass er mich dabei als Person nie ablehnt.

Und überhaupt: Die Wertschätzung Gottes drückt sich in all dem aus, was wir diese Woche schon bedacht haben – denn Gott schenkt mir Vertrauen und bietet mir unendlich viele Gründe, ihm zu vertrauen.

Außerdem verdanke ich Gott die Ressourcen meines Lebens – auch als Ausdruck seiner Wertschätzung für mich. Sei es meine Heimat, Kultur oder die schöne Natur – ich darf sie als Geschenke Gottes wertschätzen und genießen.

Ebenso meine Gesundheit und mein tägliches Brot.

Gott versteht es, seine Wertschätzung für uns auszudrücken und uns zu segnen. Er schenkt mir meine Begabungen, meine Beziehungen und meine Erfahrungen – lauter kostbare Ressourcen meines Lebens. Und Gott kann dafür sorgen, dass auch die Krisen und schweren Erfahrungen meines Lebens zu kostbaren Ressourcen für mich werden.

Was Gott betrifft, so sollten keine Zweifel daran bestehen, wie unermesslich wertgeschätzt wir sind.

Den höchsten und schönsten Ausdruck seiner Wertschätzung hat Gott uns mit Jesus geschenkt. Mehr Liebe konnte Gott nicht zeigen. Mehr ging überhaupt nicht – denn mit Jesus hat Gott sich bis aufs letzte an uns verschenkt.

In diesem Sinne wünsche ich uns von Herzen, dass wir der Dankbarkeit und Wertschätzung viel Raum geben. Uns selber zum Wohle, anderen Menschen zum Segen und Gott zur Ehre.

Herzlich, ihr Daniel Schulte