

Heidrun Kuhlmann

Prädikat wertvoll!

Den eigenen Wert
entdecken und leben

SCM Hänsler

Inhalt

◇ Den eigenen Wert entdecken und leben	7
◇ Wie viele Kamele bin ich wert?	9
◇ Wertvoll sein, das tut gut!	11
◇ Was lässt uns immer wieder an unserem Wert zweifeln?	17
◇ Das Aschenputtel-Syndrom	21
◇ Spurensuche: Den eigenen Wert entdecken	25
◇ Woher bekommt der Mensch seinen Wert?	29
◇ Prädikat wertvoll	33
◇ Mit einem neuen Selbstwertgefühl durchs Leben gehen	37
◇ Unsere Sprache entscheidet, wie unsere Beziehungen aussehen	41
◇ Der Ton macht die Musik	45
	5

◇ Was Hans über Liese sagt, sagt mehr über Hans als über Liese	49
◇ Der kleine Mann im Ohr	53
◇ Einen inneren Schatz pflegen	59
◇ Ich weiß jetzt, was ich wert bin	61

❖ Den eigenen Wert entdecken und leben

Als ich meinem Mann das Thema dieses Buches vorgestellt habe, hat er gesagt: »Seltsam, womit ihr Frauen euch beschäftigt. Wir Männer wissen, was wir wert sind!«

Ist das so?

Ich kenne viele Männer, die unter einem enormen Druck stehen. Der Konkurrenzkampf ist groß – egal, ob als Angestellter oder Selbstständiger. Und wer heute mit modernen Medien arbeitet, der weiß, wie schnell man im besten Alter, mit vierzig, fünfzig Jahren, von jungen Kollegen überholt wird, die einen enormen Wissensvorsprung mitbringen, weil sie von Kind auf mit Computern groß geworden sind. Auch Männer müssen strampeln, um sich selbst und anderen zu beweisen, dass sie etwas können, dass sie gut sind.

Egal, ob Mann oder Frau, es gehört wohl zum Wesen des Menschen, dass er sich seines Wertes niemals sicher ist, gerade in einer Leistungsgesellschaft wie unserer, die den Wert eines Menschen

nach Erfolg, Lebensstandard und Beliebtheitsgrad bemisst.

Ich habe allerdings den Eindruck, dass Männer sich in der Regel bei gleicher Qualifikation besser »verkaufen« können, selbstbewusster auftreten als Frauen. Schauen Sie sich um im privaten Umfeld, im Berufsleben, in der Politik.

Oder können sie womöglich nur besser verbergen, unter welchem Druck sie stehen, welche Selbstzweifel sie plagen?

In einem Landfrauenverein wurde ein neuer Vorstand gewählt. Im Raum waren 140 stimmberechtigte Frauen. Die erste Vorsitzende wurde mit 138 Ja-Stimmen gewählt. Man höre und staune! Jeder Mann hätte gesagt: »Ist das nicht klasse! – 99 % für mich!« – Solche Ergebnisse sind in der Politik gar nicht denkbar.

Wissen Sie, was diese mit überwältigender Mehrheit gewählte Vorsitzende den ganzen Nachmittag an meiner Seite beschäftigt hat? – »Wer waren die beiden? Wer ist hier im Raum, der etwas gegen mich hat? Hab ich etwas falsch gemacht, von dem ich nichts weiß? Gibt es irgendwelche alten Geschichten, die mir jemand nachträgt?« Frauen haben ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis.

❖ Wie viele Kamele bin ich wert?

Susanne kam freudestrahlend von einer Israelreise zurück und sagte: »Stell dir vor, da waren Männer, die haben 30 Kamele für mich geboten, ist das nicht toll!«

30 Kamele. Sie wissen, in den Wüstenländern wurde der Brautpreis früher in Kamelen oder Kühen bezahlt. Das ist heute nicht mehr so, aber die einheimischen Männer haben ihre Freude daran, für die Touristinnen zu bieten. Das ist ein schönes Spiel. Ich hab mir sagen lassen, wenn für eine Frau 30 Kamele geboten werden, dann kann sie sich freuen. Das ist schon was.

30 Kamele! Ich bin wertvoll, ich kann etwas, ich werde geschätzt und anerkannt, das ist ein wunderbares Gefühl.

Wenn wir als Mutter oder Großmutter gebraucht werden, die Familie zusammenhalten, dafür sorgen, dass alles läuft, das tut gut.

Wenn wir als Kollegin geschätzt und vom Chef ab und zu gelobt werden, das tut gut!

Wenn wir im Ehrenamt etwas bewegen und

dafür positive Rückmeldungen erhalten, wenn wir eine kritische Lebensphase mit Problemen und Kummer gemeistert haben, das tut gut.

Es lässt uns leichter durch die Welt gehen, wenn andere wahrnehmen, was wir leisten und was wir sind.

Stellen Sie sich vor: Im Briefkasten liegen nicht nur die üblichen Rechnungen und Werbeprospekte. Da hat Ihnen jemand einen Brief geschrieben, in dem er Ihnen sagt: »Wie schön, dass es dich gibt. Ich bin so froh, dass wir einander haben und dass wir uns aufeinander verlassen können. Du tust mir gut, bist wie ein Fels in der Brandung für mich, lässt mich aufblühen. Es gab Zeiten, die hätte ich ohne deine Hilfe nicht geschafft. Wie oft hast du mich getröstet, mir Mut gemacht, mir gesagt, was ich mir selbst nicht sagen konnte. Ich habe dich gern!«

Stellen Sie sich vor, Sie bekommen solch einen Brief; damit verläuft der Tag völlig anders, vielleicht sogar die ganze Woche.

Mark Twain hat gesagt: »Von einem guten Kompliment kann ich zwei Wochen lang leben!«