

Die Wertung erfüllt unsere Zeit & entfremdet

„Etwas mehr Zeit, etwas mehr Raum, etwas mehr Kostbarkeit und etwas mehr Atem für sich selbst ... ja, darf es etwas mehr sein? So viel mehr, dass es sich gesund, rund und ausgewogen anfühlt, so lange mehr, bis sich die Fülle ihres Potenzials und ihrer Fähigkeiten erfüllen lassen, voller Vibration und Begeisterung über das freudige erfüllte Da-Sein. Ist das auch schon wieder genug? ...“



Marija Mischkulnig, Praxis für Körper & Geist, Heilende Körperarbeit, Psychologin. Einzelsitzungen – Traumaverarbeitung – Projekte am Meer: z. B. Kreatives & Heilsames Schreiben u. v. m.

Mehr Infos:
www.mischkulnig.info

... Da, wo es kein Abwägen mehr gibt, ob genug oder zu viel oder zu wenig, ob recht, unrecht oder unecht, da an diesem Ort der Mitte, wo es keine Fragen mehr gibt, da will sie ihr Leben endlich umarmen, und dann die Umarmung wieder loslassen und das Leben frei sein lassen, sich selbst zulassen, einfach sein! Ja, sein.“ (Zitat Marija Mischkulnig: Lass bitte einen Faden Liebe dran Memoiren-Verlag, 2015, S. 40)

Die Frau aus dem angeführten Zitat hat sich eingestanden, dass sie sich ihre Erfolge und ihr Selbstvertrauen über die äußere Bestätigung aufgebaut hatte. „Über die Augen der anderen“ sich selbst ansehend konnte sie sich als positiv (vorbildlich) werten. Sie bemerkte, dass sie sich selbst fehlte und wünscht sich die wahre Erfüllung.

DIE WERTUNG hat in unserer Gesellschaftsform einen sehr hohen und alle Ebenen durchdringenden Stellenwert. Über Wertungen erreichen wir unterschiedliche Stufen des Ansehens, der Bestätigung oder der Einordnung ins Versagen. Befinden wir uns auf der Mitte der Werteskala, so fallen wir nicht überdurchschnittlich auf, und viele empfinden dies als Erleichterung, möchten sich nicht exponieren.

ZU ERKENNEN, wie sehr wir in den Wertungen verstrickt sind, ermöglicht auch ein Erkennen, dass wir unsere Lebenszeit mit Maßstäben ermessen und vermessen. **Wir messen an unseren Leistungen und an den Leistungen der anderen**, am Aussehen, am oberflächlichen Verhalten; wir verteilen Sympathiepunkte für den ersten (oder jeden?) Augenblick in menschlichen Begegnungen. Die Wertung umreißt und setzt Grenzen – und

sie ist nah am emotionalen Reiz-Reaktions-Modus gebaut; instinktiv festgelegt schrauben wir unsere intellektuellen Bewertungsmuster in schwindelerregende Höhen.

Sobald die Wertung das (hierarchisch einordnende) Ruder übernommen hat, sind Zeit und Raum beklommen! Sehr viel Druck und Selbstunterdrückung liegen in der Wertung, die das Erleben des Augenblicks verdichten, uns antreiben und zu einer Entfremdung führen. Entfremdend, weil die Fülle mit Druck und Dichte ausgetauscht wird; fremd, weil man den gegenwärtigen Moment von der Wertung durchtränken lässt ... ; sich selbst fremd, weil verloren in einem Raum, der die Zeit als Rhythmus des authentischen Selbst nicht zulässt.

Das differenzierte WAHRNEHMEN, was die Wertung aus unserem augenblicklichen Sein macht, könnte zu einer Befreiungssicht führen ... denn unser beruflicher und familiärer Kontext ist durchzogen von Wertungen ... und wir sind zu oft durchtrennt, getrennt von Zeit und Raum, da die Wertung uns und den anderen den freien Atem abringt.

DER ERKENNTNISRAUM ist eine klare Kraft. ERKENNE ich, dass ich mich in die beengte Dichte begeben habe, die das erfüllte Sein ausschließt, ob nun durch meine eigene oder eine Wertung von außen verursacht – so kann ich eine Veränderung einleiten: einen Wechsel in den Raum, der Wertschätzung zulässt und das freie Handeln ermöglicht. Die Gelegenheit dazu erschließt sich mir in jedem gegenwärtigen Moment! 🌱