

FAMILIENRAT

Wertschätzung



Wertschätzung bezeichnet die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf einer inneren Haltung anderen gegenüber. In meinem Praxisalltag, aber auch im privaten Umfeld, werde ich oft mit diesem Thema konfrontiert. Wertschätzung beeinflusst unsere Selbstwahrnehmung und unser Selbstwertgefühl. Eine wertschätzende Haltung sich selber gegenüber ist die Basis, um wertschätzend auf andere zugehen zu können.

Essen und Trinken ist nötig zum Überleben. Das ist der materielle Input, den unser Körper braucht, um seinen Stoffwechsel aufrecht zu erhalten. Genauso braucht auch unsere Seele «Futter». Wertschätzung ist ein menschliches Grundbedürfnis.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft wird Wertschätzung oft mit Lob verwechselt. Lob zu erbrachten Leistungen vermittelt uns: Je mehr wir leisten, desto mehr wert sind wir. Lob erfasst nicht unser Wesen. Wertschätzung ist mehr – es ist eine Herzens- und Geisteshaltung, die immer auch den Menschen sieht und nicht nur dessen Ertrag. Lob ist ein zweiseitiges Schwert. Derjenige, der lobt, stellt sich automatisch über den, der gelobt wird. Oft hat Lob auch einen manipulativen Charakter.

Abwertung und Geringschätzung bis Verachtung sind das Gegenteil von Wertschätzung. Abwertung ist eine destruktive Kraft und zwar für beide, für den «Täter» und das «Opfer». Personen mit geringem Selbstwertgefühl neigen eher dazu, andere abzuwerten. Es gibt ihnen, wenn auch nur kurzfristig, das Gefühl, mehr wert zu sein. Es kompensiert ihren eigenen Mangel.

Wertschätzende Kommunikation

«Dein Kartoffelstock ist ausgezeichnet.» Das ist ein Lob. Wertschätzend könnte man das zum Beispiel so formulieren: «Mmh, ich liebe deinen Kartoffelstock. Hast du ihn selber gemacht? Ich weiss, das gibt viel Arbeit, vielen Dank.»

«Das hast du gut gemacht, eine Fünf in der Biologieprüfung» – ein Lob. Eine wertschätzende Variante könnte sein: «Ich bewundere die Ausdauer, mit der du für die Prüfung gelernt hast. Darf ich die Prüfung anschauen? Deine Antworten auf die Fragen finde ich sehr klar und prägnant.»

Bei beiden Beispielen sind echtes Interesse, Aufmerksamkeit und Wohlwollen der Antrieb des Gesprächs. Speziell im Umgang mit Kindern erscheint es mir wichtig, den Unterschied von Lob und Wertschätzung zu kennen. Begegnen wir Kindern mehr mit Wertschätzung als mit Lob, hat das einen positiven Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl. Ein Kind mit einem guten Selbstwert ist gerüstet für die Welt.

Befindet sich eine Person in einer Umgebung, in der zu wenig wertschätzend oder abwertend kommuniziert wird, kann sie das krank machen. Depressive Verstimmungen oder körperliche Beschwerden können die Folge sein. Die homöopathische Therapie zielt darauf ab, den Patienten zu stärken. Mit dem passenden homöopathischen Mittel wird sich der Patient der Situation bewusst und beginnt sich zu wehren.

Ähnliches passiert bei der Person, die abwertet. Die homöopathische Behandlung stärkt ihr Selbstwertgefühl. Dadurch wird ihr Umgang mit sich und den Mitmenschen liebevoller.

Eine wertschätzende Haltung, die mit Respekt, Beziehung auf Augenhöhe, Achtsamkeit im Umgang mit Mitmenschen, echtem Interesse und Anteilnahme einhergeht, ist eine konstruktive Kraft. Das Jahr 2018 ist noch jung. Wie wäre es, in diesem Jahr den Fokus auf eine wertschätzende Haltung zu legen – und diese auch zu leben? Lassen wir uns überraschen, was sich daraus ergibt ...

Ruth Hunziker
Homöopathin Andelfingen

Der Familienrat erscheint alle zwei Wochen.
Redaktion: Ursula Buchschacher, Zentrum für Musik und Lernfragen, Berg am Irchel, Roland Spalinger, Andelfinger Zeitung; Kontakt: familienrat@andelfinger.ch

20. Benkemer Jassturnier

Bereits zum 20. Mal wurde am Freitag, 12. Januar, um den Titel des Jasskönigs von Benken gespielt. Vorher konnten die Teilnehmer im erweiterten Saal vom Restaurant Baumgarten ihr vorbestelltes Nachtessen einnehmen und derart gestärkt in die Schlacht steigen.

Zur heurigen Austragung hatten sich 32 Teilnehmer, darunter 12 Frauen, angemeldet. Pünktlich um 20 Uhr wurde begonnen. Nach den einzelnen Spielen musste natürlich auch diskutiert werden, ob alles optimal gelaufen sei oder ob zum wiederholten Mal schlechte Karten gezogen wurden. Einmal mehr haben die Jasser aber nicht vergessen, ihre gute Laune zu behalten und im Frieden zu neuen Partien zu starten.

Für einmal sorgte das schwache Geschlecht für die Musik, standen doch gleich zwei Frauen zuoberst auf dem Podest. Siegerin und gleichzeitig für ein weiteres Mal Benkemer Jasskönigin ist Manuela Strasser mit 3434 Punkten vor Manette Fischer mit 61 Punkten Rückstand und Koni Eggli mit weiteren 72 Punkten zurück. Gratulation allen drei.

Das traditionelle Glas Honig für die «rote Laterne» erstritt sich Max Aeschlimann. Für den Gabentisch möchte ich den Sponsoren danken. Ich hoffe, dass der Abend allen Teilnehmern Spass gemacht hat und wir uns in einem Jahr, am Freitag, 11. Januar 2019, wieder treffen werden.

Ernst Nohl, Benken



Manuela Strasser (links) lag knapp vor Manette Fischer und Koni Eggli. Bild: zvg

Israel gegen die wortbrüchige Welt!

Zu den Sonntagsgedanken «Kuriositäten und Fakten zu Jerusalem» von Pfarrer Philipp von Orelli, «AZ» vom 5. Januar

Wie General Smuts erklärte, wurde Gottes Versprechen an Abraham Teil des internationalen Rechts! Das war 1920 der Fall, als die Alliierten Mächte die Balfour-Erklärung von 1917 zur Errichtung einer jüdischen Heimstätte im Gebiet namens Palästina als verbindlich erklärten. 1922 folgte das Völkerbundsmandat, gemäss dem Grossbritannien diese Heimstätte zwischen Jordan und Mittelmeer (natürlich inkl. ganz Jerusalem) zu errichten hatte. Ein Bericht von 1921 bezeichnet das Gebiet als unentwickelt und unterbevölkert. 70 Prozent waren staatliches Land. Es hätten alle Platz ge-

habt, doch setzte seitens der Araber bald Gewalt und Terror gegen die Juden ein. Pfarrer von Orelli nennt den Grund: Einst islamisches Gebiet darf nie von nicht-Muslimen dominiert werden, was den Konflikt unlösbar macht.

Woher das Problem Ostjerusalem? 1948 wurde aus dem Mandat der Staat Israel, der umgehend von fünf arabischen Armeen angegriffen wurde. Israel behauptete sich, doch besetzte Jordanien widerrechtlich Judäa/Samaria (sog. Westjordanland) und Ostjerusalem mit der heiligsten Stätte der Juden. 1967 von den Jordanern angegriffen,

vertrieb Israel diese aus den 1948 besetzten Gebieten. Nach internationalem Recht gehört ganz Jerusalem zu Israel (Dr. J. Gauthier, Universität Genf 2007). Die Palästinenser? Sie haben keinerlei Anspruch darauf.

Leider stehen die meisten Nationen – auch die Schweiz – nicht zu ihrem verbindlichen Wort von 1920/22. So sagt Gott in Sacharia 12: «Ich werde machen Jerusalem allen Völkern zum Laststein, alle, die ihn wegheben wollen, werden sich daran wundreißen ...!»

Hanspeter Büchi, Stäfa

Chliandelfinger
Früeligmärt
am 12. Mai

Diese Woche war das OK wieder fleissig und hat die Anmeldungen für den Chliandelfinger Früeligmärt vom 12. Mai 2018 per Post an die Märtfahrer verschickt. Der Samstag vor dem Muttertag ist nicht nur in Kleinandelfingen ein fixes Datum für alle! Von überall her strömen die Menschen ins schöne und verwinkelte Hinterdorf, um diesen Tag mit Freunden und Verwandten zu geniessen. Da und dort kauft man etwas Handgefertigtes, Buntes oder Duftendes aus der Region, was mit viel Liebe hergestellt wurde. Die einen halten ein Schwätzchen bei einem Glas Wein und etwas, das mundet, in einem der rustikalen Beizli, die anderen lassen sich von einer der vielen Attraktionen überraschen und begeistern.

Die Märtkommission

Politik in der
deutschen Hauptstadt Berlin

Reise vom 4. bis zum 9. Februar

Politik braucht Orte der Begegnungen und des Gesprächs. Jetzt erst recht! Gerade nach diesem Jahr mit seinen Krisen, Erstarken der national-populistischen Bewegungen und Kriegen. Eine Möglichkeit, sich zu begegnen und kennenzulernen, ist, gemeinsam zu reisen. Weshalb das neue Jahr nicht mit einer Studienreise beginnen? Die GFGZ bietet vom 4. bis zum 9. Februar 2018 eine Studienreise ins politische Berlin an, mit dem Ziel, dass sich Deutsche und Schweizer, aber auch Ukrainer und Togolesen über Diskussionen, Führungen und Besuche und gutem Essen näherkommen.

Orte der Begegnung und des Gesprächs werden unter anderem das Berliner Kinderhilfswerk Arche e.V., der Deutsche Bundestag mit der Abgeordneten Daniela Kluckert, die Stiftung

Denkmal für die ermordeten Juden Europas, die Botschaft der Republik Österreich, die deutsch-polnische Grenzregion Frankfurt-Oder sowie das preisgekrönte Flüchtlingsradio Amal sein. Kulinarische Entdeckungen, der fakultative Besuch einer Kulturveranstaltung oder des Nachtlebens gehören ebenfalls dazu.

Die Reise steht allen interessierten Personen im Alter zwischen 17 und 90 Jahren offen. Es werden Personen aus Deutschland, der Schweiz, der Ukraine, Togo und möglicherweise weiteren Ländern teilnehmen.

Auskunft und Informationen unter 052 670 07 61 oder 079 476 05 75 oder info@gfgz.org

Florian Schmid, Präsident GFGZ
Neuhausen am Rheinfall

FORUM

Die Schweiz könnte noch mehr
Asylsuchende aufnehmen!

Viele von uns atmen auf! Es kommen nicht mehr so viele Asylsuchende in unser Land. Aber wie geht es den Menschen in Syrien, in Afghanistan, in Somalia, in Eritrea, in Bangladesch, in Burma und so weiter? Haben wir die Entwicklungshilfe aufgestockt, damit mehr vor Ort geholfen werden kann, wie etliche Politiker und Politikerinnen fordern? Leider nicht. Nach wie vor sind viele Menschen unterwegs und möchten ihr Glück in europäischen Ländern suchen. Nichts kann sie von einem Versuch abhalten, weder hohe Berge noch Meeresüberfahrten. Und neuerdings landen viele von ihnen in Flüchtlingslagern in Libyen, weil der italienische Innenminister mit Libyen einen Deal geschlossen hat. Libyen sperrt sie in Lager, die nach den Worten des Chefs der italienischen Sektion von Ärzten ohne Grenzen einem Konzentrationslager gleichen. Europa drückt sich vor humaneren Lösungen. Niemand hat die beste Lösung für das Problem, aber diese Abmachung mit Libyen ist ein grober Verstoß gegen die Menschenrechte. Ich bin froh, dass Bundesrätin Simonetta Sommaruga ein Kontingent von 80 besonders schutzbedürftigen Flüchtlingen aus diesen Lagern aufnehmen will, auch wenn dies nur ein Tropfen auf den heißen Stein ist.

Die Schweiz könnte in gewissen Abständen noch mehr solche Kontingente aufnehmen. In Zusammenarbeit mit dem UNO-Flüchtlingshochkommissariat (UNHCR) wird das Staatssekretariat für Migration die Personen aus-

wählen und eine Sicherheitsüberprüfung durchführen. Die Menschen dort sind schlimmen Misshandlungen, Folter, sexueller Gewalt bis hin zu Menschenhandel und Sklaverei ausgesetzt. Das UNHCR schätzt, dass mindestens 5000 Personen aus Libyen evakuiert werden sollten. Ich hoffe sehr, dass andere Länder auch solche Schutzbedürftige aufnehmen werden. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass schon Millionen von Menschen in Drittweltländern geflüchtet sind und dort auch keine Zukunft finden.

Es ist enorm wichtig, dass sich die Schweiz mit weiteren Prioritäten in Libyen und entlang der Migrationsroute engagiert. Bundesrätin Sommaruga hat die Kontaktgruppe zentrales Mittelmeer im November 2017 zu einem dritten Treffen eingeladen. Dazu wurden nebst europäischen und afrikanischen Ländern auch der EU-Kommissar für Inneres und Migration, die Estnische EU-Ratspräsidentschaft und der Europäische Auswärtige Dienst eingeladen. Zudem war das UNHCR und erstmals auch das IKRK in das Treffen eingebunden. Die Schweiz engagiert sich im Einklang mit den Prioritäten der Kontaktgruppe mit verschiedenen Massnahmen, beispielsweise unterstützt sie die freiwillige Rückkehr in die Herkunftsländer und bekämpft den Menschenhandel. Sie versucht auch, eine Verbesserung der Bedingungen in den Haftzentren in Libyen zu erreichen. Alles geschieht im Wissen, dass die Schweiz nicht alle Probleme lösen kann – und doch ist das Engagement wertvoll.

Margrit Wälti, Co-Präsidentin
EVP Bezirk Andelfingen