

## WERTSCHÄTZUNG DURCH UND DURCH

Im Zuge der Wertschätzungsarbeit mithilfe der GFK mit einer Seminargruppe wurde uns selbst - Thomas und mir - eine derart durch und tief gehende Form von Wertschätzung zuteil, die mich sehr tief bewegt, ja "erschüttert" hat. Echte Wertschätzung geschenkt zu bekommen und sie auch mit Echtheit und Wahrhaftigkeit annehmen zu können, ist eine echte Herausforderung, finde ich.

Die Gruppe hatte angekündigt, dass sie am letzten Seminartag 15 Minuten brauchen würde. Wir waren natürlich schon gespannt darauf, was sie vor hatten. Als der Moment angebrochen war, baten sie uns, kurz den Raum zu verlassen, um sich vorzubereiten. Als sie uns wieder herein holten, sahen wir, dass alle Teilnehmer einen Gang bildeten, durch den wir - jeder für sich - hindurch gehen würden. Mit geschlossenen Augen. Jede einzelne Person würde uns auf ihre ganz persönliche Art, ob mit Worten oder mit einer Berührung oder einfach nur mit Präsenz Wertschätzung ausdrücken.

Thomas war als erster dran. Ich wurde gebeten, auch beim Warten schon die Augen geschlossen zu halten, um ganz bei mir zu bleiben. Die Vorstellung, was mich da erwartete, ließ mich schauern. Es waren gleichzeitig Freude und Berührtheit, Tränen und Angst und Hitze da .... Kurzerhand beschloss ich, GANZ hinein zu gehen, mich zu zeigen und nicht zu verstecken, zu riskieren, meine Souveränität und Kontrolle zu verlieren. Als ich dann durch dieses "Spalier" ging, hat jeder der Teilnehmer auf seine Weise Wertschätzung zum Ausdruck gebracht:

Beispielsweise wurde mir eine Hand auf die Schulter gelegt und mir ins Ohr geflüstert "Du hast für mich die GFK nicht nur erklärt, sondern gemeinsam mit Thomas lebst du sie auch vor. Das inspiriert mich und macht mir Mut, auch authentisch zu sein - Danke"; oder einfach nur "Danke für die liebevolle Gestaltung des Raumes"; oder "Vielen Dank - ich habe so viel gelernt"; oder schweigend wurden Hände auf meine Schultern gelegt...

Ich war so berührt - so tief bewegt - zitterig und kraftvoll zugleich - dass mir die Worte fehlen, zu beschreiben, welche Gefühlskomposition und -intensität ich in dieser kurzen Zeit durchlebte.

Dies war ein Erlebnis von ganz besonders hoher Intensität für mich/für uns, über das ich nach wie vor, jedes Mal, wenn es mir wieder einfällt, ganz viel Freude und Dankbarkeit in mir trage. Ich würde dich, lieber Leser, liebe Leserin, hiermit gerne einladen, dich auch tiefer einzulassen auf echte (GFK-)Wertschätzung ... für mich ist sie ein Lebenselixier, vielleicht für dich auch?

Nicola