

## Du sollst nicht werten! Oder vielleicht doch?



IRENE FELLNER / 24. SEPTEMBER 2016



Warum du ohne zu werten keinen eigenen Weg gehen kannst. Gäbe es in unseren westlich-esoterischen Kreisen so etwas wie die 10 Gebote, dann wäre dieses ‚Wertungsverbot‘ sicher ganz an der Spitze zu finden. Warum du diese Aufforderung jedoch kritisch hinterfragen solltest und wie sie dir im Weg stehen kann, wenn du ein glückliches und erfülltes Leben führen möchtest, in dem du deinen individuellen Lebensplan verwirklichst, das erfährst du im folgenden Artikel.

Wer so wie ich viel Zeit in spirituellen Kreisen verbringt, stößt früher oder später ganz automatisch auf das Gebot des ‚Nicht-Wertens‘. So wie viele andere auch hätte ich lernen sollen, nichts als gut oder schlecht zu beurteilen. Am besten hätte ich gleich ganz aufhören sollen zu werten und stattdessen alles, was mir in meinem Leben begegnet, als gleich gut hinnehmen. Da mir die Aufforderung, mein Urteilsvermögen abzugeben, aber von Anfang an ziemlich suspekt war und mir Nicht-Werten in dieser Form ehrlich gesagt auch nicht gelungen ist, habe ich begonnen, mich tiefer mit diesem Postulat auseinanderzusetzen, und werde es heute mit dir gemeinsam ein wenig hinterfragen und differenzieren.

### Woher diese Aufforderung kommt und wo sie durchaus Sinn macht

Viele verschiedene Lebensweisheiten aus aller Welt prägen heute unsere esoterische Welt hier im Westen. In dem oft doch ziemlich chaotischen und willkürlichen Sammelsurium, das sich daraus ergeben hat, wird dieses Postulat aus seinem ursprünglichen Zusammenhang gerissen und in einen völlig anderen Kontext gestellt als jenen, für den es gedacht war.

Schauen wir uns das etwas genauer an. Die Vertreter der Aufforderung, nicht zu werten, beziehen sich im Allgemeinen auf eine Aussage Buddhas, die in ihrer heutigen – meiner Meinung nach – irrtümlichen Interpretation und Anwendung bei uns zu einem kapitalen Missverständnis geführt hat. Buddha empfahl diese Praxis des Nicht-Wertens nämlich

ausschließlich in Bezug auf die Meditationspraxis und nicht für den generellen Alltag!

Ziel dieser Meditation ist die Erfahrung eines Zustands reiner Bewusstheit. Um diesen Zustand leichter und schneller erfahren zu können, ist es überaus nützlich und wirkungsvoll, alle Gedanken, Gefühle und Geschehnisse ohne jegliche Wertung aufsteigen und vorbeiziehen zu lassen und sie lediglich absichtslos zu beobachten. Jenseits dieser Meditationspraxis hat Buddha jedoch nie postuliert, Nicht-Bewerten im Alltag zu praktizieren. Im Gegenteil! In seiner Lehre des ‚Edlen achtfachen Pfades‘ verweist schon alleine die Benennung der acht Aspekte, die diesen Pfad ausmachen (die rechte Sicht, das rechte Denken, das rechte Sprechen, das rechte Handeln, ...), auf eine ganz klare Differenzierung in Erwünschtes und Unerwünschtes. Er wertet hier also ganz deutlich und unterscheidet Nützlich und Erstrebenswertes von seinem Gegenteil! Sich wie ein Blatt im Wind unkritisch und völlig gleichgültig von allem treiben zu lassen, was das Leben gerade bringen mag, ist wohl kaum eine zulässige Interpretation seines achtfachen Pfades.

### **Warum es im täglichen Leben überhaupt nicht möglich ist, nicht zu werten**

Gut – böse, ja – nein, links – rechts, tun – lassen: Wir werten pausenlos! Studien über die Funktionsweise unseres Gehirns weisen darauf hin, dass wir alle jeden Tag rund 40.000 Entscheidungen treffen. Die meisten davon unbewusst und einige wenige davon auch bewusst. Aber jede dieser Entscheidungen beinhaltet natürlich gleichzeitig eine Wertung, denn mit jeder Entscheidung bewertest du natürlich auch, was du im Moment gerade willst und was du nicht willst. Was für dich gerade passt und was eben nicht. Du siehst also, bewusst oder unbewusst, du wertest andauernd, auch wenn du dir dessen vielleicht nicht immer bewusst bist. Es geht gar nicht anders!

### **Wie dir die Aufforderung, nicht zu werten, auf deinem persönlichen Weg in ein erfülltes Leben im Weg steht**

Möchtest du ein glückliches und erfülltes Leben führen, in dem du deine Potenziale verwirklichen und einen sinnvollen Beitrag leisten kannst? Dann ist es absolut unmöglich, dem Gebot der Nicht-Wertung zu folgen. Ich arbeite bereits seit einigen Jahren erfolgreich mit Frauen, die an einem Punkt in ihrem Leben angekommen sind, an dem es gilt, dem eigenen Leben eine neue erfüllende Richtung zu geben. Viele dieser Frauen befinden sich in einer Krisenzeit der Orientierungslosigkeit und der großen Verunsicherung, wie ihr Leben weitergehen soll. Egal, ob die Auslöser dazu aus dem Außen oder dem eigenen Inneren gekommen sind, für alle Frauen gilt es zu diesem Zeitpunkt, innezuhalten und eine Art innere Inventur zu machen.

Wo stehe ich? Wie sieht mein Leben aus? Wer bin ich eigentlich wirklich? Was ist der Sinn meines Lebens und wo soll es hingehen? Das sind einige zentrale Fragen dieser Zeit. Um diese Fragen nach und nach im Soul Sisters Frauenjahr für sich beantworten zu können, beschäftigen sich die Frauen, mit denen ich arbeite, in diesem Jahr unter anderem ausgiebig mit ihren Werten. Sie machen sich ihre Werte bewusst, hinterfragen alte und neue, bewerten ihre Alternativen und Ideen und nutzen ihre Werte quasi als Leuchtturm, der sie durch die zu treffenden Entscheidungen führt. Was ist mir wichtig? Was passt noch in mein Leben und was lasse ich gehen? Mit welchen Menschen will ich mich umgeben und mit welchen nicht mehr? Was tut mir gut und was lasse ich in Zukunft besser bleiben? Welchen der möglichen Wege gehe ich und welchen nicht?

Die Beantwortung jeder einzelnen dieser Fragen erfordert Urteilsvermögen und ist nur aufgrund von abwägenden Überlegungen und Beurteilungen zu treffen. Und natürlich gibt es in dieser Situation immer Wege, die gerade besser beziehungsweise schlechter zu dir, deinen Werten, deinen Vorstellungen von einem sinnvollen Leben und deinen Plänen passen.

Du siehst also an diesem einfachen kleinen Beispiel, dass du ein sinnerfülltes Leben, das dir wirklich entspricht, nicht ohne Entscheidungen und Bewertungen führen kannst.

## Was statt des Bewertungsverbotess Sinn machen kann

An diesem Punkt möchte ich gerne eine klare Unterscheidung zwischen Bewertung und Verurteilung treffen. Eine Bewertung ist eine Entscheidung über einen für dich gerade passenden beziehungsweise nicht passenden Sachverhalt, wobei du zu jeder der möglichen Varianten prinzipiell eine positive oder neutrale Einstellung hast. Eine Verurteilung hingegen ist eine Bewertung, die mit einer Ablehnung verbunden ist. Du entscheidest dich also für A und sagst gleichzeitig, dass B schlecht ist. Dieses Vorgehen ist in unserer Kultur weit verbreitet und du hast es wahrscheinlich schon als kleines Kind gelernt.

Hier läufst du aber in ein großes Problem hinein. Denn dein Gehirn arbeitet so, dass es in dir jedes Mal schlechte Gefühle, sogenannte Vermeidungsgefühle, wie Angst, Trauer, Verunsicherung und Ähnliches produziert, wenn du etwas oder jemanden verurteilst. Jede Verurteilung erzeugt mit diesen Vermeidungsgefühlen gemeinsam auch Stresshormone, beispielsweise Cortisol, die deinen Körper belasten. Es macht also durchaus Sinn, das Bewertungsverbot in eine Aufforderung zu verwandeln, nach Möglichkeit möglichst wenig zu verurteilen, um dich vor den negativen Auswirkungen daraus zu schützen. Außerdem wirst du sehen, dass sich dein Leben sehr schnell schöner, leichter und liebevoller gestaltet, wenn du versuchst, deine Verurteilungen einzustellen.

Auch hier sage ich nicht, dass du absolut nicht verurteilen darfst, denn ich bin davon überzeugt, dass es im Leben immer wieder Situationen gibt, in denen es sehr wohl notwendig ist, gegen Unrecht oder Gewalt aufzutreten und das auch ganz deutlich auszudrücken. Und das wird in diesen Ausnahmefällen ohne eine gewisse Verurteilung wohl nicht gehen.

Generell sehe ich diese differenzierte Abänderung des Nicht-Wertens in ein Nicht-Verurteilen als Aufforderung an uns, ein möglichst tolerantes Leben zu führen, indem du lernst, mit anderen und dir selber nachsichtig, milde und liebevoll umzugehen, unterschiedliche Meinungen gelten zu lassen und deinen Blick für das jeweils Positive in jeder Situation zu schärfen. Dann entwickelt sich dein Weg automatisch in friedlicher Gelassenheit, in der du liebevoll und bewusst ganz klar entscheiden kannst, was an den jeweiligen Gabelungen deines Lebens für dich passt und was eben nicht. In diesem Sinne wünsche ich dir viele klare, abwägende und bewertende Entscheidungen, die dir ermöglichen, deinen ganz persönlichen Weg zu finden und zu gehen. Und solltest du Unterstützung dabei suchen, dann komm zum Frauenjahr und lass uns den Weg gemeinsam gehen. Ich freue mich auf dich und den Austausch mit dir!