

Die Sache mit den Bewertungen

... und wie man es schafft, sich nicht alles zu sehr zu Herzen zu nehmen

Es scheint das Normalste auf der Welt zu sein, bewusst oder unbewusst, dass wir in der Welt der Polarität bewerten. Was ist gut, was ist schlecht? Was ist richtig, was ist falsch? Wo sind wir gut, wo sind wir schlecht? Wo sind wir richtig, wo sind wir falsch? Dabei machen wir uns viel zu oft selber „falsch“ oder „schlecht“, oder aber wir werden von Anderen bewertet, die uns mit ihren eigenen Filtern wahrnehmen und dadurch ihre persönlichen Bewertungen über uns verbreiten.

Die Intention dieses Artikels ist, Dir eine Möglichkeit zu geben, wach genug zu sein, Dich nicht von diesem Bewertungssog vereinnahmen zu lassen, auch nicht von Deinem eigenen Bewertungssog, sondern vielmehr eine objektive und souveräne Haltung Bewertungen gegenüber zu bekommen, die Dich letztendlich weiterbringt und in Deiner Kraft stehen lässt. Im Verlauf des Artikels wirst Du öfter das Wort „Anerkennung“ lesen. Damit ist gemeint, dass eine Sache für sich oder andere als gegeben und existent zu erachten ist, ohne Bewertung.

Negative und grenzüberschreitende Bewertungen sind immer ein Sog, der nach unten zieht. Bewertungen dienen auch nicht, denn sie lassen einen Menschen nicht in seiner Präsenz verweilen, in der dieser eigentlich ist. Wir erleiden durch Bewertungen oft einen Selbstverlust, in dem wir den Kontakt zu unseren Kompetenzen und wirklichen Intentionen verlieren. So können uns Bewertungen im Nu klein machen und einschüchtern. Oder gar über mehrere Stunden und Tage verzehren, nehmen wir uns etwas extrem zu Herzen.

Ein einfaches Beispiel: Man teilt seine Meinung, man postet etwas in den sozialen Medien und hat damit etwas zum Ausdruck gebracht, was eine persönliche Meinung ist mit der man sich positioniert.

Ein anderer liest in Deinem Post, aus Deiner Positionierung etwas ganz Anderes. Etwas, was Du gar nicht so gesagt oder gemeint hast und bewertet Dich dafür als Schlaumeier, als Besserwisser, als ignorant oder als naiv.

In der Folge kann es sein, dass Du diese Bewertung -von einem vielleicht sogar Dir völlig unbekanntem Menschen- so signifikant und ernst in Dir machst, dass Du damit nachhaltig beschäftigt bist. Vielleicht fängst Du an, Dich zu rechtfertigen, zu argumentieren, zu überzeugen, wieso, weshalb, warum das doch alles nicht so gemeint war. Vielleicht verlierst Du Dich sogar darin, indem Du ganz viel Energie und Gedankenkraft darauf gibst und tagelang damit beschäftigt bist, Dich innerlich wieder zu beruhigen oder das Ganze loszulassen.

Wenn Du einen Post schreibst oder etwas sagst, worüber Du von einem fremden Menschen bewertet wirst, dann solltest Du Dir zunächst klar machen:

Dieser Mensch ist wahrscheinlich für Dich und Dein Leben nicht wichtig. Nur Du gibst ihm die Bedeutung mit dem, was er Bewertendes oder Entwertendes über Dich gesagt oder geschrieben hat.

Zum Anderen ist es wichtig, anzuerkennen, dass jeder Mensch aus einem anderen Bewertungssystem, aus einem anderen Wertesystem und aus einem anderen Geschmackssystem kommt, insbesondere aus einem anderen Moral- und Ethiksystem entstammt. Das bedeutet, jeder Mensch hat seine eigene Welt.

Wenn ich meine eigene Welt habe, verarbeite ich die Dinge natürlich anders, als wenn ich auf eine andere Welt treffe, die überhaupt nicht meine ist. Wenn also zwei verschiedene Welten aneinanderstoßen, dann kann es sein, dass sie sich gegenseitig abstoßen und wenig oder gar nicht kompatibel sind.

Der Schlüssel für den souveränen Umgang

Bewertungen und Entwertungen gegenüber, die Dir entgegenkommen und Dich in den Sog der Bewertungen mitreißen möchten, werden durchbrochen, indem man **anerkennt, dass es eine andere Welt** ist, aus der die Person, die Dich bewertet, beschreibt oder filtert.

Du kannst auch anerkennen, dass es oft gar nicht möglich ist, denjenigen, der bewertet, davon zu überzeugen, dass man doch „richtig“ ist und dass man doch „gut“ ist.

Es geht darum, frühzeitig einzusehen, dass es oft sogar keinen Sinn macht, sich mit Menschen auseinanderzusetzen, die aus ihrer Welt heraus entschieden haben es so zu sehen wie sie es sehen, sogar sehen wollen.

Menschen die nicht die Bereitschaft haben, Dich zu sehen wie Du wirklich bist, wie und mit welcher Intention Du etwas gemeint hast, haben nicht die Offenheit Dir tatsächlich zu begegnen, sondern nur einer Vorstellung von Dir, die sie sich einbilden. Deshalb ist es an der Stelle vergebene Liebesmühe, sich in einen Kampf zu begeben, wonach Du Dich immer und immer weiter erklärst und versuchst Dich „richtigzustellen“.

Eine wichtige Brücke um Nerven zu sparen und bei sich zu bleiben ist es bei unangenehmen Bewertung Dir Folgendes bewusst zu machen und zu reflektieren:

Lohnt es sich, mich nochmal anders zu positionieren oder anders zu beschreiben, weil das Gegenüber und seine Sicht mir wichtig ist? Kommt die Bewertung aus dem Nichts, von jemandem, den Du gar nicht kennst und der für Dich keine Bedeutung hat, der Deine Welt bewertet, obwohl die Person Deine Welt, Werte und Intentionen gar nicht kennt?

Dies hilft Dir dabei, zu unterscheiden, ob es auf einen „Bewertungskampf“ hinauslaufen wird oder ob Du besser damit fährst, bei Dir selbst zu bleiben und einfach anzuerkennen, dass es zwei Welten sind, die nicht zusammenpassen.

Du musst Dich auch nicht mit Welten herumschlagen, die gar nicht in Deine Welt gehören. Du musst Dich nicht mit Welten rumschlagen, die gar keinen Platz für Deine Welt haben.

Natürlich besteht unser Miteinander als Menschen tagtäglich auch aus vielen Bewertungen. Wenn es aber deutlich wird, dass Jemand mit Deiner Welt nichts anfangen kann, sie ihm oder ihr gegen den Strich geht und deshalb als falsch oder schlecht bewertet wird, darf man aus Selbstliebe und Selbstachtung Abstand davon nehmen, sich mit dieser Welt auseinanderzusetzen. Und andersherum darf man anerkennen, dass es ok ist, wenn in Deiner Welt für mich und meine Welt kein Platz ist. So, wie mein Gegenüber ebenfalls die Freiheit hat zu erklären, dass meine Welt für ihn oder sie nicht stimmig ist.

Damit hat man eine Person nicht entwertet, als gut oder schlecht, sondern es ist einfach die Feststellung, dass man da nicht zusammenkommt, weil es nicht stimmig ist. Darüber muss man auch nicht streiten oder sich gegenseitig runterziehen, sondern einander so sein lassen.

Deshalb ist als erwachsene Person, die selbst entscheidet und wählt immer die Frage: Wer nimmt sich das Recht mich zu bewerten, der mich nicht kennt? Und wer nimmt sich das Recht mir zu sagen, was besser ist, weil er meint, er wüsste es besser? Und wer nimmt sich das Recht, mich zu bewerten, weil er mir eigentlich sagen will, was ich zu tun oder zu lassen habe?

Bewertungen sind gute Möglichkeiten für uns zu wachsen, indem wir erst einmal bewusst realisieren, „Ich bin gerade bewertet worden“. Und nicht gleich in den Sog zu geraten „Ich bin schlecht, ich bin falsch“, um sich dann zu fragen, „Welche Form der Bewertung war das und in welcher Beziehung stehe ich zur bewertenden Person und in welcher Relation steht diese Bewertung?“

Außerdem ist es hilfreich, sich regelmäßig selbst zu überprüfen: Wo bewerte ich mich im Alltag? Wo bewerte ich mich als falsch und schlecht? Wo habe ich mich falsch gefühlt? Wo nehme ich mir das Recht heraus, andere, deren Welt ich nicht kenne, zu bewerten?

Bewertungen keine Angriffsfläche mehr bieten

Der beste Schutz, um Bewertungen keine Angriffsfläche mehr zu bieten, ist bereit zu sein, sich bewerten zu lassen. Man sollte es erlauben, bewertet zu werden (was so oder so geschieht, egal, ob wir damit einverstanden sind oder nicht).

Wenn ein Gegenüber mir beispielsweise sagt „Du hast Dich überheblich verhalten“, kann ich es anerkennen, dass diese Person es so erlebt und wahrnimmt. Anerkennen bedeutet keinesfalls, dies zu bestätigen oder als „richtig“ zu bewerten. Vielmehr könnte ich erwidern: „Interessante Ansicht, dass Du findest, ich wäre überheblich rübergekommen“ und kann gleichzeitig in mir, weil ich weiß wer ich bin und wie ich es gemeint habe, überprüfen ob ich tatsächlich überheblich war oder ob ich etwas Überhebliches gesagt habe. Diese Überprüfung hat aber nichts damit zu tun, mit der Zustimmung zu „diese Person hat mich richtig bewertet“. Es ist lediglich eine kritische Selbstüberprüfung in Souveränität und Authentizität.

Der bewusste Umgang mit Bewertungen

Und Selbstbewertungen, die runterziehen? Ein destruktiver Umgang mit sich selbst ist Gift, denn auch der zieht herunter und verändert nicht. Kauf Dir Deine eigenen Bewertungen, Du seiest vielleicht zu dumm oder zu ungeschickt für etwas Bestimmtes, nicht ab und mache daraus kein großes Ding. Schau lieber danach, was konstruktiv ist.

Wenn ich zum Beispiel eine Arbeit erledigt habe und im Nachgang feststelle, es ist nicht so optimal geworden, kann ich entweder in Selbstentwertung fallen und mich selbst nieder machen, dass ich es „verhauen“ habe oder was ich alles falsch und besser hätte machen müssen. Oder ich kann stattdessen konstruktiv reagieren und sehen, die Arbeit, die ich gemacht habe, ist durchaus verbesserungswürdig und ich treffe den Entschluss, dass ich es verbessern werde. So offenbart sich auch der nächste sinnvolle Schritt und es kann eine neue Dynamik entstehen. „Wie kannst Du es besser machen?“, ist eine sinnvolle Reflexion und holt Dich nicht aus Deiner Kraft.

Indem man Bewertungen durch Anerkennung austauscht, wird es wieder zielführend und konstruktiv. Bewertungen und Entwertungen bewirken nur Rückschritte, Stillstand und den Aufwand, sich wieder aus dem Sog heraus- und hocharbeiten zu müssen.

Anerkennen hat auch nichts mit Selbstbeweihräucherung zu tun, sondern mit der Wertschätzung für ein gutes Ergebnis, für ein erreichtes Ziel, für sinnvoll eingesetzte Ressourcen, Talente und Werte. Anerkennen gibt Dir Kraft. Auch das Anerkennen von anderen Menschen gibt Dir Kraft.

Es geht beim bewussten Umgang mit Bewertungen immer darum, diese grundsätzlich zu empfangen und zu erlauben, sie zu relativieren, die andere Welt seinerseits nicht zu bewerten und zu realisieren, wenn die Welten nicht kompatibel sind.

Wenn wir uns selbst anerkennen mit dem, was wir sagen und tun, besten Wissens und Gewissens, mit unseren stimmigen Intentionen, und lassen uns dies nicht durch die Bewertungen aus einer anderen Welt nehmen oder absprechen, bleiben wir in unserer Kraft und Authentizität. Denn wenn etwas für das Gegenüber nicht stimmig ist, heißt es ja nicht, dass ICH deshalb damit falsch oder schlecht bin.

Dieser Entwicklungsschritt, der uns vielleicht ein Leben lang begleitet, lehrt uns, außerhalb der Vorstellungen der anderen Menschen (Institutionen, Gruppen, etc.) zu sein, wie wir sind. Kreativ zu sein, zu denken, zu handeln, zu arbeiten, sich Freiheiten zu nehmen, sich zu entwickeln und damit vielleicht Vorstellungen anderer zu sprengen, wohingegen man aber für sich weiß, dass man einen sinnvollen, zielführenden Beitrag schafft mit dem, was man tut oder sagt.

Es gibt dann auch keinen Kampf mehr darum, ob die „andere Welt“ uns versteht, bestätigt oder gut findet. Und wir müssen uns auch nicht mehr „unterbuttern lassen“, sondern haben die Möglichkeit, Menschen zu treffen, die unsere Welt teilen und bei denen es um wirkliche Wertschätzung und ein beitragendes Miteinander geht.

Deshalb ist es eine sinnvolle Übung, mehr und mehr aus der Welt der Bewertungen herauszutreten, aus den eigenen Bewertungen und dem Sog der Bewertungen von Außen. Wir finden dadurch mehr Freiheit zu erkennen: „Ist das, was mir entgegenkommt, außerhalb meiner Vorstellungen, ein Beitrag, eine Inspiration für mich? Bin ich damit auf dem richtigen Weg?“. Und wir finden mehr Freiheit anzuerkennen, dass wir nicht perfekt sind und vielleicht auch anderen Menschen nicht so „passen“, weil wir sind, wie wir sind.

Wenn Dir ein Mensch entgegenkommt, der aus Deinem Wertesystem heraus geschmacklos gekleidet ist, könnte dieser sagen: „Interessante Ansicht, dass Du findest, dass ich geschmacklos gekleidet bin.“ Du könntest aber auch sagen: „Der ist interessant gekleidet.“ Du könntest für Dich bewusst machen, das geht Dich auch gar nichts an. Und Du könntest für Dich feststellen, „Für mich wäre diese Kleidung nicht stimmig. Aber es ist für mich in Ordnung, dass es für ihn stimmig ist.“ Das ist keine Bewertung, sondern lediglich eine Einordnung für Dich selbst. Und wenn er eine andere Meinung hat als Du, ist das genauso in Ordnung – so lange es Dich nicht verletzt, weil es grenzüberschreitend ist.

©2021 Sara Maria Hardenberg