



## Aus meiner Quelle

### Wertschätzung

Wie betrachtest du die Welt?  
Abschätzig oder wertschätzend?  
Wie ist deine erste Reaktion, wenn du etwas siehst,  
das du nicht kennst, dass dir „sonderbar“ erscheint?  
Prüfe einmal, was die Regel ist in deinem Verhalten.  
Bist du offen für das Neue, für das Andere, das Andersartige?  
Oder hast du bereits eine „Meinung“, trägst du bereits ein Urteil in dir?  
Wenn du urteilst, bevor du es kennst, bevor du ihm wirklich begegnet bist,  
hat es keine Chance, zu sein, mit dir zu sein als das, was es ist.  
Du lässt dich nicht einmal berühren, lässt es nicht an dich heran.  
Du hältst es fern mit deinem Urteil, du trennst dich von ihm ab.  
So wirst du immer einsamer,  
denn alles, was du im Außen siehst, ist Spiegel deiner Innenwelt.  
Alles, was du im Außen ablehnst, lehnt du in dir selber ab,  
Alles, was du im Leben verurteilst, verurteilst du in dir selbst.  
Und mit jedem neuen Urteil, das du fällst,  
steigt deine Angst verurteilt zu werden – von dir selbst.  
Da das Außen ein Spiegel ist, zeigt es dir deine Angst  
vor dir selbst, vor deiner Angst, vor deinem Urteil,  
vor deiner Erbarmungslosigkeit.  
Halte inne, habe Erbarmen mit dir selbst und mit der Welt.  
Sieh den Wert in allen Dingen, den Wert des Seins, des Anders-seins,  
so dass du dich bereichert siehst in deinem Sein.  
Sieh den Wert im Gegenüber, und du erkennst den eigenen Wert.  
So wirst du wertvoll, ganz von selbst, indem du selbst die Welt wertschätzt.  
Gib dir selber Wertschätzung, und die Welt wird wertvoller.  
Mit allem, was du wertschätzend siehst, wird dein Leben freudvoller.  
Denn alles, was du wertvoll findest, bereichert dich.  
Es gibt dir das, was du ihm gibst, es zeigt dir deinen Wert.  
So schätze alles, was du siehst, sieh den Wert von allem,  
bedenke es mit Wertschätzung  
und dein Leben wird so reich,  
wie du es niemals ahnen konntest.  
Wertschätze alles, was du siehst,  
und werde reich an dir.