

# Wie lege ich das vorschnelle Urteilen über andere ab?

**Stil** Bei einer Weiterbildung zum Thema Selbstmanagement wurde mir kürzlich vor Augen geführt, wie wertend ich unterwegs bin. Spontane Bewertungen und Verurteilungen à la wie dick ist diese Person doch oder wie hässlich ist dieses Outfit bloss laufen ganz automatisch ab. Was kann ich dagegen tun?

Viele Menschen sind mit stetem Bewerten und Schubladisieren gross geworden. Ständig urteilen wir über andere Menschen hinsichtlich der Art und Weise, wie sie leben, arbeiten, reden, Kinder erziehen, ihre Beziehung gestalten. Wir beobachten sie, nehmen sie mit unseren Sinnen wahr und richten unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir über die Situation oder Person denken. Das heisst, wir ziehen Schlüsse aus unseren Beobachtungen und bewerten das Erlebte. Und dies, auch ohne um eine Meinung gegeben worden zu sein.

Oft ist dies eine schlechte Angewohnheit: alles und jedes im Leben zu bewerten, kategorisieren, zu vergleichen oder in Schubladen stecken – uns selbst miteingeschlossen. Es ist anstrengend, raubt uns kostbare Lebensenergie und stiehlt

uns den inneren Frieden. Ich lade Sie deshalb zu einem kleinen Experiment ein: Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie darauf den Namen eines Menschen, den Sie sehr schätzen. Notieren Sie sich die positiven Eigenschaften dieser Person unter dem Namen. Danach streichen Sie den Namen dieser Person

## Kurzantwort

Von Autorin Irène Wüest ist neu ein Buch erhältlich. «Was sagen Sie, wenn ...» enthält Praxisbeispiele mit Lösungsstrategien und Infos, um schwierige Gespräche gut zu führen: Wer richtig kommuniziert, geht besser mit Herausforderungen um. Erhältlich im Buchhandel oder bei <https://www.hep-verlag.ch>. (sh)

durch und schreiben Ihren eigenen Namen darüber. Überprüfen Sie, welche der positiven Eigenschaften auf Sie zutreffen? Gemäss Untersuchungen sind es mindestens 80 Prozent Übereinstimmungen. Die Erklärung dafür ist, dass wir die Menschen schätzen, die uns unsere positiven Eigenschaften spiegeln.

Umgekehrt funktioniert es genauso. Wir lehnen Menschen ab, die uns die Eigenschaften spiegeln, die wir an uns selbst nicht mögen, wofür wir uns auch verurteilen. Statt uns einzugestehen, dass es uns schwerfällt, uns so anzunehmen, wie wir sind, bekunden wir: So bin ich nicht, aber der andere ist so. In jeder Bewertung anderer steckt also ein Stück Selbstporträt! Bildhaft gesagt: Wer mit dem Zeigefinger auf andere zeigt, zeigt mit drei Fingern auf sich selbst.

Üben Sie sich stattdessen in der wertfreien Beobachtung:

## Tipps zur Wertfreiheit

Gehen Sie durch die Fussgängerzone und beobachten Sie Ihre Gedanken. Sie werden überrascht sein, wie voll Ihr Kopf mit Kommentaren und Urteilen ist. Entscheiden Sie sich nach einer Weile bewusst, auf jegliche Bewertung dessen, was Sie sehen, zu verzichten. Fragen Sie sich stattdessen: Was sehe ich konkret?

Und statt zu bewerten, sagen Sie sich einfach: «Ach, interessant.» Dann belassen Sie es dabei. Zugegeben, dies ist nicht einfach, aber Dranbleiben lohnt sich. Denn so entsteht Raum für geistige Freiheit und mehr Stille im Kopf. Und bevor Sie sich über andere Menschen laut äussern, lohnt es sich zu überprüfen, ob es wahr, gut und nützlich ist,

was Sie beabsichtigen zu sagen. Gemäss der Philosophie von Jiddu Krishnamurti, spiritueller Lehrer: «Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten.»



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich SkillCoach, Organisations- und Kommunikationsberaterin,** [www.irenewuest.ch](http://www.irenewuest.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf** [www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).