

Würde

Die eigene Würde ist oft so ziemlich mit das Letzte, worauf wir unseren **Fokus** richten, geschweige denn definieren können. Dabei ist es etwas, nach dem wir unseren Alltag **ausrichten** sollten.

„Würde ist ein **Gefühl** und Würde ist eine Haltung, die Menschen sich und anderen gegenüber einnehmen. Eine Haltung der Würde einzunehmen bedeutet, sich selbst wertzuschätzen und die Wertschätzung im Kontakt mit anderen zu zeigen, ja mehr noch, als Richtschnur des Handelns zu machen.“

Diese Worte von Udo Baer und Gabriele Frick-Baer fassen gut die Bedeutung zusammen. Oft merken wir eher, wenn sie uns genommen wird. Die o. g. Autoren sprechen von den „Geißeln der Würde“:

- 1) Gewalt/Gewalttätigkeit
- 2) Erniedrigung
- 3) Missachtung
- 4) Beschämung

Achte darauf, dass **Du** Dich mit Menschen umgibst, die Dich würdigen. Achte darauf, dass *Du* Dich würdigst.



Iris Ludolf, Friedensberaterin

www.irisludolf.de

0176-47690371

Würde

Was würdest Du tun, wenn Du Dich würdig fühlen würdest?

Würdig, Liebe zu empfangen.

Würdig, respektvoll behandelt zu werden?

Würdig, angemessen bezahlt zu werden?

Würdig, alles lernen zu können.

Würdig, Mitgefühl zu empfangen?

Würdig, das Gute, was Dir begegnet, auch annehmen zu können?

Was Dich davon abhält, sind alte Geschichten.

Alte Wahrheiten. Lass sie los.

Atme durch. Atme auf.

Richte Dich auf.

Voller Würde.

Voller Stolz.

Voller Freude.

Voller Liebe.

Voller Leichtigkeit.

Mögest Du in Würde leben, das wünsche ich Dir.



Iris Ludolf, Friedensberaterin

www.irisludolf.de

0176-47690371