



Erica Binder

# Was für mich zählt

Lebensorientierung durch Werte

Erica Binder  
**Was für mich zählt**  
Lebensorientierung durch Werte



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](http://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](http://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](http://www.instagram.com/junfermannverlag)

ERICA BINDER

# WAS FÜR MICH ZÄHLT

LEBENSORIENTIERUNG DURCH WERTE

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2020



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2020
Coverfoto	© daliu – stock.adobe.com
Illustrationen und Icons	Esther Killias, <a href="http://www.estherkillias.ch">www.estherkillias.ch</a>
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0080-2

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*  
 ISBN 978-3-7495-0078-9 (EPUB), 978-3-95571-952-4 (Print),  
 978-3-7495-0079-6 (MOBI).

# Inhalt

Vorwort.....	7
<b>1. Wozu braucht es Werte?</b> .....	11
1.1 Der Wert der Werte .....	12
1.2 Individuelle Werte .....	16
1.3 Kollektive Werte .....	20
<b>2. Mein Werte-Navi</b> .....	27
2.1 Programmierung des Werte-Navis .....	28
2.2 Werte im Verlauf des Lebens.....	29
2.2.1 Moralerziehung in der Kindheit .....	31
2.2.2 Werte in Jugend und Adoleszenz.....	34
2.2.3 Werte im Erwachsenenalter .....	36
2.2.4 Werte im Alter .....	38
2.3 Das Kinder-Navi und seine Folgen .....	39
<b>3. Selbstbestimmt statt fremdbestimmt</b> .....	41
3.1 Abschied vom Kinder-Navi.....	42
3.2 Selbstwert und Selbstwertpflege.....	44
3.3 Werte im persönlichen Bereich.....	48
3.3.1 Freier Wille – freie Wertewahl? .....	48
3.3.2 Wertemanagement.....	50
3.4 Werte im sozialen Bereich .....	57
3.4.1 Sind wir sozialverträglich?.....	57
3.4.2 WERTE-Interaktionsmodell .....	63
3.4.3 WERTE-Schieberegler.....	67
<b>4. Meine Werte wählen – und leben</b> .....	73
4.1 Werte-Check 1: Werte wählen .....	74
4.2 Werte-Check 2: Werte leben.....	81
4.3 Herausforderung: Werte realisieren .....	82
4.3.1 Erkannte Werte umsetzen .....	83
4.3.2 Wertvolles Alltagshandeln.....	85
4.3.3 Umgang mit Stillstand und Rückfällen .....	89

<b>5. Blockierte Werte und die Konsequenzen</b> .....	93
5.1 Wo genau „klemmt“ es? .....	95
5.2 Blockierte Werte – durch uns selbst.....	98
5.2.1 Negative Befindlichkeiten .....	98
5.2.2 Innerer Schweinehund .....	101
5.2.3 Das Gewissen .....	104
5.3 Blockierte Werte – durch „die anderen“ .....	108
5.3.1 Sabotierte Werte .....	108
5.3.2 Wertekonflikte .....	112
5.4 Blockiert durch die Wertekrise? .....	115
5.4.1 Wertewandel, Werteumbruch, Wertekrise .....	115
5.4.2 Die gegenwärtige Wertekrise.....	118
5.4.3 Persönliches Management der Wertekrise.....	120
<b>6. Mein innerer Coach</b> .....	125
6.1 Der innere Coach: finden oder kreieren .....	126
6.2 Zusammenarbeit mit dem inneren Coach .....	130
6.3 Meine Werte leben – dank innerem Coach.....	132
6.3.1 Unterstützung bei selbst blockierten Werten.....	132
6.3.2 Unterstützung bei sabotierten Werten.....	135
6.3.3 Unterstützung in Wertekrisen .....	137
6.3.4 Was der innere Coach noch sagt.....	138
<b>7. Werte als Chancen</b> .....	141
7.1 Persönliche Chancen .....	142
7.2 Chancen für soziale Bereiche .....	146
7.3 Ausblick auf das große Ganze.....	151
Schlusswort und Dank .....	157
Glossar .....	159
Literatur.....	167
Über die Autorin.....	171

# Vorwort

## Warum dieses Buch?

*O tempora, o mores* (lat. „Welche Zeiten, welche Sitten“)! – Dieser Seufzer Ciceros drängt sich mir in letzter Zeit vermehrt auf: hier Wutbürger, da Terror, überall mehr Fakes statt Facts, narzisstische und korrupte Staatsmänner ... und dann noch die Wahl des US-Präsidenten Trump im Jahr 2016. Und im ganzen Chaos ertönt immer wieder der Ruf nach Werten. Werte sind in aller Munde, doch die wenigsten Menschen sind sich ihrer eigenen Werte bewusst – und leben diese auch. Werte ja – aber welche? In unserer Multioptionsgesellschaft ist (fast) alles möglich. Was aber ist wirklich *wertvoll*?

Dieses Selbstcoaching-Buch richtet sich an Menschen, die ihr Leben bewusst gestalten wollen, an Menschen, denen Selbstwert und Selbstverwirklichung wichtig sind. Werte sind unser persönlicher innerer Schatz, die Quelle unseres Glücks und Leuchttürme im Strudel der Zeit. Da sie Teil der Identität sind, bringt eine Beschäftigung mit ihnen Intensität, Sinn und Bewusstsein ins Leben. Das vorliegende Buch möchte Ihnen Impulse geben zum Auffinden Ihres persönlichen inneren Werteschatzes, für das Bestimmen Ihrer (neuen) Werte und deren Umsetzung im Alltag. Es eignet sich als Orientierungshilfe in verschiedenen Lebensphasen und Lebenslagen – seien dies Neuorientierungs- oder Krisenphasen oder die kleinen Momente im Alltag, in denen Sie sich fragen: „Ist das noch in meinem Sinn? Was will ich eigentlich, was ist für mich persönlich wertvoll?“

Ein wertebewusstes Handeln schafft neue Perspektiven für sich und das Leben, das man führt, und bietet dadurch vielfältige Gestaltungsoptionen.

## Was für mich zählt: Lebensorientierung durch Werte

Sie finden im vorliegenden Buch weder ein fix und fertiges Sorglos-Einsteiger-Kit für Werte noch Ratschläge nach dem Motto „Machen Sie X, dann erreichen Sie garantiert Y!“. Es handelt sich um ein Selbstcoachingbuch: Es fordert durch Reflexionsfragen zum Selberdenken, Selberentscheiden und Selberwerten auf. Dieses Buch ist ein Impulsgeber für Menschen, die ihr Leben autonom steuern, sich (rücksichtsvoll) entfalten und mehr Zufriedenheit und Erfüllung erleben möchten.

Während der Arbeit an diesem Buch und meiner eigenen Auseinandersetzung mit Werten erlebte ich eine erfreuliche „Nebenwirkung“: Meine pessimistische Sicht auf

die Welt, bedingt durch die schwelenden sozialen und politischen Konflikte sowie die aktuelle Wertekrise, hellte sich durch die Fokussierung auf Werte zusehends auf.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, ebenfalls eine solch positive Erfahrung – nebst vielen wertvollen Erkenntnissen und der Lust zu einem ebensolchen Leben.

## Was Sie im Buch erwartet

„Wozu braucht es Werte?“ (Kapitel 1) klärt die Frage, was Werte eigentlich sind, was sie ausmacht und wozu man sie braucht. Persönliche Werte und Werte in sozialen Gruppen werden kurz beleuchtet. Sie müssen Werte nicht krampfhaft suchen, Sie sind quasi umgeben von ihnen – wie in einem Werte-Dschungel.

„Mein Werte-Navi“ (Kapitel 2) entführt Sie auf eine virtuelle Reise zurück zu den Tagen Ihrer Kindheit, als Sie noch durch das „Kinder-Werte-Navi“ Orientierung fanden. Auf dieser Reise begegnen Ihnen viele Werteperlen sowie Werte, die Sie bereits überarbeitet oder überwunden haben. Auch werfen Sie einen Blick auf die Folgen dieses Kinder-Werte-Navis.

„Selbstbestimmt statt fremdbestimmt“ (Kapitel 3) macht deutlich: Als Erwachsener brauchen Sie kein Kinder-Navi mehr, sondern bestimmen Ihre Werte selbst. Und die Folgen des Kinder-Navis? – Vielleicht braucht Ihr Selbstwertgefühl etwas Pflege.

Gilt freier Wille – freie Wertewahl? Immer mal wieder wird es nötig, Inventur zu machen und zu erkennen, welche Werte für Sie heute wichtig sind. Als Klärungshilfe dienen Ihnen das WERTE-Interaktionsmodell und der WERTE-Schieberegler.

„Meine Werte wählen – und leben“ (Kapitel 4): Nun gilt es, Farbe zu bekennen. Im Werte-Check 1 bestimmen Sie Ihre aktuellen Werte. Unterstützung erhalten Sie durch verschiedene Wertelisten. Aber es reicht nicht, nur schöne Werte zu *haben*, diese sollen auch *gelebt* werden. Im Werte-Check 2 erkennen Sie Ihre gelebten und nicht gelebten Werte. Für bewusst gewählte Werte, die schwierig umzusetzen sind, finden Sie in diesem Kapitel einige Tipps. Ein Beispiel zeigt, wie Werte im ganz gewöhnlichen Alltag „automatisch“ gelebt werden können.

„Blockierte Werte und die Konsequenzen“ (Kapitel 5): Blockierte Werte haben weitreichende negative Konsequenzen. Die schmerzhaftesten sind wohl diejenigen, die den Selbstwert ramponieren. Es handelt sich einerseits um Blockaden, die selbst verursacht sind, andererseits um Blockaden, die durch soziale Interaktion entstehen, sei dies im Kontakt mit einzelnen Menschen oder Gruppen.

Aber nicht nur wir selbst und „die anderen“ können Werte blockieren, sondern auch Wertewandel, Werteumbrüche und Wertekrisen. Tipps zum persönlichen Management dazu finden Sie ebenfalls in diesem Kapitel.

„Mein innerer Coach“ (Kapitel 6) zeigt, dass ein patenter Helfer entweder bereits in Ihnen lebt und auf seine Entdeckung wartet – oder wie Sie ihn selbst erschaffen können. Der innere Coach unterstützt Sie beim Definieren, Modifizieren und Leben von Werten. In stürmischen Zeiten von Werteumbrüchen und -krisen dient er Ihnen als zuverlässige Orientierung. Als bester Freund (den Sie immer dabei haben) unterstützt er Sie, kritisiert freundlich und macht Sie auch aufmerksam, wenn Sie Ihre eigenen Werte missachten (und dadurch Ihr Selbstwertgefühl schädigen).

„Werte als Chancen“ (Kapitel 7): Ein bewusster Umgang mit Werten erleichtert Ihnen nicht nur den Lebensalltag, sondern führt im persönlichen Bereich zu vermehrter Integrität und (Lebens-)Sinn; im sozialen Bereich zu Empathie und Engagement. Generell betrachtet, beinhaltet ein wertorientiertes Leben Wachstumschancen für Sinn und Bewusstsein. Ist das ein wertvolles Ziel für Sie?

## **Der Stil dieses Buches**

- Knappe Infos, oft in Aufzählungsform, sorgen dafür, dass Sie rasch Übersicht gewinnen und Zeit fürs Nachdenken haben.
- Coaching-Tipps sind nicht als Rezepte zu verstehen, die – richtig angewendet – immer gelingen, sondern als Anregung zum Ausprobieren und Anpassen an Ihre eigenen Bedürfnisse.
- Fragen zur Selbstreflexion regen Sie zu eigenen Stellungnahmen an.
- Zeichnungen und Grafiken veranschaulichen und vertiefen die Themen.
- Zitate und Gedichte bringen Themen auf den Punkt.
- Das Glossar (im Anhang) hilft Ihnen, Begriffe und Konzepte differenziert zu betrachten.
- Die folgenden Icons als Mini-Wegweiser erleichtern Ihnen das Auffinden bestimmter Textstellen:

	Theorie
	Wichtig!
	Ideen, Tipps
	Beschreibung erstmalig erwähnter Begriffe im Glossar

„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken [resp. unserer Werte; E. B.].“

(Marc Aurel)

# 1. | Wozu braucht es Werte?

„Willst du dich deines Wertes freuen,  
so musst der Welt du Wert verleihen.“

(Johann Wolfgang von Goethe)



Nach Goethe ist es für unseren → Selbstwert wichtig, der Welt um uns herum Bedeutung beizumessen. Die Art und Weise, wie wir unserer Umwelt begegnen, verleiht rückwirkend auch uns selbst einen → Wert. Woher kommen diese Werte und wie gehen wir konkret mit ihnen um? Und: Wozu brauchen wir sie überhaupt? In Abschnitt 1.1 gehen wir diesen Fragen nach und überlegen, ob Werte an sich wertvoll oder wertlos sind.

Was steuert mich eigentlich? Wir betrachten die individuellen Werte und ihre Einbettung in das persönliche Menschen- und Weltbild in Abschnitt 1.2.

Nach dem „wertvollen“ Individuum betrachten wir die Werte sozialer Gruppen (Abschnitt 1.3): Hier zeigen sich in konzentrischen Kreisen die Werte in den verschiedenen Lebensbereichen: von den überschaubaren in Familie und (Wahl-)Verwandtschaften zu komplexeren in den Bereichen Arbeit und Freizeit bis hin zu den großen nationalen, internationalen und globalen Bezügen.

Dieser kurze Blick zeigt den Werte-Dschungel auf, in dem wir uns täglich bewegen. Dabei wird offensichtlich, dass aus Werten in der Gesellschaft auch Normen und Gesetze werden, damit das Zusammenleben gewährleistet ist.

## 1.1 Der Wert der Werte

Die Begriffe „Wert“ und „wertvoll“ werden gegenwärtig geradezu inflationär verwendet. Schaut man genauer hin, stellt man aber fest, dass es gar nicht so einfach ist, zu definieren, was Werte ausmacht. Die verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen betrachten sie aus unterschiedlichen Perspektiven:

- **Soziologie** – Welche Werte sind in einer bestimmten Gesellschaft für ein gutes Funktionieren wichtig und werden daher von den einzelnen Individuen verlangt? Ein Mensch trifft auf ein vorhandenes Wertsystem der Gesellschaft, in der er lebt, und muss sich diesem mehr oder weniger anpassen.
- **Psychologie** – Was empfindet das einzelne Individuum als wertvoll, indem es einer Person, Sache oder Situation einen Wert zuschreibt? Ein Wert entsteht also durch Auswahl und Bewertung durch ein Individuum und zeigt sich auch in seinem Verhalten.
- **Sozialpsychologie** – Verschiedene Individuen haben Werte, die ihnen unterschiedlich wichtig sind. Werte müssen daher „ausgehandelt“ werden, ja, sie entstehen (oder differenzieren sich) erst durch Kommunikation.

Der Minimal-Konsens des Begriffs lautet demnach: Werte bezeichnen erstrebenswerte Eigenschaften und Qualitäten von Menschen, Objekten und Sachverhalten. Dieses Buch beruht auf diesem Minimal-Konsens unter ausgewogenem Einbezug der erwähnten Perspektiven. Darauf basiert auch das WERTE-Interaktionsmodell (Abschnitt 3.4.2).

Bewerten hat eine lange Tradition: Bereits in der Antike war „das gute Leben“ ein erklärtes Lebensziel. So weit herrschte Einigkeit. Doch was ein gutes Leben genau sei und *wie* es auszusehen habe, darüber gingen auch damals schon die Meinungen weit auseinander. Während die einen für mehr oder weniger ausgelebten Genuss plädierten (Hedonismus), sahen die anderen ihren Weg zum guten Leben im Streben nach → Tugenden: „das gute Leben“ durch „das Gute leben“. Der Begriff Tugend (abgeleitet von taugen, Tauglichkeit) wird für eine hervorragende Eigenschaft oder vorbildliche Haltung verwendet, die es zu leben (oder anzustreben) gilt; z. B. Ehrlichkeit, Weisheit etc.

Die Philosophen der Antike definierten folgende vier Tugenden, die zu einem guten und glücklichen Leben führen sollten: Klugheit / Weisheit, Mäßigung, Gerechtigkeit, Tapferkeit.

Später kamen die drei göttlichen Tugenden Liebe, Glaube, Hoffnung dazu. Die Rittertugenden (um 1350) umfassten neben diesen sieben noch weitere fünf: Höflichkeit, Freundlichkeit, Friedfertigkeit, Barmherzigkeit, Großzügigkeit, Stärke und Treue.

Immer stärker wurde der Begriff Tugend vom Christentum vereinnahmt und zur Moral- und Dogmenlehre verdichtet, die v. a. Keuschheit, Demut, Gehorsam, Geduld, Opferbereitschaft, Hingabe u. a. m. durchsetzen wollte gegen Laster und Sünde. Nun ging es nicht mehr darum, im Hier und Jetzt ein gutes Leben zu führen, sondern sich durch gute Taten ein besseres Jenseits zu verdienen. Seit über 2000 Jahren hat das Christentum das Monopol auf das moralische Verhalten in der westlichen Welt: Es geht um „gut“ und „böse“ – einzig definiert von der Kirche.

→ Moral wird als System von sittlichen Grundsätzen, Werten und Normen verstanden – ein Sammelsurium von „dürfen“, „sollen“, „müssen“. Innerhalb dieses Systems entwickelten sich die Tugenden ebenfalls zu Gesamtpaketen, d. h., jede Tugend beinhaltete eine Anhäufung wünschenswerter Eigenschaften. Wer etwas Schlechtes tat, war daher nicht tugendhaft, sondern hatte einen schlechten Charakter, war also als ganzer Mensch „böse“. Da die Tugendkataloge immer länger wurden, ist es nicht erstaunlich, dass der Begriff mit der Zeit seine Wirkung verlor und z. T. auch ironisch verwendet wurde („Tugendbold“).

Immanuel Kant setzte mit seinem → kategorischen Imperativ bei der Vernunft an statt bei Moral und Tugend: „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“ Dieser Satz ist die Grundlage seiner Ethik. Kant meinte damit die absolute moralische Handlung aufgrund der vernünftigen Entscheidung für das „allgemeine Gesetz“ – auch wenn sie negative Folgen haben kann. Er hätte nie gelogen, auch wenn er durch das Aussprechen der Wahrheit einen Menschen gefährdet hätte. Denn niemand könne eine Legitimierung von Lügen wollen.

Mit dieser Maxime wird oft die bekannte → „Goldene Regel“ verwechselt: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg’ auch keinem andern zu!“ Sie bezieht sich auf soziales Verhalten und nicht auf ein philosophisches „Gesetz“. Es ist eine egoistisch-utilitaristische Haltung: Ich lüge nicht, weil auch ich nicht belogen werden will, und nicht, weil das Lügen gegen ein ungeschriebenes Gesetz verstößt. Und trotzdem: Die Goldene Regel macht das soziale Miteinander in mehr oder weniger großen sozialen Gruppen oft erst möglich.

Der Begriff „Wert“ stammt aus der Ökonomie und meint das Gut, d. h. materielle Güter wie Geld, Immobilien etc. Im 19. Jahrhundert wurde die Wertephilosophie begründet: Auch *das Gute* wurde nun zu einem Wert (immaterielle Güter wie Friede, Freude). Der Begriff Wert beinhaltete nun also sowohl materielle als auch immaterielle Güter. Die Werte wurden als vom Menschen unabhängig betrachtet (Wertabsolutismus). Ebenso wurden sie als real, als objektiv betrachtet (Werterealismus). Erst ab Beginn des 20. Jahrhunderts wurden sie vermehrt als subjektiv bezeichnet, d. h. als vom Menschen abhängig. Dies hatte zur Folge, dass sie nun als verhandelbar, als rela-

tiv galten. Für die meisten Menschen sind sie das bis heute, einige wenige betrachten Werte noch als absolut und real. Einigkeit herrscht in dem Punkt, dass Werte sowohl für einzelne Individuen als auch für die ganze Gesellschaft wichtig sind.

Der Begriff Tugend ist heute kaum noch gebräuchlich. Nicht nur wirkt er etwas müffig mit seinen allgemeinen Belehrungen und Forderungen, sondern er beinhaltet auch unklare Werte-Pakete. Beispielsweise die christlichen Tugenden Liebe, Glaube, Hoffnung: Hier enthält jeder dieser Begriffe unzählige hierarchisch gestufte Unterbegriffe. Werte sind einzelne Präferenzen, die besser differenzierbar, flexibler und damit vergleichbarer sind als Tugenden – und damit „praktischer“ in der Verwendung. (Ob der Wertebegriff auch mal das Schicksal des Begriffs Tugend erleiden wird durch inflationären Gebrauch?) Ein paar grundlegende Gedanken zu Werten:

**Gibt es Werte per se oder müssen wir sie selber „schaffen“?** Wir setzen Werte als immer schon gegeben voraus, weil wir seit unserer Kindheit nichts anderes kennen, denn wir wurden in ein bestehendes Netz von Werten hineingeboren. Das heißt aber nicht, dass diese Werte per se absolut existieren. Jede Familie, jeder kulturelle Kreis vermittelt unterschiedliche Werte. In seinem Buch *Werte: Warum man sie braucht, obwohl es sie nicht gibt* sagt der Autor Andreas Urs Sommer: „Werte sind Fiktionen. Das heißt nicht, dass es sie überhaupt nicht gibt, wohl aber, dass es sie nicht gibt ohne Menschen, die sie erschaffen“ (2016, S. 164).

Wenn wir Werte selber schaffen, kann die Interpretation eines Wertes völlig unterschiedlich ausfallen. Den Wert „Freiheit“ betrachtet eine Angestellte anders als ein Häftling. Beim Wert „Freundschaft“ vermeinen wir alle zu wissen, was darunter zu verstehen ist. Wenn wir uns im Freundeskreis umhören, stellen wir jedoch fest, dass sich mehr oder weniger große Unterschiede ergeben.

So stellt sich bei jedem Wert die Frage, wie umfassend der „harte Kern“ ist und wie viel Verhandlungsspielraum bleibt (vgl. WERTE-Schieberegler in Abschnitt 3.4.3). Die Diskussion um Interpretation und Umsetzung von Werten muss also differenziert geführt werden. Dadurch werden Werte geklärt und es ergeben sich Entwicklungschancen für alle Beteiligten.

**Werte sind relativ – sind sie daher beliebig?** Trotz Wertediskussion: Werte sind nicht einfach austausch- oder uminterpretierbar. So ist z.B. der Wert „Toleranz“ nicht gleichzusetzen mit „Akzeptanz“, „Fleiß“ nicht mit „Bemühen“ etc. In verschiedenen Lebensbereichen setzen wir unsere Werte zudem unterschiedlich um. Zum Beispiel wird der Wert „Toleranz“ im Freundeskreis anders gelebt als am Arbeitsplatz. Und verschiedene Werte von uns können zueinander in Widerspruch stehen

und innere Konflikte auslösen. All das zeigt: Unsere Werte können zwar im Lauf der Zeit flexibel gehandhabt werden und wandelbar sein. Beliebig sind sie jedoch nicht.

Die Welt um uns herum bleibt bekanntlich nicht stehen. Durch Technik, Wirtschaft, Wissenschaft, Politik, Kultur ergeben sich entsprechende soziale und politische Veränderungen, die mit einem Wertewandel einhergehen. Der Wandel ist das Natürliche – das bezieht sich auch auf die Werte. Wenn sich erdrutschartig vieles gleichzeitig verändert, kann von einem Werteumbruch gesprochen werden. In Wertekrisen sind nicht die Werte an sich in der Krise. Krisenhaft ist, wenn durch Manipulation verhindert wird, dass (bestimmte) Werte gebildet oder gelebt werden können (vgl. Abschnitt 5.4).

**Braucht es Werte?** Wenn Werte nicht klar definiert und zusätzlich noch einem Wandel unterworfen sind, soll man sie dann nicht gleich abschaffen? Verschiedentlich wurde dies tatsächlich proklamiert – allerdings sollte beachtet werden, dass über Veränderung oder Abschaffung der Werte erst diskutiert werden kann, seit diese frei bestimmbar sind, d. h. nach der historischen Aufklärung. Aber was würde an ihre Stelle treten?

Gerade ihre Differenzierbarkeit und Entwicklungsfähigkeit macht Werte wertvoller als die einstigen Tugenden und Prinzipien, die, wie oben beschrieben, ganze Wert-Pakete umfassen und von der Gesellschaft vorgegeben sind. Werte sind einzelne Präferenzen, die in der Kommunikation unter den Beteiligten differenziert werden. Somit sind sie ein patentes Mittel, um mit allen und allem in Beziehung zu treten und dadurch Perspektiven, Meinungen und Haltungen zu vergleichen und zu diskutieren – und dadurch gleichberechtigt neue Wege zu finden.

### **Fazit: der Wert der Werte**

- Werte sind Orientierungshilfen in einer immer komplexer werdenden Welt.
- Werte sind Entscheidungshilfen in der Multioptionsgesellschaft. Wer auf das Werten und Entscheiden verzichten will, weil jede Entscheidung eine Fehlentscheidung sein könnte, macht sich zum Spielball der Werte und Entscheidungen anderer.
- Werte sind diskutier-, verhandel- und wandelbar.
- Wer wertet, beurteilt eine Person oder Sache aufgrund seiner eigenen Interessen und Bedürfnisse; er / sie macht damit auch eine Aussage über sich und seine Identität.
- Werte schärfen das Bewusstsein: Was genau will ich und warum?
- Werte sind Teil unserer Identität.



## Tipps für den generellen Umgang mit Werten

- Werte differenziert betrachten, nicht in fixen Polaritäten von gut/böse, positiv/negativ, richtig/falsch. Werte sind keine Dogmen.
- Werte kritisch betrachten: Wer vertritt welche Werte und welche Interessen? Wessen Werte und Interessen werden übergangen?
- Widersprüche aufdecken zwischen bloßer Wertebeschwörung und gelebten Werten: in Wirtschaft, Religion, Politik, Gesellschaft – und bei sich selbst.
- Bei der eigenen Werteklä rung beachten, welches der eigene unantastbare Kern des Wertes ist und wo die „Verhandlungszone“ beginnt.



Werte sind das Kostbarste, was wir haben! Daher lohnt es sich, sie achtsam und bewusst auszuwählen und zu pflegen. Eine wertvolle Hilfe dabei ist der innere Coach (vgl. Kapitel 6).

„Indem wir gemäß unseren Werten auf die Herausforderungen unseres Lebens antworten und uns verhalten, übernehmen wir Verantwortung für uns und andere. Dies ermöglicht, ein wertvolles und sinnerfülltes Leben zu führen“ (Borstnar & Köhrmann, 2004, S. 196).

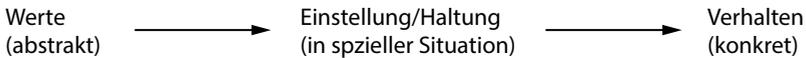
Durch Wertebewusstsein und Werteumsetzung können wir unser Leben intensivieren. Werte tragen zur Selbstentfaltung bei und sind förderlich in sozialen Beziehungen.

## 1.2 Individuelle Werte

Wer kennt nicht die unzähligen Alltagssituationen, in denen wir mit uns selbst hadern: „Schon wieder bin ich auf Werbung reingefallen!“, „Wie soll ich mich bloß entscheiden? Eventuell kommt ja noch was Besseres ...“, „Hätte ich doch bloß ...“ Täglich werden wir mit mehr oder weniger drängenden Entscheidungssituationen konfrontiert. Aber: Wer entscheidet denn eigentlich in mir? Sind es bewusste Ziele, klare Motivationen oder bloß temporäre Launen, an denen ich mich orientiere? Könnte ich auch ein total anderes Leben leben? Wie entscheide ich mich, wenn alles möglich ist? Kurz: *Was steuert mich eigentlich?*

Wenn wir nachforschen, was hinter unseren Entscheidungen und unserem Verhalten liegt, stoßen wir auf unsere → Einstellungen, und hinter diesen sind unsere Werte zu finden. Werte (z. B. Hilfsbereitschaft) sind zunächst einmal abstrakt. In einer speziellen Situation wird der Wert dann konkretisiert: So sehen wir beispielsweise Touristen, die offenbar Orientierungsschwierigkeiten haben. Aufgrund des Werts

Hilfsbereitschaft gelangen wir zu der Einstellung, diesen Touristen helfen zu müssen, indem wir sie nach ihrem Ziel fragen und ihnen den Weg dorthin erklären.



Ein anderes Beispiel: Es steht die Entscheidung an, die Ferien im fernen Ausland zu verbringen oder in der Nähe. Die Lust, in die Ferne zu schweifen, wird durch die „umweltfreundliche“ Haltung / Einstellung infrage gestellt sowie durch die Werte „Fürsorge (gegenüber den Kindern)“ (Reiseweg, Klima etc.) und „Selbstfürsorge“ (weniger Stress, geringere Kosten etc.).

**Wertehierarchie.** Wir bewerten Eigenschaften und Qualitäten von Menschen, Objekte und Sachverhalte. Was uns wertvoll erscheint, motiviert uns zum Handeln. Dadurch unterscheiden wir uns von anderen Menschen, d. h., unsere Werte sind auch Teil unserer Identität. Eine bestimmte Wohnung gefällt mir zum Beispiel besser als die andere, eine Partner\*in gefällt mir besser als der / die andere. Zum Glück finden wir Menschen nicht alle dasselbe wertvoll ...

Aus einzelnen Werten formen wir unser persönliches Wertesystem, in dem es wichtigere und weniger wichtige Werte gibt, d. h., wir bilden eine Wertehierarchie. Ein Beispiel dazu: Im Alltag wollen wir möglichst nicht lügen (weil wir selbst ja auch nicht angelogen werden wollen) – aber wenn durch unsere Ehrlichkeit ein Freund verraten würde, steht der Wert der Freundschaft auf einer höheren Wertehierarchie-Stufe. Aufgrund solcher Dilemmata geraten wir immer wieder in Wertekonflikte und wissen nicht recht, nach welchen Werten wir handeln sollen.

Individuelle Werte können bewusst oder unbewusst sein, Verhalten steuern und damit zu Persönlichkeitsanteilen werden, Selbstbewusstsein und Sinn verleihen. Persönliche Werte wandeln / entwickeln sich in Abhängigkeit des individuellen Lebenslaufs und unterscheiden sich auch von den Werten anderer Menschen aus demselben Kulturkreis.

Sich mit seinen eigenen Werten auseinanderzusetzen hilft nicht nur, die eigenen Wünsche zu erkennen, Ziele und Entscheidungen klarer zu treffen, sondern es stärkt auch das Selbstwertgefühl und unterstützt eine bewusste und sinnvolle Lebensführung. Werte müssen im Verhalten eines Menschen erkennbar sein, wenn sie nicht leere Worthülsen bleiben sollen.

Der Mensch ist bei näherer Betrachtung ein multidimensionales Wesen aus körperlichen, psychischen, spirituellen und sozialen Dimensionen, die miteinander in Wechselwirkung stehen. All diese Dimensionen umfassen Werte – Werte, die wir