

13. 11. 2018

**Werte**

## **Orientierungshilfe und Sinnstiftung**

Dr. sc. ETH Marc Baumgartner

Psychotherapeut und Laufbahncoach

**Werte sind wie Leuchttürme. Wer sich in den Wirren des Lebens verirrt, kann sich an ihnen orientieren. Sie leuchten den Weg zu dem, was uns im Leben wirklich wichtig ist.**

Werte dienen der persönlichen Orientierung. Sie führen und motivieren uns. Werte sind aber keine Ziele. Ziele sind Dinge, die wir auf dem Lebensweg erreichen möchten. Ziele können „abgehakt“ werden. Eine schöne Wohnung, eine tolle Partnerschaft oder eine Weltreise sind somit Ziele und keine Werte.

Werte hingegen sind ziemlich stabil. Sie können sich im Verlauf des Lebens jedoch auch verändern. Sie können sehr bewusst sein, aber auch unbewusst wirken. Gefühle können auf Werte hinweisen. Rührung, Ergriffenheit, Angst und Trauer können auf die Erfüllung eines Wertes oder auch die Gefahr des Verlustes eines Wertes oder des Mangels eines Wertes hindeuten. Werte haben auch viel mit dem Lebenssinn zu tun. Sie sind daher auch für die persönliche Frage nach dem Lebenssinn von Bedeutung. Werte sind häufig sozial erwünscht oder familiär tradiert. Daher sollten sie auch kritisch hinterfragt werden.

Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LEBE) von Schnell & Becker (2007) ist ein hilfreiches validiertes Instrument und erfasst 26 Werte.

- Explizite Religiosität (Sinn durch Religion und Glaube)

- Spiritualität (Sinn durch Orientierung an einer anderen Wirklichkeit und Schicksalsglaube)
- Soziales Engagement (Sinn durch aktives Eintreten für Gemeinwohl, Menschenrechte, Natur)
- Naturverbundenheit (Sinn durch Einklang und Verbundenheit mit der Natur)
- Selbsterkenntnis (Sinn durch Suche nach und Auseinandersetzung mit dem Selbst)
- Gesundheit (Sinn durch Erhalt und Förderung von Fitness und Gesundheit)
- Generativität (Sinn durch das Weitergeben von etwas, einen Beitrag leisten)
- Herausforderung (Sinn durch Suche nach Neuem, Abwechslung und Risiko)
- Individualismus (Sinn durch Individualität und Ausleben von Potentialen)
- Macht (Sinn durch Kampf und Dominanz)
- Entwicklung (Sinn durch Zielstrebigkeit und Wachstum)
- Leistung (Sinn durch Kompetenz und Erfolg)
- Freiheit (Sinn durch Ungebundenheit und Selbstbestimmung)
- Wissen (Sinn durch hinterfragen, informieren und verstehen dessen, was ist)
- Kreativität (Sinn durch Phantasie und schöpferische Gestaltung)
- Tradition (Sinn durch Festhalten an Ordnung, Bewährtem und Gewohntem)
- Bodenständigkeit (Sinn durch Pragmatismus und Anwendungsbezug)
- Moral (Sinn durch Orientierung an Richtlinien, Werten, Ethik)
- Vernunft (Sinn durch Abwägung und Rationalität)
- Gemeinschaft (Sinn durch menschliche Nähe und Freundschaft)
- Spass (Sinn durch Humor und Vergnügen)
- Liebe (Sinn durch Romantik und Intimität)
- Wellness (Sinn durch Wohlgefühl und Genuss)

- Fürsorge (Sinn durch Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft)
- Bewusstes Erleben (Sinn durch Achtsamkeit und Rituale)
- Harmonie (Sinn durch Ausgewogenheit und Gleichklang mit sich selbst und anderen)

Es ist sinnvoll, sich an verschiedenen Werten zu orientieren. Wenn Werte sich verändern oder wegfallen, können diese durch andere Werte kompensiert werden. Werte sind aber nur dann von Bedeutung, wenn sie auch aktiv gelebt werden. Solange ein Wert nicht aktiv gelebt wird, ist es nur ein theoretischer Wert und hat für die betreffende Person keine wirkliche Relevanz. Somit lohnt sich immer wieder die Frage, wie jemand seine Werte aktiv lebt und welche nötigen Anpassungen eventuell erfolgen sollten. Eine entsprechende Standortbestimmung kann dabei hilfreich sein.