

Der Maßstab des Lebens

Von Lutz Dembny



Im Oktober erreichte mich die Rundmail der DGAM, in der folgende Frage aufgeworfen wurde: *Welche Werte, welche praktische Ethik geben uns individuell Orientierung und welche versuchen wir in unserer Arbeit zu vermitteln?*

Angeregt durch diese Frage und in Reflexion meiner täglichen Arbeit als psychotherapeutischer Heilpraktiker möchte ich aus meiner Praxis berichten.

Ausgehend von der Frage „Welche Ethik gibt uns individuelle Orientierung?“

beginne ich mit dem Begriff Ethik:

Laut Duden ist Ethik

1. eine philosophische Disziplin oder einzelne Lehre, die das sittliche Verhalten des Menschen zum Gegenstand hat; Sittenlehre. Vgl. hierzu Moralphilosophie
2. die Gesamtheit sittlicher Normen und Maximen, die einer [verantwortungsbewussten] Einstellung zugrunde liegen

Synonyme sind Moral, Sittenlehre, Sittlichkeit.

Moral und Sittlichkeit – dies sind meines Erachtens nach Worthülsen, also Begrifflichkeiten, die mit Inhalt gefüllt werden müssen. Diese Inhalte sind jedoch nach Kulturraum, Glaubenszugehörigkeit und Lebenskonzept individuell sehr unterschiedlich. Die individuelle Ethik wird geprägt durch die individuellen Werte, mit denen ein Mensch durchs Leben geht.

Und hier kommen wir zu der Ausgangsfrage zurück: Was sind Werte? – und noch viel spannender: Welches sind die individuellen Werte eines Menschen und wie können diese Orientierung geben?

In meinem Praxisalltag komme ich häufig an den Punkt, dass ich meinen Klienten folgende Frage stelle:

Wer oder was ist der Maßstab Ihres Lebens?

Jetzt könnte man vermuten, dass in unserer „selbstsüchtigen“ Gesellschaft die Antwort **ICH** lautet – vielleicht auch **Gott** (oder ein Pendant dazu). Doch weit gefehlt. Weit über 90% meiner Klienten schauen mich ratlos an und sagen dann nach kurzem Nachdenken: „das weiß ich nicht – vielleicht mein Partner / Kinder / Eltern / Chef / Gesellschaft.“ Gott würde ich ggf. noch akzeptieren, wobei ich auch da ein kritisches Hinterfragen anregen würde. Ich ermutige meine Klienten, sich mit der Antwort **ICH** zu beschäftigen.

Mein Ansatz ist dabei folgender: Um gesund durchs Leben zu gehen bedarf es Selbstbewusst-

sein. Damit meine ich, dass ich mir meiner Selbst bewusst bin. Dazu gehört für mich die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Normen, womit wir wieder beim Thema wären. Es sind die individuellen Werte und Normen, die gelebt werden müssen. Wenn ich diese leben kann und auch lebe, dann bin ich nah bei mir. Das Wort Maßstab könnte also auch durch Wertekanon, Richtschnur oder Kompass ersetzt werden.

Ich muss mir meiner individuellen Werte bewusst sein, um meine Grenzen zu kennen; um zu erleben, wann ich oder andere meine Grenzen überschreiten. Auch um die Abgrenzung zum gegenüber zu erleben: das sind meine Werte und diese müssen nicht identisch sein mit Deinen Werten. Dies ist besonders spannend, wenn ich mit Paaren arbeite.

Doch was sind nun die individuellen Werte? Je nach Zeit, Interesse und intellektuellem Hintergrund könnte man vielleicht ins philosophische Gespräch gehen oder den Klienten Literaturempfehlungen geben. Ich mag es jedoch praktischer und daher gebe ich meinen Klienten einen Artikel (incl. Kurztest) mit, den ich vor Jahren in der Zeitschrift **Psychologie heute** gefunden habe und seitdem in den unterschiedlichsten Zusammenhängen als Einstieg in diese Thematik nutze.

Es handelt sich dabei um einen Artikel von Andreas Huber, der sich mit Motivation und Persönlichkeit beschäftigt. Es geht dabei um die Persönlichkeits- und Motivationstheorie des Psychologieprofessors Steven Reiss von der Universität Ohio.

Angeregt durch eine eigene Lebenskrise „widmete Steven Reiss fortan seine ganze professionelle Schaffenskraft dem Thema. In den vielen Studien und Untersuchungen mit über 6000 Männern und Frauen in den USA, Kanada und Japan kristallisierte sich heraus, was im Mittelpunkt seiner neuen Persönlichkeits- und Motivationstheorie steht“. Steven Reiss spricht dabei von einem wertevermittelten Glück, das dem Leben Sinn und Orientierung gibt. Steven Reiss meint, 16 Motive gefunden zu haben, die allen menschlichen Verhaltensweisen zugrunde liegen. Diese Motive nutze ich, um ein Gespräch über Werte anzuregen. Bei diesen Motiven handelt es sich um

- **Macht** - Streben nach Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss
- **Unabhängigkeit** - Streben nach Freiheit, Selbstgenügsamkeit und Autarkie
- **Neugier** - Streben nach Wissen und Wahrheit
- **Anerkennung** - Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit und positivem Selbstwert
- **Ordnung** - Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation
- **Sparen** - Streben nach Anhäufung materieller Güter und Eigentum
- **Ehre** - Streben nach Loyalität und moralischer, charakterlicher Integrität
- **Idealismus** - Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairneß
- **Beziehungen** - Streben nach Freundschaft, Freude und Humor
- **Familie** - Streben nach einem Familienleben und besonders danach, eigene Kinder zu erziehen
- **Status** - Streben nach social standing, nach Reichtum, Titeln und öffentlicher Aufmerksamkeit
- **Rache** - Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung
- **Romantik** - Streben nach einem erotischen Leben, Sexualität und Schönheit
- **Ernährung** - Streben nach Essen und Nahrung
- **Körperliche Aktivität** - Streben nach Fitness und Bewegung
- **Ruhe** - Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit

Der Test, der diesem Artikel folgt, ergibt mittels Selbsteinschätzung Ergebnisse im Raster < Ja – Nein – mal so, mal so >. Diese werden in ein Diagramm eingetragen, sodass sich eine Art Fieberkurve ergibt. Dieses

Diagramm ist Grundlage eines Gespräches. Zugegeben: der Test ist in seinen Fragestellungen recht banal und diese Motive sind keine originären Wertebegriffe. Es sind jedoch Begriffe, die den meisten meiner Klienten zugänglich sind, und die ich dann in meiner therapeutischen Arbeit hinterfragen und reflektieren lasse.

Beim ersten Blick auf das Diagramm achte ich auf die Verteilung der Ergebnisse. Sollten alle Ergebnisse in einem Extrembereich liegen, also nur < ja > oder nur < nein >, wäre die Persönlichkeitsstruktur wahrscheinlich pathologisch. Aber auch eine Verteilung in nur < ja > und < nein >, ohne dass es auch mal ein < mal so – mal so > gibt, weist auf eine Persönlichkeit hin, die nur in entweder - oder bzw. schwarz oder weiß denkt und lebt. Häufig fehlt es diesen Persönlichkeiten an Flexibilität. Ausschließliche Ergebnisse im Bereich < mal so, mal so > geben mir ebenfalls zu denken, denn dann habe ich wahrscheinlich jemanden vor mir, der keine Position beziehen kann oder möchte. Auch schaue ich mir bestimmte Kombinationen an. So birgt beispielsweise ein ausgeprägtes Ergebnis im Bereich < Unabhängigkeit > und gleichzeitig eine gleiche Ausprägung im Bereich < Familie > oder < Beziehungen > Konfliktpotential in sich. Diese erste Einschätzung lege ich dem Klienten nicht offen. Sie dient mir zur Orientierung für das weitere Vorgehen. Braucht es mehr Flexibilität oder braucht es mehr klare Stellungnahme? Passen die Ergebnisse zur aktuellen Lebenssituation des Klienten? Welche Glaubenssätze stehen hinter den jeweiligen Ergebnissen? Das sind Fragen, die ich mir stelle.

Die Fragen, die ich dem Klienten dazu (so, oder so ähnlich) stelle, sind:

Was bedeutet jedes dieser Motive für Sie?

Welche Motive sind für Sie in Ihrem Leben wichtig und welche davon spielen keine Rolle?

Ist das wirklich so?

Werden die Motive, die als wichtig erachtet werden, auch bedient – werden sie gelebt?

So oder so ähnlich versuche ich Grenzpfosten zu setzen und die individuellen Normen und Werte herauszuarbeiten.

Das anschließende Hinterfragen der so erarbeiteten Werte und Normen halte ich dabei für das wichtigste Moment. Dabei nehme ich häufig eine in-Frage-stellende Haltung ein und gebe den *advocatus diaboli*.

In der Arbeit mit Paaren gehe ich etwas anders vor. Dort vergleiche ich die beiden Diagramme miteinander. Ich schaue dabei allerdings mehr auf die Einzelergebnisse der Partner. Ich vergleiche also beispielsweise das Ergebnis Familie oder Unabhängigkeit von Partner A mit dem Ergebnis Familie oder Unabhängigkeit von Partner B. Gibt es hier signifikante Unterschiede? Welche Auswirkung hat es auf die Paardynamik, wenn beispielsweise Partner A ein < Ja-Ergebnis > im Bereich **Ruhe** oder **körperlicher Aktivität** hat, Partner B in diesem Bereich jedoch ein < Nein-Ergebnis >. Durch das Hinterfragen bringe ich die beiden Partner miteinander ins Gespräch. Häufig kommt es dabei zu Erstaunen auf beiden Seiten. „Ich wusste gar nicht, dass Dir das so wichtig ist“ ist ein Satz, der häufig geäußert wird.



Lutz Dembny

lebt und arbeitet in Oldenburg (Oldb.)

Neben seiner Tätigkeit als Heilpraktiker für Psychotherapie unterrichtet er an verschiedenen Weiterbildungsinstituten und bietet Kurse und Seminare in seiner eigenen Praxis an. Mehr Infos zu Lutz Dembny unter www.leichter-leben-oldenburg.de

„Die individuellen Antriebs- und Wertprofile beeinflussen also auch unsere Beziehungen. So wie wir uns intuitiv zu den Menschen hingezogen fühlen, mit denen wir ähnliche Werte teilen, so können wir letztlich nur in solchen Freundschaften oder Partnerschaften glücklich werden, in denen die wirklich wichtigen Lebensmotive und -ziele übereinstimmen. Umgekehrt bedeutet dies: Wir erschweren uns das Leben gewaltig, wenn wir uns wegen sehr unterschiedlicher Motive und Interessen nicht verstehen.“ Doch wo kommen diese Motive her? Wie entstehen unsere Werte und Normen?

In der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen ist es normal, dass erst die Werte und Normen der Eltern übernommen werden. Das kleine Kind will werden wie Mama oder Papa und alles, was die Eltern machen, ist richtig. Während der Pubertät dreht sich dies meist ins Gegenteil: dann ist alles, was die Eltern machen und wofür sie stehen, doof. Wenn alles gut läuft, pendelt sich dies in der Adoleszenz ein. Das ein oder andere wird von den Eltern übernommen – anderes wird abgelehnt oder verworfen und es werden eigene Positionen bezogen. Zumindest vordergründig, denn diese vermeintlichen eigenen Positionen sind nicht selten Positionen der Peergroups. So kann es passieren, dass sich der Mensch ein Wertesystem zu eigen macht, das nicht sein eigenes ist.

Durch das kritische In-Frage-stellen bringe ich meinen Klienten dazu, dass er sich sein eigenes Wertesystem aufbaut und dieses auch verteidigen kann. Zum Abschluss des Prozesses findet dann eine Überprüfung der Werte bzw. des Wertesystems statt. Hierfür nutze ich verschiedene therapeutische Methoden. Je nach Zugang des Klienten können das Methoden der aktiven Imagination, der Ego-State-Therapie oder der Gestalttherapie sein. Auch zirkuläre Fragetechniken bieten sich an. Das Entscheidende ist, dass der Klient sein Wertesystem nicht nur denkt, sondern auch spürt. Wenn er es schafft, diese seine Werte zu verinnerlichen und auch zu verteidigen, ist er in der Lage, seine Grenzen zu erkennen und anderen aufzuzeigen. Dies führt - und somit kommen wir zurück zur Ausgangsfrage - zur individuellen Orientierung, zu einer eigenen Lebensethik und im Idealfall zu Selbst-bewusst-sein und echtem Lebensglück.

Anmerkungen

Andreas Huber: Psychologie Heute, März 2001