

A large, ancient tree with a thick trunk and sprawling branches in a forest. The tree is the central focus, with its trunk showing signs of age and weathering. The branches are thick and spread out, creating a dense canopy of green leaves. The background is a soft-focus forest with other trees and a bright sky. The overall mood is serene and majestic.

Franz Sedlak

**WERTE - wie und  
wofür wir leben!**

# Zum Autor

Mag. DDr. Franz Sedlak war zwei Jahrzehnte Leiter der Schulpsychologie-Bildungsberatung in Österreich und zehn Jahre lang Universitätslektor für Pädagogische Psychologie an der Uni Wien. Er ist Psychotherapeut (Abschlusszertifikate für Katathym Imaginative Psychotherapie, Autogene Psychotherapie, Individualpsychologische Psychotherapie und Gruppenpsychotherapie, Logotherapie und Existenzanalyse, Klientenzentrierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie). Er ist Gesundheitspsychologe, Klinischer Psychologe und Autor von vielen Fachbüchern, Broschüren und Beiträgen.

Seit über vierzig Jahren wendet Franz Sedlak sein Fachwissen im Umgang mit Gefühlen, Gedanken, Werten, Einstellungen und Überzeugungen an.

## Herausgeber

Education Group GmbH  
Anastasius-Grün-Straße 22-24, 4020 Linz  
Peter Eiselmaier, MAS, MSc  
E-Mail: [redaktion@edugroup.at](mailto:redaktion@edugroup.at)

## Pädagogische Begleitung

Education Group GmbH  
Theresa Braun  
Caroline Schwarz, MAS, MSc

## Satz, Layout und Illustrationen

Education Group GmbH  
Mag. Beate Wieland

## Quelle Titelbild

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

## Erscheinungsdatum

Februar 2020

## Disclaimer

Der Herausgeber und der Autor übernehmen keine Haftung für die Anwendung der in diesem Paket angeführten Tipps und praktischen Hinweise. Die Anregungen werden zwar nach bestem Fachwissen und Gewissen vermittelt, dennoch können eine nicht sinnvolle, d.h. situativ nicht passende Anwendung oder Durchführung bzw. andere (in Kauf genommene oder unbemerkt gebliebene) Faktoren den erwünschten Erfolg verhindern, mindern oder negative Konsequenzen bewirken. Deshalb kann die Einholung von Fachwissen in einem bestimmten Bereich bei Unsicherheit oder geringer Erfahrung ratsam sein.

# Vorwort



Es gibt keine Wertfreiheit, nur ein Wertbewusstsein. Werte sind grundsätzlich in der Aussage, aber dennoch anpassungsfähig in der Ausdrucksform. Eine völlige Verneinung aller Normen und Werte (Nihilismus) bzw. ein kompromissloses Festhalten an bestimmten ideologischen Grundsätzen (Fundamentalismus) sind zwei extreme Lebenseinstellungen. Wer so denkt, fühlt, handelt, ist nicht diskussionsbereit, nicht kooperativ. Innerhalb dieser Positionen liegen Werte, die eine flexible und zugleich verbindliche Hinterfragung und stete Adaptierung der Haltung gegenüber den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens ermöglichen! Warum Wertbewusstsein notwendig ist, wird dieses Paket vielfach zeigen.

„Werte – wie und wofür wir leben!“ ist ein zweiteiliges Infopaket, das Themen großer Lebensentscheidungen, Ressentiments, Einsatz für bestimmte Werte, grundsätzliche Fragen, die zeitüberdauernd sind, zur Sprache bringt und von der Wertwahrnehmung über die Schärfung des Wertbewusstseins bis hin zur Wertrealisierung führen soll. Wichtig ist bei der Auseinandersetzung die Frage der Realisierung von Werten. Ohne diese Umsetzung ins Praktische bleibt das Bemühen im Vorläufigen stecken. In einer Abwandlung von Kants Satz kann man sagen: Wertbewusstsein (Kenntnis von relevanten moralphilosophischen Begriffen) ohne Wertrealisierung bleibt leer. Wertrealisierung ohne Wertbewusstsein bleibt blind (-er Aktionismus).

Das vorliegende Paket ist als zeitlose Skizzierung des Wesens der Werte konzipiert und richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer sowie weitere Fachleute aus den Bereichen Pädagogik, Philosophie, Psychologie, Psychotherapie.

Ich lade Sie herzlich dazu ein, „Werte – wie und wofür wir leben!“ zur Sensibilisierung für die Wertefrage und für die Persönlichkeitsentwicklung einzusetzen. Die Arbeit mit den verschiedenen Komponenten kann alleine, in Diskussionsrunden (z.B. philosophischen Cafés), im Unterricht (z.B. Erörterungen im Deutschunterricht, in Psychologie und Philosophie, insbesondere im Ethikunterricht) erfolgen. Die Texte sind prinzipiell ab der Oberstufe einsetzbar, bei entsprechender Reife bzw. Vorbereitung der Schülerinnen und Schüler ist aber auch ein früherer Einsatz denkbar.

Durch die Auseinandersetzung mit authentischen Fallbeispielen kritischer Situationen erreichen die Schülerinnen und Schüler einen Bewusstseins(fort-)schritt und werden wachsender gegenüber potentiell negativen Vorgängen im eigenen Lebensbereich – in der Gesellschaft, Gemeinschaft, Schule, Familie, bei sich selbst etc. In der Folge können eigene Erfahrungen aufgegriffen und nach demselben Prinzip aufgearbeitet werden.

Abschließend möchte ich mich noch bei all jenen Personen bedanken, die zur Entstehung und Umsetzung dieses Pakets beigetragen haben. Stellvertretend für alle Mitwirkenden sei hier Herr Peter Eiselmaier, MAS, MSc, Geschäftsführer der Education Group GmbH, genannt.

Wien, im Februar 2020

Franz Sedlak

# Die 2 Teile des Pakets

Das Paket „Werte – wie und wofür wir leben!“ setzt sich aus folgenden Komponenten zusammen:

## Teil A: 26 Kritische Situationen | Fallberichte

Der erste Abschnitt umfasst insgesamt **26 authentische Fallbeschreibungen**, d.h. es handelt sich um Ausschnitte aus der Realität und keine Fiktion (Details wurden aus Datenschutzgründen anonymisiert). Die Fallbeispiele sollen wichtige Aspekte der Werte und die positive Bewältigung einer schwierigen, kritischen Situation aufzeigen und die Wertwahrnehmung schärfen. Die Bezeichnung „kritische Situation“ wird gewählt für ein negatives Geschehen wie z.B. Ausbeutung, Benachteiligung, Krankheit, Gewalt, Konflikt etc. (Ausnahme: eine Notsituation, die ein akutes Eingreifen erfordert).

Zu jedem Fall wird ein ergänzendes **Beiblatt mit „Schlüsselworten, Fragen, Impulsen zur kritischen Situation“** angeboten. Die darin aufgelisteten Assoziationen (Schlüsselworte) sollen bei der Auseinandersetzung mit den Fallbeispielen helfen. Sie entstammen frühe-

ren Befragungen und verstehen sich als Beispiele und keineswegs als erschöpfend. Sie sind so angeführt, wie sie geäußert wurden, nämlich manchmal mehr, manchmal weniger umfangreich, spontan, nicht auf Effekt abzielend. Fallweise werden darin auch konkrete Handlungsimpulse für Reflexionen bzw. Aktionen genannt.

Die Fallbeispiele sind weiters einer der nachfolgend formulierten Kategorien zugeordnet:

- Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout
- Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen
- Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles
- Existenz - Entwicklung - Tod
- Kommunikation - Beziehung

## Teil B: Wissenswertes

Der zweite Abschnitt bietet viele verschiedene **Anregungen zum Vertiefen des eigenen Wissens rund um Werte und Fallbetrachtungen**. Man kann dieses Wissenswerte (die ungewohnte Schreibweise von Wissenswertem betont die Wertfrage) „überfliegen“, d.h. schnell

durchlaufen, man kann sich in den einen oder anderen Punkt vertiefen. In jedem Fall sollte eine Rückbindung an die in Teil A gewählte kritische Situation erfolgen, das Wissenswerte sollte die Fallüberlegungen anreichern.

Alle Aussagen, die Personen betreffen, beziehen sich auf beide Geschlechter, auch wenn aus Vereinfachungsgründen nur eine Ausdrucksform verwendet wird.

*Anmerkung: Es versteht sich von selbst, dass beide Teile erweiterbar sind – durch eigene Beobachtungen und Erlebnisse, durch eigene Recherchen, ergänzende Literatur und Gespräche mit befreundeten Menschen, durch andere kreative Strategien und Tools. Im Anhang des Pakets findet sich eine Liste mit nennenswerten Werken.*

# Leitfaden „Werte bilden - Werte leben“

## Schritt A: Wertwahrnehmung

- Fallbericht in Teil A auswählen
- Kritische Situation hinsichtlich aller Merkmale, Bestandteile, Zusammenhänge und angesprochener Werte analysieren
- Assoziationen zur kritischen Situation bilden und stichwortartig festhalten
- Beiblatt mit „Schlüsselworten, Fragen, Impulsen zur kritischen Situation“ heranziehen, die Kategorienzuordnung sowie die angebotenen Assoziationen mit den eigenen Einfällen vergleichen und in die Fallüberlegungen miteinbeziehen

## Schritt B: Wissenswertes

- Texte in Teil B überblicksartig durchsehen und zum Fallbeispiel passendes Wissenswertes auswählen
- Ausgewähltes Wissenswertes mit Fallüberlegungen in Verbindung bringen und so die Fallbetrachtungen vertiefen

## Schritt C: Wertverwirklichung

- Ein oder mehrere Schlüsselwort(e) aus dem gesammelten Fundus an Assoziationen auswählen und gegebenenfalls umformulieren, sodass der „Schlüssel“ passt!
- (Gemeinsamen) repräsentativen Wert festlegen
- Reflexionen bzw. praktische Konsequenzen aus dem festgelegten Wert für konkretes wertgeleitetes Handeln ableiten und formulieren
- Handeln!

Durch Wertwahrnehmung und Wissenswertes zur Wertverwirklichung!

# Drei Einsatzbeispiele

## Beispiel 1

Jörg ist Lehrer einer 7. Klasse AHS. Er hat sich mit den Werten anhand von Fallbeschreibungen auseinandergesetzt und möchte seinen Schülern den Wertansatz näherbringen. Die Schüler haben sich die Fallberichte angeschaut und darauf geeinigt, es gleich einmal mit Fall I zu versuchen. Jörg liest **Fallbericht I** vor (Teil A, Seite 11):

### **Das seelische Gleichgewicht**

*Karl mag „Shopping“. Manchmal genießt er direkt das Gewühl der Menschen im Shopping-Center, die vielen Stimmen, Lichter, Gerüche. Unlängst aber hat er etwas Merkwürdiges erlebt. Wie mit einem Wasserschwall brachen plötzlich der Lärm, die grellen Scheinwerferreflexe über ihn herein! Er merkte, dass er von den vielen Reizen wie ausgelaugt, erschöpft, überfordert war. Er setzte sich auf eine Bank in der Kaufhaushalle, zog ein Notizbuch heraus und fing an, etwas ganz Persönliches hineinzuschreiben. Nachher fiel sein Blick prüfend darauf. Nun, zu einem literarischen Kunstwerk fehlte noch viel. Aber diese kurze Besinnung auf sich selbst, nämlich selbst etwas zu produzieren, dieses Gegengewicht zu den vielen Angeboten des Kaufhauses, hatte ihn wieder ins seelische Gleichgewicht gebracht.*

Jeder soll nun überlegen, was ihm bei Fall I auffällt und spontane Ideen stichwortartig festhalten, z.B. Lärm bekämpfen, Aus-Zeiten mit Rückzugsmöglichkeiten schaffen, ...

Alle vergleichen daraufhin ihre Einfälle mit den im **Beiblatt „Schlüsselworte, Fragen, Impulse“** angeführten **Assoziationen** (Teil A, Seite 12):

- *Zeitweise Rückzugsmöglichkeiten*
- *Sich selbst erleben*
- *Sich schaffend, produktiv zeigen*
- ...

Jörg schlägt nach kurzer Durchsicht von Teil B vor, die „**Sieben grundlegenden Fragen zur Fallanalyse**“ in Bezug auf Fall I zu beantworten (Teil B, Seite 70):

1. *Welche Werte spielen in dieser Situation eine Rolle? Welche Werte konkurrieren?*
2. *Wie wirken sich die Werte aus?*
3. *Wie wäre der Situationsverlauf ohne diese Werte?*
4. ...

Jörg und seine Klasse einigen sich nach etlichen Diskussionen darauf, dass es im Wesentlichen um den Wert „Psychohygiene“ geht, die Reizüberflutung ist das Problem vieler Menschen. Eine Lösung sollte mehrere Menschen gleichzeitig erreichen. Jörg und seine Schüler vereinbaren daraufhin als praktische Konsequenz, dass die ersten fünf Minuten der ersten Unterrichtsstunde Stillarbeit gewidmet sein sollen.

Das war zumindest der Vorschlag einer Gruppe. Andere Ideen bezogen sich auf Möglichkeiten, den Alltag zu entstressen. Der Wert der inneren Balance wurde betont. Kritische Stimmen erntete der Fallbericht I aufgrund seines schon als etwas „verstaubt“ und alt empfundenen Inhalts – „im Shopping-Center an Reizüberflutung leiden, das ist alles Gewöhnungssache“, meinten sie. Ein Denkprozess hatte jedenfalls gestartet.

## Beispiel 2

Heike unterrichtet an einer Höheren Technischen Lehranstalt das Fach Deutsch und beschäftigt sich gerade mit der Frage: Wie wird sich in den nächsten Jahren die „Interaktion“ zwischen Mensch und Maschine verändern, verdichten, verselbstständigen? Sie möchte ihre Schüler sensibilisieren für das Thema „Mensch und Maschine“ und dafür, welche Rolle hier Werte spielen. Sie wählt daher **Fallbericht 18** aus (Teil A, Seite 45) und verteilt diesen an ihre Schüler:

### **Maschinelles Feedback**

*Zu Beginn der modernen Psychotherapie wurde auch mit Computerprogrammen experimentiert, die bewirkten, dass in Abständen bestimmte Wörter von sich „geäußert“ wurden, z.B. „Hmh!“ oder „Das verstehe ich!“ oder „Sie sind liebenswert!“ Man erhoffte sich dadurch die Einsparung eines therapeutisch geschulten Gegenübers. Man könnte sich, so meinte man, einfach vor den Computer setzen und ihm die Probleme anvertrauen und dieser würde eben von Zeit zu Zeit diese aufbauenden Sätze von sich geben. Es funktionierte natürlich nicht. Wer möchte schon das Vertrauen einer Maschine gewinnen? Wir brauchen Menschen, die uns verstehen und aus diesem Verständnis heraus Halt geben.*

Die Schüler sollen sich nun den Text still durchlesen und kurz notieren, was ihnen dazu einfällt. Danach vergleichen alle ihre Einfälle zuerst untereinander und schließlich mit den im **Beiblatt „Schlüsselworte, Fragen, Impulse“ aufgelisteten Assoziationen** (Teil A, Seite 46):

- *Maschinen können so ausgefeilt, so komplex wie nur möglich sein, sie können vorbereitete Antworten geben – aber das alles hilft nicht, wenn es um einen förderlichen Dialog geht.*
- *Wir wollen kein scheinbares Feedback von einem Computer, sondern ein personenbezogenes Feedback, das uns sagt, dass wir auf dem richtigen oder falschen Weg sind.*
- *Wann ist ein Gespräch echt?*
- ...

Heike lässt daraufhin kleine Gruppen bilden und ersucht ihre Schüler, sich bis zur nächsten Unterrichtsstunde das Wissenswerte in Teil B anzusehen und passende Textstellen zu markieren.

Zwei Schülerinnen aus einer Gruppe weisen in der nächsten Stunde auf den **Text zu Punkt 8) im „MIND-Modell zur Beurteilung von weltanschaulichen Konzepten“** hin (Teil B, Seite 76):

*Welche Wechselwirkungen werden im Menschen und zwischen Menschen angenommen? Was spielt sich beim Wahrnehmen, Erinnern, Denken, Fühlen etc. innerhalb von und zwischen Menschen ab? Wie richtig sind diese Annahmen? Welche Auswirkungen haben sie? Welche Prozesse werden intrapsychisch, interpsychisch stimuliert, gehemmt?*

Heike greift die Textstelle auf und fordert ihre Schüler auf, den einzelnen Fragen jeweils „und wie ist das mit Maschinen“ hinzuzufügen.

Heike und ihre Schüler kommen nach Durchsicht aller gesammelten Assoziationen zu dem Ergebnis, dass es wichtig ist, dass wir „menschlich“ miteinander reden und beschließen daher, sich eingehender mit den **Persönlichkeitswerten** (Teil B, Seite 81) zu befassen, da diese Werte ganz besonders das Menschliche kennzeichnen.

## Beispiel 3

Kevin studiert an der Pädagogischen Hochschule. Er ist sehr intelligent – in der Theorie, aber sehr ungeschickt im Praktischen. Er liest sich überblicksmäßig die Fallberichte durch und wählt **Fallbericht 19** (Teil A, Seite 47), weil er findet, dass dieser gut zu seiner Lage passt.

### **Überwindung der erlernten Hilflosigkeit**

*Ferdinands „zwei linke Hände“ waren sprichwörtlich! „Bitte greif das nicht an!“, das war eine immer wiederkehrende Botschaft der Eltern. Ebenso ein anderes Signal, das sein Vater und seine Mutter aussandten: „Lass das, ich mach das schon!“ Eine gewisse Zeit hindurch fand Ferdinand diesen Zustand durchaus bequem. Er ließ andere für sich denken und handeln. Schließlich wurde ihm dieses Schlaraffenland der Denk- und Handlungsfaulheit zunehmend unangenehmer, vor allem, als er merkte, dass er auch bei Diskussionen nicht mehr um seine Meinung gefragt wurde. „Wozu auch?“, meinten die anderen.*

*Als Ferdinand eines Tages bei einem Radausflug eine Panne hatte und warten musste, bis ein älterer Radfahrer stehen blieb und Ferdinands kaputten Reifen reparierte, schwor er sich selbst, keinen Tag länger diese Hilflosigkeit zuzulassen. Wo er konnte, fragte er, schaute zu, wie dies und das funktioniert, las darüber. Anfangs hemmte ihn die Angst, etwas falsch zu machen, und er hörte die Botschaften seiner vorsichtigen Eltern: „Greif das nicht an! Lass das!“ Ferdinand überwand seine Scheu und war stolz auf seine errungene Selbstständigkeit. „Das heißt nicht“, sagte er, „dass ich nicht doch auch manche Angelegenheiten in Expertenhande lege! Ich finde das okay.“*

Nach diesem ersten Schritt liest er nun das Wissenswerte in Teil B durch und bleibt bei dem Punkt **„Einstellungen“** hängen (Teil B, Seite 66):

*Einstellungen entwickeln sich aus Erfahrungen und sind eine Legierung aus Meinungen und Werthaltungen! Das Zusammenspiel von Erfahrungen, Meinungen und Werten ergibt die Einstellung. Diese wird immer wieder modifiziert.*

Er reflektiert über den Verlauf seines Lebens, die Erfahrungen, die ihn geprägt haben, die Wertungen, die er oft nicht voll bewusst vorgenommen hat. Die Wertungen interessieren ihn und er liest die **Zusammenstellung über die an der Spitze befindlichen Werte und die daraus ableitbaren Ethiken** (Teil B, Seite 67):

*Der in der Werthierarchie an oberster Stelle befindliche Wert (bzw. das letztverbindliche Handlungs- und Entscheidungsprinzip) kann*

- eine personifizierte Wesenheit sein (theologische Moralphilosophie),
- im Glück an sich bestehen (Eudämonismus),
- im Zustand der Freude gesehen werden (Hedonismus),
- ...

Er überlegt, dass nicht nur die Intention einer Handlung wichtig ist, sondern auch die Konsequenz. Diese lautet nun für ihn, dass er sich in den nächsten Wochen mit dem Pragmatismus befasst.

Er revidiert in der Folge seine bisherige Geringschätzung des Praktischen und will mehr selbst „in die Hand nehmen“! Er wird dazu verschiedene Lernmöglichkeiten nützen.

# **TEIL A**

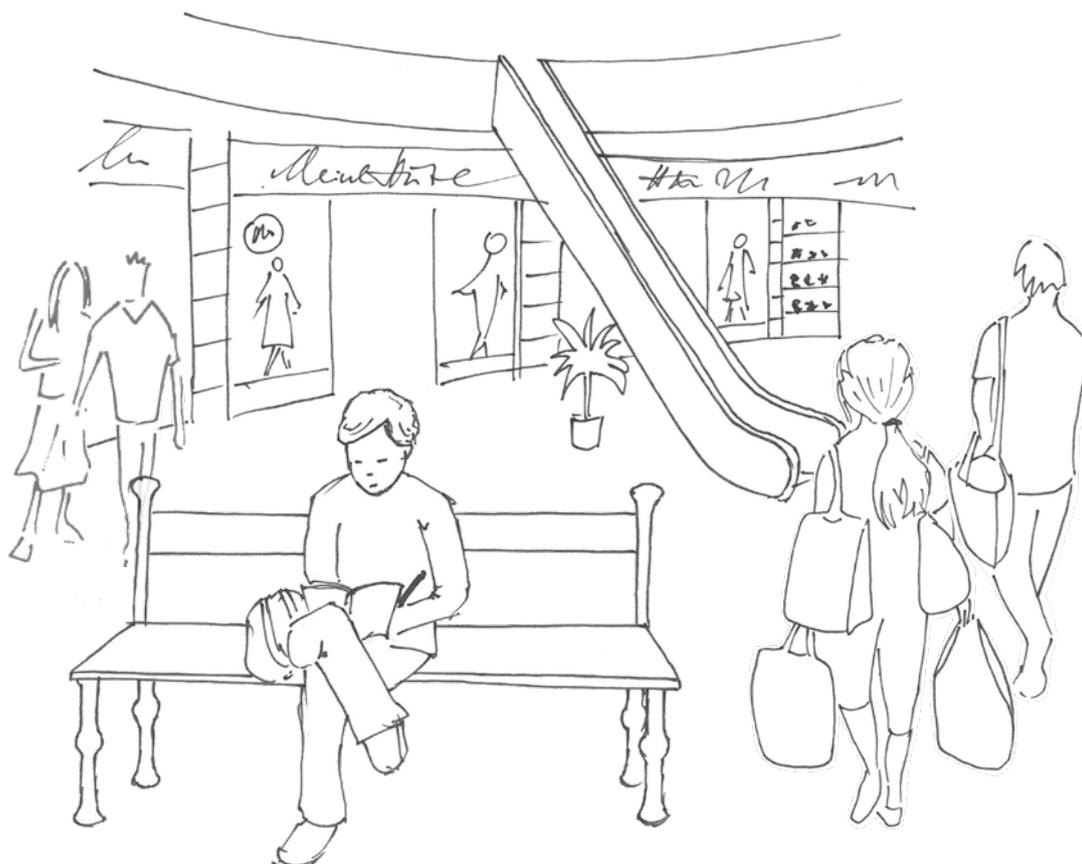
**26 Kritische Situationen | Fallberichte**

# Inhaltsverzeichnis Teil A

Fallbericht 1 – Das seelische Gleichgewicht (Körper - Seele - Geist) .....	11
Fallbericht 2 – Der Basar (Tauschhandel) (Kommunikation - Beziehung) .....	13
Fallbericht 3 – Das Iso-Prinzip (Körper - Seele - Geist) .....	15
Fallbericht 4 – Das Erleben von Gemeinschaft (Kommunikation - Beziehung) .....	17
Fallbericht 5 – Die Bildmeditation (Körper - Seele - Geist) .....	19
Fallbericht 6 – Der körperliche Verfall (Körper - Seele - Geist) .....	21
Fallbericht 7 – Das Leiden durchleiden (Existenz - Entwicklung - Tod) .....	23
Fallbericht 8 – Im Abseits (Existenz - Entwicklung - Tod) .....	25
Fallbericht 9 – Sich selbst feiern (Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles) .....	27
Fallbericht 10 – Durch den Körper zur Seele (Körper - Seele - Geist) .....	29
Fallbericht 11 – Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber (Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles) .....	31
Fallbericht 12 – Wer bin ich? (Kommunikation - Beziehung) .....	33
Fallbericht 13 – Aktive Nächstenliebe (Kommunikation - Beziehung) .....	35
Fallbericht 14 – Schüler für Schüler (Denken - Erkennen - Problemlösen) .....	37
Fallbericht 15 – Fester Boden unter den Füßen (Existenz - Entwicklung - Tod) .....	39
Fallbericht 16 – Umwelt-, Mitwelt-, Eigenwelt-Gedanken (Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles) .....	41
Fallbericht 17 – Ehrlichkeit (Kommunikation - Beziehung) .....	43
Fallbericht 18 – Maschinelles Feedback (Denken - Erkennen - Problemlösen) .....	45
Fallbericht 19 – Überwindung der erlernten Hilflosigkeit (Denken - Erkennen - Problemlösen) .....	47
Fallbericht 20 – Problemlösung (Denken - Erkennen - Problemlösen) .....	49
Fallbericht 21 – Engagement für Lebensqualität (Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles) .....	51
Fallbericht 22 – Probleme mit Problembesprechung (Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles) .....	53
Fallbericht 23 – Das schlummernde Talent (Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles) .....	55
Fallbericht 24 – Die Metamorphose (Denken - Erkennen - Problemlösen) .....	57
Fallbericht 25 – Die Entscheidung zur Entschiedenheit (Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles) .....	59
Fallbericht 26 – Die zwei Grundbedürfnisse (Existenz - Entwicklung - Tod) .....	61

*Anmerkung zur Illustration der Fallbeispiele: Die Zeichnungen halten sich an den Text und bilden einen der vielen möglichen Aspekte ab. So zeigt z.B. die Illustration zu Fallbeispiel 4 den Übereinstimmungsaspekt, es gibt aber auch Formen der Interaktion, die ebenfalls als Gemeinschaft erlebt werden können trotz Verschiedenheit. D.h. es gibt nicht die eine, wahre Interpretation, sondern viele Zugänge!*

# Das seelische Gleichgewicht



Karl mag „Shopping“. Manchmal genießt er direkt das Gewühl der Menschen im Shopping-Center, die vielen Stimmen, Lichter, Gerüche. Unlängst aber hat er etwas Merkwürdiges erlebt. Wie mit einem Wasserschwall brachen plötzlich der Lärm, die grellen Scheinwerferreflexe über ihn herein! Er merkte, dass er von den vielen Reizen wie ausgelagt, erschöpft, überfordert war. Er setzte sich auf eine Bank in der Kaufhaushalle, zog ein Notiz-

buch heraus und fing an, etwas ganz Persönliches hineinzuschreiben. Nachher fiel sein Blick prüfend darauf. Nun, zu einem literarischen Kunstwerk fehlte noch viel. Aber diese kurze Besinnung auf sich selbst, nämlich selbst etwas zu produzieren, dieses Gegengewicht zu den vielen Angeboten des Kaufhauses, hatte ihn wieder ins seelische Gleichgewicht gebracht.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 1 – Das seelische Gleichgewicht

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Zeitweise Rückzugsmöglichkeiten
- Sich selbst erleben
- Sich schaffend, produktiv zeigen
- Abgrenzung, Nein sagen können
- Überlastung, Reizschwellen
- Innere Balance, Work-Life-Balance
- Aggressive, aufdringliche Werbung
- Orte der Stille, Exerzitien, Urlaub im Kloster
- Aktivität statt Passivität
- Reizkontrolle

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?***

Z.B. Aktion: Feststellen von Lärmquellen und Lärmreduzierung im Büro/in der Schule (zugrunde liegender Wert: Psychohygiene).

## Kritische Situation | Fallbericht 2 – Der Basar (Tauschhandel)



In einer „Satellitenstadt“, d.h. einer großen Wohnanlage an der Stadtperipherie, ist ein beispielhaftes Projekt entstanden: Die Bewohner der vielen Mietwohnungen sind sich einig geworden, gegenseitig „Tauschhandel“ zu betreiben. Frau A geht für Frau B einkaufen, dafür übernimmt diese Babysitter-Funktionen. Herr C versteht sich auf klei-

nerer Haushaltsreparaturen und Herr D hilft ihm dafür bei Behördenwegen. Diejenigen, die diese Idee in die Welt gesetzt haben, sind begeistert: „Wir kämpfen damit gegen die Anonymität einer Großsiedlung an und machen aus der Nachbarschaft einen aktiven Wert!“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 2 – Der Basar (Tauschhandel)

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout  
Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen  
Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles  
Existenz - Entwicklung - Tod  
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Tauschhandel (Bezahlung durch Naturalien)
- Nachbarschaftshilfe
- Nachteile für Wirtschaft durch Naturalien anstelle von Geld, Kryptowährungen, Geld als Tauschmittel
- Investitionen, Spenden, wofür opfert man viel Geld, d.h. was ist uns viel wert?
- Gehaltsentwicklung
- Gewerkschaftskampf um gerechte Entlohnung
- Wann spricht man von Pfusch, Nachteile von Pfusch (z.B. Garantieleistung)?
- Problem der Abwägung der Tauschgüter
- Echte Nachbarschaft, ein Ende der Namenlosigkeit
- Was könnte ich anbieten, wozu beitragen?
- Wo bräuchte ich einen Tauschhandel?
- Was hat in unserer Gesellschaft hohen Wert, soll/kann/muss dies so sein?

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?**

Z.B. Aktion: Flohmarkt ohne Geld (zugrunde liegender Wert: das reale Produkt wertschätzen anstatt das stellvertretende Symbol Geld).

## Kritische Situation | Fallbericht 3 – Das Iso-Prinzip



Herr F. hat eine umfangreiche Musiksammlung in Form von CDs zu Hause. Er verfügt sogar über Musik für die verschiedensten Stimmungen. Manchmal, wenn er vom Büro nach Hause kommt, braucht er eine kämpferische Musik, die

ihn mitreißt; manchmal ist ihm mehr nach einer ruhig dahinströmenden Musik zu Mute, bei der er sich nach und nach richtig entspannen und den Tagesstress abfließen lassen kann.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 3 – Das Iso-Prinzip

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Die der Stimmung entsprechende Musikwahl – das sogenannte Iso-Prinzip („Iso“ = gleich) in der Musiktherapie
- Anwendung des Iso-Prinzips auf andere Bereiche
- Wege der Entspannung, Stress loswerden („abdampfen“)
- Wie sieht es mit der eigenen Iso-Sammlung aus (z.B. expressives Malen, Gestalten mit Ton)? Wie würde eine Iso-Sammlung im Sport, in der Bewegung aussehen (z.B. beim Laufen: Sprinten oder gemächlicher Langlauf, ...)?
- Was wären „gegenteilige“ Dinge, Tätigkeiten – also nicht zu uns Passendes? Sind diese „fremden“ Inhalte absolut fremd oder lassen sich Brücken bauen?
- Was gilt wann: „Gleich zu gleich gesellt sich gern“ oder „Verschiedenheiten ziehen sich an“?

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?**

Z.B. Reflexion: Die oben angeführten Fragen zu beantworten versuchen und darüber mit anderen diskutieren.

Z.B. Aktion: Das Iso-Prinzip auf die Gestaltung der Freizeit anwenden (zugrunde liegende Werte: z.B. Selbstwertschätzung, Psychohygiene).

## Das Erleben von Gemeinschaft



In dem Film „Mein Essen mit Andre“ unterhalten sich zwei Schauspieler bzw. Regisseure über alle wichtigen Themen des Lebens und über ihre persönlichen Erfahrungen. Der eine beschreibt ein ergreifendes Erlebnis, das er „Bienenkorb“ nennt: Als er mit einer Gruppe von Nachwuchsschauspielern eine Übung machte, bei der jeder sich bewegen durfte, wie er wollte (eine sogenannte Bewegungsimprovisation), kam es nach

und nach immer mehr zu einem gemeinsamen Schwingen der Gruppe, immer mehr verbanden sich die einzelnen Bewegungen zu einer einzigen, an der alle Anteil hatten. Erst nach einiger Zeit ebte die Gemeinsamkeit wieder ab und es kam zu einem Zerfallen in einzelne Bewegungen. Alle aber waren berührt von diesem Spontanerlebnis der gegenseitigen Verbundenheit.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 4 – Das Erleben von Gemeinschaft

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

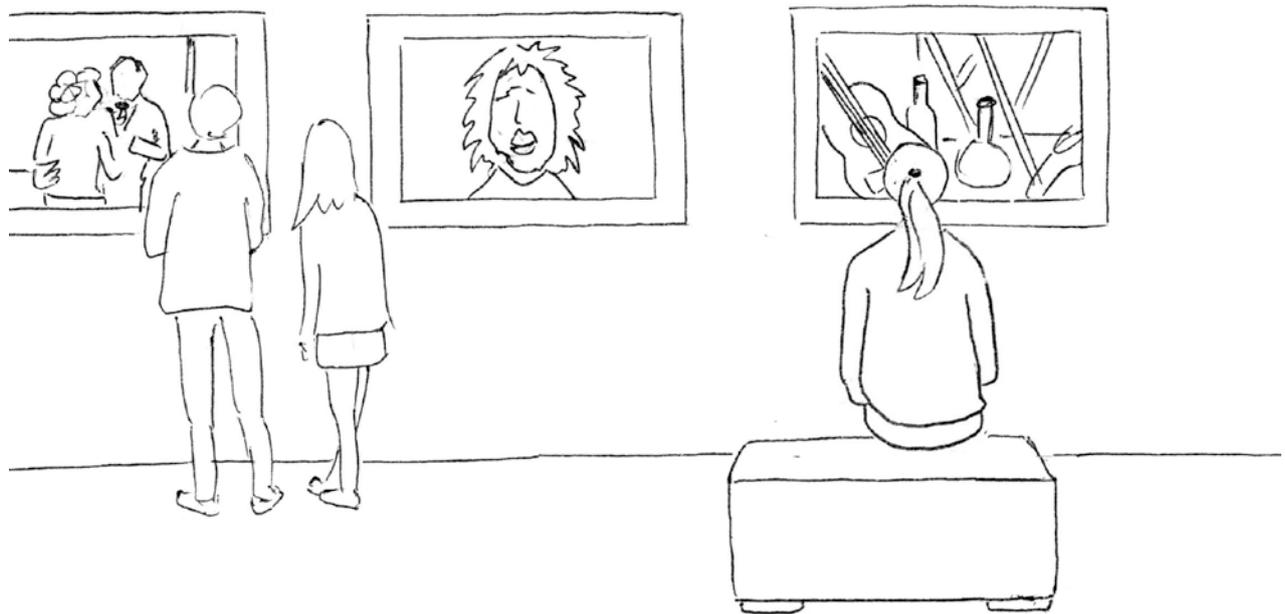
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Formen und Ziele, Vorteile, Nachteile von Gemeinschaften, Vereinen, Bündnissen
- Lobbying, Mobbing, Bossing
- Aufgehen oder untergehen in der Wir-Beziehung, präpersonale Verbindungen und Vermischungen, Aufgehen in der „Ursuppe“ mit völliger Auflösung des Ichs
- Gruppendynamik, Funktionen und Rollen in Gruppen
- Masse bzw. Aggregat und ihr Unterschied zu Gruppen
- Transpersonale Gemeinschaft (völlige Integration bei voll bleibender Individualität), Inklusion, wann Inklusion, wann Integration, Selbsthilfegruppen, Gemeinschaftserlebnisse
- Was macht man besser allein und was gemeinsam?
- Was ist ein „Apparatschik“?
- Gefährliche Vereinigungen – Gemeinschaft ist nicht automatisch förderlich – welche Kriterien machen eine förderliche Gemeinschaft aus?

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?***

## Kritische Situation | Fallbericht 5 – Die Bildmeditation



Frida hat eine eigene Methode, Ausstellungen zu besuchen. Während manche ihrer Kolleginnen von Bild zu Bild wandern und die einzelnen Ausstellungsobjekte eventuell dann noch mit einem Kommentar aus dem Katalog vergleichen, geht sie ziemlich schnell die einzelnen Ausstellungswände

entlang, lässt ihren Blick schweifen, eilt fast durch die Räume. Aber dann fällt ihr Blick auf ein Bild, das sie in seinen Bann zieht, sie lässt es nicht mehr los, setzt sich hastig auf die nächste Sitzgelegenheit und bleibt für eine unbestimmte Weile sitzen vor diesem Bild, in das sie ganz hineinversinkt.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 5 – Die Bildmeditation

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Extensiv versus intensiv
- Bildbetrachtung nach bestimmten Kriterien, Bildbetrachtung als Meditation
- Das Wesen der Kunst
- Imagination als Therapieinstrument
- Das Dreieck Künstler, Kunstwerk, Betrachter
- Die spontane Entstehung des Kunstwerkes
- Künstler und Kunstwerk erschaffen die Imagination und die Realisierung.
- Intensiv leben statt extensiv Energie vergeuden
- Die eigene Betroffenheit spüren
- Innere Bilder – äußere Bilder
- Die Bildhaftigkeit der Sprache

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?**

Z.B. Reflexion: Was ist Kunst?

Z.B. Aktion: „Begegnung“ mit einem Baum, einer Blume, z.B. in einem botanischen Garten. Nachher Erlebtes aufschreiben.

## Kritische Situation | Fallbericht 6 – Der körperliche Verfall



Frau K. ist schon eine alte Dame, oder besser gesagt, ihr Körper ist alt geworden, die Hände zittern unkontrolliert (der Arzt sagte etwas von „Parkinson-Krankheit“), die Bewegungen laufen eckig und ruckweise ab. Geistig ist sie aber noch voll rege und greift in so manche Tischdiskussion mit knappen, treffenden Bemerkungen ein. Beim

gemeinsamen Essen merkt man, wie sie gegen ihren körperlichen Verfall kämpft, wieder und wieder den Löffel zum Mund führt, auch wenn sie vorher etwas verschüttet hat. Mit einer berührenden Selbst- und Situationsakzeptanz streicht sie mit zitternder Hand über ihren Rock.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 6 – Der körperliche Verfall

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Umgang mit den Beeinträchtigungen durch eine schwere Erkrankung?
- Die Krankheit – solange sie noch nicht sichtbar ist – lieber verschweigen?
- Oder sich ganz natürlich verhalten ohne das leidige Thema? Oder normal darüber reden?
- Wie und womit unheilbar Kranken helfen?
- Nicht aufgeben, sondern weiterkämpfen?
- Wofür kämpfen?
- Körperliches Leid, seelisches Leid – was ist leidvoller?
- Der Leidende hat ein Recht darauf, dass alle seine Wünsche, z.B. in der Familie, erfüllt werden und die anderen sich zurücknehmen müssen?

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?**

Z.B. Reflexion: Möchte ich es wissen, wenn ich nur mehr wenige Wochen zu leben hätte?

Z.B. Aktion: Ein Programm für die individuelle und für die gemeinschaftliche Zeitgestaltung bis zum Lebensende aus den vielen bereits vorhandenen Ideen zusammenstellen, z.B. „Hospiz aktiv!“ wäre ein Projekt. Ein weiteres könnte lauten: „Wir Schattenkinder“ – so nennt man die gesunden Kinder in einer Familie, die wegen des leidenden Kindes oft im Schatten der Zuwendung stehen.

## Kritische Situation | Fallbericht 7 – Das Leiden durchleiden



Frau N. hat sich geschworen, ihren Sohn nicht im Stich zu lassen. Sie ist nämlich Alleinerzieherin und der Sohn ist „voll in der Pubertät“. Sie ist allerdings todkrank, ihre Knochen zeichnen sich bereits scharf unter der Haut ab, ihr Kopf ähnelt einem Totenkopf, die Zähne und das Gebiss tre-

ten ungewöhnlich stark hervor. Öfter „dreht ihr Darm durch“, dann erbricht sie, manchmal auch Kot. Aber sie hält durch und begleitet ihren Sohn, oft vom Krankenbett aus, bis zur Matura. Danach erlischt sie sehr schnell.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 7 – Das Leiden durchleiden

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout  
Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen  
Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles  
Existenz - Entwicklung - Tod  
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Wer ein Wofür hat, erträgt fast jedes Wie (bekanntes Zitat)!
- Wie umgehen mit unerträglichen Schmerzen?
- Sterbebegleitung, Sterbehilfe
- Gewissheit des Todes
- Wenn es den Tod nicht gäbe?
- Was ist stärker als (jedes) Leiden?
- Was ein Todkranker noch bewirken kann.

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?**

Z.B. Reflexion: Ist eine Welt ohne Leiden denkbar, vorteilhaft, letztlich grausam?

Z.B. Aktion: Nach der „palliative care“ (schmerzlindernden) Behandlung auf einer Station kommt der Nachbereitung viel Bedeutung zu. Projekt: „Palliative Care – Die Tage danach!“

## Kritische Situation | Fallbericht 8 – Im Abseits



Claudia ist in eine Drogengruppe hineingeraten, die auch eigenartige Zeremonien durchführt. Bei einer dieser Zusammenkünfte fiel sie in Trance und merkte nur undeutlich, dass sie in einen dunklen Raum gezerrt und dort vergewaltigt wurde. Sie leidet noch Monate nachher an Angst-

anfällen, weil sie die Gruppe verlassen hat und diese ihr mit „Maßnahmen“ gedroht hat. Sie will das Beste aus ihrem Schockerlebnis machen und teilt anderen – vornehmlich Jugendlichen – ihre Erfahrungen mit, damit sie vor ähnlichen bösen Überraschungen bewahrt werden.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 8 – Im Abseits

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Wann ist professionelle Hilfe nötig, um traumatisierende Erlebnisse zu verarbeiten?
- Welche professionellen Hilfen und Einrichtungen gibt es bei Sucht, bei Abhängigkeit von einer Gruppe, Sekten, bei sexuellem Missbrauch und Gewalt?
- Was muss man wissen, um wirklich helfen zu können?
- Gibt es Taten, die total unverzeihlich sind?
- Ist die Gewaltbereitschaft genetisches Erbe oder hauptsächlich Folge destruktiver „Vorbilder“ in einem gewalttätigen Milieu?

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

## Kritische Situation | Fallbericht 9 – Sich selbst feiern



Frau E. berichtet in einem Volkshochschulkurs, bei dem es um Gespräche über persönliche Sorgen geht, darüber, wie schwer es ihr fällt, nach einer Scheidung allein mit dem Alleinsein zurechtzukommen. „Ich kann doch nicht mir selbst eine Freude machen“, meint sie, als andere Kursteilnehmer neidvoll meinen, wie schön es sei, al-

lein und unabhängig zu sein. „Warum eigentlich nicht?“, fragen etliche. „Warum soll man sich selbst keine gute Gesellschaft sein können?“ Beim nächsten Treffen berichtet Frau E., wie sie diese Gedanken bei ihrem dazwischen eingetretenen Geburtstag genützt hat: „Ich habe mir einen wunderschönen Tag bereitet!“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 9 – Sich selbst feiern

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

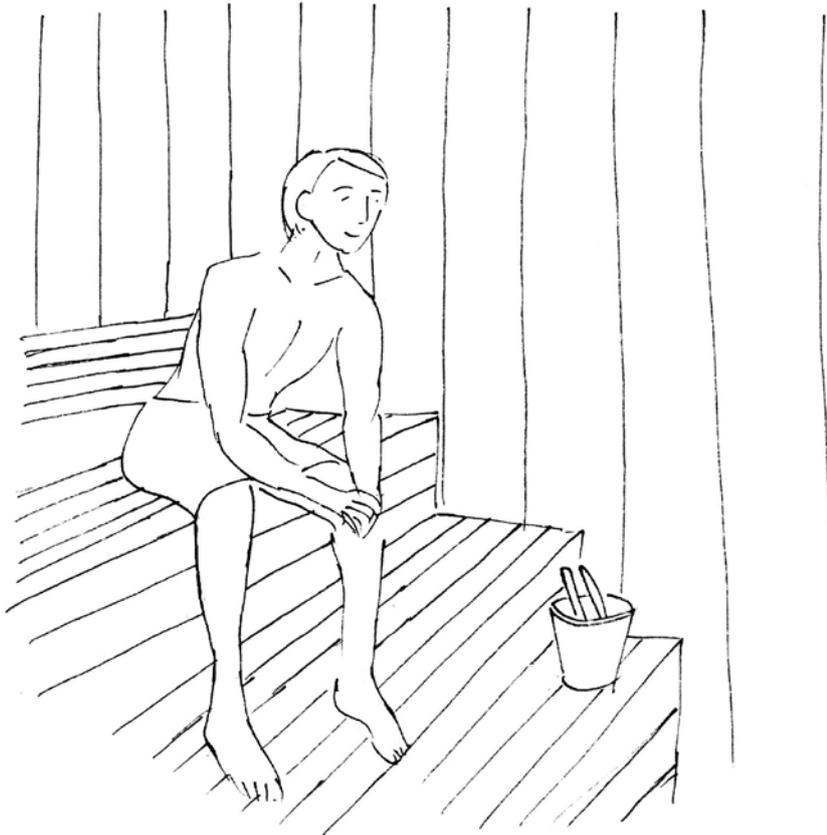
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Selbstachtung, Selbstwertschätzung
- Womit kann man sich selbst eine Freude bereiten?
- Wo kommt man ganz gut mit sich aus und braucht nicht unbedingt andere zum Mitspielen?
- Sich selbst feiern
- Was macht mich unfroh, traurig, gereizt, wenn ich allein bin?
- Was bereitet meistens Schwierigkeiten bei der Beschäftigung mit sich selbst?

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

## Kritische Situation | Fallbericht 10 – Durch den Körper zur Seele



Herr Z. geht einmal pro Woche in die Sauna. Nein, nicht nur, um überflüssiges Gewicht loszuwerden. Das hilft nur kurz. Er geht auch nicht zur Abhärtung in die Sauna, obwohl dieses Ziel sich

lohnt. Er geht vornehmlich in die Sauna, weil er immer wieder erlebt, dass nicht nur der Körper seine Schadstoffe herausschwitzt, sondern auch die Seele sich von „Schlacken“ befreit.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 10 – Durch den Körper zur Seele

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Über den Körper die Seele erreichen?
- Entspannungsmethoden
- Psychosomatik (die Seele beeinflusst den Körper)
- Somatopsychologie (der Körper beeinflusst die Seele), Körpersprache
- Sind Körper und Seele zwei Seiten desselben?
- Der Gegenpol von Entspannung ist Spannkraft, das Gegenteil von Erschlaffung ist Verkrampfung.

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?**

# Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber



Ab und zu setzt sich Peter hin und macht „Positiv-Bilanz“. Er denkt an alles, was er in der letzten Zeit zustande gebracht hat; alles, wo er einflussreich, hilfsbereit, ausdauernd gewesen ist. Manchmal setzt er sich auch vor den Spiegel und betrachtet sich – aber nicht kritisch-negativ, sondern in einer sehr akzeptierenden, annehmenden, veröhnlichen Art. Peter hat die Erfahrung gemacht,

dass er dadurch nicht ein in sich selbst verliebter Egoist wird, sondern im Gegenteil: In dem Ausmaß, wie er sich selbst auch mit seinen Fehlern annehmen kann, aber auch seine positiven Seiten anerkennt, in dem Ausmaß fällt es ihm auch leicht, andere zu akzeptieren und anzuerkennen. Das alte weise Wort: Liebe den anderen wie dich selbst!

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 11 – **Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber**

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

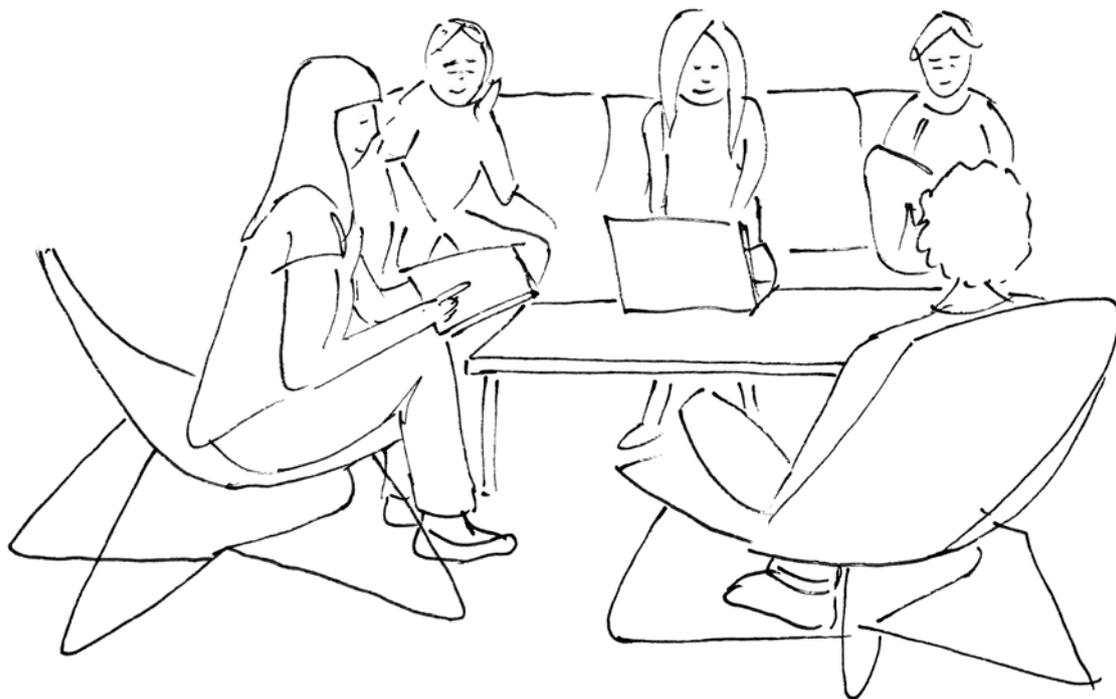
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Selbstwertschätzung
- Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!
- Ressourcen-Karriere, die Geschichte der eigenen Erfolge
- Narzissmus, krankhafte Fixierung auf die eigene Person und ihre Besonderheit
- Einstellung zu den eigenen Fehlern, Toleranz
- Welche Fähigkeiten sollte ich mehr nützen?
- Eitelkeit ist das Ergebnis eines unfairen Vergleichs.

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

## Kritische Situation | Fallbericht 12 – Wer bin ich?



Elsa, Büroangestellte, hat ihr Studium aus wirtschaftlichen Gründen abbrechen müssen, aber ihr Lesedurst ist ihr geblieben. Wenn sie sich mit einem bestimmten Thema, z.B. Umweltfragen, Ausländerpolitik etc., auseinandersetzt, besorgt sie sich immer mehrere Bücher zum Thema und vergleicht dann die Argumente und Meinungen. In privaten Debatten hat sie daher auch eine breite Palette von Ansichten, über die sie referieren kann, was die einen und die anderen meinen, was die Kirche dazu sagt, wie die Auffassung der Wissenschaft dazu ist usw. Diese Wissensfülle ist

beeindruckend. Nur einmal hat ihr Freund zu ihr gesagt: „Du bist zwar ein wandelndes Lexikon, aber du selbst und deine Meinung bleiben immer ein Rätsel! Du baust den anderen eine Bühne, bleibst aber selbst im Backstage!“ Elsa revoltierte zunächst dagegen. Es war doch gut, viele Meinungen zu kennen, statt auf einer geistigen Schmalspurbahn unterwegs zu sein. Aber dann wurde ihr bewusst: Niemand verlangte von ihr, diese Vielfalt aufzugeben. Es ging darum, sich nicht hinter den Meinungen anderer zu verstecken. „Wer kann mich mögen, wenn er mich nicht kennt?“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 12 – Wer bin ich?

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Was ist Toleranz?
- Wie umgehen mit gegenteiligen Meinungen?
- Vorzüge in einem „Wappen“ darstellen: „Egomarke“
- Die bisherigen Ereignisse, Handlungen in einen sinnvollen Zusammenhang bringen: Mein „roter Faden“ im Leben?

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?***

## Kritische Situation | Fallbericht 13 – Aktive Nächstenliebe



Fritz, Oskar und Melanie haben 2015 zum ersten Mal mit ihrem Projekt „Weihnachtsbaum“ begonnen. Eigentlich fiel der Startschuss für ihr Projekt mitten in die hektische Weihnachtsvorbereitungszeit. Sie fanden sich plötzlich im Einkaufsrummel mit der Frage konfrontiert: „Was soll das Ganze eigentlich? Was ist das Weihnachtsfest?“ Die drei Schüler der Oberstufe eines Realgymnasiums kamen zu dem Ergebnis: Am 24. und 25. Dezember wird das Miteinander gefeiert, es ist ein Fest der gegenseitigen Zuwendung. Von da

an war es nur ein kleiner Schritt zur Idee: Wer bekommt zu Weihnachten keine Besuche oder Geschenke? Wer ist allein und leidet besonders an diesen Tagen der Familienfeste an Einsamkeit? Die drei angehenden Maturanten organisierten daraufhin eine Nachbarschaftshilfe und einen Besuchsdienst für alte, alleinstehende Menschen. Auch an die Menschen im nahe gelegenen Pflegeheim dachten sie. „Anstrengend, aber herzerwärmend“, war der gemeinsame Kommentar der drei nach der Weihnachtsaktion.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 13 – Aktive Nächstenliebe

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout  
Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen  
Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles  
Existenz - Entwicklung - Tod  
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Welche Formen der aktiven Nächstenliebe kennen wir?
- Welche Vereinigungen freiwilliger Helfer gibt es schon sehr lange/erst seit kurzem?
- Einsamkeit macht krank.
- Nachbarschaftshilfe heißt nicht ...

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

## Kritische Situation | Fallbericht 14 – Schüler für Schüler



Oswald gehört zu den intelligentesten Schülern an seiner Schule. Er schafft alle Prüfungen mühelos. Wo andere oft stundenlang „büffeln“ müssen, genügt ihm meist nur ein kurzes Durchblättern der Bücher oder Hefte und der Lernstoff „sitzt“. Es gibt noch vier andere als „hochbegabt“ eingestufte Schülerinnen und Schüler. Es war schon diskutiert worden, ob man die fünf in eine Schule für Hochbegabte geben sollte oder zumindest in spezielle Förderkurse. Die fünf trafen einander häufig außerhalb der Schule, tauschten Ideen aus und entwarfen kreative Spiele. Bei einer dieser

Zusammenkünfte sprachen sie auch über soziale Hilfen. „Menschen für Menschen“, die Äthiopienhilfe, fiel ihnen ein. Einer meinte scherzhaft, es müsse auch so etwas wie „Schüler für Schüler“ geben. Diese Idee begeisterte sie. Es wurde beschlossen, für das aktuelle Semester kostenlose Lernunterstützung und Prüfungstraining anzubieten. „Man lernt selbst dabei“, äußerte sich einer nachdenklich. „Und wir“, ergänzte eine Schülerin, „haben ja unsere Begabung auch irgendwie geschenkt bekommen!“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 14 – Schüler für Schüler

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

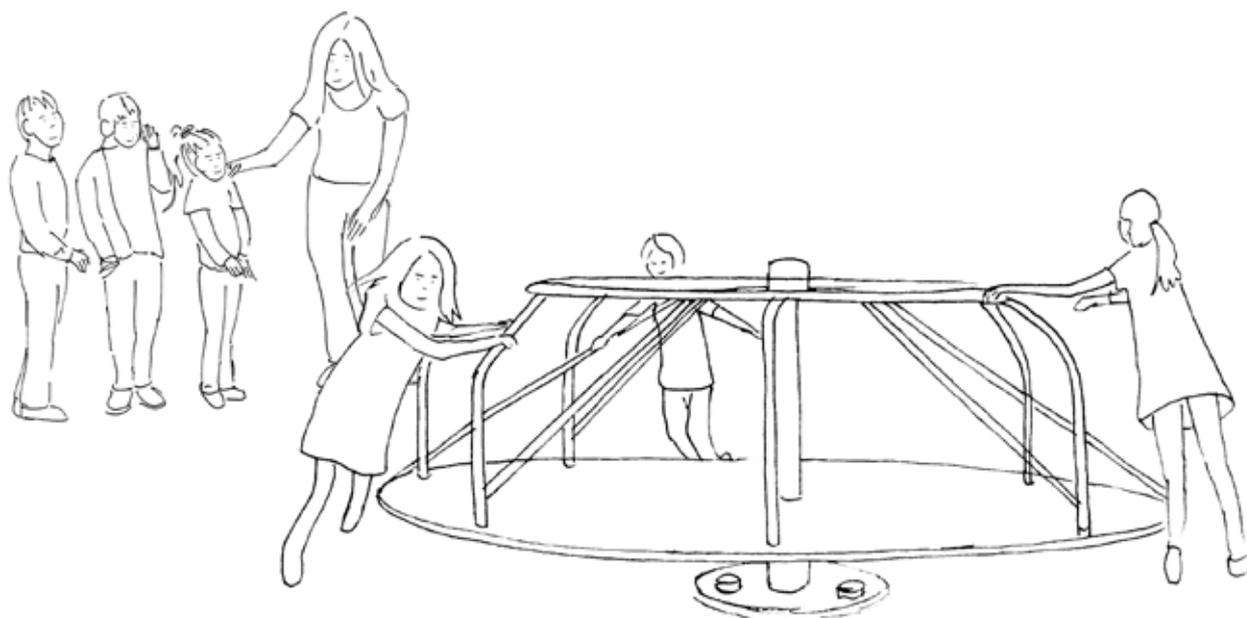
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Teamgeist
- Rahmenbedingungen der Hilfsbereitschaft
- Richtige Hilfe und falsche Hilfe
- Warum helfen?
- Nutzen und Vorteil von Peerhilfen
- Peermediation

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

## Kritische Situation | Fallbericht 15 – Fester Boden unter den Füßen



Sozial engagierte Menschen haben sich dafür eingesetzt, dass Kinder aus kriegs- oder krisengeplagten Ländern einen Urlaub in Österreich machen dürfen. So wurden Kinder aus Nordirland eingeladen, Kinder aus Tschernobyl, Kinder aus Bosnien. „Das Wichtigste dabei ist es“, so die Veranstalter,

„dass diese Kinder wieder einmal festen Boden unter den Füßen bekämen, dass sie wieder einmal erleben, dass die Welt stabil ist, dass die Welt nicht in Trümmer geht, wenn sie die Augen schließen, und dass man den anderen Menschen grundsätzlich trauen kann!“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 15 – Fester Boden unter den Füßen

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout  
Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen  
Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles  
Existenz - Entwicklung - Tod  
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Erleben von Sicherheit
- Abbau der negativen Folgen von Traumatisierung
- Aufbau von Vertrauen
- Abbau von Misstrauen
- Existenzangst – besondere Herausforderung an die Psychotherapie, Sozialarbeit, praktische Theologie, Verantwortung der Philosophie
- No-Future-Mentalität
- Was eignet sich als fester Boden unter den Füßen?

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?***

Kritische Situation | Fallbericht 16 –

# Umwelt-, Mitwelt-, Eigenwelt-Gedanken



Die Projektwochen bieten eine Menge Gelegenheiten für Umweltengagement: Schulen haben z.B. die Auswirkung vom Tourismus auf geschützte Naturregionen untersucht; es wurden Beziehungen hergestellt zu Ländern der Dritten Welt, z.B. zum Sudan; die gedankenlose Produktion von Müll wurde in Projektarbeiten schonungslos kritisiert. Schülerinnen und Schüler setzten sich mit der Problematik von Flüchtlingsquartieren auseinander, mit der Notlage der Flüchtlinge als auch

mit den Problemen der Anrainer. Mit anderen Worten: Die Schule setzt sich mit allen Problem-Bereichen auseinander: der Umwelt, der Mitwelt und der Eigenwelt – aber nicht nur mit den Problemen, sondern auch mit den aktuellen Herausforderungen für das Ich und Du und Wir und die Welt um uns herum! Eine besondere Aufmerksamkeit erfordert die Digitalisierung in allen Bereichen, die klare Trennung von Fakten und Fakes, von real und virtuell usw.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 16 – Umwelt-, Mitwelt-, Eigenwelt-Gedanken

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Umwelt-Engagement (Naturreservate, Regenwald, Klimaerwärmung, ...)
- Mitwelt-Engagement (Licht ins Dunkel, Nachbar in Not, Menschen für Menschen, ...)
- Eigenwelt-Engagement (Persönlichkeitsentwicklung, ...)

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

## Kritische Situation | Fallbericht 17 – Ehrlichkeit



„Was mir in den letzten Jahren immer wichtiger geworden ist“, lautet das Thema des Erörterungsaufsatzes. Veronikas Antwort ist klar und deutlich: „Mehr miteinander reden! Reden kann Misstrauen abbauen und Vertrauen zueinander aufbauen. Viele junge Menschen sind nämlich misstrauisch geworden, weil sehr viel versprochen wird und nichts gehalten!“ Veronika unterstreicht ihre Meinung: „Es wird zu oft gelogen und mit sogenannten Tatsachen manipuliert. Ich habe es mir zum Ziel gesetzt, offen und ehrlich zu sein. Manchmal ist es zwar besser zu schweigen oder nicht alles

zu sagen. Das betrifft insbesondere Mitteilungen, die wir von anderen erhalten haben mit der Bitte, das Mitgeteilte sorgsam zu verwahren und nicht weiterzugeben. Aber was Inhalte betrifft, über die ich verfüge, auch hier soll ich sorgsam damit umgehen: Wenn ich überlegt habe, was ich sagen möchte, und ich mich entschlossen habe zu reden, dann soll das, was ich mitteile, der Wahrheit voll entsprechen und so ehrlich wie möglich vorgebracht werden. Nur so werden wir wieder Vertrauen zueinander entwickeln.“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 17 – Ehrlichkeit

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout  
Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen  
Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles  
Existenz - Entwicklung - Tod  
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Authentisch, was oder wer ist das?
- Übereinstimmung von Körpersprache und Mitteilungsinhalt
- Reden ist Silber – Schweigen ist Gold?
- Wie innen so außen, Transparenz oder geheime Orte (d.h. ist es besser, durchsichtig zu sein, alles von sich zu zeigen, nichts zu verbergen – oder ein Mensch zu sein, der auf verschiedenen Ebenen kommuniziert, Stufen der Intimität kennt, sehr Persönliches schützt vor dem neugierigen Zugriff); Reden ist kostbar.
- Selbsterfahrungsseminare funktionieren nur, wenn jeder Einzelne merkt: Hier kann ich etwas über mich und meine Probleme sagen, ohne dass mir das schadet. Die Vertraulichkeit ist ein Grundpfeiler jeder helfenden Beziehung.
- Ehrlichkeit hat mit Ehre zu tun, mit einem Moralkodex.
- Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist Wahrhaftigkeit.
- Ehrlichkeit anderen gegenüber ist Aufrichtigkeit.
- Ehrlichkeit eines Qualitätsanspruches ist Echtheit.

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?**

## Kritische Situation | Fallbericht 18 – Maschinelles Feedback



Zu Beginn der modernen Psychotherapie wurde auch mit Computerprogrammen experimentiert, die bewirkten, dass in Abständen bestimmte Wörter von sich „geäußert“ wurden, z.B. „Hmh!“ oder „Das verstehe ich!“ oder „Sie sind liebenswert!“ Man erhoffte sich dadurch die Einsparung eines therapeutisch geschulten Gegenübers. Man könnte sich, so meinte man, einfach vor den

Computer setzen und ihm die Probleme anvertrauen und dieser würde eben von Zeit zu Zeit diese aufbauenden Sätze von sich geben. Es funktionierte natürlich nicht. Wer möchte schon das Vertrauen einer Maschine gewinnen? Wir brauchen Menschen, die uns verstehen und aus diesem Verständnis heraus Halt geben.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 18 – Maschinelles Feedback

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

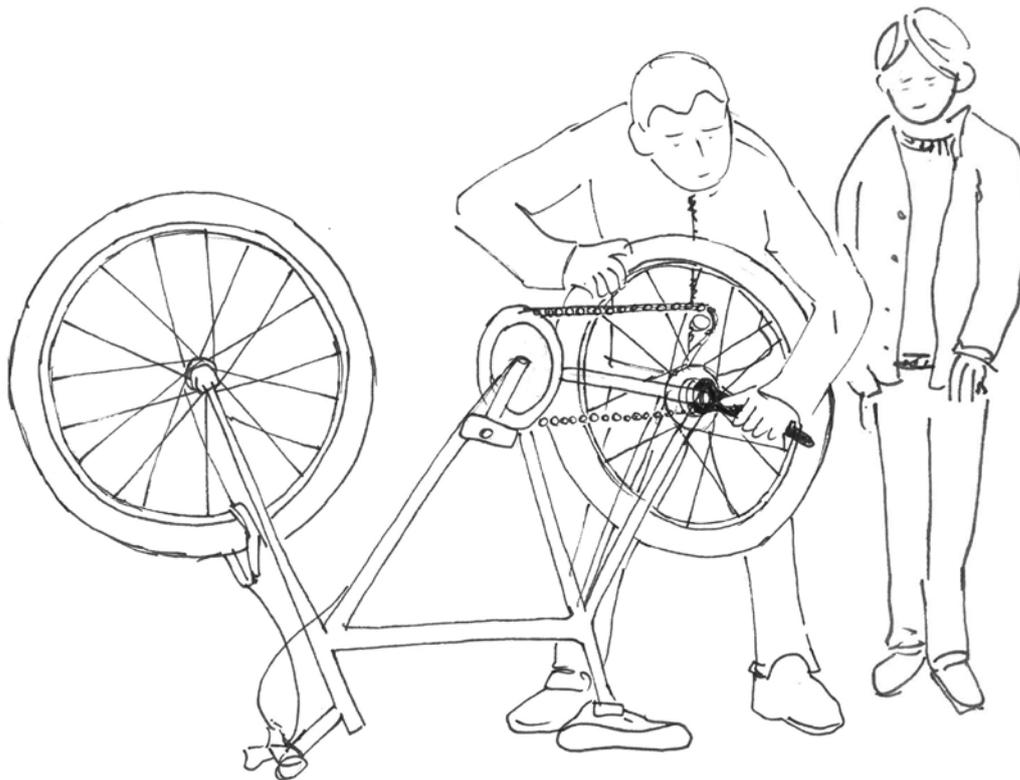
- Maschinen können so ausgefeilt, so komplex wie nur möglich sein, sie können vorbereitete Antworten geben – aber das alles hilft nicht, wenn es um einen förderlichen Dialog geht.
- Wir wollen kein scheinbares Feedback von einem Computer, sondern ein personenbezogenes Feedback, das uns sagt, dass wir auf dem richtigen oder falschen Weg sind.
- Wann ist ein Gespräch echt?
- Maschinen können den Menschen nicht ersetzen, aber bei Gesprächen helfen? Wenn ja, wie?
- Der Einsatz von maschinellen „Antworten“ bei telefonischen Leitsystemen bezieht sich auf Wahlentscheidungen. Wäre das auch bei anderen Kommunikationsformen nachahmbar?
- Was ist darunter zu verstehen, dass die Sprache immer mehr zu einem Signalaustausch verkümmert als zum Austausch von Ideen, Meinungen, allgemein von Inhalten wird?

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?**

Z.B. Reflexion: Welche maschinellen Hilfen gibt es?

Z.B. Aktion: Projekt zum Thema: Was können wir von Stephen Hawking lernen? Astrophysik, ja! Aber darüber hinaus: vom Menschen Hawking?

# Überwindung der erlernten Hilflosigkeit



Ferdinands „zwei linke Hände“ waren sprichwörtlich! „Bitte greif das nicht an!“, das war eine immer wiederkehrende Botschaft der Eltern. Ebenso ein anderes Signal, das sein Vater und seine Mutter aussandten: „Lass das, ich mach das schon!“ Eine gewisse Zeit hindurch fand Ferdinand diesen Zustand durchaus bequem. Er ließ andere für sich denken und handeln. Schließlich wurde ihm dieses Schlaraffenland der Denk- und Handlungsfaulheit zunehmend unangenehm, vor allem, als er merkte, dass er auch bei Diskussionen nicht mehr um seine Meinung gefragt wurde. „Wozu auch?“, meinten die anderen.

Als Ferdinand eines Tages bei einem Radausflug eine Panne hatte und warten musste, bis ein älterer Radfahrer stehen blieb und Ferdinands kaputten Reifen reparierte, schwor er sich selbst, keinen Tag länger diese Hilflosigkeit zuzulassen. Wo er konnte, fragte er, schaute zu, wie dies und das funktioniert, las darüber. Anfangs hemmte ihn die Angst, etwas falsch zu machen, und er hörte die Botschaften seiner vorsichtigen Eltern: „Greif das nicht an! Lass das!“ Ferdinand überwand seine Scheu und war stolz auf seine errungene Selbstständigkeit. „Das heißt nicht“, sagte er, „dass ich nicht doch auch manche Angelegenheiten in Expertenhande lege! Ich finde das okay.“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 19 – Überwindung der erlernten Hilflosigkeit

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Minderwertigkeitsgefühle
- Hemmung
- Erlernte Hilflosigkeit
- Initiative, Mut, Übermut
- Kompensation und Überkompensation (Überwindung von Schwächen und sogar Erreichen überdurchschnittlicher Leistungen im vorherigen Schwächebereich)
- Was ist davon zu halten: Intelligenz ist wichtig, aber noch mehr der Mut, sie zu gebrauchen?

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?***

## Kritische Situation | Fallbericht 20 – Problemlösung



Lehrer M. ist ein sehr engagierter Pädagoge. Das chinesische Sprichwort „Gibst du einem Menschen einen Fisch, nährst du ihn für einen Tag. Zeigst du ihm, wie man angelt, nährst du ihn für alle Tage!“ hängt eingerahmt in seinem Arbeitszimmer. Herr M. kennt das Konzept der erlernten Hilflosigkeit: Manche Menschen wirken gehemmt, schwerfällig, traurig – aber sie sind nicht gemütskrank, sondern hilflos. Sie haben nicht gelernt,

wie man mit bestimmten Situationen umgeht. Deshalb regt Lehrer M. seine Schülerinnen und Schüler dazu an, sich damit zu befassen, wie man verschiedene Situationen meistert. „Intelligenz ist wichtig, aber sie ersetzt nicht strategisches Wissen“, sagt er. Er ermutigt sie, sich öfter zu fragen: „Was wäre, wenn ...“ und dann Strategien für die Problemlösung zu entwickeln.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 20 – Problemlösung

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Probleme lösen – Erfahrung macht es leichter.
- Wie verhalten sich Intelligenz und Strategie zueinander?
- Selbst tun, Selbstständigkeit und ihre Feinde
- Immer wieder versuchen, nicht aufgeben
- Gibt es Problemlösungen im Schlaf?
- Problemlösungen erfordern verschiedene Fähigkeiten, Haltungen, welche?

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

## Engagement für Lebensqualität



Frau K. ist weder eine geschulte Rednerin noch jemals politisch aktiv gewesen. Sie hat zeitweise als Heimhilfe alte Menschen gepflegt, sonst aber recht zurückgezogen gelebt. Als allerdings bekannt wird, dass ein Abzweiger einer Autostraße quer durch das Siedlungsgebiet geführt werden soll, in dem Frau K. wohnt, fühlt sie sich innerlich aufgerufen, etwas zu unternehmen. In unzähligen Kleingesprächen mit den Nachbarn mobilisiert sie die zunächst trägen, passiven Menschen dazu,

gegen diese Verkehrsmaßnahme zu protestieren. „Es geht nicht darum“, meint Frau K., „sich gegen die modernen Entwicklungen zu stemmen. Wir brauchen sicher mehr Straßen – aber es darf nicht auf Kosten der Gesundheit und Sicherheit von Menschen gehen. Es gibt mehrere Alternativen. Ich habe die Situation früh erkannt und mich getraut, darauf aufmerksam zu machen! Aber allein schaffe ich es nicht, ich brauche eure/Ihre Hilfe!“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 21 – Engagement für Lebensqualität

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Engagement für die Lebensqualität
- Alte Kontroverse zwischen Natur und Technik
- Zivilcourage gegen scheinbar übermächtige Gegner
- Ökologische Alternativen berücksichtigen
- Menschenrechte – noch aktuell?
- Einstellungen ändern – aber wie?
- Überzeugung, Meinung, Ideologie

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

## Probleme mit Problembesprechung



Frau F. ist in einer schwierigen Situation. Sie ist Beratungslehrerin an einer Schule. Soeben war eine Abordnung zweier Klassen bei ihr und hat sich über einen Lehrer beschwert, der die Schülerinnen und Schüler schikaniere. Frau F. weiß, dass der besagte Lehrerkollege etwas „schwierig“ ist. Aber gerade deshalb fühlt sie sich in einer Zwickmühle. Wie soll sie das Problem ansprechen? Andererseits kann sie auch die Kinder nicht enttäuschen, die sich um Hilfe an sie gewandt haben. Sie ertappt sich bei dem Gedanken, einfach abzuwarten. Früher oder später würden auch andere Kollegen mit diesem Problem konfrontiert. Aber dann gibt sie sich einen Ruck. Man kann nicht immer darauf warten, dass andere den ersten

Schritt machen, denkt sie und bittet den „problematischen“ Lehrer um eine kurze Unterredung. „Meine Direktheit, Probleme anzusprechen“, sagt sie zu einem späteren Zeitpunkt befragt, „hat mir nicht immer Freude beschert. Manchmal ist es ganz schön hart! Aber das sind die ‚Kosten‘ dafür, dass ich mich entschlossen habe, nicht abzuwarten, sondern selbst aktiv zu werden. Ich habe erst dadurch wahrgenommen, wie wichtig ein Einzelner sein kann, der sich traut, initiativ zu werden! Es geht darum, zwischen den Werten Höflichkeit und Ehrlichkeit eine ausgewogene Position zu finden. Ehrlichkeit ohne Höflichkeit ergibt Grobheit, Höflichkeit ohne Ehrlichkeit ergibt Unwahrheit.“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 22 – Probleme mit Problembesprechung

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout  
Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen  
Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles  
Existenz - Entwicklung - Tod  
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Nicht wegschauen
- Probleme ansprechen
- Soll man/kann man neutral bleiben?
- Was kann ein Einzelner schon bewirken?
- Soll man sehr früh beim Beginn des Problems eingreifen oder abwarten, was sich entwickelt?
- Die Nöte der Helfer
- Welche Werte crashen hier direkt aufeinander?
- Welche Werte können als Unterstützung herangezogen werden?

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

## Das schlummernde Talent



Herr P. war in seiner aktiven Berufszeit ein eher scheuer, stiller Mensch – zwar immer hilfsbereit, wenn man seinen Rat suchte, aber nie aktiv auf der Suche nach Gesellschaft. Als er in den Ruhestand wechselte, fiel ihm seine Stille zum ersten Mal auf. Eher zufällig griff er nach einem Zeichenblock und Malstiften, die er bei Aufräumarbeiten entdeckt hatte, und begann – im Garten sitzend – Bäume, Sträucher, Blumen abzuzeichnen. Schritt für Schritt empfand er Vergnügen an seiner neuen

Tätigkeit. Das steigerte sich, als ihm ein befreundeter Künstler ein gewisses Talent zusprach und ihm ein paar Lektionen gab. Herr P. entwickelte eine eigene Technik, vor allem Aquarell-Landschaften. Schließlich wechselte er zu gegenstandsfreien Stimmungsbildern, die er auch ausstellte. Auf die Anfragen zu seinem künstlerischen Werdegang betonte er, dass er selbst keine Ahnung hatte, welches Talent in ihm über sechs Jahrzehnte geschlummert hatte.

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 23 – Das schlummernde Talent

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

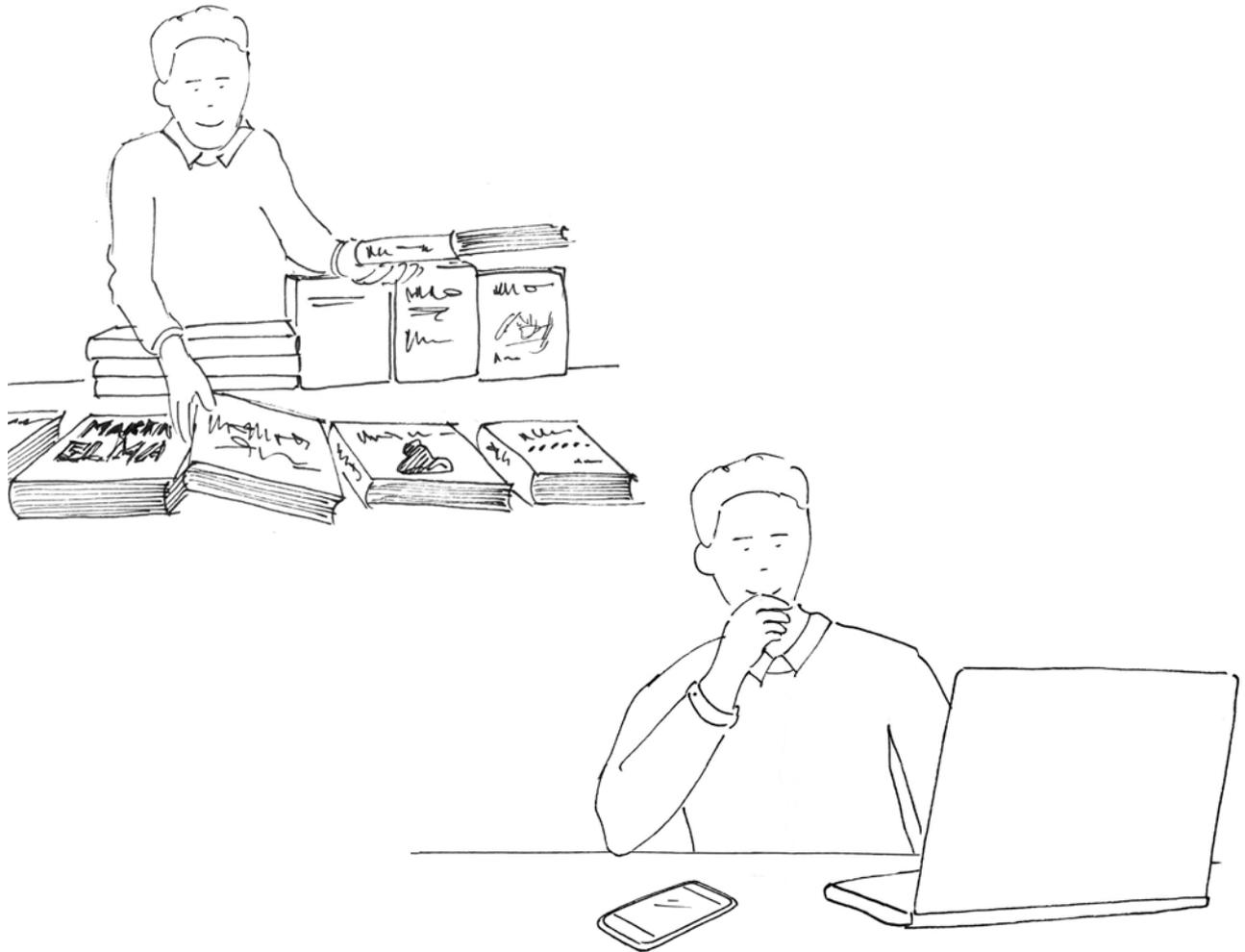
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- Verborgene Talente – wie sie entdecken außer durch eine Krise?
- Kann man Talente verlieren?
- Ist man wegen der Begabung durch Gesellschaft, Gemeinschaft, Familie diesen zu Dank verpflichtet bzw. zur Nutzung der Gaben?
- Gestaltung der Freizeit – kompensatorisch (Ergänzung und total andere Alternative zur Berufstätigkeit), suspensorisch (wie Berufstätigkeit, aber stressfrei), intensivierend (Vertiefung und Erweiterung des beruflichen Know-hows)
- Muss man Talente pflegen? Wenn ja, wie?

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?**

## Kritische Situation | Fallbericht 24 – Die Metamorphose



Herr R. war ein freundlicher, zurückhaltender Buchverkäufer. Er fiel dadurch auf, dass er Buchwünsche immer prompt erledigte, oft noch eigene Anregungen in unaufdringlicher Art dazu ergänzte. Die Kunden schätzten ihn daher und waren nicht weniger als er betroffen, als seine Kündigung aufgrund von Personaleinsparung und baldiger Geschäftsauflösung ausgesprochen wurde. Die erste Zeit danach war recht kritisch für Herrn R. Durch eine Kette von unvorhersehbaren Ereignissen geriet Herr R. an einen Freizeit- und Sport-Klub, der jemanden für das Kundenmanagement suchte. Herr R. gefiel aufgrund

seiner ruhigen, freundlichen Art, wurde angenommen und auf einen Computerkurs für Datenverwaltung und Terminorganisation geschickt. Hier entfaltete Herr R. eine derartige Gewandtheit im Umgang mit EDV-Programmen, dass sich hier eine völlig neue Karriere abzeichnete. Herr R. bildete sich selbstständig weiter und überlegte eine Firmengründung für Software-Beratung.

Zusatzfrage: Wodurch bzw. worin unterscheiden sich die Situationen „Die Metamorphose“ und „Das schlummernde Talent“?

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 24 – Die Metamorphose

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout

Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen

Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles

Existenz - Entwicklung - Tod

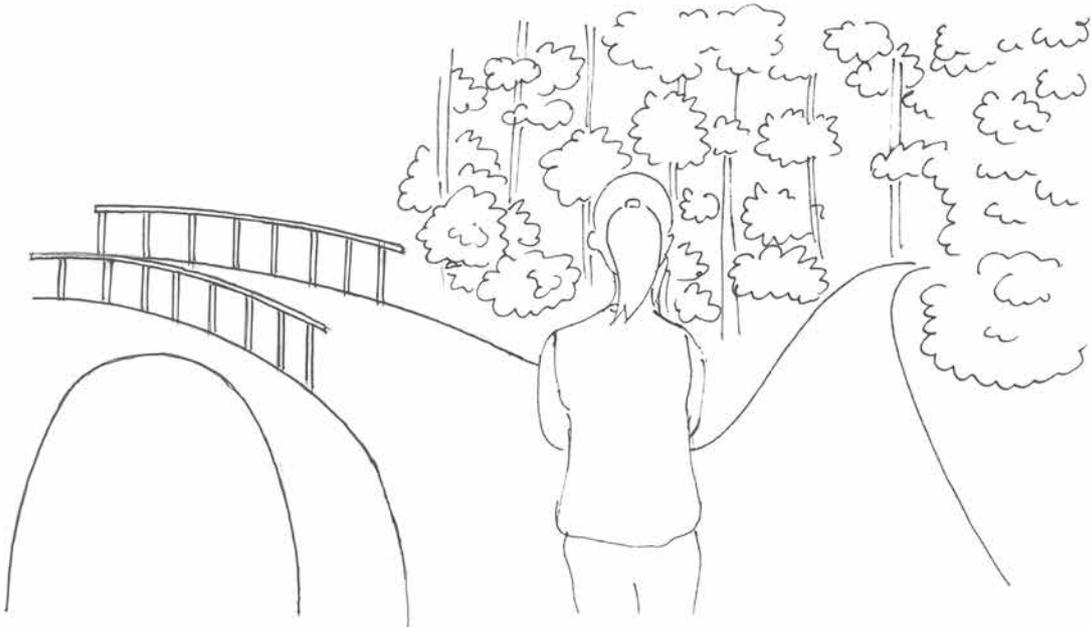
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- In welchen Bereichen hätten wir gern Karriere gemacht?
- Was sind karriereförderliche Verhaltensweisen?
- Wie hängen Erfüllung und Erfolg zusammen – wenn überhaupt?
- Was ist mehr wert: Beständigkeit oder Wandlungsfähigkeit?
- Welche Metamorphosen habe ich bereits vollzogen?

***Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?***

# Die Entscheidung zur Entschiedenheit



Herta, Studentin der Betriebswirtschaft, hat bis vor kurzer Zeit in Diskussionen an der Hochschule, aber auch im privaten Freundeskreis immer einen vermittelnden Standpunkt eingenommen: Die Meinung A hat etwas für sich, aber auch die Meinung B ist irgendwie richtig. Herta hat diese Balance als Fähigkeit zur Toleranz erlebt, bis sie eines Tages mit einer großen privaten Entscheidung konfrontiert wurde, die sowohl die weitere

Zukunft als auch die Beziehung zu ihrer Freundin betraf. Sie merkte nun, dass es mit einem „A ist richtig, B auch“ nicht mehr ausreichte: An einer Weggabelung muss man einen Weg wählen, sonst tritt man auf der Stelle. Herta hat sich schließlich entschieden und mit Erstaunen festgestellt: „Wenn man sich entscheidet, bekommt man mehr Kontur; man kennt sich selbst besser und das ist in allen Situationen wertvoll!“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 25 – Die Entscheidung zur Entschiedenheit

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout  
Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen  
Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles  
Existenz - Entwicklung - Tod  
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

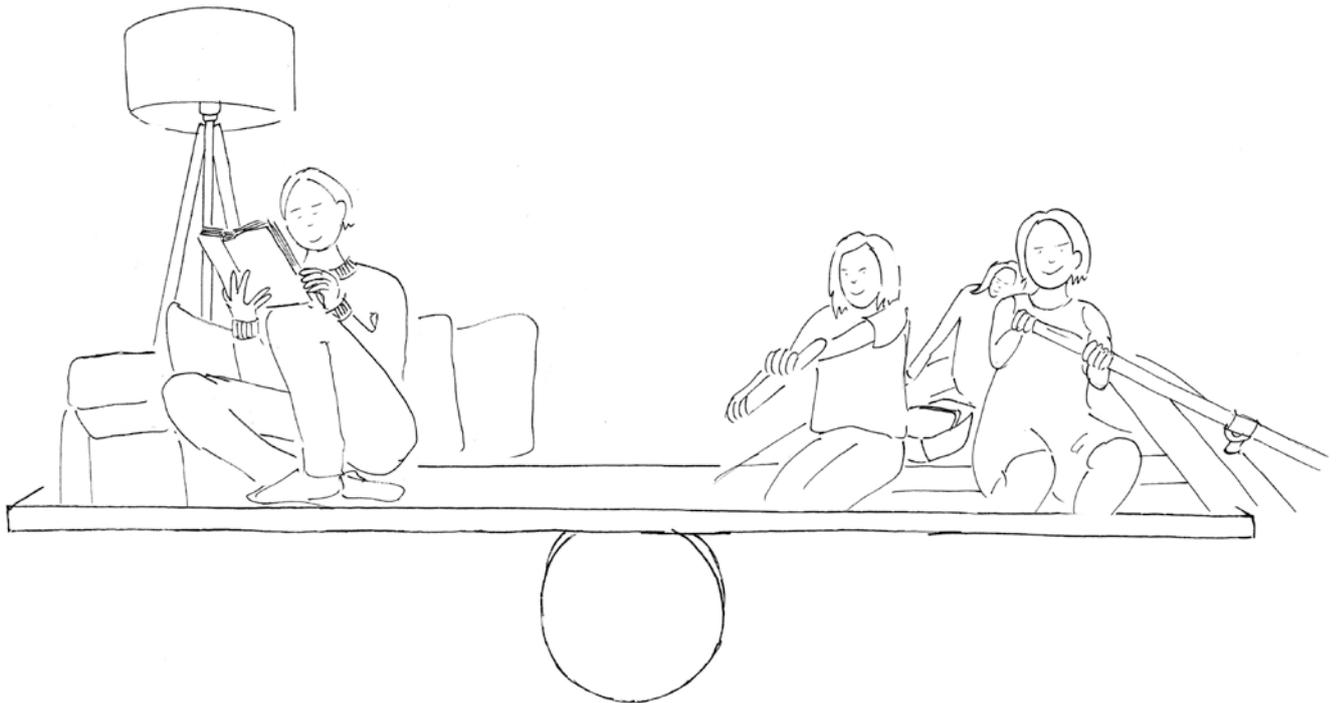
- Wer sich nicht entscheidet, hat schon entschieden.
- Unumgängliche Lebens-Entscheidungen
- Was hilft bei Entscheidungen, was erschwert Entscheidungen?
- Wer sich nicht entscheidet, entscheidet, dass andere über ihn entscheiden!
- Gesundheit erfordert Zweipoligkeit, hingegen machen Gegensätze krank.

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/  
Aktion ableiten und formulieren?**

Z.B. Reflexion: Die täglich anfallenden Entscheidungen – eine Mind-Map anlegen.

Z.B. Aktion: Verantwortungsbewusstsein – aktive Teilnahme an Wahlentscheidungen – Projekt: Ich entscheide mit!

## Kritische Situation | Fallbericht 26 – Die zwei Grundbedürfnisse



„Die zwei Grundbedürfnisse jedes Menschen sind, geborgen zu sein, dazuzugehören und andererseits frei und unabhängig zu sein, etwas Besonderes darzustellen. Weil beides wichtig ist, kann man die beiden Bedürfnisse nicht gegeneinander ausspielen. Jeder muss für sich bestimmen, wie Alleinsein und Gemeinsamkeit, Durchsetzung und Einfühlung, Grenzziehung und Verbindendes verwirklicht werden.“

Hannah, eine Ärztin im mittleren Altersbereich, war durch einen Artikel in einer Fachzeitschrift auf diese Überlegungen gestoßen und hatte sich dabei ertappt, dass sie einen Pol überdimensio-

niert hatte: Sie hatte sich spezialisiert, ihr Fachwissen so intensiv vertieft, dass ihr alles andere verloren ging, auch ihre Mitmenschen, und dass sie es nicht merkte, dass sie allein war.

Sie wurde aktiv, rief Sozialkontakte ins Leben, baute ein Beziehungsnetz auf, förderte einen Freundeskreis mit gemeinsamen Hobbies und aktivierte ihre Verwandtschaftsbeziehungen. „Hoppla“, schmunzelte sie, „jetzt muss ich aber aufpassen, dass der Pol ‚Dazugehören‘ nicht Übergewichtig wird. Daher kurzer Check: Wie schaut es mit meinem Pol ‚Besonders sein‘ aus?“

# Schlüsselworte, Fragen, Impulse zur kritischen Situation | Fallbericht 26 – Die zwei Grundbedürfnisse

## Kategorie

Körper - Seele - Geist - Psychosomatik - Psychohygiene - Gesundheit - Burnout  
Denken - Erkennen - Problemlösen - Kreativität - Methode - Lernen  
Verantwortung - Sinnfindung - Spirituelles  
Existenz - Entwicklung - Tod  
Kommunikation - Beziehung

## Assoziationen

- In-Sein: Vorteile, Nachteile
- Out-Sein: Vorteile, Nachteile

## Spielen mit den Kategorien

Man kann die Zuordnung zu einer Kategorie durch zusätzliche andere Koppelungen komplexer gestalten. Es wird in der Folge nur ein Stichwort aus der jeweiligen Kategorie angeführt, z.B.:

- Typische Einsamkeits-Krankheiten (Besonderheit & Gesundheit)
- Typische Krankheiten durch erzwungene Zugehörigkeit (Dazugehören & Gesundheit)
- Sinnfindung in Gruppen und Kollektiven (Verantwortung & Kommunikation)
- In welcher Hinsicht ist jeder Mensch etwas Besonderes? (Verantwortung & Besonderheit)
- Wie kommuniziert der Einzelgänger? (Kommunikation & Besonderheit)
- Wie grenzt sich der außengeleitete Mensch ab? (Dazugehören & Besonderheit)

**Lässt sich aus diesen Assoziationen bzw. aus der kritischen Situation/dem Fallbericht eine Reflexion/ Aktion ableiten und formulieren?**

Z.B. Aktion: Mein Koordinatenkreuz (x-Achse „Dazugehören“, y-Achse „etwas Besonderes sein“). Wir schätzen den x- und den y-Koordinatenwert und markieren einen Punkt mit diesen Koordinaten. Welche Bewegungen (Veränderung der Koordinatenwerte) wären wichtig für mich? Wie sieht es mit den Koordinatenwerten in meiner Familie aus? Wie sehen die Durchschnittspunkte aus (gemittelte Koordinaten für verschiedene Zeitpunkte oder für eine Gruppe, Familie, Klasse)?

# **TEIL B**

## **Wissenswertes**

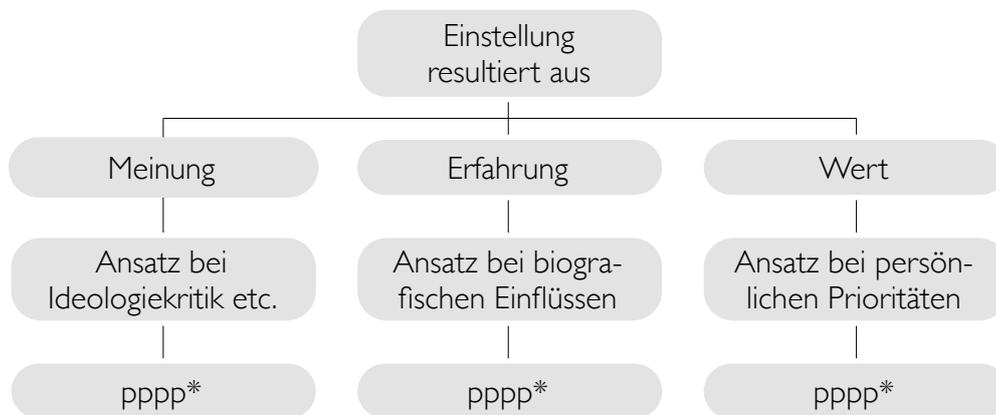
# Inhaltsverzeichnis Teil B

Die Rolle der Werte .....	66
Einstellungen .....	66
Erfahrungen .....	66
Die Bewusstseins-Modalitäten .....	67
Die Polaritäten zum Soll .....	67
Die Erweiterung der Betrachtung durch die pädagogische – philosophische – psychologische – psychotherapeutische Perspektive (kurz bezeichnet als „ppppP“) .....	67
Die Wirkung der Werte .....	67
Oberste Werte und darauf aufbauende Systeme .....	67
Sinn .....	68
Werte in bestimmten Sinnzusammenhängen .....	68
Wertbezogener Aktionsradius .....	68
Die Streubreite wertbezogener Effekte .....	68
Die Werte in der digitalen Welt .....	68
Die Modalitäten der Wertrealisierung .....	69
Der Praxisbezug der Werte .....	69
Wert contra Wert .....	69
Weltanschauliche Auseinandersetzungen .....	69
Wissenschaft und Normen .....	69
Die Rolle der Werte in Forschung und angewandter Wissenschaft .....	69
Sieben grundlegende Fragen zur Fallanalyse .....	70
Das MIND-Modell als Raster für die Kategorisierung von WissensWerten .....	71
Das MIND-Modell .....	72
Das MIND-Modell als Leitfaden für Themen der Ethik .....	73
Das MIND-Modell zur Strukturierung philosophischer Richtungen .....	74
Das MIND-Modell zur Beurteilung von weltanschaulichen Konzepten .....	75
Das MIND-Modell als Grundraster für Wertentscheidungen .....	77

Strategien der Wertfindung und Wertklärung .....	79
Kognitive Wertexplorationen .....	79
Paarvergleiche .....	79
Diskussion der Abwandlungen der „Goldenen Regel“ .....	79
Repertory Grid-Technik nach G.A. Kelly .....	79
Affektive Wertexplorationen .....	80
Eindruckspotenziale .....	80
Ausdruckspotenziale .....	80
Komparative Konkretisierung von Werten .....	80
 Das ABC der ACHTSAMKEIT bzw. Das Alphabet der PERSÖNLICHKEITSWERTE .....	81
 Anhang .....	89

# Die Rolle der Werte ...

... zeigt sich auf allen Ebenen, vom Individuum bis zur Gesellschaft. Werte bzw. Einstellungen spielen als Beweggründe, Entscheidungs- (bzw. Selektions-)Kriterien und als Ziele eine unersetzbare Rolle und beeinflussen permanent unser Bewusstsein, Erleben, Verhalten, Entscheiden – nicht nur im Alltag, sondern auch in unserem beruflichen Handeln. Einstellungen und Werte sind daher maßgeblich beteiligt an unseren Entscheidungen.



\* „pppp“ bedeutet: pädagogische – philosophische – psychologische – psychotherapeutische Zugangsmöglichkeiten zur Thematik.  
Abb. 1: Einstellungen

## EINSTELLUNGEN

... entwickeln sich aus Erfahrungen und sind eine Legierung aus Meinungen und Werthaltungen! Das Zusammenspiel von Erfahrungen, Meinungen und Werten ergibt die Einstellung. Diese wird immer wieder modifiziert. (Siehe Abb. 1)

## ERFAHRUNGEN

Eine Ethik als rational-reflektierte Handlungsbasis erfordert einerseits Überlegungen zur kognitiven Grundlage von Entscheidungen und Handlungen: Was sind Meinungen, was sind Tatsachen, was sind Überzeugungen?

Andererseits fußt die Ethik auch auf emotionalen, (e-)valuativen Prozessen. Deshalb ist es wichtig, über persönliche Wertmaßstäbe und Entscheidungskriterien nachzudenken.

Schließlich ist der Mensch ein „Werdend-Gewordener“, ein geschichtliches Wesen mit der Fähigkeit zur Retrospektive und zur Antizipation. Oft – aber nicht deterministisch – lässt sich die Handlungsprognose am besten aufgrund der bisherigen Erfahrung, der bisherigen biografischen Einflüsse erstellen, die Erfahrung steckt den Horizont des Möglichen ab, wir müssen sie daher miteinbeziehen. (Siehe Abb. 2)

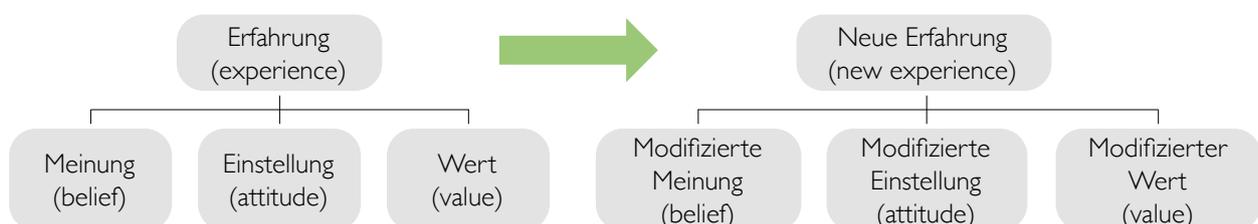


Abb. 2: Erfahrungen

## DIE BEWUSSTSEINS-MODALITÄTEN

Wir können unser Bewusstsein auf vierfache Weise fokussieren:

- Ist = Faktizität
- Muss = Notwendigkeit
- Kann = Möglichkeit
- Soll = Wertigkeit

Die Hinzunahme des Wertbewusstseins eröffnet einen reichen Spielraum wissenschaftlich-theoretischer und anwendungsbezogener Überlegungen.

### Die Polaritäten zum Soll

Die **Spannung zwischen Ist und Soll** ist die bekannte und bewährte Polarität zwischen Gegebenem und Zielvorstellungen, zwischen Gabe und Aufgabe.

Die **Spannung zwischen Muss und Soll** kann als die zwischen Bestimmtheit und Bestimmung angesehen werden (d.h. im Rahmen der vorhandenen Determinanten eröffnet sich ein Freiraum für die eigene wertbewusste Gestaltung).

Die **Spannung zwischen Kann und Soll** ist die Herausforderung zur Selbstbegrenzung wissenschaftlicher und anderer Intentionen: Das Machbare kann nicht der letzte Horizont sein, es muss vorher angehalten werden an den moralphilosophischen Grenzen.

### Die Erweiterung der Betrachtung durch die pädagogische – philosophische – psychologische – psychotherapeutische Perspektive (kurz bezeichnet als „ppppP“)

Zum IST, KANN, SOLL, MUSS kann, muss, soll ergänzend angeführt werden:

- Die z.B. entwicklungspsychologische Frage: Wie und warum kam es zu einem bestimmten Ist-Zustand, Ist-Verhalten?
- Oder die psychotherapeutische Perspektive: Eine bestimmte seelische Störung (die man als abweichende Wertpräferenz bezeichnen kann) hat sich sicherlich/möglicherweise aufgrund welcher Erfahrungen, seelischen Verletzungen herangebildet?
- Oder eine philosophische Überlegung: Wie hängen Werte und Motivationen zusammen?
- Oder eine pädagogische Frage: Wie unterschiedlich sieht das pädagogische Dreieck

(Lehrender–Schüler–Lehrstoff) bei bestimmten Wertvermittlungen aus (z.B. Vermittlung des Wertes „solidarisches Handeln“ oder des Wertes „Gründlichkeit bei der Lösung einer Aufgabe“)? Was ist ein Muss jeder Erziehung? Was sollte man darüber hinaus berücksichtigen?

## DIE WIRKUNG DER WERTE

### Wie wirken Werte auf das Bewusstsein?

Werte sind Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfilter.

### Wie wirken Werte auf das Erleben?

Werte bewirken Bedeutungsverleihung.

### Wie wirken Werte auf das Verhalten?

Werte fungieren als Handlungsvektoren: Sie bestimmen Energieaufwand und Richtung des Verhaltens.

## OBERSTE WERTE UND DARAUFAUFBAUENDE SYSTEME

Nach Meinung des Autors spielt der Wertansatz (Werte als Zielpunkte unserer Intentionen teleologisch und als entscheidungs- bzw. handlungsleitende Prinzipien deontologisch) in der Moralphilosophie eine ähnlich *ordnende Rolle* wie die Mengenlehre in der Mathematik oder die Kybernetik in der Wissenschaftstheorie: Der Wertansatz ermöglicht eine *Strukturierung und Systematisierung* der verschiedenen moralphilosophischen Richtungen oder Methoden.

**Der in der Werthierarchie an oberster Stelle befindliche Wert** (bzw. das letztverbindliche Handlungs- und Entscheidungsprinzip) kann

- eine **personifizierte Wesenheit** sein (theologische Moralphilosophie),
- im **Glück an sich** bestehen (Eudämonismus),
- im **Zustand der Freude** (Hedonismus),
- im **Glück aller** (utilitaristische Nützlichkeits-Moralphilosophie),
- in der unbedingten **Pflichterfüllung** (Rigorismus),
- im **radikalen Offenbleiben** für eine fragwürdige Existenz (skeptische Moralphilosophie),
- im **konsenserzeugenden Dialog** (Diskurs-Moralphilosophie, kommunikative Moralphilosophie) gesehen werden,

Hilfreich bei den  
Fallberichten  
9 + 12

Hilfreich bei  
Fallbericht  
21

- das **Wohl bestimmter Personengruppen** bedeuten (z.B. Klassen-Moralphilosophie),
- in der **kritischen Durchleuchtung** moralphilosophischer Formulierungen liegen (Meta-Moralphilosophie),
- an der „richtigen“ **Gesinnung und Absicht** des Handelnden festgemacht werden (Gesinnungs-Moralphilosophie) oder an den **Folgen** (Erfolgs-Moralphilosophie),
- in der **Haltung des Einzelnen** (Individual-Moralphilosophie), insbesondere in seiner **Verantwortung** (Verantwortungs-Moralphilosophie), oder
- im **gemeinschaftlichen Zusammenwirken** gefunden werden (Sozial-Moralphilosophie).

Schließlich kann noch eine grundlegende Unterscheidung zwischen einer

- **Formal-Moralphilosophie** und
- **Inhalts-Moralphilosophie** getroffen werden.

Möglich ist auch, dass die Frage des obersten Wertes ausgeklammert bleibt („Gibt es Gott?“) und daher – vom religiösen Standpunkt aus – nachgeordnete Werte als wichtigste betrachtet werden. Dies kennzeichnet z.B. die

- **skeptische** Moralphilosophie, z.B. den Ansatz von Weischedel (1977), oder
- **humanistisch orientierte** Moralphilosophien, z.B. Camus' humanistischer Altruismus trotz Absurdität der Welt.

Für bestimmte Zwecke können tabellarische Teil-Zusammenstellungen nützlich sein:

Oberster Wert	Moralphilosophisches System
Glück	Eudämonismus
Freude	Hedonismus
Glück aller	Utilitarismus
Pflichterfüllung	Rigorismus, deontologische Moralphilosophie
Intention	Gesinnungs-Moralphilosophie
Konsequenzen	Folgen-Moralphilosophie, Pragmatismus

## SINN

Sinn ist die angestrebte oder erreichte Realisierung von Werten! Umgekehrt ist der Wert das, was den Sinn anstrebbar und realisierbar macht. Sinn ist die Operationalisierung des Wertes!

### Werte in bestimmten Sinnzusammenhängen

Werte können sich beziehen auf die Persönlichkeitsentwicklung, Gemeinschaftsförderung: Das sind Werte wie z.B. Vertrauen, Selbstständigkeit, Initiative, positive Selbstwertschätzung, Identität, Solidarität, Loyalität, Verantwortung, Mut, Zivilcourage, Freiheitsstreben u.v.a.m.

Werte können sich um bestimmte Situationen emporranken, z.B. Werte der Adoleszenz, des hohen Alters etc.

Werte der Partnerschaft wie z.B. Ehrlichkeit, Treue.

Werte der Wissenschaft: Unvoreingenommenheit, Kritikfähigkeit etc.

## WERTBEZOGENER AKTIONSRADIUS

Hilfreich bei  
Fallbericht  
4

Das ist die angestrebte Weite von Werthandlungen:

- die Sorge um sich selbst und um die eigene Welt (Eigenwelt),
- die Sorge um die Mitmenschen (Mitwelt),
- die Sorge um die Natur, das Lebendige an sich (Umwelt).

## DIE STREUBREITE WERTBEZOGENER EFFEKTE

Das ist die Verteilung der Häufigkeit von wertbezogenen Effekten über eine mehr oder minder große Wirkungsfläche.

## DIE WERTE IN DER DIGITALEN WELT

Das 21. Jahrhundert zeichnet sich durch die „Segnungen“ der Digitalisierung aus. So sind der Aktionsradius und die Streubreite einstellbar, die Gruppen im Handy erfüllen diese Aufgabe mit

Präzision. War der Buchdruck ein Instrument der Wissensverbreitung generell und somit ein Mittel zur gerechten Bildungsweitergabe, so ist das Internet beginnend im 20. Jahrhundert ein Instrument des Lobbyings.

Durch maßgeschneiderte Wertekonfiguration lebt jeder in seiner eigenen Welt! Diese Entwicklung erfordert unseren Mut und unsere Vorstellungsfähigkeit, mit denen wir erst überhaupt in der Lage sind, über das Gegebene hinauszudenken.

## DIE MODALITÄTEN DER WERTREALISIERUNG

---

- Produktivität (schöpferisches Handeln, Kreativität)
- Commitment (innere Verpflichtung, Bindungsbereitschaft, Identifikation)
- Resilienz (Widerstandsfähigkeit, Verarbeitungskapazität, Ausdauer)

## DER PRAXISBEZUG DER WERTE

---

Werte sind keine praxisfernen Ideen, im Gegenteil: Sie erfüllen ihre „Bestimmung“, wenn sie sich in konkrete Vorhaben umsetzen lassen. Werte verändern die Realität und unsere Einstellung zur Eigenwelt (unseren Umgang mit dem Ich), zur Mitwelt (unseren Umgang mit dem Du) und zur Umwelt (unseren Umgang mit dem Wir).

## WERT CONTRA WERT

---

Werte können im Widerstreit zueinander stehen, sie erzeugen dann einen Wertekonflikt, Ambivalenz, einen Kampf der Überzeugungen, der Kulturen.

## WELTANSCHAULICHE AUSEINANDERSETZUNGEN

---

... manifestieren sich oft auf der Oberfläche als Sachdiskussionen, sind aber in der Tiefe Wert- (und Werthierarchie-) Konflikte.

Die Sprache, in der die Diskussion geführt wird, muss eine übergreifende sein; weder

eine naturwissenschaftliche, sozialwissenschaftliche oder geisteswissenschaftliche Sprache darf eine Exklusivität beanspruchen. Der Zugang kann über eine psychologisch-prozessuale Sprache erfolgen oder eine philosophisch-reflexive.

Auch rein als solche geplante „Sach-Diskussionen“ sind im Innersten nicht wertfrei.

Deshalb ist auch die „Wertfreiheit“ kein Ziel mehr, weder in Forschung noch in der Praxis, sondern die Wertebewusstheit verbunden mit der Öffnung zum Werte-Dialog.

## WISSENSCHAFT UND NORMEN

---

Normative Vorgaben sind nicht gänzlich empirisch begründbar. Außerdem ist hier der sogenannte naturalistische Fehlschluss zu berücksichtigen: Damit ist gemeint, dass es sich von der „Natur der Sache her“ verbietet, von einem IST auf ein SOLL zu schließen. Die Deskription des Faktischen darf nicht – mehr oder minder unmerklich – zur Präskription transformiert werden. Dennoch kann keine Wissenschaft ohne Normen, ohne Zielvorgaben und ohne Wertimplikate auskommen.

Eine Lösung ist nur darin möglich, dass jeder methodische Reduktionismus (d.h. ein Methodenmonopol) vermieden wird und ebenso jede anthropologische System-Geschlossenheit (diese gestattet nur eine Bewegung innerhalb des Gedankengebäudes, aber keine kritische Distanzierung oder Betrachtung von einem außerhalb gelegenen Standpunkt).

## DIE ROLLE DER WERTE IN FORSCHUNG UND ANGEWANDTER WISSENSCHAFT

---

Bei allen Überlegungen zu Forschung und Anwendung spielt die philosophisch-anthropologische Wert-Basis eine wesentliche bestimmende Rolle: Alles bisher Gesagte soll aber weder subjektivistisch verkürzt betrachtet noch objektivistisch angepasst werden: Wichtig ist nämlich die ehrliche Auseinandersetzung mit anderen über individuelle Werthierarchien in einem wahrheits-suchenden Diskurs und einer die anderen Standpunkte nicht prinzipiell ausgrenzenden, sondern möglichst mitberücksichtigenden Konsensbestrebung (im Sinne etwa von Habermas).

Hilfreich bei  
Fallbericht  
26

Hilfreich bei  
Fallbericht  
11



# Das MIND-Modell

## als Raster für die Kategorisierung von Wissenswertem

*Das vom Autor 1992 entwickelte MIND-Modell ist als bewusstseinsstrukturierendes Instrument (und damit indirekt auch verhaltens- und erlebensmodifizierend) einsetzbar und erleichtert die gezielte Analyse, Deskription und Veränderung von Problemfeldern sowie die Stimulation von Optimierungen und die Überprüfung von Vorhaben.*

Das Wort „MIND“ enthält die Anfangsbuchstaben von „**M**atrix (Struktur) **i**diografischer (einmaliger, einzigartiger) und **n**omothetischer (gesetzmäßig wiederkehrender) **D**atenbereiche“ und ist im Sinne des englischen Wortes „mind“ (Sinn, Geist, Verstand, ...) zu verstehen und auszusprechen.

Jede der nachfolgend angeführten 10 Variablen kann mit jeder anderen in Wechselwirkung treten, als unabhängige oder abhängige Variable angesetzt werden, unter idiografischem (individuellem) oder nomothetischem (regelhaftem, gesetzmäßigem) Aspekt betrachtet werden.

Die nähere Bestimmung der Datenbereiche beruht auf Wertentscheidungen. Wenn man die 10 Datenbereiche in einer Struktur, Matrix anordnet, kann man Querverbindungen herstellen.

Das MIND-Modell wurde vielfach eingesetzt, z.B.

- zur Rechtschreibförderung,
- Psychohygiene,
- Gesundheitserziehung,
- Kasuistik,
- Supervision,
- für wissenschaftliches Arbeiten,
- zur Kreativitätsförderung,
- zur kritischen Analyse von Therapiemethoden,
- zur Beurteilung von Autismusbehandlungen,
- aber auch zu Analysen der Hochbegabungsförderung,
- als arbeitsunterstützendes Modell in einer Berufsorganisation
- u.v.a.m.

# Das MIND-Modell

## Das Formalobjekt

*(Wie gehe ich an eine Analyse oder Veränderung heran?)*

### 0) Fokus/Abstraktionsgrad

*(Wie groß, allgemein oder klein, spezifisch ist das, was wir untersuchen?)*

### 1) Theorie-Praxis/Zielperspektive

*(Was wollen wir theoretisch oder praktisch auf welche Weise erforschen?)*

### 2) Wissenschaftstheorie/Anthropologie

*(Welche Auffassung haben wir von „Wissenschaft“, welches „Bild vom Menschen“? Wie wirkt sich die anthropologische Auffassung aus?)*

### 3) Methodik

*(Wie gehen wir vor vom Beobachten zum Beschreiben, Bewerten, Befolgen?)*

## Das Materialobjekt

*(Was untersuche oder verändere ich?)*

### 6) Individuum

*(In welcher Weise sind individuelle Bedingungen zu berücksichtigen?)*

### 7) System

*(In welcher Weise sind gesellschaftliche, soziale, systemische Bedingungen zu berücksichtigen?)*

### 8) Prozess-Ebene

*(Welche Wechselwirkungen gibt es innerhalb von und zwischen Personen?)*

### 9) Verhaltensmanifestationen

*(Welche Verhaltensweisen, Handlungen werden analysiert, modifiziert?)*

## Die raumzeitlichen Bedingungen, die „Welt“

*(Wann und wo findet die Analyse bzw. Veränderung statt?)*

### 4) Zeitperspektive

*(Welche Rolle spielen Zeit und Entwicklung?)*

### 5) Raumperspektive

*(Welche Rolle spielen die räumlichen, ökologischen Gegebenheiten?)*

# Das MIND-Modell als Leitfaden für Themen der Ethik

## 0) Fokus/Abstraktionsgrad

Universalistische, relativistische Ethik-Konzepte

## 1) Theorie-Praxis/Ziel- (Wert-)Perspektive

Die Rolle der Werte in Wissenschaft und Alltag, Werte und Ethikrichtungen; Glücksvorstellungen; Sinnorientierung

## 2) Wissenschaftstheorie/Anthropologie

Das Menschenbild; Psychogruppen, Okkultismus; Biologie und Ethik

## 3) Methodik (Beobachten - Beschreiben - Bewerten - Befolgen)

Ethik der Information;  
Ethik und Medien;  
Ethik und Computer;  
Teleologismus;  
Deontologismus;  
Naturalismus;  
Kognitivismus;  
etc.

## 4) Zeitperspektive

Der Jahresablauf und dementsprechende Lebensgestaltungen

## 5) Raumperspektive

Der Umgang mit der Natur

## 6) Individuum

Selbstfindung;  
Freiheit

## 7) System

Der Mensch als soziales Lebewesen;  
Armut und Reichtum;  
Verantwortung;  
Freundschaft, Liebe, Partnerschaft;  
Gerechtigkeit

## 8) Prozess-Ebene

Konflikte und ihre Bewältigung

## 9) Verhaltensmanifestationen

Entscheiden und Handeln;  
Notwendigkeit ethischen Verhaltens

# Das MIND-Modell zur Strukturierung philosophischer Richtungen

Hilfreich bei  
Fallbericht 16

Gerade die in letzter Zeit aufflammenden weltanschaulichen Diskussionen (z.B. im Bereich der Sektenfrage, der Suchtprävention, der Suizidprophylaxe) zeigen, wie wichtig die Reflexion philosophischer Themen ist. Die philosophischen Richtungen lassen sich mit dem MIND-Modell strukturieren. Jede Philosophie lässt sich durch einen oder mehrere der 10 Datenbereiche bestimmen bzw. als Gedankenexperiment zuordnen, z.B.:

## 0) Fokus

Reduktionismus, Psychologismus, Holismus, Induktionismus, Totalitarismus, ...

## 1) Ziel

Hedonismus, Faschismus, Pragmatismus, Teleologismus, Fiktionalismus, ...

## 2) Basis

Realismus, Skeptizismus, Fundamentalismus, Empirismus, ...

## 3) Methodik

Sensualismus, Konstruktivismus, Dezisionismus, Strukturalismus, ...

## 4) Zeit

Aktualismus, Nostalgismus, Historismus, Traditionalismus, ...

## 5) Raum

Föderalismus, Regionalismus, Zentralismus, Ökologismus, ...

## 6) Individuum

Voluntarismus, Ästhetizismus, Intellektualismus, Solipsismus, ...

## 7) System

Sozialismus, Konventionalismus, Evolutio-  
nismus, ...

## 8) Prozesse

Konstruktivismus (insbesondere Autopoiese, Synergismen, ...)

## 9) Verhaltensmanifestationen

Aktionismus, Quietismus, Moralismus, ...

Diese Beispiele stellen keine definitiven Zuweisungen dar (es wären auch andere Zuordnungen möglich), sondern sind Betrachtungsweisen. Die Datenbereiche dienen dabei als Beurteilungsraster, wie und wo eine Anschauung einzuordnen ist, wo ihre Möglichkeiten, Schwerpunkte, aber auch Einseitigkeiten, Verzerrungen und sonstige Gefahren liegen.

# Das MIND-Modell zur Beurteilung von weltanschaulichen Konzepten



## Das Formalobjekt

*(Wie gehe ich an eine Analyse oder Veränderung heran?)*

### 0) Fokus/Abstraktionsgrad

*(Wie groß, allgemein oder klein, spezifisch ist das, was wir untersuchen?)*

Verspricht das Konzept Lösungen für alle oder einige Probleme?

Was wird weggelassen, reduziert, besonders betont, übertrieben?

### 1) Theorie-Praxis/Zielperspektive

*(Was wollen wir theoretisch oder praktisch auf welche Weise erforschen?)*

Wie sieht das Verhältnis zwischen Theorie und Praxis aus?

Was soll erforscht werden bzw. wurde bisher erforscht? Wie brauchbar ist die Theorie für die Praxis? Was soll entsprechend der Theorie angewendet werden und wie sieht die Anwendung tatsächlich aus?

Welche Ziele und Werte werden als besonders wichtig angesehen? Mit welcher Begründung? Mit welcher Offenheit für Andersdenkende? Welche Ziele werden angestrebt? Wie lassen sich diese Ziele philosophisch-ethisch zuordnen?

### 2) Wissenschaftstheorie/Anthropologie

*(Welche Auffassung haben wir von „Wissenschaft“, welches „Bild vom Menschen“? Wie wirkt sich die anthropologische Auffassung aus?)*

Wie wird der Mensch ganz allgemein in diesem Programm betrachtet? Wird der Mensch in seiner Ganzheit (Denken, Fühlen, Handeln, Geist, Körper, Mitmenschlichkeit, Willensfreiheit, Verantwortung) ernst genommen? Wird er als selbstständig und aktiv oder nur als auf die Umwelt reagierend beschrieben? Wie ist die Auffassung von der Erkenntnisfähigkeit und vom Menschenbild?

### 3) Methodik

*(Wie gehen wir vor vom Beobachten zum Beschreiben, Bewerten, Befolgen?)*

Wie wird nach diesem Konzept, nach dieser Methode Wissen erlangt, was gilt als Wissenschaft? Was und wie wird beobachtet? Wie wird das Beobachtete beschrieben? Wie kommt es dann zu Beurteilungen der Beobachtungen (d.h. wie wird interpretiert, welche Kriterien werden herangezogen, wird über die Schlussfolgerung diskutiert oder eine einzige als verbindlich angesehen u.v.a.m.)? Welche praktischen Konsequenzen werden daraus gezogen? Berechtigt? Wie kommt man zu Erkenntnissen und wie werden diese beurteilt und verwertet?

## Die raumzeitlichen Bedingungen, die „Welt“

*(Wann und wo findet die Analyse bzw. Veränderung statt?)*

### 4) Zeitperspektive

*(Welche Rolle spielen Zeit und Entwicklung?)*

### 5) Raumperspektive

*(Welche Rolle spielen die räumlichen, ökologischen Gegebenheiten?)*

Welche Rolle spielen zeitliche Umstände? Wie und warum und aus welchen Anfängen hat sich dieser Ansatz entwickelt? Spielten bestimmte Zeitströmungen eine besondere Rolle? Ist das Konzept für bestimmte Lebensabschnitte gedacht? Werden Sofort-Lösungen versprochen? Welche Rolle kommt dem Leben in der Welt zu?

# Das Materialobjekt

*(Was untersuche oder verändere ich?)*

## 6) Individuum

*(In welcher Weise sind individuelle Bedingungen zu berücksichtigen?)*

Wird der Mensch als Individuum ernst genommen? Werden Anlagen, Gefühle, Einstellungen, Handlungsmöglichkeiten, Ziele etc. individuell berücksichtigt? Wie wird der Einzelne angesprochen, welche Seiten werden besonders betont, z.B. psychische, körperliche, verhaltensmäßige etc.?

## 7) System

*(In welcher Weise sind gesellschaftliche, soziale, systemische Bedingungen zu berücksichtigen?)*

Welche Rolle spielen die jeweilige soziale Situation und das Umfeld? Welche allgemeinen und individuellen Einflüsse der jeweiligen Lebensumstände wirken auf das Bewusstsein, Erleben und Verhalten? Wie ist der systemische Aspekt, welche Wechselwirkungen gibt es?

## 8) Prozess-Ebene

*(Welche Wechselwirkungen gibt es innerhalb von und zwischen Personen?)*

Welche Wechselwirkungen werden im Menschen und zwischen Menschen angenommen? Was spielt sich beim Wahrnehmen, Erinnern, Denken, Fühlen etc. innerhalb von und zwischen Menschen ab? Wie richtig sind diese Annahmen? Welche Auswirkungen haben sie? Welche Prozesse werden intrapsychisch, interpsychisch stimuliert, gehemmt?

## 9) Verhaltensmanifestationen

*(Welche Verhaltensweisen, Handlungen werden analysiert, modifiziert?)*

Welche Konsequenzen fordert das Konzept, die Methode für das persönliche Verhalten? Welche Verhaltensweisen sollen verändert werden, welche beibehalten? Wie wird das Verhalten beeinflusst? Woran erkennt man jemanden, der dieses Programm bei sich angewendet hat? Welche Verhaltensmanifestationen gibt es, z.B. konstruktive, destruktive, ...?

# Das MIND-Modell als Grundraster für Wertentscheidungen

## Das Formalobjekt

*(Wie gehe ich an eine Analyse oder Veränderung heran?)*

### 0) Fokus/Abstraktionsgrad

*(Wie groß, allgemein oder klein, spezifisch ist das, was wir untersuchen?)*

Werte spielen eine bedeutsame Rolle bei der Bestimmung des Fokus bzw. Abstraktionsgrades theoretischer oder praktischer Handlungsweisen. Sie stecken den Erkenntnis- und Handlungshorizont ab.

Die Größe des Fokus ist wichtig auch bei der Bestimmung des Handlungsadressaten. Dieser kann das Individuum, ein Subsystem oder das System selbst sein.

**Referenztheorien könnten sein:** Reduktionismus, Psychologismus, Holismus, Induktionismus, Totalitarismus, ...

### 1) Theorie-Praxis/Zielperspektive

*(Was wollen wir theoretisch oder praktisch auf welche Weise erforschen?)*

Werte sind entscheidend für die Zielperspektive des Handelns im Speziellen, aber auch generell in der Entscheidung für forschendes oder erprobendes oder anwendendes Vorgehen.

Der Zielansatz lässt folgende Fragen aufkommen: Wurden die bisherigen Zielsetzungen hinterfragt? Wird selektiert in Richtung Prävention, Intervention, Rehabilitation einerseits und einem Vorgehen mit einem oder mehreren Zielen andererseits?

**Referenztheorien:** Hedonismus, Faschismus, Pragmatismus, Teleologismus, Fiktionalismus, ...

### 2) Wissenschaftstheorie/Anthropologie

*(Welche Auffassung haben wir von „Wissenschaft“, welches „Bild vom Menschen“? Wie wirkt sich die anthropologische Auffassung aus?)*

Werte sind grundlegend für die Basis, auf der alles Weitere aufgebaut wird: Damit ist die Axiomatik sowohl in der wissenschaftli-

chen Heuristik wie auch in der praktischen Umsetzung gemeint.

Der Wertansatz/der paradigmatische Ansatz führt zu den Überlegungen: Ist über die zugrunde liegenden Werte geredet bzw. ein gemeinsames Verständnis erreicht worden? Wie sieht es mit den Prämissen des Erkenntnisprozesses aus? Welche Axiome werden angesetzt, welche paradigmatischen Entscheidungen getroffen?

**Referenztheorien:** Realismus, Skeptizismus, Fundamentalismus, Empirismus, ...

### 3) Methodik

*(Wie gehen wir vor vom Beobachten zum Beschreiben, Bewerten, Befolgen?)*

Werte sind außerdem unabdingbar in der wissenschaftlichen Methodik, die sich als ein Spiralprozess zwischen Beobachten - Beschreiben - Bewerten und Befolgen entfalten lässt.

Der Ansatz der Datengewinnung führt zu Fragen wie: Auf welche Weise wurden Beobachtungen gesammelt, beschrieben, beurteilt und zu Konsequenzen übergeführt? Auf welche andere Weise könnten beobachtet werden? Welche anderen Schlussfolgerungen wären möglich?

Werte bestimmen die Beobachtung durch Filterung der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit. Werte sind implizit in der Terminologie sowohl der Wissenschaftssprache als auch der Alltagssprache enthalten. Das Aussagbare, Verbalisierbare ist ein Spiegelbild der Werthaltungen einer Gesellschaft bzw. Kulturgemeinschaft. In die Beobachtung, in die Beschreibung, in die Bewertung, d.h. Reflexion der Ergebnisse der Beobachtung, in die Überlegung der Konsequenzen fließen Werte ein: Durch die Interpunktion, mit der bestimmte Gegebenheiten als grundlegender angesehen werden als andere, und durch die Hervorhebung ausgewählter Wahrnehmungsobjekte etc. werden Werte einbezogen.

**Referenztheorien:** Sensualismus, Konstruktivismus, Deziisionismus, Strukturalismus, ...

## Die raumzeitlichen Bedingungen, die „Welt“

(Wann und wo findet die Analyse bzw. Veränderung statt?)

### 4) Zeitperspektive

(Welche Rolle spielen Zeit und Entwicklung?)

Die Zeitperspektive ermöglicht Fragen wie: In welcher Weise wird Zeit(-Erleben) berücksichtigt? Prospektiv, retrospektiv? Welche Werthaltung steckt dahinter?

**Referenztheorien:** Aktualismus, Nostalgismus, Historismus, Traditionalismus, ...

### 5) Raumperspektive

(Welche Rolle spielen die räumlichen, ökologischen Gegebenheiten?)

Was ist die Rolle des situativen Kontextes, welche Werte dominieren in der gegenwärtigen Ökologie, z.B. Ressourcenbewusstheit, Nachhaltigkeit?

**Referenztheorien:** Föderalismus, Regionalismus, Zentralismus, Ökologismus, ...

## Das Materialobjekt

(Was untersuche oder verändere ich?)

### 6) Individuum

(In welcher Weise sind individuelle Bedingungen zu berücksichtigen?)

Ohne Wertimplikation ist die Erfassung des Individuums (in seinen kognitiven, emotionalen, aktionalen, somatischen Aspekten, kurz in seiner personalen Dimension) nicht möglich.

Der individuelle Ansatz lässt z.B. fragen: Was wird aus welcher Werthaltung heraus besonders berücksichtigt: das Bewusstsein, das Erleben, das körperliche Befinden, das Verhalten?

**Referenztheorien:** Voluntarismus, Ästhetizismus, Intellektualismus, Solipsismus, ...

### 7) System

(In welcher Weise sind gesellschaftliche, soziale, systemische Bedingungen zu berücksichtigen?)

Der Feld-Ansatz stellt z.B. die Frage: Welche relevanten Rahmenbedingungen gibt es? Und was wird überhaupt – in diesem Feld – für relevant gehalten, aufgrund welcher Wertentscheidung?

**Referenztheorien:** Sozialismus, Konventionalismus, Evolutionismus, ...

### 8) Prozess-Ebene

(Welche Wechselwirkungen gibt es innerhalb von und zwischen Personen?)

Der prozessuale Ansatz fragt: Welche Veränderungen sind für das gewählte Vorhaben wichtig? Welche Beobachtungsfelder sind für diese Prozesse wichtig und warum diese? Wobei hier nicht nur die beobachtenden, sondern auch die bewertenden, beurteilenden Prozesse gemeint sind.

**Referenztheorien:** Konstruktivismus (insbesondere Autopoiese, Synergismen, ...)

### 9) Verhaltensmanifestationen

(Welche Verhaltensweisen, Handlungen werden analysiert, modifiziert?)

Welche Verhaltensmanifestationen sind in ihrer Interdependenz Ausdruck von Wertungen, sofern sie über das Niveau physiologischer oder chemischer Reaktionen hinausgehen.

Und der Handlungsansatz fragt möglicherweise: Was wird aufgrund welcher Werthaltung in Aktionen umgesetzt?

**Referenztheorien:** Aktionismus, Quietismus, Moralismus, ...

# Strategien der Wertfindung und Wertklärung

Um Werthaltungen explorieren zu können, gibt es verschiedene Zugangsmöglichkeiten.

Kognitive Wertexplorationen sind z.B. möglich durch:

	Schönheit	Wahrheit	Macht	Gesundheit	Reichtum	Punkte
Schönheit					•	1
Wahrheit	•		•		•	3
Macht	•				•	2
Gesundheit	•	•	•		•	4
Reichtum						0

Ergebnis der Rangreihe von Werten hier: Gesundheit – Wahrheit – Macht – Schönheit – Reichtum  
Abb. 3: Paarvergleiche

## Paarvergleiche

Dabei wird eine Matrix erstellt, bei der verschiedene Werte wie z.B. Schönheit, Wahrheit, Macht, Gesundheit, Reichtum sowohl als Spaltenüberschriften als auch als Zeilenbeschriftungen aufscheinen. Wenn der in der Zeile genannte Wert wichtiger erscheint als der in der Spalte angeführte Wert, wird im entsprechenden Zeilenfeld ein Punkt eingetragen. Zum Schluss zählt man die Punkte für jede Zeile und erhält so eine individuelle Rangreihe von Werthaltungen. (Siehe Abb. 3)

## Diskussion der Abwandlungen der „Goldenen Regel“

- Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu!
- Was du willst, dass man dir tu, das füg auch einem andern zu!
- Was du für richtig hältst, dass man es tu, das füg auch dem andern zu!
- Was der andere will, dass man ihm tu, das füg ihm zu!

**Repertory Grid-Technik nach G.A. Kelly, die dieser aufgrund seiner Psychologie der persönlichen Konstrukte entwickelt hat. Vereinfacht kann man die Technik so darstellen:**

Man schreibt wichtige Personen aus dem eigenen Leben auf leere Kärtchen und zieht bzw. wählt daraufhin aus dem eigenen Stapel drei Karten. Nun versucht man, die drei gezogenen bzw. ausgewählten Personen aufzuteilen in zwei, die irgendwie zusammengehören, während die dritte Person in dieser Hinsicht nicht dazugehört.

Nach mehreren Anwendungen (ca. 7 – 10) lässt sich in der Regel an der Art und Weise der Aufteilungen ein Muster erkennen, wie jemand seine Umweltbeziehungen kognitiv, aber in der Folge auch affektiv und verhaltensmäßig strukturiert, d.h. nach welchen Kriterien jemand die Welt einteilt, z.B. nach Eigenschaften, Interessen, Fähigkeiten, Besitz, Macht, sozialem Status, Körpermerkmalen.

Nachfolgend einige Beispiele der vielen möglichen Dreiergruppen. Das Verbindende wird durch einen Kreis bzw. mit „&“, das Trennende mit „/“ gekennzeichnet.



Abb. 4: Repertory Grid-Technik

Paul zieht z.B. die Karten „mein bester Freund“, „mein Vorgesetzter“, „mein Vater“. Paul empfindet, dass sein Freund und sein Vater einander näherstehen durch ihre Flexibilität und ordnet diese daher als zusammengehörig an, während der Vorgesetzte in dieser Hinsicht nicht dazugehört. (Siehe Abb. 4)

Beim zweiten Versuch zieht Paul die Karten „mein Onkel“, „meine Freundin“, „Stephen Hawkings“. Paul und seine Freundin haben sich über einen Physik-Club kennen gelernt und sind Anhänger von Stephen Hawkings. Es ist daher für ihn klar, dass seine Freundin und Stephen Hawkings zusammengehören aufgrund ihres Physik-Interesses, zumal er auch nichts Verbindendes zwischen seiner Freundin und seinem Onkel erkennen kann:

#### Rollenrepertoire nach G.A. Kelly:

- 1) ein guter Freund / 2) eine gute Freundin / 3) Vater / 4) Mutter / 5) ein Bruder / 6) eine Schwester / 7) ein wichtiger Verwandter / 8) eine wichtige Verwandte / 9) ich / 10) ein Lehrer in einem Lieblingsfach / 11) ein Lehrer, den man nicht mochte / 12) ein Studiengefährte, den man mochte / 13) ein Studiengefährte, den man nicht mochte / 14) der berühmteste Mensch, den ich kenne / 15) der erfolgreichste Mensch, den ich kenne / 16) der intelligenteste Mensch, den ich kenne / 17) der (Ehe-)Partner / 18) eine Person, mit der man nicht verreisen möchte / 19) eine Person, mit der man gerne verreisen würde / 20) ein Vorgesetzter, mit dem man gut auskommt / 21) ein Vorgesetzter, mit dem man nicht gut auskommt, usw.

#### Alle Beispiele im Überblick:

mein bester Freund & mein Vater	mein Vorgesetzter	Flexibilität
meine Freundin & Stephen Hawkings	mein Onkel	Physik-Interesse
meine Mutter & mein Kollege	mein Cousin	Hilfsbereitschaft
mein Nachbar & mein Opa	meine Lieblingslehrerin	Egoismus
...		

## Affektive Wertexplorationen sind z.B. erreichbar durch:

### Eindruckspotenziale

Hierbei werden z.B. Fotos, Bildkarten, Kunstmotivkarten etc. vorgegeben und der oder die Teilnehmer aufgefordert, eine Karte auszuwählen, die in irgendeiner Weise besonders berührt. Vor allem in der Gruppe bewährt sich dieser Einstieg, weil im gegenseitigen Vergleich die persönlichen Werthaltungen besonders anschaulich werden.

### Ausdruckspotenziale

Z.B. durch Erstellen von Collagen zum Thema: „Was mir im Leben wichtig ist.“

Um Potenziale handelt es sich deshalb, weil weder das impressive noch das expressive Material den Inhalt völlig determinieren, sondern hier ein weiter Freiheitsraum für die persönliche Gestaltung und Sinnentnahme gegeben ist.

## Komparative Konkretisierung von Werten

Für unkonkrete Begriffe oder Gefühle empfiehlt sich die Methode der komparativen Kon-

kretisierung. Mehr dazu unter der Einleitung zum „ABC der Achtsamkeit“.

# Das **ABC** der **ACHTSAMKEIT** bzw. Das Alphabet der **PERSÖNLICHKEITSWERTE**

„Das ABC der Achtsamkeit“ ist 1998 als kostenloses Faltblatt des Bundesministeriums für Unterricht und Kunst bzw. 2005 als Falter des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur erschienen. 2019 wurden dem „ABC der Achtsamkeit“ wichtige Ergänzungen und der Zusatztitel „Das Alphabet der Persönlichkeitswerte“ beigelegt.

Das ABC bzw. Alphabet ist eine vielseitige Grundlage für die Verständigung zwischen Personen in engen und weiteren Beziehungen. Es ist eine Checkliste der persönlichen Werthaltungen und zugleich auch ein Ressourcen-Potenzial. Es kann zu Diskussionen über Stärken und Schwächen, über Veränderung, Beibehaltung, Ausbau in Systemen anregen, aber auch zur persönlichen Standortbestimmung. Es kann auch helfen bei der Analyse der Fallberichte hinsichtlich der Frage, um welche(n) Wert(e) es sich handelt. Der Ausdruck „Persönlichkeitswert“ ist hier gleichbedeutend mit „Tugend“ (Tauglichkeit, Tüchtigkeit, positive Eigenschaft) und kann synonym verwendet werden. Auch die komplexe Spannung zwischen verschiedenen Werten kann dargestellt werden.

Der Autor schlägt für unkonkrete Begriffe oder Gefühle seine **Methode der komparativen Konkretisierung** vor: Wenn man zwar einen Namen, einen Begriff gefunden hat, aber ihn nicht „spürt“, oder wenn man spürt, was man ausdrücken möchte, aber noch keinen Namen dafür hat, kann man im Sinne der komparativen Philosophie vorgehen. Man wählt Werte aus dem „ABC der Achtsamkeit“ und sucht das Verbindende und Trennende zum unkonkreten Begriff oder unkonkreten Gefühl. Aus den Vergleichen und damit dem Verbindenden und Trennenden hebt sich bald das Gepräge des gesuchten Wertes hervor – vielleicht können

wir ihn noch mit einem Namen versehen – wie Astronauten einen neuen Planeten. Z.B.: „Sich-in-den-anderen-Menschen-einfühlen“ wird verglichen mit dem aus dem „ABC der Achtsamkeit“ gewählten Wert *Wahrhaftigkeit*. Das Verbindende ist die Ehrlichkeit, Offenheit, Solidarität. Das Trennende ist, dass es beim gesuchten Wert besonders um den anderen Menschen geht. Zum Unterschied zur Solidarität handelt es sich bei der Einfühlung weniger um ein „Sich-gegenseitig-stützen“, sondern um ein Erfassen des anderen. Damit haben wir schon Konkretes für den Wert der *Einfühlungsfähigkeit*. Vergleiche mit weiteren Werten in Hinblick auf Gemeinsames und Unterschiede lässt das namenlose Gefühl oder den nicht gespürten Begriff konkreter werden. Beides wird durch Vergleiche fassbarer.

„Wer weiß schon, was richtig ist?“, sagen viele.  
„Zu jeder Meinung gibt es 1000 Gegenmeinungen.“

Die folgenden Werte regen zum Nachdenken und Nachahmen an: Sie sind Orientierungsschilder für das eigene Verhalten und für Gemeinschaftsaktionen. So können wir – trotz unterschiedlicher Ausgangspunkte – eine gemeinsame Straße in die Zukunft finden und auf dieser unsere ganz persönliche Fahrspur.

# A

## Achtsamkeit

Achtsamkeit heißt: Acht geben auf etwas. Und das bedeutet zweierlei: Aufmerksamkeit und Fürsorglichkeit.

### **Aufmerksamkeit:**

Um richtig zu handeln, muss man richtig urteilen und entscheiden können. Um richtig zu urteilen und zu entscheiden, muss man das Wesentliche erkennen können. Um das zu erkennen, worauf es ankommt, braucht man Aufmerksamkeit. Mit wachen Sinnen wahrnehmen kann man nur, wenn man sich nicht betäubt oder durch Vorurteile den Blick verengt. Zu Achtsamkeit als Aufmerksamkeit gehören besonders:

Dialogbereitschaft, Erkenntnissuche, Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit, Identitätsbewusstsein und Integrationsbereitschaft, Kritikfähigkeit, Offenheit, Politisches Bewusstsein, Rechtfertigung, Toleranz, Umweltbewusstsein, Wahrhaftigkeit, Zielbewusstsein.

### **Fürsorglichkeit:**

Aufmerksamkeit allein ist zu wenig. Auf etwas zu achten bzw. Achtung davor zu haben, bedeutet auch, sich darum zu sorgen, zu kümmern, dafür einzutreten, sich dafür zu engagieren. Fürsorglichkeit ist aufmerksames Handeln, dazu gehören besonders:

Besonnenheit, Courage, Freiheitsliebe, Hilfsbereitschaft, Ja-Sagen, Lebensachtung, Mündigkeit, Nein-Sagen, Qualitätsstreben, Solidarität, Verantwortung.

Freilich sind alle unter Aufmerksamkeit bzw. Fürsorglichkeit angeführten Einstellungen und Haltungen in Wirklichkeit untrennbar untereinander und miteinander verbunden.

# B

## Besonnenheit

Das Gegenteil von Besonnenheit ist: überstürztes Handeln, Tollkühnheit, Unüberlegtheit, extremes Verhalten und Maßlosigkeit.

Besonnen sein heißt: vor dem Handeln die verschiedenen Möglichkeiten überlegen, die Folgen und Nebenwirkungen bedenken, Gefahren und Risiken einschätzen, die angemessene persönliche Mitte finden zwischen Impulsivität und Stumpfheit, „Gaspedal, Bremse und Kupplung“ beim Denken und Handeln situationsgerecht einsetzen.

# C

## Courage

Im französischen Ausdruck für Mut steckt das Wort „Coeur“ = Herz. Courage ist so viel wie Beherztheit, herzhaft Tapferkeit. Es geht um den aktiven Einsatz für etwas, das einem am Herzen liegt. Z.B. – das ist die sogenannte Zivilcourage – das Kämpfen um das, was man persönlich für richtig hält, auch wenn man dadurch Nachteile hat.

Courage bedeutet auch Entscheidungsfreude – im Gegensatz zu Ausreden, Ausweichen, Zögerlichkeit, Zweifelsucht und Vermeidungsverhalten. Entscheidungsfreude bedeutet den Mut, das als richtig Erkannte auch tatkräftig umzusetzen, auch wenn jede Entscheidung Verzicht auf etwas anderes bedeutet und ein gewisses Risiko in sich birgt. Mut ist es auch, wenn man neue Wege beschreitet, Initiativen setzt. Und nicht zuletzt gehört hierher auch Mut zu sich selbst und seinen Fähigkeiten (→ Mündigkeit, → Identitätsbewusstsein).

## D

### Dialogbereitschaft

Der Mensch hat nicht nur die zwei Möglichkeiten: kämpfen oder flüchten! Wir haben vor allem die Möglichkeit, miteinander zu reden. Freilich muss man dazu bereit sein (→ Toleranz, → Offenheit). Aber diese Bereitschaft zahlt sich aus: Vier Augen und vier Ohren hören mehr als zwei Augen und Ohren. Miteinander können wir zu einer gemeinsamen Auffassung kommen (Konsens), die ausgewogener ist als die einzelne Sichtweise. Dialog ist aber nur dann Dialog, wenn wirklich alle Beteiligten die gleichen Gesprächschancen haben, d.h. gleich viel zu Wort kommen. Gegenseitiges Vertrauen, → Offenheit, → Kritikfähigkeit und → Wahrhaftigkeit sind dazu nötig.

## E

### Erkenntnissuche

Erkenntnissuche ist das aktive Bemühen, das eigene Wissen zu erweitern und nicht auf dem bisherigen Erfahrungsstand allein zu verharren (→ Offenheit). Diese Suche kann sich auch über bloßes Wissen hinaus auf praktische Fragen beziehen wie Lebensumstände (→ Lebensachtung, → Umweltschutz), Denkweisen anderer (→ Toleranz), um nur einige Beispiele zu nennen. Diese Suche führt manchmal zu Bestätigungen des bisherigen Weges, manchmal aber auch zu entscheidenden Einsichten, durch die sich Ansichten, Überzeugungen, wissenschaftliche Modelle, aber auch Lebensziele verändern. Erkenntnissuche heißt weiter, dass niemand „den Besitz der Wahrheit“ für sich beanspruchen kann, weil wir alle irrtumsanfällige Suchende sind.

## F

### Freiheitsliebe

Freiheitsliebe ist die Aufmerksamkeit gegenüber allen Versuchen, die → Mündigkeit zu untergraben. Freiheitsliebe zeigt sich in so unterschiedlichen Bereichen wie Meinungsfreiheit, Wahlfreiheit, Handlungsfreiheit, Redefreiheit usw. und enthält nicht nur ein „Freisein von“ (Einschränkungen), sondern auch ein „Freisein zu“ (etwas, das man anstrebt, → Zielstrebigkeit). Die Freiheit des einen Menschen darf nicht auf Kosten der Freiheit anderer Menschen angestrebt werden. Wenn verschiedene Menschen Verschiedenes wollen, kann es zum Kampf gegeneinander kommen. Friede (kommt von „frei“) ist nur dann kein fauler Kompromiss oder eine Scheinharmonie, wenn Konflikte frei und fair (gerecht: „Jeder gewinnt, es gibt keinen Verlierer!“) – man nennt dies Konfliktkultur – ausgetragen werden.

Friede ist das geregelte Ausbalancieren unseres Verhaltens, sodass jeder Mensch möglichst frei seine Fähigkeiten entwickeln und seine Interessen fördern kann.

## G

### Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit

Das Gewissen sagt uns, ob wir so gehandelt haben, wie wir es selbst in unserem Innersten für richtig halten. Jeder Mensch hat diese Fähigkeit zur Selbstbeurteilung, wobei diese mehr oder weniger entwickelt sein kann. Gewissenhaftigkeit bedeutet, etwas möglichst gut und genau, korrekt und zuverlässig zu erledigen. Gewissenhaftigkeit ohne Gelassenheit kann aber dazu führen, zu streng zu sich oder anderen zu sein, sich zu wichtig zu nehmen, alles sofort oder perfekt machen zu müssen, alle zum eigenen Standpunkt bekehren zu müssen.

Gelassenheit ohne Gewissenhaftigkeit dagegen kann leicht zur Nachlässigkeit, Faulheit, Gleichgültigkeit werden.

## H

### Hilfsbereitschaft

Nicht jeder, der helfen will, hat ein Helfer-Syndrom (Bezeichnung für den Drang, anderen zu helfen, um von sich selbst abgelenkt zu werden oder um besonders wichtig zu sein etc.)!

Hilfsbereitschaft erfordert Aufmerksamkeit. Helfen heißt nicht, den anderen zu entmündigen (→ Mündigkeit) oder unnötig die → Verantwortung zu übernehmen. Helfen kann in vielerlei Formen geschehen: z.B. zuhören, wenn jemand sich aussprechen und mit sich selbst klarkommen will; die eigene Meinung einbringen, wenn der andere dies will (→ Kritikfähigkeit); stützen, wenn der andere „angeschlagen“ ist, und vieles andere mehr.

## I

### Identitätsbewusstsein und Integrationsbereitschaft

Identitätsbewusstsein haben heißt: Wissen, was einem wichtig ist; wofür man eintritt; was man an sich selbst schätzt; welchen Standpunkt man in verschiedenen Fragen hat usw.

Integrationsbereitschaft bedeutet: Gemeinschaft suchen, niemanden ausgrenzen.

Identitätsbewusstsein ohne Integrationsbereitschaft kann schnell zu Egoismus, Eigenbrötelei, Absonderung und Arroganz werden. Integrationsbereitschaft ohne Identitätsbewusstsein kann bewirken, dass wir uns selbst gegenüber untreu oder nachlässig werden oder nur mehr Massenmensch und „Herdentier“ sind. Wir müssen beides wissen: dass jeder von uns etwas Besonderes ist und dass wir alle zusammengehören.

## J

### Ja-Sagen

Wer nur Nein sagt, ist ein Abwehrer, Verweigerer. Ja sagen heißt: zustimmen, sich engagieren, eine Aufgabe übernehmen, mit anderen etwas gemeinsam machen, sich bekennen zu einem Vorhaben.

Ja-Sagen braucht aber als Ergänzung das → Nein-Sagen.

## K

### Kritikfähigkeit

Kritikfähigkeit zeigt jemand, der seinen Verstand und sein Gefühl gebraucht, um zwischen richtig und falsch, echt und unecht, gut und schlecht zu unterscheiden. Selbstkritik ist notwendig, oft hilft aber auch der Standpunkt anderer (→ Dialogbereitschaft). Wenn wir andere kritisieren, müssen wir darauf achten, dass die Kritik hilfreich ist und nicht dem anderen das Gefühl gibt, dumm, schlecht oder minderwertig zu sein. Kritikfähigkeit hilft uns in allen Lagen: wenn wir einen falschen Weg eingeschlagen haben; wenn jemand unhaltbare Versprechungen oder Behauptungen macht; wenn ein fauler Kompromiss geschlossen wurde oder ein Scheinfriede besteht; wenn wir Klarheit gewinnen wollen; ...

## L

### Lebensachtung

Die Achtung vor allem Lebendigen ist für alle Menschen ein hoher, für viele sogar der höchste Wert. Lebensachtung ist die Sorge dafür, dass Lebensbedingungen bestehen, unter denen eine Entwicklung und Förderung alles Lebendigen gewährleistet ist. Das bedeutet auch, dass bei aller Notwendigkeit der Forschung der Respekt vor dem Leben handlungsleitend ist und keine Experimente durchgeführt werden, die diese Achtung des Lebendigen verletzen.

Weiter gehört dazu, dass nicht nur Sorge für das rein biologische Überleben besteht, sondern für eine Lebensqualität, die jedem Lebendigen spezifisch gerecht wird (→ Qualitätsstreben, → Umweltschutz).

## M

### Mündigkeit

Wer nicht für sich selbst sprechen kann, ist entweder **entmündigt** oder braucht aufgrund des Alters einen **Vormund**. Unter Mündigkeit im engeren Sinn versteht man daher die Fähigkeit und das Recht auf Selbstbestimmung. Wir handeln mündig im weiteren Sinn, wenn unsere Antwort auf Lebensfragen (→ Verantwortung) „aus unserem eigenen Mund“ kommt! Dies ist in einem gewissen Rahmen in jedem Alter möglich und bedeutet nicht Willkür, sondern: aus eigener Bestimmung andere bzw. sich selbst fördern und nicht schaden (sittliches Handeln). Wer sich zu sehr nach der Meinung anderer richtet, macht sich selbst unmündig.

Selbstbestimmung steht auch den anderen Menschen zu. Für das mündige Miteinander muss es allgemeine Regeln und Normen (verbindliche Leitlinien) geben.

## N

### Nein-Sagen

Wer zu allem Ja sagt, wird unglaubwürdig und verschwommen. Man muss auch Grenzen setzen können (das ist auch die Bedeutung von „Definieren“). Man kann nicht alles und jedes tun, man muss Entscheidungen treffen, d.h. auch verzichten können.

Nein-Sagen ist besonders wichtig, wenn unsere Würde, Selbstbestimmung durch den Willen anderer gefährdet ist. Nein-Sagen kann keine ausschließliche Rolle spielen, es muss ergänzt werden durch → Ja-Sagen.

## O

### Offenheit

Offen nennen wir einen Menschen, der sich nicht versteckt, verschließt, sondern uns ohne Maske, ohne Vorbehalte gegenübertritt. Offen ist ein Mensch aber auch, wenn er ein Suchender bleibt (→ Erkenntnissuche). Offenheit ist eine Grundvoraussetzung, dass man nicht nur dies oder jenes beachtet, sondern allem gegenüber aufmerksam ist. Offenheit darf nicht verwechselt werden mit der Missachtung von Privatheit oder mit dem wahllosen Mitteilen intimer, persönlicher Inhalte. Wir lassen ja auch unsere Wohnung nicht zugänglich für jedermann. Offen sein heißt: hoffen, empfänglich bleiben, nicht resignieren.

## P

### Politisches Bewusstsein

Wir sind keine Einzelwesen, sondern leben in einer Gesellschaft, in einem Staat. Gerechtigkeit, verantwortliche Verteilung von Macht und Mitteln, gemeinsamer Lebensraum und Lebensqualität (→ Integrationsbereitschaft, → Lebensachtung, → Qualitätsstreben, → Umweltschutz), Schutz der individuellen Freiheiten und Rechte (→ Freiheitsliebe, → Identitätsbewusstsein), Beteiligung an wichtigen Entscheidungen (→ Mündigkeit, → Verantwortung), Mitbedenken der Rechte und Möglichkeiten anderer (→ Solidarität) – all dies ist es wert, dass wir uns dafür engagieren!

Politisches Bewusstsein ist eine Grundlage für das Zusammenleben in einem Staat, jeder sollte diese besondere Aufmerksamkeit pflegen, unabhängig davon, ob er parteipolitisch gebunden ist oder nicht.

## Q

### Qualitätsstreben

Es gibt immer etwas zu verbessern. Verbessern bedeutet aber nicht Vergrößern (Optimieren ist nicht dasselbe wie Maximieren). Qualität ist daher keine Frage der Menge (man kann Speisen auch zu viel würzen). Qualität kann sich auf die Lebensbedingungen (→ Lebensachtung) allgemein beziehen oder spezieller auf die Wohnbedingungen, Arbeitsbedingungen, auf das zwischenmenschliche Klima in Schule, Beruf, Familie. Qualität ist auch eine wichtige Eigenschaft von Produkten, (Dienst-)Leistungen, Bildung, Forschung, Kunst und allgemeiner Kultur. Qualität ist daher immer etwas, um das man sich bemühen muss, sei es im Wissensbereich (→ Erkenntnissuche) oder in der Beurteilung von Angeboten (→ Kritikfähigkeit). Wenn es nichts mehr zu verbessern gibt, dann besteht das Qualitätsstreben darin, den erreichten Standard zu halten.

## R

### Rechtfertigung

Während die → Besonnenheit uns hilft, vor einer Entscheidung oder Handlung alles Wichtige zu überlegen, ist die Rechtfertigung das grundlegende Nachdenken darüber, wie und warum man überhaupt so oder so handeln sollte bzw. spezifisch wie und warum man so oder so gehandelt hat. Diese Begründung hängt zusammen mit → Gewissenhaftigkeit, → Wahrhaftigkeit, ganz besonders aber mit unseren Werten und dem damit verbundenen → Zielbewusstsein. Die Fähigkeit, über sich selbst und die eigenen Verhaltensmaßstäbe nachzudenken (Reflexion), zeichnet den Menschen aus. Man kann sie verkümmern lassen, aber dann verliert man leicht die eigene Orientierung. Man kann sie aber auch verdrehen: Rationalisieren nennt man die Suche nach Scheinbegründungen. Auch unser Gewissen kann irren und bedarf immer wieder einer Rechtfertigung (→ Dialogbereitschaft, → Kritikfähigkeit).

## S

### Solidarität

Wenn man sich mit anderen Menschen verbunden fühlt, wenn man sich „im gleichen Boot sitzen“ sieht, wenn man sich als Gefährte der anderen empfindet und daher sich auch um das Wohl der anderen kümmert, dann denkt und handelt man solidarisch (das lateinische Wort hat die angeführten Bedeutungen) und ist solide (verlässlich, gediegen). Man kann sich mit einer kleinen Gruppe, mit einer bestimmten Berufsgruppe, mit den Minderheiten, mit allen Menschen, mit allem Lebendigen solidarisch, d.h. verbunden fühlen. Dann wird man bei allem, was man unternimmt, immer auch Rücksicht nehmen auf das, was es für die anderen bedeutet (→ Besonnenheit, → Politisches Bewusstsein), und die Anliegen der anderen auch als die eigenen betrachten. Solidarität fördert Synergie!

## T

### Toleranz

Toleranz beginnt dort, hat jemand gesagt, wo es anfängt, weh zu tun. Allgemein bedeutet Toleranz, dass man die Verschiedenheit (Pluralität) bejahen kann; dass man die Meinungen anderer, ihre Lebensgestaltung duldet, auch wenn sie in einem gewissen Gegensatz zum eigenen Denken und Handeln stehen. Je sicherer wir uns selbst fühlen, desto mehr können wir auch Anderes, Fremdes zulassen.

Toleranz ist daher nicht Gleichgültigkeit, Abwertung von Überzeugungen und Sinnsuche (Nihilismus), sondern ist dann gegeben, wenn man feste Überzeugungen hat und dennoch auch Respekt hat vor anderen Ansichten. Allerdings ist Toleranz nicht grenzenlos: Sie endet dort, wo die Freiheit, der Friede (→ Freiheitsliebe), die Lebensqualität (→ Lebensachtung, → Politisches Bewusstsein, → Umweltschutz) bedroht sind.

# U

## Umweltschutz

Die Sorge um unseren gemeinsamen Lebensraum geht uns alle an. Wir sind ein Teil der Natur, wir sitzen alle im „Raumschiff Erde“. Wenn Lebensraum vernichtet wird, wenn Energien ausgebeutet werden, wenn Verschmutzung, radioaktive Verseuchung, Ölpest, Abfälle den natürlichen Kreislauf zerstören, dann muss ein Umdenken stattfinden (→ Qualitätsstreben), bevor es zu Katastrophen kommt. Auch die unbegrenzte Bevölkerungszunahme ist eine Umweltbelastung, die berücksichtigt werden muss.

Umweltschutz im weiteren Sinn ist nicht nur die Sorge um alles, was der Mensch braucht, sondern die Sorge um alles Lebendige (→ Lebensachtung).

# V

## Verantwortung

Wir können auf die Fragen, vor die wir in unserem Leben täglich gestellt werden, antworten. Diese Ver-Antwortung treffen wir vor uns selbst und – wenn wir religiös sind – vor einem höchsten Wesen. Ohne → Gewissenhaftigkeit ist sie oberflächlich, ohne → Mündigkeit ist sie unpersönlich, ohne → Wahrhaftigkeit ist sie nur eine Scheinantwort und ohne → Solidarität, → Politisches Bewusstsein ist sie eigensüchtig.

Verantworten kann man nur etwas, was man selbst mitbestimmen kann – aber hier sind oft mehr Möglichkeiten gegeben, als wir annehmen. Verantwortung ist etwas, was den Menschen auszeichnet und eng mit seiner Freiheit zusammenhängt: Verantwortung ohne Freiheit ist ein Unding, eine Knechtschaft und Sklaverei; Freiheit ohne Verantwortung ist Willkür (die dann auch bald umschlägt in eine Diktatur derer, die ihren Willen durchsetzen können). Auch wenn wir durch unsere frühen Kindheitserlebnisse noch so sehr geprägt sind, haben wir dennoch immer Verantwortung für das, was wir in unserem Handeln wählen können.

# W

## Wahrhaftigkeit

Wer Ehre hat, ist ehrlich. Wer aufrecht bleibt, auch wenn er einem Druck ausgesetzt ist, ist aufrichtig. Wer sich vor anderen nicht verschließt, ist → offen. Wer so nach außen ist, wie er auch für sich selbst ist, zu dem sagen wir: Er ist echt. Wer sich selbst offen, ehrlich, aufrichtig, echt gegenübertritt, den kann man wahrhaft nennen. Ohne diese Eigenschaften wird unser Zusammenleben nicht möglich. Man muss sich aufeinander verlassen können: auf die Bedeutung von Worten, von Handlungen, von Zusagen, von Qualifikationen usw. Eine Notlüge mag da oder dort der einzige Ausweg scheinen, aber im Großen und Ganzen muss man darauf bauen können, was andere sagen. Das heißt nicht, dass man nicht kritisch sein soll (→ Kritikfähigkeit): Menschen können sich irren, können Vorurteile haben oder auch die Absicht, uns zu schaden. Im Straßenverkehr kann man das leicht verstehen: Wir müssen auf der Hut sein und Gefahren vorausbedenken, aber dennoch das Vertrauen haben, dass sich die anderen grundsätzlich an die Verkehrsregeln halten.

# X

Das X steht als veränderliche Größe (Variable), wie wir es aus der Mathematik kennen. Es ist hier als Zeichen dafür, dass das vorliegende „ABC der Achtsamkeit“ nur eine Auswahl darstellt und dass jeder noch etliche andere wichtige Bausteine einer Alltagsethik anführen kann. Vielleicht gibt es sogar ganz besonders wichtige, persönlich entscheidende Bausteine. Das erinnert uns an die Bedeutung von X in einem anderen Zusammenhang: Wir machen dieses Zeichen bei Wahlen, und zwar dort, wo wir uns dazu entschieden haben bzw. dazu bekennen. Das X soll uns daher hier einladen, unsere ganz besonders wichtigen Ergänzungen zum ABC vorzunehmen.

## Y

### Yarvis

Dieses Kunstwort entstand, als man die Anfangsbuchstaben von lauter beliebten Eigenschaften aneinanderfügte: young (jung), attractive (attraktiv), rich (reich), verbalizing (redegewandt), intelligent, sensitive (empfindsam, sensibel).

Yarvis-Leute sind daher beliebt in Therapien, bei Kundenkontakten, in Fernsehserien (z.B. „Reich und Schön“). Ethisch (d.h. menschlich wertvoll, sinnvoll) werden diese Eigenschaften nur, wenn man sie nicht auf Alter, Aussehen, Besitz, Redefreudigkeit, Intelligenzquotient oder Sinnesorgane bezieht, sondern auf innere Qualitäten: Man kann jung bleiben in der Lernbereitschaft, attraktiv sein durch seine Ansichten und Zuwendung zu anderen Menschen, reich sein an inneren Erfahrungen, Weisheiten. Es geht nicht nur darum, gewandt zu reden, sondern auch etwas auszusagen. Intelligenz ist nicht nur eine Frage, wie schnell man rechnen oder lesen kann, sondern wie man alle seine Fähigkeiten entwickelt und konstruktiv angewendet hat. Und Sensibilität ist nicht nur etwas für Künstler, sondern als Achtsamkeit etwas, das grundlegend zur Lebenskunst gehört.

## Z

### Zielbewusstsein

Wir sind nicht nur an Energien interessiert, die uns in Bewegung setzen. Viel wichtiger ist: Wohin bewegen wir uns, wo liegen unsere Ziele? Ziele hängen eng mit unseren Werten zusammen. Was uns wertvoll ist, das streben wir an. Der Mensch ist ein Strebender (nicht zu verwechseln mit „Streber“, womit man Menschen bezeichnet, die aus Erfolgssucht unsozial sind). Damit verbunden ist aber auch das Wissen, dass wir nicht unbegrenzt Zeit haben. Wir alle müssen einmal sterben. Deshalb kommt es darauf an, dass wir unsere Ziele im Auge behalten, dass wir jeden Augenblick selbst so weit wie möglich nutzen und das Beste aus jeder Situation machen.

Zielbewusstsein allein kann aber dazu führen, dass wir das Werden wichtiger nehmen als das Sein, das Dasein. Um unser Dasein wahrzunehmen, ist es möglich, dass wir eine Pause in unseren Geschäftigkeiten einlegen und ganz still werden, aufmerksam und fürsorglich auf alles in uns und um uns Acht geben. Ebenso ist es möglich, die wichtigen, aber auch die alltäglichen Handlungen ganz aufmerksam und ganz fürsorglich zu gestalten.

#### Schlusswort:

Die Stichworte mit den Anfangsbuchstaben B bis Z sind Beispiele für Tüchtigkeiten, d.h. Persönlichkeitswerte, die wir im Denken (Aufmerksamkeit) und Handeln (Fürsorglichkeit) entwickeln sollten, damit wir mit unserem Fühlen und Wollen achtsam (Stichwort mit dem Anfangsbuchstaben A) für uns, für andere, für unsere Umwelt sind.

# Anhang

*Die folgenden Werke verdienen eine besondere Erwähnung:*

F. H. Sauer (2019): Das große Buch der Werte: Enzyklopädie der Wertvorstellungen. Köln: Intuitik-Verlag. Hier erfolgt eine Wissensanreicherung durch eine vielseitige Anbindung von Werten an sprachliche Überlegungen: Synonyme, Etymologie, Definition, Beschreibung, Zitate, Literatur, Positionierung in den Medien, Anti-Wert u.v.a.m. Es geht darüber hinaus grundsätzlich um den „Sitz im Leben“.

F. H. Sauer: „WERTE21“: Ein Projekt, das auf eine Orientierung der Menschen im bewegten 21. Jahrhundert zielt, sodass sie mitreden und an Lösungen für die Gesellschaft mitwirken können.

D. Frey (Hrsg.) (2016): Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag. Hier erfolgt die Wissensvertiefung durch eine konzeptionelle Klärung (Definition, Abgrenzung etc.), Hinweis auf den theoretischen Hintergrund (Psychologische Theorie) durch die Information über den aktuellen Forschungsstand usw.

F. Sedlak (2007): Psychologie und Psychotherapie in Schule und Studium. Ein praxisorientiertes Wörterbuch. Wien: Springer.

J.W. Scheer & Ana Catina (Hrsg.) (1993): Einführung in die Repertory Grid-Technik, Band I: Grundlagen und Methoden. Bern, Göttingen: Hans Huber.