

Werte und Ziele

Omid François Zamani

Der Nutzen

Jeder Mensch hat Werte und Ziele und sie beeinflussen ganz maßgeblich, wie wir uns fühlen. Die entscheidende Frage für uns ist, wie bewusst uns unsere Werte und Ziele sind. Je bewusster, desto eher können wir verstehen, warum wir uns so fühlen wie wir uns fühlen. Und desto gezielter können wir Hindernisse aus dem Weg räumen.

Unterscheidung zwischen Werten und Zielen

Ziele sind konkret und erreichbar. Werte sind eher wie ein Kompass, nach dem man sein Leben ausrichtet. Werte erreicht man nie ganz, aber es macht zufrieden, wenn man im Einklang mit ihnen leben kann. Beispiele: „Für die Familie da sein“, „Abenteuer erleben“, „Fleißig sein“, „Möglichst viel Freizeit haben“, „Soziales Engagement“, „Natur schützen und erleben“ und vieles mehr. Der Begriff „Werte“ ist im Grunde gar nicht genau definiert. Aber Werte bilden die Grundlage für die konkreten Ziele und die positiven Aktivitäten, weshalb es sehr sinnvoll ist, sich damit auseinander zu setzen.

Der wichtigste Grund für Probleme mit Werten und Zielen sind Ängste

Wenn ein Mensch zum Beispiel Angst hat, von anderen abgelehnt zu werden, neigt er dazu, seine eigenen Werte und Bedürfnisse zu unterdrücken. Geschieht dies über lange Zeit, verliert er immer mehr den Zugang zu diesen. Schlussendlich kann es so weit kommen, dass nur noch eine diffuse Unzufriedenheit oder das Gefühl, falsch zu sein oder nicht dazu zu gehören übrig bleiben. In Grundbedürfnissen gesprochen: Der Mensch hat sein Bedürfnis nach Autonomie dem Bedürfnis nach Bindung untergeordnet. Dies ist zur Gewohnheit geworden, also zu einem Schema.

Manchmal ist es auch so, dass eine Person schon von klein auf sehr wenig Möglichkeiten hatten, sich mit dem, was sie gut und schlecht, richtig und falsch findet, auseinanderzusetzen. Sie entwickelte nie richtige Wertvorstellungen. Das ist verbunden mit dem Gefühl, keine richtige Identität zu haben.

Was kann man tun?

Glücklicherweise kann man seine Werte ganz gut herausfinden, wenn man etwas Zeit investiert und sich mit anderen Menschen austauscht, um Unterschiede zu erkennen. Dazu dienen zum Beispiel die Arbeitsblätter zu diesem Kapitel. Wenn Sie eine bessere Vorstellung davon benötigen, was mit Werten gemeint sein soll, suchen Sie gerne im Internet nach „Werte Liste“.

Werte und Ziele

Omid François Zamani

Ich kenne meine Werte. Was jetzt?

Nehmen Sie sich Ihre Liste positiver Aktivitäten wieder zur Hand und aktualisieren Sie diese. Der Wochenplan ist auch nützlich, um konkret zu überprüfen, wie häufig Sie im Einklang oder gegen ihre Werte gelebt haben. Versuchen Sie nun, Ihr Leben mit Hilfe des Wochenplans mehr nach Ihren Werten auszurichten. Natürlich lässt sich vieles nicht so schnell oder umfassend umsetzen, so dass auch die langfristige Planung ins Visier genommen werden sollte.

Was, wenn ich einen Teil meiner Werte realistisch gesehen kaum Leben kann?

Alleine die Tatsache, dass Sie Ihre Bedürfnisse sehen, hat schon einen positiven Effekt auf die Psyche. Nicht sofort, denn zuerst geht es einem durch die Bewusstmachung schlechter. Man sieht dem Problem jetzt in die Augen. Um das Gefühl zu bewältigen, benötigt man Mitgefühl. Entweder von Menschen, denen man wichtig ist oder von einem Selbst. Dann kann aus empfundenem Leid über etwas, das man nicht bekommt, ein Gefühl von Stolz entstehen. Der Stolz, auf Dinge zu verzichten, um seine Werte nicht zu verraten. Oder einfach der Stolz, dass man trotz widriger Umstände durchhält.

Beispiel: Ein verheirateter Mann hat den Wunsch, sich sexuell mehr auszuleben, aber seine Frau zeigt wenig Interesse, weil sie den Kindern und der Arbeit Priorität gibt. Sexualität stellt für sie kein so hoher Wert dar. Der Mann lebt sein Bedürfnis auch nicht anderswo aus, weil er weiß, dass seine Frau es nicht schaffen würde, dies zu tolerieren. Sein Familienwert ist höher als sein Wert für sexuelle Abenteuer.

Eine positive Interpretation wäre hier: „Ich kann nichts für mein Bedürfnis. Ich treffe eine Entscheidung für ein höheres Ziel und bin stolz darauf, dass ich es aushalten kann, dieses Bedürfnis nicht zu leben.“

Annäherungs- und Vermeidungsziele

Diese Unterscheidung ist ziemlich nützlich in der Psychotherapie. Vermeidungsziele sind zum Beispiel „Ich will nicht versagen“, „Ich will keine Schmerzen“, „Ich will nicht, dass mich einer blöd findet“. Diese Ziele haben etwas gemeinsam: Sie entstehen aus der Angst. Annäherungsziele dagegen bringen uns mehr in Einklang mit unseren Werten: „Ich will heute im Wald spazieren gehen“ (Werte „Natur“ und „Bewegung“), „Ich möchte mit meiner Tochter ein Eis essen gehen“ (Werte „Familie“ und „Essensgenuss“). Der Fragebogen FAMOS, den manche von Ihnen aus der Testung kennen, bildet beide Formen der Ziele gut ab. Überwiegen die Vermeidungsziele, zeigt das, dass die Wahrnehmung auf Bedrohung fokussiert ist. Die Welt ist für Sie eine Schlechte. Ist die Sicht zu negativ, ergibt es keinen Sinn mehr, Freude zu empfinden.

Wie kann man das nun Lösen? Wir stolpern mit diesem Thema in ein komplexes Problem, dessen Lösung sich aus dem gesamten Therapieprozess ergibt. Dazu gehört: Akzeptanz von schlechten Dingen in der Welt und vor allem auch im eigenen Erfahrungsschatz, verbunden mit dem Aushalten der Gefühle von Angst, Wut und Trauer. Deutlicher formuliert: Erst wenn wir akzeptieren

Werte und Ziele

Omid François Zamani

können, dass wir sterben werden und auf dem Weg dort hin schlimme Dinge passieren können, sind wir in der Lage die Zeit bis dahin zu genießen. Um unsere Bedürfnisse in dieser Zeit zu befriedigen, benötigen wir auch gewisse Kompetenzen. Beispielsweise hilft hohe Sozialkompetenz dabei, das Schlechte, das andere Menschen in sich tragen, nicht zu provozieren und dafür aber ihre guten Seiten zu aktivieren.

Ein **Beispiel** für einen nützlichen Perspektivwechsel von Vermeidungs- zu Annäherungszielen: Eine junge Frau hat ihre Arbeitsstelle verloren und empfindet Angst, ihr Haus zu verlieren. Ihr Vermeidungsziel ist es, durch einen neuen Job die Finanzen zu stabilisieren. Nachdem sie viele Bewerbungen verschickt und Bekannte kontaktiert hat, kann sie gerade nicht mehr viel tun außer auf die Antworten zu warten. Sie hat aber immer noch etwas Angst. Dieser Angst widmet sie sich jetzt bewusst, indem sie sich mit dem schlimmstmöglichen Fall auseinandersetzt: Ein Leben in Grundsicherung. Sie spielt dieses Bild in ihrem Kopf durch und kann langsam fühlen, dass sie auch diese Lebenslage überstehen würde. Selbst mit Grundsicherung könnte sie sich noch mit ihren Freunden treffen, Bücher lesen und neue Dinge lernen, die ihr später vielleicht einen besseren Job ermöglichen würden. So beruhigt wendet sie sich ihrem Annäherungsziel zu, ein interessantes Fachbuch zu lesen und trifft sich später mit einer Freundin.

Der optimale Schwierigkeitsgrad

Hier wiederhole ich etwas aus „Psychische Grundbedürfnisse“, weil es so wichtig ist: Wenn Sie sich die Ziele so setzen, dass sie nicht zu schwer und nicht zu leicht sind, werden sie ein glücklicheres Leben führen. Menschen mit psychischen Störungen neigen dazu, sich zu über- oder zu unterfordern. Diesen Gedanken führen wir hier noch etwas weiter, denn in diesem einfachen Prinzip steckt viel drin:

1. Menschen funktionieren nicht ohne Ziele. Nur Cocktails trinken am Traumstrand funktioniert in Realität nicht besonders lang.
2. Ob Sie etwas gut gemacht haben oder nicht hängt ganz wesentlich von Ihrer eigenen Bewertung ab.

Daraus abgeleitet bedeutet **psychische Reifung**

Im **Arbeitskontext**: Klar unterscheiden lernen zwischen der eigenen Bewertung und der Bewertung durch einen Vorgesetzten, die möglicherweise unfair ist. Bei der eigenen Bewertung unterscheiden lernen, woher sie kommt: Von meinem inneren Kritiker (überfordernd), von meinem inneren Kind (unterfordernd, keine Lust, Angst), oder von meinem inneren Erwachsenen (fair, realitätsangemessen).

Im **Umgang mit Angst**: Genau in sich hinein fühlen, wie schwer verschiedene Situationen für einen wären. Dann sich einer Situation stellen, die im mittleren Bereich liegt. Sich davon erholen. Dann wieder in sich hineinfühlen, wie schwer Situationen erscheinen. Sich einer mittelschweren Situation stellen. Sich davon erholen usw. Dadurch „schleift“ die Angst sich Stück für Stück ab.