



Auf unserem Lebensweg kommt es darauf an, die innere Balance nicht zu verlieren.

Wertklärung für ein sinnerfülltes Leben

Bring' Dein Leben ins Gleichgewicht!

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Wie können wir Kurs halten in den Stürmen unseres Lebens? Wie unser inneres Gleichgewicht bewahren? Die Herausforderung in schwierigen Lebenssituationen besteht darin, das, was wirklich zählt, nicht aus den Augen zu verlieren. Ein sinnerfülltes Leben nach den eigenen Werten bildet die Basis von psychischer Stabilität. Aber kennen Sie Ihre Werte?

In unserer modernen, hektischen, von Konsum und Informationsüberflutung dominierten Welt kann so mancher von uns die innere Balance verlieren, sich zunehmend fremdbestimmt fühlen und sich so von sich selbst und seinem Leben entfernen. Wir verlieren dann aus den Augen, was wesentlich und bedeutungsvoll in unserem Leben ist, funktionieren als Stressgetriebene nur noch im „Autopilotmodus“, während unser Leben an uns vorbeirauscht. Doch das Leben wartet nicht. Wie kann ich in meinem Leben Sinn erkennen? Was ist mir wirklich wichtig? Wofür soll mein Leben am Ende stehen und welche Spuren möchte ich hinterlassen?

Psychisch widerstandsfähigen Menschen gelingt es, auch im größten Trubel und Hektik ruhig zu bleiben und nach Krisen immer wieder aufzustehen. Die Forschung hat herausgefunden, dass es mehrere Fähigkeiten sind, die zur sogenannten Stressresilienz (psychische Stabilität) beitragen:

- ▶ Die Fähigkeit, sehr stark in der Gegenwart zu leben und diese anzunehmen, mit all ihren Problemen und Heraus-

forderungen, und sich nicht in Grübelschleifen oder im Hadern zu verfangen. Heute bezeichnen wir diese Fähigkeit als „Achtsamkeit“.

- ▶ Als weiterer Schutzfaktor zählt das durch Achtsamkeit erlernbare Vermögen, sich selbst bewusst wahrzunehmen, seine Gedanken und Gefühle fürsorglich anzunehmen, aber auch innerliche Distanz zu nicht hilfreichen Gedanken und Problemgeschichten zu schaffen.
- ▶ Der allerwichtigste Faktor psychischer Stabilität aber ist, das eigene Leben als sinnerfüllt betrachten zu können.

Wann empfindet man sein Leben als sinnvoll? Wenn man es nach den eigenen Werten ausrichtet. Klärung und Lebensorientierung nach eigenen Werten sind also wesentlich. Ein weiteres Geheimnis der „Lebenskünstler“ ist die Fähigkeit zur Akzeptanz, also Dinge zu akzeptieren, die nicht zu ändern sind, sowie aktiv anstehende Probleme zu lösen und Schwieriges zu ändern, sofern es veränderbar ist. Alle Studien zeigen klar auf, dass gute soziale Netzwerke erheblich dazu beitragen, psy-

chisch gesund zu bleiben. Allerdings müssen soziale Kommunikationsfertigkeiten trainiert werden und soziale Netze auch aktiv gepflegt werden.

Klärung unserer Werte dient als Lebenskompass

Für psychische Stabilität ist es wichtig, dass Menschen in hohem Maße flexibel sind und Stress- und Belastungssituationen rechtzeitig erkennen. Vor allem sollte man seine eigenen Stressmuster und Stressreaktionen kennen, diese als Signal und Impuls zu anstehender Veränderung achtsam wahrnehmen, um dann sinnvoll und aktiv damit umzugehen. Diese Art im Leben zu stehen, steigert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Selbstachtung. So erkennt man, dass man in jeder noch so schwierigen Situation die Freiheit der Wahl hat und kann den Spielraum von Handlungsalternativen entlang der selbstgewählten Werte nutzen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die eigenen Werte zu klären. Werte sind Vorstellungen von uns selbst, wie wir selbst sein wollen, was uns ganz persönlich im Leben wichtig ist. Werte dienen uns deshalb als Lebenskompass, geben unserem Leben aber auch Energie, Sinn und Bedeutung. Wir entscheiden dann nicht entlang

flüchtiger situativer Emotionen, sondern nach dem, was uns langfristig wichtig und von Bedeutung ist.

Stellen Sie sich vor, am Ende Ihres langen Lebens wird jemand anlässlich Ihres Geburtstages oder – oft noch intensiver wirksam – anlässlich Ihrer eigenen Beerdigung eine Rede über Sie und Ihr Leben halten, jemand der Sie schätzt und wirklich gut kennt. Was wünschen Sie sich, was soll dieser gute Freund über Sie sagen? Was ist Ihnen wichtig, wie Sie bei den wichtigen Menschen Ihres Lebens in Erinnerung bleiben? Schreiben Sie Ihre wichtigsten Stichpunkte für diese Rede zum Abschluss eines erfüllten Lebens auf:

- ▶ Was war Dir in deinem Leben wirklich wichtig?
- ▶ Wofür hast Du gebrannt?
- ▶ Wofür hast Du gekämpft?
- ▶ Wie möchtest Du, dass Deine Freunde oder Deine Familie über dich reden?
- ▶ Welche Spuren in deinem Leben wolltest Du hinterlassen?

Nach diesem ersten Teil der Übung schreiben Sie auch bitte auf, was dieser Mensch sagen würde, wenn Sie bis zu Ihrem Lebensende so weitermachen wie bisher. Manchmal muss man sich mit dem Ende des Lebens beschäftigen, um der aktuellen Lebenssituation näherzukommen. Sie machen sich mit dieser Übung gerade Gedanken über Ihre persönlichen Leitmotive, also über das, was am Ende Ihres Lebens für Sie zählt.

Wenn Sie Achtsamkeit im eigenen Alltag praktizieren (siehe Kasten), können Sie wie ein Detektiv auf die Suche gehen und Werte in Ihrem eigenen Alltag entdecken. Was war mir im Alltag heute wichtig? Welche Werte habe ich umgesetzt? Und hieraus formulieren Sie wieder weitere neue Lebensmottos.

Ausbalanciertes Werteprofil erhöht Lebenszufriedenheit

Schließlich folgt im Sinn einer intensiven Wertearbeit die Auseinandersetzung mit der Frage: „Wie lebe ich meine Werte, was davon setze ich im Alltag wirklich um?“ Gehen Sie den Fragen nach: Setze ich das, was mir wirklich wichtig ist, in konkreten

Lebensbereichen tatsächlich um, oder verwende ich viel Energie auf Dinge, die mir wenig bedeuten?

Verschaffen Sie sich auch einen Überblick, wie Ihre Werte verteilt sind: Gibt es große Einseitigkeiten und Diskrepanzen zwischen Sicherheitsbedürftigkeit und z. B. Freiheitsorientierung/Risikobereitschaft oder große Diskrepanzen zwischen selbstbezogenen und sozialgebundenen Werten? Man kann versuchen, sozialbezogene und ich-bezogene Werte auszubalancieren, sein Werteprofil zu verbreitern, einige wichtige Werte besser umzusetzen oder auch weniger Energie in unwichtige Werte zu investieren. Diese Arbeit lohnt sich, um damit die innere Balance und Zufriedenheit zu erhöhen.

Mit kleinen Schritten erreicht man große Ziele

Um Ihren Lebenskurs entlang Ihrem Wertekompass neu auszurichten, ist es nötig, einen Veränderungsplan aufzustellen, um das zu ändern, was zu ändern ist. Ich empfehle Ihnen, nur mit zwei Werten, die Ihnen wichtig sind, aber bisher in Ihrem Leben noch zu kurz kommen und zu wenig umgesetzt wurden, zu beginnen: Überlegen Sie sich, in welchen Lebensbereichen Sie diese Werte in den nächsten Monaten umsetzen wollen. Wenn Sie in diesen Lebensbereichen klare Lebensmottos formuliert haben, gilt es, konkrete, zum Lebensmotto passende Teilziele zu definieren. Wann, wo und in welchen kleinen Schritten wollen Sie diese in aktive Handlungen umsetzen?

Da die Macht der alten Gewohnheiten groß ist, ist es wichtig, sich für kleine Zielerreichungsschritte selbst zu belohnen. Wir können uns auch bereits im Vorfeld überlegen, welchen Stolpersteinen wir begegnen werden, wenn wir werteorientierte Ziele aktiv anstreben, und wie wir mit diesen Hindernissen dann umgehen. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, nicht gleich wieder aufzugeben, wenn es schwierig wird. Auch hier ist wiederum die Achtsamkeitspraxis wichtig, um hinderliche Gedanken und Gefühle zu identifizieren und Abstand von ihnen zu gewinnen: Die fürsorgliche Beobachterposition mit freundlichem Begrüßen auch unangenehmer Gedanken und Ge-

Achtsamkeitspraxis für den Alltag

Fünf Übungsvorschläge zum Training von Achtsamkeit:

1. Fünf bis zehn Minuten täglich Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Ein- und vor allem auf die Ausatmung.

2. Achtsamkeit mehrfach täglich im Alltag praktizieren: z. B. durch achtsames Gehen, achtsames Essen, achtsames Abspülen, achtsames Hören. Wenn Sie in einer Warteschlange, im Stau oder vor einer roten Ampel stehen, nehmen Sie drei tiefe Atemzüge.

3. Zehn Minuten täglich eigene Gedanken und Gefühle freundlich begrüßen: Den fürsorglichen inneren Beobachter aktivieren wir, indem wir während der Atemkonzentration alle aufsteigenden Gedanken und Gefühle freundlich kommen und gehen lassen, ohne in ihre Geschichten einzusteigen.

4. Selbstfreundlichkeit üben: Während der achtsamen Atemübung fragen Sie sich, was empfinde ich gerade, erkennen dann diese Wahrnehmung an und

überlegen sich, was das Freundlichste wäre, was Sie jetzt im Moment für sich tun könnten und was Sie gerade in diesem Moment brauchen.

5. Übung „liebvolle Güte“: Während der Atem-Achtsamkeit visualisieren Sie die Ihnen nahestehenden Menschen in Ihrem Umfeld und auch sich selbst und wünschen ihnen ganz intensiv die folgenden Sätze: „Möge es dir gut gehen, mögest du glücklich sein, so wie du bist.“

fühle; trotz unangenehmer Gefühle diese in einer annehmenden Haltung mitzunehmen auf die Reise zur Werteverwirklichung.

Das Auftauchen unangenehmer Gefühle und Gedanken können wir nicht verhindern und nicht kontrollieren. Diesen unvermeidlichen Schmerz müssen wir als Preis für ein erfüllendes Leben bezahlen; erst durch unseren Widerstand gegen unangenehme Gedanken und Gefühle, indem wir diese vermeiden, bekämpfen, kontrollieren wollen, verlieren wir die Kontrolle über unser Leben, weil wir dann nicht mehr fokussiert sind auf die Erreichung unserer wichtigsten Herzenswünsche und Werte. Wenn wir die inneren „Monster“ dagegen freundlich annehmend mitnehmen auf unsere Lebensreise, haben wir Energie frei für den bestmöglichen Umgang mit Schwierigkeiten und können uns in Richtung unserer Werteleuchttürme bewegen. Was wir im Leben wirklich kontrollieren können, sind unsere eigenen Handlungen und unsere eigenen Verhaltensweisen.

Wir haben die Wahl, wie wir unser Leben gestalten wollen. Unsere geklärten Werte bieten uns einen Ausweg aus dem Terror der 1000 Möglichkeiten. Sie helfen uns, auch in turbulenten Zeiten bedeutungsvolle Sinnoptionen für unser Handeln zu finden. Wenn wir diese nutzen, wird uns neue Energie und Erfüllung zuwachsen. Die Fähigkeit, uns in der Gegenwart achtsam zu verankern und gleichzeitig unsere wichtigsten Herzenswünsche und Werte im Blick zu haben, hilft dabei, dass wir im inneren Gleichgewicht bleiben und trotz

vieler Widrigkeiten ein reiches Leben führen können. Wenn wir uns zum Beispiel am Ende eines Jahres ein gutes Neues wünschen oder etwa einen Geburtstag bewusst begehen, sollten wir bedenken: Ob ein Jahr neu wird, liegt an uns selbst: Ob wir anfangen, neu zu denken, neu zu sprechen und neu zu leben! ■

Weiterführende Informationen

- ▷ E. Lukas: *Binde Deinen Karren an einen Stern: Was uns im Leben weiterbringt, Neue Stadt, München 2011*
- ▷ R. Harris: *Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei, Goldmann, München 2013*
- ▷ U. Böschmeyer: *Worauf es ankommt: Werte als Wegweiser, Piper, München 2005*
- ▷ J. Hopkins (Hg.), *Dalai Lama: Der Weg zum sinnvollen Leben, Herder, Freiburg 2011*
- ▷ U. Scheuermann: *Wenn morgen mein letzter Tag wär, Knauer, München 2013*

Autor

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer, Jahrgang 1961, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Paar- und Familientherapie sowie Arzt für Naturheilverfahren, Sportmedizin und Chirotherapie. Dr. Maurer ist Chefarzt einer Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren im Allgäu.

