



ENTDECKEN UND LEBEN

WAS MIR WIRKLICH WICHTIG IST

*Welche Entscheidung ist für mich die richtige? Was gibt meinem Leben einen Sinn?
Was ist mir wirklich wichtig? Wozu bin ich eigentlich auf dieser Welt? Alles Fragen, die jeder für sich
persönlich beantworten muss und darf. Ellen Buttgereit zeigt, wie's geht.*

- • „Viele Menschen in unserer heutigen Gesellschaft haben
- • das Gefühl, nur zu funktionieren, und suchen ihre Erfüllung in Leistung und Beruf. In unserer modernen Welt werden uns immer weniger universelle, allgemeingültige Werte von außen vorgegeben. Wir sind aufgerufen selbst zu entscheiden, was uns wertvoll erscheint und wie wir unser Leben gestalten wollen. Dies ist eine große Herausforderung.

Dabei sind sich viele ihrer persönlichen Werte aber gar nicht bewusst, sie leben häufig nach Erwartungen anderer oder danach, was sie glauben, was andere erwarten. Dies führt zur Überforderung, und die Schnelligkeit der Zeit ermöglicht kaum Raum für Achtsamkeit und Reflexion. Beides wären Grundvoraussetzungen, um sich seiner Werte bewusst zu werden. Wenn jemand nicht selbst weiß, was gut für ihn ist, führt dies zu einer Begrenzung der eigenen Entwicklung. Man hat dann das Gefühl, gelebt zu werden und nicht mehr Gestalter seines eigenen Lebens zu sein.

Abstand nehmen

Als Moses von Gott durch einen brennenden Dornbusch „berufen“ wurde, wurde er im Vorfeld aufgefordert, seine Schuhe auszuziehen, denn er betrat „heiligen Boden“, als er auf Gott zuing.

Ein sehr schönes Bild für die Voraussetzung, wie wir unseren Sinn finden beziehungsweise das, was unser Leben wertvoll macht. Die Schuhe auszuziehen bedeutet, wir sollen unseren Alltag, unseren eigenen Weg verlassen, einmal „aussteigen“ aus unseren Vorstellungen und hingehen. Erst dann sind wir bereit, das wirklich Wichtige aufzunehmen. Viktor Frankl (1905–1997), Neurologe, Psychiater und Jude, der das Konzentrationslager überlebt hat, spricht vom „einzigartigen Sinn“. Jeder Mensch kann ihn in jeder erlebbaren Situation finden, indem er sich fragt: „Bin ich nun gemeint, einen besonderen Nutzen zu schaffen?“

Jeder Mensch hat den Willen zum Sinn. Nach Frankl gibt es drei Möglichkeiten der persönlichen Sinnfindung: Zum einen die Verwirklichung von „Schöpferischen Werten“ in einer erfüllenden Aufgabe. Dann die Ausrichtung auf „Erlebniswerte“, die sich in der persönlichen Erfahrung oder Begegnung mit Menschen zeigen, und schließlich das Verhalten, begründet auf „Einstellungswerten“, das sich darin zeigt, dass der Mensch trotz einer ausweglosen Situation immer noch die innere Freiheit hat, seine persönliche Haltung in dieser Situation selbst zu bestimmen.

Gewissen nutzen

Wir besitzen ein Gewissen, das in uns angelegt ist. Es ist ein Sinnorgan, wie Frankl es nennt. Die Bibel nennt es Gottes Lampe, sie durchleuchtet das Menschenherz und seine Gedanken. In diesem Raum des Herzens und des Geistes können wir unseren Werten auf die Spur kommen. Weil persönliche Werte unser Herz und unsere Gedanken berühren und wir sie daran auch als Werte erkennen.

Werte sind vergleichbar mit den Wurzeln eines Baumes, sie stabilisieren den Baum und geben ihm Energie für das Wachstum der Früchte. Werte stabilisieren uns und motivieren uns von innen heraus. Was also als Wert angelegt ist, wird immer in den Früchten erscheinen. Selbst Jesus sagte schon, dass wir die tiefste innere Haltung der Menschen an ihren Früchten, beziehungsweise ihrem Verhalten, erkennen können.

Unser Verhalten und unsere Handlungen werden dann von unseren Werten bestimmt, das macht uns wesentlich authentischer und autonom. Wir lassen uns nicht mehr so leicht von äußeren Umständen oder Erwartungen anderer bestimmen. Anhand folgender Fragen können wir prüfen, ob unser Verhalten wirklich unserem Werteleitbild entspricht:

- Wo bin ich gemeint? Jetzt in dieser Situation und warum glaube ich das?
- Wozu ist es gut, dass ich jetzt hier an diesem Ort bin?
- Was hat mich in der Vergangenheit betroffen gemacht?
- Was will ich verändern? Was ist mir dann in Zukunft wirklich wichtig?
- Was prägt mich positiv und welche Haltung will ich weitergeben?
- Gibt es Vorbilder, von denen ich lernen könnte?
- Welche hilfreichen Lebenseinstellungen haben mir meine Eltern mitgegeben oder vorgelebt?
- Was soll auch für mich Orientierung sein?
- Wofür lohnt es sich, morgen früh aufzustehen?

Vorbildlich leben

Angenommen, Sie erzählen Ihren Kindern, dass Ehrlichkeit ein ganz wichtiger Wert ist, der dafür sorgt, dass wir Menschen uns vertrauen können. Nun öffnen Sie am nächsten Tag die Haustür. Ein freundlicher Bauer will Ihnen Kartoffeln verkaufen, Ihre Kinder stehen neben Ihnen. Sie wollen keine Kartoffeln kaufen und den Mann loswerden, deshalb sagen Sie, dass Sie kein Bargeld im Haus haben. Ihre Kinder wissen aber genau, dass Sie gestern erst bei der Bank waren. Es entsteht hier der Eindruck, als würden Sie offensichtlich den Wert „Sparsamkeit“ leben, allerdings mit einer Lüge verbunden. Der Wert „Ehrlichkeit“ dagegen bekam keine Kraft und war auch nicht vorbildlich für Ihre Kinder.

Wenn Sie Ihren Werten aktiv treu bleiben wollen, stellen Sie sich immer wieder folgende Fragen:

- In welchen Lebensbereichen kann ich meine nun benannten Werte am ehesten leben?
- Welche Konsequenz ziehe ich daraus für mich?
- Welchen Preis bin ich bereit zu zahlen, um meinen Werten treu zu bleiben?
- Wem will ich meine Werte offen mitteilen, so dass er mich gegebenenfalls aufmerksam machen kann, wenn ich anders lebe?
- Wo muss ich meine Werte ggf. korrigieren, weil sie mich überfordern oder ich andere überfordere?

Denken Sie daran: der Wert der Liebe steht über allem. Auch dann, wenn Ihnen etwas so gar nicht gelingen will und Sie an Ihrem eigenen Wollen scheitern. Die Liebe ist langmütig und bietet einen weiten Raum, um unser wahres Selbst zu entdecken. Krisenzeiten erkennen wir meist erst im Nachhinein als Segenszeiten. Gerade in schmerzhaften Auszeiten finden wir unseren individuellen, vielleicht sogar einen universellen Sinn unseres Lebens. Unseren ganz persönlichen Wert eben.



Ellen Buttgereit ist seit 24 Jahren verheiratet, hat 2 Töchter und lebt in Haltern am See. Seit 16 Jahren lebt sie ihre Berufung als Personal- und Businesscoach (IHK und DFC) und ist Referentin für unterschiedliche Lebensthemen. Mehr Infos unter www.coaching-you.de