

# NACHDENKEN ÜBER SINN UND WERTE

Die Philosophie der Lebenskunst beschäftigt sich seit der Antike mit dem guten Leben und dem guten Zusammenleben von Menschen. Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist vermutlich zu gross. Einfacher ist die Frage nach dem Sinn des Augenblicks zu beantworten. Die eigenen Werte sind dabei unentbehrliche Wegweiser.

■ von Bruno Frischherz

Was ist eigentlich Ethik? Gemäss dem grossen deutschen Philosophen Immanuel Kant geht es in der Ethik um die Grundfrage: «Was soll ich tun?» Eine akademische Definition bestimmt Ethik als das systematische Nachdenken über die Moral, die Werte und die Normen einer bestimmten Gesellschaft oder Kultur. Die Antworten auf die Grundfrage waren früher vermutlich einfacher, da die gesellschaftlichen Werte und Normen einheitlicher waren. Heute leben wir in einer multikulturellen Situation, und die Menschen verfolgen je ihre individuellen Lebenspläne. Eine zweite – und meine bevorzugte – Definition bestimmt Ethik als das Nachdenken über das gute Leben. Gemeint ist damit sowohl das eigene Leben als auch das gute Zusammenleben mit anderen Menschen. Es handelt sich dabei um eine Philosophie der Lebenskunst, die seit der Antike ein Thema der Philosophie ist.

## Sinn des Augenblicks

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass wir nur ein Leben haben. Damit stellt sich gleich die existenzielle Frage: «Was ist der Sinn des Lebens?» Das ist eine der grossen Fragen, und sie ist nicht einfach in ein paar Sätzen zu beantworten. Einfacher scheint mir zu fragen, was der Sinn des Augenblicks ist. Mit Augenblick ist hier die konkrete Entscheidungs- und Handlungssituation eines individuellen Menschen gemeint. Gemäss dem Psychiater und Philosophen Viktor Frankl gibt es in jeder Situation die Möglich-



keit, Sinnvolles zu verwirklichen – auch in den schlimmsten. Als Überlebender von drei KZs hat er dies auch praktisch vorgelebt. Nach der von ihm begründeten Logotherapie enthält jede Situation bestimmte Werte, die wir erkennen oder erfüllen müssen, um dann etwas Sinnvolles zu tun. Werte sind Möglichkeiten der Sinnverwirklichung. Die grosse Frage «Was ist der Sinn des Lebens?» wird so auf die überschaubare Frage «Was ist der Sinn des Augenblicks?» heruntergebrochen und für uns beantwortbar.

## Drei Arten von Werten

Indem Menschen Werte erkennen und verwirklichen, schaffen sie Sinn für sich und ihre Umgebung. Viktor Frankl unterscheidet drei Arten von Werten:

- schöpferische Werte: Aufgaben in Arbeit, Beruf, Familie und anderen Kontexten
- Erlebniswerte: Wahrnehmen von Natur und Kunst, Liebe, menschliche Beziehungen
- Einstellungswerte: Haltungen wie Tapferkeit im Leiden und Würde im Scheitern

Während man schöpferische Werte und Erlebniswerte auch in anderen Kategorisierungen von Werten findet, sind die Einstellungswerte eine Besonderheit von Frankls Wertekategorien. Falls für einen Menschen aufgrund von Alter oder Krankheit die schöpferischen Werte nicht mehr zugänglich sind, sind für ihn immer noch Erlebniswerte und Einstellungswerte zugänglich, und falls

## EINLADUNG ZUM NACHDENKEN

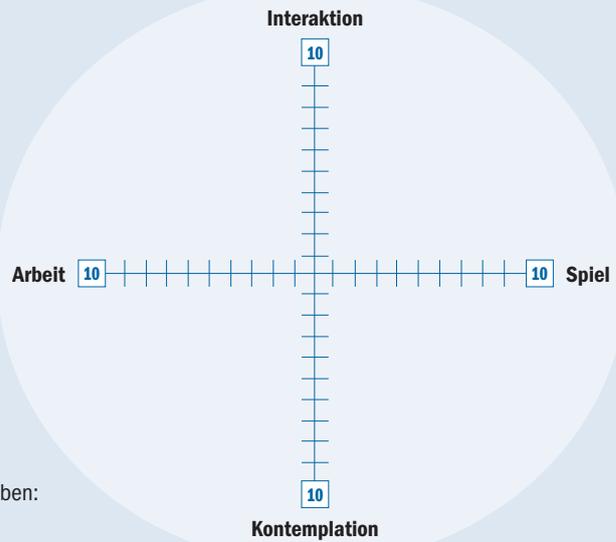
Wir sollten uns also die Frage nach dem Sinn des Augenblicks immer wieder stellen und uns fragen «Welche Werte sind mir wichtig?» und «Welche Werte zeigt die Situation?». Daraus lässt sich dann unsere Aufgabe in Beruf, Familie und anderen sozialen Kontexten ableiten. Die Frage nach den eigenen Werten ist insbesondere in Krisensituationen oder bei grösseren Veränderungen zentral. Reflexion ist das Nachdenken über sich selbst, über die eigenen Gedanken, Wünsche und Handlungen. Diese Fähigkeit zur Selbstreflexion besitzen vermutlich nur wir Menschen, und wir sollten sie auch im Alltag nutzen. Ziel dieses praxisbezogenen Nachdenkens ist es, Regisseur\*in des eigenen Lebens zu werden. Mit drei kleinen Übungen lade ich Sie ein, über sich und Ihre Werte nachzudenken.

### Fragen an sich selbst

- Denken Sie über folgende Fragen nach und machen Sie sich Notizen.
  - Wie fühle ich mich aktuell in meinem Leben?
  - Welche Werte sind für mich massgebend?
  - Wie gehe ich mit Krisen und Problemen um?
  - Was ist meine Vorstellung eines guten Lebens?
  - Wie gut passen meine Interessen zu meiner Arbeit?
  - Wie gut passen meine beruflichen und privaten Rollen zusammen?
  - Wonach habe ich Sehnsucht?
  - Wovor habe ich Angst?
  - Was will ich in meinem Leben (nicht) ändern?
  - Welche Lebensziele habe ich?
  - Wie könnte mein Lebensmotto lauten?
- Diskutieren Sie Ihre Antworten mit einer anderen Person.

### Meine Lebensbalance\*

- Überlegen Sie, welche Bedeutung die vier Dimensionen in Ihrem Leben haben:
  - Arbeit: Beruf, Studium, Weiterbildungen ...
  - Spiel: Freizeit, Hobby, Humor ...
  - Interaktion: Beziehungen, Zugehörigkeit, Gespräche, Dialoge ...
  - Kontemplation: Ausgeglichenheit, Nachdenken, Meditation ...
- Verteilen Sie im Diagramm oben je 10 Punkte auf die Achse Arbeit–Spiel und auf die Achse Interaktion–Kontemplation für die Wichtigkeit der Dimensionen in Ihrem Leben. Verbinden Sie die Punkte Ihrer Einträge.
- Erläutern Sie Ihre Grafik einer Partnerin oder einem Partner.



### Meine wichtigsten Werte

- Wie wichtig sind Ihnen die Werte Engagement – Freiheit – Fürsorge – Gemeinschaft – Gesundheit – Harmonie – Individualismus – Kreativität – Leistung – Liebe – Macht – Moral – Naturverbundenheit – Religiosität – Selbsterkenntnis – Spass – Spiritualität – Tradition – Vernunft – Wellness – Wissen?
- Welches sind die drei wichtigsten Werte für Sie?  
Erzählen Sie Beispiele, in denen sich für Sie die wichtigsten Werte zeigen.
- Was ist das Gegenteil der drei wichtigsten Werte?  
Erzählen Sie Beispiele, in denen sich für Sie die schlimmsten Un-Werte zeigen.

\* Aus Frischherz et al. (2016). Das Reflexionsbuch.

auch die Erlebniswerte nicht mehr erreichbar sind, bleiben immer noch die Einstellungswerte. Selbst im Leiden können Menschen Sinn finden. Denn das Leiden gehört zum Leben wie das Schicksal und das Sterben, und wir können als Menschen dazu Stellung nehmen.

### Sinn und Glück

Wenn man die Menschen fragt: «Was ist das Wichtigste im Leben?», dann geben die meisten zur Antwort: «Glück». Natürlich gibt es hier keine richtigen und fal-

schen Antworten. Meine Antwort wäre nicht «Glück», sondern «Sinn». Ich wäre im Schlaraffenland nicht glücklich. Nach meiner Auffassung ist Glück das Ergebnis, das sich einstellt, wenn ich etwas Sinnvolles tue. Das Glück lässt sich kaum direkt anpeilen und erreichen. Der Sinn ist der Umweg zum Glück. Die Frage nach dem Sinn des Lebens als Ganzem ist vielleicht eine zu grosse Frage für uns Menschen. Doch Sinn im Leben gibt es, und den Sinn des Augenblicks können wir finden. Die eigenen Werte sind dabei unsere Wegweiser.



### AUTOR

**Dr. Bruno Frischherz** ist seit 20 Jahren Dozent an der Hochschule Luzern – Wirtschaft.

Er hat zahlreiche Bücher und Artikel zu Themen wie Gesprächsführung, Bild- und Textkommunikation und Unternehmensethik veröffentlicht. Letztes Jahr hat er zusammen mit Margot Ruprecht und Anne Caroline Liechti ein persönliches Impuls- und Arbeitsbuch «Lebenslinien. Rückblick – Einblick – Ausblick» im Selbstverlag herausgegeben. Neben der Arbeit an der Hochschule bietet Bruno Frischherz auch sinn- und werteorientiertes Coaching und Philosophieurse für Laien an. [bruno.frischherz@didanet.ch](mailto:bruno.frischherz@didanet.ch)