

Werte: erkennen – spüren – leben

Katrin Haugeneder über sinnvolle Lebensgestaltung



Werte erkennen bedeutet, vom Kopf her zu wissen, was wichtig für mich ist. Werte spüren heißt auch mit dem Gefühl dabei zu sein, denn dann kann ich sie leben. „Werte leben“ meint, mein Handeln, das Gestalten meines Lebens nach diesen Werten auszurichten. Auf die Wirtschaft bezogen: Nachhaltigkeit, eine Wirtschaft, die der Mensch psychisch und die Natur physisch aushält (vgl. Prof. Radermacher: Ökosoziale Marktwirtschaft), das Thema der gesellschaftlichen Verantwortung von Unternehmen (CSR, Corporate Social Responsibility).

Wir brauchen Werte

Wir brauchen Werte, um unser Leben, unseren Lebensraum, unser Zusammenleben zu gestalten. Werte haben mit meinem Menschenbild zu tun, sie sind Ausdruck unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens, unseres „Zeitgeistes“, wenn Sie so wollen. Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen materiellen und immateriellen Werten. Auch Geldvermehrung kann ein Wert sein. Die Frage ist, wie sehr ich Sinn und Erfüllung mit diesem Wert erlebe oder ob er mich „in die Leere führt“, nach dem Motto: „Da war doch noch was ...“, „Das kann doch noch nicht alles gewesen sein ...“. Werte sind wie ein innerer Leitfaden für meine

Haltung und mein Handeln. Für das Gestalten unserer Welt. Wie wollen wir leben? In einem Geist der Konkurrenz und des Getrennt-Seins oder in einem Geist der Kooperation und der Verbundenheit?

Wenn z. B. Menschlichkeit ein Wert für mich ist, so kann ich jede Begegnung, jedes wirtschaftliche Handeln dahingehend überprüfen: Dient meine Haltung, mein Handeln dem Leben?

Es wird viel von Werten gesprochen. Werden sie auch gelebt? Werte leben zu können, setzt das Spüren voraus! Wie sehr kann ich mich selbst spüren? Wie sehr weiß ich, wofür ich stehe? Alles das können wir in der Ausstrahlung eines Menschen sehen, spüren und auch am Klang der Stimme hören. Bevor ich also meine Werte spüren kann, muss ich mich selbst (wieder) spüren! „Bei mir sein.“, „In meiner Mitte und meiner Kraft sein.“ Offen für andere Menschen. Und das ist meiner Meinung das Hauptthema! Meine Stimm-entfaltung hat mich auf den Weg gebracht. Mich, meine Stimme und die Fähigkeit, andere Menschen wieder mehr zu spüren. Damit verbunden: zu wissen, was mir gut tut, zu wissen, wofür ich stehe, meinen Weg zu kennen.

Es gibt natürlich auch andere Wege, wieder mehr ins Spüren zu kommen: Yoga, asiatische Bewegungsformen, Meditation. Wir brauchen einen Rahmen, in dem wir abseits der Informationsflut wieder mehr zu uns und in unsere Kraft kommen. Wissen wir noch, was wirklich wichtig ist? Für mich sind es menschliche Begegnungen, eine gemeinsame Idee, die trägt. In Verbundenheit und mit gelebter Menschlichkeit stellt sich auch oft der wirtschaftliche Erfolg ein.

Werte als Hauptstraßen zum Sinn

Viktor Frankl spricht von drei Wertekategorien als den drei „Hauptstraßen zum Sinn“. Diese sind die Erlebniswerte, die schöpferischen Werte und die Einstellungswerte.

Die Erlebniswerte werden im Erleben, Begegnen, Lieben verwirklicht und bereichern den Menschen. Zum Sinn werden Erlebniswerte erst dann, wenn sie der Mensch mitgestaltet und so ihr Wesen im Inneren schöpferisch nachvollzieht. Zu den tiefsten Erlebniswerten gehört die Begegnung mit anderen Menschen (vgl. Hirnforschung), das Erleben von Musik, von Natur. Der schöpferische Wert verändert oder bereichert die Welt durch das Setzen einer Tat oder das Schaffen

eines Werkes. Das kann Musik, Kunst oder eine einfache Idee, eine Rede, ein Vortrag sein. Die Einstellungswerte können differieren. Allein das Wort „Wert“ oder „Werte“ meint etwas Gutes, etwas Bewahrenswertes, Schätzenswertes, etwas, das das Potenzial der Freude in sich trägt. Wenn ich mit meinen Werten und Themen arbeiten kann, kann ich ganz bei der Sache sein, ich fühle mich wohl, empfinde Freude und kann Freude vermitteln.

Den eigenen Werten nachspüren

Was nun Ihre Werte, was Ihre Themen sind, müssen Sie selbst herausfinden. Anhand von vier einfachen Aspekten können Sie Ihren Werten auf die Spur kommen.

1. Der zeitliche Aspekt: Ein Wert will dauern,
2. der räumliche Aspekt: Ein Wert wird hier gespürt,
3. der geistige Aspekt: Ich stehe zu einem Wert – auch zu einem vergangenen und
4. der dynamische Aspekt: Ein Wert zieht an. Wenn Sie in Bezug auf einen Wert sagen können: „Das kann dauern! So will ich fühlen – Hier ist es gut! Dazu kann ich stehen! Das zieht mich an!“, dann sind Sie am Punkt. Und wenn Sie sich im Leben mit diesen vier Aspekten des Wertefühlens im Einklang fühlen, werden Sie Authentizität erreichen und Sinn spüren. Sie werden dort stehen, wo Sie hingehören, Sie

werden sein können, wer Sie wirklich sind und wie Sie wirklich sind.

Unsere spirituelle Intelligenz

Und genau dafür brauchen wir unsere spirituelle Intelligenz (vgl. Danah Zohar: IQ? EQ? SQ!, Kamphausen 2010). Ende der 1990er-Jahre zeigen neurologische Forschungen, dass wir über diese dritte Intelligenz verfügen: Mit ihrer Hilfe haben wir Zugang zu einer tieferen Sinnebene, grundlegenden Werten und einer Bestimmung, die wir im Leben haben. Es geht um die Fragen: Warum bin ich geboren? Was ist der Sinn meines Lebens? Warum widme ich mein Leben dieser Beziehung/Arbeit/Sache? Was will ich mit diesem Projekt oder in meinem Leben erreichen? Bekannt sind uns die rationale Intelligenz (IQ) – Was denke ich? Die emotionale Intelligenz (EQ) – Was fühle ich? Die spirituelle Intelligenz gibt unserem Leben ein übergeordnetes Empfinden von Werten und Sinn. SQ ist die Intelligenz der Seele und fragt: Was bin ich? Diese dritte Intelligenz kann nur aktiv sein, wenn IQ und EQ auch in Balance sind. Es geht also um die Übereinstimmung von Körper, Geist und Seele. Wir kommen nicht daran vorbei, uns wieder mehr zu spüren, damit wir unser Leben bewusst gestalten können. Lassen Sie uns also gemeinsam auf dem Weg sein. Zunächst in der Auseinandersetzung mit uns selber, das Gefühl von Verbundenheit mit sich, anderen



Katrin Haugeneder

ZUR PERSON

Mag. Katrin Haugeneder ist Expertin für Stimm-entfaltung: spürbar. hörbar. sichtbar. Gründerin und Leitung von AWITAET, Akademie für Wirtschaft und Spiritualität Autorin von „Stimme spüren! Praxis und Philosophie zur Stimm-entfaltung“, Breuer & Wardin 2. Auflage Februar 2011, Mitglied im TEAM BENEDIKT, Würzburg

Weitere Informationen: www.stimm-entfaltung.at

Menschen und der Natur, sowohl beruflich als auch privat ... führt in die Fülle und Lebensfreude. Unsere Großeltern formulierten es ganz einfach: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg' auch keinem anderen zu.“

Vielleicht sollten wir uns das wieder mehr zu Herzen nehmen. ■



Es geht um die Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele.