



Erleben wir einen Wertewandel?

Ich bin auch das Wir – von Selbstfürsorge und Egoismus, von Werten und Systemen

Margarete Stöcker

Was macht den Unterschied zwischen Selbstfürsorge und Egoismus aus? In Zeiten von Covid-19 zeigte sich der Unterschied offensichtlicher als zu „normalen Zeiten“. Am Beispiel des Toilettenpapiers sehr gut zu erkennen. Auch wenn noch fünf Pakete zu Hause gelagert waren, wurde unabhängig davon, ob andere Menschen überhaupt etwas haben, noch die sechste Packung gekauft.

Selbstfürsorge ist, auf sich zu achten, Egoismus ist, andere Menschen als nachrangig zu betrachten. Dieses saloppe Beispiel soll zum Nachdenken anregen. Wo ist der Unterschied im Einzelnen, wann fangen notwendige Veränderungen an?

Mitglieder eines Teams, welches sich gerade in einer Krise befindet (unabhängig von Covid-19), die nicht mehr gut miteinander arbeiten können, Kommunikationsprobleme haben oder vieles mehr, sagen oft: „Etwas ändern mach ich, aber erst wenn Kollege XY etwas ändert.“ Also die anderen.

Zwei Menschen gehen aneinander vorbei, keiner grüßt. Jeder sagt, ich grüße erst, wenn der andere begrüßt hat. Was wird passieren? Es sind Sätze wie diese, die uns aufhorchen lassen:

- „Die da oben ...“
- „Die im anderen Wohnbereich ...“
- „Die andere Schicht ...“

Es geht jedoch nicht um die anderen. Andere gibt es genug. Es geht um jeden Einzelnen und jeder Einzelne wird zum Ganzen. Der beste Therapeut kann einen Menschen, wenn er es nicht zulässt, nicht verändern. Infolgedessen kann auch niemand einen Menschen ändern, FALSCH. Denn ändere ich mein eigenes Verhalten, wird es systemisch auch auf mein Umfeld wirken.

Zurück zum Beispiel der beiden Menschen, die sich nicht grüßen, und jeder es vom anderen zuerst erwartet. Nennen wir die beiden Frau A. und Frau B.

- Frau A. grüßt, die mögliche Reaktion ist, dass Frau B zurückgrüßt. Die Meinungen voneinander verändern sich.
- Frau A. grüßt, die weitere Möglichkeit, Frau B grüßt nicht zurück. Das ist die Entscheidung von Frau B. Frau A. hat sich jedoch empathisch verhalten und dadurch für sich selbst ein gutes Gefühl entwickelt.
- Oder Frau A. ärgert sich, weil es sich um eine Werteverletzung handelt.

Werte sind im Umgang und in der Abgrenzung von Selbstfürsorge zum Egoismus entscheidend.

Was aber sind Werte?

Den Begriff Wert in seinen Ursprüngen zu erfassen, stellt sich als schwierig heraus. Zur Etymologie des Wortes finden

sich Erklärungen aus dem Mittelhochdeutschen, Germanischen oder Gotischen.

Es gibt die Geschichte von Valeur nach „Le Robert“, die den Begriff einmal als Wert (Verdienste), den eine Person erreicht hat, oder welchen Wert (Bedeutung) eine Person hat, darstellt (Etymologie, 2020).

Auch in der heutigen Zeit existieren für den Begriff Wert aus den unterschiedlichsten wissenschaftlichen Disziplinen eine Vielzahl von Definitionen. In der Sozialpsychologie gelten Werte als allgemeine Leitlinien des Verhaltens, aus denen sich Einstellungen und daraus Verhaltensweisen ableiten lassen (Rokeach, 1973), (Eagly, 1993).

Wenn eine Person etwas anstrebt und es ihr wichtig ist, sind immer Werte beteiligt (Klages, 1985). Werte stellen die Ziele eines Menschen dar, sie geben Orientierung und repräsentieren die Persönlichkeitsmerkmale von Personen (Windhorst, 1985). Werte werden in der Entwicklung eines Menschen erlernt und haben eine individuelle Ausprägung, wobei den Menschen die eigenen Werte oftmals nicht bewusst sind.

Es lässt sich zusammenfassend feststellen, dass eine allgemeingültige Definition fehlt. Infolge dieser unterschiedlichen Definitionen ist es nur bedingt möglich, dass Studienergebnisse miteinander verglichen werden können (Arenberg, 2017).

Rokeach liefert mit seiner differenzierten Sichtweise auf Werte für die wirtschaftspsychologische und angewandte Psychologie Möglichkeiten. Einen besonderen Wert für Forschungsarbeiten bietet seine Abgrenzung zu weiteren Konstrukten, dazu gehören Einstellungen, soziale Normen, Bedürfnisse und Persönlichkeitsmerkmale (Arenberg, 2017).

Rokeach beschreibt, dass Werte als Grundlage des Handelns zu verstehen sind. Sie wirken auf Einstellungen eines Menschen und beeinflussen somit sein Handeln.

Nach Rokeach verfügt jeder Mensch über eine kleine Anzahl von Werten. Sie sind in der menschlichen Kultur, in Gesellschaften, ihren Institutionen und in der Persönlichkeit eines Menschen verankert sowie in einem Wertesystem organisiert. Menschen teilen sich diese Werte, sie sind jedoch individuell in ihren Ausprä-

gungen und zeigen sich allen Bereichen (Arenberg, 2017).

So handeln Menschen miteinander oder im schlimmsten Fall gegeneinander. Niemand ist jedoch alleine, jeder Mensch lebt in einem mehrdimensionalen System. Wir gehören zu einem größeren System, auch als Netzwerke bekannt. Dazu gehören Freunde, Familie, Kollegen, Nachbarn über längere Zeiträume, aber auch in kurzen Systemen beim Einkauf, im Konzert oder beim Friseur. Alles wirkt miteinander und beeinflusst sich gegenseitig.

Erlauben Sie mir dazu eine Metapher: Stellen Sie sich jetzt bitte den Körper eines Menschen vor, seine kompletten Bestandteile von der einzelnen Zelle über die Organe und Organsysteme bis zum kompletten Abbild des Körpers.

Und jetzt stellen Sie sich vor, die rechte Hand würde „sagen“, ich bewege mich nicht, erst wenn es die linke Hand macht. Die Leber würde entscheiden „ich entgifte nicht“, erst muss die Niere anfangen. Denken Sie diesen Gedanken mal durch.

Wir sind auch „Organe“ eines Systems, jeder gehört dazu und beeinflusst immer andere, also wir alle uns gegenseitig. Egal was wir tun. Analog dem berühmten Satz von Watzlawek „Man kann nicht nicht kommunizieren“ können wir auch sagen, „Wir können nicht nicht beeinflussen.“

Beeinflussen wir uns gegenseitig positiv, schätzen wir unser Gegenüber als eigene Person, mit ihren Werten und Ansichten, können wir zwischenmenschliche Beziehungen verändern. Versuchen Sie erst den Menschen zu verstehen und dann können Sie immer noch entscheiden, ob Sie es akzeptieren oder nicht.

Margarete Stöcker

Master of Arts im Gesundheits- und Sozialmanagement, Diplom-Pflegewirtin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Lehrbeauftragte an der Hamburger Fern-Hochschule im Studienzentrum Bielefeld, Autorin und Trainerin.