

Sinn- und Werteorientierung

Alexander Noyon
Thomas Heidenreich

Standards der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Sinn- und Werteorientierung

Standards der Psychotherapie Band 17

Sinn- und Werteorientierung

Prof. Dr. Alexander Noyon, Prof. Dr. Thomas Heidenreich

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tim Klucken, Prof. Dr. Tania Lincoln,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Martin Hautzinger, Kurt Hahlweg, Jürgen Margraf, Winfried Rief

Alexander Noyon
Thomas Heidenreich

Sinn- und Werteorientierung

Prof. Dr. Alexander Noyon, geb. 1968. Ausbildungen in Verhaltenstherapie und Logotherapie/Existenzanalyse, als Dozent und Supervisor tätig, seit 2000 begleitend eigene psychotherapeutische Praxis. Seit 2007 Professur für Psychologie in der Sozialen Arbeit an der Technischen Hochschule Mannheim.

Prof. Dr. Thomas Heidenreich, geb. 1966. Ausbildung in Verhaltenstherapie, als Dozent und Supervisor tätig. Seit 2006 Inhaber der Professur „Psychologie für Soziale Arbeit und Pflege“ an der Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege an der Hochschule Esslingen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2026

© 2026 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3204-5; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3204-6)

ISBN 978-3-8017-3204-2

<https://doi.org/10.1026/03204-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
2	Theoretische Modelle und Erklärungsansätze	5
2.1	Was sind Werte?	6
2.1.1	Das Wertemodell von Shalom H. Schwartz	6
2.1.2	Das Wertemodell von Viktor Frankl	10
2.1.3	Werte im Verständnis der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) und der Behavioral Activation ..	15
2.2	Ziele	18
2.3	Werte und Ziele unter zeitlicher Perspektive	20
2.3.1	Werte und Ziele im Lebensverlauf	20
2.3.2	Perspektiven des Wertebezugs	21
2.4	Werte und ihr Bezug zum Sinn	22
2.4.1	Sinnobjektivismus in der Logotherapie	23
2.4.2	Sinnkonstruktivismus in der Existenzphilosophie	25
2.4.3	Sinnobjektivismus und Sinnkonstruktivismus im Vergleich	25
2.4.4	Sinnobjektivismus und Sinnkonstruktivismus im therapeutischen Kontext	26
3	Diagnostik und Indikation	29
3.1	Überlegungen für die Eingangsphase	29
3.2	Mess- und Erfassungsinstrumente	31
3.2.1	Der „Portrait Values Questionnaire“ von Schwartz (2003)	31
3.2.2	Die Werteliste von Harris (2019)	32
3.2.3	Klärung persönlicher Werte	32
3.2.4	Die Lebenslinie	34
3.2.5	Protokoll täglich gelebter Werte	35
3.2.6	Die Zielerreichungsskala	36
3.3	Indikationsstellung	37
3.3.1	Indikation für wertebezogene Interventionen	37
3.3.2	Störungsbilder	38
3.4	Fortlaufende Evaluation der Ziel- und Werteperspektive	39
4	Grundprinzipien der Gesprächsführung und konkrete Interventionsansätze	42
4.1	Zur therapeutischen Haltung	42
4.2	Interventionen zur prospektiven Arbeit mit Werten	46
4.2.1	Imaginatives Arbeiten	46

4.2.2	Vier-Felder-Schema	50
4.2.3	Exploration wichtiger Wertebereiche	53
4.2.4	Um die Ecke fragen	55
4.2.5	Verhaltensaktivierung: Werte ins Leben holen	56
4.2.6	Metaphern in der Arbeit mit Werten	57
4.2.7	Medien zur Anregung der Auseinandersetzung mit Werten	60
4.2.8	Einsatz der Lebenslinie	61
4.2.9	Erstellen einer „Löffelliste“	62
4.2.10	Ziel- und Wertekonflikte	64
4.3	Retrospektive Arbeit mit Werten	66
4.3.1	Lebensrückblick nach Butler (Bilanzierung)	67
4.3.2	Dignity Therapy nach Chochinov	69
4.3.3	Reue (Regret) über nicht gelebte Werte	70
4.4	Kombination mit anderen therapeutischen Ansätzen und Einbettung in die Gesamtbehandlung	71
4.4.1	Schaffung günstiger Ausgangsbedingungen	72
4.4.2	Aufbau von Änderungsmotivation und vorläufige Auswahl von Änderungsbereichen	73
4.4.3	Verhaltensanalyse und funktionales Bedingungsmodell	73
4.4.4	Vereinbaren therapeutischer Ziele	74
4.4.5	Planung, Auswahl und Durchführung spezieller Methoden	74
4.4.6	Evaluation therapeutischer Fortschritte	75
4.4.7	Endphase: Erfolgsoptimierung und Abschluss	76
4.5	Probleme bei der Durchführung	76
4.5.1	Sozial (un-)erwünschte Werte	76
4.5.2	Verantwortungsverlagerung auf Therapierende	79
4.5.3	Therapieaufgaben werden nicht gemacht	82
4.5.4	Werte- und Zielkonflikte in der therapeutischen Beziehung	85
4.5.5	Mangelnde Ressourcen zur Verwirklichung von Werten und Zielen	89
4.5.6	Einschränkungen, Krankheit und Behinderung erschweren Leben von Werten	92
5	Empirische Evidenzen, Effektivität und Prognose	95
5.1	Ergebnisse zu existenziellen Ansätzen mit Sinn- und Wertebezug	95
5.2	Ergebnisse zu ACT und Behavioral Activation	97
5.2.1	Ergebnisse zur Akzeptanz- und Commitment-Therapie	97
5.2.2	Effektivität von Behavioral Activation	98
5.3	Effektivität werteorientierter Komponenten: Dismantling	98
5.4	Werte- und Sinnbezug als Mediatoren der Symptomreduktion ...	99
5.5	Langzeiteffekte und Rückfallquoten	100
5.6	Prognose und Misserfolgsraten	100

6	Fallbeispiele	102
7	Weiterführende Literatur	109
8	Literatur	110
9	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	116
10	Anhang	119
	Arbeitsblatt: Klärung persönlicher Werte	119
	Werteliste	120
	Protokoll täglich gelebter Werte	122

1 Einführung

Persönliche Werte spielen für die Lebensführung eine bedeutsame Rolle: Wenn diese gelebt werden (können), erhöhen sie die Stabilität und Resilienz, führen zu Sinnerleben und Glück. Wenn Werte im Leben nicht realisiert werden, erhöht sich das Risiko für psychische Störungen, aber auch für Sinnlosigkeitsgefühle und für Einsamkeit. Auf diese Zusammenhänge hat bereits Frankl (2005) hingewiesen, dennoch geriet die Bedeutung von Werten immer wieder in den Hintergrund. Kanfer et al. (2012) betonten die Bedeutung von Ziel- und Werteklä rung in ihrer Selbstmanagement-Therapie und auch in aktuellen Spielarten der Verhaltenstherapie wie der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (Hayes et al., 2011) sowie der Behavioral Activation (Verhaltensaktivierung) spielt die Berücksichtigung von Werten eine bedeutsame Rolle. Der Aspekt der werteorientierten Lebensführung sollte jedoch von Psychotherapierende immer beachtet werden, und er muss oft explizit adressiert werden (beispielsweise in der Motivationsphase für therapeutische Veränderungen und bei der Planung wertebasierter Aktivierung). Deshalb brauchen alle Psychotherapierenden Kompetenzen, um mit den Themen Werte und Sinn kompetent umzugehen.

**Zusammenhang
zwischen Werten
und psychischer
Gesundheit**

Das vorliegende Buch beschäftigt sich mit der wichtigen Rolle von Zielen und Werten in der Psychotherapie. In Deutschland wird Psychotherapie in erster Linie als „Krankenbehandlung“ verstanden und ist zumindest im Gesundheitswesen auch so definiert – eine Psychotherapie ist nur dann abrechenbar, wenn die Behandlung sich auf eine sogenannte „Störung von Krankheitswert“ gemäß ICD-10 (bzw. seit dem 1.1.2022 gemäß ICD-11) bezieht (Rüger et al., 2020). In solchen Fällen ist die „Stoßrichtung“ der Therapie in aller Regel relativ klar, denn es geht um die Behandlung der Störung und der damit verbundenen Symptome. Es gibt also ein sich durch die Störung ergebendes spezifisches Ziel, zum Beispiel die Überwindung einer Depression oder den Abbau einer Angst. Je ausgeprägter ein Leidenszustand bei einer Person ist, desto weniger stellt sich für die betreffende Person in der Regel die Frage, was im aktuellen Moment Priorität hat – denn das ist zunächst fast automatisch die Senkung des Leidensdrucks. Im weiteren Therapieverlauf kann die Abklärung von Werten jedoch auch in solchen Fällen bedeutsam sein.

**Werteklä rung
in der Psycho-
therapie**

Aus allen Lebenslagen heraus können sich Menschen die Frage nach dem „Wozu?“ stellen. Das ist auch im Falle einer depressiven Erkrankung möglich, entweder dann, wenn der symptombedingte Leidensdruck nachlässt (z. B. „Okay, jetzt geht es mir wieder besser, aber *wozu* geht es mir denn überhaupt

besser, was soll ich jetzt damit anfangen?“), oder gar als Basis für die Entstehung der Störung an sich (z. B. „Meine Depression ist entstanden, als ich auf die Frage nach dem ‚Wozu?‘ keine Antwort gefunden habe“).

Offenheit für existenzielle Fragen

Deshalb sollten Therapierende in Bezug auf den Umgang mit diesen existenziellen Fragen eine Grundhaltung der dauerhaften unaufdringlichen Präsenz beibehalten: Wir nötigen unsere Patientinnen und Patienten nicht dazu, sich mit tiefsten existenziellen Fragen zu beschäftigen (z. B. „Übrigens, ist Ihnen eigentlich bewusst, dass Sie eines Tages sterben werden?“), sind aber unsererseits stets dazu bereit, für die Untersuchung solcher Fragen einen Raum zu eröffnen, wenn die Patientinnen und Patienten dies wünschen oder der Fortgang der Therapie es prozessbedingt angezeigt erscheinen lässt.

Aufbau des Buches

In diesem Buch geben wir zunächst einen Überblick über die theoretischen Modelle und Erklärungsansätze, die sich auf die Themen Werte, (Lebens-) Ziele und Sinn beziehen. Dabei werden wir uns auch mit spezifischen Ansätzen zur Bilanzierung (insbesondere im Rahmen eines Lebensrückblicks mit alten oder sterbenden Menschen) sowie dem Umgang mit Reue (Regret) über verpasste Lebenschancen beschäftigen. Im Anschluss daran werden wir Ansätze zur Diagnostik und Indikationsstellung vorstellen. Daran anschließend werden wir Grundprinzipien der Gesprächsführung (Ehrlichkeit, freundliche Zuwendung, Selbstöffnung, Realitätsorientierung, Geduld und Bescheidenheit) und konkrete Interventionsideen vorstellen, die bei der Arbeit mit Werten, Sinn und Lebenszielen helfen können. Abschließend werden wir Daten zu empirischen Evidenzen zum Einbezug von Werteorientierung in die Therapie liefern und die genannten Interventionen in Fallbeispielen darstellen.

Dieses Buch hilft Psychotherapierenden, sich mit Werten, Sinn und den damit zusammenhängenden Fragen zurechtzufinden. Ein Schwerpunkt wird auf konkrete Interventionen gelegt, die flexibel im Therapieverlauf eingesetzt werden können (von einer Ziel- und Werteklä rung in frühen Therapiephasen bis hin zur Überprüfung der Kongruenz des konkreten Verhaltens mit persönlichen Werten am Therapieende).

Die folgenden zwei Fallbeispiele verdeutlichen, in welch unterschiedlichen Therapiesituationen eine Auseinandersetzung mit Sinn und Werten hilfreich sein kann.

Fallbeispiel mit klarer Ausgangslage

Fallbeispiel: Frau W.

Frau W. ist 24 Jahre alt und stellt sich wegen einer mittelgradigen depressiven Episode zur ambulanten Verhaltenstherapie vor. Im Erstgespräch berichtet sie, dass sich ihre Stimmung im Laufe der letzten Monate deutlich verschlechtert habe: Sie sei eine Beziehung zu einem Mann eingegangen, der sich nach initialer Verliebtheit als sehr kontrollierend herausgestellt habe. Sie habe im Laufe der Zeit Aktivitäten, die sie sonst gerne unternommen habe (sich mit Freundinnen und Freunden treffen,

Sport, Kontakt zur Herkunftsfamilie usw.) immer weiter eingeschränkt. Im Rahmen der probatorischen Sitzungen wurde der durch die Vermeidung der Aktivitäten hervorgerufene Verstärkerverlust gemeinsam betrachtet. Darüber hinaus füllte die Patientin das „Arbeitsblatt: Klärung persönlicher Werte“ (vgl. Anhang, S. 119) aus, worin sich erhebliche Diskrepanzen zwischen für sie wertvollen Bereichen und ihrem realen Leben zeigten. Gemeinsam mit der Patientin wurden konkrete Ziele erarbeitet, die sich aus den identifizierten Werten ableiteten („Freundschaft“: zwei- bis dreimal pro Woche Kontakt zu Freundinnen und Freunden; „Sportliche Aktivität“: zweimal pro Woche in den Sportverein). Im Rollenspiel wurde erarbeitet, wie sie ihrem Partner sozial kompetent vermitteln kann, dass sie wieder diesen Tätigkeiten nachgehen möchte. Nach anfänglichem Widerstand konnte der Partner akzeptieren, dass diese Lebensbereiche für die Patientin wichtig sind.

Fallbeispiel: Herr M.

Fallbeispiel
mit diffuser
Ausgangslage

Herr M., 44 Jahre, sucht „Beratung“. Er habe im Grunde ein funktionierendes Leben und er sei eigentlich psychisch „okay“. Objektiv betrachtet sei auch alles in Ordnung – Herr M. ist verheiratet, hat zwei Kinder, einen gut bezahlten Job, Freunde, Hobbys usw. Trotzdem nage etwas an ihm, das er schlecht klar fassen könne, eine tiefe Unzufriedenheit, die er nicht so klar in Worte fassen könne, die aber doch da sei und die er zwar anfangs einfach ignoriert und beiseitegeschoben habe, was aber jetzt zunehmend schlechter gelingen wolle. In der diagnostischen Phase bestätigt sich, was Herr M. schon selbst vermutet hat: Herr M. erfüllt für keine psychische Störung die Kriterien, leidet aber an einem Authentizitätsmangel im eigenen Leben. Da dies im Sinne der Psychotherapierichtlinien keine Behandlungsindikation für eine Psychotherapie darstellt wird Herr M. entsprechend informiert und er erklärt sich bereit, die Kosten für die Behandlung selbst zu tragen.

Eine vertiefte Werteklä rung inklusive imaginativ-emotionsaktivierenden Arbeitens führt bei Herrn M. bereits innerhalb weniger Sitzungen dazu, dass er sein Leben wieder authentischer erlebt. Er fühlt wieder stärker, dass er beispielsweise wirklich und tatsächlich Familienvater sein will, und er erlebt, wie er sich bereitwilliger und bewusster auf seine Beziehungen zu seinen beiden Söhnen einlassen kann. Bei einer ausführlichen biografischen Betrachtung taucht als wichtige Information aber auf, dass er früher ein „wilder Feger“ gewesen sei, sehr spontan, gar nicht konventionell und „spießig“ unterwegs, sondern „während des Studiums auch einfach mal so ohne große Planung ins Auto gesprungen, einen Kumpel eingesammelt und ein paar Stunden später unterm Eifelturm ein Bier gezischt“ habe. Das Familienleben, die Verpflichtungen, der Job, das alles habe ihn, wie ihm zunehmend mehr klar werde, „abgeschliffen und in

einen Spießler verwandelt“. Er merke, dass das an sich auch okay, alters- und lebenssituationsangemessen sei, aber ihm fehle diese spontane Seite seiner selbst von früher doch sehr.

Nach entsprechender Vorbereitung wird die Frau des Klienten mit in die Beratung geholt. Nachdem sie die genannten Gedanken und Ansichten gehört hat, sagt sie, dass es genau der „wilde spontane Typ“ gewesen sei, in den sie sich damals so heftig verliebt habe, und dass sie zwar einerseits sehr froh darum sei, dass er diese Seite so wirksam abgelegt habe, da sie nicht wisse, wie sich das sonst mit einem Familienleben vertragen sollte, dass sie andererseits aber auch gelegentlich traurig sei, dass dieses so Unkonventionelle kein Teil mehr von ihm sei. „Natürlich geht das nicht mehr so wie früher, wir sind alle über 20 Jahre älter jetzt. Aber wenn du einen Weg findest, dir ein bisschen davon zurückzuholen, dann sei dir meiner Unterstützung sicher.“

Vor diesem Hintergrund entwickelte der Klient die Idee, sich eine „gepackte Tasche“ in den Kofferraum zu legen – „damit ich immer mal weggan, auch wenn ich es wahrscheinlich fast nie machen werde“. Tatsächlich hat Herr M. in der Folge im weiteren Beratungsverlauf nur zweimal an Wochenenden einen so gut wie unangekündigten Kurztrip gemacht. Aber er berichtete, dass schon allein die Tatsache, dass er die Tasche im Kofferraum hat, für ihn „irgendwie ein Symbol“ für sein „altes Ich“ sei, und das habe schon „direkt viel am Gefühl geändert“. So ist es für den Klienten auch ohne eine umwälzende Lebensveränderung dazu gekommen, sein aktuelles Leben leicht anzureichern, den bestehenden Rest aber gerade vor diesem Hintergrund wieder stärker annehmen, akzeptieren und auch wirklich gut finden zu können.

Werte als „Dreh- und Angelpunkt“ in der Therapie

Für die therapeutische Beschäftigung mit Werten, Zielen und Sinn wurde eine Vielzahl von Interventionen entwickelt und außerdem eine spezifische therapeutische Grundhaltung. In diesem Buch werden wir darstellen, wie genau Ziele und Werte Psychotherapie beeinflussen können, und wie man sie zu Beginn und im Laufe von Therapien erfassen und fruchtbar mit ihnen arbeiten kann. Kurz zusammengefasst gehen wir davon aus, dass Werte den „Dreh- und Angelpunkt“ von Therapien bilden: Aus Werten lassen sich einerseits Ziele unterschiedlicher Reichweite ableiten (bis hin zu Lebenszielen), andererseits ist die Verwirklichung von Werten im realen Leben mit dem Erleben von Sinn verknüpft. Schließlich spielen Werte eine wichtige Rolle für die Therapie- und Veränderungsmotivation.

2 Theoretische Modelle und Erklärungsansätze

Zunächst möchten wir mit Definitionen der zentralen Begriffe beginnen. Aus unserer Sicht eignet sich die Unterscheidung zwischen *Zielen*, *Werten* und *Sinn* besonders gut, um den hier angedeuteten Komplex zu sortieren:

Zentrale Begriffe: Ziele, Werte, Sinn

- *Ziele* sind definierte Meilensteine entlang der Zeitlinie des Lebens, die dann erreicht sind, wenn die in der Zieldefinition festgelegten Kriterien erfüllt wurden. Ziele geben dem Leben damit eine Richtung.
- *Werte* sind persönliche Grundannahmen darüber, was im eigenen Leben wichtig ist. Sie bieten eine Orientierung im Alltag und helfen, das eigene Verhalten kontinuierlich und situationsübergreifend auszurichten.
- „*Sinn(-erfüllung)* ist die grundlegende Erfahrung, dass das eigene Leben sinnhaft und wertvoll ist, dass es sich lohnt, gelebt zu werden. Sinnerfüllung basiert auf einer (meist unbewussten) Bewertung des eigenen Lebens als kohärent, bedeutsam, orientiert und zugehörig“ (Schnell, 2020, S. 9).

Abbildung 1 verdeutlicht, wie Sinn, Werte und Ziele zusammenhängen und dass (*Therapie- und Veränderungs-*)*Motivation* davon abhängt, dass die erwünschten Veränderungen in einem nachvollziehbaren Zusammenhang mit dem (Lebens-)Sinn, den Werten und den (Lebens-)Zielen stehen.



Abbildung 1: Hierarchische Darstellung der wichtigsten in diesem Buch behandelten Konstrukte

2.1 Was sind Werte?

Mit der Frage, was genau Werte überhaupt sind, befassen sich unterschiedlichste Denkerinnen und Denker der verschiedenen Disziplinen wie Philosophie und Psychologie schon lange. Wir möchten uns aus pragmatischen Gründen auf die Beschreibung von drei nützlichen (und in ihrer Definition des Wertebegriffs etwas unterschiedlichen) Modellen beschränken, die als Basis für die therapeutische Arbeit dienen können: das Wertemodell von Schwartz, das Modell von Frankl und das Verständnis von Werten in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT).

2.1.1 Das Wertemodell von Shalom H. Schwartz

Fünf Merkmale von Werten

In ihrer definitorischen Annäherung an den Begriff „Wert“ fanden Schwartz und Bilsky (1987) fünf Merkmale, die sich in den meisten etablierten Definitionen finden lassen und die auch wir für hilfreich halten, um therapeutisch sinnvoll über Werte nachzudenken: „Demnach sind Werte (a) Konzepte oder Überzeugungen, (b) über wünschenswerte Endzustände oder Verhaltensweisen, (c) die über spezifische Situationen hinausgehen, (d) die Auswahl oder Bewertung von Verhalten und Ereignissen leiten und (e) nach relativer Bedeutung geordnet sind“ (S. 551; Übers. v. Verf.). Im Gegensatz zu (übergeordneten) Zielen lassen sich Werte nie komplett realisieren, sie stellen gewissermaßen Leitsterne für das Verhalten dar. Basierend auf diesen Grundlagen definieren wir Werte im Verständnis von Schwartz für die psychotherapeutische Arbeit wie folgt:

Definition: Werte

Werte sind persönliche Grundannahmen darüber, was im eigenen Leben wichtig ist. Sie bieten im Alltag eine Orientierung und helfen, das eigene Verhalten kontinuierlich und situationsübergreifend auszurichten.

Werte sind situationsübergreifend

Ein aus unserer Sicht ganz zentraler Punkt besteht darin, dass Werte situationsübergreifend sind. Darin unterscheiden sie sich von Zielen. Werte können uns jeden Tag leiten, auch abseits einer ganz konkreten Zielerreichung. Um es an einem konkreten Beispiel zu illustrieren: „Loyalität“ kann ein persönlicher Wert sein, der eine Person in allen wichtigen Beziehungen leitet, und das jeden Tag aufs Neue. Aus solchen einzelnen Werten werden konkrete Ziele abgeleitet, die dann realisiert werden können (z. B. morgen einen Freund bei der Vorbereitung auf eine schwierige Situation zu unterstützen). Die Werte können durch konkrete Handlungen verwirklicht werden. Ziele sind demgegenüber zeit- und damit auch situationsgebunden, da sie irgend-

wann „erreicht“ sind (z. B. ein Schulabschluss). Über die Lebensspanne können sich Werte verändern.

Bereits diese allgemeinen Aspekte des Wertebegriffs sind für die Arbeit mit Patientinnen und Patienten hilfreich und weiterführend, doch wirklich ergiebig werden sie erst dann, wenn sie inhaltlich konkretisiert werden. Schwartz et al. (2012; siehe auch Sagiv & Schwartz, 2022) unterscheiden insgesamt 19 Wertekategorien, die sich vier übergeordneten Wertebereichen zuordnen lassen (vgl. Tabelle 1).

Die Entstehung und Veränderung von Werten ist seit Jahrzehnten ein zentraler Gegenstand der Entwicklungspsychologie und wird durch kognitive, emotionale und soziale Prozesse beeinflusst. In der Forschung werden insbesondere kognitiv-konstruktivistische (Piaget), moralpsychologische (Kohlberg) und sozialisationstheoretische Ansätze (Bandura) herangezogen, um die Entwicklung von Wertorientierungen über die Lebensspanne zu erklären. Werte sind nicht statisch, sondern unterliegen einer kontinuierlichen Anpassung, die durch Reifung, Sozialisation und situative Erfahrungen beeinflusst wird.

**Entwicklung
von Werten**

Kohlberg (1981) entwickelte ein Stufenmodell der moralischen Entwicklung, das von präkonventionellen (egoistischen) über konventionelle (normorientierte) bis hin zu postkonventionellen (prinzipiengeleiteten) Stufen reicht. Langzeitstudien belegen, dass moralische Urteile sich mit zunehmendem Alter und kognitiver Entwicklung in Richtung höherer Stufen bewegen. Dabei zeigen Erwachsene jedoch eine große interindividuelle Variabilität, was darauf hindeutet, dass soziale Erfahrungen und Bildung einen ebenso starken Einfluss auf die Werteentwicklung haben.

Darüber hinaus sind auch soziale Lernmechanismen entscheidend für die Internalisierung von Werten. Bandura (1977) betonte die Bedeutung des Modelllernens, wonach Individuen Werte durch Beobachtung und Nachahmung signifikanter Bezugspersonen übernehmen. Eine Metaanalyse von Eisenberg et al. (2006) bestätigt diesen Zusammenhang: Kinder, die in einem Umfeld mit hohen moralischen Standards und empathiefördernden Interaktionen aufwachsen, zeigen eine stärkere Internalisierung prosozialer Werte und Verhaltensweisen.

Sagiv und Schwartz (2022) gehen davon aus, dass sich persönliche Werte als Kombination von Vererbung und Sozialisationsfaktoren ergeben, also aus einer Interaktion angeborener Anteile wie Grundbedürfnissen und Temperament mit Einflüssen aus der individuellen Entwicklungsgeschichte wie der sozialen Gruppenzugehörigkeit oder den Schulerfahrungen. Der vererbte Anteil am Werteerleben zeigt sich beispielsweise auch in Zwillingstudien, in denen bei homozygoten Zwillingen eine größere Übereinstimmung in den Wertewelten festgestellt wurde als bei dizygoten Zwillingen (Twito & Knafo-Noam, 2020; zitiert nach Sagiv & Schwartz, 2022). In ihrer Metaana-

**Persönliche
Werte ergeben
sich aus
Vererbung und
Sozialisations-
faktoren**

Tabelle 1: Übersicht über die vier übergeordneten Wertebereiche und 19 Wertekategorien (angelehnt an Sagiv & Schwartz, 2022, S. 523; Übers. v. Verf.)

Wertebereiche	Wertekategorien
Offenheit für Veränderung	Auf Selbst ausgerichtet – Gedanken: die Freiheit, eigene Ideen und Fähigkeiten zu kultivieren
	Auf Selbst ausgerichtet – Handlung: die Freiheit, das eigene Verhalten zu bestimmen
	Stimulierung: Aufregung, Neues und Herausforderungen im Leben
	Hedonismus ^a : Vergnügen und sinnliche Befriedigung für einen selbst
Selbstverwirklichung	Leistung: Persönlicher Erfolg durch den Nachweis von Kompetenz nach gesellschaftlichen Standards
	Macht – Dominanz: Macht durch die Ausübung von Kontrolle über Menschen
	Macht – Ressourcen: Macht durch Kontrolle materieller und sozialer Ressourcen
	Image ^b : sein öffentliches Image wahren und Demütigungen vermeiden
Erhaltung	Sicherheit – Persönlich: Sicherheit in der unmittelbaren Umgebung
	Sicherheit – Gesellschaft: Sicherheit und Stabilität in der Gesellschaft insgesamt
	Konformität – Regeln: Einhaltung von Regeln, Gesetzen und formellen Verpflichtungen
	Konformität – zwischenmenschlich: Vermeidung, andere Menschen zu verärgern oder ihnen zu schaden
	Tradition: Pflege und Bewahrung kultureller, familiärer oder religiöser Traditionen
Selbsttranszendenz	Demut ^c : das Erkennen der eigenen Bedeutungslosigkeit im größeren Zusammenhang der Dinge
	Wohlfühlen – Verlässlichkeit: ein zuverlässiges und vertrauenswürdige Mitglied der eigenen Gruppe sein
	Wohlfühlen – Fürsorge: Engagement für das Wohlergehen der Mitglieder der eigenen Gruppe
	Universalismus – Anliegen: Engagement für Gleichheit, Gerechtigkeit und Schutz für alle Menschen
	Universalismus – Natur: Erhaltung der natürlichen Umwelt
	Universalismus – Toleranz: Akzeptanz und Verständnis für diejenigen, die anders sind als man selbst

Anmerkungen: ^a Hedonismus ist an der Grenze zwischen den Wertebereichen Offenheit für Veränderungen sowie Selbstverwirklichung angesiedelt und wird häufiger mit Offenheit für Veränderungen assoziiert; ^b Image liegt an der Grenze zwischen den Wertebereichen Selbstverwirklichung und Erhaltung und wird häufiger mit Erhaltung assoziiert; ^c Demut liegt an der Grenze zwischen den Wertebereichen Erhaltung sowie Selbsttranszendenz und wird häufiger mit Selbsttranszendenz assoziiert.

lyse haben Twito und Knafo-Noam (2020) neun Zwillingsstudien ausgewertet, aus welchen sich insgesamt ergibt, dass Vererbung und Umwelt bei der Werteentstehung jeweils ungefähr die gleiche Bedeutung haben.

Tabelle 1 stellt für Therapierende einen guten Ausgangspunkt dar, um mit ihren Patientinnen und Patienten auf die Suche nach möglichen Werten zu gehen, die im Leben einer Person eine Rolle spielen bzw. spielen könnten. Hierzu kann die Liste von Werten entweder vorgelegt oder im Gespräch vorgestellt werden, um die Patientinnen und Patienten zur Reflexion anzuregen. Bei dieser Reflexion kann individuell mit einbezogen werden, welche Rolle beispielsweise das elterliche Modell bei der Entwicklung der eigenen Wertewelt gespielt hat. Gegebenenfalls kann für diese Reflexion die Abbildung 2 als Vorlage verwendet werden, die das sogenannte Circumplex-Modell von Schwartz auf einfache Weise veranschaulicht, wobei in Ergänzung zu Tabelle 1 noch weitere kategoriale Informationen einbezogen sind.

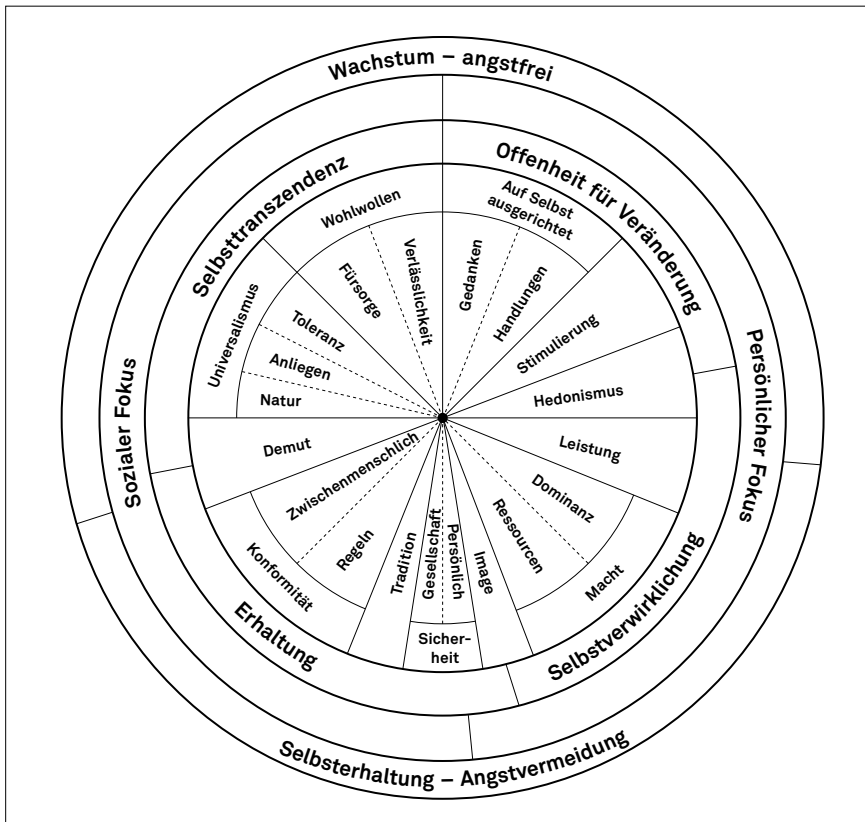


Abbildung 2: Das Circumplex-Modell der Werte nach Schwartz (eigene Darstellung angelehnt an Sagiv & Schwartz, 2022, S. 524)

Das Circumplex-Modell nach Schwartz

Das Circumplex-Modell der Werte nach Shalom H. Schwartz stellt die in Tabelle 1 aufgelisteten universellen menschlichen Werte in einer kreisförmigen Struktur dar. Es basiert auf der Annahme, dass Werte kulturell übergreifend existieren, jedoch in ihrer Bedeutung und Priorität variieren können. Das Modell unterscheidet die vier übergeordneten Dimensionen: Offenheit für Veränderung, Erhaltung, Selbstverwirklichung und Selbsttranszendenz und stellt dar, dass benachbarte Werte ähnliche Motivationen teilen, während gegenüberliegende Werte konfigurieren. Beispielsweise widersprechen Selbsttranszendenz-Werte (Altruismus) der Selbstverwirklichung (Egoismus), während Offenheit für Veränderung im Gegensatz zur Erhaltung steht. Empirische Studien bestätigen die universelle Gültigkeit des Modells und zeigen, dass Werte sowohl durch individuelle Erfahrungen als auch durch soziale und kulturelle Kontexte geformt werden. Das Circumplex-Modell dient damit als Grundlage für die Erforschung von Wertekonflikten, Kulturvergleichen und individuellen Wertpräferenzen.

2.1.2 Das Wertemodell von Viktor Frankl

In der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl (2005) spielen Werte eine herausragende Rolle, da die Verwirklichung von Werten für Frankl der Weg zur Verwirklichung von Sinn im Leben ist.

Wertkategorien nach Frankl

Schöpferische
Werte, Erlebnis-
werte und Ein-
stellungswerte

Frankl (2005) benennt drei Wertkategorien, die mit Sinnerleben einhergehen:

- *Schöpferische Werte* bieten dem Menschen im direkten Zugriff auf die Welt die Möglichkeit, durch aktives Handeln Sinnvolles in die Welt hinein zu verwirklichen.
- *Erlebniswerte* beziehen sich umgekehrt darauf, dass im Erleben, zum Beispiel einem Kunstgenuss, eine wertvolle äußere Realität in das Innere der Person überführt wird.
- *Einstellungswerte* schließlich spiegeln günstige Haltungen zu unabänderlichem Schicksal wider, zum Beispiel der Verzicht auf jammerndes Dauerbeklagen eines unveränderbaren körperlichen Leidens.

Diese Kategorisierung von Werten unterscheidet sich also deutlich von jener von Schwartz, da sie nicht inhaltlich auf konkrete Werte, sondern strukturell auf unterschiedliche Arten von Werten ausgerichtet ist. Wir halten die von Frankl getroffene Unterscheidung insbesondere deshalb für hilfreich, weil er den schöpferischen Werten explizit noch zwei andere Arten von Werten gegenüberstellt. Es entspricht unserer eigenen Erfahrung als Psychotherapeuten in Deutschland, dass bei vielen unserer Patientinnen und Patienten