

Welche Spuren wollen Sie dereinst hinterlassen? Ein möglicher Weg zur Lebenszufriedenheit.

Die meisten Menschen halten Gesundheit, Geld und ihre Familie für die Grundpfeiler eines glücklichen Lebens. Doch tragen diese äusseren Rahmenbedingungen auf Dauer nur bedingt zum persönlichen Wohlbefinden bei. Wie zufrieden wir im Leben sind, hängt hauptsächlich davon ab, wie wertorientiert wir es führen. Ein Gespräch zwischen Patrik Hedinger, Oberpsychologe, und Rilana Schweiss, Pflegefachfrau und stellvertretende Stationsleiterin, gibt Antworten auf die Frage, was zu Lebenszufriedenheit führt. Beide arbeiten auf der Akutstation «Park B» für Erwachsene in der Clenia Littenheid AG, einer der grössten Privatkliniken für Psychiatrie und Psychotherapie der Schweiz.



Patrik Hedinger: Wenn wir wissen, wofür wir in unserem Leben einstehen wollen, und das auch tatsächlich tun, sind wir mit unserem Leben in Einklang und zufrieden. Zufriedenheit heisst nicht, dass an jedem Tag nur Glück und Freude herrscht. Zufriedenheit ist viel eher ein Gefühl der Lebendigkeit und enthält durchaus auch Frust, Ärger und Traurigkeit. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich über seine Werte klar zu werden.

Rilana Schweiss: Unbedingt! Wie schön wäre es, wenn wir am Ende sagen könnten, dass wir ein erfülltes Leben geführt haben. Eines, das unseren tiefsten inneren Überzeugungen entsprach. Oft machen wir nämlich Dinge nur, wenn andere zuschauen und weil wir glauben, sie würden von uns erwartet. Oder weil es uns darum geht, Anerkennung zu erhalten, oder, um die Kontrolle nicht zu verlieren. Dies hilft uns aber nicht unbedingt, Lebenszufriedenheit zu finden.

PH: Ein wertorientiertes Leben zu führen, ist kein Ziel, das man verfolgt und irgendwann erreicht. Es geht um die Ausrichtung an einem Kompass, der uns die für uns persönlich bedeutsame Richtung anzeigt. Auf unserem Weg gibt es Berge und Täler, manchmal müssen wir einen Umweg in Kauf nehmen oder eine Pause einschalten. Ein perfektionistischer Anspruch ist dabei wenig hilfreich. Vielmehr geht es darum, eine gesunde Mischung zwischen seinen innersten Werten und der Befriedigung anderer Grundbedürfnisse, die letztlich auch wieder Werte sind, zu finden.

RS: Aber manchmal ist ein Wert nicht mehr umsetzbar, zum Beispiel nach einer Trennung. Dann wird es einem, zumindest für eine gewisse Zeit, nicht mehr möglich sein, seinen Wert, ein liebevoller Partner zu sein, zu leben. Der übergeordnete Wert, ein liebevoller Mitmensch zu sein, ist aber nach wie vor umsetzbar und kann als Chance genutzt werden, sich neu auszurichten, sich neu zu orientieren. Zum Beispiel könnte man dann ein verlässlicher Freund sein, bis man eines Tages wieder zum liebevollen Partner werden kann.

PH: Das ist richtig. Wichtig ist, dass man in einem solchen Fall unterscheiden kann zwischen einem wirklichen Wert und einer Wegbewegung in Richtung Vermeidung. Sich in eine neue Partnerschaft zu stürzen, nur, um nicht allein zu sein, ist eher eine Vermeidungsstrategie als dem Wert dienend, ein liebevoller Partner zu sein.

RS: Werte sind im Wesen jedes Menschen bereits angelegt. Es ist alles schon da! So ist es selbst während und nach belastenden Erlebnissen möglich, wertorientiert zu handeln und zu leben. Man muss nur die Sicht auf den Wert oder die Werte ermöglichen, den darauf liegenden Staub wegblasen.

PH: Oft machen wir Menschen das Leid, welches uns in unserem Leben unvermeidlich begegnet, nur noch grösser, in dem wir gegen unangenehme Gefühle ankämpfen und die Welt durch unsere negativen Gedanken sehen. Wenn wir einen Abstand zu diesen Gedanken herstellen, wird die Sicht frei für die wirklich wichtigen Dinge in unserem Leben. Und wenn wir damit aufhören, gegen unangenehme Gefühle anzukämpfen und diese als Teil unseres Lebens akzeptieren, wird Energie frei, die wir nutzen können, um uns um die wirklich wichtigen Dingen im Leben zu kümmern.

Was macht denn eine Krise mit uns?

PH: Eine Krise ist meistens mit der grundlegenden, existenziellen Erfahrung verknüpft, nicht alles unter Kontrolle zu haben. In einer stabilen Lebensphase sind wir fest im Alltag eingebunden, funktionieren gut, haben Strategien zur Emotionskontrolle entwickelt. Man könnte sagen, wir sind im Autopilotmodus und haben die Illusion, alles unter Kontrolle zu haben. Eine Krise lässt diese Illusion zerfallen, sodass wir vielleicht depressiv und sogar suizidal werden können. Gleichzeitig wird durch die Erschütterung der Autopilot deaktiviert, was die grosse, wenngleich nicht herbeigewünschte Chance in sich birgt, das Leben wieder bewusster und wertorientiert zu gestalten.

RS: Und zu allem Elend versucht man dann meistens, wenn nichts mehr funktioniert, vom Gleichen mehr zu tun. Zum Beispiel mehr Sport, mehr Alkoholkonsum, mehr Ablenkung, mehr Shopping. Doch diese Strategien funktionieren auf Dauer natürlich nicht. Einen grossen Einfluss auf die Krisenbewältigung haben die eigenen Anlagen, die Werte, die man bis dahin lebte, die Erziehung, die Sozialisierung. Daraus ergibt sich auch, welche Ressourcen im Sinne von eigenen funktionalen Möglichkeiten zur Krisenbewältigung verfügbar sind. Eine Krise gibt auch immer die Chance, neue Strategien aufzubauen, neue Wege einzuschlagen und zu überdenken, was einem wirklich wichtig ist.

PH: Manchmal entstehen in solchen Situationen auch Wertekrisen, in denen die gelebten Werte grundsätzlich in Frage gestellt werden. Wenn man in einer Krise steckt und leidet, ist jedoch immer ein besonders wichtiger Wert tangiert. Darin steckt auch die Möglichkeit einer Wende, nämlich das erneute Bemühen, diesem wichtigen Wert vielleicht auf andere Weise zu dienen.

Wie findet man Klarheit über die Werte, die man verfolgen möchte?

RS: Man kann zum Beispiel versuchen, sich an Tage oder Ereignisse zu erinnern, an denen man sich besonders gut und lebendig gefühlt hat. Was passierte da genau? Welcher Wert steht dahinter? Eine andere Möglichkeit ist, sich eine Liste mit aufgeführten Werten anzusehen und zu spüren, welche davon Emotionen auslösen. Oder vielleicht gibt es Menschen im eigenen Umfeld, von denen man sich gerne eine Scheibe abschneiden würde. Warum? Wofür stehen diese Menschen?

PH: Auf der Suche nach den eigenen Werten können auch geeignete Fragen eine gute Hilfestellung sein. Zum Beispiel: Welche Spuren möchte ich hinterlassen? Was sollen die Menschen aus dem nächsten Umfeld bei meiner Grabrede über mich und mein Leben sagen? An welche meiner Charakterzüge soll man sich erinnern?

RS: Ich denke, es ist eine der wichtigsten Aufgaben für uns Menschen, sich mit einem wertorientierten Leben zu befassen, d.h. sich die Frage zu stellen, was für uns ein gutes Leben ist. Denn wer seine Werte kennt, kann sein Leben aktiv gestalten und ihm eine selbstbestimmte Richtung geben.

Gibt es für psychisch Erkrankte einen speziellen wertorientierten Therapieansatz?

PH: Ja, den gibt es, nämlich die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), die wir im offen geführten Akutbereich für Erwachsene mit Erfolg und grossem Zuspruch eingeführt haben. Im Gegensatz zur kognitiven Therapie steht bei ACT nicht primär die Reduktion der Symptome im Zentrum, sondern die Förderung von «psychologischer Flexibilität», um ein wertorientiertes Leben zu führen. Es kann für Patienten gerade in einer Krise sehr entlastend sein, zu wissen, dass sie unabhängig von ihrem Befinden und ihrer Situation jederzeit einen ersten Schritt in die Richtung ihrer Werte machen können. Dafür steht «Commitment», also Bereitschaft und engagiertes Handeln. Die Patienten lernen, die dabei aufkommenden Gefühle, Gedanken und Erinnerungen, ob angenehm oder nicht, «mitzunehmen» anstatt gegen sie zu kämpfen. Dafür steht «Akzeptanz». Letztlich hat ACT zum Ziel, unsere Patienten darin zu unterstützen, trotz Krankheit und Leid ein erfülltes, sinnvolles und wertorientiertes Leben führen zu können.

Mehr Informationen

[Link zum Arbeitsblatt «Ein Schritt auf meinem Weg»](#)

[Link zur Stations-Website «Park B»](#)



links: Rilana Schweiss
rechts: Patrik Hedinger