

# WAS DAS LEBEN SINNVOLL MACHT: BEDÜRFNISSE ACHTEN WERTE SCHÄTZEN

Fortbildung im Seminarhaus SCHMIEDE,  
D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

**Günter W. Remmert**

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf. Günter W. Remmert Dipl. theol., M.A. phil., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 [www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de), [info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)

*Aber mein Leben, mein ganzes Leben,  
wie auch immer es sich äußerlich  
gestalten mag,  
jeder Augenblick meines Lebens  
wird jetzt nicht zwecklos sein wie bisher,  
sondern zu seinem alleinigen,  
bestimmten Zweck das Gute haben.  
Denn das liegt jetzt in meiner Macht:  
meinem Leben die Richtung  
auf das Gute zu geben!*

**Lew Nikolajewitsch Graf Tolstoj, Anna Karenina**

Glücklicherweise ist es normaler geworden, über Werte zu sprechen. Sie gehören zu den grundlegenden und grundgebenden Orientierungen. An ihnen messen wir, was den Einsatz lohnt. Sie bringen Klarheit, Kraft und Sinn in unser Tun und Lassen.

Werte sind unsere tiefsten Überzeugungen, Ideale und Einstellungen. Sie bilden den Maßstab für unser Denken, Reden und Handeln. Sie sind Teil unseres Gewissens. Sie sind der Motor, der uns antreibt und motiviert. Und sie sind die Fenster, aus denen wir schauen, wenn wir Entscheidungen treffen und andere Menschen und uns selbst einschätzen.

Obleich wir ständig bewerten und Werte unser Tun massiv beeinflussen, so wirken sie doch eher untergründig. Sie sind uns als entscheidende Größe oft gar nicht bewusst. Doch unsere Sicht auf die Welt wird durch sie gefärbt. Sie sind der Kompass, mit dessen Hilfe wir unseren Lebensweg gehen.

Diesen Kompass neu zu eichen, wird immer wichtiger. Denn immer weniger finden wir selbstverständlich gemeinsame Regeln und Werte vor. Die Vielfalt möglicher Denk-, Bewertungs- und Lebensformen wächst beständig.

Wir machen uns miteinander auf die Suche nach unseren persönlichen Werten. Woraus speisen sie sich? Wie stehen sie zueinander? Wie können wir Übertreibungen vermeiden? Wie können wir wertschätzender mit eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen umgehen? Und wie den Mitmenschen mehr Anerkennung, Achtung und Freundlichkeit zeigen?

Dieses Seminarskript steht unter einer [Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland Lizenz \(CC BY 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/de/).



Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen. Einzige Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk gefunden haben.

## INHALT

GRUNDBEDÜRFNISSE 1: Stichworte .....	4
Grundbedürfnisse 2: Abraham Maslow.....	5
Grundbedürfnisse 3: Manfred Max-Neef.....	6
Grundbedürfnisse 4: Marshall B. Rosenberg.....	8
Grundbedürfnisse 5: Friedemann Schulz von Thun.....	9
Grundbedürfnisse 6: Ein Dreier-Spiel .....	10
Selbstverwirklichung, Individualität .....	10
Kontakt, Liebe .....	10
Zugehörigkeit, Heimat .....	10
WERTE 1: Definition und Beispiele .....	11
Werte 2: Stichworte .....	12
Werte 3: Wertematrix .....	14
Werte 4: Das Wertequadrat nach Paul Helwig und Friedemann Schulz von Thun.....	16
Werte 5: Sinn finden nach Viktor E. Frankl .....	21
Erlebniswerte.....	21
Schöpferische Werte .....	21
Einstellungswerte .....	21
Viktor E. Frankl, Drei Wege zum Sinn.....	22
Werte 6: Der doppelte Ursprung nach Karlfried Graf Dürckheim .....	23
Werte 7: Transpersonale Qualitäten nach Roberto Assagioli.....	25
Werte 8: Basisressourcen nach Matthias Varga von Kibéd .....	27
QUALITÄTEN UND TUGENDEN 1: Definitionen und Beispiele.....	31
Kardinaltugenden .....	31
Rittertugenden.....	31
Bürgerliche Tugenden .....	31
Preußische Tugenden .....	31
Sekundärtugenden .....	31
Sieben Todsünden der katholischen Tradition .....	32
André Comte-Sponville.....	32
Mahatma Gandhi, Sieben Todsünden der modernen Gesellschaft .....	32
Qualitäten 2: Christlich-theologische Tugenden .....	33
Glaube, lat. <i>fides</i> .....	33
Liebe, lat. <i>caritas</i> .....	33
Hoffnung, lat. <i>spes</i> .....	33
Qualitäten 3: Buddhistische Meditationshaltungen .....	34
Güte ( <i>mettā</i> , skr. <i>maitrī</i> , Wohlwollen, Freundlichkeit, selbstlose Liebe).....	34
Mitgefühl ( <i>karunā</i> , Mitleid) .....	34
Mitfreude ( <i>muditā</i> ) .....	34
Gleichmut ( <i>upekkhā</i> , skr. <i>upekṣā</i> ).....	34

Qualitäten 4: Buddhistische Tugenden, Pāramitā .....	35
Großzügigkeit, Dāna paramita, Chinesisch: 布施波羅蜜 .....	35
Rechtes Verhalten, Śīla paramita, 持戒波羅蜜 .....	35
Geduld, Kṣānti paramita , 忍辱波羅蜜 .....	35
Ausdauer, Vīrya paramita, 精進波羅蜜 .....	35
Meditation, Dhyāna paramita, 禪定波羅蜜 .....	35
Weisheit, Prajñā paramita , 智慧波羅蜜 .....	35
Qualitäten 5: 14 Übungswege des InterSein-Ordens .....	36
Qualitäten 6: Platonische Kardinaltugenden .....	39
Klugheit, lat. <i>prudentia</i> , <i>sapientia</i> , gr. σοφία .....	39
Gerechtigkeit, lat. <i>justitia</i> , gr. δικαιοσύνη .....	39
Tapferkeit, lat. <i>fortitudo</i> , gr. ανδρεία .....	40
Mäßigung, lat. <i>temperantia</i> , gr. σωφροσύνη .....	40
Qualitäten 7: Yoga Enthaltungen .....	41
1. Gewaltlosigkeit, skrt. <i>Ahimsa</i> .....	41
2. Nicht-Lügen, Wahrhaftigkeit, skrt. <i>Satya</i> .....	41
3. Nicht-Stehlen, skrt. <i>Asteya</i> .....	41
4. Enthaltensamkeit, skrt. <i>Brahmacharya</i> .....	41
5. Nicht-Zugreifen, skrt. <i>Aparigraha</i> .....	41
Qualitäten 8: Klassische Tugenden des Konfuzius .....	42
Menschlichkeit und gegenseitige Liebe (仁 <i>rén</i> ) .....	42
Gerechtigkeit oder Rechtes Handeln (義 <i>yi</i> ) .....	42
Gewissenhaftigkeit (禮 <i>lǐ</i> ) .....	42
Wissen (智 <i>zhì</i> ) .....	42
Gegenseitigkeit (信 <i>xìn</i> ) .....	42
Qualitäten 9: Benjamin Franklins 13 Tugenden .....	43
ÜBUNGEN DER WERTSCHÄTZUNG .....	44
SICH AUF EIN GESPRÄCH EINSTELLEN .....	45
ZAZEN - stille Meditation .....	46
Meister Dogen, Zazen .....	47
Meister Eckehart, Leerwerden .....	47
LITERATUR .....	48

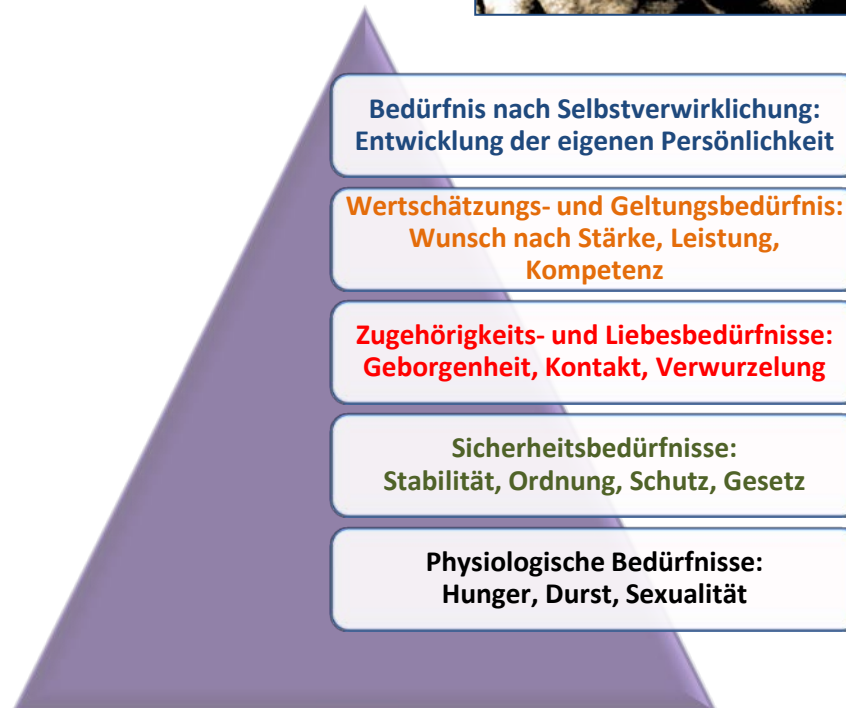
(Cartoons: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

## GRUNDBEDÜRFNISSE 1: Stichworte

Abwechslung	Kraft
Aktivität	Kreativität
Akzeptanz	Lebensfreude
Aufmerksamkeit	Liebe
Ausdruck	Menschlichkeit
Austausch	Mitgefühl
Ausgewogenheit	Nähe
Authentizität	Natur
Autonomie	Offenheit
Bewegung	Originalität
Beständigkeit	Ordnung
Bildung	Respekt
Effektivität	Ruhe
Ehrlichkeit	Selbstbestimmung
Eindeutigkeit	Selbstverantwortung
Einfühlung	Selbstverwirklichung
Entspannung	Selbstwirksamkeit
Entwicklung	Sicherheit
Feiern	Sinn
Freiheit	Schutz
Freude, Spaß	Sexualität
Frieden	Spiritualität
Geborgenheit	Struktur
Gesundheit	Unterstützung
Gemeinschaft	Verantwortung
Glück	Verbundenheit
Harmonie	Vergnügen
Identität	Vertrauen
Initiative	Verständigung
Integrität	Wahrgenommen werden
Intimität	Wärme
Inspiration	Wertschätzung
Intensität	Zärtlichkeit
Kultur	Zentriertheit
Kompetenz	Zugehörigkeit
Kontakt	

## Grundbedürfnisse 2: Abraham Maslow

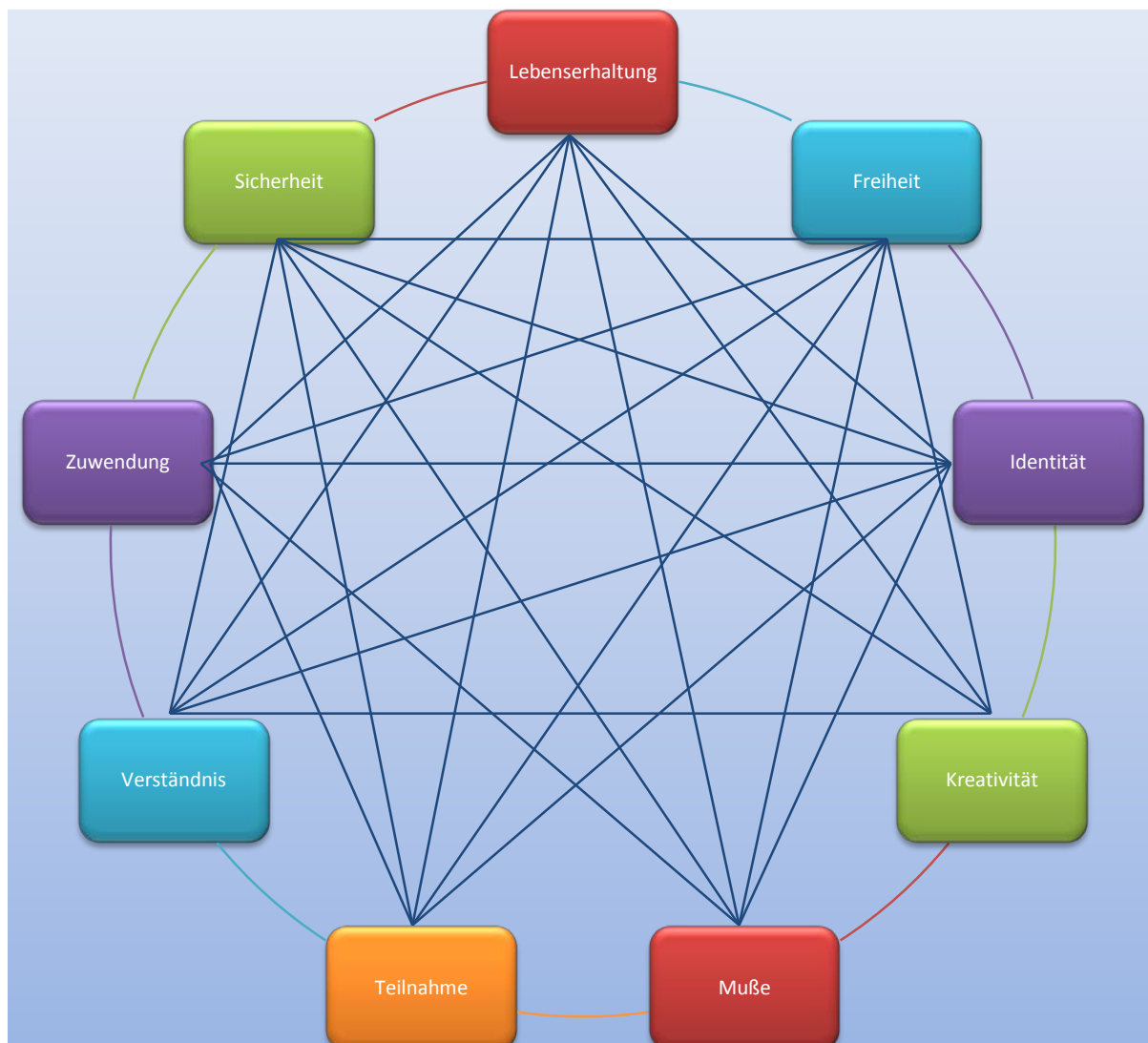
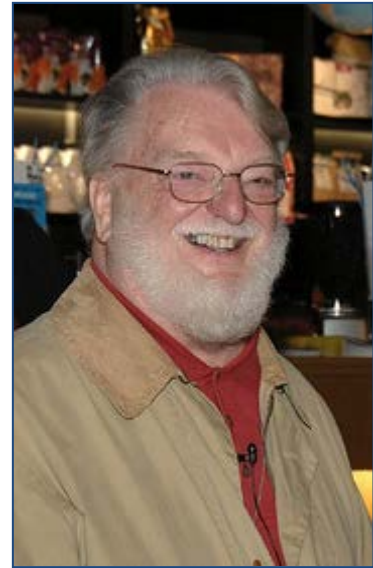
**Abraham Maslow** (1908-1970) war ein Mitbegründer der „Humanistischen Psychologie“. Nach ihm wird der Mensch in seinem Verhalten von hierarchisch strukturierten Bedürfnissen geleitet. Diese lassen sich als Pyramide darstellen:



1. **Physiologische Bedürfnisse:** Die wichtigsten sind Hunger, Durst und Sexualität. Wenn diese konstant befriedigt werden, verlieren sie an Bedeutung.
2. **Sicherheitsbedürfnisse:** Bedürfnis nach Stabilität, Schutz, Freiheit von Angst und Chaos, Struktur, Ordnung, Gesetz. Menschen wünschen sich eine vorhersagbare Welt. Chaos und Ungerechtigkeit verunsichern sie.
3. **Zugehörigkeits- und Liebesbedürfnisse:** Ergebnisse soziologischer Studien bestätigen die negativen Auswirkungen von Entwurzelung aus Bezugsgruppen (Wegzug der Familie in einen anderen Ort; Auflösung der Familie z.B. durch Scheidung; Emigration, Aussiedler)
4. **Wertschätzungs- und Geltungsbedürfnis:** Das Bedürfnis umfasst zum einen den Wunsch nach Stärke, Leistung und Kompetenz, zum anderen das Verlangen nach Prestige, Status, Ruhm und Macht. Darauf gründet sich das Selbstwertgefühl eines Menschen.
5. **Bedürfnis nach Selbstverwirklichung** (Wachstumsbedürfnis, Selbstaktualisierung): Damit spricht Maslow das Streben nach der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit an. Die Effekte dieses Strebens sind von Person zu Person sehr unterschiedlich. Es zeigt sich darin eine "Vorwärtstendenz" im menschlichen Wesen. Der Mensch drängt danach, die Einheit seiner Persönlichkeit zu erleben, er ist auf der Suche nach Wahrheit. Er drängt nach "vollem Sein": Heiterkeit, Freundlichkeit, Mut, Ehrlichkeit, Liebe, Güte ...

## Grundbedürfnisse 3: Manfred Max-Neef

Der chilenische Ökonom **Manfred A. Max-Neef** (\* 1932) bekam für seine Thesen zu einer „*Entwicklung nach menschlichem Maß*“ 1983 den Alternativen Nobelpreis. Er betrachtet menschliche Bedürfnisse nicht nur als Mangel, sondern auch als individuelle und kollektive Potentiale. Im Unterschied zur traditionellen Auffassung, menschliche Bedürfnisse seien unbegrenzt und würden sich ständig ändern, geht er davon aus, dass sie begrenzt und damit stillbar sind. Deutlich unterscheidet er dabei zwischen den Grundbedürfnissen („*fundamental human needs*“) und den Bedingungen und Formen ihrer Befriedigung („*satisfier*“). Die Grundbedürfnisse sind in allen Kulturen gleich, während die Art, wie sie befriedigt werden, sehr unterschiedlich sein kann. Erst die ausgewogene Balance der verschiedenen Bedürfnisse ermöglicht konstruktive Konfliktlösungen und menschliche Entwicklung.



GRUND-BEDÜRFNISSE	BEDINGUNGEN UND FORMEN DER BEFRIEDIGUNG			
	Sein: Attribute	Haben: Normen, Institutionen...	Tun: Aktionen	Umwelt: Zeiten, Orte
<b>Lebens-erhaltung</b>	Körperliche und seelische Gesundheit	Nahrung, Wohnung, Arbeit	Ernähren, Zeugen, Erholen, Arbeiten	Lebendige Umwelt, soziale Umgebung
<b>Sicherheit</b>	Geborgenheit, Anpassungsfähigkeit, Gleichgewicht, Solidarität	Soziale Sicherheit, Versicherungssysteme, Recht, Gesundheitssystem	Kooperieren, Vorsorgen, Verhüten, Planen, Helfen, Schützen	Lebensraum, Soziale Umwelt, Wohnung
<b>Zuwendung</b>	Solidarität, Respekt, Zuneigung, Toleranz, Freundschaft, Sinnlichkeit, Humor	Freundschaften, Familie, Partnerschaft, Naturliebe	Lieben, Sorgen, Zärtlich sein, Gefühle äußern, Teilen, Wertschätzen, Fördern	Privatheit, Intimität, Zuhause, Vertraute Räume
<b>Verständnis</b>	Kritisches Bewusstsein, Interesse, Erstaunen, Intuition, Rationalität	Literatur, Lehrer, Erziehungspolitik, Pädagogik, Kommunikationssystem	Erforschen, Studieren, Experimentieren, Erziehen, Analysieren, Meditieren	Aus- und Fortbildung, Schulen, Universitäten, Akademien, Familien, Gemeinschaften,
<b>Teilnahme</b>	Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Aufnahmefähigkeit, Zugehörigkeit, Respekt	Rechte, Verantwortungen, Pflichten, Privilegien, Arbeit	Mitglied werden, Kooperieren, Vorschlagen, Mitteilen, Widersprechen, Zustimmung	politische, soziale, kulturelle Mitbestimmung, Parteien, Kirchen, Vereine, Familie, Nachbarschaften
<b>Muße</b>	Interesse, Fantasie, Ruhe, Spontaneität	Spiele, Partys, Unterhaltung, Seelenfrieden	Tagträumen, Sinnieren, Träumen, Sich erinnern, Entspannen, Spaß haben, Spielen	Privatheit, Intimität, Geschützte Räume, Freie Zeit, Orte und Landschaften zum Alleinsein
<b>Kreativität</b>	Fantasie, Intuition, Imagination, Autonomie, Neugier, Erfindungsgeist	Begabungen, Fähigkeiten, Arbeit, Kreativ-Techniken	Erfinden, Bauen, Entwerfen, Designen, Arbeiten, Komponieren, Interpretieren	Produktive Räume, Werkstätten, Workshops, Kulturelle Gruppen, Publikum
<b>Identität</b>	Zugehörigkeitsgefühl, Selbstachtung, Stetiges Selbstbewusstsein	Symbole, Sprache, Religion, Gewohnheiten, Gebräuche, Sexualität, Werte, Normen, Geschichtsbewusstsein	Sich verpflichten, Sich integrieren, Sich entscheiden, Persönlich wachsen, Sich selbst kennenlernen,	Soziale Rhythmen, Alltäglicher Rahmen, Zugehörigkeiten, Reifungsriten
<b>Freiheit</b>	Autonomie, Selbstaussdruck, Selbstachtung, Aufgeschlossenheit, Offenheit, Toleranz	Gleichberechtigung	Widersprechen, Wählen, Sich unterscheiden, Risiken eingehen, Sich verpflichten, Ungehorsam sein	Zeitlich und örtlich überall



## Grundbedürfnisse 4: Marshall B. Rosenberg

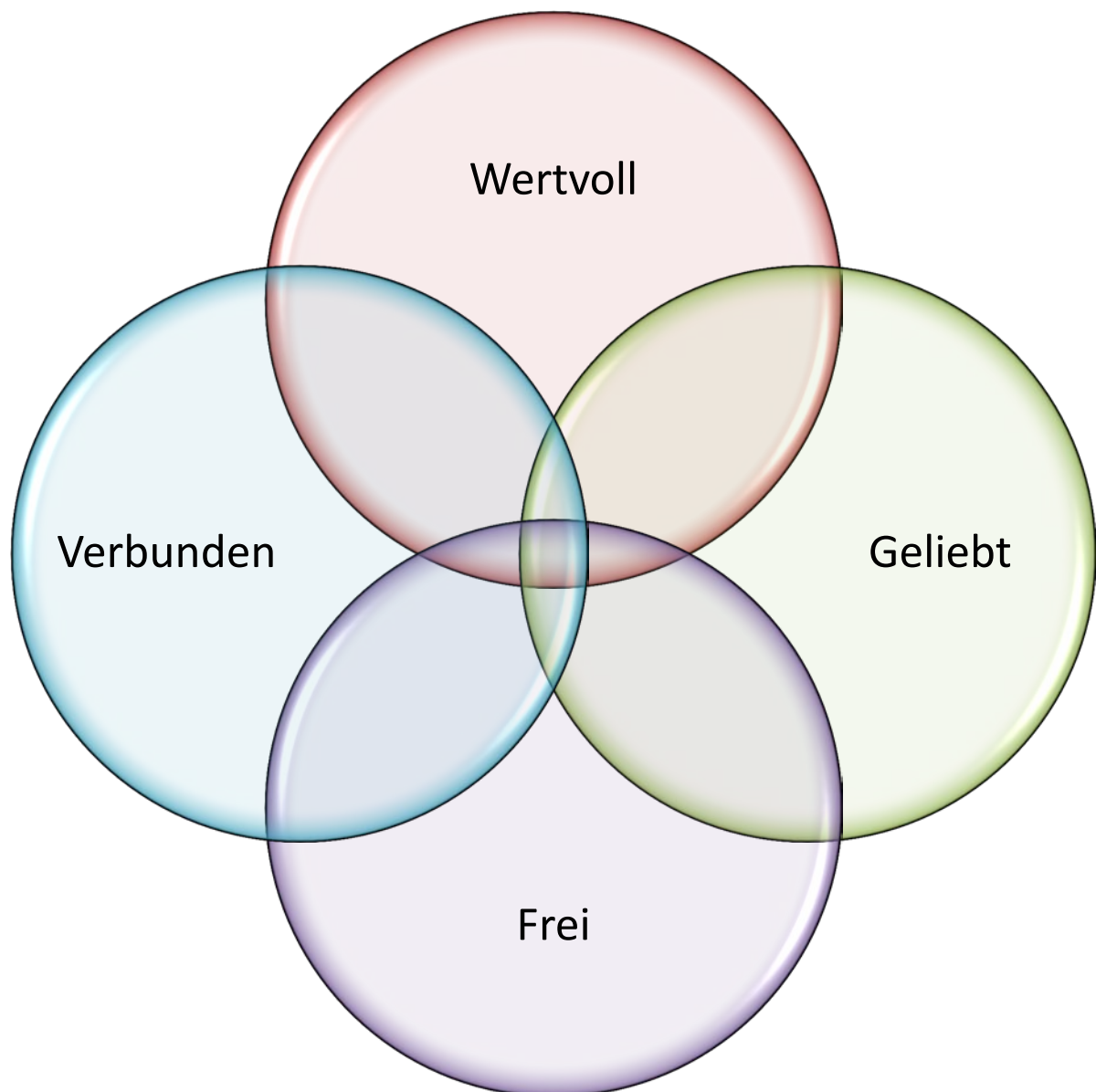


**Marshall B. Rosenberg** (\*1934 in Ohio) ist Gründer und Direktor des gemeinnützigen Center for Nonviolent Communication. Er hat das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt. Beeinflusst wurde seine Arbeit u. a. von der klientenzentrierten Gesprächs-therapie seines Lehrers Carl Rogers (Humanistische Psychologie) und Überlegungen Mahatma Gandhis zur Gewaltfreiheit. Nach Rosenberg gibt es auf der Ebene der Grundbedürfnisse keine Konflikte zwischen Menschen. Denn diese Grundbedürfnisse sind allen Menschen zu eigen. Konflikte entstehen erst zwischen den unterschiedlichen Strategien, mit denen Menschen ihre Bedürfnisse zu erfüllen versuchen.

Vgl. **Rosenberg, Marshall B.** (2005): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens; gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten. Paderborn: Junfermann Verlag, S. 216-217

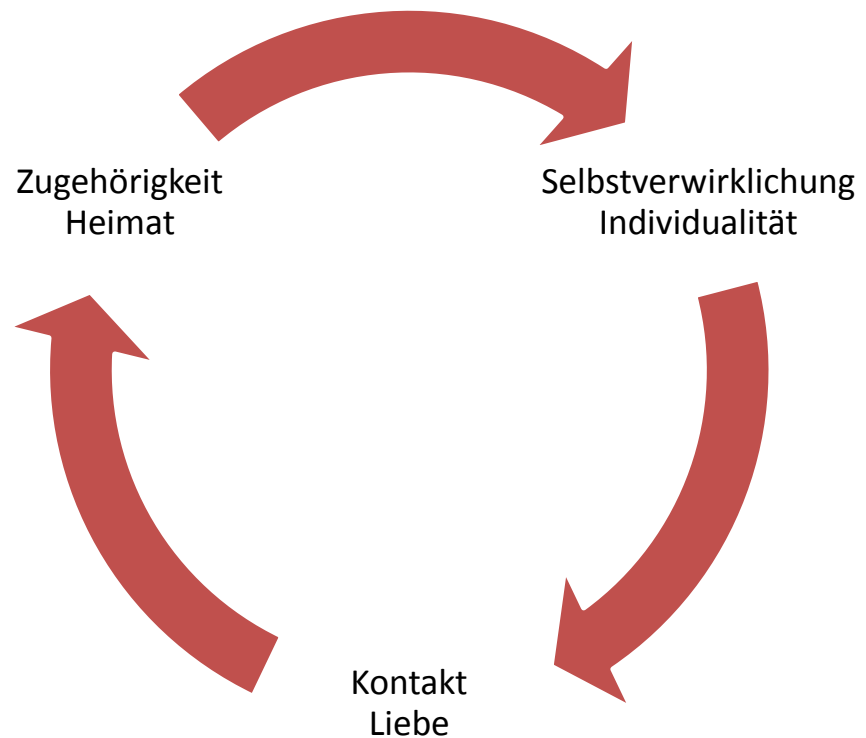
## Grundbedürfnisse 5: Friedemann Schulz von Thun

- Wertvoll sein
- Geliebt sein
- Frei sein
- Verbunden sein



Vgl. Schulz von Thun, Friedemann; u. a. (2003-2008): Miteinander reden 1-3. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag

## Grundbedürfnisse 6: Ein Dreier-Spiel



### Selbstverwirklichung, Individualität

Jede Gestalt eines Menschen unterscheidet sich von der aller anderen, sie macht ihre/seine Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit aus. JedeR ist zwar nichts Besonderes, aber dennoch einmalig. JedeR lebt als Unikat und hat das Recht, einmalig zu sein. KeineR braucht sich darin zu verbiegen und künstlich klein zu machen, denn so groß ist jederR gar nicht.

### Kontakt, Liebe

Als leib-seelische Frühgeburten haben wir keine Chance zu überleben, wenn sich uns niemand zuwendet, wenn niemand mit uns lacht, uns anspricht, uns berührt. Auch als Erwachsene haben wir ein tiefes Bedürfnis nach leiblich-seelischer Nähe: im Austausch stehen, berührt werden, gehalten werden, gewärmt, angeregt werden.

### Zugehörigkeit, Heimat

Die erste Zugehörigkeit erfahren wir als Schicksal. Wir wurden nicht gefragt, ob wir als Kind dieser oder jener Eltern geboren werden wollten; wir konnten uns weder unsere Sippe, unser Zeitalter, die soziale Schicht, noch die Landschaft und Sprache aussuchen. Unsere zweite Zugehörigkeit wird von uns gewählt. Die Aufgabe, für die wir uns einsetzen, die Familie, die wir gründen, die gesellschaftliche oder religiöse Wahl, die wir treffen, die Gruppierung, als deren Teil wir uns verstehen, all dies wird zu einem neuen Bezugsgeflecht, mit dem wir uns verbunden fühlen.

## WERTE 1: Definition und Beispiele

Werte sind Qualitäten, die Dingen, Ideen, Beziehungen und so weiter von Einzelnen oder von Gruppen zugeschrieben werden. Diese Qualitäten sind den Wertenden so wünschenswert, wichtig oder wesentlich, dass sie bereit sind, dafür viel Kraft und Zeit, im Grenzfall sogar ihr Leben einzusetzen.

Zu unterscheiden ist zwischen

- **Werten als Mittel, sog. äußeren Werten:** z. B. Geld, Werkzeuge, Güter, Gesetze usw., alles, was seinen Wert durch seine Zweckhaftigkeit erhält und
- **Werten, die auf Werterfahrungen beruhen, sog. inneren Werten,** die sich in Gefühlen, Einstellungen und Handlungsweisen verankert haben: z. B. Freundschaft, Liebe, Gerechtigkeit, Lust, Glück, Wohlbehagen, Schönheit, Harmonie.

Werte können sehr vielfältig sein:

- **Ästhetische Werte** z.B. kunstvoll, schön, erhaben, faszinierend, anregend
- **Biologische Werte** z.B. ökologisches Gleichgewicht, Arterhaltung
- **Geistige Werte** z.B. Bildung, Wissen, Einsicht
- **Juristische Werte** z.B. Verfassung, Gesetze, Rechtsgüter, Verträge
- **Kulturelle Werte** z.B. bestimmte Sitten und Gebräuche, die Sprache einer Minderheit
- **Logische Werte** z.B. logisch wahr/falsch, mehrwertig, unentscheidbar
- **Materielle Werte** z.B. Geld, Güter, Eigentum, Produktionsmittel
- **Medizinische Werte** z.B. Gesundheit, Funktionstüchtigkeit von Organen
- **Moralische Werte** z.B. Ehrlichkeit, Verantwortung, Gerechtigkeit, Treue
- **Persönliche Werte** z.B. Taktgefühl, Vertrauenswürdigkeit
- **Philosophische Werte** z.B. Logik, Widerspruchsfreiheit, Ableitbarkeit
- **Psychologische Werte** z.B. Lebensfreude, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit
- **Religiöse Werte** z.B. Gottesfurcht, Frömmigkeit, Demut
- **Soziale Werte** z.B. Chancengleichheit, Toleranz, Solidarität, Zivilcourage
- **Technische Werte** z.B. Formen der Optimierung wie leichter, besser, schneller, mehr
- **Wirtschaftliche Werte** z.B. Produktivität, Wohlstand, Tauschwerte, Gebrauchswerte
- **Wissenschaftliche Werte** z.B. Nachprüfbarkeit eines Experiments

*„Küssen in der Öffentlichkeit, Schinken-Sandwiches, offener Streit, scharfe Klamotten, Kino, Musik, Gedankenfreiheit, Schönheit, Liebe.“*

**Salman Rushdie** auf die Frage, wie er die westlichen Werte definiere.

## Werte 2: Stichworte

**A** Abenteuer, Achtsamkeit, Achtung, Aktivität, Akzeptanz, Anerkennung, Anmut, Anregung, Ansehen, Anstand, Anteilnahme, Auffassungsgabe, Aufgeschlossenheit, Aufklärung, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausdauer, Ausgeglichenheit, Authentizität, Autonomie

**B** armherzigkeit, Begabung, Begeisterung, Begleitung, Beharrlichkeit, Behutsamkeit, Bekräftigung, Berühmtheit, Beschaulichkeit, Bescheidenheit, Besinnlichkeit, Besinnung, Besonnenheit, Beständigkeit, Bestärkung, Beziehung, Bewusstsein, Bildung

**D** anksbarkeit, Demokratie, Demut, Denkvermögen, Deutlichkeit, Diskretion, Distanz, Disziplin, Duldsamkeit, Durchblick, Durchhaltevermögen, Durchsetzungsfähigkeit

**E** chtheit, Ehrfurcht, Ehrgefühl, Ehrgeiz, Ehrlichkeit, Eigenständigkeit, Eigenverantwortlichkeit, Einfachheit, Einfühlung, Einsichtigkeit, Einzigartigkeit, Einfluss, Eleganz, Empathie, Empfindsamkeit, Entgegenkommen, Entschiedenheit, Engagement, Enthaltensamkeit, Entschlossenheit, Erfahrung, Erkenntniswille, Erlebnisfähigkeit, Ermutigung

**F** amiliensinn, Fairness, Fantasie, Feierlichkeit, Feingefühl, Festigkeit, Festlichkeit, Fleiß, Folgerichtigkeit, Freiheit, Freigebigkeit, Freizügigkeit, Freude, Freundlichkeit, Freundschaft, Friedfertigkeit, Fürsorglichkeit

**G** astlichkeit, Geborgenheit, Geduld, Gefühl, Gegenseitigkeit, Geist, Geistesfreiheit, Gelassenheit, Gemeinnützigkeit, Gemeinsamkeit, Gemeinschaft, Gemeinsinn, Genügsamkeit, Genuss, Gelassenheit, Geradlinigkeit, Gepflegtheit, Gerechtigkeit, Gesetz, Gesinnung, Gesprächsbereitschaft, Gespür, Gestaltungskraft, Gesundheit, Gewaltfreiheit, Gewissenhaftigkeit, Gewissheit, Glaube, Glaubwürdigkeit, Gleichberechtigung, Großherzigkeit, Großmut, Großzügigkeit, Güte

**H** armonie, Heiterkeit, Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Hoffnung, Humor

**I** dentität, Individualität, Innerlichkeit, Innovation, Interesse

**K** arheit, Klugheit, Konsequenz, Konstruktivität, Kommunikationsfähigkeit, Kompromissbereitschaft, Kooperation, Kraft, Kreativität, Kritikfähigkeit, Kühnheit, Kunstverständnis

**L**auterkeit, Lebendigkeit, Leidenschaft, Leidskraft, Leistung, Lernbereitschaft, Lernfähigkeit, Liebe, Liebesfähigkeit, Liebenswürdigkeit, Logik, Loyalität, Lust

**M**acht, Maß, Menschenrechte, Menschlichkeit, Milde, Mitgefühl, Mitleid, Mitmenschlichkeit, Mündigkeit, Musikalität, Muße, Mut

**N**achdenklichkeit, Nachhaltigkeit, Nachsicht, Nächstenliebe, Nähe, Natürlichkeit

**O**ffenheit, Offenherzigkeit, Opferbereitschaft, Ordnung, Ordnungssinn

**P**flichtbewusstsein, Prägnanz, Pragmatismus, Pro-Aktivität, Pünktlichkeit

**R**ealitätssinn, Recht, Redegewandtheit, Redlichkeit, Reichtum, Reife, Religiosität, Respekt, Reue, Risikobereitschaft, Rücksichtnahme, Ruhe, Ruhm

**S**anftheit, Sauberkeit, Schaffensfreude, Schätzung, Schnelligkeit, Schönheit, Selbstachtung, Selbstbehauptung, Selbstbeherrschung, Selbstbeobachtung, Selbstbeschränkung, Selbstdisziplin, Selbstkontrolle, Selbstkritik, Selbstsicherheit, Selbstständigkeit, Selbstüberwindung, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Sexualität, Sicherheit, Sinn, Sinnerkenntnis, Sitte, Solidarität, Sorgfalt, Sparsamkeit, Spaß, Spiritualität, Stabilität, Stärke, Standhaftigkeit, Stetigkeit, Strebsamkeit, Struktur

**T**akt, Tapferkeit, Teamgeist, Toleranz, Tradition, Treue

**Ü**berblick, Überlegenheit, Unabhängigkeit, Unbefangenheit, Unbestechlichkeit, Unparteilichkeit, Unternehmergeist, Unterstützung, Unvoreingenommenheit, Urteilsvermögen

**V**erantwortlichkeit, Verbindlichkeit, Verbundenheit, Vergnügen, Verlässlichkeit, Vernunft, Verschwiegenheit, Versöhnungsbereitschaft, Verständnis, Verständigung, Vertrauen, Vertrauenswürdigkeit, Verzeihen, Vision, Vitalität, Vorausschau, Vorsicht, Vorstellungskraft

**W**ahrhaftigkeit, Wärme, Wagemut, Wahrnehmungsfähigkeit, Wandlungsfähigkeit, Weisheit, Weitblick, Weitherzigkeit, Wertschätzung, Wesentlichkeit, Wissen, Witz, Wohlstand, Wohlwollen, Würde

**Z**artheit, Zärtlichkeit, Zivilcourage, Zusammenarbeit, Zusammengehörigkeit, Zuverlässigkeit, Zuversicht

### Werte 3: Wertematrix

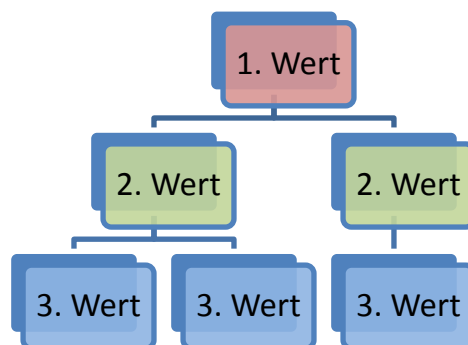
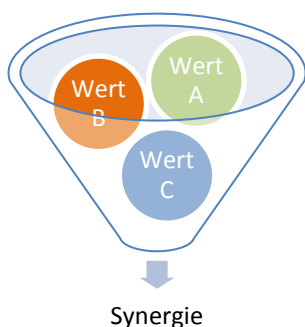
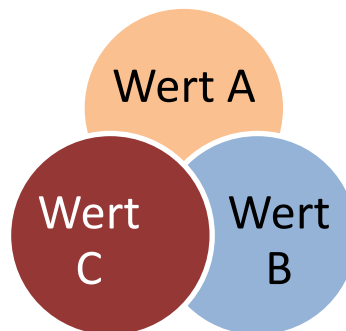
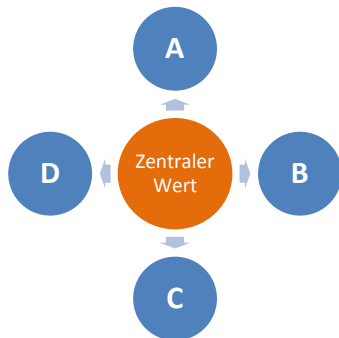
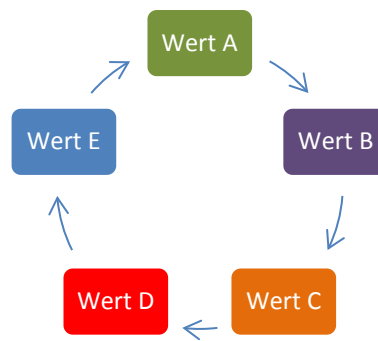
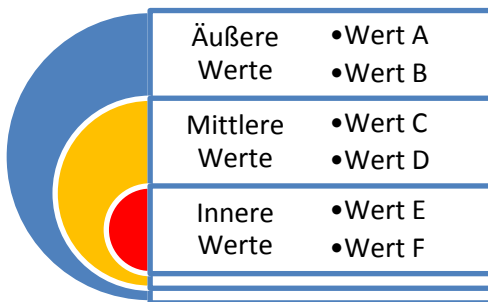
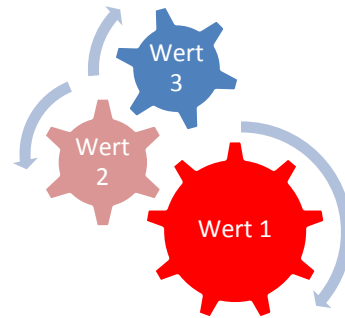
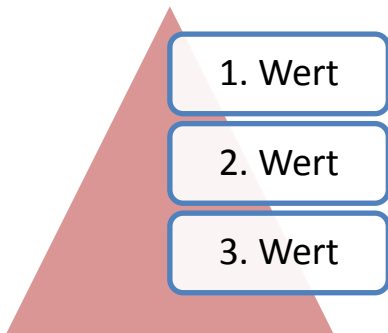
Folgende Tabelle bietet ein einfaches Mittel, um sich über die Rangordnung seiner Wertkriterien zu einem bestimmten Anlass oder Thema klar zu werden. Die zehn wichtigsten Werte zu einer Fragestellung oder einem Thema werden senkrecht in die Spalten mit den Buchstaben **A** bis **J** geschrieben. Danach kann man jeweils zwei Werte miteinander vergleichen und den Buchstaben des wichtigeren rechts in das entsprechende Rautenfeld eintragen. Auf diese Weise wird jeder einzelne Wert mit jedem anderen verglichen:

WERTE	THEMA:									
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

Anschließend zählt man, wie häufig ein Buchstabe eingetragen wurde und trägt die Anzahl in folgende Tabelle ein. Je häufiger ein Wert erscheint, desto höheren Rang besitzt er.

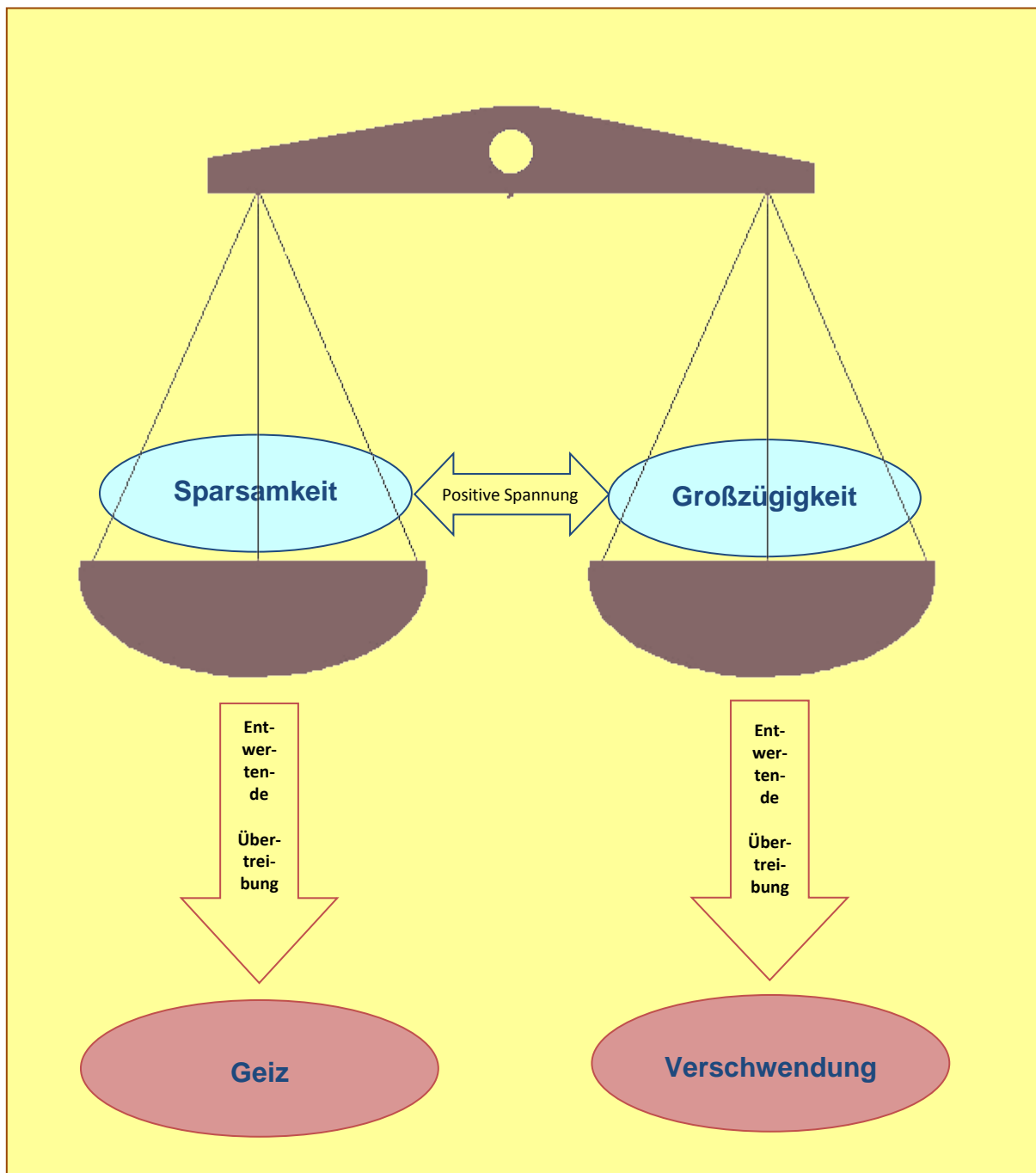
WERT	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
ANZAHL										
RANG										

Werte lassen sich einander zuordnen als Werte-Pyramide, Zahnrad, Zielliste, Kreisform, Radial, Venn-Diagramm, Trichter und Hierarchie usw. Einige Beispiele:





## Werte 4: Das Wertequadrat nach Paul Helwig und Friedemann Schulz von Thun



**Paul Helwig** (1893-1963) entwickelte in seiner „*Charakterologie*“ im Anschluss an Aristoteles das Werteviereck. Dieses Schema ordnet Wert-Begriffe auf bestimmte Weise einander zu und dient als praktischer Kunstgriff. Zum Beispiel verkommt die Sparsamkeit ohne ihren positiven Gegenwert Großzügigkeit zum Geiz, umgekehrt gerät aber auch Großzügigkeit ohne Sparsamkeit zur Verschwendung. Geiz und Verschwendung werden als entwertende Übertreibungen in das Werteviereck mit aufgenommen: „*Kein Wert ist an sich allein schon, was er sein soll – er wird es erst durch Einbeziehung des positiven Gegenwertes.*“

**Friedemann Schulz von Thun** (\* 1944) hat das Wertequadrat bekannt gemacht:

„ Was ist mit einem solchen Wertequadrat gewonnen? Zum einen schärft es den Blick dafür, dass sich in dem beklagten Fehler nicht etwas ‚Schlechtes‘, (‚Böses‘, ‚Krankhaftes‘) manifestieren muss, das es ‚auszumerzen‘ gelte. Vielmehr lässt sich darin immer ein positiver Kern entdecken, dessen Vorhandensein zu schätzen ist und allein dessen Überdosierung (des Guten zu viel) problematisch erscheint. ....

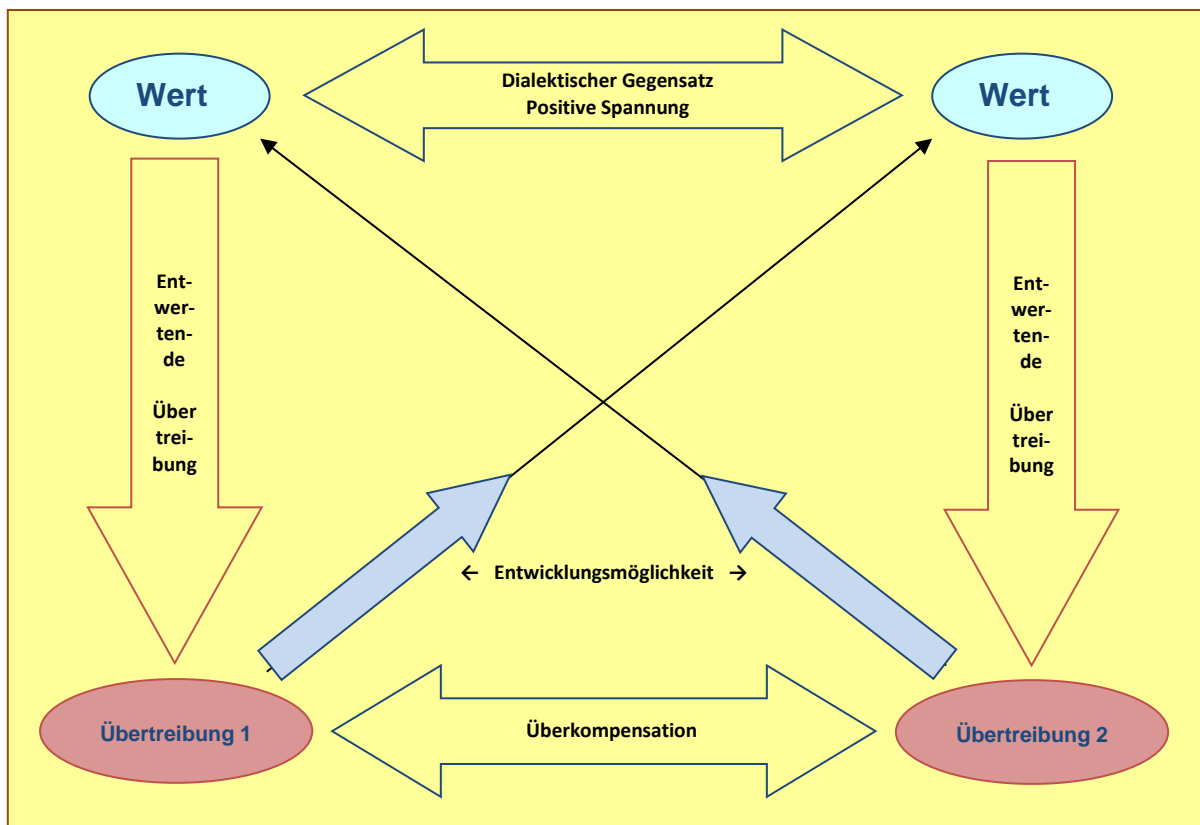
Zum anderen ist mit diesem Quadrat die Überzeugung verbunden, dass jeder Mensch mit einer bestimmaren erkennbaren Eigenschaft immer auch über einen schlummernden Gegenpol verfügt, den er in sich wecken und zur Entwicklung bringen kann...

Die Denkfigur des Wertequadrats habe ich ... wiederentdeckt und ... zum «Entwicklungsquadrat» erweitert. Diese Erkenntnis hat für unsere Kommunikationskurse eine kopernikanische Wende eingeleitet: dass es nicht darum gehen kann, Führungskräfte vom «Schlechten» zum «Guten» zu leiten, sondern von dem Guten, wovon sie (je individuell) zu viel haben, hin zu dem Guten, welches ergänzend dazukommen müsste und vielleicht noch unterentwickelt ist.

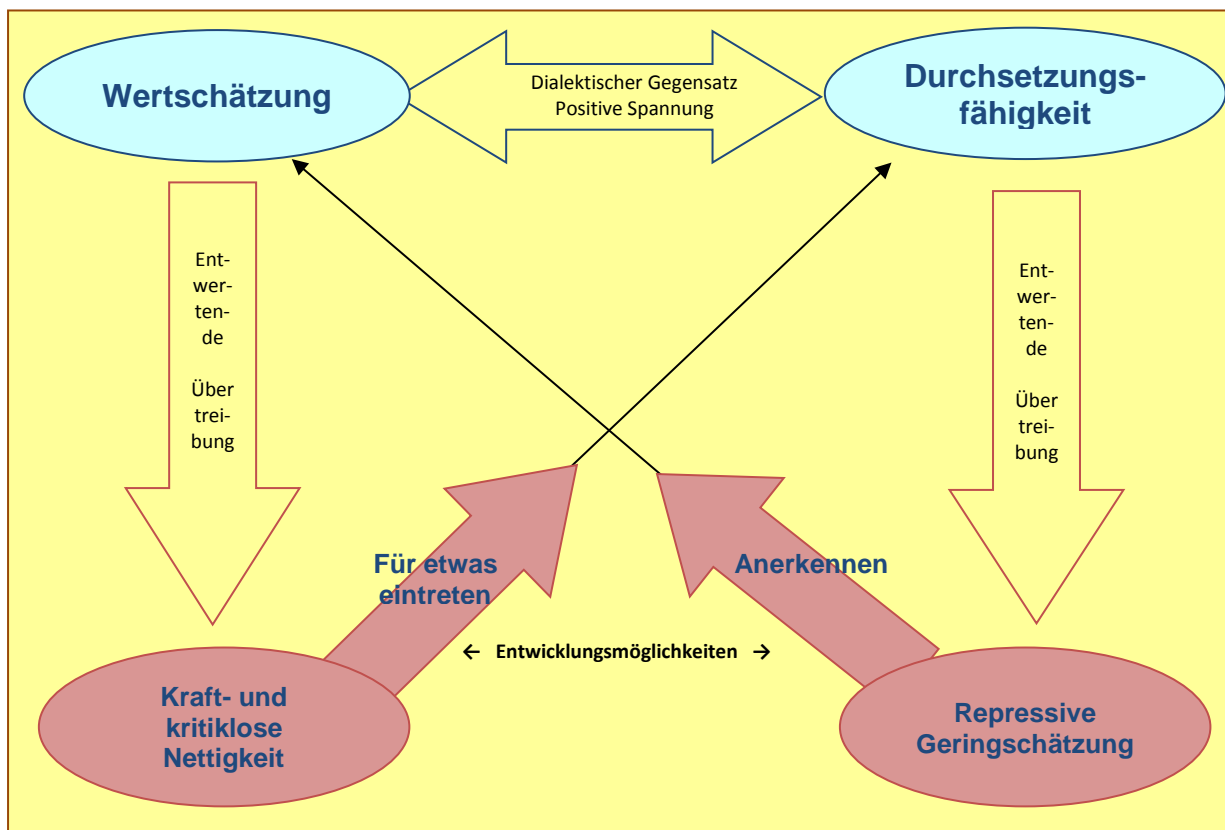
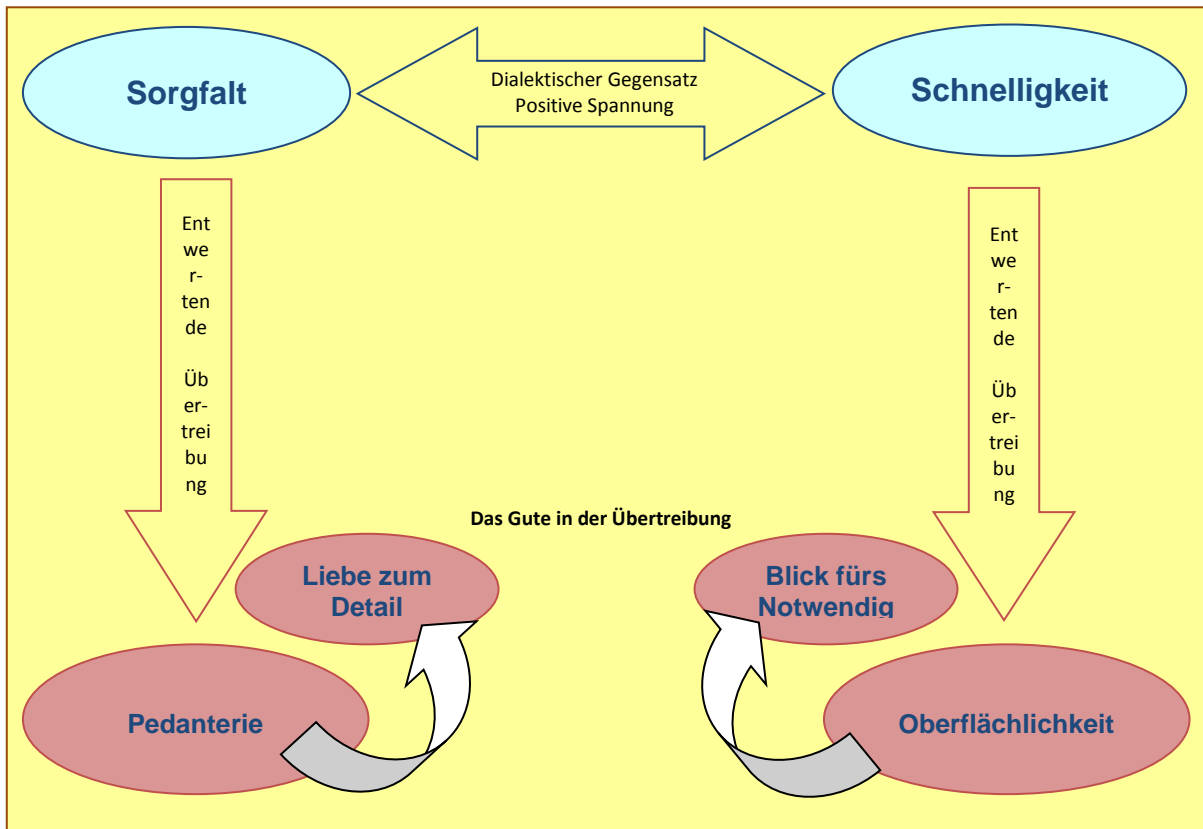
Schulz von Thun, Friedemann (2008): Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differentielle Psychologie der Kommunikation. 29. Auflage, Orig.-Ausg. Miteinander reden 2. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag (Reihe rororo-Sachbuch, Bd. 18496). S. 44

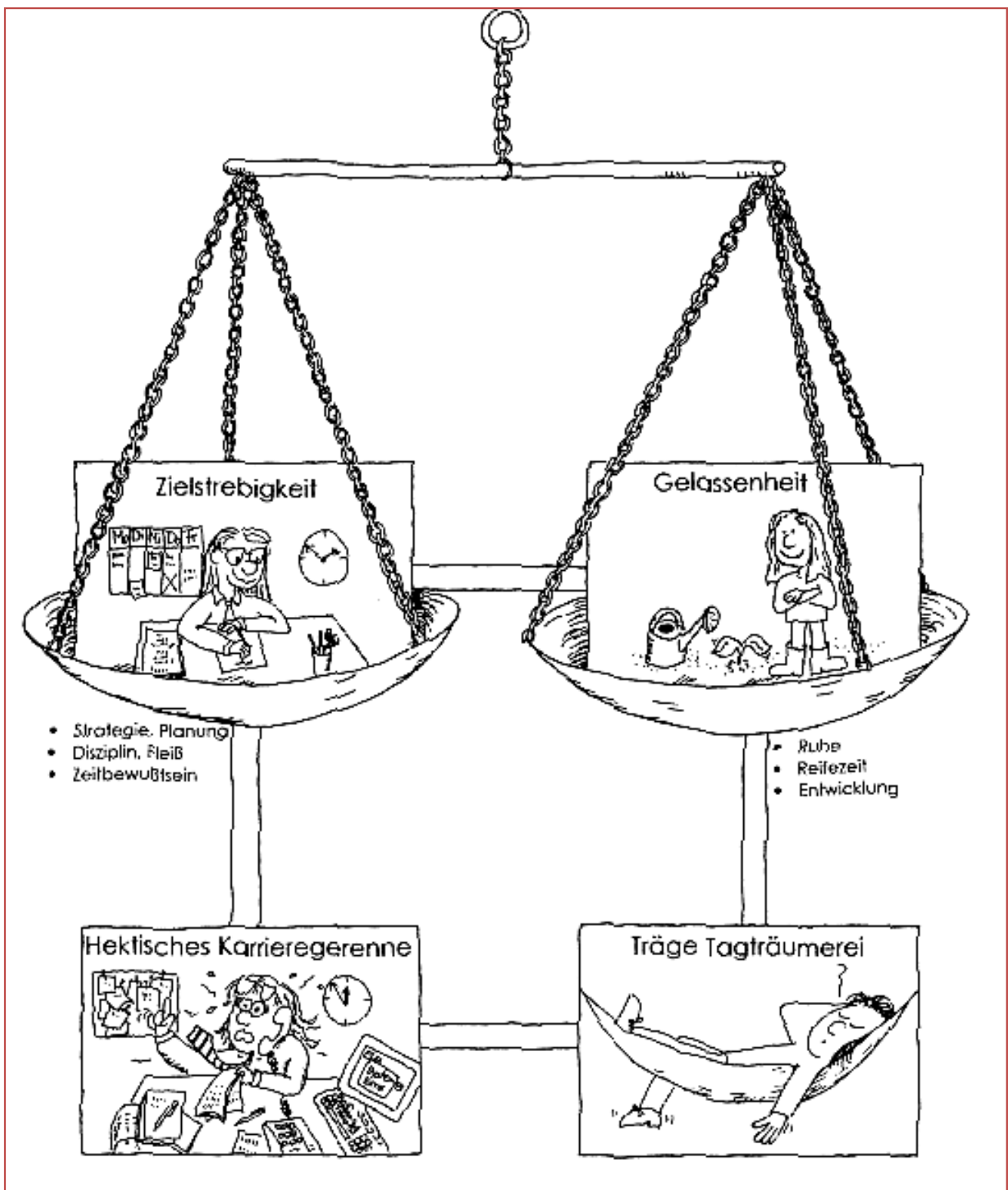
Als Ausgangspunkt reicht ein einzelner Wert oder Unwert, von dem aus in einer konkreten Situation das Quadrat entwickelt werden kann. Dabei wird die Benennung der einzelnen Pole situationsspezifisch kreiert. Es handelt sich somit um ein systemisch-konstruktivistisches Werkzeug.

### Logische Struktur:

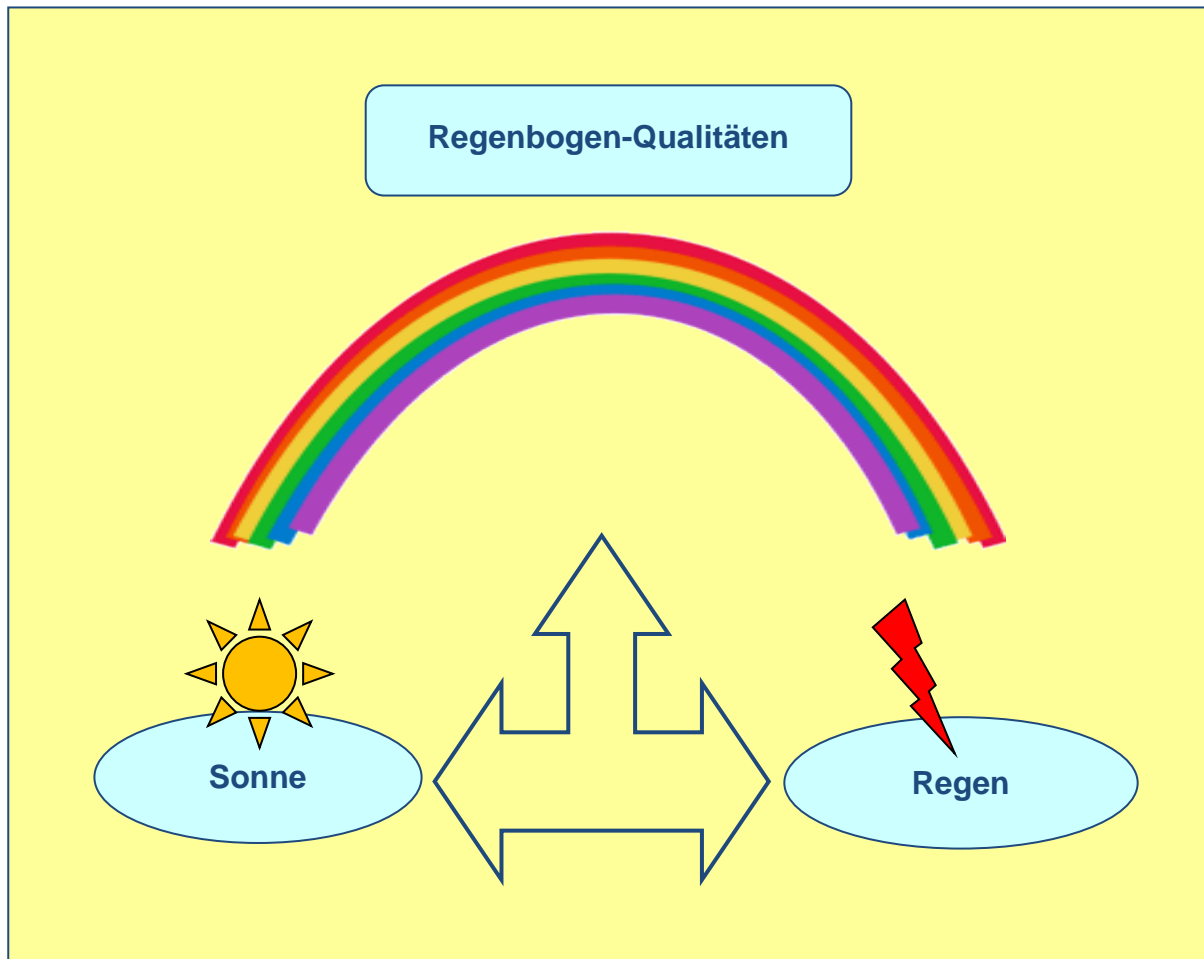


Beispiele:





Die Integration der Gegensätze ist das Geheimnis menschlicher Entwicklung und letztendlich auch des Erfolgs. Ein Wert für sich alleine genommen verabsolutiert sich leicht und entwertet sich selbst durch seine Übertreibung. In einem dialektischen Spannungsverhältnis zu seinem Gegenpol, dem „Geschwister-Wert“ entsteht jedoch etwas Neues, Drittes. Es ist hilfreich, sich zu sensibilisieren für „Regenbogen-Qualitäten“, die wie der Regenbogen nur entstehen, wenn scheinbare Gegensätze wie Regen und Sonne zusammenkommen.



### Goethe, Kunst verlangt den ganzen Menschen

*... wir bilden uns nicht, wenn wir das, was in uns liegt, nur mit Leichtigkeit und Bequemlichkeit in Bewegung setzen. Jeder Künstler, wie jeder Mensch, ist nur ein einzelnes Wesen und wird nur immer auf eine Seite hängen. Deswegen hat der Mensch auch das, was seiner Natur entgegengesetzt ist, theoretisch und praktisch, insofern es ihm möglich wird, in sich aufzunehmen. Der Leichte sehe nach Ernst und Strenge sich um, der Strenge habe ein leichtes und bequemes Wesen vor Augen, der Starke die Lieblichkeit, der Liebliche die Stärke, und jeder wird seine eigne Natur nur desto mehr ausbilden, je mehr er sich von ihr zu entfernen scheint. Jede Kunst verlangt den ganzen Menschen, der höchstmögliche Grad derselben die ganze Menschheit.*

### Johann Wolfgang von Goethe: Einleitung, Propyläen, 1. Bd., 1. Stück (1798)

## Werte 5: Sinn finden nach Viktor E. Frankl



### Erlebniswerte

Erleben, Begegnung und Genuss

### Schöpferische Werte

Kreativität, Produktivität und Leistung

### Einstellungswerte

Die Weise, wie ein Mensch Situationen versteht und verarbeitet, z.B. wie ich einer unabänderlichen äußeren Situation Sinn gebe.

## Viktor E. Frankl, Drei Wege zum Sinn

(Mitschrift eines Interviews 1977, die mündliche Redeform wurde beibehalten)

*Wenn Sie hellhörig hineinhorchen in das, was das präreflexive, kaum verbalisierte Selbstverständnis Menschen eingibt, dann weiß ja der einfache Mensch ganz genau, worauf es ankommt:*

- 1. Es gibt einen Sinn, den ich finden kann, indem ich einen Wert schaffe. Oder indem ich tätig bin, eine Tat setze.*
- 2. Es gibt einen Sinn zu finden, zu haben, indem ich etwas erlebe: das Gute, das Wahre, das Schöne, wenn Sie dieses nennen wollen. Indem ich etwas erlebe oder jemanden erlebe. Und jemanden erleben in seiner ganzen Einmaligkeit und Einzigartigkeit, heißt ihn lieben.*



*Also im Dienst an einer Sache, in der Liebe zu einer Person kann ich einen Sinn finden und erfühlen...*

*Aber das Interessante ist und das für uns Ärzte, die wir es mit Sterbenden, mit Siechen, mit Gelähmten, mit Verkrüppelten, mit Entstellten zu tun haben, das Wesentliche letzten Endes ist, dass auch dann, wenn alle diese schöpferischen oder Erlebniswerte dahinschwinden, wenn die nicht erfüllt werden können...*

*Einen Sinn gibt es bis zum letzten Atemzug, bis zum letzten Augenblick, und zwar deshalb, weil ja auch das Leiden noch eine Sinnmöglichkeit bietet. Das Leiden kann ja geleistet werden von uns.*

*Es gibt eine spezifisch menschliche Eigenschaft, Fähigkeit, dass wir noch immer Zeugnis ablegen können davon, was der Mensch kann: Und das ist, eine Tragödie noch zu verwandeln, noch zu transfigurieren in einen Triumph. Auf menschlicher Ebene in einen Triumph.*

*Das sehen wir, davon sind wir Zeugen, wir Ärzte! Was haben wir Menschen sterben gesehen! Was habe ich Menschen zugrunde gehen gesehen im Konzentrationslager: mit welchem stillen Heroismus. Kaum dass da ein Zeuge war. Ich habe das Glück gehabt, Zeuge zu sein.*

*Und das versuche ich ja auch irgendwie zu instillieren (einzuträufeln) in meine Patienten oder in meine Vorträge: Es gibt bis zum letzten Augenblick noch eine Möglichkeit, noch eine Tragödie zu gestalten, nicht wahr? Noch unsere innere Not in irgendeine Leistung zu verwandeln. Und das ist sogar die höchste Leistung, dessen der Mensch fähig ist!*

## Werte 6: Der doppelte Ursprung nach Karlfried Graf Dürckheim

**Karlfried Graf Dürckheim** (1896-1988), deutscher Philosoph, Psychotherapeut und Zen-Lehrer, begründete 1948 zusammen mit Maria Hippus in Todtmoos-Rütte (Schwarzwald) eine „Existentialpsychologische Bildungs- und Begegnungsstätte“. Dort entwickelte und praktizierte er seine Initiatische Therapie, eine Form der Transpersonalen Psychologie.



### **Karlfried Graf Dürckheim:**

*„Initiatisch kommt von 'initiare': Das Tor zum Geheimen öffnen. - Was ist das Geheime? Das sind wir selbst in unserem tiefsten Kern, in unserem Selbst, in unserem Wesen. Mit Wesen meinen wir hier die Weise, in der das überweltliche göttliche Sein in jedem Menschen in individueller Weise anwesend ist und in ihm und durch ihn hindurch manifest werden möchte in der Welt: in der Weise, die Welt wahrzunehmen, zu gestalten und zu lieben.*

*Initiatische Therapie bedeutet in all ihren angewandten Praktiken das Schaffen von Bedingungen, unter denen die Chance einer Seinserfahrung oder Seinsfühlung wächst und der Mensch auf den Augenblick vorbereitet wird, in welchem die ihm immanente Transzendenz ihn überwältigend, beglückend und verpflichtend zu einem neuen Leben erweckt. ...*

*Alle Praktiken der Initiatischen Therapie haben die Befreiung des Wesens und seine Bezeugung im Welt-Ich zum Sinn. Es geht also nie darum, dass das Welt-Ich gleichsam im Wesen verschwindet, sondern umgekehrt dort seinen Sinn vollendet, wo es im weltlichen Tun selbst vom Überweltlichen zeugt. Dadurch wird die Leistungskraft nicht verringert, sondern weil im Aufgehen des Wesens das kleine Ich mit seinem Ehrgeiz und seiner Angst sich nicht mehr in den Vordergrund drängt, gewinnt die Leistung selbst an Sicherheit und Reinheit.*

*„Was“ das Wesen ist, kann der Mensch nicht erfragen. Es ist kein Dies oder Das; es entzieht sich allen Begriffen. Und doch ist eines gewiss: es ist Leben, das Große Leben, fortgesetzte Wandlung, schöpferische Verwandlung in jedem Augenblick. So steht ihm im Wege alles, was sich der Verwandlung widersetzt, alles, was statisch ist, was bleiben will, was fest steht, was fest-gestellt ist und gerade als Fest-Stehendes Wirklichkeit zu haben beansprucht. Dieses aber ist das Prinzip des Welt-Ichs. Unser dem Welt-Ich zugeordnetes gegenständliches Bewusstsein stellt fest, schafft Gegen-Stände, fixiert. Immer kreist es um das Feststehende. Zum Feststehenden aber gehört auch jede festliegende Ordnung, jede Form des Besitzes, auch die Verfassung einer Gemeinschaft, die Ordnung im Gefüge der Werte, die feststellende Ethik des Verhaltens, ohne die eine Gesellschaft in dieser Welt nicht leben kann. Und das Gewissen, das den Menschen zur Ordnung ruft, ist Ausdruck der Ordnung, die eine Gemeinschaft zusammenhält, was für den heutigen Menschen freilich kaum mehr existiert.“*

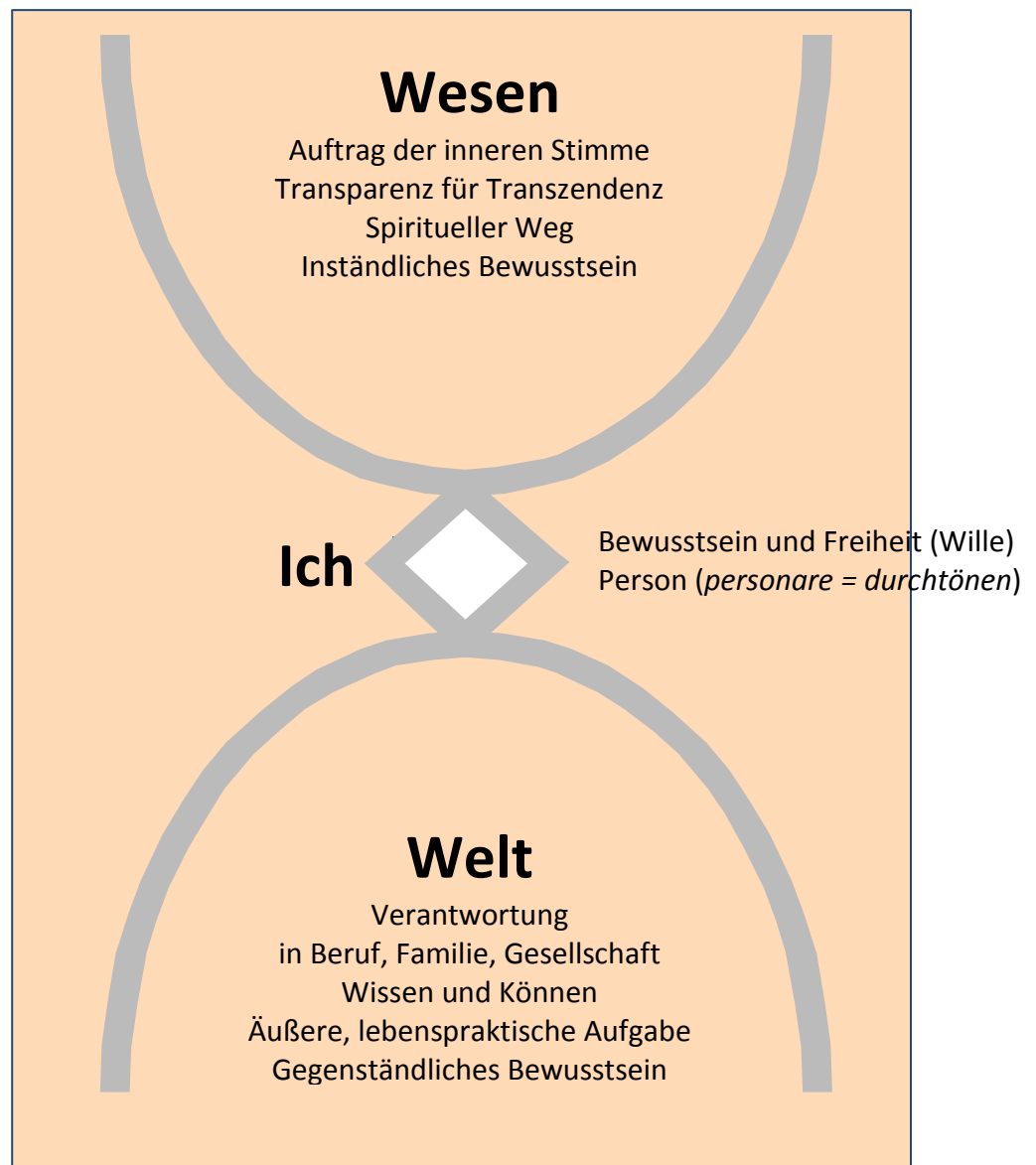
Das Zeichen Karlfried Graf Dürckheims symbolisiert nach oben und nach unten ausgebreitete Arme, Offenheiten für unsere sinnstiftenden und grundgebenden Bezüge. Dieses Zeichen besteht aus zwei Parabeln, von denen die eine nach oben, die andere nach unten offen ist. Beide Öffnungen weisen in jeweilige Unendlichkeiten. An ihrer horizontalen Stelle sind die Parabeln verbunden durch eine eckige Form: ein Karo oder ein auf der Spitze stehendes Quadrat.



Der Mensch kommt dann in seine Mitte, wenn er realisiert, dass er gleichzeitig Bürger zweier Welten ist. Die zum Himmel geöffnete Parabel meint den Bezug, der über die gegenständliche Welt hinausgeht, das, was Dürckheim das überweltliche Leben nannte, und auf dessen Erfahrungscharakter er ständigen Wert legte. Das menschliche Leben in seiner Begrenztheit soll für Transzendenz transparent werden, es soll mit und aus dem Geheimnis zu leben lernen. Wenn es vollständig entwickelt ist, realisiert es in jedem seiner Vollzüge den Bezug zum Ganzen. Dazu leiten Übungen wie die Meditation an. Die zur Erde geöffnete Parabel meint die Transzendenz nach unten, den Bezug zur Realität, zum Leib, zu den Grundbedürfnissen, den Bezug zum Unbewussten und Ungelebten.

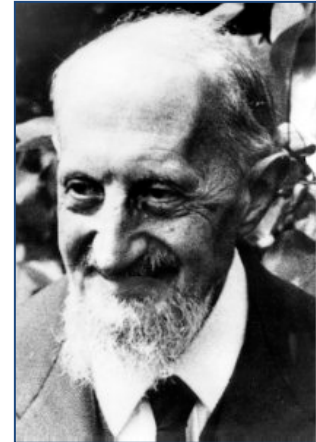
Beide Parabeln sind kräftig ausgebildet und halten sich gegenseitig im Gleichgewicht. Wer so lebt, erliegt nicht der Gefahr abzuheben, sondern bleibt in seinem natürlichen Lebensraum verwurzelt. Der Erleuchtete geht nach der Erleuchtung zurück auf den Marktplatz seines alltäglichen Lebens, um dort ganz gewöhnlich weiterzuleben. Ganz gewöhnlich? Wer ein Organ für die Dimension hinter dem Gegenständlichen hat, merkt den Unterschied. Die

Spiritualität wird nicht um den Preis einer Weltflucht oder einer Abwertung des Irdischen erkaufte. Die pragmatischen Erfordernisse und Gesetzmäßigkeiten umgekehrt leugnen nicht ihre Beziehung zum Ganzen. Gerade weil sie nicht gering geschätzt werden, können sie für die Transzendenz transparent werden. Der Alltag darf zum Erscheinungsort dessen werden, was unendlich über ihn hinausgeht: der Alltag wird wirklich zum All-Tag.



## Werte 7: Transpersonale Qualitäten nach Roberto Assagioli

**Roberto Assagioli** (1888-1974), ein italienischer Arzt, Psychiater und Psychotherapeut, entwickelte als Pionier der transpersonalen Psychologie und Psychotherapie die Psychosynthese.



Sein Anliegen war es, eine wissenschaftliche Psychologie zu entwickeln, die die ganze Realität der Seele anerkennt. Sie sollte Freude, Sinn, Erfüllung, Kreativität, Liebe und Weisheit ebenso miteinbeziehen wie alle Impulse, Triebe und Bedürfnisse der vitalen Basis.

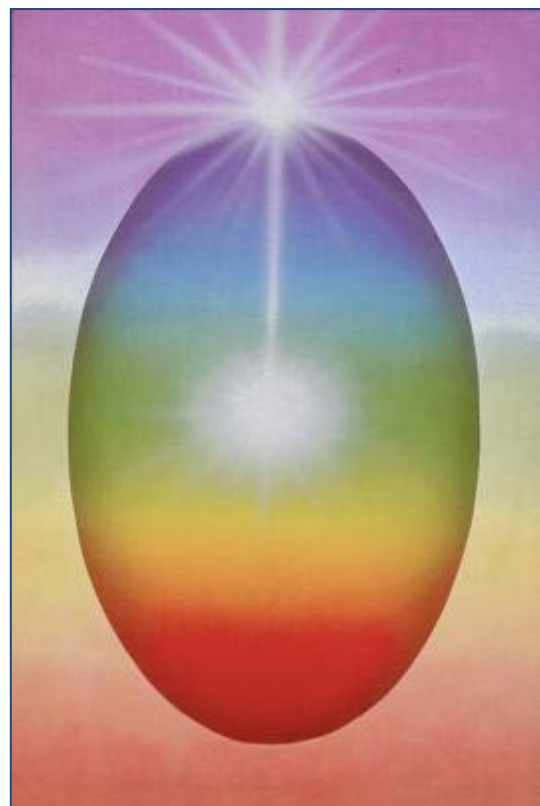
Das „Ei-Diagramm“ Assagiolis stellt die Ganzheit der Psyche dar. Die drei horizontalen Bereiche in Rot, Grün und Blau symbolisieren das tiefere, mittlere und höhere Unbewusste.

Das tiefere Unbewusste (rot) ist ein Produkt unserer evolutionsbedingten Stammesgeschichte. In ihm lagern unsere Triebe und alle naturhaften Bedürfnisse und Impulse. Neben diesem kollektiven Anteil enthält es aber auch alles, was wir im Laufe unserer individuellen Lebensgeschichte vergessen oder verdrängt haben.

Die Ebene des mittleren Unbewussten (grün) umfasst unsere Kenntnisse, Fähigkeiten und emotionalen Empfindungen, die gezielt in das Bewusstseinsfeld gerufen werden können. Im Mittelpunkt des Bewusstseinsfeldes steht das Ich (weißes Zentrum). Es ist unser personales Zentrum, ausgestattet mit Bewusstsein und Wille.

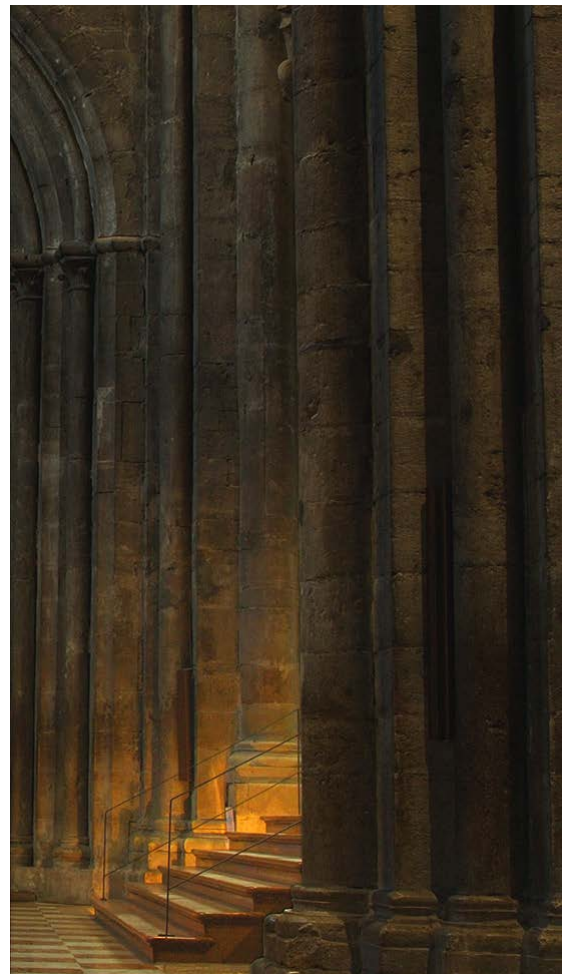
Darüber liegt der Bereich des höheren Unbewussten. Es ist ausgestattet mit transpersonalen Qualitäten. Ihm entspringen unsere Intuition, Inspirationen und unsere kreativen Fähigkeiten. Es ist das Reservoir für künstlerische, philosophische und wissenschaftliche Schöpfungen. Die Erforschung des höheren Unbewussten gehört zu den schönsten und befriedigendsten Aufgaben des Menschen.

Der Prozess des Erwachens des menschlichen Bewusstseins führt nach und nach zum Gewahrwerden des höheren, transpersonalen Selbst. Dieses Selbst ist das, was Mystiker und Religionsstifter die Gegenwart Gottes in der Seele nennen.



### Transpersonale Qualitäten:

Absichtslosigkeit,  
Anerkennung,  
Balance,  
Begeisterung, Enthusiasmus,  
Bereitschaft,  
Engagement,  
Bestimmtheit,  
Bewunderung, Staunen,  
Dankbarkeit,  
Ehrfurcht,  
Einfachheit, Schlichtheit,  
Einfühlungsgabe,  
Einsicht, Verständnis,  
Energie, Kraft,  
Kreativität,  
Erbarmen,  
Liebe,  
Menschlichkeit, Mitgefühl, Güte,  
Erleuchtung, Erlösung,  
Erneuerung,  
Verwandlung,  
Ewigkeit, Unendlichkeit,  
Universalität,  
Freiheit,  
Freude, Heiterkeit, Humor,  
Freundlichkeit, Freundschaft,  
Solidarität, Wohlwollen,  
Frieden, Ruhe, Stille,  
Frische,  
Ganzheit,  
Geduld, Gelassenheit,  
Glaube, Vertrauen,  
Harmonie,  
Inspiration,  
Klarheit, Ordnung,  
Licht,  
Musik,  
Mut,  
Schönheit,  
Spiel,  
Wahrheit,  
Weisheit,  
Wirklichkeitssinn,  
Wunder

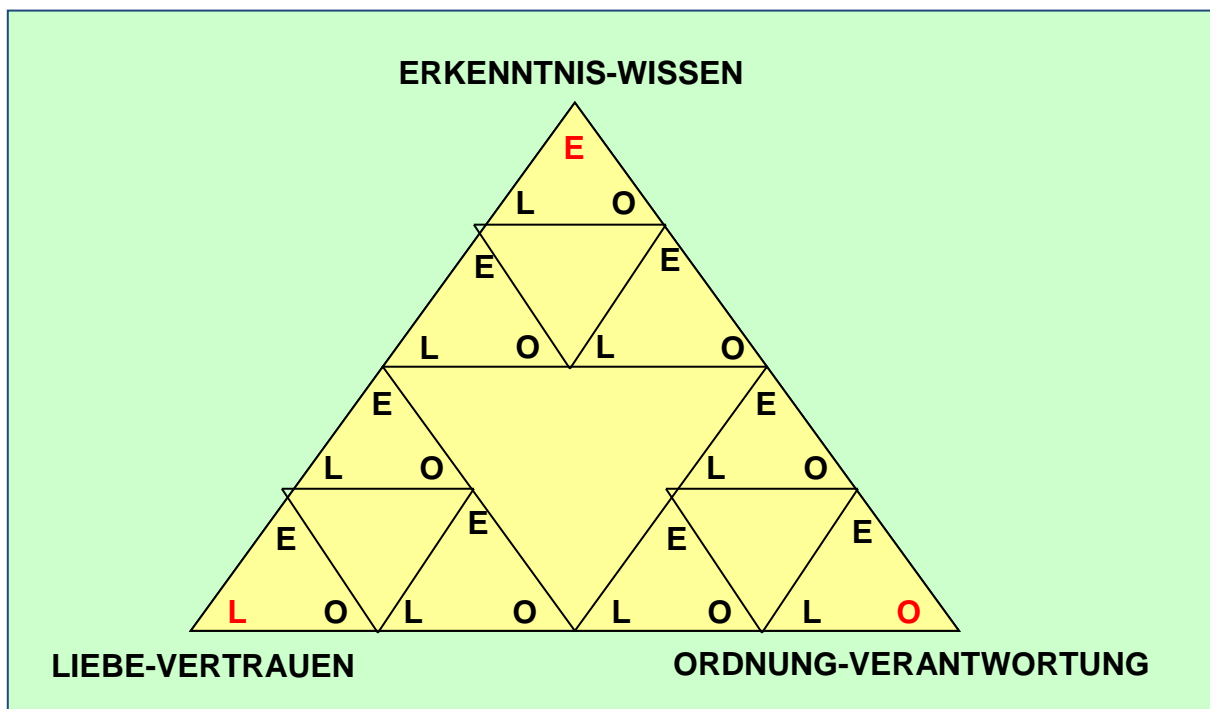


## Werte 8: Basisressourcen nach Matthias Varga von Kibéd

Wir Menschen leben in einem großen, uns als einzelne Personen übersteigenden Ressourcenfeld, das die Eigenart besitzt, nicht kleiner zu werden, wenn davon genommen wird. Das Alltagsbewusstsein wie die abendländische philosophische Tradition ordnet diese Ressourcen drei Polen zu, die wie Teilaspekte einer Ganzheit erscheinen. Sie lassen sich mit verschiedenen Namen bezeichnen, die in Wortwolken gesammelt werden können.

Die drei Pole dieser Triade sind nicht hierarchisch angeordnet, sondern prinzipiell gleichrangig. Jeder Pol enthält zudem auch die beiden anderen in sich. Mit anderen Worten: die drei Pole sind wie drei Türen, durch die man jeweils zum Mittelpunkt gelangen kann.

Basisressourcen	Körper	Fähigkeit	Bereich (statisch)	Richtung (dynamisch)
Liebe Vertrauen	Herz	Fühlen	Innen	Hin zu: →
Erkenntnis Wissen	Kopf	Denken	Grenze	Balance: ↔ ↔
Ordnung Verantwortung	Hand und Fuß	Wollen Handeln	Außen	Weg von:  →



Basisressourcen	Philosophie	Metaphys. Prinzip	z.B. Yoga-Form
Liebe Vertrauen	Religionsphilosophie Ästhetik Immanuel Kant: <i>Was darf ich hoffen?</i>	Das Schöne (pulchrum)	Bhakti-Yoga
Erkenntnis Wissen	Erkenntnistheorie Logik Immanuel Kant: <i>Was kann ich wissen?</i>	Das Wahre (verum)	Jnana-Yoga
Ordnung Verantwortung	Ethik Immanuel Kant: <i>Was soll ich tun?</i>	Das Gute (bonum)	Karma-Yoga

Nach **Immanuel Kant** (1724-1804) ist die Aufgabe der Philosophie die Beantwortung von drei Fragen, die in eine Vierte münden:

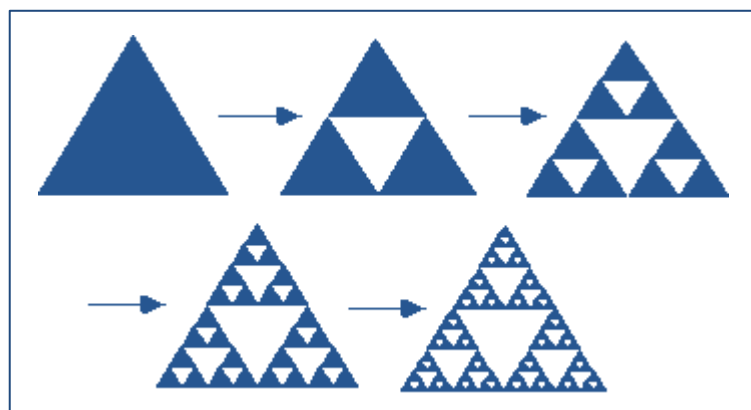
- Was kann ich wissen?
- Was soll ich tun?
- Was darf ich hoffen?
- Was ist der Mensch?

Diese Fragen werden jeweils durch die Erkenntnistheorie, die Ethik und die Religionsphilosophie bearbeitet. Gemeinsam beantworten sie die Frage „Was ist der Mensch?“.

Jedes dieser neu entstandenen Dreiecke kann man wieder in drei gleiche Dreiecke unterteilen. Wer so fortfährt, erhält eine fraktale Struktur.

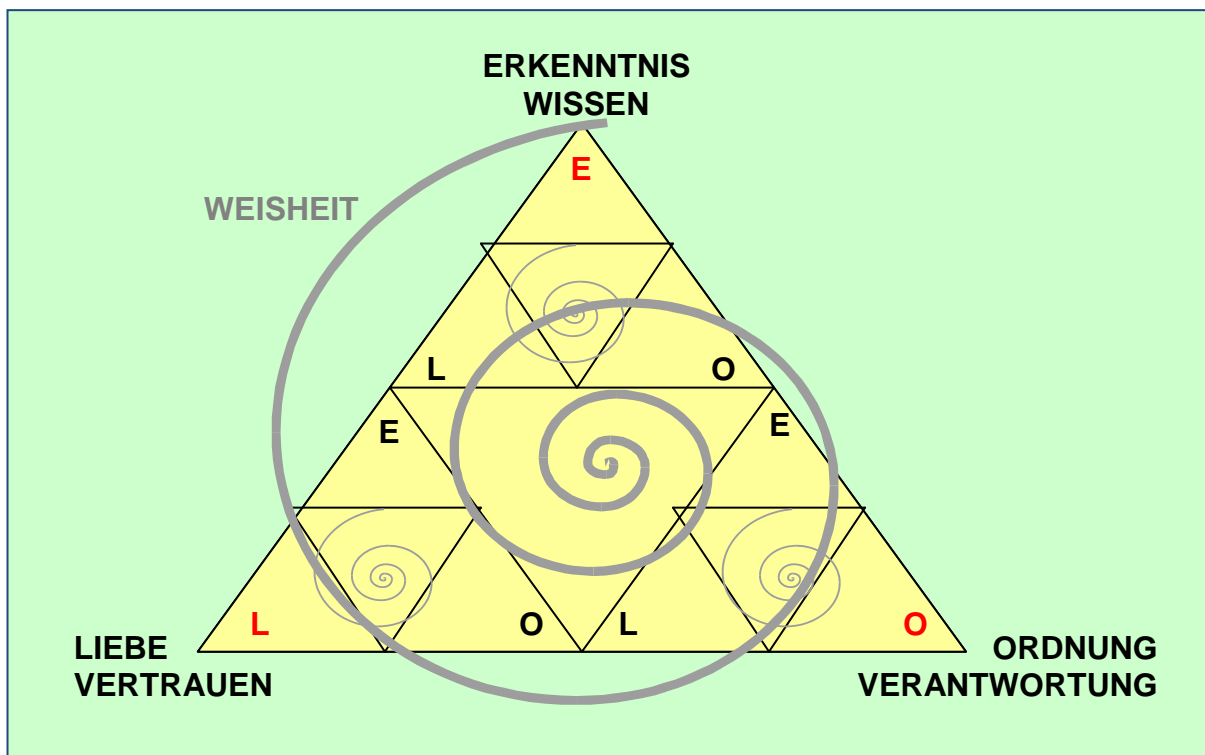
Fraktale sind geometrische Muster, die einen hohen Grad von Selbstähnlichkeit aufweisen.

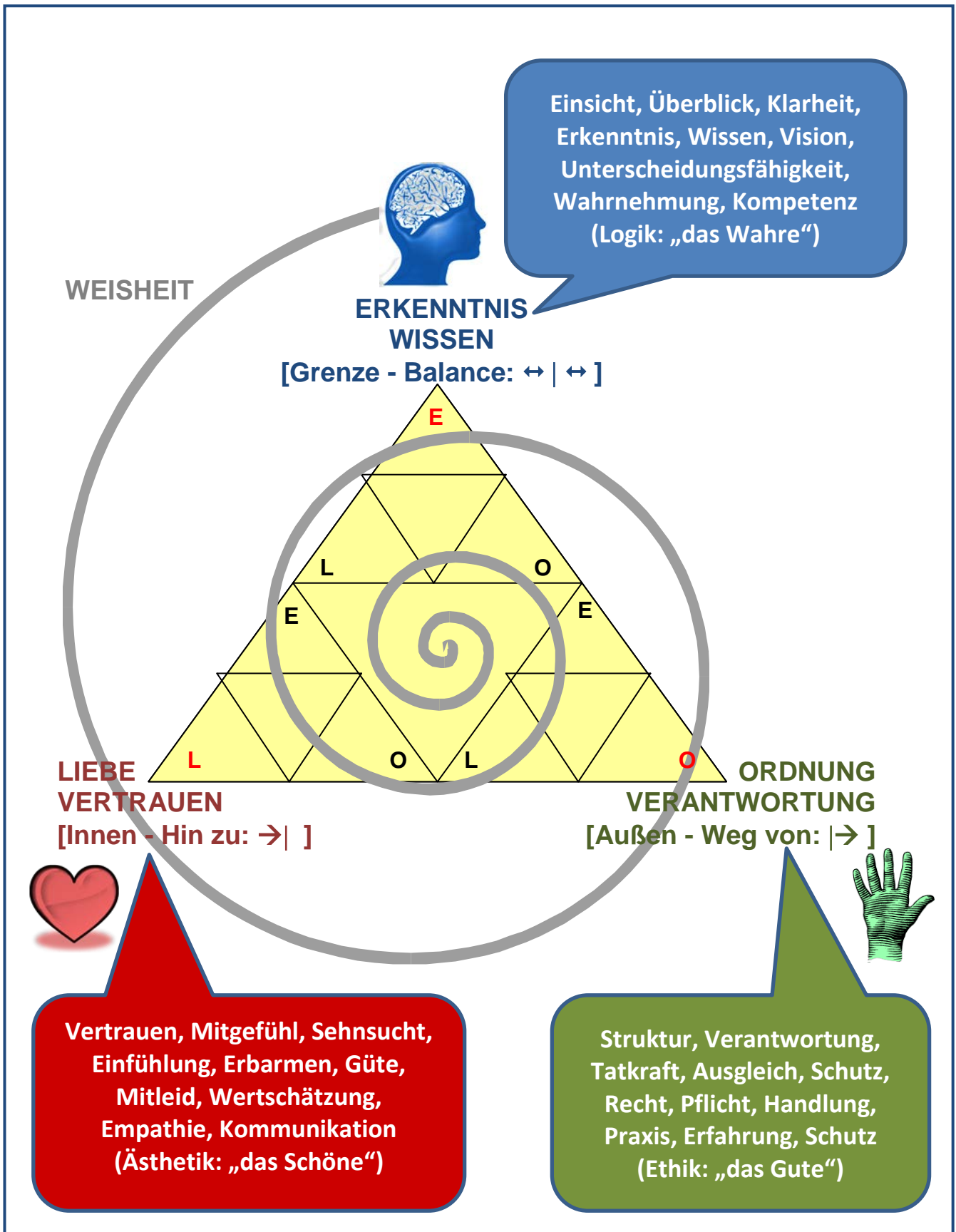
Eine solche fraktale Dreiecksform wurde 1915 von dem polnischen Mathematiker **Wacław Sierpiński** beschrieben: das Sierpiński-Dreieck.



Basis-ressourcen	Wortfeld	Kostbare Helfer
Liebe Vertrauen	Vertrauen, Mitgefühl, Sehnsucht, Einfühlung, Erbarmen, Güte, Mitleid, Wertschätzung, Miteinander, Empathie, Frieden, Kultur, Kommunikation	Verwirrung: erlaubt tieferen Wandel
Erkenntnis Wissen	Einsicht, Überblick, Klarheit, Erkenntnis, Wissen, Vision, Unterscheidungsfähigkeit, Wahrnehmung, Kompetenz	Nichtwissen: erlaubt Überraschung
Ordnung Verantwortung	Struktur, Verantwortung, Tatkraft, Ausgleich, Schutz, Recht, Pflicht, Handlung, Praxis, Erfahrung, Schutz	Hilflosigkeit: erlaubt Beschenktwerden

In der Mitte wohnt als 4. besondere Ressource die Weisheit, die gleichzeitig in der Mitte und überall ist. Weisheit ist in sich selbst kaum fassbar. Sie hat allerdings mit Humor, Dankbarkeit, Querdenken und Leichtigkeit zu tun. Wenn die Weisheit als freies Element hinzugefügt wird, entsteht folgende Form:





## QUALITÄTEN UND TUGENDEN 1: Definitionen und Beispiele

Unter Tugend (Herkunft von *taugen* im Sinne einer allgemeinen Tauglichkeit, lat. *virtus*, griech. *ἀρετή*, *arete*) versteht man eine positive sittliche Einstellung, die Fähigkeit, das Gute mit innerer Neigung und Zustimmung zu tun. Der tugendhafte Mensch hat sich das Gute gleichsam zur zweiten Natur gemacht. Heute spricht man stattdessen eher von den Qualitäten eines Menschen.

Ein kurzer Streifzug durch die Geschichte der Tugenden:

### Kardinaltugenden

Als die vier klassischen Grundtugenden gelten seit **Platon** Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Besonnenheit. Für **Aristoteles** ist Tugend der Weg zur Glückseligkeit. Darunter versteht er nicht ein subjektives Glücksgefühl, sondern das geglückte Leben: wenn ein Mensch die Möglichkeiten verwirklicht, auf die hin er angelegt ist.

### Rittertugenden

Als Rittertugenden galten *staete*, *mâze* und *triuwe* (mittelhochdt. Minnesang), was in etwa mit Aufrichtigkeit, Bescheidenheit und Verlässlichkeit übersetzt werden kann.

### Bürgerliche Tugenden

Als bürgerliche Tugenden bezeichnet man insbesondere: Ordnungsliebe, Sparsamkeit, Fleiß, Reinlichkeit und Pünktlichkeit. Sie sind auf die praktische Bewältigung des Alltags gerichtet und dienen dem Aufbau und der Sicherung einer wirtschaftlichen Existenz.

**Otto Friedrich Bollnow** bezeichnet sie daher auch als "*wirtschaftliche Tugenden*".

### Preußische Tugenden

- Aufrichtigkeit, Geradlinigkeit
- Bescheidenheit und Zurückhaltung: „*Mehr sein als scheinen!*“
- Fleiß und Sparsamkeit
- Gerechtigkeitssinn: „*Suum cuique = Jedem das Seine*“
- Gottesfurcht bei religiöser Toleranz
- Härte, gegen sich mehr noch als gegen andere
- Mut und Tapferkeit ohne Wehleidigkeit: „*Lerne leiden ohne zu klagen*“
- Pflichtbewusstsein sowie Unterordnung und Gehorsam: „*Wir sind nicht auf dieser Welt, um glücklich zu sein und zu genießen, sondern um unsere Schuldigkeit zu tun*“ (**Otto von Bismarck**)
- Ordnungssinn und Zuverlässigkeit
- Treue, Redlichkeit, Unbestechlichkeit, Pünktlichkeit

### Sekundärtugenden

Unter Sekundärtugenden versteht man zum Selbstzweck erhobene Charaktereigenschaften. Sie tragen zwar zum Gelingen bei, haben aber für sich alleine ethisch keine Bedeutung. Nur als Umsetzung der Primärtugenden erhalten sie ihren Wert. Zu ihnen zählen Sauberkeit, Fleiß, Disziplin, Pflichtbewusstsein, Pünktlichkeit, Ordnungssinn, Höflichkeit, Treue oder Gehorsam. Berühmt wurde eine Äußerung **Oskar Lafontaines** von 1982, der sagte, Disziplin sei eine Sekundärtugend, mit der man auch ein KZ betreiben könne.



## Sieben Todsünden der katholischen Tradition

- *Superbia*: Hochmut (Eitelkeit, Stolz, Übermut)
- *Avaritia*: Geiz (Habgier)
- *Luxuria*: Wollust (Ausschweifung, Genusssucht, Begehren)
- *Ira*: Zorn (Wut, Rachsucht)
- *Gula*: Völlerei (Gefräßigkeit, Maßlosigkeit, Selbstsucht)
- *Invidia*: Neid (Eifersucht, Missgunst)
- *Acedia*: Faulheit (Feigheit, Ignoranz, Trägheit des Herzens)

Rechts: Holzschnitt von Hans Baldung Grien: Die sieben Todsünden (1511)



## André Comte-Sponville

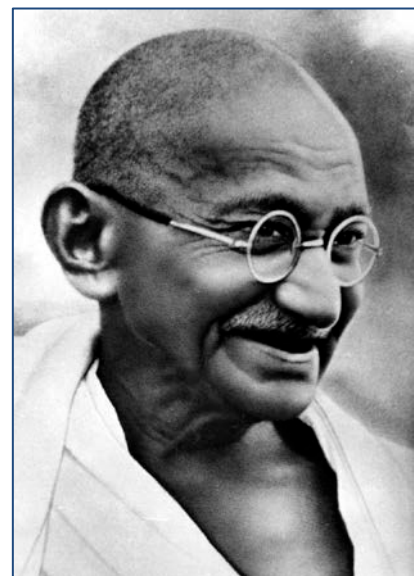
Nach: Comte-Sponville, André (2001): Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

- Egoismus
- Grausamkeit
- Feigheit
- Misstrauen
- Desinteresse
- Fanatismus
- Faulheit

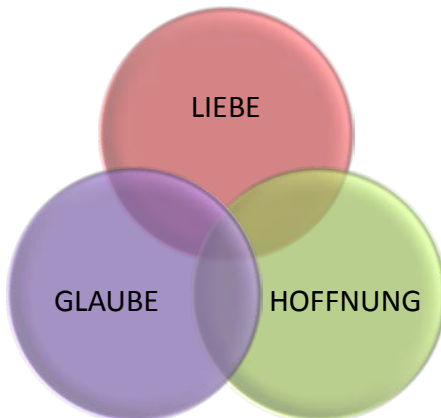


## Mahatma Gandhi, Sieben Todsünden der modernen Gesellschaft

- Reichtum ohne Arbeit
- Genuss ohne Gewissen
- Wissen ohne Charakter
- Geschäft ohne Moral
- Wissenschaft ohne Menschlichkeit
- Religion ohne Opferbereitschaft
- Politik ohne Prinzipien



## Qualitäten 2: Christlich-theologische Tugenden



Seit **Thomas von Aquin** gehören Glaube, Hoffnung und Liebe, von ihm „*theologische Tugenden*“ genannt, zu den Grundlehren christlicher Moraltheologie.

Im Gegensatz zu etwa den Zehn Geboten handelt es sich um keine ausdrücklichen Handlungsvorschriften, sondern um Grundhaltungen.

Sie haben Gnaden- und damit Geschenkcharakter.

Die frühe Erwähnung findet sich im Neuen Testament: „*Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei, am größten jedoch unter ihnen ist die Liebe.*“ (1. Korintherbrief des **Paulus** 13,13)

### Glaube, lat. *fides*

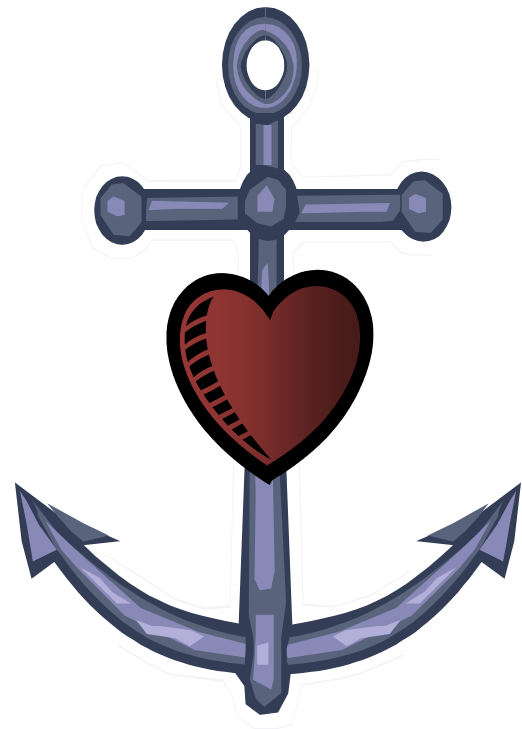
Das Wort „glauben“ ist die Übersetzung des griechischen „*pisteuein*“ mit der Grundbedeutung „vertrauen“. Gemeint ist also nicht das unbestimmte „ich weiß nicht“, sondern im Gegenteil: „ich verlasse mich auf...“, ich binde meine Existenz an...“. Es geht also zentral um Vertrauen und Lebensübergabe.

*Symbol:* Kreuz

### Liebe, lat. *caritas*

*Caritas* (aus lateinisch: *carus* = wert, teuer, lieb) ist die traditionelle Bezeichnung für christliche Gottes-, Nächsten-, Feindes-, Selbstliebe und Wohltätigkeit. Die wertschätzende, helfende Liebe gehört zu den höchsten Tugenden. Im weiteren Sinne versteht man darunter auch die konkrete helfende Tätigkeit, die von den Haltungen der Barmherzigkeit, Geduld und Wohltätigkeit getragen wird.

*Symbol:* Herz



### Hoffnung, lat. *spes*

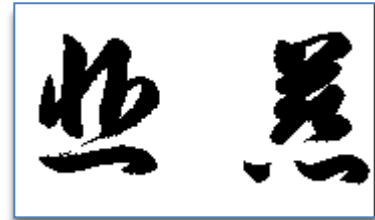
Hoffnung bedeutet eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung, eine positive Erwartungshaltung in die Zukunft, über die keine wirkliche Gewissheit besteht. Hoffnung ist die umfassende emotionale und handlungsleitende Ausrichtung des Menschen auf eine wünschenswerte Zukunft.

*Symbol:* Anker

## Qualitäten 3: Buddhistische Meditationshaltungen

**Brahmavihāra** bedeutet im Buddhismus „Die vier himmlischen Verweilzustände“ oder „Die vier Unermesslichen“. Es handelt sich um vier anzustrebende Geisteszustände, die auch die Grundlage für Meditationsübungen bilden:

- **Güte** (*mettā*, skr. *maitrī*), auch: Liebende Allgüte
- **Mitleid** (*karunā*), auch: Mitgefühl
- **Mitfreude** (*muditā*)
- **Gleichmut** (*upekkhā*, skr. *upekṣā*)



Güte und Mitgefühl  
Kalligraphie von Kishi Shinko  
(1889-1979)

Die Brahmavihāra werden im Palikanon beschrieben.

Eine ausführliche Beschreibung findet sich auch im Visuddhimagga (Vis. IX).

*„Zu allen Wesen will ich unbegrenzte Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfalten, im Wissen um das Streben aller Lebewesen nach Glück.“*

### Güte (*mettā*, skr. *maitrī*, Wohlwollen, Freundlichkeit, selbstlose Liebe)

*„Mögen alle Wesen frei von Anfeindungen, frei von Bedrückung, frei von Beklemmung, glücklich ihr Leben verbringen.“*

*Mettā* steht für nicht anhaftende liebende Güte, Allgüte. Das Kultivieren von Liebe und liebevollen Gefühlen für alle lebenden Wesen steht im Mittelpunkt vieler buddhistischer Meditationstechniken. *Mettā*-Übungen zielen darauf, selbstlose Liebe zu kultivieren, eine Liebe, die das Glück aller fühlenden Wesen, einschließlich des Übenden, zum Inhalt hat.

### Mitgefühl (*karunā*, Mitleid)

*„Mögen alle Wesen vom Leid befreit werden.“*

*Karunā* beschreibt die Tugend des Erbarmens, der Liebe und des tätigen Mitgefühls. Voraussetzung für die Entfaltung von *Karunā* ist die Erfahrung der Einheit alles Seienden. Allen Wesen und allen Erscheinungen dieser Welt wird mit allumfassender Liebe und Hilfsbereitschaft begegnet.

### Mitfreude (*muditā*)

*„Mögen alle Wesen erlangtes Wohlergehen nicht verlieren.“*

Die Mitfreude ist im Wesentlichen darauf gerichtet, dass man sich selbst mit anderen Wesen für ihr erlangtes Wohlbefinden freut und ihnen wünscht, dieses Wohlbefinden nicht wieder zu verlieren. Vor allem gilt es zu verstehen, dass etwas, was eine andere Person glücklich macht, nicht dasselbe sein muss, was einen selbst glücklich macht. Man sieht also von den eigenen Vorstellungen ab und fühlt sich in die Freude des anderen wirklich ein.

### Gleichmut (*upekkhā*, skr. *upekṣā*)

ist das Gegenteil von Gier und Haß. Es ist die Einstellung, die letztlich auch den anderen drei zugrunde liegen soll. *Upekkhā* hat die heilsame Kraft, die Fünf Hindernisse (*Nīvarana*) zu überwinden, insbesondere sein direktes Gegenteil, die Unruhe und Aufgeregtheit, aber auch die täuschend ähnlich scheinende und doch wesensverschiedene Form der Gleichgültigkeit.

## Qualitäten 4: Buddhistische Tugenden, Pāramitā



Indischer Maler um 1080: Prajñāpāramitā-Manuskript (»Vollendung der Weisheit«)  
Szene: Bodhisattva Prajñāpāramitā. Palmblatt, 6,7 × 20 cm. Oxford, Bodleian Library

**Pāramitā** (skt. पारमिता, Pāramī) sind im Buddhismus (Mahayana) die sog. transzendenten Tugenden, die ans andere (para) Ufer (mita) der Weisheit, also zum Erwachen, führen.

### Großzügigkeit, Dāna paramita, Chinesisch: 布施波羅蜜

Wohltätigkeit und Bereitschaft, materielle und geistige Dinge zu geben. Dazu gehört es, barmherzig und freundlich zu sein. Erworbene Verdienste sollen nicht für sich behalten, sondern zur Erlösung anderer Wesen gegeben werden.

### Rechtes Verhalten, Śīla paramita, 持戒波羅蜜

Heilsame Ethik führt zu guten Handlungen. Fünf ethische Grundorientierungen sind: kein Lebewesen töten oder verletzen; nichts nehmen, was nicht gegeben wird; keine anstößigen sexuellen Praktiken; nicht lügen; keine berauschenden Substanzen.

### Geduld, Kṣānti paramita, 忍辱波羅蜜

Geduld und Nachsicht aus der Einsicht, dass alle Schwierigkeiten aus Ursachen entstehen. Hindernisse und widrige Umstände sind natürlich und zeigen recht betrachtet die Natur der Existenz.

### Ausdauer, Vīrya paramita, 精進波羅蜜

Entschlossenes Bemühen, das sich durch nichts ablenken lässt.

### Meditation, Dhyāna paramita, 禪定波羅蜜

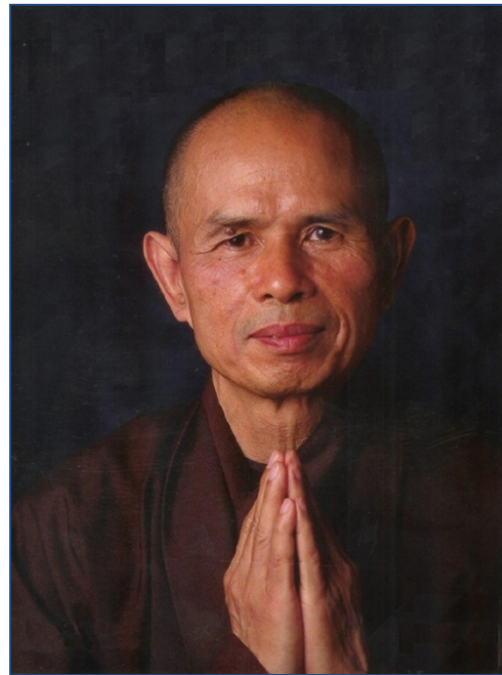
Die Meditation als Weg, die Ich-Illusion aufzuheben und sich nicht getrennt von anderen Wesen zu erleben.

### Weisheit, Prajñā paramita, 智慧波羅蜜

Unmittelbar erfahrbare, intuitive Weisheit, deren entscheidendes Moment das Begreifen und die Einsicht in die Leere, das wahre Wesen der Welt ist.

## Qualitäten 5: 14 Übungswege des InterSein-Ordens

formuliert vom vietnamesischen Zen-Meister  
**Thich Nhat Hanh**



1. Aus Einsicht in das Leid, das durch Fanatismus und Intoleranz entsteht, will ich üben, keine Lehrmeinungen, Theorien oder Ideologien, einschließlich der buddhistischen, zu vergöttern und diesen nicht anzuhaften. Buddhistische Lehren sind Hilfsmittel, um durch tiefes Schauen Verstehen und Mitgefühl zu entwickeln, und keine Dogmen, für die gekämpft, getötet und gestorben werden sollte.
2. Aus Einsicht in das Leid, das durch falsche Ansichten und falsche Wahrnehmungen entsteht, will ich üben, nicht engstirnig und an meine gegenwärtigen Ansichten gebunden zu sein und Nicht-Anhaften an Meinungen zu praktizieren, um für die Erkenntnisse und Erfahrungen anderer offen zu sein. Ich bin mir bewusst, dass mein derzeitiges Wissen keine unveränderliche, absolute Wahrheit ist. Wirkliche Einsicht entsteht durch achtsames tiefes Schauen und tiefes Zuhören, durch das Erlöschen aller Ansichten und Konzepte und nicht durch die Anhäufung begrifflichen Wissens. Deshalb will ich üben, mich nicht in meinen Ansichten und Konzepten zu verfangen, sondern mein ganzes Leben lernbereit zu sein und die Wirklichkeit in mir und um mich herum in jedem Augenblick achtsam wahrzunehmen.
3. Aus Einsicht in das Leid, das durch das Aufzwingen von Meinungen entsteht, will ich üben, niemanden, auch Kinder nicht, durch irgendwelchen Druck dazu zu bringen, meine Meinung zu übernehmen; weder durch Autorität, Drohung, Geld, Propaganda noch Indoktrination. Ich will das Recht anderer achten, verschieden zu sein und selbst zu entscheiden, was sie glauben und zu welchen Schlussfolgerungen sie gelangen wollen. Ich will jedoch versuchen, anderen einfühlsam zu helfen, auf Fanatismus und Engstirnigkeit zu verzichten.
4. Aus Einsicht, dass das Leiden seinem Wesen nach uns helfen kann, unser Mitgefühl zu nähren und uns den Weg zur Beendigung des Leidens zu weisen, will ich üben, den Kontakt mit dem Leiden nicht zu vermeiden und meine Augen vor dem Leiden nicht zu verschließen. Ich will die Bewusstheit für die Existenz des Leidens im Leben der Welt nicht verlieren, sondern den Kontakt mit denen, die leiden, suchen, um ihre Lage besser zu verstehen und zu ändern. Durch persönlichen Kontakt, Besuche, Bilder, Töne oder auf anderem Wege will ich mich und andere wach machen für die Wirklichkeit des Leidens in der Welt. Ziel unseres Übens ist die Verwandlung von Leiden in Freude und Frieden; ich weiß, dass dieses Ziel, die Edle Wahrheit über den Weg zur Befreiung vom Leiden, nur durch ein tiefes Verständnis der Natur des Leidens erkannt und verwirklicht werden kann.

5. Aus Einsicht, dass wahres Glück nur aus Frieden, Stabilität, Freiheit und Mitgefühl und nicht aus Reichtum und Ansehen erwächst, will ich mich darin üben, weder Ruhm, Gewinn, Wohlstand noch sinnliches Vergnügen zum Ziel meines Lebens zu machen und keinen Reichtum anzuhäufen, während Millionen hungern und sterben. Ich will einfach leben und meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die ihrer bedürfen. Ich mache es mir zur Übung, achtsam zu essen, zu trinken und zu konsumieren und auf Alkohol, Drogen und alle sonstigen Dinge zu verzichten, die mir körperlich oder geistig schaden können.

6. Aus Einsicht in das Leid, das durch Hass und Ärger entsteht, will ich üben, mich um die Energie des aufsteigenden Ärgers gut zu kümmern und die Samen des Ärgers in den tiefen Schichten meines Bewusstseins zu erkennen und zu verwandeln. Ich will nichts tun oder sagen, wenn Ärger mich zu überwältigen droht, sondern achtsam atmen oder gehen, um die Gegenwart meines Ärgers anerkennen, ihn mit Achtsamkeit umarmen und tief in sein Wesen schauen zu können. Auch will ich lernen, mit den Augen des Mitgefühls tief in das Wesen des Menschen zu schauen, den ich für die Ursache meines Ärgers halte.



7. Aus Einsicht, dass ein glückliches Leben nur im gegenwärtigen Augenblick möglich ist, will ich üben, jeden Augenblick meines Lebens tief zu leben, mich nicht im Bedauern über die Vergangenheit oder in Sorgen über die Zukunft zu verlieren und mich nicht in den Gefühlen wie Gier, Ärger oder Neid zu verfangen, die die Gegenwart in mir auslösen. Ich will die Kunst des achtsamen Lebens lernen und in Kontakt mit dem Wunderbaren, Erfrischenden und Heilenden in mir und um mich herum sein, um die Samen der Freude, des Friedens, der Liebe und des Verstehens zu stärken und die Arbeit der Verwandlung und Heilung in den Tiefen meines Bewusstseins zu unterstützen.

8. Aus Einsicht, dass mangelnde Kommunikation Trennung und Leiden hervorbringt, will ich mitfühlendes Zuhören und liebevolles Sprechen üben. Ich will tief zuhören, ohne zu urteilen oder zu kritisieren, und keine Anstrengung scheuen, um die Kommunikation wieder in Gang zu bringen, zu versöhnen und Konflikte zu lösen, so klein sie auch sein mögen.

9. Aus Einsicht, dass Worte sowohl Glück als auch Leid hervorrufen können, will ich wahrhaftig und aufbauend reden lernen und Worte gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung fördern. Ich mache es mir zur Übung, weder aus Eigeninteresse noch um andere zu beeindrucken die Unwahrheit zu sagen, keine Neuigkeiten zu verbreiten, deren ich mir nicht sicher bin, nichts zu kritisieren oder zu verurteilen, worüber ich nichts Genaueres weiß, und keine Worte zu gebrauchen, die Spaltung, Hass oder Zwietracht auslösen können. Ich will mein Bestes tun, Ungerechtigkeiten anzusprechen, selbst wenn dies meine Sicherheit und Bequemlichkeit gefährden könnte.

10. Aus Einsicht, dass die Übung des Verstehens und Mitfühlens Essenz und Ziel einer Sangha ist, will ich üben, die Gemeinschaft nicht für persönlichen Nutzen oder Gewinn zu gebrauchen noch sie in ein politisches Instrument zu verwandeln. Eine spirituelle Gemeinschaft sollte jedoch einen klaren Standpunkt gegen Unterdrückung und Ungerechtigkeit einnehmen und danach streben, die Situation zu verändern, ohne sich in parteilichen Konflikten zu verlieren.

11. Aus Einsicht in die Gewalt und Zerstörung in meiner Umwelt und Gesellschaft will ich üben, mein Leben achtsam und verantwortungsbewusst zu gestalten und keinem Beruf nachzugehen, der den Menschen oder der Natur schadet. Ich will mein Geld nicht in Unternehmen investieren, die anderen ihre Lebensmöglichkeiten rauben, und lernen, in meinem Beruf die Ideale des Mitfühlens und Verstehens zu verwirklichen.

12. Aus Einsicht in das Leid, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, will ich Gewaltfreiheit, Verstehen und Mitgefühl entwickeln und Wege erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen und Krieg und Konflikten vorzubeugen. Ich will üben, nicht zu töten, das Töten durch andere zu verhindern und über keine Form des Tötens hinwegzusehen, sei es in der Welt, in meinen Gedanken oder in meinem Lebensstil.

13. Aus Einsicht in das Leid, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, will ich liebende Güte entwickeln und Wege erlernen, die zum Wohlergehen von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien beitragen. Ich will üben, großzügig zu sein und meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen zu teilen, die sie wirklich brauchen, sowie nicht zu stehlen und mir nichts anzueignen, das anderen zusteht. Ich will das Eigentum anderer achten, aber auch andere davon abhalten, sich an menschlichem Leiden oder am Leiden anderer Lebensformen zu bereichern.

14. Aus Einsicht in das Leid, das durch unachtsamen Umgang mit Sexualität entsteht, will ich mich darin üben, Sexualität mit wirklicher Liebe und langfristiger Verpflichtung zu verbinden. Um mein eigenes Glück und das der anderen zu bewahren, will ich die von mir und anderen eingegangenen Bindungen achten. Ich will alles mir Mögliche tun, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien an sexuellem Fehlverhalten zerbrechen. Ich will mir voll der Verantwortung bewusst sein, die es bedeutet, neues Leben in die Welt zu bringen, und über die Welt meditieren, in die ich ein neues Wesen bringe.



## Qualitäten 6: Platonische Kardinaltugenden

### Klugheit, lat. *prudentia*, *sapientia*, gr. *σοφία*



Klugheit ist die Fähigkeit zu konkretem angemessenem Handeln unter Berücksichtigung *aller* für die Situation relevanter Faktoren, individueller Handlungsziele und sittlicher Einsichten. Seit **Platon** zählt die Klugheit zu den vier Kardinaltugenden. **Kant** hält sie für ein pragmatisches Wissen um die der Beförderung der eigenen Glückseligkeit dienlichen Mittel. Klugheit ist nicht zu verwechseln mit Schlaueit, Smartheit oder Cleverness, die man als minder wertvolle Formen betrachtet, da sie *nur* praktischen Nutzen oder *nur* persönlichen Vorteil zum Ziel haben. *Attribute in der bildenden Kunst: Schlange, Spiegel*

### Gerechtigkeit, lat. *justitia*, gr. *δικαιοσύνη*



Die ursprüngliche Bedeutung von gerecht ist „*angemessen, richtig*“. Die Ethik **Platons** fasst Gerechtigkeit als Grundlage menschlichen Zusammenlebens auf. Jeder soll das Seine für die Gemeinschaft und den Staat tun: „*Jedem das Seine*“. Gerechtigkeit bezieht sich auf Beziehungen zwischen Menschen, in denen es um Rechtsansprüche und Pflichten geht. Für **Thomas von Aquin** bedeutet gerecht einen Zustand, in dem man in Übereinstimmung mit der kosmischen Ordnung lebt. Die wichtigste praktische Anwendung der Idee der Gerechtigkeit findet sich auf dem Gebiet der Rechtsprechung. Bereits in den meisten Verfassungen wird sie als Grundlage eines jeden modernen Rechtsstaates erwähnt. *Attribute in der bildenden Kunst: Schwert, Waage*



## Tapferkeit, lat. *fortitudo*, gr. *ανδρεία*



Tapferkeit ist die menschliche Fähigkeit, als Individuum oder als Gruppe Gleichgesinnter einer schwierigen Situation entgegenzutreten; meist mit der Überzeugung, für etwas Übergeordnetes zu kämpfen. Tapferkeit zeigt sich in dem Willen, ohne Garantie auf die eigene Unversehrtheit einen physischen oder mentalen Konflikt durchzustehen. Feigheit und Tollkühnheit sind das Gegenteil von Tapferkeit. Mut ist ein Gegenteil von Furcht, weil die Furcht der Angst nachgibt. Außerdem ist sie das Gegenteil von Tollkühnheit, weil sich ein tollkühner Mensch unklug für Ziele in Gefahr begibt, die den Einsatz nicht rechtfertigen.

Das heute gebräuchliche Wort ist Zivilcourage.

*Attribute in der bildenden Kunst:* Säule im Arm, Löwe, Siegesfahne

## Mäßigung, lat. *temperantia*, gr. *σωφροσύνη*

Nach **Platon** bezeichnet Besonnenheit und Mäßigung die Mitte zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig. In der Ethik wird unter Mäßigung zum Teil die Beherrschung, zum Teil die Unterdrückung von Affekten verstanden. Die Tugend der Mäßigung einzuüben, ist ein ständiger Prozess. Die Fähigkeit zur Einschränkung und Selbstbeschränkung gilt sowohl für die persönliche Lebensführung, als auch für den Umgang der Gesellschaft mit der sie umgebenden Natur.

*Attribute in der bildenden Kunst:* Elefant, Fisch, Mischgefäße, Sanduhr, Taube, Totenschädel



**Fotos:** Grabmal Friedrichs I. im St.-Petri-Dom zu Schleswig

## Qualitäten 7: Yoga Enthaltungen

Die fünf Enthaltungen (skrt. *Yamas*) des Raja Yoga

### 1. Gewaltlosigkeit, skrt. *Ahimsa*

*Ahimsa*, die Nicht-Gewalt, meint mehr als nur die Abwesenheit von Gewalt. Unter *Ahimsa* versteht man auch Freundlichkeit, Zugewandtheit und Rücksichtnahme, einen wohlüberlegten Umgang mit allen Lebewesen und mit sich selbst. Es bedeutet allerdings nicht, dass man sich im Angriffsfall nicht verteidigen darf. *Ahimsa* soll in Gedanken, Worten und Taten praktiziert werden. In einem weiteren Sinne bedeutet *Ahimsa* in der Yogapraxis, den Wunsch zu töten zu überwinden. Das beinhaltet, dass die klassischen Yogapfade eine vegetarische Ernährung vom Schüler fordern. Gewaltanwendung gegen andere aufzugeben, beruht auf der Erkenntnis der gemeinsamen Wurzeln und bejaht das Lebensprinzip überhaupt.



### 2. Nicht-Lügen, Wahrhaftigkeit, skrt. *Satya*

*Satya* bedeutet im Sanskrit Wahrhaftigkeit, Wahrheit. Gemeint ist, in Worten, Taten und Gedanken wahrhaftig zu sein und stets die Wahrheit zu sagen. „*Je wahrhaftiger ein Mensch spricht, desto mächtiger werden seine Worte.*“ Wahrhaftig sein bedeutet auch, sich nicht selbst zu belügen, sich selbst auch unangenehme Dinge einzugestehen. Doch nicht immer ist es in Sinne von *Satya* erstrebenswert, die Wahrheit zu sagen, denn sie könnte andere verletzen. *Satya* bedeutet, zu bedenken, was wir sagen, wie wir es sagen und auf welche Weise es jemanden treffen kann.

### 3. Nicht-Stehlen, skrt. *Asteya*

*Steya* bedeutet im Sanskrit Diebstahl, *asteya* ist das Gegenteil und bedeutet, nichts zu nehmen, was einem nicht gehört. Das bezieht sich nicht nur auf materielle Dinge, sondern z.B. auch auf geistiges Eigentum: man soll sich nicht mit fremden Federn schmücken. Es bedeutet auch, wenn einem jemand etwas anvertraut, seien es Dinge oder Gedanken, diesen Menschen nicht zu enttäuschen.

### 4. Enthaltensamkeit, skrt. *Brahmacharya*

*Brahma* bedeutet im Sanskrit das Wesentliche, das Eine Wahre - *car* bedeutet bewegen - *brahmacharya* ist also die „*Bewegung auf das Wesentliche hin*“. *Brahmacharya* wird in manchen Richtungen des Yoga als sexuelle Enthaltensamkeit interpretiert. Meistens ist gemeint, dass der Yogi sein Leben und seine Beziehungen zu Menschen und Dingen so gestaltet, dass es seinem Streben nach Weisheit und seinem Verständnis der höchsten Weisheiten förderlich ist.

### 5. Nicht-Zugreifen, skrt. *Aparigraha*

*Aparigraha* bedeutet im Sanskrit Nicht-Zugreifen. Gemeint ist, immer nur das anzunehmen, was angemessen ist, keine vermeintlich „günstigen“ Gelegenheiten auszunutzen und keine anderen Menschen auszunutzen. Auch bei der Annahme von Belohnungen und Geschenken soll der Yogi sich zurückhalten, denn sie tendieren dazu, dem Beschenkten Verpflichtungen und Bindungen zu schaffen.

## Qualitäten 8: Klassische Tugenden des Konfuzius

Der Konfuzianismus ist keine Religion, sondern eine praktische, lebensnahe Morallehre mit religiösen Elementen. Begründet wurde er von dem Beamten **K'ung-Ch'iu**, der 551 vor Christus in Qufu in der heutigen Provinz Shandong geboren wurde. Konfuzius lebte in einer Umbruchszeit: Das chinesische Feudalreich zerfiel und damit auch die Glaubwürdigkeit seines mythologischen Wertesystems. Das galt es zu erneuern mittels der Rückbesinnung auf klassische Tugenden, von denen für ihn fünf zentral sind. Aus ihnen leitet es die sozialen Pflichten ab: Loyalität, Verehrung der Eltern und Ahnen und Wahrung von Anstand und Sitte. Sie sind in den Beziehungen in der Familie, der Gemeinschaft und im Staatswesen zu erfüllen. Je mehr sich der Mensch als Teil eines großen Ganzen begreift, desto stärker sieht er sich auch als Teil der Unendlichkeit – und desto größer die Harmonie des Universums. Konfuzius starb im Jahre 479 vor Christus und hinterließ keine Schriften. Die Gespräche des Konfuzius, chin. „Lunyu“, sind die wichtigste und zugleich wohl auch verlässlichste Quelle zu seiner Lehre und seinem Leben. Aufgezeichnet wurde das Buch nach seinem Tod von den Schülern seiner Schüler.



Die fünf klassischen Tugenden (chin. 五常 wǔcháng) sind:

### Menschlichkeit und gegenseitige Liebe (仁 rén)

„Kann man wirklich von Liebe sprechen, wenn man jemanden immer vor allen Mühen bewahren will? Kann man wirklich von Loyalität sprechen, wenn man jemanden nie auch einmal ermahnt?“ „Wer Mitmenschlichkeit übt, ist ein wahrer Mensch“

### Gerechtigkeit oder Rechtes Handeln (義 yì)

„Der Edle strebt nach Harmonie, nicht nach Gleichheit. Der Gemeine strebt nach Gleichheit, nicht nach Harmonie. ... Einen Fehler begangen haben und ihn nicht korrigieren: Erst das ist ein Fehler.“

### Gewissenhaftigkeit (禮 lǐ)

Zi Gong fragte, was einen Edlen ausmache. Der Meister sprach: „Er predigt nur das, was er zuvor schon selbst in die Tat umgesetzt hat.“

### Wissen (智 zhì)

„Lernen und es von Zeit zu Zeit wiederholen, ist das nicht auch eine Freude?“

### Gegenseitigkeit (信 xìn)

„Was du nicht willst, das man dir tut, das tue auch keinem anderen!“

## Qualitäten 9: Benjamin Franklins 13 Tugenden

**Benjamin Franklin** (1706-1790) war ein nordamerikanischer Verleger, Staatsmann, Schriftsteller, Naturwissenschaftler, Erfinder, Naturphilosoph und Freimaurer. Er gilt als einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten. Diderot und D'Alembert bezeichneten ihn als Verkörperung praktischer Weisheit. Im Alter von 20 Jahren entwickelte Franklin eine Liste von 13 Tugenden, die er zur Charakterbildung Zeit seines Lebens anwandte:



1. Enthaltbarkeit - Iss nicht bis zum Stumpsinn, trink nicht bis zur Berausung.
2. Schweigen - Sprich nur, was anderen oder dir selbst nützen kann; vermeide unbedeutende Unterhaltung.
3. Ordnung - Lass jedes Ding seine Stelle und jeden Teil deines Geschäfts seine Zeit haben.
4. Entschlossenheit - Nimm dir vor, durchzuführen, was du musst; vollführe unfehlbar, was du dir vornimmst.
5. Sparsamkeit - Mache keine Ausgabe, als um anderen oder dir selbst Gutes zu tun; das heißt: vergeude nichts.
6. Fleiß - Verliere keine Zeit; sei immer mit etwas Nützlichem beschäftigt; entsage aller unnützen Tätigkeit.
7. Aufrichtigkeit - Bediene dich keiner schädlichen Täuschung; denke unschuldig und gerecht, und wenn du sprichst, so sprich danach.
8. Gerechtigkeit - Schade niemandem, indem du ihm unrecht tust oder die Wohltaten unterlässt, die deine Pflichten sind.
9. Mäßigung - Vermeide Extreme. Hüte dich, Beleidigungen so übel aufzunehmen, wie sie es nach deinem Dafürhalten verdienen.
10. Reinlichkeit - Dulde keine Unsauberkeit am Körper, an Kleidern oder in der Wohnung.
11. Gemütsruhe - Beunruhige dich nicht über Kleinigkeiten oder über gewöhnliche oder unvermeidliche Unglücksfälle.
12. Keuschheit - Übe geschlechtlichen Umgang selten, nur um der Gesundheit oder der Nachkommenschaft willen, niemals bis zur Stumpfheit, Schwäche oder zur Schädigung deines eigenen oder fremden Seelenfriedens oder guten Rufes.
13. Demut - Ahme Jesus und Sokrates nach.

A large, stylized handwritten signature of Benjamin Franklin in black ink.

## ÜBUNGEN DER WERTSCHÄTZUNG

**Gespräche zu zweit oder zu dritt**, die in erzählerischer Weise um folgende Fragen kreisen:

- Was ist mir in letzter Zeit gelungen?
- Welche (auch kleinen) Erfolge möchte ich mitteilen?
- Was habe ich in letzter Zeit an wertschätzenden Rückmeldungen von anderen bekommen?

Wichtig ist, das Erzählte danach nicht weiter zu hinterfragen oder gar kritisch zu diskutieren. Nur Verständnisfragen sind nützlich. Und natürlich jede Form von Anerkennung.

Zum **Abschluss eines Zusammenseins** in einer kleinen Gruppe folgendes Ritual durchführen: Ein(e) TeilnehmerIn stellt sich mit dem Rücken zu den anderen und diese formulieren,

- was sie von ihm / von ihr angesprochen hat,
- was sie als hilfreich, nützlich oder angenehm empfunden haben,
- was Wertvolles sie / er beigetragen hat und
- worin sie / er ihr Leben bereichert hat.

Der Angesprochene hört nur zu, dreht sich, nachdem alle gesprochen haben, um und findet eine Form, sich zu bedanken, ohne dass weiter darüber gesprochen wird.

Danach dreht der nächste Teilnehmer den anderen den Rücken zu und so fort, bis alle wertschätzende Rückmeldungen erhalten haben.

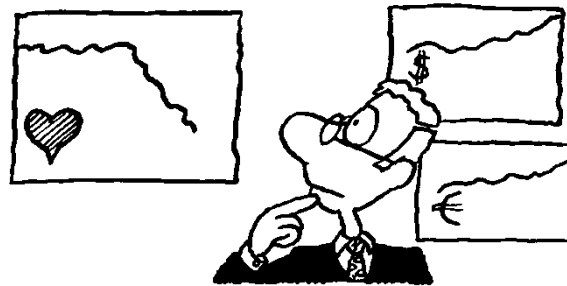
Zu **Beginn eines Tages** sich folgende Fragen stellen und die Antworten darauf eventuell schriftlich festhalten:

- Was wäre ein guter Name für den heutigen Tag?
- Welche Qualität bin ich bereit, heute einzubringen?
- Woran könnte ich erkennen, dass dieser Tag sich gelohnt hat?

Am **Abend eines Tages** vor dem Einschlafen sich folgende Fragen stellen:

- Was ist mir heute geglückt?
- Was hat mich heute bereichert?
- Was habe ich heute genossen?

## SICH AUF EIN GESPRÄCH EINSTELLEN



Einstellungswerte entscheiden nicht nur darüber, wie wir auf unabänderliche Gegebenheiten reagieren. Sie wirken sich ständig, sogar in alltäglichen Begebenheiten aus. So kann ich z.B. ein beliebiges Gespräch ganz unterschiedlich führen, je nachdem, mit welcher Einstellung ich es angehe:

- Möchte ich besonders viel zuhören?
- Oder mich in erster Linie selbst vertreten?
- Oder den anderen zu einer Handlung bewegen?
- Oder bestimmte Informationen einholen bzw. geben?
- Oder mich von einer bestimmten Seite zeigen?
- Möchte ich die Unterschiede zwischen unseren Sichtweisen herausarbeiten?
- Oder eher die Gemeinsamkeiten betonen?
- Oder einfach eine humorvolle Gesprächszeit erleben?
- Oder etwas vom anderen über mich selbst erfahren?
- Oder meine Wertschätzung für den anderen ausdrücken?
- Oder mein Herz öffnen?
- Oder den anderen in seiner Einmaligkeit besser kennenlernen?
- Oder einen Dialog führen, in dem wir beide über unsere bisherige Sicht hinauswachsen?
- Oder das Zusammensein einfach nur genießen?
- Oder unsere Beziehung vertiefen und vertrauensvoller werden lassen?
- Oder etwas von einem anderen lernen?
- Oder ...

Eine Anregung: Vor einem Gespräch mache ich mir eine kurze Notiz mit einer Prognose, mit welchem Einstellungswert ich wohl dieses Gespräch führen werde...



## ZAZEN - stille Meditation

*Meditation ist die Bereitschaft, den Willen still werden zu lassen  
und das Licht zu sehen, das sich erst bei still gewordenem Willen zeigt.  
Sie ist eine Schule der Wahrnehmung, des Kommenlassens der Wirklichkeit.*

**Carl Friedrich von Weizsäcker**

Beim Meditieren ist meine Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Ich spüre mich selber und versuche, möglichst ganz da zu sein. Schon viele Menschen haben dies als Hilfe zu ihrem spirituellen Wachstum und als heilsam erfahren. Unter den verschiedenen Methoden nimmt der Erfahrungsweg des Zen eine besondere Stellung ein: die Übungen haben eine klare und schlichte Form und an die Stelle von Überzeugungen tritt allein die Autorität der Erfahrung. Von jedem, ungeachtet seiner weltanschaulichen Position oder seines religiösen Bekenntnisses, kann die Zen-Meditation, das Zazen, geübt werden. Im Sitz mit untergeschlagenen Beinen auf einem Sitzkissen oder im Fersensitz begeben sich in die schweigende Versenkung. Dabei sind die leibliche Haltung, der Atem und die geistige Einstellung wichtig.

Die Unbewegtheit der leiblichen Haltung erfordert eine gewisse Disziplin. Doch diese wirkt als Kraft nach innen. Auf einem breiten Fundament mit gutem Bodenkontakt (beim Lotossitz das Dreieck zwischen den Knien und dem Gesäß) richtet sich der Körper in der Wirbelsäule kerzengerade auf. Die Handflächen liegen so ineinander, dass die Handkanten am Unterbauch anliegen. Die Augen bleiben offen und der Blick ist schräg nach vorne unten auf den Boden gerichtet.

Es hat sich bewährt, auf die rechte Körperhaltung viel Wert zu legen: die Schultern fallen locker nach unten, der Kopf sitzt aufrecht und im Unterbauch ist die Kraft gesammelt. Hilfreich ist zu Beginn der Übung die Vorstellung, dass der ganze Körper über einen imaginären Bindfaden am Hinterkopf oben aufgehängt ist. Aus dieser Aufhängung lässt er sich langsam von oben auf das Sitzkissen nieder. Bei geschlossenen Lippen darf der Atem locker durch die Nase gehen und kommen. In der Regel braucht es keine besonderen Atemübungen. Vielmehr vertieft sich mit zunehmender Übung der Atem von alleine: Zwerchfellatmung stellt sich ein.

Wer von vielen Ablenkungen gestört wird, kann eine Zeit lang den Atem zählen. Ohne den Atemrhythmus zu verändern, wird dabei das Ausatmen mit der Zahl 1 verbunden. Der Impuls zum Einatmen kommt von alleine, sodass man beim nächsten Ausatmen mit 2 weiterzählen kann. Wenn die Zahl 10 erreicht ist, beginnt man wieder von vorne. Mit zunehmender Übung stellt sich ein innerer Rhythmus ein und das Denken tritt zurück. Das Bewusstsein sensibilisiert sich für die Wahrnehmung des Augenblicks, des Jetzt und Hier.

In den Worten des Zenmeisters **Sogaku Harada Roshi**:

*Zazen "ist etwa wie der am Ostmeer majestätisch emporragende Fuji-Berg. Doch ist dieser Vergleich noch zu schwach. Eigentlich sollte man sagen: Das Zazen ist ein Gefühl, so massiv, als ob das Sitzkissen zum Erdball geworden sei und das Weltall den Unterleib ausfülle. Anstatt dessen zu dösen, hieße Kuhmist treten. Es wäre ein gänzlich totes Zen und überhaupt kein Zazen mehr. Wenn man es lieber anders ausdrücken will, kann man auch sagen: 'Unbeweglich stehen die grünen Berge. - Die weißen Wolken kommen und gehen', oder mit den Worten Tesshu Yamaokas: 'Ob der Himmel klar ist oder bewölkt, in jedem Fall ist es recht. Der Berg ist immer derselbe, und seine ursprüngliche Gestalt ändert sich nicht.' Das ist der Zen-Gesang, der Gesang der Wahrheit, wirklich unser Gesang. Im Zenmerkbuch (Zazengi) ist das ausgedrückt durch das Wort 'Hishiryō', dh. Denke das Nichtdenken! Das ist der Schlüssel zum Zazen, das ist sein Lebensnerv."*

**Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, Zen-Meditation. Eine Einführung.** Benziger Zürich o.J., S. 35/36

## Meister Dogen, Zazen

*Wenn du die Erleuchtung zu erlangen wünschst, so übe eilends Zazen. Für das Zazen ist ein stilles Zimmer gut, Speise und Trank seien mäßig. Wirf alle Bindungen von dir, beruhige die zehntausend Dinge, denk nicht an Gut und Böse, urteile nicht über richtig und falsch, halte den Lauf des Bewusstseins an, mach die Tätigkeit des Wünschens, Vorstellens, Urteilens aufhören!*

*Beim rechten Hocken breitet man ein dichtes Kissen aus, darauf legt man noch ein (rundes) Kissen. Nun hockt man hin im ganzen oder halben Verschränkungssitz. Beim sogenannten ganzen Verschränkungssitz legt man zunächst den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel, den linken Fuß lässt man auf dem rechten Oberschenkel ruhen. Beim halben Verschränkungssitz liegt nur der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel. Kleider und Gürtel seien locker angelegt und gleichmäßig geordnet. Die rechte Hand legt man auf den linken Fuß, der linke Handrücken ruht auf der rechten Handfläche, beide Daumen sind gegeneinander gestützt.*

*Man hocke mit aufrechtem Körper, ohne sich nach links oder rechts zu neigen, oder sich nach vorn zu beugen oder nach rückwärts zu recken. Ohr und Schulter, Nase und Nabel müssen einander gegenüberstehen. Die Zunge liegt am oberen Gaumen an, Lippen und Zähne sind geschlossen, aber stets müssen die Augen geöffnet sein.*

*Schon ist die Körperhaltung bestimmt, nun regle die Atmung! Wenn ein Wunsch aufsteigt, merke ihn; wenn du ihn gemerkt hast, lass ihn fahren! Indem du lange übst, vergisst du alle Bindungen und gelangst von selbst zur Sammlung. Das ist die Kunst des Zazen. Das Zazen ist das Dharma-Tor der großen Ruhe und Freude.*

**Dogen Kigen Zenji** [1200-1253], japanischer Zen-Meister, Begründer der Soto-Richtung. Aus seiner Frühschrift **Fukanzazengi**. In: **Heinrich Dumoulin, Geschichte des Zen-Buddhismus**. Band 2: Japan. Francke Bern 1986, S. 55

## Meister Eckehart, Leerwerden

*Wer sich vorbereitet zum Erwachen seines inneren Menschen und zur Erkenntnis von Gottes Wesen, sollte ungestört an ruhiger Stätte sein. Der Körper soll ausgeruht sein von allem Tun, nicht nur der Hände, auch der Zunge und aller andern Sinne.*

*Sein Inneres nimmt man am besten schweigend wahr.*

*Soll das Herz recht bereitet werden, muss es sich ins reine Nichts versenken.*

*Nimm hierfür ein Gleichnis aus dem Leben: Will ich auf einer Tafel schreiben, und darauf steht schon etwas - es mag noch so schön sein -, beirrt mich das. Will ich etwas schreiben, muss ich zuvor tilgen, was auf der Tafel steht. Zum Schreiben eignet sich eine Tafel nur, wenn nichts drauf steht.*

*Was empfangen will, muss zuvor leer sein. Das Nicht-Haben, das Ausgeleert-Sein kehrt die Natur um: ein luftleerer Raum macht Wasser bergauf steigen.*

*Je mehr der Mensch sich entfernt von aller äußeren Geschäftigkeit, umso mehr eilt Gott ihm zu.*

*Die Seele soll von allen äußeren und von allen inneren Werken befreit sein, so dass nur Gott der Wirker in ihr sei, ganz unmittelbar. Sie lasse sein Wirken geschehen und ergebe sich ihm willig.*

*Dies ist die Vereinigung, bei der die Seele in einem Augenblick mehr mit Gott geeint wird als durch alle Werke.*

*Es ist deshalb nötig, dass der Mensch sein Inneres wohlverschlossen halte vor den Bildern der Welt, die draußen um ihn stehen, damit sie draußen bleiben und keinen Platz in ihm finden.*

*Das zweite ist, dass er sich nicht verliere an die Bilder in seinem Innern, an Gemütsbewegungen und Gedanken, oder was dort sonst gegenwärtig ist.*

**Meister Eckehart** [1260-1329]. Aus: **Im Ewigen Jetzt. Meditationstexte nach Meister Eckehart**. Auswahl und Neufassung von Theodor Scheufele. Bernsteiner Hefte 1979, S. 8



## LITERATUR

Assagioli, Roberto (1994): Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie. Paderborn: Junfermann (Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, 15).

Assagioli, Roberto; Pfluger-Heist, Ulla (2004): Handbuch der Psychosynthese. Grundlagen, Methoden und Techniken. Rümlang/Zürich: Nawo.

Borbonus, Rene (2011): Respekt! Wie Sie Ansehen bei Freund und Feind gewinnen: Econ.

Comte-Sponville, André; Winiger, Josef (2001): Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte. 2. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt (Reihe rororo-Sachbuch, Bd. 60524).

Frankl, Viktor E. (2004): Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg Breisgau: Herder (Herder-Spektrum, 4859).

Frankl, Viktor E. (2005): ... trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: Dt. Taschenbuch-Verl. (dtv, 30142).

Frankl, Viktor E. (2005): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse ; zehn Thesen über die Person. Wien: Deuticke.

Frankl, Viktor E. (2005): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München, Zürich: Piper.

Frankl, Viktor E. (2005): Der Wille zum Sinn. Bern: Huber (Huber-Klassiker).

Helwig, Paul (1969): Charakterologie. 2. Auflage. Freiburg i. Br., Basel, Wien: Herder (Herder-Bücherei).

Jens, Walter; Küng, Hans; Jens, Inge (2010): Menschenwürdig sterben. Ein Plädoyer für Selbstverantwortung. Ungekürzte Taschenbuchausg. der erw. und aktualisierten Neuaufl. München: Piper (Piper, 5852).

Küng, Hans (2002): Dokumentation zum Weltethos. Orig.-Ausg. München: Piper (Serie Piper, 3489).

Küng, Hans (2010): Anständig wirtschaften. Warum Ökonomie Moral braucht. München, Zürich: Piper.

Küng, Hans (2010): Projekt Weltethos. 12. Aufl. München: Piper (Serie Piper, 1659).

Mettler-Meibom, Barbara von (2007): Gelebte Wertschätzung. Eine Haltung wird lebendig. München: Kösel.

Mettler-Meibom, Barbara von (2008): Wertschätzung. Wege zum Frieden mit der inneren und äußeren Natur. 2. Aufl. München: Kösel. Maslow,

Abraham H. (2002): Motivation und Persönlichkeit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Tb

Rosenberg, Marshall B. (2005): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens; gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten. Paderborn: Junfermann

Schmid, Wilhelm (2005): Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebenskunst. Originalausg. Frankfurt am Main: Insel.

Scobel, Gert (2011): Weisheit. Über das, was uns fehlt; [Wissen ist gut, Weisheit ist besser]. Aktualis. u. überarb. Ausg. Köln: DuMont.

Sedlacek, Tomas (2012): Die Ökonomie von Gut und Böse. München: Hanser.

Schulz von Thun, Friedemann (1990): Miteinander reden. Band 2. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

Sparrer, Insa (2004): Wunder, Lösung und System. Lösungsfokussierte systemische Strukturaufstellungen für Therapie und Organisationsberatung. Heidelberg: Carl Auer Verlag.

Stäblein, Ruthard (Hg.) (1994): Geduld. Die Kunst des Wartens. Darmstadt: Wiss. Buchges.

Stäblein, Ruthard; Bieniek, Ralf (1997): Mut. Wiederentdeckung einer persönlichen Kategorie. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verl. (Fischer-Taschenbuch, 12427).

Stäblein, Ruthard; Comte-Sponville, André (1997): Höflichkeit. Tugend oder schöner Schein? Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verl. (Fischer, 12425).

Varga Kibéd, Matthias von; Sparrer, Insa (2005): Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Strukturaufstellungen - für Querdenker und solche, die es werden wollen. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag (Systemaufstellungen).

Wickert, Ulrich (Hg.) (1995): Das Buch der Tugenden. Hamburg: Hoffmann und Campe.