

Gernot Hauke

PERSÖNLICHE WERTE

PERSONAL VALUES

Zusammenfassung

Persönliche Werte bieten die einzigartige Möglichkeit eines besonders tiefgehenden Zuganges zu den psychischen Problemen unserer Patienten. Nach Einführung eines empirisch fundierten Wertespektrums, klären wir die Bedeutung der Werte für das Erleben, das Handeln und für die Kämpfe um Wahrung und Weiterentwicklung der Identität im Rahmen eines Selbstregulationsansatzes. Praktische Beispiele verdeutlichen die besondere Dynamik dieser Arbeit.

Schlüsselwörter

Werte - Selbstregulation - Identität - Entwicklung - Krise

Summary

Personal values offer the unique chance of an extremely deep access to the clinical problems of our patients. After the introduction of a spectrum of values, which is empirically tested we discuss in the context of a self-regulation-approach its importance for experience, action and fights for protection and development of personal identity. Examples from the therapeutical practice demonstrate the special dynamics of this work.

Keywords

Values - self-regulation - identity - development - crisis

Einleitung

Was ist wertvoll und wichtig in meinem Leben, wozu lohnt es, zu leben? Solche Fragen, die ich an mich und mein Leben stelle, lassen, manchmal vielleicht sogar schockartig, innehalten, um zu prüfen, ob der Verlauf meines Lebens auch die Richtung nimmt, die mir wünschenswert erscheint. Eine Lebensrichtung lässt sich von vornherein nicht im Detail festlegen, was auch gar nicht sinnvoll wäre. Dennoch verfügen wir über ein Bezugssystem, das uns immer wieder dabei hilft, eine grobe Peilung der Lebensrichtung vorzunehmen. Das ist das System unserer persönlichen Werte. Betrachten wir unser Leben, so stellt sich nicht nur die Frage, wo wir gerade mit Blick auf dieses Bezugssystem stehen, sondern auch welche Richtung wir dann einschlagen wollen. Darüber hinaus erleichtert es uns, die unzähligen Einzelentscheidungen zu treffen und Detailfragen zu klären, die unser Leben Tag für Tag aufwirft. Mehr noch macht sich eine Person, die auf diese Weise ihr Leben im Horizont der persönlichen Werte prüft, eben auch klar, welche Art von Leben sie führen möchte. Wenn wir diese Maßstäbe an unser Leben anlegen, dann sind wir gefühlsmäßig oft ganz besonders engagiert. Wir werden ergriffen von Gefühlen z. B. des Stolzes, der Freude, der Empörung, der Scham, der Wut, der Bewunderung, der Schuld, der Liebe. Solche intensiven Gefühle zeigen auch, wie tief unsere Werte in unserem Selbstverständnis, unserer

Identität verankert sind, selbst wenn wir manchmal wünschen, frei von diesen Maßstäben zu sein, und auch wenn wir uns nicht immer bewusst sind, dass wir diese Maßstäbe haben. Persönliche Werte stellen somit einen einzigartigen Zugang zum Leben eines Menschen, seinen Krisen und Kämpfen dar.

Darüber hinaus gibt es weitere wichtige Gründe zur Auseinandersetzung mit dem Wertethema im Kontext von Psychotherapien:

Soziologische und sozialpsychologische Befunde machen seit einigen Jahren auf Prozesse in der westlichen Gesellschaft aufmerksam, die mit dem Begriff der **gesellschaftlichen Individualisierung** (Keupp, 1994; Kraus und Mitzscherlich, 1998; Horster, 1999) umschrieben werden. In allen Bereichen unserer Gesellschaft gibt es massive Umstrukturierungen und Werteverstärkungen. Viele traditionelle Beziehungen lösen sich auf, wir beobachten ständig abnehmende Verbindlichkeit und Kontinuität familiärer Beziehungen, die sog. bürgerliche Normalfamilie verliert immer rascher an Bedeutung, vom Abbau der Geborgenheit im Kernfamilienleben ist die Rede. Weiterhin hat eine immer stärker werdende Entstandardisierung der Lebens- und Arbeitsbiografien eingesetzt. Das Stichwort vom Lebensabschnittspartner ist hier ebenso markant wie der Umstand, dass berufliche und Karriereentwicklungen nur noch

in Ausnahmefällen linear verlaufen. Man kann kaum mehr damit rechnen, im Verlaufe seines Lebens einen einzigen Beruf auszuüben, geschweige denn nur noch eine Arbeitsstelle zu haben. Vor einiger Zeit noch als Katastrophe gesehen, gehören solche Brüche heutzutage längst zur Normalität. Hinzu kommt, dass viele Menschen mit den Wert- und Sinnangeboten traditioneller „Anbieter“ nicht mehr so viel anfangen können und deshalb diese religiösen und weltanschaulichen „Überwölbungen“ verlassen wollen. Dies hat wenig oder gar nichts mit dem immer wieder missbrauchten Begriff vom Werteverfall zu tun. Vielmehr spüren Menschen dabei oft sehr genau mangelnde Redlichkeit und oft auch unzureichende Kompetenz entsprechender Institutionen bezüglich brennender Fragen und Probleme.

Die Unabhängigkeit von der Tradition der Sozialordnung nimmt also zu, der Himmel ist erst einmal wieder leer gefegt, Handlungsspielräume weiten sich aus, Ungewissheiten nehmen zu. Individuen sind immer stärker auf sich selbst zurückgeworfen, um für sich eine persönliche Orientierung zu erarbeiten. Dies ist streckenweise sehr anstrengend und muss von Jugendlichen wie von Erwachsenen geleistet werden. Andererseits eröffnen sich durch diese Entwicklung nie da gewesene Möglichkeiten und Freiheiten, ein autonomes und selbstbestimmtes Individuum zu sein. Frey et al. (2000) sprechen in diesem Zusammenhang von einem Wertewandel mit der klaren Tendenz weg von den Pflicht- und Akzeptanzwerten hin zu einer stärkeren Betonung von Selbstentfaltungs- und Autonomiewerten. Dabei sind mehrere Reaktionsmöglichkeiten denkbar. Schmuck (2000) berichtet eine Verschiebung hin zu egozentrischen Werten und sieht darin Gründe für die hohe Rate psychischer Störungen in den Industrieländern. Um sich von dieser Freiheit zu befreien, können wieder sog. bleibende Werte von „eherner Festigkeit“ in Stellung gebracht werden. Im anderen Extrem wird angesichts großer Ungewissheiten eine strategische Form der Identitätsdiffusion mit sehr geringer Wertbindung eingesetzt: „Bleib in Bewegung, geh keine Bindungen ein und bring keine Opfer“ (vgl. Sennett, 2000).

Diese knappe Skizze soll die Bedeutung persönlicher Werte auch für die psychotherapeutische Arbeit hervorheben. „Werte“ sind nicht nur zum missbrauchten und selbstverständlichen, sondern vor allem auch unverständlichen Begriff geworden. Hier setzt diese Arbeit an. Neben der begrifflichen Klarheit soll nach Möglichkeit lebendiges Verständnis für psychologische Prozesse im Zusammenhang mit der Wertethematik geschaffen werden. Ein Übersichtsartikel ist nicht beabsichtigt. Vielmehr wurde die Literatur aus dem überwiegend angloamerikanischen Sprachraum nach ihrer Eignung für psychotherapeutische Fragestellungen ausgewählt, eine Vielzahl „zähflüssiger“ Abhandlungen von primär akademischem Interesse wurde nicht berücksichtigt. Diese Selektivität geht freilich zu Lasten des Autors.

Definitionen und Konzepte

Die empirische psychologische Literatur zum Thema „Werte“ ist quantitativ gesehen im Vergleich zu anderen Forschungs-

bereichen dürftig. Immerhin heben einige Autoren in letzter Zeit die Bedeutung dieses Themas für Psychotherapien hervor (Hermans, 1992; Stiksrud und Wobit, 1983; Wirtz und Zöbeli, 1996). Es gibt wohl kaum einen Psychotherapeuten, der nicht dieser Meinung wäre. Dennoch finden sich erst bei Schulz von Thun (1989) Ansätze, dieses Thema in direkterer Form für Kommunikationsprozesse zu instrumentalisieren. Ein Kurzzeitansatz, der von Strasser und Strasser (1997) im Rahmen der sog. existenziellen Psychotherapie entwickelt wurde, bedient sich ebenso der Wertethematik. Alledings werden hier Werte und Einstellungen miteinander vermengt. Dadurch geht leider die Pointe der eigentlichen Wertethematik verloren. In präziserer Weise nehmen sich erst Vertreter der Verhaltenstherapie dieses Themas an. Ullrich und Ullrich de Muynck (1980) analysieren mit Hilfe eines auf empirischer Basis erstellten Fragebogens die Werterwartungen ihrer Patienten. Die Autoren betrachten dies als zentrale Aufgabe der Therapievorbereitung. Ähnlich schätzen Kanfer et al. (1996) die Bedeutung ihres Arbeitsmoduls „Ziel- und Wertklärung“ für den Selbstmanagementansatz ein. Durch die Beschäftigung mit Zielen und Werten könne insbesondere lähmende Perspektivlosigkeit von Patienten beendet werden. Sulz (1999) hat, ebenfalls auf empirischer Grundlage, einen Fragebogen erstellt und fordert Patienten zu Beginn der Therapie zu einer Analyse ihrer Werte heraus.

Was also sind Werte? Rokeach (1973), der aufgrund seiner klassischen Arbeiten auch heute in der Forschergemeinde noch ein gewisses Ansehen genießt, definierte Werte als Konzeptionen des Wünschbaren innerhalb eines jeden Individuums und von Gesellschaften, die die Funktion von Standards oder Kriterien haben. Diese steuern nicht nur die Handlungsauswahl und das Handeln, sondern auch Prozesse der Beurteilung, der Einstellungsbildung, der Argumentation, des Hinterfragens, des Rationalisierens und der Attribution. Weiterhin unterschied Rokeach instrumentelle Werte und „End“-Werte. Bei diesen „End“-Werten handelt es sich nach seiner Meinung um grundlegendste Ziele bzw. Endzustände, wie z. B. Freiheit, Glück, Weisheit, Selbstachtung etc. Instrumentelle Werte, wie z. B. Intelligenz, Mut, Ehrgeiz, Disziplin etc, beziehen sich auf Verhaltensweisen, die dazu geeignet sind, eben diese „End“-Werte zu erreichen. Feather (1975) verankert persönliche Werte mit seiner Definition in einem assoziativen Netzwerk, das individuelle Ausprägungen haben kann und in das auch Gefühle und Affekte eingehen. Dies wird von Schmitz (2000) theoretisch und von Schwartz et al. (2000) auf empirischer Basis als Wechselspiel von Werten und Gefühlen beschrieben. Die Werte zeichnen sich durch Stabilität über die Zeit aus, sie vermitteln Sinn und Kontinuität für die Lebensführung. Sie versehen unser Leben mit einem Element der Vorhersagbarkeit und liefern ein Organisationsprinzip für Entscheidungen (Yalom, 1989). In jüngerer Zeit konnte Feather (1995) die Rolle von persönlichen Werten als Motive belegen und präziserte seine Definition. Danach haben Werte ihren Ursprung in grundlegenden menschlichen Bedürfnissen und sozialen Anforderungen und sind abstrakter als Einstellungen. Sind also grundlegende menschliche Bedürfnisse tatsächlich als persönliche Werte präsent? Dies konnte klar belegt werden.

Offenbar werden Mangelbedürfnisse und Wachstumsbedürfnisse, wie sie etwa durch die Maslow'sche Bedürfnispyramide definiert werden, auch mit entsprechenden Werthaltungen zusammenhängen. Wie gesagt: Werthaltungen implizieren Motive und Motive Verhaltensdispositionen. Bilsky und Schwartz (1994) konnten auf empirischem Wege bestätigen, dass Verhaltensdispositionen, die z. B. auf einem Wachstumsbedürfnis beruhen, positiv mit entsprechenden Werthaltungen korrelieren (z. B. Neugier mit Wertschätzung von Neuheit) und dass Verhaltensdispositionen, die etwa auf einem Mangelbedürfnis beruhen, mit Werthaltungen positiv korrelieren, die eine Befriedigung des zugehörigen Bedürfnisses signalisieren (z. B. Ängstlichkeit mit hoher Wertschätzung von Sicherheit). Damit kommen wir unter anderem Aspekt nochmals zur Funktion unseres Wertesystems: Es steht nicht nur in unmittelbarem Zusammenhang mit grundlegenden Bedürfnissen unseres individuellen Menschseins, sondern sorgt auch durch seine übergeordnete Position für die Steuerung unseres Verhaltens, das letztlich zur Erfüllung dieser Bedürfnisse führen kann. Diese Steuerungsfunktion werden wir später noch präziser herausarbeiten. Menschen entwickeln auch sehr starke Gefühle in Zusammenhang mit ihren zentralen Werten, jene sind ja auch in eine normative Basis eingelassen, die immer in irgendeiner Weise Vorstellungen darüber enthält, was die Person für „gut“ oder „schlecht“ hält. Daher lassen sich eben auch Werte von Bedürfnissen klar abgrenzen. Feather betont in diesem Zusammenhang, dass Bedürfnisse noch nicht von vornherein gut oder schlecht sind. Wir wissen, dass Menschen zu ihren Bedürfnissen nochmals wertend Stellung nehmen können. Dieser Prozess, den Taylor (1996) als **starke Wertung** bezeichnet, führt dann zu Grenzziehung und Bevorzugung: Die „Sprenu wird vom Weizen“, das „Gute vom Schlechten“ getrennt. Eine ebenso klare wie pragmatische Definition liefert Schwartz (1992). Er versteht Werte als wünschbare Zustände, Objekte, Ziele oder Verhaltensweisen, die nicht situationspezifisch, sondern situationsübergreifend sind. Sie kommen als normative Standards zur Anwendung und dienen der Bewertung und Auswahl alternativer Verhaltensweisen. Ebenso wird hier auf den **übergeordneten, abstrakten** Charakter von persönlichen Werten hingewiesen. Damit fällt auch eine Unterscheidung zum Konzept der Einstellung leichter: Einstellungen bezeichnen eben gerade menschliche Überzeugungen hinsichtlich spezifischer Objekte und Situationen. Roe und Ester (1999) weisen noch auf einen weiteren sehr wichtigen Unterschied hin: Einstellungen können positiv oder negativ sein, Werte sind immer mit einer positiven Konnotation ausgestattet. Sie stehen eben für das im Leben Wünschbare. Als **Definition** halten wir vorläufig fest: **Werte beziehen sich auf das subjektiv Wünschbare, sie sind abstrakt, situationsübergreifend und emotional eingefärbt. Sie haben eine Orientierungsfunktion und steuern als Referenzwerte das Handeln.**

Die Struktur der Landschaft persönlicher Werte

Nach welchen Werten leben wir Menschen eigentlich? Um darauf eine Antwort zu finden, stellen wir empirische Studien einer Arbeitsgruppe vor, die u. E. sowohl in theoretischer als auch methodischer Hinsicht am weitesten entwickelt sind

und ihresgleichen suchen. Aufbauend auf den klassischen Arbeiten von Rokeach (1973), jedoch mit weitaus fortschrittlicherer Analysemethodik hat die Arbeitsgruppe um Schwartz (Schwartz und Bilsky, 1990; Schwartz, 1992) mittels nicht-metrischer multidimensionaler Skalierung Werthaltungen auf zweidimensionale Ähnlichkeitsräume projiziert. Das Ausgangsmaterial sind Fragebögen, in denen in der Regel 56 Werthaltungen in ihrer Bedeutung für die persönliche Orientierung im Leben einzuschätzen sind, z. B. Schönheit, Frieden, Ehrgeiz, Selbstachtung etc. Einige dieser Items finden sich auch schon bei Rokeach (1973). Es ist sicherlich ein Verdienst dieses Autors, dass er auf der Basis umfangreicher anthropologischer und soziologischer Studien einen theoretischen Hintergrund erstellt, der die Notwendigkeit und Funktion unserer Werte beleuchtet. Er kommt dadurch zu Prognosen, die er durch seine Daten sehr eindrucksvoll belegen kann (Schwartz 1992, 1999). Er lässt gewissermaßen diese 56 Items nicht „in der Luft hängen“, sondern leitet sie aus drei universellen Bedingungen ab, mit denen alle Individuen, Gruppen und Gesellschaften zu tun haben. Es lohnt sich, diese grundlegenden Anforderungen zu beschreiben, da sie sich völlig unproblematisch auch auf kleinere soziale Gebilde wie Familien, Arbeitsgruppen etc. anwenden lassen:

1. Eine zentrale Aufgabe, mit der sich alle Gesellschaften und Gruppen auseinander setzen müssen, ist eine **Definition der Beziehung zwischen Individuum und Gruppe**. Diese Beziehung kann mit Merkmalpaaren, wie z. B. Individualismus vs. Kollektivismus, Unabhängigkeit vs. Abhängigkeit, umschrieben werden. Diese Gegensätze verweisen auf zwei grundlegende Fragestellungen, mit denen Gruppen immer wieder konfrontiert werden: (1) Wessen Interessen haben Vorrang, die des Individuums oder die der Gruppe? (2) In welchem Ausmaß fühlt sich eine Person auch tatsächlich in eine Gruppe eingebunden?

Der eine Pol dieser Dimensionen würde Gruppen beschreiben, in denen sich das Individuum sehr stark mit den Zielsetzungen des Kollektivs identifiziert und daraus seinen Lebensstil und Lebenssinn entwickelt. Diese Orientierung will sich ausdrücken und rechtfertigen durch eine Anzahl von Werten, die mit dem Begriff des **Konservativismus** umschrieben werden kann. Mit „Konservativismus“ werden Zielsetzungen bezeichnet, die darauf ausgerichtet sind, den Status quo und die Eigentumsverhältnisse zu erhalten sowie Eingrenzung und Kontrolle von Handlungen und Absichten, die sich auf eine Störung der Solidargemeinschaft oder der traditionellen Ordnung beziehen.

Der Gegenpol dieser Dimensionen beschreibt Kulturen, in denen die Person als autonome, abgegrenzte Entität betrachtet wird. Ihre Sinnfindung basiert auf ihrer wahrgenommenen und empfundenen Einmaligkeit, deren Ausdruck und Selbstverwirklichung. Solche Orientierungen umschreibt der Autor mit dem Begriff **Autonomie**. Aufgrund seiner Daten differenziert er noch weiter: **Intellektuelle Autonomie** beschreibt den Grad der Erwünschtheit, individuelle Ideen und intellektuelle Orientierungen zu verfolgen. **Af-**

fektive Autonomie bezieht sich auf die Wünschbarkeit individueller Wege, um zu positiven emotionalen Erfahrungen zu gelangen.

- Die zweite wesentliche Anforderung, der sich Gruppen und Gesellschaften zu stellen haben, besteht darin, in irgendeiner Weise **verantwortliches Verhalten zum Schutz der „sozialen Fabrik“** garantieren zu können. Personen müssen darin motiviert sein, das eigene Wohlergehen mit dem der anderen Menschen zu verbinden und sich dabei auch noch mit den unvermeidlichen sozialen Wechselwirkungen und Verstrickungen auseinander zu setzen. Eine extreme Lösung dieser schwierigen Problematik würde kurzerhand Machtunterschiede definieren, entsprechende Verhaltensweisen „verschreiben“ und einfordern. Hier müssten also Werte vermittelt werden, die eine Zustimmung zur gegebenen ungleichen Verteilung von Macht, Rollen und Ressourcen sowie die Unterordnung bezüglich verschiedener Rollenvorschriften wünschbar erscheinen lassen. Es ist naheliegend, diese Orientierung als **hierarchisch** zu benennen. Eine alternative Herangehensweise würde darin bestehen, Mitglieder einer Gruppe darin zu motivieren, sich gegenseitig als gleichwertig anzusehen. Jeder ist dem anderen in der Gruppe gleichgestellt und teilt grundlegende Interessen mit ihm als menschliches Wesen. Voraussetzung

dafür ist die Internalisierung von Werten, die eine Zustimmung zu freiwilliger Kooperation mit anderen sowie auch eine Mitverantwortung für deren Wohlergehen wünschbar erscheinen lassen. Werte, die die Transzendenz selbstbezogener Interessen, freiwillige Verpflichtung und das Wohlergehen anderer herausstreichen, kennzeichnen eine **egalitäre** Orientierung.

- Die dritte zentrale Anforderung beschreibt den **menschlichen Umgang mit den Ressourcen der natürlichen und sozialen Umwelt**. Eine Orientierung könnte darin bestehen, die Umwelt beherrschen und verändern zu wollen. Ausübung von Kontrolle dient dazu, sie persönlichen oder Gruppeninteressen dienstbar zu machen. Nur eingreifendes, erfolgsorientiertes Handeln bringt weiter. Entsprechende Werte kennzeichnen eine Orientierung, die **steuern und beherrschen** will.

Im anderen Extrem will man die Welt so akzeptieren, wie sie ist. Solche Werte fordern zum **harmonischen Einpassen** in die jeweilige Umwelt auf, anstatt sie zu verändern oder irgendwelchen Interessen dienstbar zu machen.

Die multidimensionale Skalierung entsprechender Items ergab schließlich gut unterscheidbar zehn Wertebereiche, die sich stimmig in die obige Betrachtung einfügen (Tab. 1):

- **Macht:** Sozialer Status und Prestige, Kontrolle oder Dominanz über Menschen und Ressourcen (soziale Macht, Autorität, Wohlstand)
- **Leistung** Persönlicher Erfolg durch Zeigen von Kompetenz in Hinblick auf soziale Standards (erfolgreich, tüchtig, ehrgeizig, einflussreich)
- **Hedonismus:** Vergnügen und gefühlsmäßige Befriedigung für sich selbst (Freude, Genuss)
- **Anregung:** Begeisterung, Neuheit und Herausforderung im Leben (Wagnisse, abwechslungsreiches, bewegtes, aufregendes Leben)
- **Selbstverwirklichung:** Unabhängiges Denken und Handeln, Schaffen, Erforschen (Kreativität, Verrücktsein, Freiheit, eigene Ziele auswählen)
- **Universalismus:** Verständnisvoll, Dankbarkeit, Toleranz und Schutz für das Wohlergehen aller Menschen und der Natur (Großzügigkeit, Weisheit, Gleichheit, soziale Gerechtigkeit, Frieden, Schönheit, Schutz für die Umwelt)
- **Wohltätigkeit:** Erhalten und Verstärken des Wohlergehens von Menschen, mit denen man in häufigem persönlichem Kontakt steht (hilfsbereit, ehrlich, verzeihend, loyal, verantwortlich)
- **Tradition:** Respekt, Verpflichtung und Akzeptanz gegenüber Bräuchen, Sitten und Vorstellungen aus Kultur und Religion (bescheiden, Akzeptieren der Gegebenheiten meines Lebens, aufopferungsbereit, Respekt für die Tradition, gemäßigt)
- **Konformität:** Zurückhalten von solchen Impulsen, Neigungen und Handlungen, die andere Menschen, soziale Erwartungen oder Normen verletzen können (Höflichkeit, Gehorsam, Selbstdisziplin, Verehrung der Eltern und der Alten)
- **Sicherheit:** Sicherheit, Harmonie und Stabilität der Gesellschaft, von Beziehungen und des Selbst (Familiensicherheit, nationale Sicherheit, soziale Ordnung, Anstand, Gegenseitigkeit von Wohlwollen und Gefälligkeit)

Tab.1: Beschreibung der 10 Wertebereiche, die sich durch multidimensionale Skalierung von 56 beurteilten Werthaltungen ergaben (Schwartz, 1992).

Abb. 1a: Zweidimensionale Projektion der multidimensionalen Skalierung von Schwartz (1992), hier in übersetzter Version. Es ergibt sich eine Struktur von zehn Wertebereichen, auf die sich die einzelnen Werthaltungen verteilen. Der räumliche Abstand zwischen einzelnen Werten ist ein Maß für die von den Urteilern wahrgenommene Ähnlichkeit.

Abb. 1a zeigt die Struktur der multidimensionalen Skalierung, Abb. 1b eine schematisierte Darstellung dieses Befundes. Die mathematisch ermittelten Positionen haben unterschiedliche räumliche Abstände zueinander. Näher beieinander liegende Punkte werden als „psychologisch verwandter“ angesehen als solche, die in der Abbildung weiter voneinander entfernt liegen. Dies kann an benachbarten Werten, wie z. B. Loyalität und Verantwortlichkeit aus dem Wertebereich „Wohltätigkeit“, unmittelbar nachvollzogen werden. Die eingezeichneten Segmentgrenzen sind ebenfalls Ergebnis einer mathematischen Berechnung. Bemerkenswert ist die zentrale Position des Wertes „Selbstachtung“. Er ist gewissermaßen eingebettet in das Nest verschiedenster Werthaltungen. Dies verweist nicht nur auf die mögliche Feinstruktur verschiedenster individueller Selbstwertkonzeptionen, sondern buchstäblich auch auf die Zentralität des Selbstwertthemas in jeglicher Wertethematik.

Übrigens ergaben kulturvergleichende Studien sehr ähnliche Werthaltungen. So konnte Schwartz (1999) etwa anhand sieben solcher Wertebereiche insgesamt 49 verschiedene Nationen, wie z. B. Fidschi, Frankreich, Deutschland, Griechenland, Indonesien, Israel, Japan, Indien, Nepal, Russland, miteinander vergleichen.

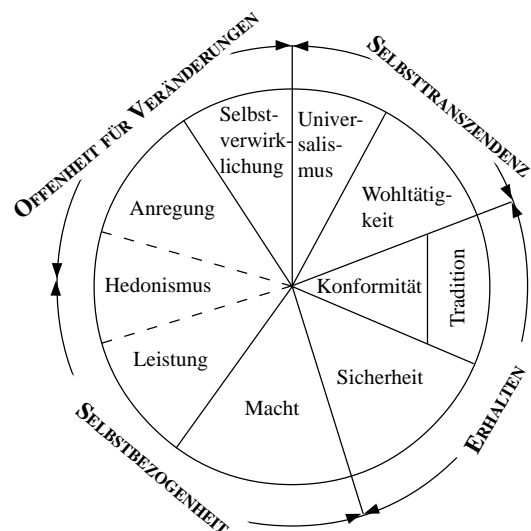


Abb. 1b: Schematisierte Darstellung der multidimensionalen Skalierung. Diese prototypische Struktur des Wertesystems enthüllt noch zwei übergeordnete Dimensionen der ermittelten zehn Wertebereiche. Mit Hilfe dieser übersichtlichen Darstellung lassen sich auch Wertekonflikte postulieren.

Eine Werthaltung, die mit dem Begriff der **Spiritualität** umschrieben werden könnte, lässt aus nahe liegenden Gründen im Kulturvergleich keine einheitliche Konzeption erkennen. Was ist der Abb. 1b noch zu entnehmen? Im Prinzip können wir von einem **zirkulären Wertespektrum** sprechen (Schwartz, 1996). Nebeneinander liegende Wertebereiche vertragen sich offensichtlich, wie z. B. Macht und Sicherheit oder Anregung und Selbstverwirklichung. Sowohl Macht als auch Sicherheit sind darauf ausgerichtet, nach Möglichkeit den Stachel der Ungewissheit zu vermeiden und Verhaltensweisen auszulösen, mit denen Beziehungen und Ressourcen kontrolliert werden können. Anregung und Selbstverwirklichung implizieren beide eine intrinsische Motivation für Offenheit und experimentierendes Lernen usw. Betrachten wir jedoch zwei sich gegenüberliegende Wertebereiche in unserem zirkulären Wertespektrum: Ausgehend von dem Wertesegment „Leistung“, finden wir in gegenüberliegender Position den Wertebereich der „Wohltätigkeit“. Es dürfte nicht ohne weiteres möglich sein, gleichzeitig beide Werte in einer Handlung zu vereinbaren. Strebt jemand persönlichen Erfolg für sich selbst an, so verträgt sich dies nicht immer mit Handlungen, die für das Wohlergehen und die Unterstützung anderer Personen notwendig wären: Je intensiver jemand an seiner Karriere arbeitet, umso weniger Zeit hat er für wichtige Bezugspersonen. Ähnlich verhält es sich mit anderen sich gegenüberliegenden Wertesegmenten. Durch eine solche Konstellation wird ein **Wertekonflikt** signalisiert. Das Thema Wertekonflikt kann man noch pointierter beschreiben.

Nach Schwartz (1992, 199, 1999) lässt sich nämlich die ermittelte Struktur der 10 Wertebereiche nochmals zu zwei polar angelegten Dimensionen höherer Ordnung zusammenfassen (vgl. auch Abb. 1b):

- **Erhalten** (Tradition, Konformität, Sicherheit)
versus
Offenheit für Veränderungen (Selbstverwirklichung, Anregung)
- **Selbsttranszendenz** (Universalismus, Wohltätigkeit)
versus
Selbstbezogenheit (Macht, Leistung, Hedonismus)

Der Autor betrachtet diese beiden polar angelegten Dimensionen als zwei grundlegende **Wertekonflikte**, die er im Zuge seiner Analysen von Daten aus 41 Nationen immer wieder aufgefunden habe.

Wir wollen noch zwei Ansätze erwähnen, die von vornherein von dem Anliegen geleitet waren, das Wertethema in direkter Weise auch psychotherapeutisch entfalten zu können. Nach sorgfältigen Vorarbeiten legte Sulz (1999) 105 Werte in Fragebogenform einer Gruppe von 60 Patienten und einer Stichprobe von 386 Teilnehmern vor. Mit Hilfe einer Faktorenanalyse ermittelt er sieben grundlegende Wertorientierungen, die er folgendermaßen charakterisiert: **Unabhängigkeit und Mündigkeit, Überlegenheit und Leistung, Sicherheit, Glauben und Spiritualität, soziale Akzeptanz und Aner-**

kennung, etwas erleben und Schönes genießen, Geborgenheit in Partnerschaft und Familie. Mit der gleichen Methode fanden Ullrich und Ullrich de Muynck (1980) acht sehr ähnliche Wertorientierungen, z. B. **Anerkennung und Lob, Zuneigung und Hilfe, Macht und Einfluss.** Die Formulierung sowohl der Items als auch der gefundenen Faktoren verriet eine größere Nähe zur therapeutischen Praxis, inhaltlich kann man sie jedoch problemlos der Klassifikation von Schwartz zuordnen.

Verschiedene der hier besprochenen Wertegruppen lassen sich ohne weiteres auch mit den klassischen Dimensionen **extrinsisch, intrinsisch, materiell** usw. versehen und stehen somit nicht in prinzipiellem Widerspruch zu anderen, allerdings weniger überzeugenden Klassifikationsversuchen.

Die Steuerungsfunktion persönlicher Werte.

Aufgrund der dargestellten empirischen Befunde wissen wir nun in etwa, mit welchen Werthaltungen wir bei unseren Patienten zu rechnen haben. Diese Ergebnisse sind durch Aggregation einer großen Zahl individueller Wertpräferenzen zustande gekommen. Man muss sich vor Augen halten, dass im Einzelfall diese **Präferenzen** von Situation zu Situation umgeschichtet werden: Ein Ereignis kann z. B. unterschiedlich gewertet werden, je nachdem, ob der Urteiler davon selbst betroffen ist oder nicht. Eine Fülle von Einflussfaktoren kann in einer gegebenen Situation die Rangfolge der in einem Urteil integrierten Werthaltungen verändern. Man spricht daher am besten von einem dynamischen Wertesystem (Seligman und Katz, 1996).

Das Werten spielt für das Selbst und sein Handeln eine bemerkenswerte Rolle oder anders ausgedrückt: Man kann nicht „nicht werten“! Allerdings sind im Verlaufe des Handelns ganz unterschiedliche Werte mit unterschiedlicher Gewichtigkeit und Bedeutsamkeit von Interesse. Wir erklären dies in Anlehnung an die Selbst-Regulationstheorie des Sinnerlebens (Schmitz und Hauke, 1992, 1994, 1999), die wir auf der Grundlage eines allgemeinen Handlungsmodells von Powers (1973) sowie von Carver und Scheier (1981, 1990) entwickelt haben.

Grundlage hierfür ist zunächst das Verständnis der Modellbausteine zur **hierarchischen Struktur der Handlungsregulation**, der **Projekte** und der **Selbstaufmerksamkeit**.

Hierarchische Struktur der Regulation

Zentral ist die Annahme, dass jegliches menschliches Verhalten zielgerichtet ist und die Befriedigung verschiedener, z. T. sehr grundlegender Motive und Bedürfnisse zum Ziel hat. Abb. 2 lässt erkennen, dass wir die Handlungsregulation als hierarchisch verschachteltes Rückkopplungssystem verstehen. Danach werden Ereignisse und Handlungen auf verschiedenen Wahrnehmungs- und Kontrollebenen miteinander in Beziehung gesetzt. Betrachten wir etwa die Handlung „zur Arbeit gehen“.

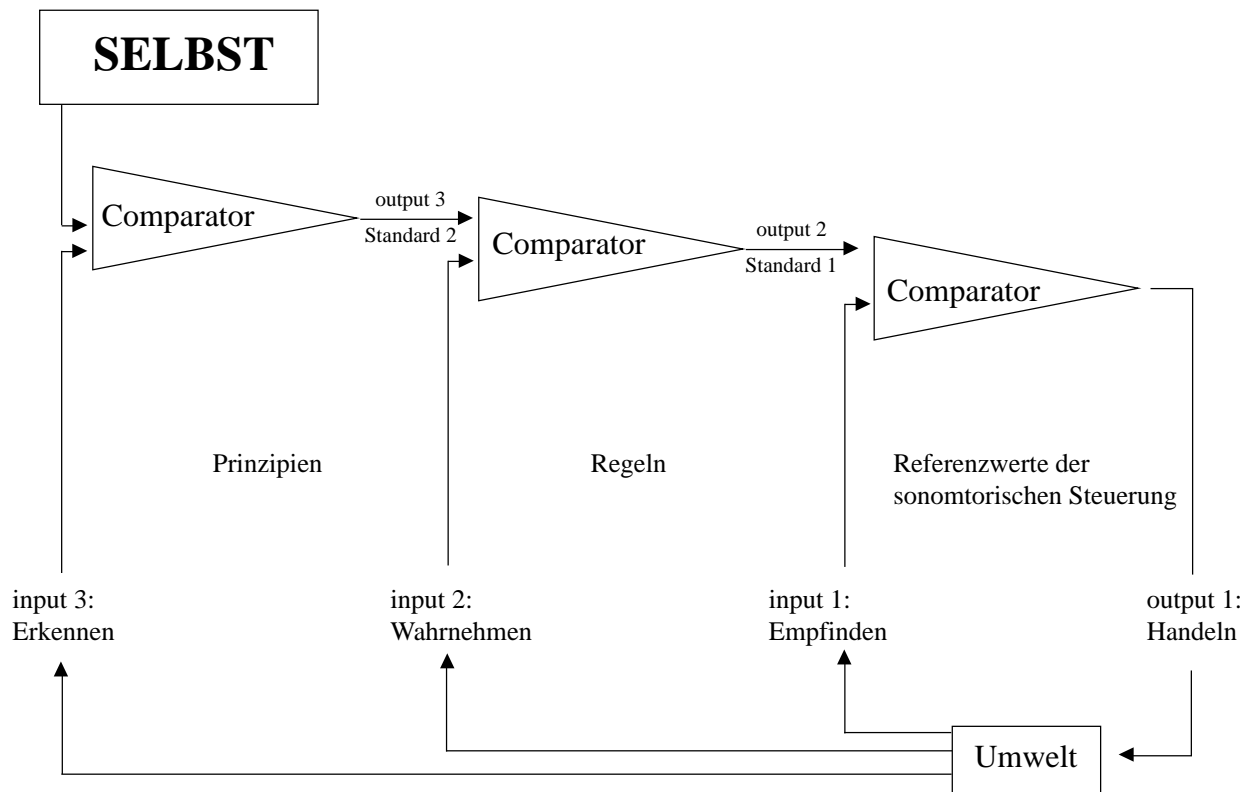


Abb.2: Regelkreis zur Steuerung des Handelns. Die Steuerung erfolgt über mehrere ineinander verschachtelte Regelschleifen. Jede dieser Schleifen ist durch eine eigene Klasse von Referenzwerten charakterisiert, das sind hier Referenzwerte der sensomotorischen Steuerung, Regeln, z.B.sog.Überlebensregeln und Prinzipien, z.B.persönliche Werte. Das Handeln wirkt sich auf die Umwelt aus, deren Rückmeldung als Ist-Wert registriert wird.In den Comparatoren finden Vergleiche zwischen Soll- und Ist-Wert statt. Der kognitive Aufwand und die Selbstaufmerksamkeit zur Bearbeitung der Diskrepanzen nimmt von rechts nach links zu, gekennzeichnet durch die psychischen Leistungen Empfinden, Wahrnehmen, Erkennen. Im Alltag ist die Selbstaufmerksamkeit meist auf der Ebene des regelgesteuerten Verhaltens angedockt, gelingt hier eine Diskrepanzreaktion dauerhaft nicht mehr, so wird die Selbstaufmerksamkeit auf die Prinzipienebene, etwa die persönlichen Werte, gerichtet.Therapeutisch interessant ist der Übergang vom linken Comparator zum mittleren(Standard2/output3).Hier findet die Umsetzung oder Operationalisierung der persönlichen Werte statt.

Der erste Regelkreis, rechts in Abb. 2, bezieht sich auf automatisierte Verhaltensweisen, z. B. der Bewegung, des Gehens. Mehr Aufmerksamkeit wird hier erst erforderlich, wenn diese Routine durch ungewöhnliche Bedingungen „gestört“ wird, z. B. durch Glatteis. Dieser Vorgang unterliegt der sensomotorischen Steuerung mit entsprechenden Referenzwerten, er ist insgesamt nicht bewusstseinspflichtig. Hier sind auch die konditionierten Verhaltensweisen anzusiedeln, reflexhaftes Meidungsverhalten etc. Auf der nächsthöheren, der regel- bzw. programmgesteuerten Ebene kann das Ziel, „pünktlich am Arbeitsplatz sein“, Bedeutung haben. Dieses würde hier als Referenzwert wirken. Um diesem zu entsprechen, muss die Person verschiedene Handlungseinheiten in passender Weise koordinieren: am Vorabend die Kleidung bereitlegen, die Kaffeemaschine beschicken, den Wecker stellen, ankleiden, früh-

stücken, zu einer bestimmten Zeit losgehen o. Ä. Um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, muss hier also ein bestimmtes Programm oder auch eine Ablaufregel abgearbeitet werden. Diesen Teil der Handlung bezeichnen wir als regelgesteuert, er läuft auf der sog. Programmebene ab. Hier wird sozusagen die Ablauforganisation zielgerichteten Verhaltens gesteuert. Im Unterschied zur sensomotorischen Steuerungsebene werden hier doch mehr oder weniger kognitiver Aufwand und gerichtete Aufmerksamkeit wichtig. Auch im Zuge der Entwicklung einer klinischen Verhaltenstherapie wird mittlerweile eine solche Unterscheidung getroffen. Konditioniertes Verhalten, für dessen Erklärung die Lernpsychologie ausreichend sei, wird hier von regelgeleitetem Verhalten unterschieden. (Hayes et al., 1996; Sulz, 1994). Hier wird der ja bestens dokumentierten menschlichen Fähigkeit zu komplexer

Informationsverarbeitung Rechnung getragen, indem erkannt wird, dass nicht nur dichotome Informationen wie „verstärkt - nicht verstärkt“ oder „bestraft - nicht bestraft“ menschliches Verhalten steuern, sondern dass die Psyche diese Lern Erfahrungen zusammenfasst, z. B. zu allgemeinen Grundannahmen (Beck und Wright, 1986) über das Funktionieren des Selbst und der Welt und daraus allgemeine und situationspezifische Verhaltenspläne ableitet (Grawe, 1987). Dies wäre in unserem Handlungsmodell der regelgesteuerten Ebene zuzuordnen. Für klinische Zwecke besonders bedeutsam sind dabei die sog. Überlebensregeln (Sulz, 1994). Diese könnten im Falle einer Angststörung lauten: „Nur wenn es mir durch aktiv-kooperative Anpassung gelingt, mir meine schützende Person verfügbar zu halten, kann ich in deren Schutz überleben. Gelingt mir dies nicht, so bin ich allein und schutzlos den Gefahren der bedrohlichen Welt ausgeliefert.“ Für andere Störungen lassen sich thematische Variationen davon herausarbeiten. Als Ergebnis eines frühen Lernprozesses enthalten Überlebensregeln immer „Anweisungen“ darüber, welche Handlungen unter bestimmten Bedingungen aktiviert bzw. vermieden werden müssen, um von der sozialen Umwelt die zum emotionalen Überleben benötigten Reaktionen zu erhalten. Der Programmebene übergeordnet ist die sog. Prinzipienebene. Es handelt sich dabei etwa um bestimmte Einstellungen, Wertsetzungen etc., d. h. mehr oder weniger abstrakte, verhaltensführende Inhalte, die die Auswahl und Durchführung der untergeordneten Programme leiten. In unserem Beispiel wäre das hier etwa die Einstellung, „mir ist es wichtig, einer regelmäßigen Arbeit nachzugehen“. Dieser Einstellung übergeordnet wäre z. B. ein noch abstrakterer Standard, der etwa „eine verantwortliche Person sein“ lauten könnte. Dieser repräsentiert ein instrumentelles Ziel. Wir erinnern uns: Instrumentelle Ziele dienen der Erreichung von Endzielen, die mit Werthaltungen gleichgesetzt werden können (Rokeach, 1973). Angezielte Werthaltungen könnten lauten: Sicherheit für die Familie, Selbstachtung, gesellschaftliche Anerkennung etc. Man erkennt: Von der Einstellung über die instrumentellen Ziele zu den Werten nimmt der Abstraktionsgrad der bewerteten Objekte zu. Auch wenn diese Differenzierung eine „Feinstruktur“ der Prinzipienebene nahe zu legen scheint, so sind doch die Übergänge fließend.

Spontan machen Personen selten Unterschiede beispielsweise zwischen Einstellungen und Werten. Dies gelingt aber, wenn man von außen ein Konzept zur kognitiven Elaboration der Werthaltung anbietet. Weiterhin kommen Schwartz und Bilsky (1990) im Rahmen einer umfangreichen Studie zu der Ansicht, dass zumindest die klassische Einteilung von Werten in Endziele und weniger abstrakte instrumentelle Ziele für die Analyse von Werthaltungen nicht aufrechtzuerhalten ist. Es scheint nur sinnvoll zu sein, auf der Prinzipienebene Werte und Einstellungen zu unterscheiden. Werte induzieren untergeordnete Standards bis hin zur Auswahl von Programmen, die wiederum zielorientiert angelegt sind. Werte und Ziele gehören also zu unterschiedlichen Steuerungsebenen. Die Aufteilung in drei idealtypische Regelungsebenen ist zweckmäßig, im Grunde aber willkürlich. Wichtig ist jedoch, dass der Konkretisierungsgrad der Standards im dargestellten Prozess der Abb. 2 von

links nach rechts zunimmt, gleichzeitig nimmt die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung zu; auf der unteren, der sensomotorischen Ebene erfolgt die Verarbeitung gewöhnlich am schnellsten, allein schon wegen der kurzen Wege.

Auf allen Steuerungsebenen haben wir es mit Referenzwerten zu tun, finden also Bewertungen statt. Es ist somit kaum denkbar, dass überhaupt nicht gewertet wird. Allerdings haben die verschiedenen Bewertungen auch eine unterschiedliche Bedeutung für die Person. Das Gelingen oder Misslingen auf einer unteren Ebene betreffen lediglich periphere Aspekte einer Person, z. B. ohne Frühstück zur Arbeit gehen, sich verspäten etc. Gelingen und Misslingen auf der Prinzipienebene betreffen dagegen diejenigen Standards, die für das Selbstverständnis wichtig sind. Damit wird insbesondere auch eine **Navigationsfunktion** der persönlichen Werte im kognitiven Apparat deutlich. Sie sorgen für **Selektion, Ordnung, Zusammenfassung und Vereinfachung** des ständig einlaufenden Informationsstromes nach übergeordneten Gesichtspunkten. In einer bestimmten Situation sind sie hierarchisch organisiert in Hinblick auf die Bedeutung für das Selbst. Sind zentrale Werte berührt, so können Menschen sehr starke Gefühle entwickeln. Sie betreffen zentrale Bereiche der Person und evozieren die Aufmerksamkeit auf das Selbst. Jetzt wird klar, weshalb diese Ebene als Prinzipienebene bezeichnet wird. Die Ebene dieser bedeutsamen Referenzwerte bezeichnen wir als **Prinzipienebene**, weil diese die Prinzipien enthält über die die Person ihr Selbst definiert und konstruiert. **Persönliche Werte sind also tragende Säulen der Identität, des Selbstkonzepts und des Lebenskonzepts.** Diese Werte bilden für uns Menschen einen interpretativen Horizont, der dabei hilft, unser Leben zu vollziehen, seine Qualität und Richtung zu prüfen. In der Tat: Der Akt „pünktlich zur Arbeit gehen“ bleibt sinnlos, wenn er nicht vor einem Horizont persönlicher Werte gesehen und interpretiert werden kann. Diese Fähigkeit zur individuellen und kulturellen Selbstinterpretation zeichnet den Menschen besonders aus, was ihm die Bezeichnung *semiotisches Subjekt* durch die kognitive Anthropologie eingebracht hat (Shweder und Sullivan, 1990). Die Konstruktion und Anwendung von Bedeutungen ist ein zentrales Merkmal unseres Menschseins. So können wir eine Handlung nur dann wirklich erklären, wenn wir verstehen, was sie für die Person bedeutet, wie sie sich selber sieht und interpretiert. Im Zuge dieser ständig ablaufenden Selbstinterpretation spielt das Werten entlang der persönlichen Werte eine herausragende Rolle. Der Sozialphilosoph Taylor (1996) weist darauf hin, dass Wünsche, die in uns aufsteigen, schon solche Selbstinterpretationen auslösen. Er bezieht sich dabei auf eine scharfsinnige Unterscheidung, die schon Frankfurt (1971) eingebracht hat. Danach sind Wünsche erster und zweiter Ordnung zu unterscheiden. Die für Menschen konstitutive Eigenschaft bestehe gerade in der Fähigkeit, zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen selbst noch einmal **wertend** Stellung zu nehmen, z. B. ablehnend oder befürwortend. Erst solche Wünsche zweiter Ordnung repräsentieren nach Taylor im strengen Sinne Selbstinterpretationen des Menschen.

Projekte

Die Hierarchie der Wertungen und Wahlen ist meist in konkretes Handeln eingebettet. Handlungen sind in sog. Projekten organisiert und miteinander verknüpft. Projekte stellen Analyseeinheiten für Handlungskomplexe dar, die über einen bestimmten Zeitraum hinweg durchgeführt werden (Little, 1983; McGregor und Little, 1998). Sie spiegeln kognitive, emotionale und andere Verhaltensaspekte der jeweiligen Tätigkeit wider, wie z. B. Ausmaß der Kontrolle, der notwendigen Unterstützung, des Zeitdrucks, der Herausforderung, der Freude, des Engagements, der Übereinstimmung mit persönlichen Werten, des Schwierigkeitsgrades, der Bedeutung für das Selbstwertgefühl, der Geduld, der Kompliziertheit, Gestaltungsspielräume, lustorientiert, leistungsorientiert. Als Analyseeinheit stellt ein Projekt eine Person in räumliche, zeitliche und kontextuelle Zusammenhänge. Alle Menschen sind ständig in Projekte oder Projektsysteme involviert oder planen diese. Beispiele reichen etwa vom Rasenmähen, einen Ausflug machen, einen Hausumbau planen bis hin zur Klärung der eigenen religiösen Überzeugung oder der eigenen Lebensziele. Informationen über die Art der Projekte, die eine Person für sich auswählt und über die besondere Weise, wie sie sie ausführt, können wesentliche Facetten dieser Person enthüllen. Dies ist umso mehr der Fall, wenn eine Person **zentrale, das Selbstkonzept determinierende Werte** in Projekten zu verwirklichen trachtet. Dies sind Projekte, die typisch für die jeweilige Person sind und recht deutlich wesentliche Merkmale ihres Lebensstils repräsentieren. Solche Projekte haben einen identitätsstiftenden und bestätigenden Charakter, hier werden in der Zeit und in verschiedenen Kontexten **Identitätsthemen** bearbeitet. Da persönliche Werte auch zeitlich überdauernde Konstrukte sind, können entsprechende Projekte mit Mischel und Shoda (1995) auch als **Lebensprojekte** bezeichnet werden. Hier wird die Identitätsthematik in einen Lebens- bzw. Zukunftsentwurf eingebracht. Selten handelt es sich bei solchen Entwürfen um stringent durchgeplante Projekte, detaillierte Inhalte oder spezifische Interessen. Stattdessen finden wir in der Praxis sehr viel öfter lose miteinander verbundene Themen, recht allgemeine Konzepte, Vorstellungen und Bilder, die jedoch über das momentane Selbst im engeren Sinne hinausweisen. Zusammengehalten werden diese Elemente vom Netzwerk der jeweiligen persönlichen Werte, die ja wesentliche Basis für die **Selbstinterpretation** sind. Oerter und Noam (1999) sprechen, ebenfalls mit Bezug auf Werte und Ziele, von **Kernthematiken**. Sie verstehen darunter allgemeine – in Hinblick auf ihre Spitzenposition im Rahmen der hierarchischen Handlungsregulation sollten wir präziser sagen abstrakte – kognitiv-affektive Strukturen, die entweder deutend sind oder sich auf den Sinn des individuellen Lebens beziehen. Wenn die persönlichen Projekte solche Identitätsthemen oder Kernthematiken widerspiegeln, so berichten entsprechende Untersuchungsteilnehmer auch höhere Maße der Sinnerfüllung als diejenigen, die solche Themen nicht über Projekte verwirklichen und bearbeiten (McGregor und Little, 1998). Oft genug benötigen Menschen Unterstützung bei dem Bemühen, für ihre Kernthematiken, die ja auf ihren zentralen Werten beruhen, geeig-

nete Projekte zu konstruieren und diese im Detail erfolgreich in die Tat umzusetzen. Auf diese Bedeutung der Effizienz weisen auch McGregor und Little (1998) hin: Maße des persönlichen Wohlergehens, repräsentiert durch Skalen zur Lebenszufriedenheit, zu positivem Affekt und negativem Affekt, standen nicht nur mit jenen der Sinnerfüllung in signifikantem Zusammenhang, sondern auch mit solchen der erfolgreichen Projektumsetzung. Mit anderen Worten: Für das persönliche Wohlergehen sind sowohl die Stimmigkeit des Projektentwurfs mit dem System der persönlichen Werte (d. i. Sinnfindung) als auch eine gelingende Handlungsausführung von grundlegender Bedeutung.

Selbstaufmerksamkeit, Diskrepanzwahrnehmung und –reduktion

Damit die Person überhaupt etwas bei sich selbst wahrnehmen und ihre Handlungen steuern kann, ist es notwendig, dass die Aufmerksamkeit auf das eigene Selbst gerichtet ist. Wicklund (1975) bezeichnet diesen Vorgang als **Selbstaufmerksamkeit**. Voraussetzung dafür sind subjektive Bedeutsamkeit und Betroffenheit, wenn jemand seine Aufmerksamkeit auf Aspekte von sich selbst richtet, wie auf das momentane eigene Befinden, Stimmungen, Körpergefühle, die eigenen Wünsche, den eigenen Körper, die eigene Lebensgeschichte etc. Es konnte nachgewiesen werden, dass dabei der momentane affektive Zustand gesteigert wird, wovon freilich auch psychotherapeutische Prozesse profitieren. Die Selbstaufmerksamkeit lässt sich auch induzieren, indem man selbstbezogene Rückmeldungen verstärkt, z. B. durch Spiegel, Video, akustisches Feedback, durch Fotos der Person in früheren Situationen und durch psychotherapeutische Interventionen. Offenbar kann man sogar i. S. der Persönlichkeitspsychologie von einer Disposition zu besonders starker bzw. schwacher Selbstaufmerksamkeit sprechen (Asendorpf, 1996). Diese Disposition hat zwei Seiten (Trapnell und Campbell, 1999). Einerseits kann sie ein durch Angst ausgelöstes, überzogenes Hadern sein. Die Selbstaufmerksamkeit wird dabei motiviert durch wahrgenommene Verluste, Verletzungen, Ungerechtigkeiten und korreliert sehr hoch mit Neurotizismuswerten. Andererseits kann es sich um eine durch Neugier ausgelöste Reflexion handeln, mit epistemischem Interesse am Selbst. Diese reflexive Form der Selbstaufmerksamkeit manifestiert sich z. B. in Aussagen wie: „Ich betrachte gern mein Leben unter philosophischen Gesichtspunkten“, „Ich meditiere über die Natur und den Sinn des Daseins“, „Meine Einstellungen und Gefühle interessieren mich“, „Ich bin von Haus aus sehr wissbegierig in Hinblick auf meine Person“ usw. Die Autoren betonen, dass diese Art der Selbstaufmerksamkeit auch mit einer entsprechenden Werthaltung zusammenhängt bzw. durch sie ausgelöst wird, etwa durch einen Wert wie Offenheit, Selbstachtung etc.

Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass unsere Aufmerksamkeit während unserer täglichen Aktivitäten häufig und schnell zwischen dem Selbst und der Außenwelt hin- und herwandert (Duval und Wicklund, 1972; Carver und Scheier, 1981; Scheier und Carver, 1988). In den meisten Fällen ist die

Aufmerksamkeit, die auf das Selbst fokussiert ist, ausreichend, um das Verhalten in Hinblick auf eine Vielzahl für das Selbst relevanter Ziele zu steuern. Dabei wird jedes Erleben unter Berücksichtigung verschiedener Dimensionen auf „Passung“ geprüft und mit den eigenen Referenzwerten für diese Dimensionen „verglichen“. Als Folge der Selbstaufmerksamkeit findet also eine Selbstbewertung statt. Oft kommt es in einer Situation auf Antrieb nur zu einer Annäherung von Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Erhofftem und Erreichten, zwischen Ist- und Soll-Werten. Es stellen sich also **Diskrepanzwahrnehmungen** ein, die sich auf Referenzwerte aller Steuerungsebenen beziehen können. Als besonders gravierend kann eine Diskrepanz dann erlebt werden, wenn ein Soll-Wert durch eine persönliche Werthaltung repräsentiert wird, da ja persönliche Werte als Prinzipien anzusehen sind, über die sich das Selbst definiert. Durch eine solche Diskrepanzerfahrung kann die Person u. U. in eine bohrende Identitätsthematik geworfen werden, die sie elektrisiert und entsprechend starke Selbstaufmerksamkeit aktiviert. Diskrepanzbewertung ist somit oft Selbstbewertung, die schließlich als Motivationsprinzip wirkt: Im Falle einer positiven Diskrepanz wird es zu einer Intensivierung der Gegenstandsbeziehung kommen. Registriert die Person jedoch eine negative Diskrepanz, so wird sie, um ihre Selbstbewertung zu verbessern, versuchen, eine **Diskrepanzreduktion** zu unternehmen. Prinzipiell sind dabei mehrere Wege denkbar: Die Person verändert entweder ihren Referenzwert oder versucht, in ihrer Außenwelt Veränderungen herbeizuführen, indem sie erneut geeignetes Verhalten entwickelt. Meist müssen Suchprozesse nach Informationen zur Diskrepanzreduktion aktiviert werden, um den für die Person richtigen Weg abzuwägen. Die Suche richtet sich nach innen und nach außen. So kann etwa jemand auf frühere Erfahrungen zurückgreifen wollen, oder er orientiert sich am Vorrat an Deutungsmustern verschiedener Bezugsgruppen, etwa der Familie, der Peergroup oder religiöser Gemeinschaften etc. Neben den Möglichkeiten, „sich selbst verändern“ oder „nach außen etwas verändern“, gibt es noch einen dritten Modus des Umganges mit Diskrepanzen. Dabei kommen Defensivreaktionen ins Spiel: Aufgrund einer aversiv getönten Selbstbewertung kann die Person in Zukunft versuchen, jegliche Selbstaufmerksamkeit in dieser Angelegenheit zu vermeiden.

Die Systemebene: Konsistenzsicherung und personale Identität.

Unser Systemmodell menschlichen Handelns zielt unter Einbeziehung aller Steuerungsebenen darauf ab, Diskrepanzen zu minimieren, so dass die handelnde Person zu einer **Stimmigkeit** mit sich selbst in ihrer Umwelt gelangt. Hiermit wird praktisch das Systemziel der Konsistenzsicherung thematisiert. Dieses Systemziel ist einer weiteren - der „höchsten“ - Steuerungsebene zuzuordnen, sie ist also noch oberhalb der Prinzipienebene anzusiedeln, auf deren grundlegende Bedeutung für die Motivierung menschlichen Verhaltens immer wieder hingewiesen wird (Carver und Scheier, 1981). Grawe (1998) beschreibt ausführlich dieses Konsistenzprinzip und seine funktionale Bedeutung. Danach gehe geringe Konsistenz immer auf Kosten wirksamer Befriedigung der Grund-

bedürfnisse nach Kontrolle, Lustgewinn / Unlustvermeidung, Bindungsbedürfnis und Selbstwerterhöhung. Allerdings ist ein Zustand perfekter Befriedigung aller Bedürfnisse kaum je erreichbar, so dass Personen ständig motiviert bleiben und besonders anfällig sind für alle Stimuli, die einen momentanen Gleichgewichtszustand stören könnten. Von Kanfer et al. (1996) und Sulz (1999) wird diese Sichtweise bereits ergänzt, indem auf die Bedeutung subjektiver Werte für diesen Regulationsprozess hingewiesen wird. In der Tat gibt es ja immer wieder Berichte von Menschen, die trotz extremer Bedrohung ihrer Grundbedürfnisse z. B. unter Folter, Lagerhaft, Geiselnahme oder im Krieg, gerade aufgrund einer ausgeprägten Wertorientierung nicht nur physisch, sondern auch psychisch überleben konnten (z. B. Bettelheim, 1982; Frankl, 1982). Wir möchten unsere Vorstellungen dahingehend konzipieren, indem wir davon ausgehen, dass die Systemebene nicht nur über Befriedigung der Grundbedürfnisse Homöostase herstellt, sondern auch Identität erzeugt:

- Stimmigkeit mit sich selbst in seiner Umwelt, Sollwert der Systemebene, bringt wesentlich die Erfahrung von Identität zum Ausdruck. Wir sahen auch bereits, dass persönliche Werte als deren definierende Prinzipien aufzufassen sind. Ausgangspunkt in Psychotherapien sind sehr oft Unklarheiten und Krisen im Verständnis von und im Verhältnis zu sich selbst. Damit wird die Frage nach der eigenen Identität und den mit ihr verbundenen Werten relevant: „Wer bin ich und wer will ich sein?“ Solche Fragestellungen müssen sehr oft über die Thematisierung von Grundbedürfnissen hinausgehen.
- Es gibt eine inzwischen langjährige Tradition, die das Erreichen eines Identitätszustandes als Entwicklungsabfolge betrachtet. Wir werden zeigen: Je nach Entwicklungsstufe sind andere Wertepreferenzen und unterschiedliche Umgangsweisen mit Werten von Bedeutung. Somit fügen wir unserem Regulationsschema auch ein entwicklungspsychologisches Moment hinzu.

Wir wollen diese beiden Aspekte wegen ihrer grundlegenden Bedeutung im Folgenden ausführlicher diskutieren.

Systemziel Identität

Bisher haben wir uns darauf beschränkt, Identität als ein Konzept zu beschreiben, das von zentralen persönlichen Werten mitbestimmt wird. Aufgrund ihrer empirischen Arbeiten qualifiziert Nunner-Winkler (2000) die Bindung an Werte geradezu als identitätskonstituierend. Nach Marcia (1980, zit. n. Haußer, 1995) wird Identität als eine „innere, selbst konstruierte, dynamische Organisation von Trieben, Fähigkeiten, Überzeugungen und individueller Geschichte“ gekennzeichnet. Identität ist also selbst konstruiert, nur die betreffende Person selbst kann über ihre Identität Auskunft geben (Haußer, 1995, S. 3). Sie wird daher aus direkten oder indirekten Selbstbeschreibungen erschlossen, etwa aus der Schilderung wichtiger Alltagsepisoden, Ereignisse und persönlich bedeutsamer Geschichten (Straub, 2000). Mit der Auswahl solcher Erzählungen sowie ihrer Beschreibung des Umganges mit bestimmten Ereignissen usw. sagt sie uns, wer sie ist

und wie sie sein möchte. Eine indirekte Form der Selbstthematisierung wäre ein Sprechen über andere oder über Ereignisse, an denen sie nicht direkt beteiligt ist, und enthüllt uns damit ihre „Sicht der Dinge“. Daneben hängt Identität nicht nur mit der Auswahl bestimmter Projekte, sondern auch mit deren Vermeidung oder bestimmten Absichtserklärungen zusammen. Neben diesen inhaltlichen Aspekten bezeichnet sie ebenso eine Struktur, mit der sich Personen auch charakterisieren lassen. Wir kommen damit zum Kernthema von Identität: Trotz wechselnder raum-zeitlicher Veränderungen, u. U. massiver Umwälzungen findet und erkennt sich die Person als das, was sie ist. Identität wird hier als Einheit und Ganzheit aufgefasst, als die sich die Person unter wechselnden Umständen versteht, empfindet und präsentiert (Straub, 2000). Hier ist besonders auf die Bedeutung von Identität als „Soll-Wert“ bzw. als Systemziel hinzuweisen. Die Person wird mit Hilfe konsistenzsichernder Maßnahmen in verschiedenen Situationen so zu handeln trachten, dass sie ihre Einheit und Ganzheit nach Möglichkeit immer wieder herstellen kann. Wie hat man sich dies angesichts der Bindung an neue Werte und der Lösung von alten Werten vorzustellen, wenn im Lebenszusammenhang eines Menschen nichts gleich bleibt? Tatsächlich empfinden wir zeitlich und inhaltlich möglicherweise sehr verschiedene Manifestationen lediglich als alternative Ausdrucksformen von uns selbst. Identität muss deshalb als Kontinuität begriffen werden. Die Konstruktion von Kontinuität setzt voraus, dass die Selbstaufmerksamkeit zeitlich vorwärts und rückwärts ausgerichtet werden kann. Fäden und Muster des vergangenen und momentanen Lebens und Erlebens müssen mit zukünftigen Lebensplänen in einen sinnvoll interpretierbaren Zusammenhang gebracht werden. Unterbleibt diese gerichtete Lebensinterpretation, wie Nunner-Winkler (1989) diesen Prozess treffend kennzeichnet, so ist die Abfolge von Ereignissen nicht nach internen entwicklungslogischen Gesichtspunkten geordnet, sondern stellt lediglich eine Aneinanderreihung extern bestimmter und beliebig austauschbarer Ereignisse dar. Die Person hat sich ihre Erfahrungen nicht angeeignet. Besonders schwierig ist dies bei kritischen Lebensereignissen, z. B. Konfrontation mit Krankheit und Tod, Arbeitsplatzverlust etc., die erhebliche Brüche in die bisherige Lebenslinie schlagen können. Identität als Kontinuität be-

deutet dann, Brüche, qualitativ Heterogenes, Zufälle zu einem lebensgeschichtlichen Ganzen zusammenzufügen, eine Geschichte zu konstruieren, die für die Person Sinn macht, die sie als ihre eigene annehmen und anerkennen kann. Auf empirischem Wege hat Chandler (1994) fünf strukturelle Niveaus solcher Konstruktionsprozesse beschrieben. Auf dem primitivsten Niveau der Kontinuitätskonstruktion werden Veränderungen oder Einbrüche kurzerhand vernachlässigt, die Suizidgefahr dieser jugendlichen Probanden ist hier signifikant am höchsten. Auf dem komplexesten Niveau werden Einbrüche zum Anlass genommen, die bisherige Lebensgeschichte „neu zu schreiben“, so dass entsprechende Ereignisse dazu passen und eine Verbindung zur Zukunft hergestellt werden kann. Solche Prozesse der Sinnfindung konnte Schuhmacher (1990) auch bei Brustkrebspatientinnen nachweisen. Wir haben also das Systemziel genau definiert, und es stellt sich nun die Frage, welche Soll-Werte auf der Prinzipienebene ausgelöst werden müssen, damit dieses hergestellt werden kann. Zu diesem Zweck ist die bisherige Beschreibung der Prinzipienebene weiter auszudifferenzieren.

Stadien der Identitätsentwicklung liefern unterschiedliche Soll-Werte. In der empirischen Tradition Piagets wurden mehrere Stufenmodelle kognitiv-affektiver Entwicklung konzipiert, die untereinander in vielen Bereichen Übereinstimmung zeigen und die zunehmend Relevanz für die klinische Praxis zugewiesen bekommen (zusammenfassend bei Röper und Noam, 1999). Für praktische klinische Zwecke besonders aufbereitet erscheint der Ansatz von Kegan (1986). Er beschreibt sechs Entwicklungsstufen, wobei sich von Stufe zu Stufe neue Formen der Interaktion zwischen der Person und ihrer Umwelt – Kegan bezeichnet sie als einbindende Kultur – ergeben. Von Stufe zu Stufe entwickelt sie einen größeren und differenzierteren Blickwinkel. Die jeweils vorherige Stufe wird dabei integriert. Er bezeichnet dies als Entwicklung von affektiv-kognitiver Bedeutung: Die innere Welt wird reicher, und die Wahrscheinlichkeit wächst, dass auf höheren Stufen ein komplexeres Verständnis von Gedanken, Gefühlen und Handlungen anderer Menschen sowie auch deren Widersprüchen möglich ist. Zum besseren Verständnis wurde die menschliche Entwicklung in Abb. 3 als Abfolge von Wellenzügen dargestellt.

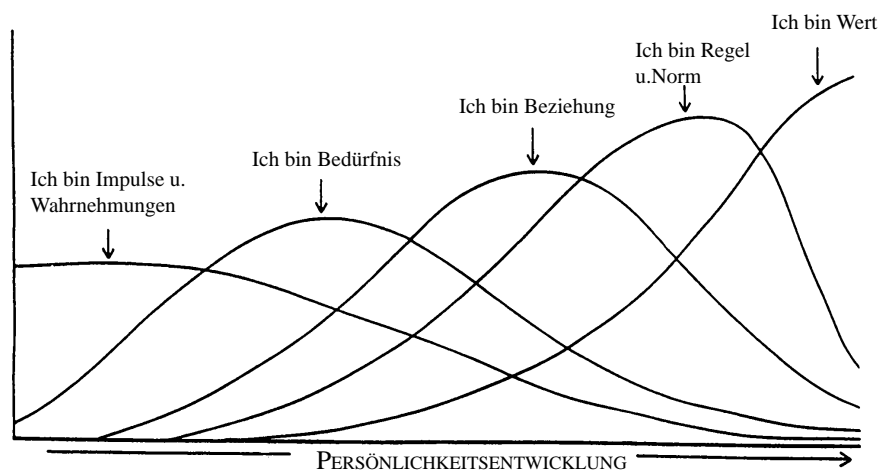


Abb. 3: Stufen der Identität nach Kegan als Gipfelpunkte von „Entwicklungsquellen“

In Anlehnung an Kegan haben wir die Selbstdefinition des Menschen auf den verschiedenen Stufen formuliert: „Ich bin meine Impulse und Wahrnehmungen“, dann „Ich bin Bedürfnis“ usw. bis hin zu „Ich bin Wert“. Die erste, sog. einverleibende Stufe (bei Kegan Stufe 0) haben wir nicht eingezeichnet. Sie ist für unsere Zwecke vernachlässigbar.

Die Wellenberge kennzeichnen denjenigen Stand in der Persönlichkeitsentwicklung, bei dem sich die Entwicklung am intensivsten um das typische Thema der jeweiligen Entwicklungsstufe dreht. Man erkennt, dass eine bestimmte Entwicklung nicht abrupt beendet ist, sondern in den Auftakt und Beginn anderer Stufen mit „hineinfließt“. Ein gegebener Entwicklungszustand ist also in Wirklichkeit „vermischt“ mit auslaufenden früheren und beginnenden Entwicklungswellen, die erst in Zukunft ihren Höhepunkt erreichen werden. Nach dieser realitätsnäheren Vorstellung entsprechen die „Stufen“ der Entwicklung lediglich idealtypisch jenen Wellenbergen. Nach Kegan ist die Wertethematik erst auf dem Höhepunkt der überindividuellen Entwicklung voll entfaltet, d. h., der Betreffende hat erst hier die vollständige „Bedeutung“ von „Wert“ elaboriert, dennoch sind nach Abb. 3 Vorformen des Wertverständnisses schon während früherer Entwicklungsstufen möglich. Wir wollen nun, Kegan folgend, die einzelnen Stufen beschreiben und sie inhaltlich mit den Konzeptionen der Wertebereiche von Schwartz in Zusammenhang bringen (vgl. Tab. 1). Auf der **impulsiven Stufe** (2 – 5 Jahre) zieht sich das Selbst auf seine Wahrnehmungen und Impulse, die Reflexe vermitteln und koordinieren, zurück. Das Selbst ist seine Impulse und Wahrnehmungen und nimmt Beziehung nicht wahr. Es kann auch zwei verschiedene Wahrnehmungen noch nicht koordinieren, dies gilt genauso für verschiedene Gefühlsqualitäten. Daher kann es Ambivalenz nicht ertragen und versucht diese durch Aggression und Wutausbrüche zu beenden. Ebenso wenig kann es seine Impulse kontrollieren. Die **souveräne Stufe** (6 – 10 Jahre) erbringt die Fähigkeit, Impulse kontrollieren zu können, die nun im Dienste der Bedürfnisbefriedigung stehen. Hier ist der Mensch mit seinen Bedürfnissen identifiziert, kennt noch nicht so recht die Bedeutung von Beziehung, ist aber intensiv bemüht, seine Umwelt zu kontrollieren. Hier werden die Bedeutungen von „Einflussnehmen“ und „Kontrolle“ entwickelt und als Fähigkeit empfunden. D. h., auf dieser Stufe wird die **Machtthematik** angelegt und aktivierbar: Kontrolle und Dominanz über Menschen und Ressourcen (vgl. Tab. 1). Auf dieser Stufe werden Internalisierung, Projektion, Identifikation, Wettbewerb und ansatzweise Kompromisse möglich. Die ausschließlich selbstbezogene Orientierung an den eigenen Bedürfnissen und Wünschen bildet eine wichtige Voraussetzung für eine **hedonistische Grundhaltung**, so wie sie von Schwartz verstanden wird: Vergnügen und Befriedigung für sich selbst. Auf der **zwischenmenschlichen Stufe** (ab 11 Jahren) beginnt die Entwicklung des „sozialen Menschen“. Er erlebt sich hier zum ersten Mal als in eine Beziehung eingebunden. Er kann jetzt mit seinen Bedürfnissen und Wünschen umgehen. Dies ist für die Homöostase in seiner aufdämmernden neuen Welt notwendig, da sie vor allem von zwischenmenschlicher Übereinstimmung geprägt sein muss. Hier entsteht eine Kultur der Wechselseitig-

keit. Richtete sich die Entwicklung vorher sehr viel stärker auf die Sicherung und Konsolidierung des Selbst, so orientiert sie sich jetzt stärker auf andere, insbesondere auf das Erhalten von Liebe, Zuneigung und Zugehörigkeit. Die Person sucht gemeinsame Erfahrungen, Gefühle und Stimmungen und erbringt dafür Selbstopfer. Harmonie ist wichtig, Ärger stört. Sie ist ihren eigenen Verpflichtungen und Erwartungen an die Beziehung ausgeliefert, fühlt sich ohne den anderen nicht vollständig. Sie definiert sich über die jeweilige Beziehung: „Ich bin Beziehung.“ Mit dieser Entwicklungsleistung sind wichtige Voraussetzungen für Wertorientierungen gegeben, die sich auf eine Regulation des Miteinander und dem Schutz der „sozialen Fabrik“ beziehen. **Wohltätigkeit**: Erhalten und Verstärken des Wohlergehens von anderen, mit denen man in häufigem persönlichen Kontakt steht, sowie **Sicherheit**, verstanden als Harmonie und Stabilität von Beziehungen und des Selbst, später der Gesellschaft. Sehr stimmig hier auch **Konformität**: Zurückhalten von Impulsen, Neigungen und Handlungen, die andere Menschen und soziale Erwartungen verletzen können. Abgeleitet davon noch **Tradition**: Verpflichtung und Akzeptanz gegenüber Sitten und Vorstellungen aus Kultur und Religion (vgl. Tab. 1). Auf der **institutionellen Stufe** (ab 18 Jahren) ist die Identität abgegrenzter. Die Person ist nicht mehr Beziehung, sondern „hat“ sie, und zwar mehrere. Konflikte können verinnerlicht, Ambivalenzen ausgehalten werden. Das Selbst ist eine Institution, die Rollen, Normen, Selbstkonzept und Selbstkontrolle zu verwalten und zu kultivieren versucht. Anders ausgedrückt: Es geht hier mehr um die Kultur der Identität und Selbstgestaltung in Liebe, Arbeit und anderen sozialen Bereichen. Das Streben nach Unabhängigkeit und Leistung spielen hier eine zentrale Rolle. Die Person operationalisiert ihre Werte zur Konturierung ihrer Identität gelegentlich in ziemlich strikter Weise, wobei sie danach trachtet, die resultierenden Normen und Regeln auch gewissenhaft einzuhalten. Der Imperativ des „du musst“, reguliert durch Schuldgefühle, steht dabei im Vordergrund. Das Selbst- und Weltbild, in dem das Thema von Koordination und Kontrolle zentralen Stellenwert hat, wirkt u. U. dogmatisch und kann wie eine Ideologie vertreten werden. Klare Vorstellungen von „gut“ und „böse“ werden explizit gemacht. Das Leben kann hier, auch mit mehreren Beziehungen zu unterschiedlichen Menschen, sehr gehaltvoll sein, wird aber mit Hilfe von Normen und Regeln „verwaltet“ und hierzu ein Rechtssystem, das gesellschaftliche System installiert. Das Wertesystem wird nun expliziter, zumal jetzt entwicklungsbezogen viele Voraussetzungen für ein inhaltliches Verständnis von Werten bereits gegeben sind. Damit die „Institution“ funktionsfähig und die Homöostase auf dieser Stufe erhalten bleibt, müssen intensive Gefühle abgewehrt werden. Betrachten wir wieder die von Schwartz gefundenen Wertorientierungen in Tab. 1. Den Errungenschaften dieser Entwicklungsstufe lassen sich wieder sehr gut die folgenden Wertebereiche zuordnen. **Leistung**, verstanden als persönlicher Erfolg durch Zeigen von Kompetenz in Hinblick auf soziale Standards, sowie **Selbstverwirklichung**, beschrieben als unabhängiges Denken und Handeln, Schaffen und Erforschen. Schließlich noch **Anregung**, definiert als Begeisterung für Neues und für Herausforderungen. Auf der **überindividuellen**

Stufe kommt es zur Loslösung von der institutionellen Organisation des Selbst und seiner Beziehungen. Stattdessen entsteht eine Kultur der Intimität im Bereich von Liebe und Arbeit. Hingabe und Loslassenkönnen spielen eine zentrale Rolle. Beziehungen mit der Umwelt geschehen auf der Basis von Freiwilligkeit, das macht sie besonders wertvoll. Die Person kann Dinge passieren lassen, und es ist schön, wenn sie passieren. Gleichzeitig besteht dabei ein klares Bewusstsein für die Einmaligkeit, für die Nichtwiederholbarkeit. Dies sorgt auch für ein besonderes Gefühl von Endlichkeit, Begrenztheit und Kostbarkeit. Damit wäre die „Bedeutung“ von Wert vollständig entfaltet. Auch die Operationalisierung von Werten ist offen, recht flexibel und orientiert sich insbesondere daran, was zum Gelingen oder optimalen Gedeihen dessen, auf das sich die Person einlässt, notwendig ist. Die Orientierung ist also eher selbsttranszendent. Diese Voraussetzung muss schließlich erfüllt sein, um ein Gefühl des Einsseins mit der Welt realisieren zu können. Erst hier kann der Wertebereich des **Universalismus** erschlossen werden: Dankbarkeit, Toleranz und Schutz für das Wohlergehen aller Menschen und der Natur. Relevante Zusammenhänge haben wir nochmals in Tab. 2 zusammengestellt.

Tatsächlich haben auch die meisten Patienten, mit denen wir arbeiten, unabhängig von ihrem Entwicklungsstand eine recht klare Vorstellung von und ein Gefühl für „Wert“. Erste Wertethematiken haben wir aus inhaltlichen Gründen der souveränen Stufe zugeordnet. Darüber hinaus gilt als wichtige Errungenschaft dieser Stufe die Fähigkeit zur Identifikation. Wir

können uns vorstellen, dass Kinder über Spiegelungs- und Idealisierungserfahrungen mit der Identität von geliebten und bewunderten Bezugspersonen verschmelzen, die in ihrem Handeln stark, attraktiv und interessant wirken. Wolf (1993) beschreibt, wie das Selbst des Kindes die Inhalte seiner Werte durch solche Identifikationsprozesse bildet und wie es je nach Störung und Blockierung dieser Prozesse zu unterschiedlichen Wertschicksalen kommen kann.

Einerseits lassen sich unseren Entwicklungsstufen auch Altersstufen zuordnen, andererseits haben wir es in Psychotherapien häufig mit erwachsenen Menschen zu tun, die in Bezug auf bestimmte Lebensbereiche auf einer der ersten drei Stufen zu lokalisieren sind (vgl. Sulz und Theßen, 1999). In anderen Lebensbereichen können diese Menschen gleichzeitig sehr reife Formen des Erlebens und Verhaltens entwickelt haben (Noam und Röper, 1999).

Demzufolge werden die Soll-Werte der Prinzipienebene je nach Entwicklungsstufe durch unterschiedliche Wertebereiche und Wertepräferenzen gebildet. Wir bezeichnen sie plakativ als Bedürfnis, Beziehung, Norm/Regel, Wert. Weiterhin kann es zwischen diesen Soll-Werten zu Konflikten kommen, wobei uns hier vorrangig nur jene interessieren, bei denen Werte beteiligt sind: zwischen Wert und Bedürfnis, zwischen Wert und Beziehung, zwischen Wert und Norm/Regel sowie zwischen unterschiedlichen Werten. Wir kommen später darauf zurück.

Wir haben jetzt die wichtigsten Details beschrieben und wollen diese nun zu einem praxisnahen Funktionsmodell verknüpfen, das wir zusammenfassend beschreiben (s. Abb. 4).

Entwicklungsstadien nach Kegan	Identität	Bedürfnisse nach	Gefühle	Wertebereiche nach Schwartz
Impulsiv	“Ich bin meine Impulse u. Wahrnehmungen”	Versorgung, Geborgenheit, Schutz	Wut, Scham, Trennungsangst, Freude	
Souverän	“Ich bin Bedürfnis”	Kontrolle, Einfluss	Angst v. Verlust d. Bezugsperson, d. Kontrolle, Misstrauen, Stolz	Macht Hedonismus
Zwischenmenschlich	“Ich bin Beziehung”	Zugehörigkeit, Übereinstimmung, Liebe	Trauer, Verletztheit, Angst vor Ablehnung	Konformität Tradition Wohltätigkeit Sicherheit
Institutionell	“Ich bin Regel und Norm”	Unabhängigkeit, Normen	Angst vor Hingabe Schuld, Zorn, Achtung	Leistung Anregung Selbstverwirklichung
Überindividuell	“Ich bin Wert”	Ganzheit, Integration, Erfüllung		Universalismus

Tab. 2: Entwicklungsstufen der Identität nach Kegan und Wertebereiche nach Schwartz

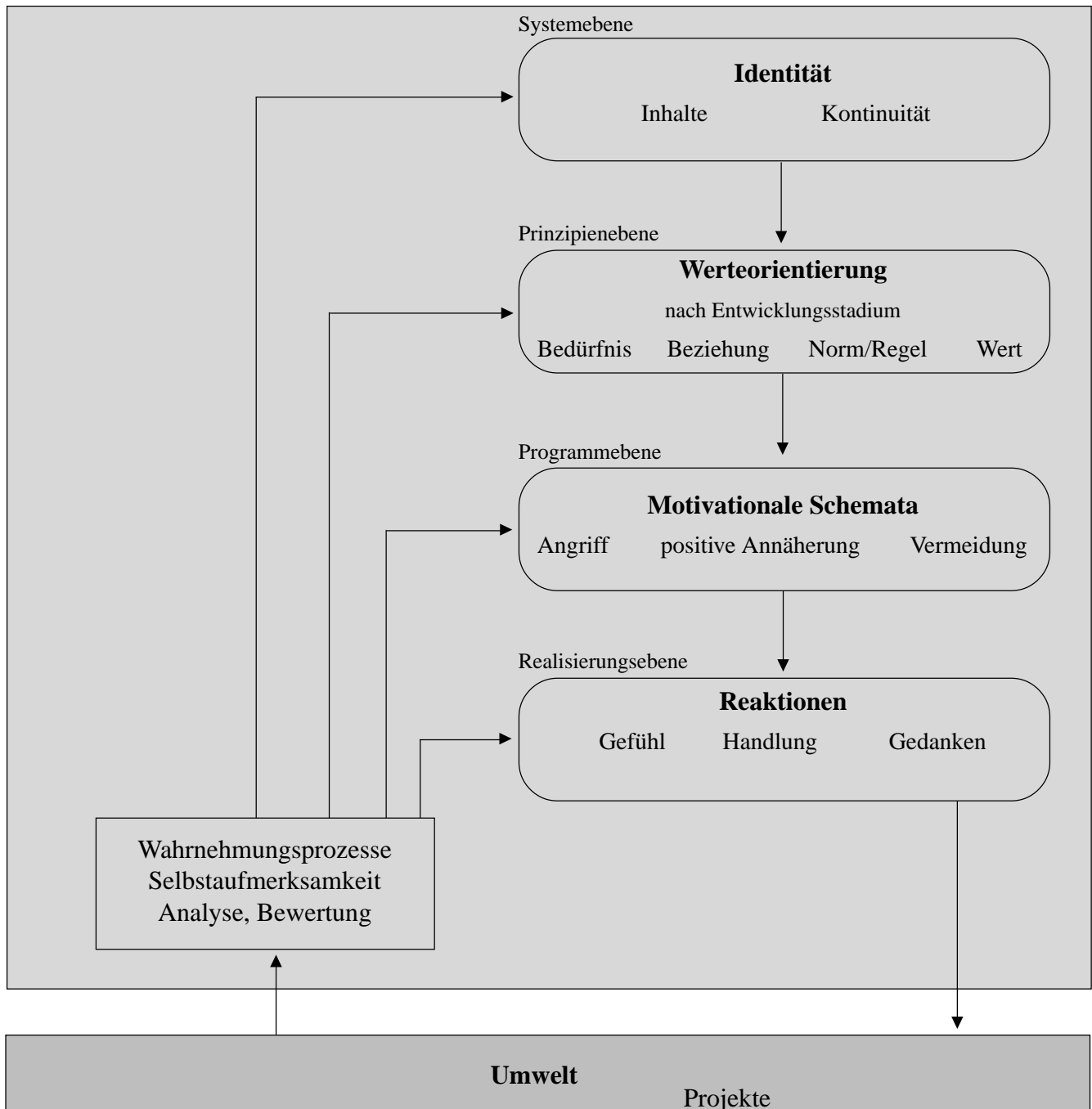


Abb. 4: Funktionsmodell der Identitätsregulation

Funktionsmodell der Identitätsregulation

In unserem Alltag gibt es eine laufende Wechselwirkung zwischen einer bestehenden Identität und neuen, diese bestätigende oder verunsichernde Erfahrungen. Dabei spielen verschiedene Wahrnehmungsprozesse, die selektiv auf verschiedene Aspekte der Umwelt ausgerichtet sind, eine wichtige Rolle (vgl. Abb. 4). Aufgrund der Bindung an persönliche Werte wird die Umwelt daraufhin untersucht, ob Handlungsspielräume zur Durchführung solcher Projekte gegeben sind, die der angestrebten Identität dienen. Vorerfahrungen beeinflussen dabei die Wahrnehmung ebenso wie Selbsteinschätzungen bezüglich eigener Defizite und Stärken. Die Aufmerksamkeit rich-

tet sich dabei auf identitätsrelevante Merkmale des Handlungsspielraumes, hier beschrieben anhand der Identität eines Managers (vgl. Bayer und Gollwitzer, 2000):

- **Identitätsrelevante Aktivitäten** (z. B. Führungsaufgaben, Projektentwicklungen)
- **Identitätsbezogene Leistungen** (z. B. Erhöhung des Umsatzes, Aufbau neuer Kundenkontakte)
- **Soziale Einflussnahme** (z. B. Vorträge an einer Managementakademie, betriebliche Konfliktlösungen)
- **Symbole** (z. B. Titel, Auszeichnungen)

- **Objekte** (z. B. Dienstwagen, Büro in gehobener Ausstattung)
- **Günstige Selbstbeschreibung** (z. B. „Ich bin ein fähiger Manager“)

Die Wahrnehmungssensibilität ist aber nicht nur daran orientiert, ob eine Situation für die persönliche Identität etwas „hergeben“ kann, sondern inwieweit das Handeln in diesem Handlungsspielraum zielführend bezüglich der angestrebten Identität ist. Aus dem Informationsstrom müssen deshalb Daten selektiert werden, die mit den Standards jeder Kontrollschleife verglichen werden können. Speziell für die Systemebene muss die Wahrnehmung **identitätsrelevante Indikatoren** herausfiltern, die mit den Standards der angestrebten Identität zu vergleichen sind. Was passiert, wenn die Wahrnehmung dabei auf bedrohliche Informationen hinsichtlich der angezielten Identität stößt (z. B. Misserfolg bei identitätsbezogenen Leistungen, Verlust eines für die Identität wichtigen Objekts)? Im günstigsten Falle würde sich die Person mit solchen Diskrepanzen konfrontieren. Tatsächlich kommt es jedoch viel häufiger zu Pufferungsstrategien, die der Wahrung und Stabilisierung der Identität dienen. In Anlehnung an Greve (2000) beschreiben wir drei Verteidigungslinien:

- **Wahrnehmungsabwehr:** Die Selbstaufmerksamkeit wird gar nicht erst auf die entsprechende Diskrepanz gerichtet.
- **Akzeptanzvermeidung:** Die Diskrepanz wird registriert, aber nicht als identitätsrelevant klassifiziert und als solche nicht akzeptiert.
- **Identitätsimmunsierung:** Die Diskrepanz wird akzeptiert, aber durch kognitiv-affektive Strategien entschärft, z. B. durch eine Korrektur des Identitätskonzepts in einem peripheren Bereich oder durch selbstwertdienliche Vergleiche.

Rahmenbedingung für das Identitätsverständnis eines Menschen sind, wie wir sahen, sein entwicklungsbedingter Zustand. Unter der Bezeichnung **Wertorientierung nach Entwicklungsstadium** ist in Abb. 4 das zentrale Prinzip jeder Entwicklungsstufe vermerkt. Hier werden von der angestrebten Identität Soll-Werte ausgelöst, wobei je nach Entwicklungsstufe überhaupt nur bestimmte Wertebereiche möglich sind (vgl. Tab. 2). Diese Standards der Prinzipienebene müssen über eine Rückmeldungsschleife mit den Wahrnehmungen in der Situation „verglichen“ werden. Im günstigen Falle kann Passung zwischen den Standards hergestellt werden, so dass positive Erwartungshaltung bzw. Hoffnung ausgelöst wird, womit das Engagement in der Umwelt bzw. in den Projekten gestärkt wird. Lässt sich jedoch eine Diskrepanz auch aufgrund der beschriebenen Wahrnehmungsmechanismen nicht auflösen oder zumindest erträglich dosieren, so stellt sich als Erwartungshaltung Furcht ein: Die Identität erlebt sich in ihrer Wertverwirklichung gefährdet. In jedem Falle sorgt das resultierende Gefühl für eine Weichenstellung bei der Auswahl von Handlungsentwürfen, die zu weiterer Annäherung, wobei auch „Angriff“ möglich ist, oder zu Vermeidung und Flucht führen. Kann die Person ihre Tendenz nicht reflektieren, z. B. weil sie ein negatives Gefühl nicht aushal-

ten kann, so ist die Wahl des Verhaltenspfades direktes Ergebnis ihrer affektiven Bewertung. Andererseits kann sie auch aufgrund einer entsprechenden Werthaltung willentlich „gegen“ die automatische Tendenz, die mit diesem Gefühl verbunden ist, entscheiden. Je nach Qualität der Bewertung von Diskrepanzen, die Resultate misslungener Passung auf der Prinzipienebene sind, werden **motivationale Schemata**, die als Reaktionsschablonen gespeichert sind, aktiviert. Nach Grawe (1998) sind dabei entweder intentionale (z. B. Zuneigung, Angriff) oder vermeidende Tendenzen (z. B. Flucht) oder konflikthafte Tendenzen möglich, die sowohl intentionale als auch vermeidende Momente enthalten. Mit dieser Entscheidung für eine Handlungstendenz beginnt die eigentliche **Operationalisierung** der abstrakten persönlichen Werte. Gemäß der vorherrschenden Werte werden Identitätsziele entwickelt (Lydon, 1996; Bayer und Gollwitzer, 2000), das Zielverhalten wird geplant und schließlich durchgeführt. Dabei enthüllt die Art des Umganges mit den Werten sehr viel von der Persönlichkeit, z. B. ihr Temperament, die Treue gegenüber ihren Werten usw. Als Ergebnisse dieser Prozesse werden auf der Realisierungsebene Standards für entsprechende **Reaktionen** ausgelöst. Die resultierende Handlung, sozusagen die Endstrecke des Identitätsstrebens, ist von Gefühlen (z. B. Wut, Stolz) und Kognitionen (z. B. selbstwertdienliche Gedanken) begleitet und wirkt entsprechend auf die Umwelt und die hier verfolgten Projekte ein, worauf die Kontrollhierarchie erneut in Gang gesetzt wird.

Diskrepanzen im Bereich der persönlichen Werte. Wir haben ausführlich Bedeutung und Funktion der persönlichen Werte als Prinzipien dargestellt, über die sich die Person in ihrer Identität definiert und in ihrem Lebensvollzug leiten lässt: Die Person versucht ständig ihre Projekte daraus abzuleiten und ihre Erfahrungen in diesen **interpretativen Horizont** einzuordnen. Wenn aktuelle Erfahrungen diesbezüglich „Sinn machen“, hier also eine Passung gelingt, so fühlt sich die Identität bestätigt und gestärkt. Die meisten Ereignisse gestatten eine Passung in völlig unproblematischer Weise. Richtig bewusst wird die zentrale Bedeutung der Konstruktion von Kontinuität oft erst dann, wenn Ereignisse völlig unerwartete Züge tragen. In unseren Therapien finden wir die folgenden wertegeladenen Ereignisse:

- Konfrontation mit Krankheit und Tod
- Trennung
- Zusammenbruch eines politischen Systems
- Scheitern in Ausbildung und Beruf
- Verlust von Geld und Besitz
- Auseinandersetzung mit einer religiösen Überzeugung
- Älterwerden

Abgesehen vom Schockzustand, den solche Ereignisse auslösen können, markieren sie auch einen massiven Bruch im bisherigen Kontinuitätsleben.

Die Wahrnehmung einer Diskrepanz im Selbstfokus erhöht – zunächst – die Tendenz zur Selbstaufmerksamkeit und richtet sich auf die Kontrollebene, auf der hinsichtlich der Passung besondere Schwierigkeiten auftreten, hier also auf der

Prinzipienebene. Oft rücken überhaupt erst bei solchen Gelegenheiten das Vorhandensein und die Bedeutung persönlicher Werte so richtig ins Bewusstsein. In der Regel wird massiver Stress erlebt. Angesichts solcher Ereignisse erfährt die Person schmerzlich ein Missverhältnis zwischen Anforderungen der Situation, eigenen Ansprüchen und ihren Handlungsmöglichkeiten. Die möglichen Folgen dieses Missverhältnisses werden als bedrohlich erlebt, was wiederum massive Angst auslöst. Wiederholte Bewältigungsversuche scheitern. Allmählich brechen Abgründe zum bisherigen Lebensvollzug auf. Damit ist der Weg in eine manifeste Krise markiert. Hausser (1995) weist auf weitere Merkmale einer Krise hin:

- Unterbrechung routinemäßiger Formen des Verhaltens
- psychische Desintegration: Zielbezogenheit und Kontinuität üblicher Erlebens- und Verhaltensabläufe sind unterbrochen, Hilflosigkeit und Verzweiflung herrschen vor

Wir erkennen, dass damit ein Kollabieren der Handlungsregulation sowohl auf der Programm- als auch auf der Prinzipienebene beschrieben wird. In unserer klinischen Praxis finden wir in Zusammenhang mit solchen Krisen oft die folgenden bedrohten instrumentellen Werte:

- „jung und gesund sein“
- Leben zu zweit
- für politische Überzeugungen leben und kämpfen
- Karriere machen
- sich in Gott geborgen fühlen
- reich und unabhängig sein
- „einen goldenen Lebensabend“ haben

Diskrepanzen wurden dabei z. B. durch die folgenden Ereignisse ausgelöst:

- Sterben eines Angehörigen, die Unumkehrbarkeit des Alterns erleben
- Tod des Partners, Scheidung
- Strafverfolgung aufgrund der Zugehörigkeit zu einem politischen System
- eine schwere Erkrankung entzieht die vitale Basis für eine Karriere oder Bevorzugung eines anderen Bewerbers für die angestrebte Position
- einen Schicksalsschlag erleiden, der die bisherigen religiösen Vorstellungen infrage stellt
- Bankrott machen
- Erfahrung von Gebrechlichkeit, Einsamkeit und Abhängigkeit im Alter

Im Falle solcher Diskrepanzen erlebt die Person sich oft selbst und ihr gesamtes gegenwärtiges Leben als gänzlich wertlos, fragwürdig, brüchig und unterhöhlt. Hier gibt es keine Inseln mehr, auf die sie sich zurückziehen könnte, um sich etwa kompensatorisch zu entlasten. Im Extremfall ist jeder Bereich ihres Lebens in der Wahrnehmung betroffen und durch die jeweilige Thematik vorerst gewissermaßen vergiftet. Das Selbstkonzept droht als Lebensgerüst erdrutschartig in sich zusammenzufallen. Es handelt sich dabei um eine umfassende Be-

drohung, die sich auf die gesamte Existenz der Person, ihr Leben als Ganzes, ihre Identitätsprojekte und damit ihr Selbstwertgefühl richtet. Wir können deshalb auch von einer **Identitätskrise** sprechen, die gleichzeitig als **Sinnkrise** erlebt und erfahren wird (vgl. Schmitz und Hauke, 1992).

Solchen Extremfälle stehen andere gegenüber, in denen es den Betroffenen offenbar gelingt, eine Identitätskrise auf den jeweiligen Lebensbereich zu beschränken, ihre belastende Auswirkung einzudämmen und in den nicht vereinnahmten Lebensbereichen immer wieder Energie zu tanken. So können z. B. eine vertrauensvolle Partnerbeziehung, intrinsisch wertvolle Freizeitaktivitäten oder auch die Beschäftigung mit religiösen Inhalten wichtige Ressourcen darstellen, um z. B. einer Sinn- und Identitätskrise im Beruf zu begegnen.

Umgang mit der Krise

Eine sinnvolle Konstruktion bedeutet, eine Menge von Phänomenen und Erfahrungen sorgfältig zu verarbeiten und Ganzheit und Kontinuität zu erzeugen. Angesichts einer Krise bleibt diese **gerichtete Lebensinterpretation** vorerst stecken: Es gelingt nicht, die Erfahrung in den interpretativen Horizont der persönlichen Werte „einzupassen“, Diskrepanzen bleiben bestehen. Im günstigen Falle gelingt es der Person, die Krise als solche anzuerkennen und in ein **Moratorium** einzutreten. Dabei muss streckenweise eine extreme Anspannung ausgehalten werden. Diese ergibt sich schon aus der besonderen Dynamik einer Krise mit der Bewegung auf eine Lösung hin „zum Guten oder zum Schlechten“ (vgl. Ulich und Ulich, 1985). Die Moratoriumsperson ist dabei mit entsprechenden Verwerfungen und Brüchen in ihrer Wertelandschaft beschäftigt, exploriert ihren Handlungsspielraum, kämpft mit Alternativen, ist vollkommen mit identitätsrelevanten Fragen befasst, kann sich jedoch vorerst zu keiner Entscheidung durchringen, fühlt sich aber zum Durchstehen dieser Krise innerlich verpflichtet (Marcia, 1980, 1993).

Offensichtlich ist das Durchstehen einer Krise an sich schon ein „wertegeladener“ Prozess. Welches sind die Werte, denen sich eine Person dabei verpflichtet fühlt? Sicherlich muss sie davon überzeugt sein, dass nur ein aktives Einlassen auf die Situation, eine vertrauensvolle Haltung des Suchens letztlich etwas hervorbringt, was konstruktiv und wertvoll für sie ist. Weiterhin muss sie die Problematik als Herausforderung begreifen, die ihr auch die Gelegenheit gibt, ihre Erfahrung anzureichern, Neues dazuzulernen, egal ob es dabei um positive oder negative Erfahrungen geht. Dieser Person wäre ein Lebensstil, der durch Sicherheitsdenken und gemächlichen Komfort gekennzeichnet ist, nicht so wichtig. Ebenso bedeutsam ist die Grundüberzeugung, selbst im größten Chaos noch Möglichkeiten der Beeinflussung und Steuerung verschiedener Ereignisse zu haben. Solche problemlösungsorientierten Merkmale werden signifikant häufiger von Menschen mit mehr Sinnorientierung - das sind Personen, die aktiver mit der Stiftung von Kontinuität befasst sind - angegeben als von denen mit weniger Sinnorientierung (Schmitz und Hauke, 1999). Gleichfalls finden sich solche Merkmale im sog. Hardinesskonzept, das die Widerstandskraft bei der Verarbei-

tung schwerer Stressoren beschreibt (Kobasa, 1982; Maddi, 1998). Entsprechende Bewältigungsstrategien können mit Blick auf Abb. 1a und Tab. 1 durch instrumentelle Werte der folgenden Wertebereiche ausgelöst werden: **Selbststeuerung** und **Anregung**, welche ja den übergeordneten Wertebereich **Offenheit für Veränderungen** kennzeichnen (vgl. Abb. 1b). Eine persönliche Tugend, die darüber hinaus sicherlich größte Bedeutung hat, ist der **Mut**. Mut, sich auf einen ungewissen Ausgang der Krise, also auf eine ungewisse Zukunft einzulassen. Mut, das Leben so zu nehmen, wie es ist. Und schließlich Mut, sich auf ein Leben einzulassen, das eines Tages sicher mit dem Tod endet und deshalb immer wieder dazu herausfordert, sich mit Angst und der Notwendigkeit, Sinn zu stiften, zu konfrontieren.

Marcia und seine Kollegen konnten in zahlreichen Studien nachweisen, dass der Weg über eine solche Krise zu einem Identitätszustand führt, den sie als **Zustand „erarbeiteter Identität“** bezeichnen. Diese Personen haben u. a. auch die Einflüsse von Bezugspersonen, z. B. den Eltern, auf sich und ihr Leben kritisch geprüft und sind in ihren jeweiligen Orientierungen letztlich zu einem eigenen Standpunkt gelangt, dem sie sich verpflichtet wissen. Die Autoren weisen darauf hin, dass dieser einmal erreichte Identitätszustand nicht ein für alle Male unerschütterlich bleiben muss. Schließlich wurden solche Umbrüche für die gesamte Lebensspanne nachgewiesen. In jedem Falle muss die Person durch einen tief greifenden Veränderungsprozess gehen, wobei eine Veränderung des Selbstkonzeptes mit den darin eingelassenen Werten unerlässlich ist. Der Kontinuitätsbruch kann dabei durch die Neuinterpretation in einer veränderten Wertelandschaft, z. B. als Chance für eine persönliche Weiterentwicklung, günstig verarbeitet werden. Die Person kommt auf diese Weise wieder zu Kontinuitäts- und Sinnerleben.

Wir kommen nun zu der zweiten Möglichkeit, mit einer Krise umzugehen. Starke negative Gefühle, die im Gefolge einer solchen Krise auftreten, wie z. B. massive Ängste, können die Person aber auch vorerst zu **Vermeidungsmanövern** zwingen.

Die unmittelbare Reaktion auf einen psychisch hoch aversiven Zustand ist eine **Verschiebung der Selbstaufmerksamkeit** von den übergeordneten Prinzipien, den Werten, hin zu den untergeordneten Ebenen der Handlungssteuerung. Auf diesen Ebenen ist das Denken wenig integrativ, es bezieht sich auf die unmittelbaren Aufgaben und Ziele im Hier und Jetzt. Ereignisse werden also nicht mehr vor dem Hintergrund der abstrakteren Werte interpretiert und zueinander in Beziehung gesetzt, sondern ihrer Bedeutungshaltigkeit für das Leben der Person teilweise oder vollständig „entkernt“, damit also vermieden. Diesen Prozess der Aufmerksamkeitsverschiebung mit dem damit verbundenen Verlust breiterer Bedeutungshaltigkeit bezeichnen wir mit Baumeister (1990a) als **kognitive Dekonstruktion**. Sie ist die versuchte Abwehr sinnbezogenen und integrativen Denkens. Andernfalls würde eine solche Betrachtung eines diskrepanten Ereignisses vorerst dessen Sinnlosigkeit, schmerzliche Unzulänglichkeiten oder Mängel des Selbst, bedrohliche Konsequenzen, wie etwa den

Ausschluss aus einer begehrten sozialen Gruppe, erkennen lassen. Um die mit solchen Bedrohungen verbundenen Ängste zu stoppen, muss die Person aufhören, über solche Folgen nachzudenken. Indem sie von wertebezogenen Gedanken generell ablässt, können diese unangenehmen Bedeutungen vermieden werden. Da ja die massiven Ängste hier ein Produkt der auf Lebenskontinuität bezogenen Wertungen sind, bedeutet das Dekonstruieren eine Neutralisierung dieses Gefühls. Die Dekonstruktion verhindert auch den Vergleich mit den höheren Standards, und damit sind die Wertungsprozesse und das Erleben einer die Person ins Mark treffenden Diskrepanz ausgeblendet. Da durch diesen Vorgang auch die Prinzipien ausgeblendet bleiben, über die sich das Selbst definiert, spricht Baumeister (1990 a, b) treffend von einer **Flucht vor dem Selbst**.

Die Auswirkungen des Dekonstruktionsprozesses können folgendermaßen zusammengefasst werden:

- Verengung der Aufmerksamkeit auf das unmittelbar Gegebene, auf die Ereignisse im Hier und Jetzt. Vergangenheit und Zukunft verschwinden aus dem Blickfeld.
- Oft wird eine Gefühlsleere berichtet. Gefühle, soweit noch zugänglich, beziehen sich lediglich auf die unmittelbar gegebene Situation und auf momentane Handlungsvorhaben, z. B. Arbeitsaufgaben etc.
- Typisch ist auch der Zustand eines „interpretativen Vakuums“. Die Abwehr der sinnhaltigen und bedeutsamen Inhalte hinterlässt ein solches Vakuum. Das Denken ist dann rigide, simpel, unkreativ, direkt, linear und gleichzeitig inkonsistent.
- Die Leere an Gefühlen und kognitiven Inhalten bewirkt oft einen Sogeffekt für irrationale Gedanken und Annahmen, zu obskuren Ideen, zu Tagträumereien und Phantasereien bei gleichzeitiger Suche nach neuen Anreizen, nach Abwechslung, um die eigene innere Langeweile „totzuschlagen“. Andere zeigen Handlungstendenzen, die Zwangsritualen ähneln, oder sie verlieren sich in Details.
- Infolge der Fokussierung der Aufmerksamkeit auf untere Niveaus der Handlungssteuerung entfallen Wertungen, die sich auf zentrale persönliche Werte beziehen. Die Folge ist eine Minderung und Aufhebung von Hemmungen, wie sie z. B. im Zusammenhang mit bulimischen Attacken (Heatherton und Baumeister, 1991), Suizidhandlungen (Baumeister, 1990b) beschrieben wurden und die sich im Prinzip bei allen Süchten, suchtfähnlichen, gewalttätigen Verhaltensweisen etc. finden.

Viele Merkmale dieses Zustandes legen einen Vergleich mit dem von Marcia (1989) beschriebenen Status der **Identitätsdiffusion** nahe. Die Betroffenen haben weder Festlegungen oder innere Verpflichtungen getroffen noch eine engagierte Experimentierphase in verschiedenen inhaltlichen Bereichen, wie z. B. persönlicher Philosophie, sexueller und inter-

personeller Wertfindung, durchgemacht und scheinen sich auch nicht darum zu bemühen. Ihr herausragendstes Charakteristikum sei ein Mangel an eigenen Überzeugungen und ein Mangel an Besorgtheit darüber. Unser Verständnis vom Dekonstruktionsprozess könnte Prozesse, die auch zu einer **Identitätsdiffusion im Erwachsenenalter** führen, präzise benennen und beschreiben. Auch nach dem Verständnis von Marcia wäre die Identitätsdiffusion eine Folge nicht gehabter bzw. vermiedener Krisen.

Zustände der Identitätsdiffusion bzw. Dekonstruktion werden nach außen oft maskiert: Die betreffende Person versucht, einfach wie bisher weiterzumachen, so als würde sie gar nicht in einer Krise stehen. Dahinter steckt oft der verzweifelte Versuch, das bisherige Selbstkonzept zu retten, die Lebensführung wird von Außenstehenden oft wie eine Theateraufführung wahrgenommen.

Therapeutischer Nutzen

Wir haben zu zeigen versucht, dass nicht nur unser gesamtes Handeln, sondern auch unsere Identität mit den damit verbundenen Krisen und Problemen mit der Wertethematik geradezu durchtränkt sind. Aus dieser Sicht ist es eigentlich erstaunlich, dass diese Thematik bisher nicht expliziter und in größerem Ausmaß in therapeutischen Prozessen Verwendung findet. Dies mag daran liegen, dass man sich in Therapien ohnehin schon immer mit den aus Werten abgeleiteten Konstrukten befasst und sich damit oft auch begnügen kann, z. B. mit Einstellungen und Zielen der Patienten. Beschränkt man sich darauf, so werden aber wesentliche Vorteile, die eben in der Natur der Werte liegen, verschenkt. Wie wir sahen, **haben Werte immer eine positive Konnotation und sind situationsübergreifend.** Gerade dies erleichtert aber in den meisten Fällen einen Einstieg in die Psychotherapie auch für schwierigere Patientengruppen oder solche, die einer Therapie sehr abwartend oder gar misstrauisch gegenüberstehen: Das System der Werte lässt sich z. B. als Kompass der bisherigen „Lebensreise“ einführen. Dieses Angebot weckt in der Regel sogar bei sehr depressiven Patienten beträchtliche Aufmerksamkeit, da dieser Ansatz von vornherein nicht defizitorientiert ist, sondern zunächst einmal die **Wertschätzung für die Navigationsarbeit**, die damit verbundene Anstrengungen und Kämpfe auslösen soll. Auch alte Menschen lassen sich erstaunlich bereitwillig auf einen solchen Vorschlag ein, wobei hier die Möglichkeit zur Rückschau besonders dankbar aufgegriffen wird (Hauke, 1999). Ganz in diesem Sinne werden von Ullrich und Ullrich de Muynck (1980) Wertebereiche als Verstärkerklassen verstanden und therapeutisch entsprechend verwendet. Für Kanfer et al. (1996) ist der Umgang mit Werten in mehreren Stadien des Therapieprozesses relevant, u. a. beim Aufbau von Therapiemotivation und beim Vereinbaren therapeutischer Ziele. Weiterhin wird von den Autoren die Fähigkeit zur eigenständigen Ziel- und Wertklärung als besonders zentral für ihren Selbstmanagementansatz dargestellt.

Die situationsübergreifende Sichtweise bringt auch die Problematik des Patienten schnell auf den Punkt: Die Art des

Umganges mit Werten, Wertekonflikten, Identitätsprojekten usw. können recht schnell und zuverlässig einen Eindruck über die Persönlichkeit, ihr typisches Handeln und problematische, störungsrelevante Lebensbereiche vermitteln. Deshalb eignet sich die Arbeit mit persönlichen Werten besonders auch im Rahmen kurzzeitpsychotherapeutischer Interventionen.

Persönliche Werte in einem verhaltenstherapeutischen Kontext

Die Ergebnisse unserer Betrachtungen wollen wir nun mit dem wohl vertrauten **S – O – R – K -Schema** verbinden und damit dem Praktiker die besondere Bedeutung der Wertethematik nochmals nahe legen (Tabelle 3).

Praktisches Vorgehen:

Das Feld der persönlichen Werte – eine Methode der geleiteten Selbstexploration

Etliche Patienten haben schon recht treffende Vorstellungen davon, was man unter Werten zu verstehen hat. Es lohnt sich, zu Beginn der Arbeit diese alltagspsychologischen Vorstellungen gegebenenfalls zu präzisieren und an einigen Beispielen aus dem Leben der Patienten zu erproben. Oft wird das Thema „Werte und werten“ schon an dieser Stelle überraschend emotional. Die persönlichen Werte einer Person werden dann anhand einer Gestaltung erarbeitet. Dafür sind verschiedene Möglichkeiten denkbar; der Autor wählt die folgende Form: Zunächst wird auf dem Boden eine Decke ausgebreitet, anschließend wird die Patientin/der Patient gebeten, beliebige Gegenstände, die sich im Raum befinden stellvertretend für ihre Werte zu nehmen und diese auf der Decke zu platzieren. Hierfür werden etwa folgende Leitfragen an die Hand gegeben: „Was war und ist wertvoll und wichtig in meinem Leben?“, „Was ist so wertvoll, dass es meinem Leben Halt und Sinn gibt?“ usw. Nach einigem Zögern werden in der Regel vier bis acht Objekte platziert; im Verlaufe des Gesprächs kommen oft noch einige hinzu. Dieses Wertefeld wirkt in eindrucksvoller Weise wie ein Kraftfeld und hilft die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Man kann sich jederzeit leicht auf schon Besprochenes beziehen, erneut bewerten, Zusammenhänge herstellen. Die Werte einer Person erhalten in der Therapiesituation auf diese Weise Verbindlichkeit und Präsenz. Als Nächstes werden die persönlichen Werte charakterisiert und benannt. Dies ist auf jedem Abstraktionsniveau ergiebig und hängt von der Differenziertheit der Patientin/des Patienten ab. In Tab. 4 sind die so ermittelten Werte von zwei Personen dargestellt. Auch in diesen Beispielen wurden die Werte von den Personen zunächst umschrieben. Gemeinsam wurden diese Umschreibungen dann mit den in der Tabelle aufgeführten Begriffen benannt. Die gemeinsame Auswertung des Feldes beginnt mit der Betrachtung der Gestaltung und verschiedenen Fragen nach ihrer Bedeutungshaltigkeit: Wie sind die Objekte verteilt, gibt es ein Zentrum, gibt es Bereiche, in denen sich Objekte häufen? Welche räumliche Beziehung besteht zwischen den Objekten? Ist eine Linienführung oder Bewegung in der Gestaltung erkennbar? Wurden bestimmte Objekte oder Farben gewählt? Erfahrungs-

Abb. 3: Das Werteproblem im S - O - R - K - Schema

Situation (S)	Probleme	Therapie
Problematische Lebensgestaltung	Einseitige Umsetzung persönlicher Werte in wenigen bzw. nur einem Lebensbereich, z.B. Körper-u. Fitnesskult	Erschließen weiterer Lebensbereiche mit Verstärkungsquellen, z.B. soziale Kontakte, Natur etc.
	Überbetonung best. Werte in allen Lebensbereichen, z.B. immer "Leistung" bringen	Klären, welche Gefühle hinter der Überbetonung stehen. Personen- u. situationsgerechte Operationalisierung entwickeln, Standards weicher und flexibler machen, Gegenpole, z.B. "Versagen", verfügbar machen
	Orientierungslose Lebensgestaltung	Werte- und Zielklärung. Wertbindung erarbeiten
Problematische Beziehungsgestaltung	Projekte sind nicht stimmig mit den Werten und/oder den Fähigkeiten u. Grenzen der Person	Realitätsprüfung, Abtrauern v. Projekten, Entwicklung alternativer Projekte, Aufbau von Fertigkeiten
	Konflikte mit den Werten des Umfeldes, z.B. in der Partnerschaft, im Arbeitsteam usw.	Werte- und Zielklärung. Selbst- u. Fremdbild kennen lernen. Vermittlung von Strategien "interkultureller Kommunikation". Ermittlung von Gemeinsamkeiten, aber auch von Bereichen, in denen Unvereinbares gelebt werden kann
Umschriebene Auslöser	Kritische Lebensereignisse , z.B. Trennung, Heirat, berufliche Veränderung, Krankheit usw., verursachen Brüche in der Lebenskontinuität, die mit der bisherigen Wertorientierung nicht bewältigt werden können. Erleben von Wert- und Sinnlosigkeit	Werte und Operationalisierung überprüfen. Abschiednehmen, Trauerarbeit. Existenzielle Gegebenheiten, z.B. Endlichkeit, Sterben Altern, Schuld, klären u. Akzeptanz erarbeiten. Vermittlung von Copingstrategien zur Herstellung eines Kontinuitätserlebens
Person (O)	Probleme	Therapie
Disposition	Chronische Erkrankung, Behinderung usw.	Kognitiv-affektive Umstrukturierung des idealen Selbstbildes ("Zähle deine Segnungen"). Erschließen realistischer Handlungsspielräume zur Werteverwirklichung
Lerngeschichte, Werteschicksal	Erwerb von Werten und deren Operationalisierung sowie ihrer Funktionalisierung	Erfassen zentraler Ereignisse mit positiver Identifikation, abschreckender Ereignisse, Idealisierungen, die zur Wertentwicklung führten. Bezüge zum heutigen Werterleben herstellen
Identität	Art der Bindung an Werte: Moratorium, Diffusion, übernommene Werte, erarbeitete Werte.	Klären des Identitätszustandes. Unterstützung des Moratoriumsprozesses, Wert-u. Zielklärung im Zustand der Diffusion. Infra-gestellen übernommener Werte, Abtrauern von Idealisierungen
Operationalisierung	Strategien der Umsetzung von Werten	Sensibilisierung der Selbstaufmerksamkeit für Diskrepanzen auf den verschiedenen Ebenen der Handlungssteuerung bei systemat. Selbstbeobachtung. Herausarbeiten dysfunktionaler Grundannahmen über das Funktionieren der Welt und des Selbst, z.B. Überlebensregeln. Erarbeitung von Selbstkontrollstrategien zur Aufweichung von Verhaltensstereotypen. Erarbeitung von Zielsetzungen und angemessenen Handlungsentwürfen. Erarbeitung eines positiven Umganges mit sich selbst bei der Werteverwirklichung
Dauerkonflikte	Konflikte zwischen Werten, zwischen Werten u. Bedürfnissen usw.	Überprüfen des Identitätsverständnisses: Welcher zentrale Wert würde verletzt werden, wenn die Konfliktbestandteile zusammengeführt würden, welche Gefühle u. Handlungsimpulse würden entstehen? Herausarbeiten irrationaler Annahmen. Entwurf und Durchführung von Verhaltensexperimenten. i.S. der sukzessiven Annäherung

Fortsetzung Abb. 3: Das Werteproblem im S - O - R - K - Schema

Reaktion (R)	Probleme	Therapie
Gefühle	Schwierige Gefühle , z.B. Angst, Wut, Scham, die sich bei Annäherung an die Wertedomäne ergeben, die bedrohlich sind und/oder aufgrund einer besonderen Werthaltung nicht zugelassen werden	Training der Wahrnehmung und Diskrimination von Gefühlen. Erarbeiten ihres Informationsgehalts. Überprüfen des Identitätsverständnisses: Welcher zentrale Wert würde verletzt werden, wenn das negative Gefühl zugelassen werden würde? Lernen, schwierige Gefühle auszuhalten und angemessen damit umzugehen.
Gedanken	Sabotierende, abwertende Gedanken	Welche Wertverletzung steckt hinter diesen Gedanken? Kognitive Umstrukturierung, Selbstinstruktionsübungen. Erkennen, dass bestimmte Grundannahmen, z.B. die Überlebensregeln, unrealistische Gefahren vorhersagen. Entwicklung von Werten und einer Philosophie zum Umgang mit solchen Situationen, z.B. gegen die Überlebensregel handeln, um Neues zu erfahren, sich selbst zu verwirklichen etc.
Handlung	Dysfunktionale Handlungen , z.B. Vermeidung, Angriff	Planung und Erprobung wert- und zielkonformer Handlungen
Symptom	Symptom als qualitativ neues Verhalten , z.B. Panik, Depression. Es bindet die Selbstaufmerksamkeit auf untergeordneten Ebenen der Handlungssteuerung. Diskrepanzen auf der Prinzipienebene können so vorerst ignoriert werden. Die bisherige Identität bleibt gewahrt, Gebote und Verbote der Überlebensregel werden somit nicht verletzt	Symptomabbau, z.B. mit Expositionsverfahren, etc., dann Lenken der Selbstaufmerksamkeit auf übergeordnete Ebenen der Handlungssteuerung, Wahrnehmen, Erkennen und Aushalten der identitätsbedrohenden Diskrepanz, Identitäts- und Wertklärung, erarbeiten von Operationalisierungen i.S. von Copingstrategien.
Konsequenzen (K)	Probleme	Therapie
Vermeiden aversiver Konsequenzen	Vermeiden aversiver Konsequenzen, die sich aus der Bindung an bestimmte Werte oder aus dem Kampf um Werte ergeben Vermeidung schmerzlicher, bedrohlicher Erfahrungen, die der Umgang mit Diskrepanzen mit sich bringt	Verbesserung der Wertbindung: Entwicklung von Projekten, mit denen in kleinen Schritten befriedigende Wertverwirklichung erarbeitet werden kann. Verstärkung von Teilerfolgen. Erlernen von Strategien der Selbstbehauptung und des fairen Kampfes. Strategien der dosierten Auseinandersetzung mit bedrohlichen Diskrepanzen.
Bewahren von Verstärkungen	Beschränken auf akzeptierte Wertebereiche der Bezugsgruppe. Art der Operationalisierung von Werten garantiert, dass die Person für andere "pflegeleicht" bleibt	Ermittlung vermiedener Wertebereiche und ihrer Bedeutung für die Identität. Stärkung der Autonomie: sich auch selbst versorgen lernen und damit unabhängiger von anderen werden. Erarbeiten von Projekten, mit denen in kleinen Schritten das Aushalten und Identifizieren mit der Rolle des Unbequemen erarbeitet wird. Neubewertung der Risikobereitschaft im Alltag und bei der Lebensgestaltung

gemäß lassen sich mit solchen Fragen noch genauere Hinweise über die mentale Repräsentation der persönlichen Werte erzielen. So signalisiert z. B. ein zentral positioniertes Objekt oft die besondere Bedeutung, die der entsprechende Wert für die Person hat, als auch Beziehungen zu anderen Werten. Wählt die Person kleine Objekte und positioniert diese etwa in Randbereichen, so kann es sich dabei um Werte handeln, mit denen sie sehr viele unerfüllte Sehnsüchte verknüpft oder mit denen sie in ihrer Lebensführung eher „stiefmütterlich“ umgeht. Mit den an diese Gestaltung geknüpften Erfahrungen und Empfindungen erschließt sich den Betroffenen oft ein großer innerer Reichtum, der in mancherlei Hinsicht gar nicht bewusst ist und mit Hilfe einer solchen Darstellung sprachlich überhaupt erst greifbar wird. Dieser eher wertschätzende Einstieg dürfte für alle therapeutischen Richtungen interessant sein. Insbesondere könnten verschiedene kognitive Verfahren durch eine solche Vorgehensweise sinnvoll ergänzt werden, wenn man bedenkt, dass z. B. hinter „kognitiven Irrtümern“ bzw. „fehlerhafter Informationsverarbeitung“ auch an sich positive Werte stehen, die jedoch in problematischer Weise operationalisiert wurden. Die Möglichkeit zu einem Wert schätzenden Einstieg geht verloren, wenn man lediglich fehlerhafte Grundannahmen, Denkfehler und Defekte in der Informationsverarbeitung betrachtet. Patienten müssen dann auch nicht im „sokratischen Dialog“ vom Therapeuten „überlistet“ werden. Außerdem gestaltet sich der Zugang zu den Grundannahmen und Einstellungen des Patienten über seine persönlichen Werte von vornherein auch schon sehr viel emotionaler.

Als Nächstes kann eine **problematisierende Arbeitsrichtung** eingeschlagen werden. Das Vorgehen wird anhand von Beispielen (Tab. 4) hier nur skizziert:

Mit einer Patientin, 74 J., die unter Panikattacken und Agoraphobie litt, konnten die folgenden Werte erarbeitet werden (Tab. 4). Dieses **Feld der persönlichen Werte** diente nun als interpretativer Horizont, vor dem Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges im Gespräch betrachtet werden. Darauf

Genauigkeit	Fairness
Neugier/Wißbegier	Behaglichkeit
Wachstum/Entwicklung	Zufriedenheit
Spiritualität	Offenheit für fremde Werte
Helfen	Achtung vor dem großen Ganzen
Achtung vor dem Leben	Entwicklung
Autonomie	Lebensbejahung
Geborgenheit	Gegenseitiger Respekt
Pensionierte Ärztin, 74 Jahre	Lehrer, 56 Jahre

Tab. 4: Persönliche Werte der Wertefelder von 2 Personen

lassen sich auch ältere Patienten in der Regel gerne ein. Unsere Patientin betrachtete dies nach einer gewissen Eingewöhnung als ausgesprochen spannend. So vollzog sie anhand der Werte Neugier/Wissbegier, Wachstum/Entwicklung, Achtung vor dem Leben, Helfen ihre Entwicklung von der Kindheit, der Jugend bis zur Erwachsenen nach, die sich schließlich für den Arztberuf entschlossen hatte. Die aufgefundenen Zusammenhänge, insbesondere die von ihr entwickelte Kontinuität in mehrerer Hinsicht, waren ihr vorher zum größten Teil gar nicht bewusst. Als Nächstes wurde sie dazu angeleitet, die Angstproblematik vor dem Hintergrund ihrer zentralen Werte zu verstehen, was auch in eindrucksvoller Weise gelang. Dabei ergaben sich für die allein lebende Patientin zunächst nicht zu bewältigende, ja bedrohliche Diskrepanzen in Bezug auf die zentralen Werte „Autonomie“ und „Geborgenheit“. Hier war zuerst zu klären, in welcher Weise die Patientin diese Werte **operationalisiert: Welche Handlungsprogramme mit welchen Zielen werden daraus abgeleitet?**

Autonomie bedeutete für die Patientin, „immer alles selber machen, mindestens aber bezahlte Hilfe selber organisieren“, „sich nur so viel leisten, wie ich momentan Geld ausgeben kann“. „Ich will auf niemanden angewiesen sein.“ Konsequenterweise lehnte sie auch die offenbar recht häufigen unentgeltlichen Hilfsangebote der Nachbarn ab: „Ich muss selbst meinen *Mann* stehen. Ich brauche niemanden, zu viel Anteilnahme verwöhnt und schwächt mich nur!“ Diese Konzeption von Autonomie offenbart sehr viel Vorsicht im Kontakt zu anderen, Angst vor Abhängigkeit sowie auch Verleugnung der eigenen Bedürftigkeit. Man erkennt hier sehr gut, wie durch diese Art der Operationalisierung die gerade für alte Menschen an sich wünschenswerte Autonomie zu einer extremen Überforderung und Gefährdung für das Lebensgebäude werden kann.

Geborgenheit erlebte die Patientin in ihren „eigenen vier Wänden“, umgeben von ihren Haustieren, Büchern, Gegenständen: „Hier kann ich mich sammeln, nur für mich sein. Mir ist es dann wichtig, in Ruhe gelassen, nicht gestört zu werden.“ „Geborgenheit heißt für mich auch zu wissen, dass es Menschen gibt, die irgendwie zu mir gehören: meine Schwester und ihre Familie. Das Wissen reicht mir eigentlich schon. Wir führen jede Woche lange Telefonate.“ Diese Konzeption von Geborgenheit weist gewiss etliche reife Züge auf und steht bei dieser Patientin in engem Zusammenhang mit der Werthaltung Spiritualität: „Ich fühle mich im Leben aufgehoben und geborgen.“ Dennoch handelt es sich hier um eine besonders „autonome“ Ausformulierung von Geborgenheit. Der Anteil von Geborgenheit, der mit dem Zulassen partieller Abhängigkeit oder sogar temporärer Verschmelzung in mitmenschlichen Beziehungen zu tun hat, kommt hier nicht vor.

Aus Abb. 1a und b erkennen wir, dass die Werte Autonomie und Geborgenheit thematisch den gegenüberliegenden Segmenten **Selbstverwirklichung** und **Sicherheit** zuzuordnen sind. Wir sahen, dass Schwartz (199) aufgrund solcher Positionen Wertekonflikte postuliert. In der Tat lebt die Patientin eine Form der Geborgenheit, die zu ihrer Operationalisierung

von Autonomie passt. Damit war der Wertekonflikt vorerst entschärft, beide Werte sind aber nicht wirklich integriert.

Ein schwerer Hörsturz sowie massive Rheumaanfälle ließen sehr gravierend Abhängigkeit, Ohnmacht, Hilflosigkeit und auch Bedürftigkeit spüren, hinzu kam eine unglücklich verlaufene Auseinandersetzung mit ihrer 800 km entfernt lebenden Schwester und deren Familie, die für sie bisher eine zuverlässige Anlaufstelle für größere und kleinere Sorgen sowie Zuwendung bedeutete hatte. Im zeitlichen Umfeld dieser Ereignisse hatten sich die ersten Panikattacken eingestellt. Als Nächstes war eine erneute Operationalisierung der zentralen Werte sowie eine Gewichtung und Bewertung der damit gekoppelten Lebensziele anzustoßen. Dabei kam es zu den folgenden Themenstellungen: In welcher Beziehung stehen Werte und die Pflege der Werte zum Lebensalter und zur begrenzten Zukunftserwartung? Hier waren zunächst auch bisherige Möglichkeiten zu betrauern und loszulassen, um dann einen noch realistischen Handlungsspielraum für das Verwirklichen entsprechender Werte, auch in Hinblick auf das Erlebenkönnen von Muße, zu ermitteln (vgl. Hauke und Schmitz, 1991). Die Betrachtung verschiedener **Projekte** ergab, dass die Durchführung und das Gelingen überwiegend der Beschwichtigung der Angst diene, mit zunehmendem Alter nicht mehr hinreichend Kontrolle in ihrem Lebensvollzug zu haben. Andere Erlebnisdimensionen, wie z. B. Genussqualitäten, kamen zu kurz. Weiterhin konnte sich die Patientin dabei auch der Anfälligkeit ihres Wertesystems und seiner Verstärkungsquellen gegenüber altersbedingten Veränderungen stellen. Als konkrete Maßnahme ergab sich daraus u. a., dass sie sich über Pflegeplätze informierte. Werte geben auch Hinweise auf Ressourcen: Der Patientin gelang es, erhebliche Energien zu mobilisieren, um im Zuge einer anstrengenden verhaltenstherapeutischen Exposition in vivo, die beschränkenden Angstsymptome abzubauen. Das Bedürfnis nach „Autonomie“ deutete eben auch auf eine entsprechende Motivierbarkeit hin.

Eine weitere Herangehensweise orientiert sich an folgenden Fragen und Themen: **Wie ausgewogen ist das Wertefeld in Hinblick auf grundlegende menschliche Bedürfnisse? Kommen bestimmte Wertegruppen nicht vor?** Dies soll anhand des zweiten Wertefeldes in Tab. 4, erstellt von einem 56-jährigen Lehrer, demonstriert werden. Ein Vergleich mit der von Schwartz (1996) ermittelten prototypischen Struktur von Wertesystemen (vgl. Abb. 1b) ergibt ein interessantes Bild. Die erhobenen persönlichen Werte stammen thematisch aus eher nebeneinander liegenden, „sich vertragenden“ Segmenten: **Wohltätigkeit** (Fairness, gegenseitiger Respekt), **Sicherheit** (Behaglichkeit, Zufriedenheit), **Selbstverwirklichung / Anregung** (Entwicklung), **Universalismus** (Achtung vor dem großen Ganzen, Offenheit für fremde Werte, Lebensbejahung). Die Operationalisierung dieser Werte soll hier nicht im Einzelnen besprochen werden. Gemeinsamer Nenner ist jedoch ein kameradschaftlicher, oft auch freundschaftlicher, manchmal sogar kumpelhafter Umgang mit seinen Schülern. Es gibt in diesen Kontakten, mit denen er auch einen Großteil seiner Freizeit verbringt, kaum klare Grenzen. Wichtige, die Rolle des Lehrers in unserer Gesellschaft definierende Werte kom-

men nicht vor: **Leistung und Macht**. Sie sind in der Abbildung 1a den Wertegruppen **Wohltätigkeit und Universalismus** direkt gegenüber angeordnet. Gegenüberliegende Segmente verweisen wie gesagt auf massive Wertekonflikte. Im Extremfall muss eine Person also entsprechende Themen entweder vermeiden oder aber sich intensiv mit widersprüchlichsten Anforderungen auseinander setzen und persönliche Integrationsarbeit auf höchstem Niveau leisten. Es zeigte sich, dass dieser Patient die Leistungs- und Machtthematik weitgehend ausblendet. Interessanterweise findet sich ein ähnliches Phänomen auch in der Gruppe der Psychotherapeuten in Zusammenhang mit der Werthaltung **Macht**. Lehrer und Psychotherapeuten müssen aber konstruktiv mit der Macht, über die sie verfügen, umgehen. Dieser Aspekt sollte ganz bewusst in die berufliche Identität aufgenommen werden. Dies setzt aber eine besondere Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit dieser Werthaltung und zur persönlichen Weiterentwicklung voraus. Bemerkenswert ist noch, dass die **Projekte** für die Verwirklichung der persönlichen Werte ausschließlich aus dem Arbeitsbereich des Patienten stammen, neben typischen Arbeitstätigkeiten des Lehrers z. B. noch regelmäßige Teilnahme an privaten Festen der Schüler, Diskussionsrunden, Problemgesprächen, Gitarrespielen in der Schülerband etc. Diese Beschränkung auf den Arbeitsbereich war freilich zu thematisieren. Bei der Verwirklichung ihrer Werte verlegen sich Menschen eben sehr häufig auf die Lebensbereiche, in denen sie mit größerer Wahrscheinlichkeit erfolgreich sein bzw. ihren Erfolg steuern können oder genauer gesagt Misserfolge und die Erfahrung persönlicher Grenzen vorerst vermeiden können. Handelt es sich dabei um den Arbeitsbereich, so sind Lehrer und diverse „helfende“ Berufsgruppen nach einer gewissen Zeit vom Burnout bedroht.

Es soll noch kurz angemerkt werden, dass dieser Ansatz in entsprechend abgewandelter Form auf Systeme wie Paare, Familien und Gruppen angewendet werden kann. Erste Erfahrungen sind äußerst viel versprechend.

Literatur

- Asendorpf JB: Psychologie der Persönlichkeit - Grundlagen. Berlin, Springer, 1996.
- Baumeister RF: Anxiety and Deconstruction: On Escaping the Self. In: Olson, JM, Zanna, MP (ed.): Self-Inference Processes. The Ontario Symposium, vol. 6, Hillsdale, Erlbaum, 1990a, 259-291.
- Baumeister RF: Suicide as Escape from Self. Psychol Rev 1990b; 97, 1:90-113.
- Bayer U, Gollwitzer PM: Selbst und Zielstreben. In: Greve W (Hg.): Psychologie des Selbst. Weinheim, PVU, 2000, 208-225.
- Beck AT, Wright J: Kognitive Therapie der Depression. In: Sulz S (Hg.): Verständnis und Therapie der Depression. München, Reinhardt, 1986.
- Bettelheim B: Erziehung zum Überleben. Zur Psychologie der Extremsituation. München, dtv, 1982.
- Bilsky W, Schwartz SH: Values and personality. Eur J Pers 1994; 8: 163-181.
- Carver CS, Scheier MF: Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior. New York, Springer, 1981.
- Carver CS, Scheier MF: Origins and functions of positive and negative affect: A control process view. Psychol Rev 1990; 97: 19-35.

- Chandler M: Self-Continuity in Suicidal and Nonsuicidal Adolescents. In: Noam GG, Borst S (ed.): *Children, Youth, and Suicide: Developmental Perspectives*. San Francisco, Jossey-Bass, 1994, 55-70.
- Duval S, Wicklund RA: *A Theory of objective Self-Awareness*. New York, Academic Press, 1972.
- Feather NT: Values in education and society. New York, Free Press, 1975.
- Feather NT: Values, valences and choice: The influence of values on the perceived attractiveness and choice of alternatives. *J Pers Soc Psychol* 1995; 68: 1135-1151.
- Frankfurt H: Willensfreiheit und der Begriff der Person (1971). In: Bieri P (Hg.): *Analytische Philosophie des Geistes*. Bodenheim, 1993, 287-302.
- Frankl VE: ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München, dtv, 1982.
- Frey D, Jonas E, Frank E, Greve W: Das Wissen über sich selbst und andere im eigenen
- Handeln nutzen. In: Greve W (Hg.): *Psychologie des Selbst*. Weinheim, PVU, 2000, 339-359.
- Grawe K: Psychotherapie als Entwicklungsstimulation von Schemata. Ein Prozeß mit nicht vorhersehbarem Ausgang. In: Caspar H (Hg.): *Problemanalyse in der Psychotherapie*. Tübingen, DGVT, 1987, 72-87.
- Grawe K: *Psychologische Therapie*. Göttingen, Hogrefe, 1998.
- Greve W: Das erwachsene Selbst. In: Greve W (Hg.): *Psychologie des Selbst*. Weinheim, PVU, 2000, 96-114.
- Hauke G: Angst und persönliche Werte. In: Kretschmar et al. (Hg.): *Angst – Sucht -Anpassungsstörungen im Alter*. Düsseldorf, DGGPP, 2000, 190-193.
- Hauke G, Schmitz E: Muße und Langeweile. *Integrat Ther* 1991; 17, 312-327.
- Hausser K: *Identitätspsychologie*. Berlin, Springer, 1995.
- Hayes SC, Brownstein AJ, Haas JR, Greenway DE: Instructions, multiple schedules, and extinction: Distinguishing rule governed from schedule controlled behavior. *J Exp Anal Behav* 1996; 46: 137-147.
- Heatherton TF, Baumeister RF: Binge eating as escape from self-awareness. *Psychol Bull* 1991; 110,1: 86-108.
- Hermans HJM: Die persönliche Wertung von Religion - ein klinischer Ansatz. In: Schmitz E: *Religionspsychologie*. Göttingen, Hogrefe, 1992, 181-208.
- Horster D: *Postchristliche Moral. Eine sozialphilosophische Begründung*. Hamburg, Junius, 1999.
- Kanfer FH, Reinecker H, Schmelzer D: *Selbstmanagementtherapie, 2., überarbeitete Aufl.*, Berlin, Springer, 1996.
- Kegan R: *Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben*. München, Kindt, 1986.
- Keupp H: Zerstört Individualisierung die Solidarität? Für eine komunitäre Individualität. Vortrag auf dem 9. Treffen des gemeindepsychol. Gesprächskreises in Thurnau, Universität München, 1994.
- Kobasa SC: Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *J Pers Soc Psychol* 1982; 42, 707-717.
- Kraus W, Mitzscherlich B: Abschied vom Großprojekt. Normative Grundlagen der Identitätsforschung in der Tradition von James E. Marcia und die Notwendigkeit ihrer Reformulierung. In: Keupp H, Höfer R (Hg.): *Identitätsarbeit heute*. Frankfurt, Suhrkamp, 1998.
- Little BR: Personal Projects. A Rationale and Method for Investigation. *Environment and Behavior* 1983; 15: 273-309.
- Lydon J: Toward a Theory of Commitment. In: Seligman C, Olson JM, Zanna MP (ed.): *The Psychology of Values: The Ontario Symposium*, vol. 8, New Jersey, Erlbaum, 1996, 191-213.
- Maddi S: Creating Meaning Through Making Decisions. In: Wong PTP, Fry PS (ed.): *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. New Jersey, Erlbaum, 1998.
- Marcia JE: Identity in Adolescence. In: Adelson J (ed.): *Handbook of adolescent psychology*. New York, Wiley, 1980.
- Marcia JE: Identity diffusion differentiated. In: Luszcz MA, Nettelbeck T (ed.): *Psychological Development. Perspectives across the life-span*. North Holland, Elsevier, 1989. Marcia JE: The status of the statuses: Research review. In: Marcia JE, Waterman AS, Matteson DR, Archer SL, Orlofsky JL (ed.): *Ego-Identity. A handbook of psychosocial research*. New York, Springer, 1993, 22-41.
- McGregor I, Little BR: Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself. *J Pers Soc Psychol* 1998; 74 : 494-512.
- Mischel W, Shoda Y: A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychol Rev* 1995; 102: 246-268.
- Noam GG, Röper G: Auf dem Weg zu entwicklungspsychologisch differenziellen Interventionen. In: Oerter R, v. Hagen ..., Röper G, Noam GG (Hg.): *Klinische Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch*. Weinheim, PVU, 1999, 478-511.
- Nunner-Winkler G: Identität: Das Ich im Lebenslauf. In: Redaktion *Psychologie Heute* (Hg.): *Das Ich im Lebenslauf. Thema: Lebensphasen*. Weinheim/Basel, Beltz, 1989.
- Nunner-Winkler G: Identität aus soziologischer Sicht. In: Greve W (Hg.): *Psychologie des Selbst*. Weinheim, PVU, 2000, 302-316.
- Oerter R, Noam G: Der konstruktivistische Ansatz. In: Oerter R, v. Hagen ..., Röper G, Noam GG (Hg.): *Klinische Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch*. Weinheim, PVU, 1999, 45-78.
- Powers WT: *Behavior: The Control of Perception*. New York, Aldine, 1973.
- Roe RA, Ester P: Values and work: Findings and theoretical perspective. *Appl Psychol: An Int Rev* 1999; 48: 1-21.
- Röper G, Noam GG: Entwicklungsdiagnostik in klinisch-psychologischer Therapie und Forschung. In: Oerter R, v. Hagen ..., Röper G, Noam GG (Hg.): *Klinische Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch*. Weinheim, PVU, 1999, 240-269.
- Rokeach M: *The nature of human values*. New York, Free Press, 1973.
- Ros M, Schwartz SH, Surkiss S: Basic individual values, work values, and the meaning of work. *Appl Psychol: An Int Rev* 1999, 48: 49-71.
- Scheier MF, Carver CS: A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. In: Berkowitz L (ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 21. New York, Academic Press, 1988, 303-346.
- Schmitz B: Werte und Emotion. In: Otto JH, Euler HA, Mandl H (Hg.): *Emotionspsychologie – Ein Handbuch*. Weinheim, PVU, 2000, 349-359.
- Schmitz E, Hauke G: Die Erfahrung von Lebenssinn und Sinnkrisen – ein integratives Modell. *Integrat Ther* 1992; 18: 270-291.
- Schmitz E, Hauke G: Burnout und Sinnverlust. *Integrat Ther* 1994; 20: 235-253.
- Schmitz E, Hauke G: Sinnerfahrung, innere Langeweile und die Modi der Streßverarbeitung. *Integrat Ther* 1999; 25: 42-63.
- Schmuck P: Werte in der Psychologie und Psychotherapie. *Verhaltens-ther Verhaltensmed* 2000; 21(3): 279-295.
- Schuhmacher A: *Sinnfindung bei Brustkrebspatientinnen*. Frankfurt, Peter Lang, 1990.
- Schulz von Thun F: *Miteinander reden 2-Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung*. Reinbek, Rowohlt Taschenbuchverlag, 1989.

- Schwartz SH: Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In: Zanna MP (ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*, Orlando, Academic Press, 1992, 1-65.
- Schwartz SH: Value Priorities and Behavior: Applying a Theory of Integrated Value Systems. In: Seligman C, Olson JM, Zanna MP (ed.): *The Psychology of Values: The Ontario Symposium*, vol. 8, New Jersey, Erlbaum, 1996, 53-75.
- Schwartz SH: A theory of cultural values and some implications for work. *Appl Psychol: An Internat Rev* 1999; 48: 23-47.
- Schwartz SH, Bilsky W: Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *J Pers Soc Psychol* 1990; 58: 878-891.
- Schwartz SH, Sagiv L, Boehnke K: Worries and values. *J Pers* 2000; 68: 309-346.
- Seligman C, Katz AK: The Dynamics of Value Systems. In: Seligman C, Olson JM, Zanna MP (ed.): *The Psychology of Values: The Ontario Symposium*, vol. 8, New Jersey, Erlbaum, 1996, 53-75.
- Sennett R: *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*. Ohne Ort, Siedler, 2000.
- Shweder RA, Sullivan MA: The semiotic subject of cultural psychology. In: Pervin LA (ed.): *Handbook of personality: Theory and research*. New York, Guilford, 1990, 399-418.
- Stiksrud HA, Wobit F: Wertekonfrontation: Darstellung einer personenzentrierten Intervention. *Z Personenzentr Psychol Psychother* 1983; 2: 49-58.
- Strasser F, Strasser A: *Existential time-limited therapy. The wheel of existence*. Chichester, Wiley, 1997.
- Straub J: Identität als psychologisches Deutungskonzept. In: Greve W (Hg): *Psychologie des Selbst*. Weinheim, PVU, 2000, 279-301.
- Sulz S: *Strategische Kurzzeittherapie - effiziente Wege zur wirksamen Psychotherapie*. München, CIP-Medien, 1994.
- Sulz S: *VDS 20 Therapieplanungsmappe. Strategische Therapieplanung*. München, CIP-Medien, 1999.
- Sulz S, Theßen L: *Entwicklung und Persönlichkeit - Die VDS-Entwicklungsskalen zur Diagnose der emotionalen und Beziehungsentwicklung*. *Psychotherapie* 1999/4; 1: 46-56.
- Taylor C: *Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität*. Frankfurt/M., Suhrkamp, 1996.
- Trapnell PD, Campbell JD: Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination from Reflection. *J Pers Soc Psychol* 1999 ; 76,2 : 284-304.
- Ulich D, Ulich A: *Psychologie der Krisenbewältigung. Eine Längsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern*. Weinheim, Beltz, 1985.
- Ullrich R, Ullrich de Muynck R: *Diagnose und Therapie sozialer Störungen. Das Assertiveness Training-Programm ATP. Anleitung für den Therapeuten*. München, Pfeiffer, 1980.
- Wicklund RA :Objective self-awareness. In: Berkowitz (ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 8, New York, Academic Press, 1975, 233-275.
- Wolf ES: *Selbst, Idealisierung und Entwicklung von Werten*. In: Edelstein W, Nunner-Winkler G, Noam GG (Hg.): *Moral und Person*. Frankfurt/M., Suhrkamp, 1993, 148-170.
- Yalom I: *Existential Psychotherapy*. New York, Basic Books, 1980; dt.: Köln, Edition Humanistische Psychologie, 1989.

Dr. Gernot Hauke
Nymphenburger Str. 185
80634 München
Tel. 089-13015715
Fax 089-132 133
e-mail: gernothonauke@nexgo.de