

Prof. Dr. Bernd Fittkau (2012):  
„Wertorientierung und Achtsamkeit ...“



„Another Brick in THE WALL“

Prof. Dr. Bernd Fittkau (Psychologe, Hamburg)

*Herzlich willkommen zu ...*

# **„Werteorientierung und Achtsamkeit:**

*Warum wir Empathie- und Dialog-Werte  
heute so dringend brauchen“*

*XIII. Kongress für Erziehung und Bildung, Göttingen 17.11.2012*

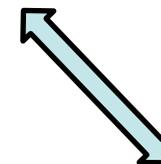
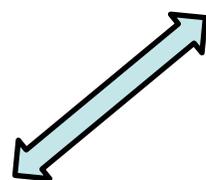
# → Unser Thema – zu groß ?!



... das alles in 60': zu moralisch...zu abstrakt ... zu wenig dialogisch ?

**Gefahr:** Statt „Herausforderung“:

→ Selbstüberforderung & Überforderung der Zuhörer



Fehlende „Achtsamkeit“

Fehlende „Selbst-Empathie“      Fehlende „Empathie für Sie als Zuhörer“

**Empfehlung:** nicht ärgern → meine Verantwortung → nehmen Sie das raus, was passt und ... ggf. später vertiefen (ich stelle alle Folien ins Netz)

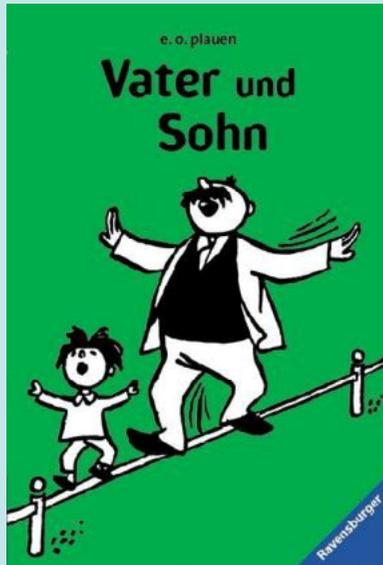
Gleich zu Beginn:  
→ **Ein richtungsgebendes Fazit ...**

(... besonders für diejenigen, die die Wichtigkeit von Begriffen für unsere  
Weltsicht und unser Denken und Handeln immer wieder erleben)

**„Werteorientierung“** (= Praxis innerer Richtungsfindung)  
& **„Achtsamkeit“** (= Praxis des Innehaltens)  
sind Haltungen und Verhaltensweisen, die einen nachhaltigen  
„Reibungsgewinn“ zwischen Menschen ermöglichen,  
z.B. mit Hilfe von **„Empathie“** (= Ein-/Mitfühlen)  
und **„Dialog“** (= Miteinander Denken).

(... für manche mag das schon genug sein – bitte bleiben Sie trotzdem.)

## ... und zwei Szenen aus dem Alltag



- **Sohn:** „Du, ich finde Selbststeuerungsfähigkeit und Selbstdisziplin sehr wichtig ...“
- **Vater** (denkt: „erstaunliche Einsicht für ...“) sagt: „Ja, finde ich auch.... können wir ja morgen früh im Cafe drüber sprechen ...“
- **Sohn:** „Ja, gut ... Wir treffen uns dann um 8 Uhr bei mir ... aber pünktlich!“
  - Nächster Morgen – 8 Uhr – noch alles dunkel beim Sohn ... um 8 Uhr 05 ...
- **Vater:** „Hallo, es ist 8 Uhr durch ... wir waren verabredet ...“
- **Sohn:** „Immer dieser Stress ... ich muss noch schlafen...“

? ? ?

# ... Fußball



**16.10.2012:**

**Deutschland – Schweden  
4 : 4 (nach 4 : 0)**



**„Mehr Balance!“**

**14.11.2012**

**Holland – Deutschland  
0 : 0**

**? ? ?**

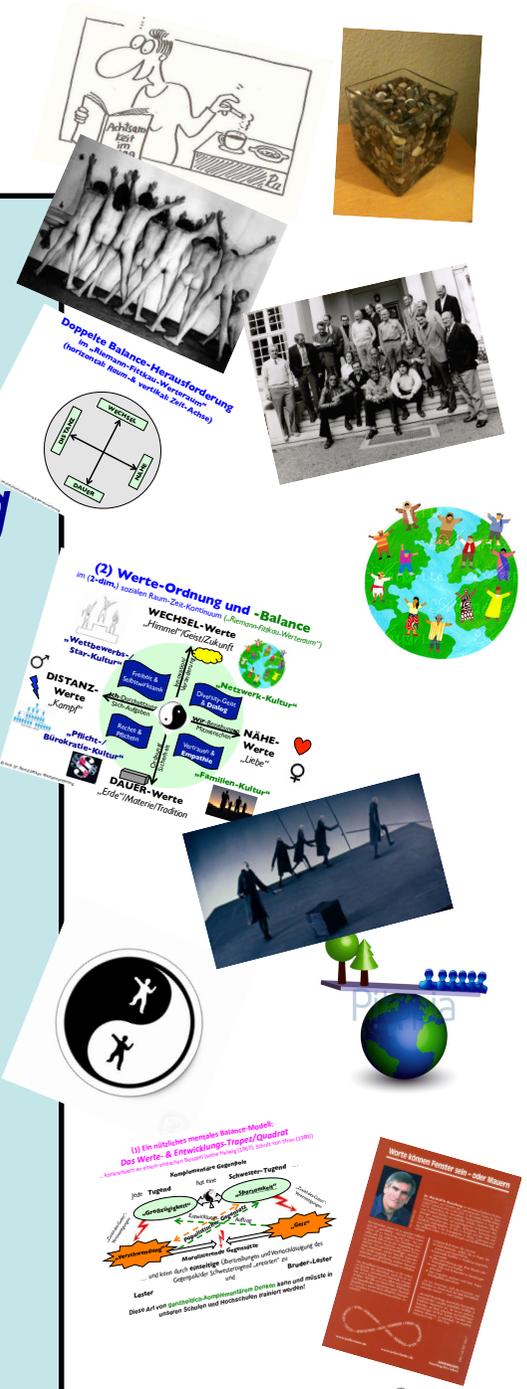
# → Vier Schwerpunkte

(1) **Persönliche Bezüge** zum Themenfeld „We&Ach“

(2) **Wertemodell** zur inneren Orientierung – **persönlich und gesellschaftlich**

(3) **„Balance“ & „Achtsamkeit“** als zentrale (Übergangs-) **Kompetenzen** in eine „empathische“ und „dialogische“ Welt

(4) **Trainingsmöglichkeiten** für „Werte-Balance“, „Empathie“, „Dialog“, „Achtsamkeit“



# **Ich beginne meine Vorträge gern mit „The Wall“:**

- *Ich bin „68-er“ und „Pazifist“ (Anti-Vietnam-Kriegs-Demo!)*
- *Ich bin Pädagogischer Psychologe aus der human.-psychol. Tradition (entdeckendes - selbstbestimmtes – ganzheitliches... Lernen)*

## **Another Brick in the Wall Part 2**

We don't need no education  
We don't need no thought control  
No dark sarcasm in the classroom  
Teachers leave them kids alone  
Hey! Teachers! Leave them kids alone!

All in all it's just another brick in the wall.  
All in all you're just another brick in the wall

We don't need no education  
...

- *Mir ist die Synergie von („digitaler“-analysierender) Wortsprache und „analoger“-verbindender, einheitsstiftender Bild-/Musiksprache wichtig.*
- *... und Musik macht eine andere, bewegtere Stimmung*

## **Ein weiterer Stein in der Mauer Teil 2**

Wir brauchen keine Erziehung,  
wir brauchen keine Gedankenkontrolle  
keinen scharfen Sarkasmus in der Klasse  
Lehrer, lasst die Kinder in Ruhe!  
He, Lehrer, lasst die Kinder in Ruhe!

Alles in allem ist es nur ein weiterer Stein in der Mauer  
Alles in allem seid ihr nur ein weiterer Stein in der Mauer  
...

# Was hat das mit unserem Thema zu tun?

→ ... einige „Werte“, die mein Leben begleiten

- Ich bin „68-er“ und „Pazifist“ (Anti-Vietnam-Kriegs-Demo!)  
→ **Frieden, gewaltfreie/...arme Konfliktregelung**
- Ich bin Pädagogischer Psychologe aus der human.-psychol. Tradition (entdeckendes-selbstbest.-ganzheitl.-... Lernen)  
→ **Freiheit, Selbstbestimmung, Demokratie, ...**
- Mir ist die Synergie von („digitaler“-analysierender) Wortsprache und „analoger“-verbindender, einheitsstiftender Bild-/Musiksprache wichtig.  
→ **Einheitsstiftung, Vernetzung, Kommunikation, Bewegung, ...**

**Merke: Jede persönliche Aussage ist immer auch eine Aussage über die vertretenen Werte.**

# Wertewelt der 68-er' (=„50+“)\*) ... da geht noch 'was!

Wir haben ...

- ... den „**Rock and Roll**“ erfunden (statt militarist. Marschmusik!)
- ... uns von den faschistischen Haltungen unserer Eltern-Generation distanziert und haben der **Demokratisierung** gedient
- ... die **Friedensbewegung** stark gemacht: „*Make Love, not War!*“
- ... die **Ökobewegung** politisch erfolgreich gemacht
- ... die **Frauenemanzipation** voran getrieben
- ... die **Sexualmoral liberalisiert** („Pille sei Dank“)
- ... die Balance zwischen **„Produktivität und Menschlichkeit“** in der Gesellschaft verbessert • .....



→ (1) Wir haben jetzt sogar die Möglichkeit, **politische Mehrheiten** zu bilden für eine humanere, empathischere Gesellschaft, in der **Menschenwürde und Gemeinschaft** wichtiger ist **als individueller Profit und Konsum** (2010-2020: ca. 50% der Wahlberechtigten stammen aus der 68-er-Generation = 50+-Kohorte)

→ (2) „**Wir wollen keinen Seniorenteller!**“

\*) „(Meta-)Generation“ der Geburtenjahrgänge 1938-1958/1967 mit einem verbindenden Erfahrungshintergrund (siehe „50+ Studie“)

## ... noch etwas mehr zu meiner Person und meinen Werten:

- Sport ist für mich wichtig (**Bewegung & Gesundheit... je älter ich werde!**)
- „Olympische“ **Wettbewerbs-Werte** („schneller-weiter-höher“) finde ich zunehmend **problematisch** (auch wegen Doping-Zwang und Burn Out-Gefahren)
- Ich bin seit über 40 J. **Kommunikations-Trainer** und vermittele die „Praxis der Verständigung“ u.a. mit Hilfe von „**Empathie und Dialog**“

... weil die Schulen  
uns nicht wollten

1972:

FK-Trainer für die Direktoren der Deutschen BP  
(gem. mit F. Schulz von Thun, unserem dort begründeten **Kommunikationspsychologie**-“Papstes“)



1960:

Deutscher Jugend-Mannschafts-  
Meister im 5-Kampf

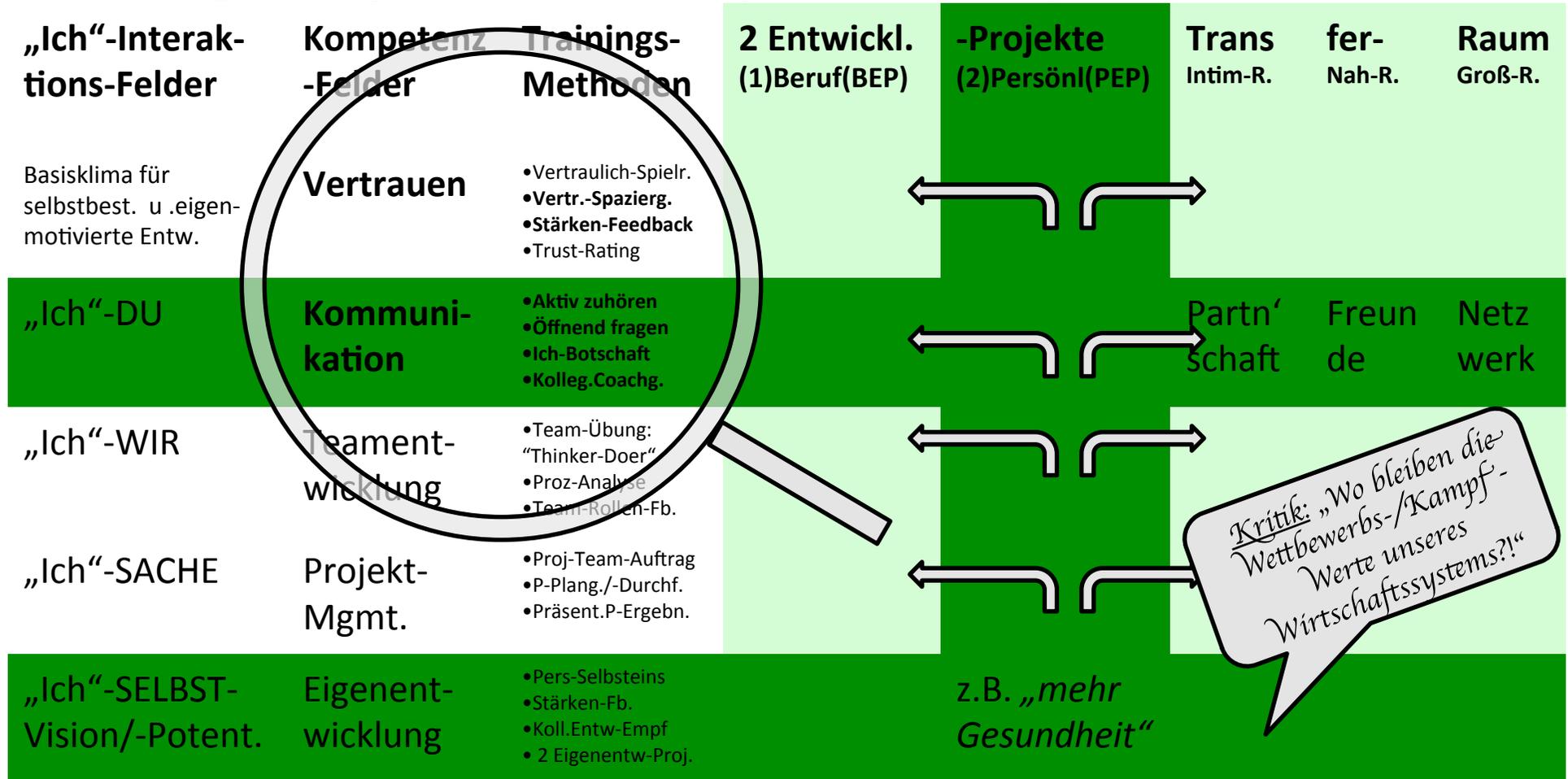
→ „**Generalistischer Einzelkämpfer im Team**“





# “Kommunikationsentwicklung” für FK

Seit 40 Jahren trainiere ich FK darin, sich weiter zu entwickeln, beruflich und **persönlich**. Das war/ist das zentrale Ziel unseres **Trainings-Workshops „Die weichen Faktoren der Führung“**. Insofern bin ich Experte für die *Persönlichkeitsentwicklung* von Führungskräften und Förderung von **Kooperations-Werten**, **„Empathie“** und **„Dialog“** in Unternehmen.

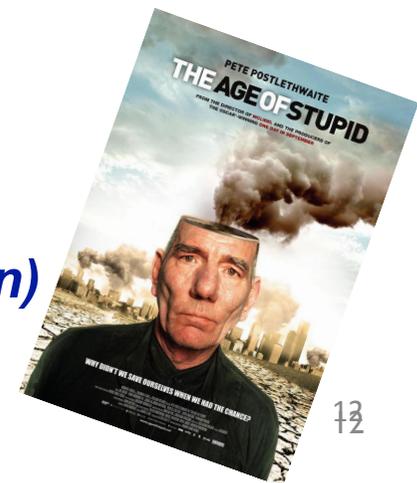


*Kritik: „Wo bleiben die Wettbewerbs-/Kampf-Werte unseres Wirtschaftssystems?!“*

# Zwischen-Fazit:

## “40 Jahre – und kein bisschen weißer ?”

- **Neue Werte brauchen ihre Zeit !**  
→ „Geduld“, „Beharrlichkeit“, „Dranbleiben“, „sich praktisch engagieren in seiner Einflussosphäre“ ... sind wichtige Werte
- **Diese „humanistischen“ 68-er-Werte gewinnen heute wieder an Aktualität** – auch weil wir sie damals stärker ins Bewusstsein gerückt haben – aber insbesondere, weil sie **durch unsere aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen zunehmend verletzt werden** und immer mehr Menschen unter den Defiziten **leiden**, z.B. an fehlender „Empathie und Dialog“
- **Darin liegt die Chance von Krisen!**  
→ „Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ (Hölderlin)



... ein letzter persönlicher Themenbezug:  
**“Achtsamkeits”-Marker für meine  
Lebenszeit**



Mein **“Lebens-Wochen-Glas”**:

- Statistische Lebenserwartung: 17 Jahre x 52 Wochen je 1 Ostsee-Stein



**Ritual:**  
Jede Woche trage ich  
einen neuen Stein aus  
meinem Glas in der  
Hosentasche  
- das erinnert mich an  
“meine Zeit”.

# Das Thema “Werte” hat aufgrund der diversen (Finanz-)Krisen eine neue Konjunktur – z.B. “Das Buch der Tugenden” (2009)



**Die Geschichte mit ihren Kriegen lehrt:  
Der Mensch kann „Bosheit“-“Untugend“-“Todsünden“  
... – Kann er auch anders?**

• „Wie schad', o Mensch,  
daß dir das Gute im Grunde so zuwider ist“  
• ... „Tugend will ermuntert sein,  
Bosheit kann man schon allein!“ (W. Busch)

### **Goldene Regel:**

„Was du nicht willst, das man dir tu,  
Das füg' auch keinem andern zu“

### **Katalog der Tugenden:**

- **Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit (129 ff)**
  - Vernunft, Weisheit, Klugheit (193 ff)
  - Gerechtigkeit (239 ff)
- **Pflicht, Selbstverpflichtung, Verantwortung (299 ff)**
  - Solidarität, Brüderlichkeit, Güte (353 ff)
  - Mut, Tapferkeit, Zivilcourage (397 ff)
    - Toleranz (467 ff)
  - Zuverlässigkeit, Treue (513 ff)
- **Demut, Bescheidenheit, Fleiß, Geduld (557 ff)**

→ Wie lassen sich diese Tugenden unserem Werte-Modell zuordnen?

# **„Was sind Ihre Werte?“**

Suchen Sie sich aus den folgenden Werte-Katalogen die drei Werte aus, die Ihnen besonders am Herzen liegen und einen, den Sie zukünftig stärker einbeziehen wollen

## **Katalog der „traditionellen“ Tugenden:**

(nach Wickert 2009)

- **Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit**
- **Vernunft, Weisheit**
- **Gerechtigkeit**
- **Pflicht, Selbstverpflichtung, Verantwortung**
- **Solidarität, Brüderlichkeit, Güte**
- **Mut, Tapferkeit, Zivilcourage**
- **Toleranz**
- **Zuverlässigkeit, Treue**
- **Demut, Bescheidenheit, Fleiß, Geduld**

## **Einige „junge Werte“**

- **Freiheit**
- **Lebensfreude, Spaß**
- **Abenteuer**
- **Neugierde, Begeisterung**
- **.....**

## **Aktuelle Werte-Liste**

- **finanzieller Erfolg**
- **Karriere**
- **soziale Statussymbole und Konsum**
- **Menschen helfen**
- **eigene Familie**
- **Freunde und erweitertes soziales Netzwerk**
- **künstlerische Ausdrucksmöglichkeit**
- **Selbstverwirklichung**
- **körperliche Betätigung**
- **spirituelle oder religiöse Bindung**
- **seelischer Ausdruck**
- **Kommunikation**
- **Intimität**
- **sexuelle Befriedigung**
- **Kinder haben**
- **Liebe**
- **Bildung und Wissen**
- **körperliches Aussehen und Attraktivität**
- **Gesundheit und Fitness**
- **Lebensfreude**

## ***Und nun zu unseren Lastern ...***

*“Mit den Menschen ist es wie mit den Autos:  
Laster lassen sich schwer bremsen”*  
(Heinz Ehrhardt)



## ***Und nun zu unseren Lastern ...***

*“Mit den Menschen ist es wie mit den Autos:  
Laster lassen sich schwer bremsen”*  
(Heinz Ehrhardt)



# Morallehre der Theologien:

Der Mensch hat das Potential zu beliebigen Untugenden, Lastern und „**Todsünden**“

- Überheblichkeit, Stolz, ...
- **Habgier, Raffsucht, ...**
- Triebhaftigkeit, Wollust, ...
- Rachsucht, Hass, ...
- Maßlosigkeit, Völlerei, ...
- **Eigennutz, Neid, ...**
- Ignoranz, Trägheit, ...



→ Für welches dieser „Laster“ sind Sie besonders empfänglich? ... wo sind Sie gefährdet?

## Zwischen-Fazit:

- Es herrscht relative Klarheit über nützliche
- (1) **Vermeidungs-Werte** (Laster, „Todsünden“)
- &
- (2) **Annäherungs-Werte** („Tugenden“)
- als innere Orientierungsquellen für unser Denken und Handeln.

***Aber: Die praktische Realisierung ist offensichtlich viel schwieriger, als theoretisch gewünscht! – Warum?***

# Psychologisches Werte-Modell

Seit der Finanzkrise 2008 habe auch ich mich verstärkt mit einem **psychologischen Beitrag zur Werteorientierung** beschäftigt:

→ (1) „Menschen empfinden das als **„wertvoll“** und als **„Gut“**, was ihre **Grundbedürfnisse befriedigt**: Essen, Trinken, Wärme, Zugehörigkeit, Freiheit, Wachstum, ...“

→ (2) „Die Psychotherapieforschung legt **vier heilsame Grundbedürfnisse** nahe, die Leid vermindern und die zur Erreichung eines **gesunden inneren Konsistenzgefühls in Balance** gebracht werden sollten (Grawe 2004)“:

• **„Selbstwerterhöhung/  
Selbstwertschutz“**

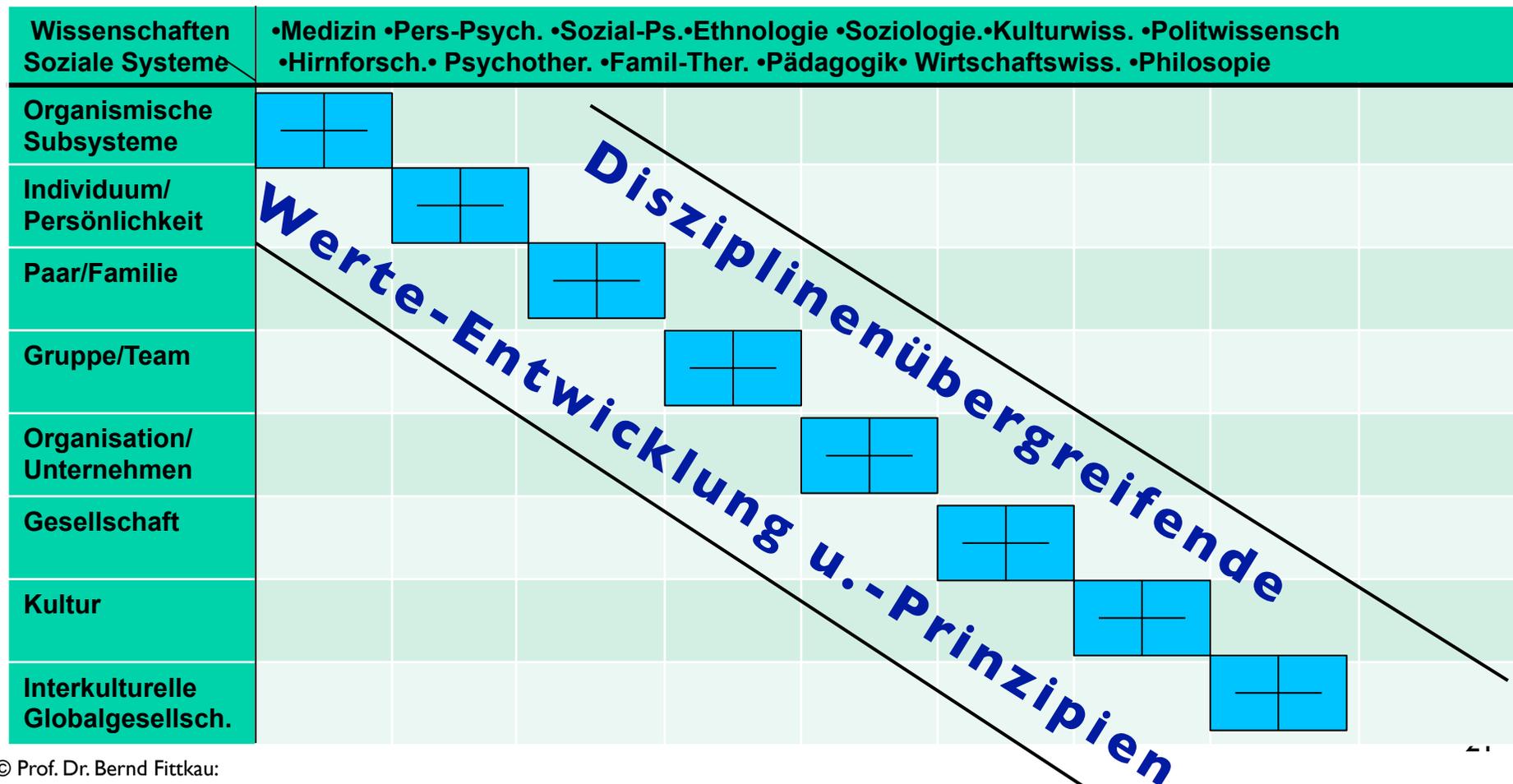
• **„Lustgewinn/  
Unlustvermeidung“**

• **„Orientierung/  
Kontrolle“**

• **„Bindung/  
Zugehörigkeit“**

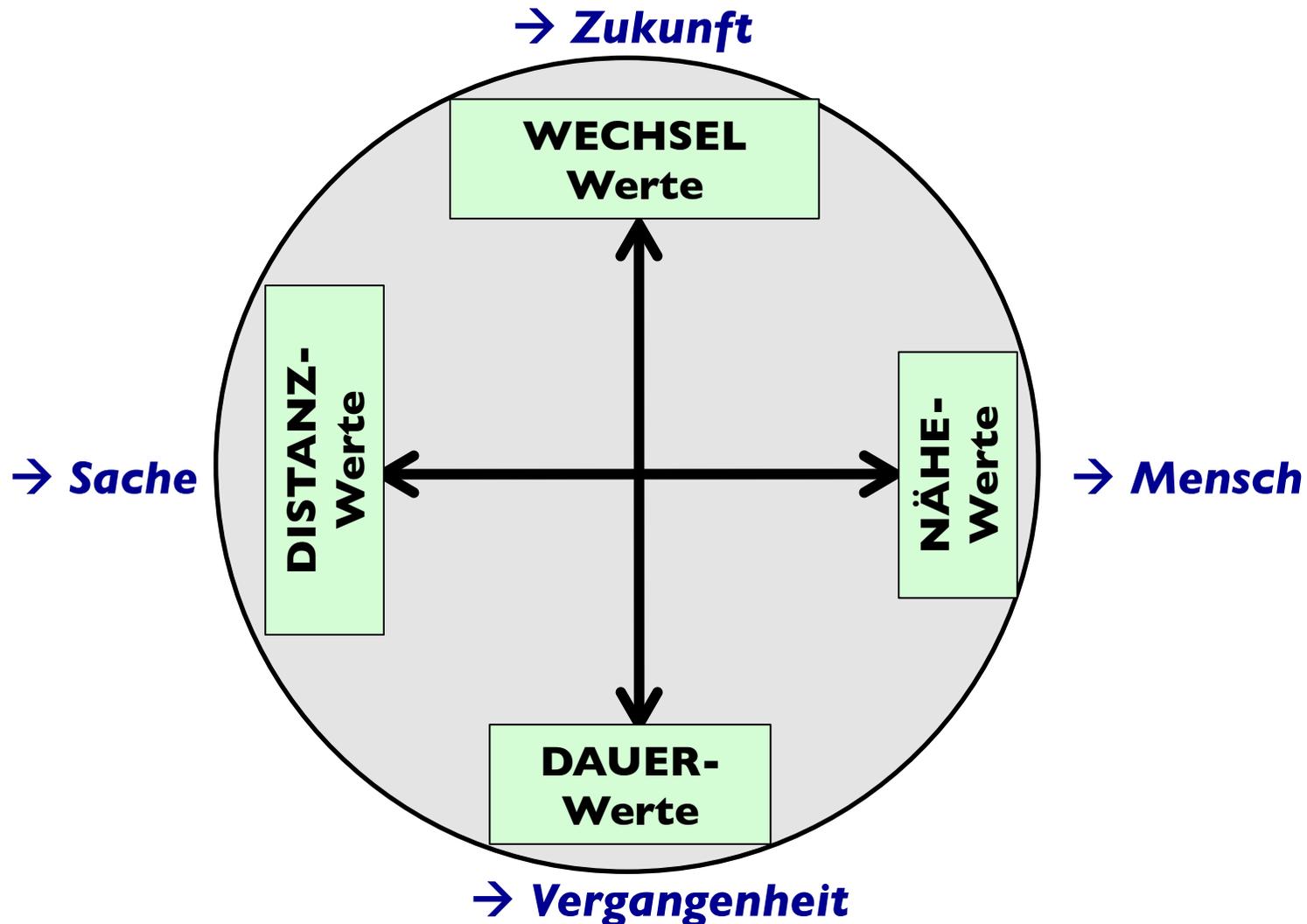
# Fruchtbare Generalisierungs-Hypothese:

*Könnte es sein, dass die Werte- und Entwicklungs-Prinzipien, die sich für die Persönlichkeits-Entwicklung von Individuen als heilsam erweisen, auch in ähnlich konstruktiver Weise in den größeren sozialen Systemen wirksam sind? – Ich bin dieser Frage nachgegangen:*



# Einfaches, praktisch breit nachvollziehbares Wertemodell

– angeregt durch den Neopsychoanalytiker Fritz Riemann

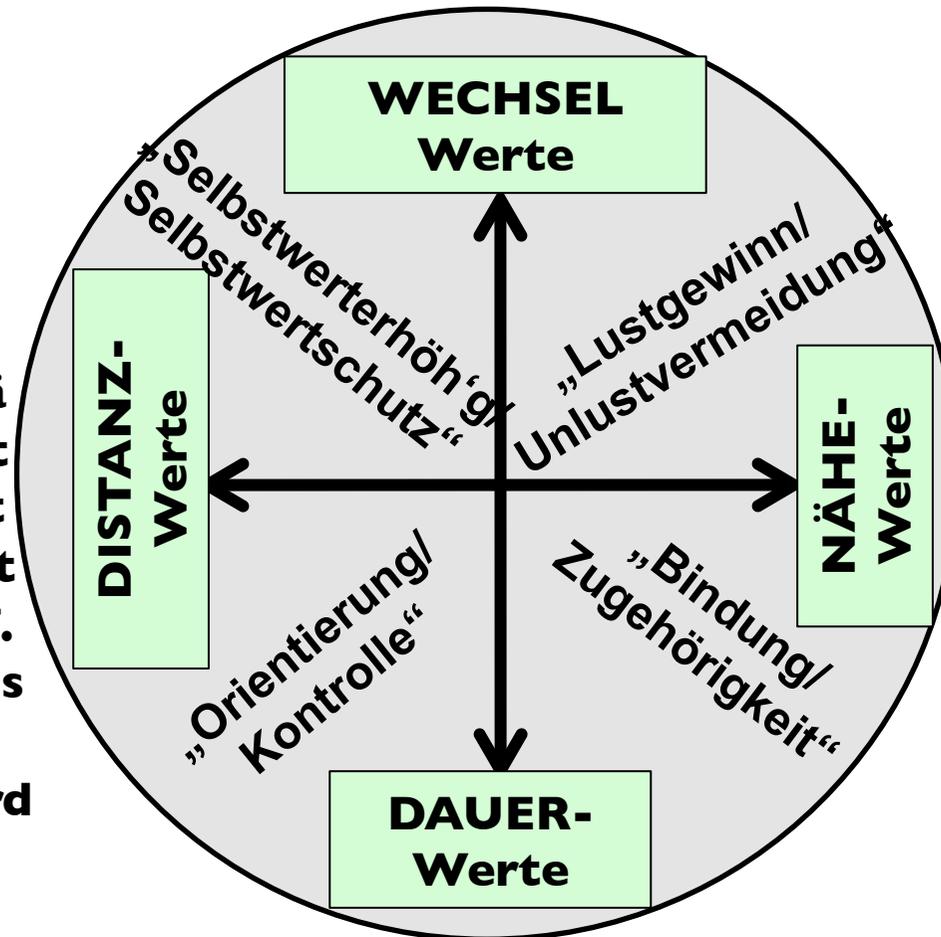


# Einfaches, praktisch nachvollziehbares Wertemodell

– angeregt durch den Neopsychoanalytiker Fritz Riemann

- „Nicht-Krebs“-Wachstum • Neugier • Innovationsfähigk. • Fantasie

- Freiheit
- Individualität
- Selbstbestimmg
- Durchsetzungsfä
- Konfliktfähigkeit
- Eigenständigkeit
- Qualitätsbewusst
- Gerechtigk‘empf.
- Verteilgs-Fairness
- Nachhaltigk
- Demokr.Rechtsord

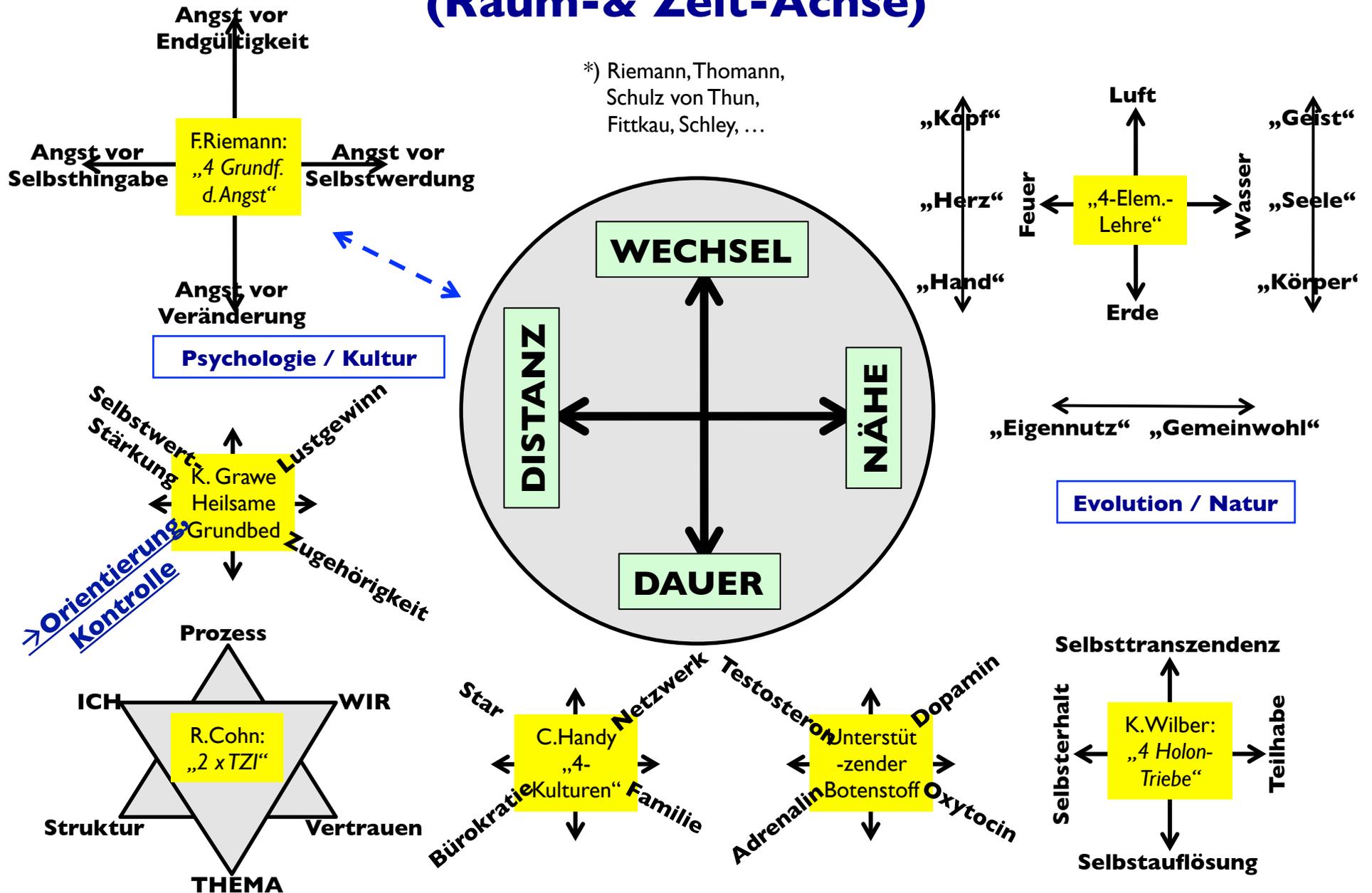


- Geistiges Wachst
- Globalis.-Geist
- Spielen
- Begeisterungsfä.
- Dialogbereitsch.
- Liebe
- Zugehörigkeit
- Vertrauen
- Empathie
- Fürsorge
- Solidarität

- Kontrolle • Ordnung • Zuverlässigkeit • Loyalität

# Herkünfte unseres\* Werteraumes (Raum- & Zeit-Achse)

\*) Riemann, Thomann, Schulz von Thun, Fittkau, Schley, ...





# „Katalog der Tugenden“ im „Riemann-Fittkau-Werteraum“ (mit Gegenpolen – nicht Gegensätzen!)

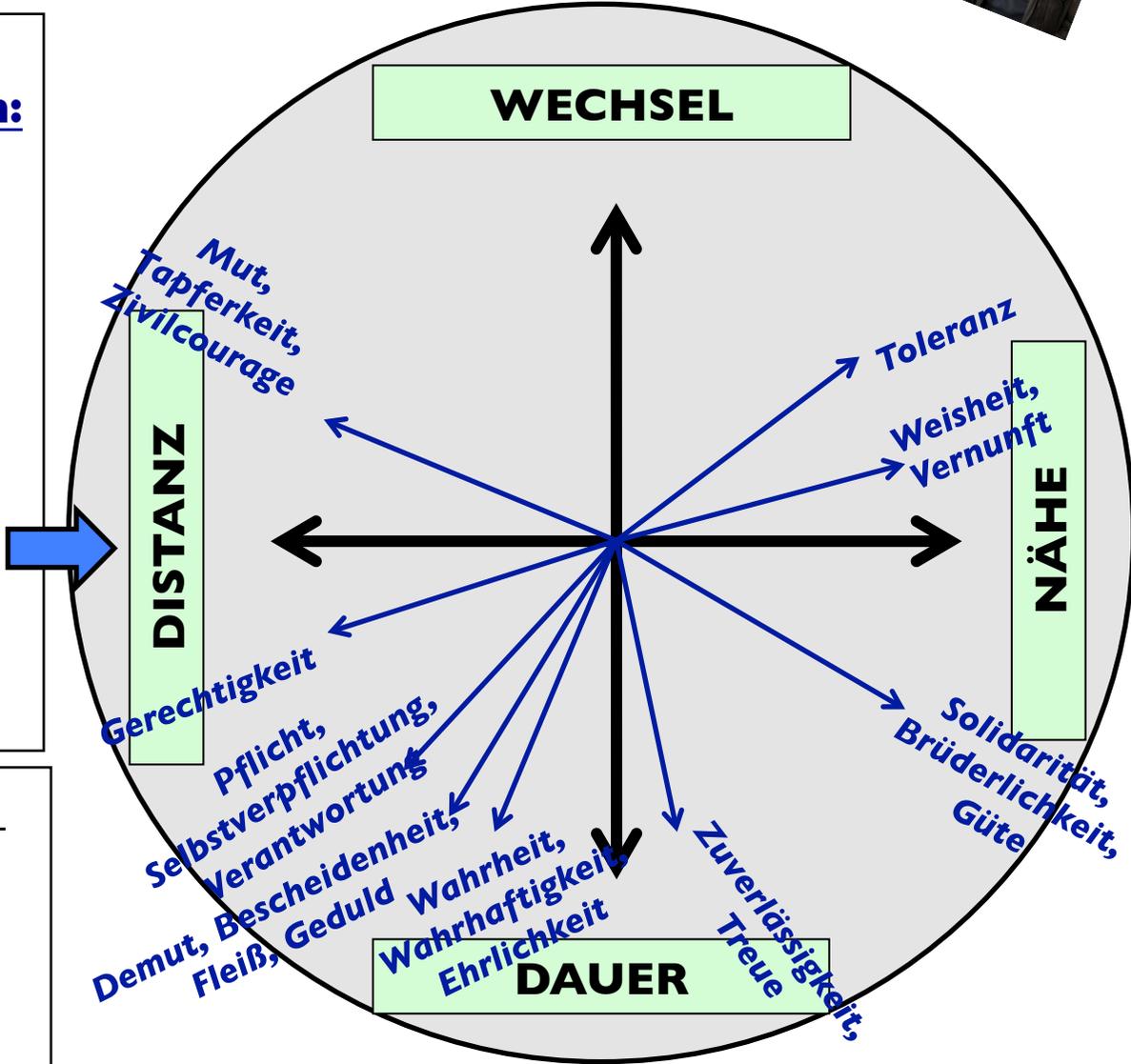


## Katalog der „traditionellen“ Tugenden: (nach Wickert 2009)

- **Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit**
- **Vernunft, Weisheit**
- **Gerechtigkeit**
- **Pflicht, Selbstverpflichtung, Verantwortung**
- **Solidarität, Brüderlichkeit, Güte**
- **Mut, Tapferkeit, Zivilcourage**
- **Toleranz**
- **Zuverlässigkeit, Treue**
- **Demut, Bescheidenheit, Fleiß, Geduld**

## Katalog „junger Werte“ ?!

- **Freiheit**
- **Lebensfreude, Spaß**
- **Abenteuer**
- **Neugierde, Begeisterung**
- .....  
→ Vermutung: **WECHSEL**-Bereich?





# „Katalog der Tugenden + ...“ im „Riemann-Fittkau-Werteraum“ (mit Gegenpolen – nicht Gegensätzen!)



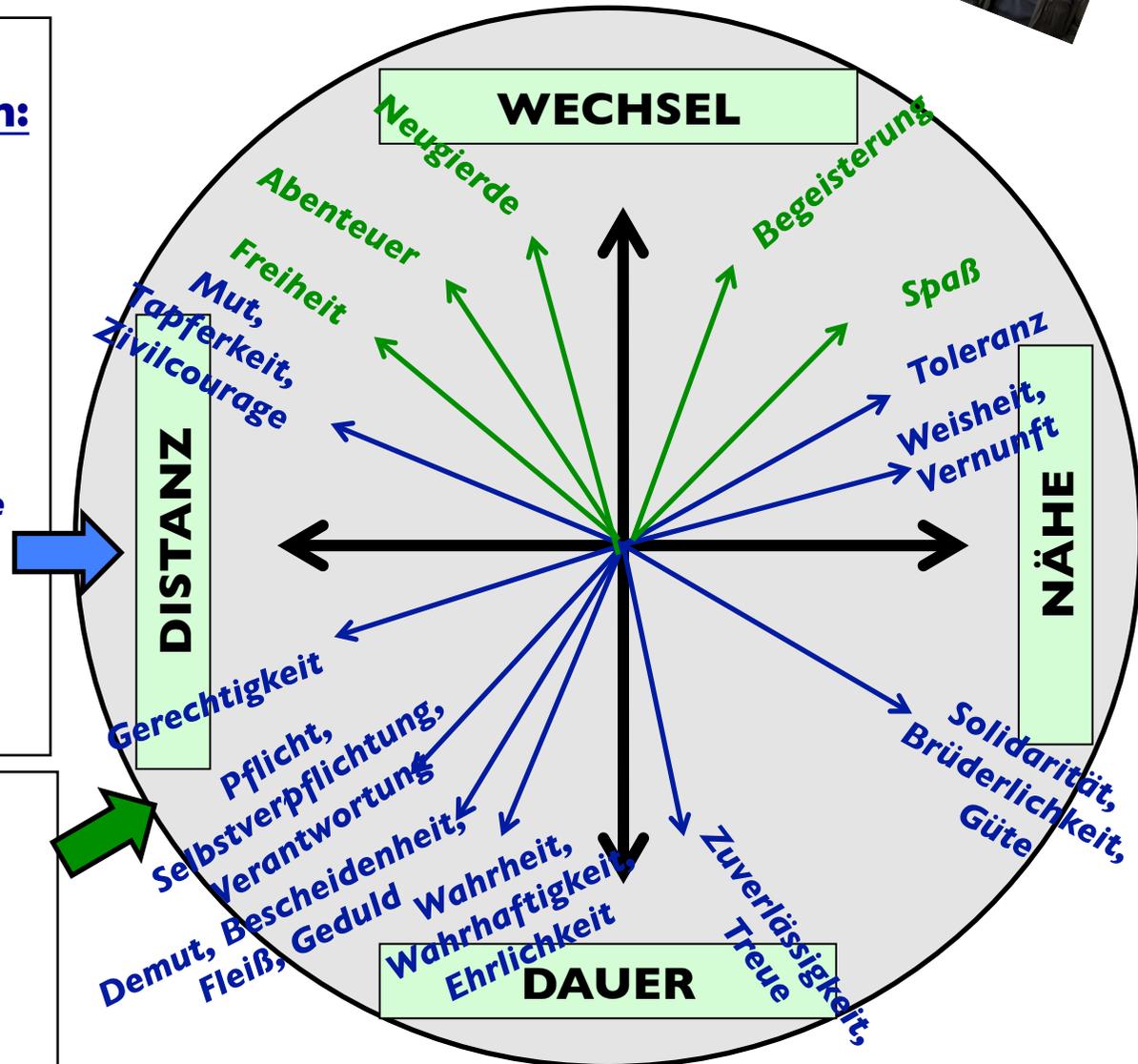
## Katalog der „traditionellen“ Tugenden: (nach Wickert 2009)

- **Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit**
- **Vernunft, Weisheit**
- **Gerechtigkeit**
- **Pflicht, Selbstverpflichtung, Verantwortung**
- **Solidarität, Brüderlichkeit, Güte**
- **Mut, Tapferkeit, Zivilcourage**
- **Toleranz**
- **Zuverlässigkeit, Treue**
- **Demut, Bescheidenheit, Fleiß, Geduld**

## Katalog „junger Werte“

- **Freiheit**
- **Lebensfreude, Spaß**
- **Abenteuer**
- **Neugierde, Begeisterung**
- .....

→ **Zukunftsorientierter WECHSEL-Bereich**



# Werte-Ordnung und -Balance

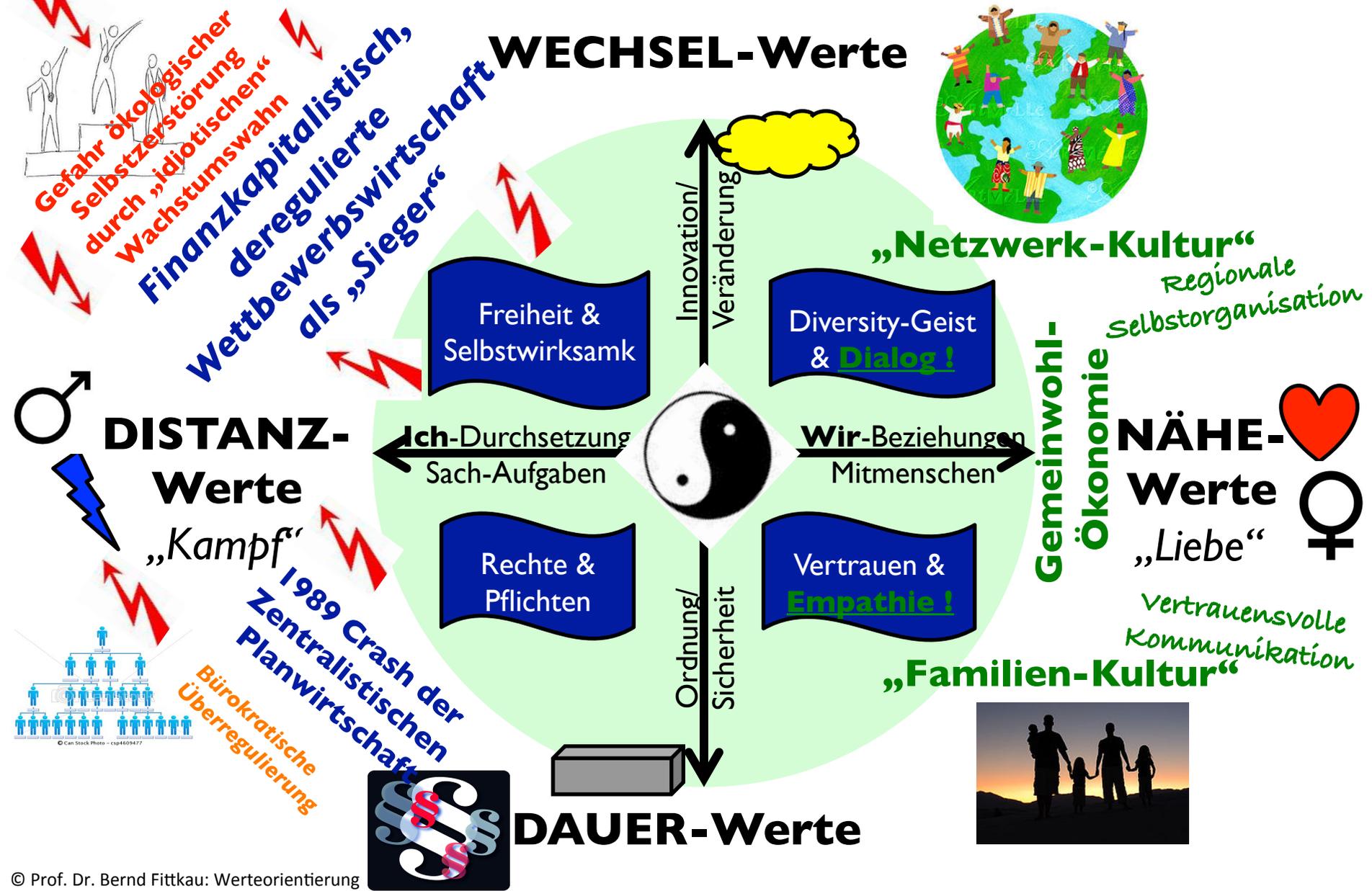
Im sozialen Raum-Zeit-Kontinuum („Riemann-Fittkau-Werteraum“)



# Aktuelle Krisen-Diagnose → „Empathie“-&„Dialog“- Notwendigkeit!

• Individuell-giergetriebene, eskalative Wachstums- und Wettbewerbs-Dynamik

→ „aus der Balance“ durch einseitige Dominanz der „DISTANZ-WECHSEL“-Werte



# Ewiges Wachstum?

→ Regionale Pilot-Projekte einer Postwachstums-Ökonomie & -Gesellschaft  
→ (z.B. Gemeinwohl-Ökonomie GWÖ)



**„Wer in einer begrenzten Welt an unbegrenztes exponentielles Wachstum glaubt, ist entweder ein Idiot oder ein Ökonom.“**

**Prof. Kenneth Boulding, US-Ökonom  
(über 30 Ehrendoktorwürden)**



**„Das Raumschiff Erde hat keinen Notausgang (B. Fuller) ... Bei der Entdeckung des (FCKW-) Ozonloches war es eher 2 Min nach 12 ... am Untergang vorbeigeschrammt...“**

**Prof. Paul Crutzen, Chemie-Nobelpreisträger  
(über 14 Ehrendoktorwürden)**

# These:

*Damit das **Raumschiff Erde** und seine Bewohner wieder eine „**enkeltaugliche**“, nachhaltige **System-Balance** ansteuern können, sollten in unseren Bildungssystemen zwei mentale „**Prozess-Werte**“ vorrangig gestärkt werden:*

- „**Balance**“ und
- „**Achtsamkeit**“!

→ Kurzfilm-  
DVD (7')  
**„Balance“**



# Zwei kleine Achtsamkeits-Übungen:



(1) Welchen **Eindruck** hat dieser Kurzfilm bei Ihnen hinterlassen?  
Gibt es Stellen **in ihrem Körper**, wo Sie diese Eindrücke oder  
inneren Resonanzen besonders gespürt haben/**spüren**?

→ Bitte notieren Sie dazu einige Stichworte.

## Zweite kleine Achtsamkeits-Übung:



(2) Welche **Gefühle** werden bei Ihnen ausgelöst bei dem Gedanken, dass wir uns hier im Plenum jetzt nicht mehr weiter über die Eindrücke dieses Films austauschen und den **berechtigten Impuls** nach einer dialogischen Auseinandersetzung jetzt **kontrollieren** und auf die Pause verschieben?

→ Bitte notieren Sie auch hierzu einige Stichworte.

## ... ein erstes vorsichtiges Fazit zur „Achtsamkeit“:

- „Achtsamkeit“ kann uns **Zeit und Gelassenheit** ermöglichen **zum Nachspüren, Reflektieren, Nachdenken.**
- „Achtsames Innehalten“ kann unser **automatisiertes, emotionsgesteuertes Reagieren** oder **Ausagieren („Autopilot-Modus“, z.B. Gier-Modus)** unterbrechen.
- „Achtsamkeit“ hätte die Chance für die „grauen Herren“ im Film erhöht, eine **sozial verträglichere Lösung** zu finden.
- „Achtsamkeit“ ermöglicht **werteorientierteres, balancierteres Denken und Handeln.**



# Das Gesetz der Balance



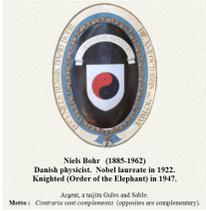
## → Balance-Empfehlungen in der Kulturgeschichte der Menschen:

- Chinesischer **Taoismus**: „**Yin-Yang**“-Balance (Vereinigung der Gegenpole)
  - Griechische **Antike** – Delphi-Tempel: „**Nichts im Übermaß!**“
  - Moderne **Physik** (Nils Bohr): „**Contraria sunt Complementa**“

→ Leben im **Nachhaltigkeits-Korridor** zwischen „Zuviel-...“ und „Zuwenig des-Guten“:  
... auf einem lebendigen „**Weg der Mitte**“.

→ Wird diese **Balance** einseitig **verletzt** (durch Übersteigerung oder Unterdrückung),  
„entartet“ das System mit der Folge von **Krisen**, Krankheiten, Kriegen, ...

- **Stoffwechsel**: **Säure-Basen**-Gleichgewicht (Homöostase) (pH-Wert 7,0) etc. etc.
  - **Bewegung**: **Beuger-Strecker**-/Fallen-Aufrichten-Balance etc.
  - **Lebenshaltung**: Nachhaltiges Lernen **mit Kopf-Herz-Hand**-Balance etc.
- **Soziale Beziehungen**: Gerechtigkeitsempfinden durch **Gebens-Nehmens**-Balance
- **Wirtschaft** (u. Hirn-“Energiewesen“): **Angebots-Nachfrage**-(Push-Pull-)Balance, etc.
  - **Gesellschaftspolitischer Raum**: **Balance of Power** (Gewaltenteilung) etc.
  - **Kulturraum**: „**Freiheit-Gleichheit-Brüder-/Schwesterlichkeit**“-Balance etc.



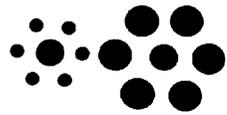
# Warum fällt es uns so schwer, „balanciert“ zu denken und zu handeln – i.S.v. verbindendem „Sowohl-als-auch“ anstatt des trennenden-polarisierenden „Entweder-oder“?



## „Die schlechte Nachricht“:



1) *Unsere Wahrnehmung, unser Nervensystem ist evolutionär darauf programmiert, **Unterschiede** zu registrieren und **Kontraste** zu betonen.*



(2) *Wir haben im evolutionären **Überlebenskampf** gelernt, in emotionalisierende **Gegensätzen** wahrzunehmen und zu denken:*

- „**Lebens-Bedrohung/-Gefahr**“ vs. „**Sicherheit/Überlebens-Hilfe**“  
→ „**Böse**“ vs. „**Gut**“



(3) *Auch heute noch reagieren wir bei **persönlicher emotionaler Betroffenheit** (**Hilflosigkeit, Dilemmata-/Dissonanz-Erfahrungen**) meist spontan **notwehrmäßig** (Kampf, Flucht, Tunnelblick) nach dem*

**„Freund-Feind-Schema“**

(siehe z.B. **Eifersuchts-Reaktionen**).



# **Aktuelles Beispiel aus der Konflikt-Dynamik der Europa-Politik:**

*(findet aber auch in jeder Ehe/Familie regelmäßig statt):*

**„Die Südstaaten (Ehefrauen,...) wirtschaften nicht „sparsam“ genug, leben über ihre Verhältnisse und gehen „verschwenderisch“ mit unseren Hilfgeldern um“**

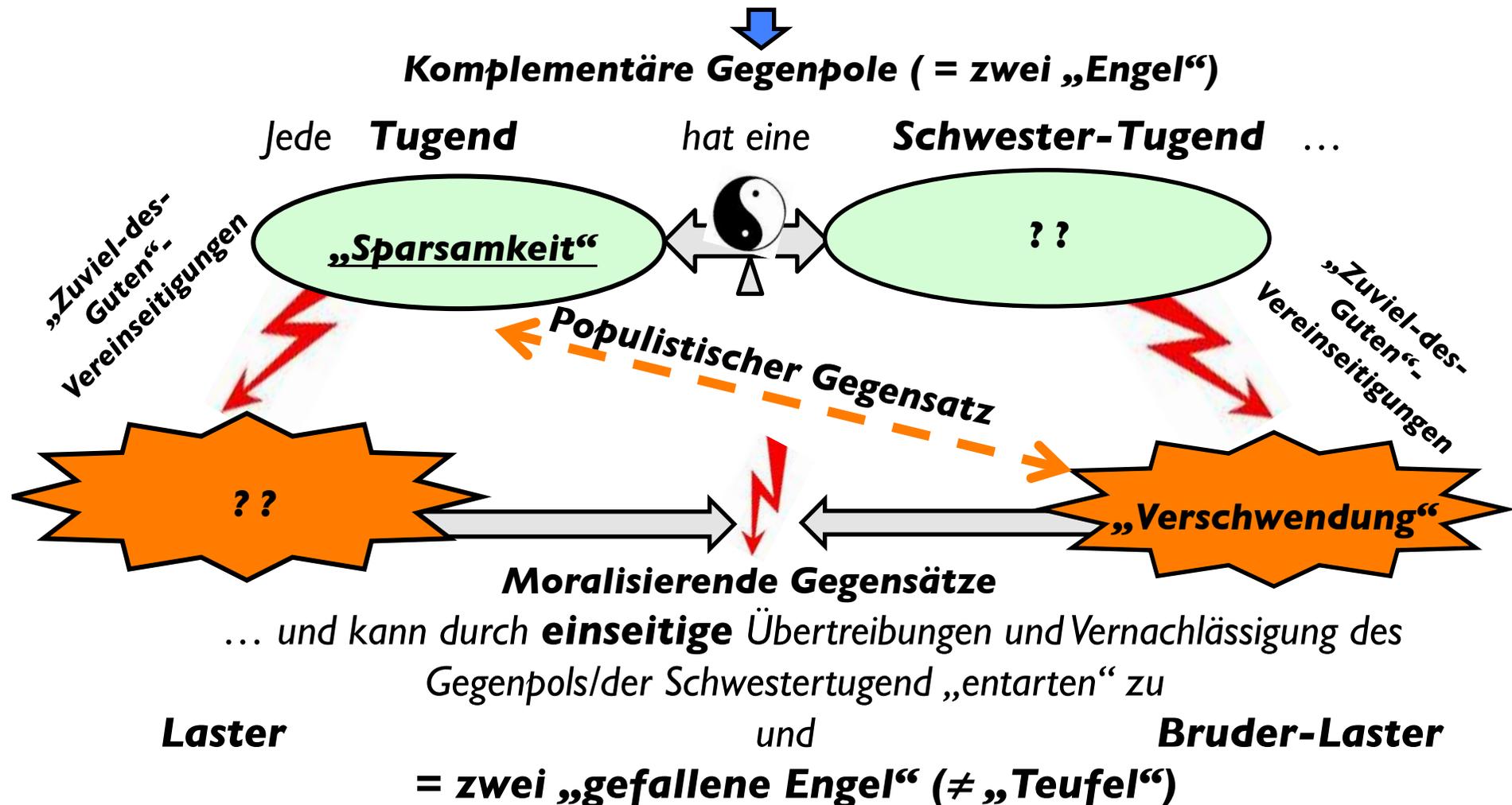
*Der konstruierte „Gut-Böse“-Gegensatz von „Sparsamkeit“ vs. „Verschwendung“ erscheint den meisten einleuchtend.*

*→ Obwohl hier **populistisch** „schwarz-weiß“ gezeichnet wird! Es wird nämlich eine **Tugend** mit einem **Laster** verglichen:*



Vom „populistischen“ („entweder-oder“)  
Gegensatz-/“Kampf“-Denken ...

→ ... zum *balancierenden Gegenpol-Denken*  
(mit verbindenden „sowohl-als-auch“-Lösungen):

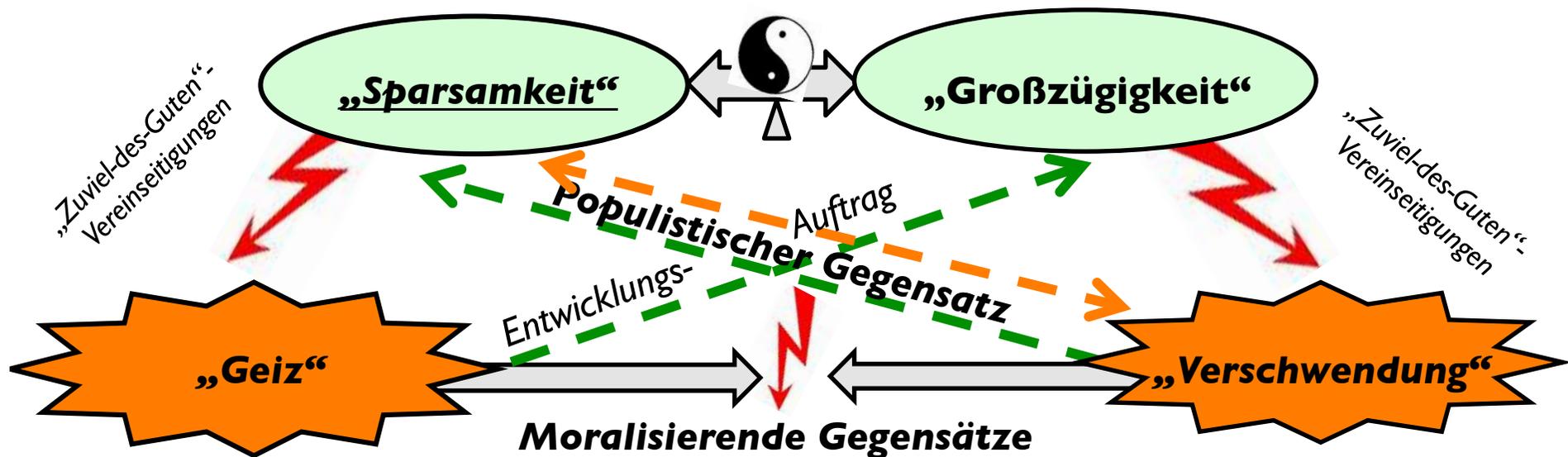


# Ein sehr nützliches mentales Balance-Modell: **Das Werte- & Entwicklungs-Trapez/Quadrat**

... konkretisiert an einem einfachen Beispiel (siehe Helwig (1967), Schulz von Thun (1989))

## Komplementäre Gegenpole

Jede **Tugend** hat eine **Schwester-Tugend** ...



... und kann durch **einseitige** Übertreibungen und Vernachlässigung des Gegenpols/der Schwestertugend „entarten“ zu

**Laster**

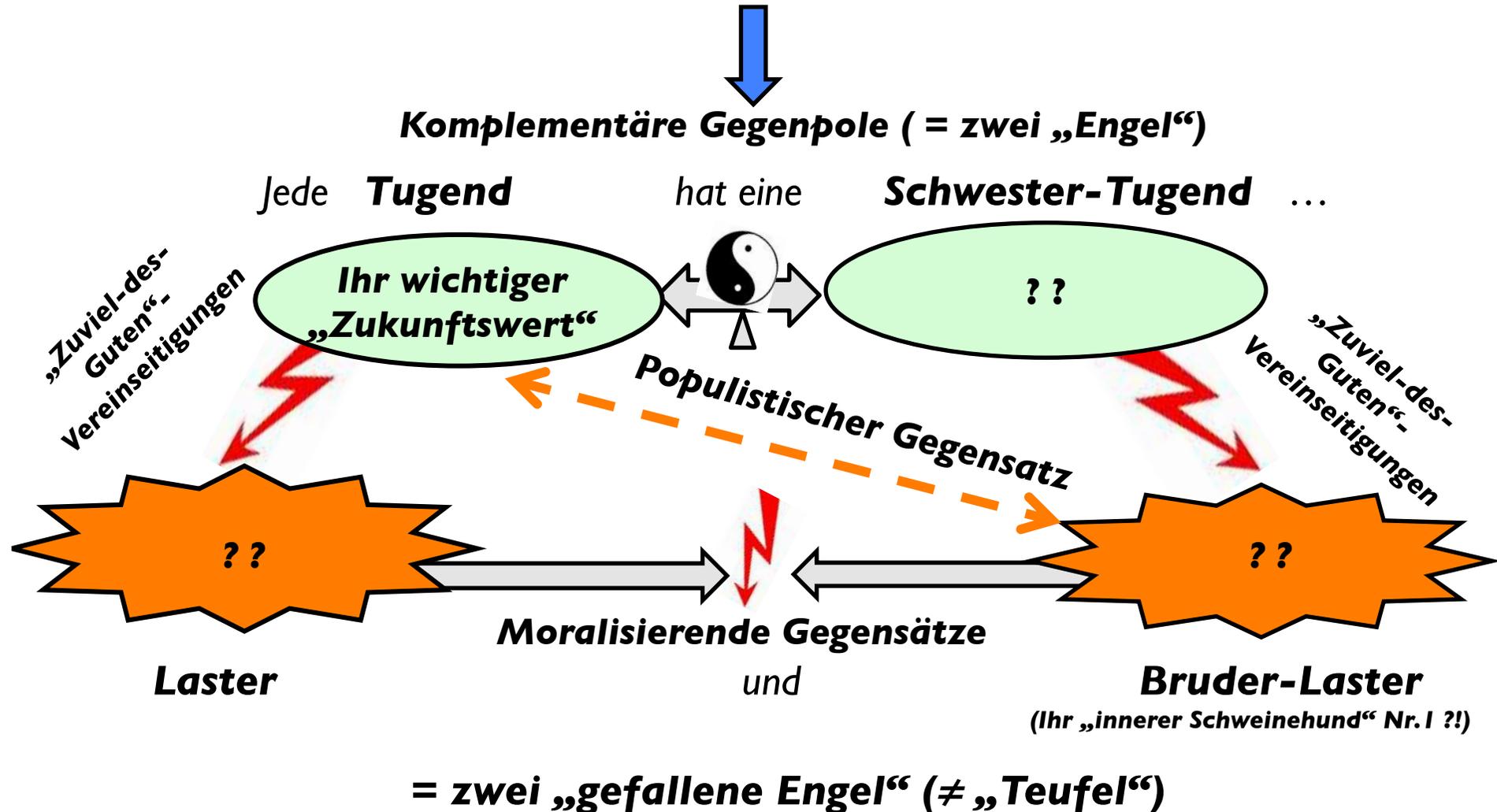
und

**Bruder-Laster**

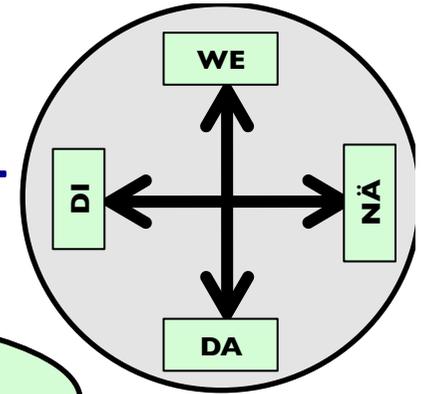
→ Diese Art von ganzheitlich-komplementärem Denken kann und müsste in unseren Schulen und Hochschulen systematisch trainiert werden!

# Zurück zu Ihrem „Zukunfts-Wert“ !

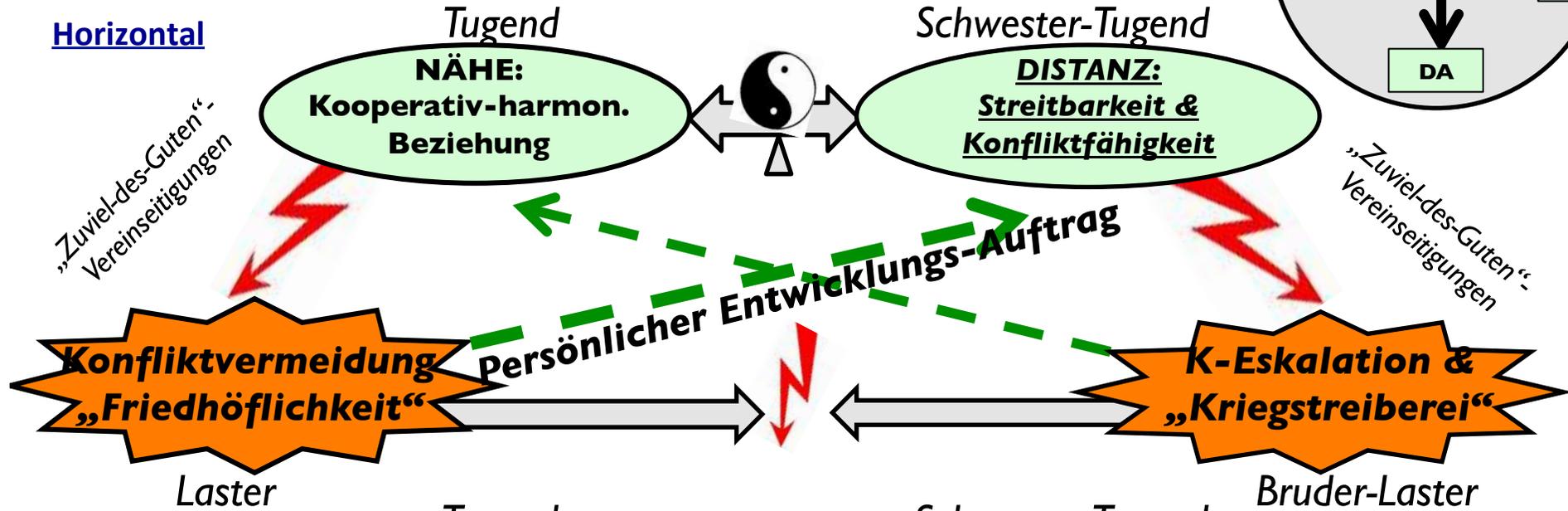
Wie können Sie diesen einem polar-balancierten Werteraum zuführen?  
(eine Übung für zuhause)



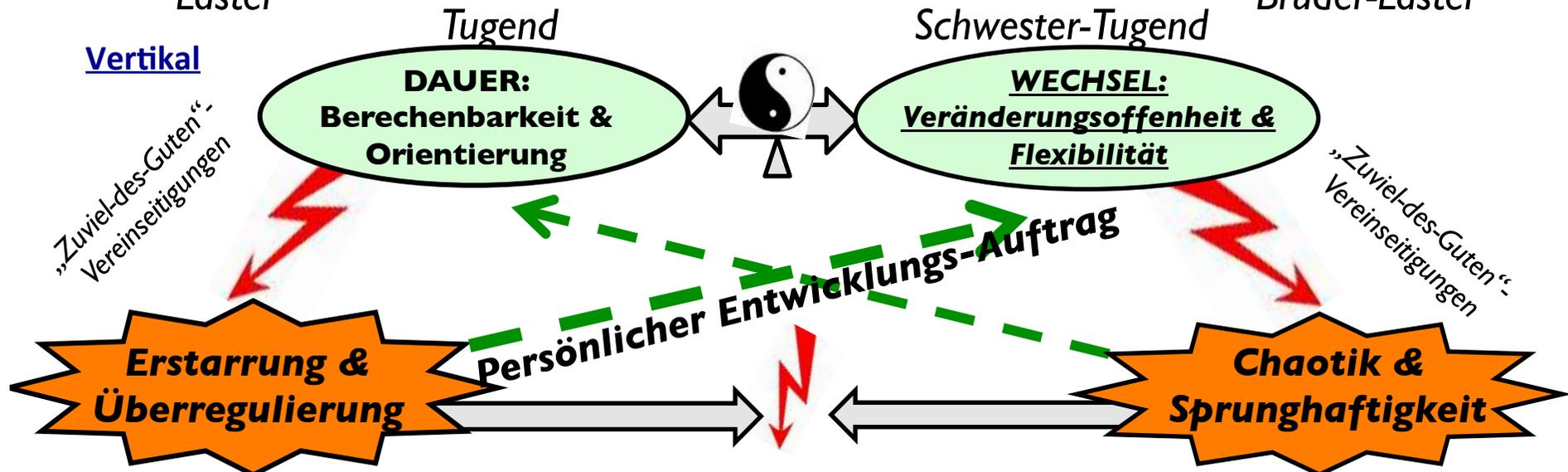
# Doppelte Werte-Balance-Herausforderungen zwischen NÄHE-DISTANZ und DAUER-WECHSEL mit Hilfe des "Werte- und Entwicklungs-Trapezes"



**Horizontal**

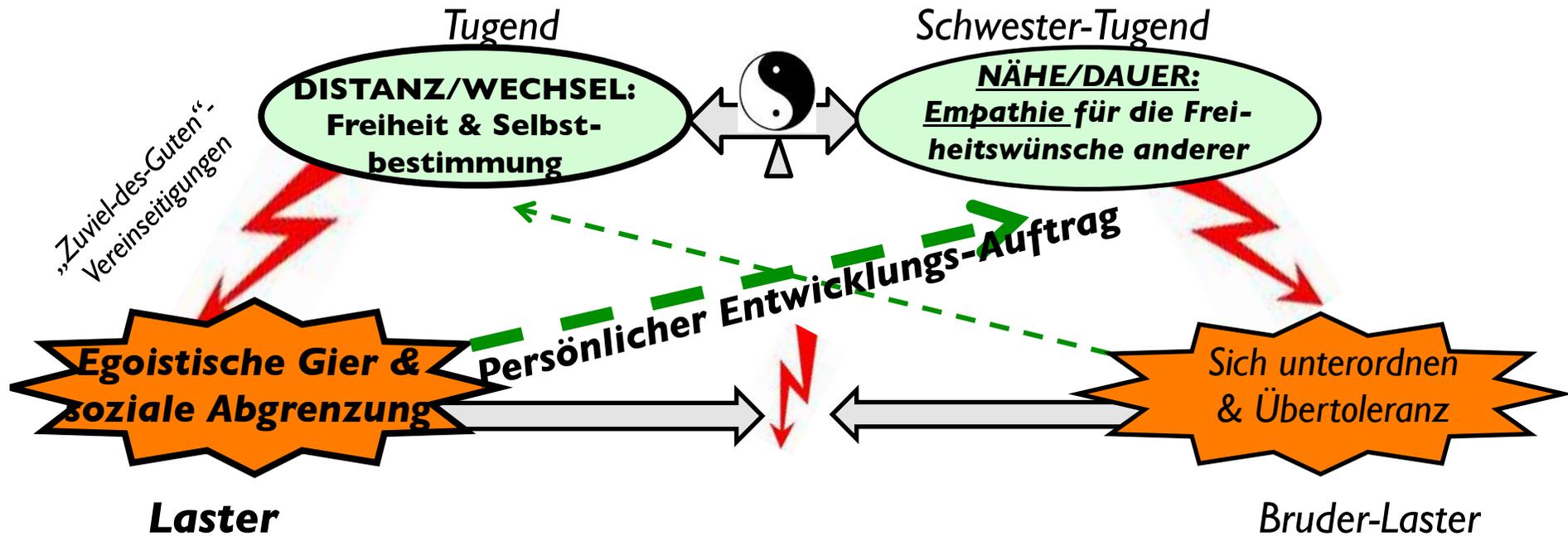


**Vertikal**



# Mentales Balance-Training

mit Hilfe des “Werte- und Entwicklungs-Trapezes”  
 → “sowohl-als-auch” (statt “entweder-oder”)



## • Mentales Tugend-Balance-Training:

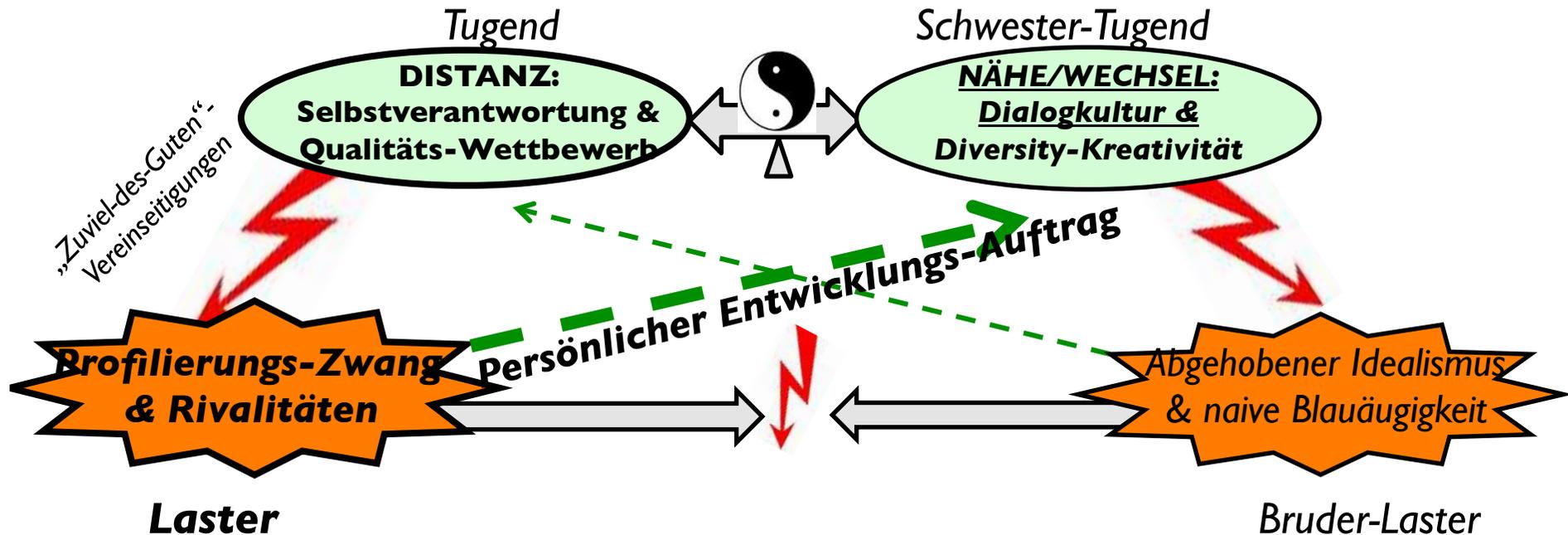
Welche Tugend und Schwestertugend sollte bei folgenden „Lastern“ (wie) gestärkt werden?

- „Gier“, - „ruinöser Wettbewerb“, - „Rücksichtslosigkeit“,
- „Gewalt (in Familien), - „Hunger/Elend“, - „Egoismus“,
- „Korrumpierbarkeit“, - „Kurzsichtigkeit/fehlende Nachhaltigkeit“,
- „Chancenungleichheit“, - „Feigheit“, - „Opportunismus“, ...

# Mentales Balance-Training

mit Hilfe des “Werte- und Entwicklungs-Trapezes”

→ “sowohl-als-auch” (statt “entweder-oder”)



## • Mentales Tugend-Balance-Training:

Welche Tugend und Schwestertugend sollte bei folgenden „Lastern“ (wie) gestärkt werden?

- „Gier“, - „ruinöser Wettbewerb“, - „Rücksichtslosigkeit“,
- „Gewalt (in Familien), - „Hunger/Elend“, - „Egoismus“,
- „Korrumpierbarkeit“, - „Kurzsichtigkeit/fehlende Nachhaltigkeit“,
- „Chancenungleichheit“, - „Feigheit“, - „Opportunismus“, ...

## Zwischen-Fazit: Wir wissen jetzt, was nötig ist:

**(1) Mentales Werte-Balance-Training (wie angedeutet) 😊**

**&**

**(2) ... zum praktischen Ausgleich der defizitären Tugenden  
(Stärkung der “Schwächelnden Engel”) und zum  
gleichzeitigen Wiederaufrichten der “Gefallenen  
Engel”: Soziales Kompetenz-Training**



**“Empathie”-Training**

**&**

**“Dialog”-Training**

**mit “Selbstbestimmung” und “Qualitäts-Wettbewerb” (als wertvolle Gegenpole)**

# Empathie-Training

&

# Dialog-Training

z.B. Rosenberg (2001):  
“Gewaltfreie Kommunikation”:



**(A) Selbst-Empathie und  
sich selbst offen ausdrücken:**

- (1) Beobachten (ohne zu bewerten)
- (2) ...eigene Gefühlsreaktionen benennen
- (3) ... ausdrücken der eigenen Bedürfnisse hinter den Gefühlen
- (4) ... Bitte um heilsame Veränderung

&

**(B) Andere Menschen empathisch aufnehmen:**

Gefühle und Bedürfnisse der anderen nachempfinden (**Spiegelneuronen!**)  
und fragend ausdrücken

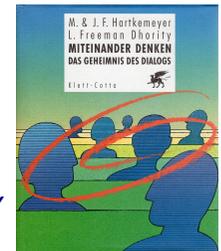
→ “Erst verstehen, dann verstanden werden” (Covey)



z.B. Hartkemeyer u.a. (2001):  
“Miteinander Denken  
Das Geheimnis des Dialogs”:

→ „In einem gemeinsamen ‚Lern-Container‘ Aufmerksamkeit schaffen für das, was man tut, während man es tut“

- (1) **Lerner-Haltung**
- (2) Respekt
- (3) Offenheit
- (4) „**Von Herzen sprechen**“
- (5) **Zuhören** (sich u. den anderen)
- (6) Verlangsamung
- (7) Vorannahmen u. Bewertungen  
„suspendieren“
- (8) Produktives Plädieren
- (9) Erkundende Haltung
- (10) **Den inneren Bewerter beobachten**  
(Achtsamkeits-Übung!)



# Die Wichtigkeit der “Achtsamkeit”:

Rückfall-Gefahr (in den “Alten Adam”/”Eva”) wahrnehmen!

**“Bei persönlicher Betroffenheit sinkt die soziale Intelligenz gegen Null !”**



- Kampf-, Flucht-, “Tunnelblick”-  
Reflexe  
bremsen



&

- **Stärkung unserer vernunftsfähigen Frontalhirnaktivitäten**  
durch

**Achtsamkeits-Training = immer wieder innehalten!**

# “Achtsamkeit“ ...

(„fokussiert vs. weit“ „nach innen vs. nach außen“ „beobachtend vs. begleitend“)

... als Lebens-Haltung durch Verhaltens-Übungen/-Training



(1) „Es ist, wie es ist“

(2) „Alles vergeht“

(3) „Achtsamkeit für den Augenblick  
(und wenn möglich genießen)“

(4) „Wahlfreiheit und Verantwortung“

(5) „Alles – auch die getroffene Wahl –  
hat Folgen“



(6) „Achtsam handeln  
und Achtsamkeit  
üben“



• **Innehalten – Stop – Gefühl wahrnehmen und benennen**

• **Disidentifikation:**

• **„Da ist Traurigkeit“ statt „Ich bin traurig“**

• Phantasiereise durch den eigenen Entwicklungs- und Veränderungsprozess vom Embryo bis jetzt ...

• **Körper (Atem, ... Geräusche) wahrnehmen von Kopf bis Fuß**

• Körper wahrnehmen, Gefühle im Körper wahrnehmen, Bewertungen wahrnehmen, eigene „Autopilot“-Programme wahrnehmen

• **Achtsam und wert(e)voll entscheiden – und ggf. Entscheidungen korrigieren**

• **Inne halten – Körper wahrnehmen – Gefühl wahrnehmen – Gefühl im Körper wahrnehmen – Bewertung wahrnehmen – Entschluss fassen – Entschluss achtsam ausführen – Körper wahrnehmen ...**



## **Statt einer Zusammenfassung: Als Abschluss eine kleine „didaktische Parabel“**

**„Schwimmen zwei junge Fische des Weges und treffen zufällig einen älteren Fisch, der in die Gegenrichtung unterwegs ist. Er nickt ihnen zu und sagt: „ Morgen Jungs. Wie ist das Wasser?“  
Die zwei jungen Fische schwimmen eine Weile weiter und schließlich wirft der eine dem anderen einen Blick zu und sagt:  
„Was zum Teufel ist Wasser?“**

**(D. F. Wallace)**

**... und als Zukunfts-Mutmacher der Tipp eines modernen Achtsamkeitslehrers:**

**„Du kannst die Wellen nicht stoppen.**

**Aber du kannst lernen, sie zu reiten“**



**... und denken Sie daran:**

*„Alter spielt keine Rolle ...  
außer man ist Rotwein“*



***Danke für Ihre Aufmerksamkeit!***