

Jürgen Hennig

Wege
zur
inneren
KRAFT

Den eigenen
Charakter stärken und
zufriedener leben

adeo

*Meiner Frau Sabina und unseren Kindern
David, Simon & Noah*

Inhalt

Vorwort	9
1. Werte – Tugenden – Charakterstärken	15
1.1 Werte	15
1.2 Tugenden	24
1.3 Charakter	29
2. Gerechtigkeit	33
2.1 Soziale Verantwortung	39
2.2 Fairness	44
2.3 Führungsvermögen	55
3. Mut	63
3.1 Tapferkeit	67
3.2 Beharrlichkeit	71
3.3 Authentizität/Ehrlichkeit/Integrität	79
3.4 Vitalität / Tatendrang / Enthusiasmus	86
4. Weisheit	91
4.1 Neugier / Offenheit	96
4.2 Liebe zum Lernen	101
4.3 Urteilsvermögen	107
4.4 Kreativität	113
4.5 Weitsicht/Perspektive	122

5. Mäßigung	128
5.1 Demut und Bescheidenheit	133
5.2 Besonnenheit/Vorsicht	139
5.3 Selbstkontrolle und Selbstregulation	145
5.4 Vergebung/Verzeihung	152
6. Humanität	160
6.1 Freundlichkeit	166
6.2 Soziale Intelligenz	176
6.3 Bindungsfähigkeit	181
7. Transzendenz	191
7.1 Sinn für das Schöne	198
7.2 Humor	203
7.3 Dankbarkeit	211
7.4 Hoffnung	219
7.5 Spiritualität	228
8. Individuelle Stärken	238
Anmerkungen	245

Vorwort

Was brauchen Sie für dieses Buch? An allererster Stelle brauchen Sie Zeit. Das klingt sehr trivial, weil man zwangsläufig für alles, was man tut, Zeit braucht. Gemeint ist aber nicht ein Platz in unserem oftmals überfüllten Terminkalender oder eine Form des „Sich-Zeit-Nehmens“, sondern eher eine des „Sich-Zeit-Schenkens“. Und noch etwas wäre hilfreich: In Zeiten unfassbarer Kriege, Machtbesessenheit, Missbrauchsskandalen, Kinderpornografie, Autokratie und Korruption, Flüchtlingselend, Gleichgültigkeit und Klimakatastrophen haben Sie schlicht *Lust*, sich mit menschlichen Stärken, Tugenden und Werten zu befassen, die – und darum geht es hier – durch Übung bei uns allen weiter ausgebildet werden und uns zu Zufriedenheit und Wachstum verhelfen können. Sie wollen ihre Charakterstärken nicht nur erkennen, sondern auch ausbauen? Prima, das könnte eine spannende *Einlassung* werden.

Und wie kommt ein Psychologieprofessor dazu, ein Buch wie dieses über Charakterstärken zu schreiben? Nun, zuerst war da eine Studie der Abteilung für Differentielle und Biologische Psychologie an der Justus-Liebig-Universität Gießen, an der ich mitgewirkt habe. Wir wollten wissen: Welche Auswirkungen hatten die Einschränkungen während des Lock-downs in der Pandemie, die ständige Verunsicherung und die

Angst vor einer Infektion auf unser psychisches Wohlergehen? Und wie können wir uns vor den negativen psychischen Folgen schützen?

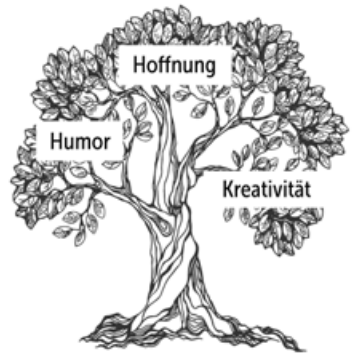
Dazu führten wir eine der ersten Onlineumfragen in Deutschland zu diesem Thema unter 1000 Personen durch. Mit erschreckenden Ergebnissen: Rund die Hälfte der Befragten (50,6 Prozent) zeigte Symptome mindestens einer psychischen Krankheit, und auch depressive Stimmungen, Angst, Panik- und Zwangssymptome kamen viel häufiger vor als vor der Pandemie. Viele der Befragten zogen sich auch weitaus stärker aus dem öffentlichen Leben zurück als nötig und gaben zu, Hamsterkäufe getätigt zu haben.¹

Doch die Studie zeigte auch: Es gibt Möglichkeiten, unsere psychische Widerstandskraft in der Krise zu stärken. Die Befragten, die diese innere Widerstandskraft aufwiesen, die sogenannte Resilienz, hatten ein viel geringeres Risiko, Symptome einer psychischen Störung zu entwickeln.

Nachdem ich im Hörfunk des Hessischen Rundfunks ein Interview zum Einfluss von Charakterstärken auf die Bewältigung von Corona gegeben hatte, wurde ich vom Verlag dieses Buches kontaktiert. Ich hatte im Radio berichtet, dass wir bei einer anderen Studie herausgefunden hatten, dass bestimmte Charakterstärken, die wir bei unseren Studierenden vor Ausbruch der Coronapandemie erfasst hatten, mit größerer Resilienz in Beziehung standen. Befragte, die beispielsweise angaben, dass sie sich trotz allem auf das Positive in ihrem Leben konzentrierten, blieben psychisch weitaus stabiler. Man könnte auch sagen: Je deutlicher diese Charakterstärken bei den Teilnehmenden ausgeprägt waren, desto besser war ihre Fähigkeit, mit den Sorgen durch Corona konstruktiv umgehen zu können. Und das macht Hoffnung, denn

diese Bewältigungsstrategie kann man lernen – ebenso wie viele andere, die Traurigkeit, Fatalismus und Hoffnungslosigkeit etwas entgegenzusetzen haben. Beim Verlag war man der Ansicht, dass man diese Erkenntnisse unbedingt in einem Buch den krisengebeutelten Menschen zugänglich machen sollte. Mir zeigte das Ergebnis erneut, was für einen starken Einfluss bestimmte Charakterstärken auf unser Leben und letztlich auch auf unsere Anpassungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit haben.

Seit etwas mehr als 30 Jahren arbeite ich an der Justus-Liebig-Universität Gießen und vertrete das Fach Persönlichkeitspsychologie und Biologische Psychologie. Mich beschäftigen sehr die Fragen wie (unterschiedlich) Menschen sind und auch, woher diese Unterschiede kommen. In vielen Studien mit meinen Studierenden haben wir auch geprüft, ob uns Übungen im Bereich der Positiven Psychologie, die mit Charakterstärken verbunden sind, guttun, unsere Stimmung verbessern und unsere Lebenszufriedenheit erhöhen. In diesen Kursen werden unsere Studierenden unter anderem gebeten über einen Fragebogen zunächst ihre Charakterstärken kennenzulernen. Danach erhalten sie einen hochqualitativen Ausdruck eines persönlichen Stärkenbaumes, in den sie ihre bedeutendsten Charakterstärken eintragen sollen. Und, ganz wichtig: Sie erhalten die „Hausaufgabe“, ihren Stärkenbaum gut sichtbar im Flur, ihrem Zimmer oder in der Küche ihres Wohnheimzimmers, der WG oder wo auch immer sie leben zu platzieren, damit sie ihn *jeden Tag sehen*. Sie konfrontieren sich also mit ihren



Stärken – so wie es ein Leitbild im Unternehmen für seine Belegschaft ja auch tut ... oder tun sollte. Übungen dieser Art haben wir auch im Bereich der psychischen Erkrankung bei stationär behandelten schwer depressiven Patientinnen und Patienten eingesetzt. Auch diese können davon profitieren!² Was macht Menschen stark?

Um die Charakterstärken, die uns in Krisen Halt und Kraft geben, wird es in diesem Buch gehen. Das ist kein so ganz einfaches Unterfangen, denn diese Charakterstärken sind eingebunden in Tugenden, die selbst wieder von Werten gesteuert werden. Damit befassen sich ganz unterschiedliche Disziplinen seit Hunderten von Jahren. Es ist derart viel dazu gesagt und vor allem geschrieben worden, dass dieses Buch letztlich überwiegend aus *Auslassungen* besteht. Würde man die Literatur zu den Themen jedes einzelnen Unterkapitels heranziehen, könnte man damit problemlos ganze Bücherregale füllen oder ganze Bibliotheken. Aber um Vollständigkeit kann es mir nicht gehen und geht es mir auch nicht. Dieses Buch ist einfach *eine* Sichtweise auf den Themenkomplex, die vor allem Verständlichkeit und Nützlichkeit in den Vordergrund zu stellen versucht. Für die Leserinnen und Leser, die sich auch wissenschaftlich in die Materie vertiefen wollen, werden zahlreiche Verweise auf weiterführende Arbeiten mit unterschiedlicher Perspektive angeboten.

Das Buch ist sicherlich nicht der nächste von Hunderten von „Ratgebern“ zur Findung eines glücklichen Lebens. Obwohl es in dieser Kategorie rangiert, läge mir mehr daran, Sie in die Thematik *einzuladen*, als Ihnen einen Rat zu erteilen. Dass Sie im Anschluss an die Lektüre und vor allem durch eine *Umsetzung der Inhalte im täglichen Handeln* glücklicher und zufriedener sind oder werden, ist allerdings durchaus

beabsichtigt. Nur dass dieses Ergebnis Ihre eigene und gewollte Entwicklung und weniger die Befolgung von Ratschlägen wäre. Es geht also um einen Blick nach innen, zu dem ich einlade. Ich lade ein zur Beantwortung der Frage, was unsere individuellen Charakterstärken sind, wie sie sich zu Tugenden verhalten und auch, was wir *tun* können, um sie weiter zu pflegen und aufblühen zu lassen.

„Aufblühen“ (engl. *flourishing*) ist auch der Titel eines Buches des berühmten amerikanischen Psychologieprofessors Martin Seligman, der sich 1998 mit Beginn seiner Präsidentschaft in der American Psychological Association (APA) ganz dem Feld der „Positiven Psychologie“ zugewandt hat. Die Positive Psychologie im Sinne Martin Seligmans ist ein Auslöser für mein Interesse an Charakter und Tugenden, dem ich seit vielen Jahren auch in meiner Forschung und Lehre an meiner Universität nachgehe. Die von ihm vorgeschlagene Systematik von sechs Tugenden, denen insgesamt 24 Charakterstärken zugeordnet werden können, liegt auch diesem Buch zugrunde.

Zu Beginn werden wir uns damit befassen, was Werte, Tugenden und Charakterstärken eigentlich sind, bevor wir uns diese dann im Einzelnen anschauen. Ich werde versuchen, anhand von Beispielen aus der Gegenwart Konzepte der Vergangenheit zu verdeutlichen, aber natürlich auch die aktuellen Ergebnisse zur Thematik aufzeigen. Insgesamt möchte ich im Sinne der aristotelischen Tugendethik vorgehen, die in besonderem Maße das Handeln betont. Die Qualität unseres Umgangs miteinander oder auch mit unserer Umwelt im Sinne der moralischen Dimension des „Guten“ ist nur sehr eingeschränkt auf das zu beziehen, was wir *sagen*. Viel entscheidender ist die Qualität dessen, was wir tatsächlich *tun*.

Ich werde Ihnen daher auch zahlreiche Vorschläge unterbreiten, die Tugenden und vor allem Charakterstärken in Ihrem Leben zu wecken und diese zu üben. Leonardo da Vinci soll einmal gesagt haben *„So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung.“* Unsere häufige Wahrnehmung wachsender (Gefühls-)Kälte in der Welt muss und darf nicht dazu führen, dass wir aufhören, Tugenden und Charakterstärken in unserem alltäglichen Handeln sichtbar werden zu lassen. Denn das hilft nicht nur uns selbst, sondern auch den Menschen um uns herum. Martin Seligman bezeichnet dies als *„values in action“* – gelebte Werte. Hierzu lade ich Sie ein.

1. Werte – Tugenden – Charakterstärken

Werte

Die Transfersumme, die der Pariser Fußballklub Saint Germain für die Übernahme des brasilianischen Fußballstars Neymar da Silva Santos jr. an den spanischen Klub FC Barcelona entrichtete, war mit 222 Millionen Euro die bislang höchste in der Fußballgeschichte. Ist Neymar damit ein besonders wertvoller Mensch? Wahrscheinlich, und das hoffe ich, regt sich jetzt Protest in Ihnen, weil die Dimension menschlichen Wertes ja wohl keine finanzielle Angelegenheit ist. In Neymars Fall wäre das auch besonders tragisch, weil sich sein Marktwert in nur knapp drei Jahren seit dem Wechsel annähernd halbiert hat.¹

Nein, jetzt mal ernsthaft: Was sind menschliche Werte, und wie hängen sie mit Tugenden und Charakterstärken zusammen?

Werte sind in gewisser Weise immer gegenwärtig, was daran deutlich wird, dass wir permanent das Verhalten (vorzugsweise anderer) (be-)werten (nützlich-unnutz, richtig-falsch, altruistisch-egozentrisch und so weiter). Werte sind nichts Materielles, sondern in der Tradition der Philosophie etwas Wünschens-, wenn nicht gar Erstrebenswertes. Sie sind damit das Grundgerüst einer individuellen und auch gesellschaftlichen Auffassung, was gut und richtig ist. Es dürfte einleuchten, dass die Frage, was „gut“ ist, die Menschheit seit Langem beschäftigt. In der Tat versuchten bereits die griechischen Philosophen, sich diesem Themenfeld zu nähern.

In der Antike galt zwar auch als „gut“, was seinen Zweck erfüllte (zum Beispiel eine warme Decke im Winter). Mehr Beachtung fand aber die *personenbezogene* Ebene des „Gutseins“, insbesondere Fragen nach Tüchtigkeit und Tugendhaftigkeit – also die ethisch moralische Dimension. Um Missverständnissen vorzubeugen, soll kurz der Unterschied zwischen Moral und Ethik genannt werden, die beide nicht selten synonym benutzt werden, sich letztlich aber doch unterscheiden. Moral ist ein System von Leitsätzen dessen, was gut und richtig (für alle) ist. Natürlich kann das kulturell unterschiedlich ausfallen. Daher sind auch verschiedene Moralvorstellungen in der Welt vertreten. Ethik hingegen befasst sich nicht mit Inhalten der Moral, sondern mit der Moral als solcher. Sie ist die Wissenschaft der Moral und betrachtet sie eher aus der Vogelperspektive. So ist vielleicht auch verständlich, dass der nicht selten während Corona zu Wort gekommene Ethikrat nicht „Moralrat“ heißt, denn er befasst sich nicht primär damit, was gut und richtig ist, sondern ob die auf Erwägungen von „gut und richtig“ basie-

renden Regelungen tatsächlich Anwendung finden können oder sollten.

In der Antike finden sich verschiedene Ansätze, die wir heute durchaus im Kontext von Werten behandeln könnten. Aristoteles zum Beispiel, den wir immer wieder strapazieren werden, spricht eher von „Tugenden“, auf die wir auch noch eingehen werden. Erst später entwickelte sich die sogenannte Axiologie (Wertelehre), und sie ist auch heute noch ein wichtiges Feld in der Philosophie, obwohl das Thema nicht mehr exklusiv von dieser behandelt wird. In der Neuzeit wurde die Koppelung von Wertetheorien und Ethik immer mehr vorangetrieben. Diese Entwicklung findet zum Beispiel in ökonomiebasierten Ansätzen und letztlich natürlich auch in der Psychologie ihren Ausdruck.

Richtungsweisend war Milton Rokeach (1973)², der Werte in zwei Kategorien klassifizierte. Es gibt Werte, die wir benötigen, um wertvolle Zustände zu erreichen. Diese Werkzeuge oder Mittel werden als *instrumentelle* Werte bezeichnet, während die Zielzustände auch *terminale* Werte genannt werden. Nehmen wir das wörtlich: Ein Instrument erzeugt Klänge, aber noch keine Musik. Die Musik ist das Ziel (terminaler Zustand oder auch Ergebnis), der Klang (instrumentell) der Weg dorthin. Wenn Freiheit ein terminaler Wert für uns ist (erstrebenswerter Zielzustand), dann kann Unabhängigkeit (instrumenteller Wert) ein Weg dorthin sein.

Zudem können noch weitere Unterteilungen herangezogen werden: (persönliche Werte (Höflichkeit), gesellschaftliche Werte (Toleranz), Moralwerte (Frieden) und Kompetenzwerte (Weisheit)), die zwischen verschiedenen Menschen höchst unterschiedlich ausfallen können.³

Im Laufe der letzten Jahre hat sich in der psychologischen

Werteforschung ein Modell eines breiten Forschungsinteresses erfreut, das eine Universalität von Werten unterstellt. In der Tat scheint es so zu sein, dass zumindest einige Werte über die Grenzen von Ländern und die Interessen von Nationen hinweg von Bedeutung sind. So wurde am 2. März die sogenannte „Resolution A/RES/ES-11/1“ der UN-Generalversammlung verabschiedet. In dieser wurde der russische Einmarsch in die Ukraine verurteilt, basierend auf Werten wie Freiheit, Frieden und Gerechtigkeit. Von den bei der Abstimmung vertretenen 181 Nationen stimmten 77,9% (141 Nationen) zu. Wenn wir davon ausgehen, dass die 35 Enthaltungen und auch die fünf Gegenstimmen nicht geschlossen das Wertebewusstsein der Bevölkerung der jeweiligen Länder repräsentieren (und das können wir wohl), dann belegt diese Abstimmung, dass bestimmte Werte tatsächlich weltweit von Bedeutung sind – was mich trotz allem etwas beruhigt.

In diesem Modell der universellen Werte⁴ werden diese nicht als absolut, sondern als dynamisch und zum Teil sogar widerstreitend aufgefasst. Die Werte sind kreisförmig als Wertetypen angeordnet, was ihre Beziehung zueinander verdeutlichen soll. Benachbarte Werte liegen auch inhaltlich nahe beieinander, gegenüberliegende hingegen sind fast schon komplementär.



Darstellung des Wertesystems nach S. Schwartz. Benachbarte Bereiche (zum Beispiel Macht, Leistung) hängen miteinander zusammen und sind nicht unabhängig. Oftmals haben Menschen, für die Leistung ein wichtiger Wert ist, auch eine positive Einstellung zu Verantwortung, Führungsanspruch und Macht. Gegenüberliegende Bereiche sind gewissermaßen Gegenpole (zum Beispiel Sicherheit und Stimulation) und können sich gegenseitig ausschließen. Würde man erwarten, dass jemand mit „Sicherheit“ als starkem Wert hochrisikoreiche Sportarten betreibt oder aufgeregt am Glücksspiel teilnimmt?

In der Tat können Werte geradezu miteinander in Konflikt stehen, und das passiert sogar relativ häufig. Zu gerne würden wir eine Kreuzfahrt machen (Wert: Hedonie oder auch Stimulation), wissen aber, dass dies mit einer hohen Emission von Treibhausgasen verbunden ist (Wert: Universalismus beziehungsweise Umweltschutz). Wir unterscheiden uns das letztlich in unserer *Werthierarchie*, also darin, was für uns das höherwertige Gut ist. Unser Handeln nach Werten zu orientieren, setzt nicht selten *Wertentscheidungen* voraus, die ein Streben nach „immer-mehr“ oder auch Verzicht zur Folge haben können.

Werte können aber manchmal auch miteinander verbunden werden oder Synthesen eingehen.⁵ So kann die vom Wert „Humanismus“ getriebene ehrenamtliche Mitarbeit in einem Flüchtlings-Erstaufnahmelager natürlich zu unserer Selbstbestimmung und auch persönlichen Freude oder Erfüllung (Hedonismus) beitragen.

Obwohl Werte eine gewisse individuelle Stabilität über die Zeit aufweisen (weshalb sie ja auch innerhalb der Persönlichkeitspsychologie behandelt werden) und im frühen Erwachsenenalter weitgehend gefestigt sind, sind sie nicht völlig unabhängig vom Alter. Wer kennt nicht Auseinandersetzungen zwischen Kindern und Eltern oder deren Lehrerinnen und Lehrern, in denen die „spießigen“ Wertvorstellungen der vorherigen Generation abgelehnt oder zumindest heftig diskutiert werden? Oftmals allerdings nähern sich die Werte ein paar Jahre später dann wieder deutlich an. Ebenso ist bekannt, dass es in der sogenannten „Midlife-Crisis“ zu einer Priorisierung Ich-bezogener Werte kommen kann. Aber auch das ist meist nur kurzlebig und oftmals begleitet von Enttäuschung, wenn neue Lebensentwürfe nicht so funktionieren wie erhofft.

In der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse, die das Institut für Demoskopie Allensbach seit Jahren durchführt, wurden über 20.000 Personen im Alter ab 14 Jahren befragt. Diese Stichprobe kann als repräsentativ bezeichnet und auf rund 70 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner Deutschlands hochgerechnet werden. Seit einigen Jahren hat sich am Ergebnis nicht viel geändert: Besonderer Wert wird auf Freundschaften und Beziehungen zu anderen Menschen gelegt (85%), aber auch Familie und Partnerschaft werden von über 70% der Befragten als besonders wertvoll bezeichnet. Unabhängigkeit und Gerechtigkeit (mehr als 65%) wer-

den gefolgt von Ich-bezogenen Werten wie beruflichem Erfolg, Neues lernen, ein abwechslungsreiches Leben führen, andere Kulturen kennenlernen. Leistung und/oder Einkommen/Wohlstand sind mit weniger als 35 % nicht zentral, und das Schlusslicht bilden Ich-überschreitende Dimensionen wie Religion, Auseinandersetzung mit Sinnfragen und aktive Teilnahme am politischen Leben. Bei Frauen spielen soziale Dimensionen eine größere Rolle als bei Männern, denen Karriere und Einkommen wichtiger ist. Das macht wieder deutlich, dass Lebenspräferenzen und -ziele nicht absolut und allgemeingültig sind, sondern individuell verschieden.

Die niedrige Priorisierung von Werten aus der Kategorie der Ich-überschreitenden Werte (Religion, Sinnfragen, politisches Engagement) mag vielleicht etwas enttäuschen. Üblicherweise wird an dieser Stelle vom Wertewandel oder – schlimmer noch – Werteverfall gesprochen. Einen Wertewandel im Sinne Ingleharts⁶ von der materialistischen (zum Beispiel Wohlstand) zu einer postmaterialistischen (zum Beispiel Selbstverwirklichung) Orientierung mag es in den Nachkriegsgenerationen vielleicht gegeben haben. Ob es wirklich ein grundlegender und nachhaltiger „Wandel“ ist, kann aber infrage gestellt werden. Mit Blick auf die überall sichtbare Konzentration auf wirtschaftlichen Erfolg, sind wir streng genommen wieder auf die Ebene materialistischer Werte zurückgefallen.

Bei Jugendlichen wird häufig sogar ein Werteverfall oder auch Werteverlust beklagt (natürlich nur von Älteren). Umfangreiche Studien wie die von der Bundeszentrale für politische Bildung in Auftrag gegebenen SINUS-Studie an 14- bis 17-Jährigen zeigen hingegen, dass Freunde und Familie den höchsten Stellenwert haben, aber auch Anstand, Treue, Fleiß,

Ordnung, ja, sogar Bescheidenheit bedeutsamer geworden sind. Unsere Jugend ist generell problembewusster und (leider) auch besorgter geworden (siehe auch die Fridays-for-Future-Bewegung). Wir werden später noch reflektieren, woran das liegen könnte und welche Möglichkeiten bestehen, Hoffnung, Zuversicht, Zufriedenheit und Lebensfreude zu stärken.

Wie, oder besser: wann entsteht unsere Werteorientierung? Es herrscht weitgehend Übereinstimmung darüber, dass die Werteorientierung im Jugendalter ausdifferenziert wird und daraufhin eine gewisse Stabilität erreicht. Ebenfalls gesichert ist, dass der Familie eine entscheidende Funktion in diesem Prozess zukommt. Zahlreiche Studien zeigen familiäre Ähnlichkeiten im Wertegerüst aller Familienmitglieder.

Wertvorstellungen der Eltern müssen authentisch gelebt und für Kinder sichtbar und fühlbar werden, um wirken zu können. Es bedarf zudem – um mit Martin Seligman zu sprechen, den wir noch öfter heranziehen werden – *positiver Institutionen* (Familie, Kindergärten, Schulen, Kirchen), in denen Werte vermittelt werden. Albert Schweitzer sagte: „Das gute Beispiel ist nicht eine Möglichkeit, andere Menschen zu beeinflussen; es ist die einzige.“

Es sind die „stillen Vorbilder“, die bei der Werteentwicklung helfen. „Laute“ Vorbilder sind rar. Eine öffentliche Forderung oder zumindest Empfehlung zur Entwicklung (konservativer) Werte setzt heutzutage eine gewisse Abenteuerlust, wenn nicht sogar Risikobereitschaft voraus. Mögliche Reaktionen gerade in den sozialen Medien sind völlig unkontrollierbar, und nicht selten schlagen einem Vorwürfe mangelnder Toleranz, Missgunst und Diffamierung bis hin zum Hass entgegen, ohne dass die Absender bemerken wür-

den, dass sie genau diese Verhaltenskategorien bedienen. Natürlich gibt es die in Artikel 5 des Grundgesetzes garantierte Meinungsfreiheit – von Meinungstoleranz findet man dort aber leider nichts.

Unser Wertesystem ist nicht nur eine Leitlinie für unser eigenes Verhalten. Es sensibilisiert uns auch dafür, gutes Urteilen, Entscheiden und Verhalten bei *anderen* zu erkennen. Und noch schöner: anderen basierend auf ihrem Verhalten auch *Wertschätzung* zukommen zu lassen.

Was ist das aber, *Wertschätzung*? Reicht es, jemanden für eine gute Leistung zu loben oder zu belohnen? Dann wäre *Wertschätzung* das Gleiche wie „positive Verstärkung“, mit dem Ziel, dass dieses Verhalten in der Zukunft öfter gezeigt wird. Ist es *Wertschätzung*, wenn wir einen Hund, der perfekt ein Kommando ausführt, anschließend mit einem Hundekeks belohnen? Natürlich nicht! *Wertschätzung* ist weit mehr, nämlich ein Ausdruck von *Beziehung zu einer Person*, auf die sie gerichtet ist. Folgerichtig fördert *Wertschätzung* auch die zwischenmenschliche Beziehung.

Gerade im Arbeitsleben ist das seit Langem bekannt. Gelingt es einer Führungskraft, den Mitarbeitenden *Wertschätzung* entgegenzubringen, verbessert sich nicht nur das Arbeitsklima, sondern auch die Bindung an das Unternehmen. Krankenstände können rückläufig werden, die Fluktuation sinkt, und letztlich sind positive Auswirkungen auf die Produktivität und Kollegialität zu beobachten. *Wertschätzung* ist daher eine zentrale Führungskompetenz!

Aber auch im Privatleben, in Beziehungen oder Familien ist *Wertschätzung* zentral. Sie zeigt sich der Kommunikation (eher zuhören als reden), der Mimik und Gestik, in Respekt und Vertrauen, aber auch darin, dass man andere um Rat bit-

tet oder sich bei ihnen bedankt. Die Kraft der Dankbarkeit wird noch an anderer Stelle ausführlich behandelt. Kleine Geschenke, ein Strauß Blumen oder Ähnliches sind ebenfalls Ausdrucksformen von „Du bist *wertvoll* für mich“. Besonders wertschätzend ist gemeinsame Zeit. Denn wer würde schon seine (*wertvolle*) Zeit für andere „opfern“, wenn es diese nicht „wert“ wären?

Individuelle Werte sind wie ein Kompass, der unsere Lebensrichtung aufzeigt. Welche das sein wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Für sich Werte benennen zu können heißt noch nicht, auch danach zu leben. Werte sind Leitlinien, Überzeugungen und Einstellungen. Diese auch im Alltag umzusetzen ist eine Frage von Handlungen beziehungsweise manifestem Verhalten, was den nächsten Bereich betrifft, mit dem wir uns befassen wollen: Tugenden und (anschließend) Charakter.

Tugenden

Die Klassifikation von verschiedenen Auffassungen zu Tugenden wird heute unter „Tugendethik“ subsumiert. Und alles begann im antiken Griechenland bei Platon. Von Platon wurden grundlegende Tugenden (Kardinaltugenden) genannt: Tapferkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Weisheit. Später, in der christlichen Tradition, kamen noch Glaube, Liebe und Hoffnung dazu. Wesentlich bedeutsamer für unser Thema war allerdings Platons Schüler Aristoteles (384-322 v. Chr.) – insbesondere sein einflussreiches Werk, die *Nikomachische Ethik*⁷.

Das Gute stand im Zentrum seines Interesses, und er ar-