



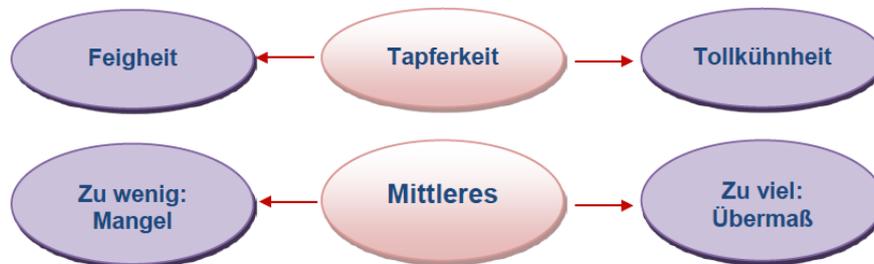
## **Die Arbeit mit dem Wertequadrat**

Michael Loebbert, 2013



## Eine Haltung der Mitte ausbilden

**Aristoteles** entwickelte in seiner „*Nikomachischen Ethik*“ die Vorstellung, dass jede Tugend als die „*rechte Mitte zwischen zwei fehlerhaften Extremen*“ beschreibbar ist. Zum Beispiel bewegt sich die Tapferkeit zwischen den Extremen der Feigheit und der Tollkühnheit. Weder die Feigheit ist wünschenswert, noch eine übersteigerte, vernunftlose Tollkühnheit.



Aristoteles, *Nikomachische Ethik*, 2. Buch<sup>1</sup>:

*Doch dies sei im Voraus festgestellt, dass jede Erklärung im Bereich des Praktischen im Umriss und nicht mit Exaktheit zu geben ist. So haben wir ja auch zu Anfang gesagt, dass die verlangten Erklärungen sich nach den Gegenständen richten müssen. Was mit dem Handeln zu tun hat und förderlich ist, besitzt keine Stabilität, ebenso wenig die Dinge, die mit der Gesundheit zusammenhängen. Wenn aber derart die Erklärung des Allgemeinen ist, dann ist die Erklärung der Einzelfälle noch weniger genau. Sie fällt ja weder unter ein Herstellungswissen noch unter eine Vorschrift, vielmehr müssen die Handelnden selbst jeweils das im Hinblick auf die Situation Angemessene erwägen, wie es sich auch bei der Medizin und der Navigation verhält. (1104 a) ... Bei allem Kontinuierlichen und Teilbaren kann man einen größeren, einen kleineren oder einen gleichen Betrag nehmen, und sei dies entweder in Bezug auf die Sache selbst oder in Bezug auf uns.*

*Das Gleiche ist eine Art Mittleres zwischen Übermaß und Mangel. Ich nenne aber das Mittlere der Sache das, was gleich weit von beiden Extremen entfernt ist, und das ist für alle ein und dasselbe. Hingegen meine ich mit dem Mittleren in Bezug auf uns, was weder zu viel noch zu wenig ist; dies ist nicht eines, und es ist auch nicht für alle dasselbe.*

*Wenn zum Beispiel zehn viel und zwei wenig ist, dann nimmt man als das der Sache nach Mittlere sechs, da es um den gleichen Betrag übertrifft und übertroffen wird; das ist die Mitte nach der arithmetischen Proportion. Das Mittlere in Bezug auf uns darf man jedoch nicht so nehmen. (1106 a) Wenn für jemanden Nahrung von zehn Minen zu viel und Nahrung von zwei Minen [hier: Gewichtseinheit. Entspricht etwa 1 Pfund] zu wenig ist, dann wird der Trainer nicht Nahrung von sechs Minen vorschreiben; denn vielleicht ist auch das für denjenigen, der die Nahrung aufnehmen soll, zu viel oder zu wenig – für Milon [ein durch seine Kraftleistungen wie sein Essvermögen gleich berühmter Athlet] wenig, für einen Anfänger in den athletischen Übungen viel. Dasselbe gilt für Wettlauf und Ringkampf.*

<sup>1</sup> Übersetzung nach Ursula Wolf (2008): *Nikomachische Ethik*. Hamburg.



*So meidet also jeder Kundige Übermaß und Mangel, das Mittlere dagegen sucht er und wählt eben dieses, und zwar das mittlere nicht der Sache, sondern in Bezug auf uns.*

*Wenn nun also jedes Herstellungswissen seine Funktion auf diese Art gut erfüllt, indem es auf das Mittlere sieht und seine Produkte an diesem ausrichtet (weshalb man gewöhnlich bei gut beschaffenen Produkten sagt, es sei nicht möglich, etwas wegzunehmen oder hinzuzufügen, da man annimmt, Übermaß oder Mangel würden die gute Beschaffenheit zerstören, die Mitte aber bewahre sie), wenn ferner Menschen, die gut in einem Herstellungswissen sind, wie wir sagen, bei ihrer Arbeit auf diese [die Mitte] schauen, und wenn schließlich die Gutheit – wie auch die Natur – genauer und besser ist als jedes Herstellungswissen, dann wird sie [die Gutheit] so beschaffen sein, dass sie auf das Mittlere zielt.*

*Ich meine die Gutheit des Charakters, die Tugend. Denn diese hat mit Affekten und Handlungen zu tun, und in diesen gibt es Übermaß, Mangel und das Mittlere.*

*Zum Beispiel kann man Furcht, Mut, Begierde, Zorn, Mitleid und allgemein Lust und Unlust ebenso zu viel wie zu wenig empfinden, und beides ist nicht die richtige Weise. Dagegen sie zu empfinden, wann man soll, bei welchen Anlässen und welchen Menschen gegenüber, zu welchem Zweck und wie man soll, ist das Mittlere und Beste, und dies macht die Tugend aus. Ähnlich gibt es Übermaß, Mangel und das Mittlere in Bezug auf Handlungen.*

*Die Tugend hat mit Affekten und Handlungen zu tun, bei denen das Übermaß wie auch der Mangel eine Verfehlung darstellt, das Mittlere dagegen gelobt wird und das Richtige trifft. Dies beides aber [Gegenstand von Lob und richtig zu sein] sind Kennzeichen der Tugend. Die Tugend ist also eine Art von Mitte, da sie auf das Mittlere zielt. ...*

*Leicht ist es, den Zielpunkt zu verfehlen, schwer aber ihn zu treffen. Auch deshalb gehören Übermaß und Mangel zum Laster, die Mitte dagegen zur Tugend: „Denn Menschen sind gut auf nur eine Art, schlecht aber auf viele.“ (1106 b) ... Die Tugend ist also eine Haltung/Hexis, die sich in Vorsätzen äußert, wobei sie in einer Mitte liegt, und zwar der Mitte in Bezug auf uns, die bestimmt wird durch die Überlegung, das heißt so, wie der Kluge sie bestimmen würde. Sie ist die Mitte zwischen zwei Lastern, von denen das eine auf Übermaß, das andere auf Mangel beruht. Sie ist auch in dem Sinn eine Mitte, dass die einen Laster in den Affekten und Handlungen hinter dem Gesollten zurückbleiben, die anderen über es hinausgehen, während die Tugend das Mittlere sowohl findet wie wählt. Daher ist die Tugend ihrem Wesen nach, das heißt nach der Definition, die angibt, was es hieß, dies zu sein, eine Mitte; im Hinblick darauf aber, was das beste und das gute Handeln ist, ein Extrem. (1107 a) ...*

*Dass also die charakterliche Tugend eine Haltung der Mitte ist, und in welchem Sinn, und dass sie die Mitte zwischen zwei Lastern darstellt (eines im Sinn des Übermaßes, das andere im Sinn des Mangels), und dass sie so beschaffen ist, weil sie in den Affekten wie in den Handlungen das Mittlere zu treffen vermag, dies ist nun hinreichend dargelegt worden.*

*Hierin liegt auch der Grund, warum es eine schwierige Aufgabe ist, gut zu sein. Denn in jedem einzelnen Fall ist das Finden der Mitte eine schwierige Aufgabe. (1109 a)*



### Anwendung auf Einzeltugenden (Nikomachische Ethik, 3.-5. Buch)

Affekt/Handlung	Tugend	Übermaß	Mangel
<i>Furcht und Mut</i>	<i>Tapferkeit</i>	<i>Tollkühnheit</i>	<i>Feigheit</i>
<i>Lust und Unlust</i>	<i>Mäßigkeit</i>	<i>Unmäßigkeit</i>	<i>Empfindungslosigkeit</i>
<i>Geben und Nehmen im Kleinen</i>	<i>Freigebigkeit</i>	<i>Verschwendung</i>	<i>Geiz</i>
<i>Geben und Nehmen im Großen</i>	<i>Großzügigkeit</i>	<i>Protzerei</i>	<i>Kleinlichkeit</i>
<i>Ehre und Ehrlosigkeit im Großen</i>	<i>Stolz</i>	<i>Eitelkeit</i>	<i>Kleinmut</i>
<i>Ehre und Ehrlosigkeit im Kleinen</i>	<i>Ohne Namen</i>	<i>Ehrgeiz</i>	<i>Ehrgeizlosigkeit</i>
<i>Zorn</i>	<i>Sanftmut</i>	<i>Jähzorn</i>	<i>Unerzürnbarkeit</i>
<i>Wahres</i>	<i>Wahrhaftigkeit</i>	<i>Angeberei</i>	<i>Geheuchelte Bescheidenheit</i>
<i>Angenehmes in der Vergnügung</i>	<i>Umgänglichkeit, Gewandtheit</i>	<i>Possenreißerei</i>	<i>Ungehobeltheit</i>
<i>Übriges Angenehmes</i>	<i>Freundlichkeit</i>	<i>Schmeichelei</i>	<i>Mürrisches Wesen</i>
<i>Scham</i>	<i>Schamhaftigkeit</i>	<i>Schüchternheit</i>	<i>Schamlosigkeit</i>
<i>Was dem Nächsten zustößt</i>	<i>Berechtigte Entrüstung</i>	<i>Missgunst</i>	<i>Schadenfreude</i>

Die Entdeckung von Aristoteles (Mesotes-Lehre) hat unser Nachdenken über Handeln seither stark beeinflusst: Was wir tun wollen, sollte möglichst die fehlerhaften Extreme vermeiden. Die wirklich anzustrebende Mitte (Mesotes) ist allerdings in Bezug auf die jeweilige Situation auch ein Bestes (Aretes).

## Das Wertequadrat

Das Wertequadrat ist eine praktische Weiterentwicklung der Mesotes Lehre. Haben Sie sich schon einmal überlegt, dass sich hinter jeder Untugend, Schwäche bzw. negativer Charaktereigenschaft eine Tugend, Stärke bzw. positive Eigenschaft steckt? Und dass zu jeder Tugend eine Art Schwestertugend gehört, damit aus einer Tugend keine Untugend wird?

Hier ein Beispiel: Sparsamkeit ist eine an sich wünschenswerte Eigenschaft. Wer allerdings zu sparsam ist, wirkt schnell geizig und knauserig. Nur, in Verbindung mit einer gewissen Großzügigkeit oder der Kunst des sinnhaften





Unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, kann uns das Wertequadrat auch als sogenanntes Entwicklungsquadrat dienen. Wenn wir unsere Schwächen im Sinne des Wertequadrats einmal näher beleuchten, wird schnell klar, in welche Richtung unsere Entwicklung zu gehen hat:

Vom Geiz geht es diagonal hoch zur Großzügigkeit.

Der Geizhals sollte sich also im sinnhaften Geldausgeben üben.

Von der Verschwendung geht es diagonal hoch zur Sparsamkeit.

Dem Verschwenderischen täte eine Prise Sparsamkeit nicht schlecht.

## Was bringt die Arbeit mit dem Wertequadrat?

### **Wertequadrat als Entwicklungsquadrat**

Wie wir bereits gesehen haben, kann das Wertequadrat als Entwicklungsquadrat dienen. Wenn wir unter einer bestimmten Eigenschaft leiden oder eine Schwäche an uns entdecken, können wir mithilfe des Wertequadrats erkennen, in welche Richtung es sich zu entwickeln gilt. Wer stets darum bemüht ist, es allen Recht zu machen und dabei seine eigenen Bedürfnisse auf der Strecke lässt, der ist gut damit beraten, einen gesunden Egoismus zu entwickeln. Und wer sich als zu dominant und kontrollsüchtig wahrnimmt, sollte sich einmal im Loslassen und Hingeben üben.

In der Kommunikationspsychologie ist das Wertequadrat nach Schulz von Thun daher zu einem wertvollen Werkzeug geworden, um entsprechende Maßnahmen herauszufiltern, die dem Klienten weiterhelfen können.

### **Wertequadrat als Chance hinter jeden Untugend eine Tugend zu erkennen**

Außerdem hilft uns das Wertequadrat zu erkennen, dass hinter jeder Untugend oder Schwäche das Potenzial zu einer Tugend oder Stärke angelegt ist. Wer geizig ist, ist ein wenig zu sparsam; hinter jedem Tagträumer und Faulpelz steckt jemand, der es mit den an sich wertvollen Eigenschaften der Ruhe und Gelassenheit etwas zu sehr übertreibt und in jedem Sturkopf steckt jemand, der sich durchzusetzen weiß.

Wenn wir in der Lage sind, hinter jeder Untugend eine Tugend zu erkennen, kann das helfen uns selbst besser anzunehmen und gleichzeitig auch gegenüber dem Verhalten anderer mehr Verständnis aufzubringen. Schließlich wissen wir nun, dass in jeder Schwäche/übertriebenen Eigenschaft auch ein wertvolles Potenzial angelegt ist. Alles angeblich „Schlechte“ hat also einen positiven Kern.

### **Wertequadrat als Hilfe bei zwischenmenschlichen Konflikten**

Und noch in einem weiteren Fall kann das Wertequadrat wertvolle Dienste leisten. Bei Konflikten im zwischenmenschlichen Bereich passiert es sehr leicht, dass wir unseren Gegner als einen Feind betrachten und ihn verteufeln. Er verkörpert für uns negative Ansichten und Eigenschaften, wohingegen wir für das Gute und Wertvolle einstehen.

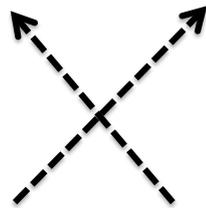
**Ein Beispiel:** Beim Thema Kindererziehung will unser Partner klare Grenzen festlegen, was unser Kind tun und lassen darf. Wir vertreten dagegen eher die Ansicht, dass ein Kind sich am besten entwickeln kann, wenn es frei und ohne



viele Vorschriften von außen seine Erfahrungen sammeln kann. Wir beschuldigen unseren Partner dann vielleicht als zu streng und Oberbefehlshaber und er befürchtet bei unserer Laissez-Faire-Haltung, dass das Kind uns schon bald auf dem Kopf herumtanzen wird.

**freie Entfaltung**

**Anleitung/Führung**



Entwicklungsrichtung

**Laissez faire**

**Kommandieren/  
Kontrollieren**

Mit Hilfe des Wertequadrats wird nun schnell klar, dass jeder von uns eigentlich für einen Wert auf der oberen Linie eintritt und es eigentlich nicht darum geht, den anderen zu verteufeln, indem wir ihn auf einen der unteren Untugenden verdammen, sondern dass jeder von uns einen Teil der Gesamtwahrheit betont und wir uns im Optimalfall ergänzen könnten.

Denn ohne ein gewisses Maß an Vorgaben wird aus der freien Entwicklungsmöglichkeit für das Kind ganz schnell eine orientierungsloses Laissez-Faire im Sinne von „mach doch, was du willst“ und umgekehrt, begünstigen zu viel Anleitung und zu viele Regeln eine starre und strenge Atmosphäre, in der das Kind zu sehr beschnitten wird.

Das Ziel eines zwischenmenschlichen Konfliktes liegt also in der Überwindung der anscheinenden Polarität, also der scheinbaren Unvereinbarkeit zweier an sich ergänzender Schwestertugenden. Die Erkenntnis, dass zwei Teilwahrheiten/ Schwestertugenden im Idealfall in einem flexiblen Ergänzungsverhältnis zueinanderstehen, hilft in einem Konfliktfall von der Verteufelung des anderen abzulassen und zu erkennen, dass auch unser Gegner für einen wertvollen Teilaspekt eintritt.

Ganz nach dem Motto: „So gefährlich ich Deine Ansichten auch finde, muss ich doch zugeben, dass aufgrund meiner eigenen Tendenz in nur eine Richtung, ohne dich aus meiner Tugend ganz schnell eine Untugend werden könnte. Gut also, dass es Dich gibt :-)!“

### **Übung:**

1. Fertigen Sie zu jedem der folgenden Begriffe ein Wertequadrat an.
  - a) Ehrgeiz
  - b) Albernheit
  - c) Selbstaufgabe/Selbstaufopferung



**Tipp:** Überlegen Sie sich zunächst, ob es sich bei dem Begriff um eine Tugend oder eine Übertreibung/Entartung handelt. Eine Tugend kommt nach oben, eine Übertreibung nach unten (egal ob links oder rechts).

Finden Sie dann zu einer Tugend ihre Schwestertugend und zu einer Übertreibung die angelegte Tugend.

2. Überlegen Sie sich eine Ihrer Stärken. Fertigen Sie dazu ein Wertequadrat an. Danach gehen Sie entsprechend mit einer Ihrer Schwächen vor.

**Hinweis**

<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-werte-und-entwicklungsquadrat>