

## Was ist mir wichtig - Werteklä rung

erstellt am 12.12.2023

Eine schwere Diagnose kann Menschen plötzlich vor die Frage stellen, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist. Sich diese persönlichen Werte anzuschauen und bewusst zu machen, kann vor allem für die vielen kleinen und großen Entscheidungen hilfreich sein, die Patienten im Rahmen einer Krebsbehandlung treffen müssen.

Um diese „Werteklä rung“ geht es im [Webinar](#).

### Was sind Werte?

Das ist gar nicht einfach abzugrenzen. Werte sind so etwas wie Eigenschaften, Ideen oder Dinge, die Sie für wichtig oder gut halten. Es geht dabei darum, was Sie persönlich als richtig oder falsch, moralisch gut oder schlecht, wichtig oder unwichtig, wertvoll oder wertlos ansehen. Das kann auf den Umgang von Menschen miteinander bezogen sein, aber auch was Ihnen im Leben wichtig ist, wie Sie sein wollen oder was Sie besitzen.

*Beispiel: Ein Wert kann für Sie „Ehrlichkeit“ sein. Ehrlichkeit kann etwas sein, dass Sie als moralisch gut ansehen, etwas, was Sie sich von Ärzten und Familienmitgliedern wünschen oder eine Charaktereigenschaft von Ihnen.*

### Was ist mir etwas wert?

- **Geld:** Wie viel bin ich bereit für etwas zu zahlen? Wo muss ich mich dafür an anderer Stelle einschränken?
- **Aufwand:** Was will ich erreichen und ist es mir den Aufwand wert?
- **Zeit:** Was ist mir meine Zeit wert? Habe ich gerade viel oder wenig Zeit? Wofür möchte ich sie mir nehmen?
- **Kraft:** Wie viel Kraft/Energie habe ich und was zieht mir wie viel? Habe ich die Kraft dafür?
- **Gefühle:** Wenn ich mich wohl fühle, fühlt es sich nach weniger Aufwand an. Bei schlechten Gefühlen nach mehr.
- **Verzicht auf anderes:** Wenn ich das mache, dann habe ich weniger oder keine Zeit/Kraft/kein Geld mehr für andere Aktivitäten. Ist es mir wert das zu haben/zumachen oder ist mir etwas Anderes wichtiger?

*Beispiel: Bei einer andauernden Erschöpfung können bereits kurze Wege eine große Anstrengung bedeuten, wodurch dann die Energie für andere Aktivitäten fehlt.*

**Ideelle Werte:** Eine Klärung, was Ihnen am meisten wert ist oder welcher Aspekt für Sie die oberste Priorität hat, kann Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen. Bei Krebs können dies Entscheidungen über die Wahl der Therapie oder des Behandlungsorts sein, wie zum Beispiel zwischen dem lokalen Krankenhaus und einer Uniklinik.

Es ist wichtig zu beachten, dass Entscheidungen individuell verschieden ausfallen und so auch der wahrgenommene Aufwand. Er kann sich je nach inneren Einstellungen, Erfahrungen, aber auch Voraussetzungen unterscheiden.

Wenn Sie sich für etwas entscheiden, bedeutet das, auf etwas anderes zu verzichten. Daher ist es hilfreich, abzuwägen, was Ihnen in diesem Moment am wichtigsten ist.

Es geht aber auch darum, wie Sie die Situation betrachten. Betrachten Sie es aus der Perspektive des Verzichts, oder sehen Sie es positiv: Trauern Sie dem hinterher, für das Sie sich nicht entschieden haben oder freuen Sie sich über das, was sie gemacht haben?

Wenn Sie vor einer schwierigen Entscheidung stehen, kann es helfen, Ihre Werte aufzuschreiben. Das können Sie beispielsweise in Form einer Tabelle machen. Darin können Sie dann im nächsten Schritt markieren, was für Sie bedeutender ist.

*Beispiel: Die Entscheidung zwischen einem Kinobesuch oder Kaffeetrinken zu Hause.*

	Dafür spricht	Dagegen spricht
Geld	Es ist mir wert, das Geld für das Erlebnis und den Umgebungswechsel, beim Kino, auszugeben.	Kaffee ist günstiger, ich kann mir an anderer Stelle etwas gönnen.
Aufwand	Ich muss im Kino nichts vorbereiten oder machen.	Ich muss zum Kino laufen/fahren.
Zeit	Ich habe die Zeit für einen Film.	Für einen Film bin ich mit Hin- und Rückweg, sowie Film 2-3 Stunden unterwegs, ich will aber noch ... machen.
Kraft	Bei einem Kinofilm kann ich die ganze Zeit sitzen und benötige nicht viel Kraft.	Ich muss mich fertig machen, zum Kino fahren, mich anstellen und lange auf eine Leinwand schauen - Das kostet mich Kraft.
Gefühl	Es fühlt sich nicht nach Aufwand an, weil ich mich schon lange auf den Film freue. Er kann mir helfen auf andere Gedanken zu kommen.	Ich fühle mich heute nicht so gut und ins Kino zu gehen würde mich zusätzlich stressen. Zu Hause ist es gerade gemütlich.
Ideelle Werte	Ein Film könnte mir wichtige Gedanken und Eindrücke geben.	Ein ruhiger Moment ist gut, um einmal über eine Entscheidung nachzudenken...

Es kann auch helfen, wenn Sie mit dem Partner, Familienmitgliedern oder Freunden darüber sprechen, was Ihnen wichtig ist. Sie können auch Ihren Gesprächspartner fragen, was ihm gerade in dieser Situation wichtig ist und schauen, ob sich das mit Ihren Vorstellungen überschneidet oder die Vorstellungen auseinander gehen.

### Kenne ich meine Werte?

Haben Sie bereits intensiv darüber nachgedacht, was Ihnen wichtig ist? Wenn nicht, ist das ein guter Zeitpunkt einen Zettel und einen Stift zu holen. Im Internet finden Sie viele Wertelisten, die erstaunlich unterschiedlich sein können. Am besten gehen Sie mehrere durch. Welche Werte sind Ihnen fundamental wichtig? Welche sind Ihnen wichtig und welche für Sie von Bedeutung, aber nicht vorrangig/bestimmend?

*Beispiele für Werte: Ehrlichkeit, Offenheit, Zuverlässigkeit, Respekt, Loyalität, Mitgefühl, Freundlichkeit, Empathie, Toleranz, ...*

## Werte und Abwägung bei Therapieentscheidungen

Bei Therapieentscheidungen Werte einfließen zu lassen, ist eine Herausforderung. Die Entscheidung der Ärzte beruht oft auf statistischen Daten, also Zahlenwerten, wie gut eine Therapie wirkt. Werte sind etwas Individuelles - man kann hier keine Zahlen vergleichen. Sie können aber trotzdem bei der Entscheidung für eine Therapie oder eine andere weiterhelfen.

Tatsächlich ist es so, dass es häufig mehrere Behandlungsmöglichkeiten gibt, nicht nur die Wahl zwischen der vorgegebenen Therapie oder keiner Therapie. Manchmal haben diese sogar die gleichen Heilungschancen, aber unterschiedliche Nebenwirkungen.

1. Wenn Sie Bedenken haben, dass eine Therapie nicht zu Ihren Werten passt oder Sie zu Nebenwirkungen führt, mit denen Sie nicht umgehen könnten, dann fragen Sie nach, ob es andere Behandlungsmöglichkeiten gibt (**Therapie A oder B**).
2. Wenn es eine weitere Behandlungsmöglichkeit gibt, können Sie im nächsten Schritt fragen, welche **Unterschiede es zwischen Therapie A und B** gibt.
3. **Nehmen Sie Zeit für die Entscheidungsfindung.** Nur in seltenen Fällen ist es bei Krebs wichtig schnell zu sein (z.B. bei einer akuten Leukämie, Darmverschluss). Meist ist es möglich die Entscheidung, um bis zu einer Woche zu verschieben.
4. **Sagen Sie den Ärzten, was Ihnen wichtig ist.** Ist es Ihnen wichtig Weihnachten mit der Familie zu feiern? Sich einen Lebenstraum zu erfüllen? Bei der Einschulung der Enkel dabei zu sein? Wenn Ärzte es wissen, können sie es in die Therapievorschläge einbeziehen und gemeinsam mit Ihnen Lösungen finden.

Mehr Informationen zum Thema [Entscheidungsfindung](#) erhalten Sie im Webinar zu diesem Thema.

## Was kann ich bei Konflikten tun?

Manchmal wollen Ärzte oder auch die Familie etwas anderes als Sie. Sie können solche Wertekonflikte dadurch klären, indem Sie anerkennen, dass Sie individuell verschieden sind.

Werte können ebenfalls dabei helfen, dass Sie Entscheidungen nicht bereuen, wenn Sie auf diese zurückblicken, weil Sie sie nach Ihren damaligen Wertvorstellungen getroffen haben. Lassen Sie sich nicht zu einer Entscheidung überreden. Es ist viel schwerer mit den Folgen einer Entscheidung zu leben, die andere Menschen für einen getroffen haben als einer, die man nach bestem Wissen und Gewissen selbst getroffen hat.

*Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Was ist mir wichtig - Werteklä rung“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).*