

Björn Migge



Sinnorientiertes Coaching

BELTZ

Leseprobe aus: Migge, Sinnorientiertes Coaching, ISBN 978-3-407-29417-3
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-29417-3>

Vorwort

»Grundbedingung für das Leben jedes Einzelnen ist und bleibt, dass er selber versuche, sich zu wandeln. Dass er lerne, die Knüppel, welche man ihm vor die Füße wirft, nicht als Hindernisse, sondern als Sprungbretter zu benutzen.«

Jean Gebser (1905–1973), deutsch-schweizerischer Philosoph, Kultur- und Bewusstseinsforscher

Jeder möchte sinnhaft, glücklich und erfüllt leben. Und niemand möchte ein wertloses und leeres Leben führen. Darin sind wir uns alle einig.

Dieses Buch wendet sich an Menschen, die über den Sinn ihres alltäglichen Lebens oder Seins nachdenken und auch andere dabei unterstützen möchten. Vielleicht sind Sie Coach oder Profi in einem helfenden, beratenden oder heilenden Beruf und möchten Ihre Haltung zu existenziellen Themen reflektieren? Ob Sie als Privatmensch oder Profi auf die Suche gehen: Sie finden hier keine Antworten und nur wenige sogenannte »Tools«. Stattdessen erwarten Sie Denkipulse, die zur Reflexion im Hinblick auf Weltsicht und Menschenbild anregen sollen.

Betrachten Sie bitte das Eingangszitat von Jean Gebser: Auf die Frage, wie wir mit den erschreckenden (Knüppel) oder alltäglichen (Stöckchen) Herausforderungen der Existenz sinnvoll umgehen können, hat bereits Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse Antworten gesucht. Er hat ein lebensfrohes und sinnhaftes Menschenbild und eine Grundhaltung gegenüber dem Leben entworfen, die uns dabei hilfreich sein können, einen erfüllenden, wertvollen und sinnhaften Weg einzuschlagen.

Frankl ist nicht der einzige Denker, der sich mit dem Sinn des Lebens und der Existenz befasst hat. Diese Frage im ganz Großen und im Alltäglichen hat unzählige Menschen bewegt. In diesem Buch lernen Sie neben Frankls Ideen auch die Grundzüge der sogenannten existenziellen Beratung kennen, die sich aus dem Gedankengut der Existenzphilosophie entwickelt hat.

Dieses Buch ist als Anregung für Sinnsuchende gedacht, ebenso für die Menschen, die Sinnsuchende begleiten. Bei Profis setzte ich Kenntnisse der Rahmenbedingungen, Verfahren, Methoden und professionelle Dialogfähigkeit voraus, weshalb nicht die Grundlagen hierzu aus anderen einführenden Lehrbüchern wiederholt werden. Wir konzentrieren uns stattdessen auf das Ringen um Sinn: Warum gibt es uns überhaupt? Wofür ist unser Leben gut, macht es Sinn – obwohl wir sterben und vergehen? Was mache ich bei Herausforderungen des Schicksals? Gibt es ein erfülltes Leben? Wie gehe ich mit der Angst vor dem Tod um?

Das Lesen des Buches allein kann unterhaltsam oder bildend sein, je nach Geschmack und Vorwissen. Manchmal werden Sie zustimmen, manchmal ablehnend den Kopf schütteln, je nach Vorannahmen oder Glauben. Aber nach dem Lesen werden Sie vermutlich trotzdem ähnlich denken und handeln wie zuvor. Das ist die Macht der Gewohnheit. Es sei denn ...

Wenn Sie die im Buch verstreuten Angebote »Jetzt sind Sie gefragt« aufgreifen und ehrlich über sich nachdenken oder die Fragen mit anderen offen diskutieren, dann werden Sie danach ein bisschen besser verstehen, wer oder wie Sie geworden sind und wohin Sie Ihr mutiges Denken noch führen könnte, auf der Suche nach einem sinnerfüllten Leben.

Björn Migge

Sinn oder Nichts

01

Menschen fragen nach Sinn	12
Zuhören und erzählen	18
Glauben als Sinnstiftung	25
Toleranz in Glaubensfragen	34
Geist oder Materie	37
Eine kosmische Perspektive	39
Worauf zielt das Sein?	43
Das Böse in der Welt	45
Personaler Sinn	48
Gemeinwohl als Sinn	53
Wenn alles beliebig wird	56
Lebensfrohe Sinnbotschaft	58
Humanismus	60
Neuer Humanismus Erich Fromms	63
Ethik ohne Religion	66
Esoterik	76
Spiritualität	79

Menschen fragen nach Sinn



Begegnungen mit der Sinnfrage

Dem Dachdecker erkrankt die Frau an Krebs. Schnell wird klar, dass sie bald sterben wird. Welchen Sinn macht jetzt noch die Arbeit in dem Betrieb, den beide aufgebaut haben? Wozu nun das Ganze?

Nach dem gemeinsamen Besuch in Brüssel, zur Taufe eines neuen Familienmitglieds, fährt der Rest der achtköpfigen Familie – die für den Ausflug einen Kleinbus gemietet hatte – kurz vor der Ankunft am Heimatort gegen einen Sattelschlepper auf der Gegenspur. Nur ein kleines Mädchen und ein 25-Jähriger überleben. Der junge Mann ist seit einigen Wochen Klient in einem Führungscoaching, da er eine Leitungsfunktion in einem Handelsunternehmen begonnen hatte. Wofür soll das jetzt noch gut sein?

Eine Geschäftsfrau telefoniert während der Fahrt zur Arbeit. Versehentlich rempelt sie mit dem Auto ein Schulmädchen an, das mit dem Fahrrad unterwegs ist. Das Mädchen stürzt unglücklich und verletzt sich das Gehirn so stark, dass es zeitlebens in einem Pflegeheim verbringen wird.

Auf der Intensivstation ringt die Mutter ums Überleben. Wirkliche Hoffnung auf ein Leben Zuhause gibt es nicht mehr. Das Ärzteteam und die klinische Ethikkonferenz beraten einfühlsam. Doch die Kinder stehen weiterhin vor einem Dilemma: Sie können sich nicht einigen, da der frühere Wille der Mutter unklar ist und da die Kinder unterschiedlich über das Leben und den Tod denken.

Mit 54 Jahren wird der erfolgreiche Geschäftsführer eines großen Mittelstandsunternehmens entlassen. Das kam völlig unvorbereitet und seit vielen Jahren blickt er nun erstmals ungewiss in die Zukunft. Er meint, dass vor ihm nur noch eine schwarze Wand stehe und er nicht wisse, wofür er nun überhaupt noch gut sei.

Der 60-jährige Inhaber einer Möbelfabrik wird bald sterben. Die zerstrittenen Söhne seien von ihrer Einstellung noch nicht so weit, das Unternehmen zu übernehmen. Die Frau sei vor zwei Jahren verstorben. Er sucht Rat in der Klärung der Unternehmensnachfolge. Es belastet ihn unerträglich, dass vermutlich sein ganzes Lebenswerk sinnlos war.

Die 26-jährige Betriebswirtin übernimmt eine herausfordernde Führungsposition in einem international tätigen Unternehmen. Sie möchte Karriere machen, möchte aber auch so führen, dass ihre Mitarbeiter sich wohlfühlen und ein glückliches Leben gestalten können. Sie möchte aufmerksam dafür sein, dass in ihrem Verantwortungsbereich sinnvoll und ethisch gehandelt wird. Was ist der richtige Weg, diese Werte zu verwirklichen?

Menschen fragen nach Sinn

Die 18-jährige Gymnasiastin hängt nur noch ab. Plötzlich, so meinen die engagierten Eltern, habe sie die Motivation verloren, gebe sich mit falschen Freunden ab und nehme Aufputschdrogen. Die Tochter meint, dass sowieso alles egal sei und sie wisse nicht, wofür sie sich im Leben noch einsetzen und wofür sie überhaupt noch leben solle. Alles sei so egal und leer. Auch Suizid sei eine Option.



Der sehr demente Mann wird wiederholt von der Tochter an das Sterbebett seiner geliebten Frau begleitet. Sein Verstand versteht die Situation nicht in ihrer Tragweite. So scheint es. Aber seine Emotionen und sein Körper drückten eine andere Form des Begreifens aus. Das Ehepaar weint viel zusammen und hält sich in den Armen zum Abschied. Dann wird der Mann wieder zurückbegleitet, während bereits die wenigen Schritte auf dem Stationsflur alles vergessen lassen. Er ist wieder nur im Hier und Jetzt.

Dem Inhaber eines Unternehmens gehen mit 51 Jahren – nach einem Herzinfarkt – ungewohnte Gedanken durch den Kopf: War das bisherige Leben richtig ausgerichtet? Er will kürzer treten, mehr auf sich achten. Waren die bisherigen Ziele und die Art zu leben wirklich passend und wertvoll? Bisher führte er sein Unternehmen autoritär und straff, oft auch ohne Liebe zu den Mitarbeitern. War das der Grund für das verengte Herz?

Diese Beispiele zeigen Situationen des Lebens, die ganz normalen Menschen begegnen: Krankheit, Tod, Schuld, plötzliche Veränderung der Rolle, Perspektiv- und Hoffnungslosigkeit, eine neue Nachdenklichkeit nach einem Not-Stopp, neue Gedanken, Rückblick und Vorausblick mit der Frage nach einem Sinn. – Solche Situationen oder Gemütszustände sind mit Fragen verknüpft:

- Wohin, wofür, wozu soll ich jetzt leben?
- Oder: Wofür war das Bisherige gut, wenn es nun genommen ist? Was oder wer trägt mich jetzt und gibt mir Mut zum Leben?
- Aber auch: Wer bin ich eigentlich? Wer sind die anderen? Gibt es ein gutes Leben ab jetzt?

Viele treffen in solchen wirklich schwierigen Situationen auf hilfreiche Menschen, die Trost, Wärme und Halt spenden und hierdurch Hoffnung oder Klarsicht ausstrahlen: Hausärzte, Nachbarn, Freunde, Seelsorger, Coaches, Psychotherapeuten, Hospizmitarbeiter, Palliativspezialisten und andere. Viele treffen auch auf gut gemeinte Ratschläge von Menschen, die ihre eigenen Patentrezepte loswerden möchten. Die meisten Betroffenen jedoch machen die Verstörung mit sich selbst aus oder betäuben Verwirrung und Schmerz in Alkohol, schaffen sich Ablenkung durch Fernsehkonsum und Ähnlichem. Und manche, die Hilfe in existenziellen Fragen suchen, erhalten zwar professionelle Hilfe, die aber ihr grundlegendes Sinnbedürfnis gar nicht berücksichtigt.

Wenn, liebe Leserin oder lieber Leser, ein solcher Mensch zu Ihnen kommt und offensichtlich nicht »krank« ist, sondern nur an einer Sinnfrage »krankt«, dann könnten Sie ein Mensch sein, der Trost, Wärme, Halt, Hoffnung, Klarsicht stiften kann und sich als Begleiter anbietet.

Es gibt kaum einen Klienten, der explizit nach *dem* Sinn des Lebens fragt. Die meisten Klienten umschreiben eher ihre Sinnsuche oder das Erleben von Sinnlosigkeit mit folgenden Worten: *Ich muss mich jetzt ganz neu sortieren. Ich weiß nicht mehr, was richtig ist. Das raubt mir jeden Mut, wie konnte das nur passieren? Wie kann ich jetzt normal weiter funktionieren? Was ist denn jetzt meine Aufgabe? Für welche Werte kann ich jetzt stehen? Was will ich aus meinem Leben machen? Was gibt mir überhaupt noch Halt?*

Wir müssen uns also nicht zu großen metaphysischen, religiösen oder humanistisch-säkularen Vorträgen aufschwingen. Wir müssen auch keine Philosophie des Sinns vor unseren Klienten ausbreiten. Es hilft uns aber, wenn wir zum Themenkomplex »Sinn und Existenz« einige Grundgedanken kennen und in die eine und andere Richtung hineingespürt haben, damit wir nicht erschrocken zusammensucken, wenn ein anderer Mensch in seiner Existenz verunsichert ist und sich an uns wendet: Denn kein »Tool« wird einem Profi beistehen, diesem Menschen zu helfen. Das Werkzeug in der Sinn- und Existenzberatung sind die helfenden Menschen selbst, als annehmendes und fragendes Gegenüber. Die Haltung als Profi ist dabei entscheidend, damit Klienten in verunsichernden Situationen Halt und Klarheit erfahren können.

Es gibt auch Situationen, in denen Klienten zunächst nur Schutz und Trost brauchen. Dann ist die Aufgabe, anfangs fürsorglich für einen Klienten da zu sein und erst im nächsten Schritt die Verantwortung für weitere Schritte zum Klienten zurückzugeben.

An dieser Stelle weise ich Sie schon daraufhin, dass wir uns einer Reihe philosophischer Fragen stellen werden. Wir wenden uns der existenziellen Beratung zu, die sich als praktische Fortentwicklung der Existenzphilosophie versteht. Wir lernen als ein bedeutsames Beispiel für diese Beratungsrichtung die Existenzanalyse und Logotherapie Viktor Frankls kennen. Sie wird auch als Therapieform genutzt, doch sie wurzelt wie alle Formen der Existenzberatung in der phänomenologischen und existenziellen Philosophie.

Von Anfang an war die Logotherapie Frankls als existenzielle Ergänzung zu anderen Therapieformen gedacht, ebenso als Ergänzung zur Beratung, zur Pädagogik, zum allgemeinen Umgang mit Menschen, zur ärztlichen Seelsorge sowie für andere Begegnungen zwischen Menschen, in denen die grundlegenden Fragen zum Sinn des Alltags oder des ganzen Lebensentwurfs auftauchen. Es geht um einen speziellen Blick auf das Sein und das Wesen des Menschen, das eigentlich Humane.

Menschen fragen
nach Sinn

Ein bisschen praktische Philosophie

Die Logotherapie und Existenzanalyse sowie andere Formen der Existenzberatung sind zu einem großen Teil Formen angewandter Philosophie oder philosophischer Praxis in unterschiedlichen Beratungs- und Bildungskontexten.

Wenn Sie Profi sind und einige Ideen des Buches in Ihre Arbeit einfließen lassen möchten, setze ich Ihr Einverständnis voraus, dass ich nicht nochmals erkläre, was überhaupt Coaching ist, was Psychotherapie, Supervision, was Seelsorge, was Hospiz- oder Trauerarbeit, was Palliativarbeit, wo die Unterschiede und Grenzen liegen, wie und wo man diese Formate erlernen kann und dergleichen. Das steht in vielen anderen Büchern. Wir fangen also gleich mitten im Sinnthema an.

»Was ist der Sinn des Lebens oder deines Lebens?«

Einige Menschen aus meinem Umfeld habe ich gefragt: »Was ist für dich der Sinn deines Lebens? Und wenn es einmal ganz schwierig wird: Was trägt dein Leben dann?« Die Antworten einiger lebender Menschen finden Sie zu Beginn vieler Kapitel. Ich bedanke mich sehr für die Hilfe. Da die Zitate zu Beginn bestimmter Kapitel stehen, könnte der Eindruck auftauchen, die Zitate sollen die Kapitel einstimmen oder der nachfolgende Text soll das Zitat bestätigen oder widerlegen. Das ist in keinem Fall beabsichtigt! Die Zitate sind zufällig verteilt und würden auch vor jedem anderen Kapitel zu einer solchen nicht beabsichtigten Interpretation einladen.

Sie werden in diesem Buch auch etwas über den freien Willen und die Verantwortung für das eigene Leben, über Selbststeuerung und dergleichen erfahren. Natürlich sind solche Begriffe in Momenten größter Krise und Sinn Dunkelheit Zumutungen für betroffene Menschen. In solchen Momenten braucht es Trost, Hoffnung, oft nur ein stilles Dabeisein. Der Aufruf zu Verantwortung und Freiheit in der Lebensgestaltung soll also Betroffene nicht zusätzlich kränken, denn sie würden das als Zynismus wahrnehmen! Doch irgendwann gibt es wieder Licht oder Momente der Selbstbestimmung (auch durch Trost und weise Unterstützung). Nur das sind die Augenblicke und Zeiträume, in denen wir die Wahl haben.

Bevor wir beginnen, lassen Sie uns noch einige Eindrücke zu den möglichen Bedeutungen sammeln, die mit dem Begriff des Sinns verbunden sind. Andere Begriffe, wie Existenz, lernen wir später auch noch näher kennen.



Der Wortsinn des Sinns: Sinn weist die Richtung und gibt Bedeutung

- *Der Uhrzeigersinn:* In diese Richtung geht die Bewegung des Zeigers.
- Ich verstehe das Gesagte *in diesem Sinne:* Diese Bedeutung gebe ich dem Gesagten.
- Das *ergibt keinen Sinn:* Ich verstehe den kausalen (Ursache und Wirkung) oder den teleologischen (auf ein Ziel hin ausgerichteten) Zusammenhang nicht.
- *Was ist der Sinn der Aussage?* Was ist ihr Bedeutungsgehalt?
- Das *schießt mir in den Sinn:* Dieser Gedanke taucht gerade auf.
- Das ist *in meinem Sinn:* Das habe ich so gewollt, das entspricht meiner Absicht.
- *Sinneswahrnehmung:* Empfangsorgan für Daten der Außen- oder Innenwelt – er Sinn der Daten wird dann jedoch im Gehirn konstruiert.
- *Der Gemeinnsinn:* Die allgemein übliche Auffassung; aber auch: Das Gemeinwohl im Blick haben.
- Althochdeutsch *sinnan:* streben, begehren, reisen, sich auf einen Weg begeben
- Indogermanisch *sent-:* gehen, reisen
- Lateinisch *sentire:* fühlen, wahrnehmen
- Lateinisch *sensus:* Gefühl, Meinung, Sinn
- Englisch *meaning:* Sinn, Bedeutung

In diesem Buch werde ich Sie nicht davon überzeugen, dass eine bestimmte Religion die beste ist oder dass Religiosität nur eine Illusion ist. Ich werde weder behaupten, dass nur der Naturalismus die Welt vernünftig erklären kann, noch dass es einen Weltgeist gibt oder nicht.

Stattdessen werde ich viele Blickwinkel vorstellen, die verschiedenen Menschen als letztendliche Welterklärung dienen oder als Denkgrundlage ihres Lebens. Nach und nach werden wir im Laufe des Buches sehen, dass wir Menschen wohl alles in jede Richtung denkerisch annehmen oder verwerfen können – und das jeweils mit gutem Grund. Was für den einen tröstlich und wahr ist, ist für den anderen nur ein illusionäres Hirngespinnst. Das Ziel dieses Buches soll es nicht sein, der einen oder anderen Seite dazu zu verhelfen, dass sie Recht bekommt. Es soll eher um die Frage gehen: Was hilft uns oder was hilft anderen, wenn es um die großen Fragen des Lebens (oder des Sterbens und des Leids) geht oder darum, ein glückliches Leben zu leben? Vielen hilft eine gewisse Offenheit. Dieses Buch soll dazu einladen.

Ich möchte Sie noch darauf hinweisen, dass ich um die Begrenzung meines Wissens weiß. Besonders wenn es um die dargestellten Philosophen und ihr Denken oder um spezielle Aussagen der Naturwissenschaften und Gesellschaftswissenschaften geht, sind meine Kenntnisse lückenhaft. Ich versuche Ihnen darzustellen, was *ich* als wesentlich verstanden habe und das meist in einfachen Worten. Mir fehlen aber Tiefe und Weite in der Vernetzung der einzelnen Spezialdiszipli-

Menschen fragen nach Sinn

nen, weshalb wohl einige Fehlinterpretationen hier und da enthalten sein können. Nehmen Sie bitte die Informationen oder Schlussfolgerungen als Impuls für Ihr Nachdenken und Diskutieren in einer Gruppe – und nicht als meinen Versuch, die Welt umfassend zu erklären.

Am Ende der Kapitel habe ich jeweils Bücher aufgeführt, von denen ich denke, dass sie einzelne Themen mit mehr Weitblick und Hintergrund erfassen oder ganz unterschiedliche Sichtweisen hervorheben (die ich manchmal aber nicht teile). So können Sie bei Interesse Ihre Fragen von verschiedener Seite her vertiefen. Zudem sollen die Kapitel in erster Linie einen Impuls zu einer kritischen Diskussion in Gruppen liefern.

Noch eine Anmerkung, bevor es losgeht

In diesem Buch taucht fast immer die männliche Schreibweise auf. Das hat nur etwas mit der Leserlichkeit zu tun. Wussten Sie, dass einer der ersten Männer, der sich für die Rechte der Frauen einsetzte, John Stuart Mill war, in seiner Kampfschrift »Die Hörigkeit der Frau« (1869)? Ich übersetze das englische Original mit »Die Unterdrückung der Frau«. Auch der nordamerikanische Indianer und Mediziner John Fire Lane Deer war scharfer Kritiker der Unterdrückung der Frauen bei den Weißen. Und Simone de Beauvoir gehört ebenfalls dazu. Alle drei werden uns an unterschiedlichen Stellen in diesem Buch begegnen.

Zuhören und erzählen

»Zwei Menschen erleben Ähnliches. Der eine bleibt, was er ist. Der andere wächst dadurch am inwendigen Menschen, weil er ihm eine Bedeutung abgewinnt.«

Albert Schweitzer (1875–1965), deutsch-französischer Arzt, Christ, Philosoph, evangelischer Theologe, Organist und Pazifist

Im Coaching, der Supervision, der Psychotherapie und in den anderen Beratungsformen und Verfahren, in denen Menschen gefördert, unterstützt und begleitet werden, reden wir viel über Ethik und Menschenbilder – zunehmend auch über die Sinnfrage. Neben all den Tools und speziellen Kompetenzen, die Profis benötigen, ist es sicher wichtig, sich in aller Ruhe zunächst zu überlegen, was man als Profi selbst denkt oder fühlt: über das Menschsein, über den Sinn des eigenen Lebens, über andere Formen der Lebensgestaltung. Besonders lehrreich hierzu finde ich das Fachgebiet der Sozialpsychologie, zu dem Sie in den Lesehinweisen am Kapitelende Buchempfehlungen finden (s. S. 23 f.). Aber auch die Verhaltenswissenschaft, die Humanbiologie, die evolutionäre Erkenntnislehre, Weisheitstraditionen und Religionen machen Aussagen zum Menschsein. Wollten wir alle Aspekte berücksichtigen, würden wir uns verzetteln.

Das vorliegende Buch nimmt hingegen einige Aspekte der angewandten Philosophie in Kombination mit psychologischem und psychotherapeutischem Wissen so in den Blick, dass dieses Wissen für Coaches und Berater nützlich ist, um ihr Selbst- und Menschenbild zu reflektieren. Es ist also nur *ein* Blick auf den Menschen, unter vielen möglichen.

Wenn es um philosophische Themen geht, dann kommt es zuallererst darauf an, dass man sein eigenes Denken kennenlernt und in dieser Disziplin mutiger und flexibler wird. Es kommt nicht so sehr darauf an, dass man die Meinungen berühmter Philosophen aufsagen kann oder Theorien lernt. Philosophie heißt übersetzt so viel wie die Liebe zur Weisheit. Das Wort bedeutet aber nicht Wissen von der Weisheit.

Viele meinen, dass man nur philosophiert, wenn man Theorien aus der akademischen Philosophie und Zitate berühmter Philosophen auf beeindruckende Weise vernetzt. Doch auch einfache Fragen, einfache Worte und unkomplizierte Gedanken können »philosophisch« sein!

Denken übt man am beispielsweise, wenn man sich mit anderen austauscht. Sonst drehen sich die Gedanken immer nur im eigenen Spielfeld im Kreis. Wir brauchen jemanden, der uns zuhört, uns fragt, uns irritiert. Erst dann traut