

SINN(-SUCHE) IM COACHING



VON WERNER A. LEEB

Gerade im Coaching wird häufig nach dem Sinn des eigenen Handelns im Beruf und/oder Privatleben gesucht. Coachees kommen oft schon mit diesem Anliegen ins Coaching oder die Frage nach dem Sinn stellt sich im Laufe des gemeinsamen Prozesses.

Die Suche nach dem „Sinn des Lebens“ ist eine der tiefsten und persönlichsten Bestrebungen des Menschen

Als Herr M. (47) ins Coaching kommt, steht ein „gestandener“, erfolgreicher Mann vor mir – so der erste Eindruck – und doch ein Mensch in einer (gefühl) „verfahrenen Situation“, verzweifelt auf der Suche nach „seinem eigentlichen Sinn im Leben“. Herr M. wurde in vierter Generation in eine Handwerker-Familie hineingeboren, die den Betrieb erfolgreich und stetig wachsend weitergegeben hatte. Als ältester Sohn war „von vornherein klar“, dass er den Betrieb übernehmen wird müssen. Lehre, Gesellen- und Meisterprüfung waren vorgezeichnet – und natürlich die stetige Mitarbeit im elterlichen Betrieb von Kindesbeinen an. Schon früh folgten Ehe und Familiengründung, alles immer im nahen betrieblichen Umfeld der Stammfamilie, insgesamt lebten noch drei Generationen im selben Gebäudekomplex.

Die eigentlichen „musischen und künstlerischen Interessen“ von Herrn M. musste er „unfreiwillig“ hintan stellen. Ein Blasinstrument wurde ihm „erlaubt“ – und damit Einbindung im örtlichen Musikverein – die E-Gitarre, die er eigentlich präferiert hätte, wurde ihm als „Hippie-Schwachsinn“ versagt. Das Zeichnen und Lesen musste er faktisch heimlich betreiben und kam aus seinem Empfinden viel zu kurz. Der Wunsch, im zweiten Bildungsweg eine höhere Ausbil-

dung anzustreben, wurde seinerseits mit Mitte zwanzig zu Grabe getragen, da Familie und Beruf faktisch nichts an Ressourcen übrig ließen. Mitte dreißig starb unvermittelt der Vater, was die sofortige Übernahme des Betriebes zur Folge hatte – mit weiteren Verpflichtungen, noch mehr Verantwortung und noch weniger Zeit für private, persönliche Interessen.

Nun, mit Ende vierzig, stand das Unternehmen zwar sehr erfolgreich da (auch Dank seines ungeheuren persönlichen Einsatzes), privat „ging jedoch alles den Bach hinunter“. Die Kinder waren flügge, studierten weit weg. Seine Frau hatte sich vor zwei Jahren scheiden lassen und war ebenfalls in die Großstadt gezogen, um der „bedrückenden Enge“ zu entfliehen. Die hochbetagte Mutter war mit Demenz in einem nahen Pflegeheim untergebracht. Sein Resümee: „Ich lebe faktisch ein Leben, das andere für mich ausgesucht haben, mit einem ungeliebten Job, ohne existente Beziehung oder Familie. Die Kinder wollen vom Betrieb nichts wissen ... und ich frage mich, ob es das gewesen sein soll!“

Die individuelle Suche nach dem Sinn

Die Suche nach dem „Sinn des Lebens“ ist eine der tiefsten und persönlichsten Bestrebungen des Menschen. Sie ist geprägt von individuellen Erfahrungen, Wünschen, Werten und Überzeugungen. Im Coaching wird dieser Prozess oft als Reise beschrieben, bei der Klient:innen ihre inneren Antreiber, Blockaden und persönlichen Ziele erkunden. Diese Suche kann durch verschiedenste Lebensereignisse ausgelöst werden, wie berufliche Veränderungen, persönliche Krisen oder das Streben nach mehr Erfüllung und Zufriedenheit. Die Suche nach dem Sinn kann einmalig oder laufend erfolgen. Für viele Menschen ist es ein permanenter Prozess, der sich im Laufe des Lebens weiterentwickelt. Neue Erfahrungen und Erkenntnisse können dazu füh-

**Persönliche Sinnsuche
als vielschichtiger
Prozess des Denkens,
Fühlens, Wollens und
Reifenlassens.**

ren, dass der eigene Sinn immer wieder hinterfragt und neu definiert werden muss.

**Gibt es einen
richtigen Zeitpunkt?**

Der richtige Zeitpunkt, um sich mit dem eigenen Sinn auseinanderzusetzen, ist individuell extrem unterschiedlich. Oftmals sind es Krisen oder Wendepunkte im Leben, die den Anstoß geben. Dies können berufliche Umbrüche (Job-Verlust oder -Wechsel etc.), persönliche Verluste (Tod der Eltern oder Partner, Trennungen etc.) oder das Gefühl der inneren Leere sein. Ein weiterer Zeitpunkt kann der Übergang in den Ruhestand sein. Viele Menschen stehen vor der Herausforderung, nach dem Ende ihrer beruflichen Laufbahn einen neuen Sinn im Leben zu finden – vor allem jene, die faktisch nur für ihren Beruf gelebt haben.

**Wie findet man „den
höchstpersönlichen Sinn“?**

Das Finden „des eigenen Sinnes“ ist ein vielschichtiger Prozess, der Denken, Fühlen, Wollen und Reifenlassen umfasst. Zunächst ist es wichtig, sich intensiv mit den eigenen Werten, Stärken (und Schwächen) sowie Leidenschaften, aber auch „frühen Wünschen und Strebungen“ auseinanderzusetzen. Oft ist es auch hilfreich, so etwas wie „den roten Faden der eigenen Biografie“ zu entdecken, denn dieser kann oft stimmige Hinweise darauf geben, wo (oft auch nur in Ansätzen) eigene Ressourcen, Talente und Stärken verborgen liegen.

Das Hin(ein)spüren bzw. Fühlen spielt eine wichtige Rolle. Es geht darum, auf die eigenen Gefühle und Intuitionen zu hören und diese ernst zu nehmen. Oftmals geben uns unsere Emotio-



© name_gravity/Unsplash

nen und sogenannte „somatische Marker“ wertvolle Hinweise darauf, was uns wirklich wichtig ist und was uns erfüllt. Das Reifenlassen und die Berücksichtigung der jeweiligen „Eigenzeit“ schließlich bedeutet, dem Prozess jene Zeit zu geben, die er benötigt.

„Sinn-Empfinden“ entwickelt sich nicht über Nacht, sondern braucht Raum und Geduld, um sich entfalten zu können. Dies macht es teilweise auch erforderlich aus existierenden „Hamsterrädern“ auszusteigen, nicht nur innerlich auf Distanz zu gehen, sondern faktisch „Abstand zu gewinnen“. Ortswechsel, Rückzugsräume, aber auch Urlaube und Reisen können hier neue Perspektiven und Standpunkte eröffnen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Sinn-Findung bzw. -Entwicklung ist der Transfer in den Alltag. Es reicht nicht aus, den eigenen Sinn bloß zu erkennen; dieser muss auch „be- und gelebt“ werden. Dies erfordert einen pragmatischen „Reality-Check“ mit Fragen wie: „Wo stehe ich heute? Was ist faktisch gegeben?“ (IST) – „Wo möchte ich hin?“ (SOLL), „Wie kann der Weg dorthin aussehen?“ und „Was benötige ich, um dorthin zu gelangen?“ „Mit welchem Aufwand?“ und ganz wichtig: „Was sind die Konsequenzen?“ – „Kann/will ich mit diesen leben?“ – „Was bedeuten diese für mein Umfeld?“ etc.

Wie es mit Herrn M. weiterging?

Herr M.'s präferierter Weg war schlussendlich keine „180°-Wende“ oder „das Hinschmeißen“ seines bisherigen Lebens (dies wollte er aus Verantwortung seinen Kindern gegenüber nicht), sondern vielmehr eine „graduelle Nachjustierung“. So baute er einen seiner besten Mitarbeiter zum Leiter und schlussendlich Miteigentümer auf, nahm sich massiv aus dem operativen Betrieb heraus und nutzte die dadurch gewonnenen Freiräume für sich. Er nahm Gitarren-Unterricht und legte sich eine E-Gitarre zu. Er spielte auch weiterhin in der Blasmusik, fuhr jedoch auch regelmäßig auf Urlaub, wo er nach Herzenlust zeichnete und las. Zwei Jahre später erfuhr ich, dass er – bei diesen „neuen Aktivitäten“ auch eine neue Partnerin fand.

Der hier beschriebene Fall befindet sich an der Grenze zwischen Coaching und Therapie. Da die Anamnese einen immer noch stabilen Klienten ohne akute klinische Symptome (Depression, Suizidalität etc.) zeigte, war – auch aufgrund des sehr pragmatisch-praktischen Zugangs des Klienten – Coaching durchaus geeignet.

Fazit

Die Suche nach dem „Sinn im und für das eigene Leben“ ist ein individueller und oft lebenslanger Prozess. Je nach religiöser oder auch philosophischer Ausrichtung könnten wir auch sagen: „Einen (objektiven oder allgemeingültigen) Sinn gibt es für uns nicht, wir sind berufen, diesen für uns selbst zu finden oder zu kreieren!“. Coaching kann dabei eine wertvolle Unterstützung bieten, indem es den

Klient:innen hilft, sich selbst besser kennenzulernen, ihre Werte und Ziele zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Schon kleine „Korrekturen“ des bislang beschrittenen Weges „in die richtige Richtung“ sind oft ausreichend um wieder neuen Sinn zu finden, Energie freizusetzen und Lebensfreude zu entdecken ... 



© Jeremy Bishop/Unsplash