

Der Ansatz der sinn- und werteorientierten Lebensgestaltung in Coaching und Beratung

Im Überblick

Empfindet der Mensch sein Erleben und Handeln als zu sich passend, als kongruent zu seinen eigenen Ressourcen, Interessen und Motiven, ist ihm eine eigenverantwortliche und selbstwirksame Entwicklung möglich. Mit dem Ansatz der sinn- und werteorientierten Lebensgestaltung erhält jede Person die Möglichkeit, ihr Erleben und Handeln zu reflektieren und Dinge, die als nicht passend oder inkongruent empfunden werden, hilfreich für sich zu gestalten. Daher sollte jedem Menschen eine für ihn sinn- und werteorientierte Lebensgestaltung zugänglich sein. Dazu sollte jede Person, als Experte in eigener Sache, Möglichkeit für Eigenverantwortung, Reflexion und Selbsterkenntnis erhalten, um ihre Potenziale und Ressourcen zu entfalten, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln und somit das Leben selbst sinn- und werteorientiert gestalten zu können.

Die Ressourcen für seine sinn- und werteorientierte Lebensgestaltung sind in jedem Menschen angelegt. In Coaching und Beratung steht er mit seinen Wünschen und Möglichkeiten im Mittelpunkt. Der Gesprächsprozess ist für ihn als Hilfe zur Selbsthilfe dabei ein Weg, um gemeinsam eine Basis für seine eigenverantwortliche Lebensgestaltung erschaffen zu können.

Die wesentlichen Grundlagen zu diesem Ansatz kommen aus der Humanistischen Psychologie, hier besonders der Entwicklung der personenzentrierten Sichtweise Carl Rogers' und der Logotherapie nach Viktor Frankl.

Sinn- und werteorientierte Lebensgestaltung

Der Wunsch und das Streben nach einem sinnerfüllten Leben und sinnvollen Handeln beinhaltet nicht nur die grundlegenden Lebensfragen. Die Suche nach dem Woher, Warum und Wohin finden ebenso Raum wie die Suche nach Sinn in den alltäglichen Dingen: Werden Erleben und Handeln im Privat- und Berufsleben als sinnvoll erachtet? Erlebt man das eigene Tun im Alltag als sinnvoll, als zu sich passend?

Im allgemeinen Sprachgebrauch ist der Ausdruck geläufig, dass etwas nicht sinnvoll erscheint oder sich der Sinn hinter einer Sache nicht erschließt. Etwas ist nicht schlüssig, logisch oder kongruent. Wenn der Mensch den für sich

relevanten Sinn einer Sache erkennt, so ist ihm aktives und selbstwirksames Handeln möglich.

Neben dem als sinnvoll erachteten Leben sind Werte die Basis in jeder Lebensphase, auf welchen das Handeln aufbaut. Werte, also individuelle Überzeugungen und Haltungen, sind dabei Kompass für alltägliches Handeln. Welche Werte sind individuell, aber auch gesellschaftlich wichtig? Was wird als wertvoll und erstrebenswert erachtet? Werte sind ein stabiles Fundament und ändern sich in den individuellen Lebensphasen nur wenig. Mit Zielen und Wünschen wird auf der nachfolgenden Ebene gearbeitet: Sie bilden eine kurz- bis mittelfristige Betrachtung und basieren auf den Werten, welche den Menschen wesentlich tiefer und länger begleiten.

Zu wissen, was die eigenen Haltungen und Werte sind, verschafft eine Grundlage, ein „Rüstzeug“, um für sich selbst die Antworten auf die verschiedenen kleinen und großen Fragen im und über das Leben zu finden.

Neben dieser Betrachtung von Werten als moralische und ethische Grundlage ist mit „wertvoll“ in diesem Ansatz auch eine qualitative Ebene gemeint: Ein Mensch kann sich in einem Umstand befinden, unter welchem er Leid empfindet. Diesen auszuhalten kann als sinnvoll erscheinen, da der Rahmen noch nicht oder gar nicht geändert werden kann. Damit ist der Mensch jedoch nicht gänzlich in der Möglichkeit, sich eigenverantwortlich zu entfalten und selbstbestimmt zu handeln. Der Umstand ist damit nicht wertvoll für den Menschen – erst mit der Befreiung aus oder durch die äußeren Umstände erhält der Mensch eine für ihn qualitativ wertvolle Freiheit.

Grundhaltungen

Wenn der Mensch sein Erleben und Handeln als zu sich passend, als kongruent zu seinen eigenen Ressourcen, Interessen und Motiven empfindet, ist ihm eine eigenverantwortliche und selbstwirksame Entwicklung möglich. Mit dem Ansatz der sinn- und werteorientierten Lebensgestaltung erhält jede Person die Möglichkeit, Erleben und Handeln zu reflektieren und Dinge, die als nicht passend oder inkongruent empfunden werden, hilfreich für sich zu gestalten.

Jedem Menschen sollte eine für ihn sinn- und werteorientierte Lebensgestaltung zugänglich sein. Dazu sollte jede Person Möglichkeit für Eigenverantwortung, Reflexion und Selbsterkenntnis erhalten, um ihre Potenziale und Ressourcen zu entfalten, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln und somit das Leben sinn- und werteorientiert gestalten zu können. Jeder Mensch ist dabei Experte in eigener Sache: Er ist eine vollwertige Persönlichkeit, welche für sich selbst verantwortlich ist und bleibt und in Coaching und Beratung mit sich in eine Art

innere Resonanz gehen kann. Menschen verändern ihr Erleben und Handeln, wenn sie eine sinnvolle Beziehung zu ihren eigenen Ressourcen, Interessen und Motiven herstellen können und somit Einsicht und Wille für eine neue Perspektive eröffnen.

Carl Rogers hat in seiner Arbeit zum Personenzentrierten Ansatz die Bedeutung der Aktualisierungstendenz des Menschen herausgestellt: Sie ist essentielles Motiv menschlichen Strebens. Sie bewirkt, dass der menschliche Organismus seine körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten zu entfalten und erhalten sucht. Hierbei handelt es sich um eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen als Einheit von Leib und Seele, als einander abhängiges System.

Diese Aktualisierungstendenz ist Basis für die intrinsische Motivation des Menschen und seinen Wunsch nach Veränderung. Die Antworten für die Probleme eines Menschen sind in ihm vorhanden. In Coaching und Beratung kann er sein Werden und Sein explorieren. Er verfügt somit über bewusste und unbewusste, sichtbare oder nicht sichtbare Ressourcen. Sind diese verborgen oder blockiert, können sie sich durch Reflexion, Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung wieder entfalten lassen, um dem Klienten zu Kongruenz und selbstwirksamen Erleben zu verhelfen.

Ebenen eines sinn- und werteorientierten Lebens

Viktor Frankl hat in der von ihm entwickelten Logotherapie drei Dimensionen menschlichen Seins beschrieben: Die leibliche und seelische werden um eine geistige Dimension ergänzt. Diese geistige (noetische) Dimension umfasst das Streben des Menschen nach einem sinnerfüllten Leben (Logos = Sinn). Es geht darum, einen Sinn im Leben, einen Sinn in den Dingen des Alltags und Antworten auf die Fragen des Lebens zu finden. Wird diese Entwicklungsmöglichkeit, der Wille zum Sinn, gestört, kann er sich nicht ausleben und erkranken (psychosomatische Erkrankungen oder Störungen):

Seelische Dimension

Leibliche/körperliche Dimension

Noetische/Geistige Dimension

> Der Mensch als Einheit mit Willen zum Sinn

Der Mensch ist ein soziales Wesen und muss in einer Gemeinschaft seinen Weg von Individualität und Kooperation finden. Die Freiheit des Menschen ist somit ein Spannungsfeld zwischen dem Streben nach Eigenständigkeit und der Aushandlung gesellschaftlicher Prozesse. Für den Menschen ist diese Freiheit ein hohes Gut. Damit ist in Verbindung mit diesem Ansatz nicht nur die physische Freiheit gemeint, sich frei und ohne Begrenzung bewegen zu können, sondern besonders die geistige Freiheit: Die Freiheit, sich geistig frei und selbstbestimmt entwickeln zu können und somit eine Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Mit dieser Freiheit erhält jeder Mensch die Möglichkeit, sein Leben selbst gestalten zu können. Mit der Ergänzung von Sinn und Werten kommen zur Lebensgestaltung zwei kraftvolle, mächtige Elemente hinzu.

Lebensgestaltung soll eigenverantwortlich stattfinden. Die Eigenverantwortung rückt wiederum die Ressourcen, Wünsche und Möglichkeiten des Menschen in den Mittelpunkt. Sinn und Werte werden dabei als Basis des menschlichen Lebens betrachtet. Der Mensch strebt in all seinen Lebensbereichen nach physischer, psychischer und noetischer Erfüllung. Dabei können Ziele für diese Lebensbereiche formuliert werden, die einen kurz, mittel- oder langfristigen Prozess beschreiben (z. B. eine Familie gründen, einen bestimmten Beruf ausüben wollen). Ziele sind nur ein Teil einer tiefgehenden Betrachtungsweise, eines Kerns, einer noetischen Dimension des Menschen. Ziele ändern sich durch Lebensumstände, durch innere und äußere Einflüsse. Sinn und Werte sind langlebiger und standhafter – basaler. Sie sind auch wandelbar, bilden aber die innere Dimension und Quelle vieler Ressourcen für die Persönlichkeit. Sie sind Kraftquellen zur Gesunderhaltung.

Durch die Suche nach dem individuellen Sinn und den persönlichen Werten wird dem Menschen somit eine tiefgehende und damit langfristige Perspektive geöffnet und er erhält einen Kompass, um den vielfältigen Herausforderungen im Leben begegnen zu können:

Ziele im Leben: Kurz- und mittelfristige Lebensplanung

Werte im Leben: Die Grundlagen, auf der Entscheidungen und Ziele aufbauen

Sinn im Leben: Die Verwirklichung von Werten und Zielen, die Vision

Quellen und Definition von Werten

Die zentrale Rolle in der sinn- und werteorientierten Lebensgestaltung kommt dem Sinn, den Werten und der eigenen Vision zu.

Die individuellen Ziele sind sekundäre Elemente, mit welchen der tieferliegende Sinn in der Praxis verwirklicht und umgesetzt wird. Ein Ziel beruht auf den individuellen Werten und muss für die Person wiederum einen Sinn ergeben. Ist das nicht erfüllt, erscheint eine Sache oder Tätigkeit als sinnlos und wird somit auch nicht angestrebt.

Bei der Suche nach Werten, Sinn und Zielen gibt es drei Entwicklungs- oder Betrachtungsebenen:

- Der Alltag: Hier liegt der Fokus auf den Zielen, dem Tagesablauf – Es erfolgt in der Regel keine tiefere Betrachtung hinsichtlich Sinn und Werten
- Veränderungen: Bei größeren Veränderungen im Leben (Arbeitsplatz- oder Berufswechsel, Beziehungen, Planungen für Lebensabschnitte) erfolgt eine längere, tiefergehende Betrachtung dieser Veränderungen. Die Entscheidung hat längerfristige Konsequenzen und will langfristig bedacht werden, benötigt also eine Betrachtung, die Reife ermöglicht. Diese Entscheidung wird auf Basis von Erfahrungen getroffen.
- Der Sinn des Lebens: Diese allumfassende Betrachtung ist die übergeordnete Ebene der Sinn- und Wertsuche. Warum bin ich hier? Warum passiert mir etwas? Wie möchte ich zurückblicken können?

Die Suche nach den eigenen Werten ist ein Weg, welcher einen Menschen mit sozialen, kulturellen und politischen Entwicklungen in Verbindung bringt. Werte lassen sich unterscheiden nach

- Zuschreibungen: Einer Sache oder Tätigkeit wird ein Wert zugeschrieben, bspw. einem Geldstück im Wirtschaftssystem, einem Produkt im Handel oder einer Arbeitsstelle am Arbeitsmarkt. Diese Wertzuschreibungen entwickeln sich durch einen gesteuerten oder gewachsenen Diskurs zu einem Tauschwert. Diese Wertzuschreibungen sind äußere Werte.
- Erfahrungen: Diese inneren Werte sind nicht physisch und basieren auf Verstehen und Verarbeiten. Diese Erfahrungswerte unterliegen einem stetigen individuellen und gesellschaftlichen Diskurs, da sie wie Wertzuschreibungen nicht quantifizierbar und nur bedingt qualifizierbar sind. Sie lassen sich verschiedenen Kategorien zuordnen, bspw. kulturelle, religiöse, soziale und moralische Werte, aber auch wirtschaftliche, medizinische oder technische Werte.

Ähnlich der Lebensbereiche lassen sich Werte für den Menschen einteilen in

- Erlebniswerte: bspw. Aktivitäten, Erleben, Begegnung, Genuss;
- Schöpferische Werte: Kreativität, Wissen, Leistung, Arbeit und
- Einstellungswerte: Verstehen und Verarbeiten, Weisheit, Spiritualität.

Eine Schlüsselrolle kommt den Einstellungswerten zu. Durch sie ist der Mensch geprägt, wie er Erlebnisse interpretiert und damit seine Werterfahrungen manifestiert. Dieser Interpretationsspielraum ist Grundlage für Aktion des Menschen und damit seiner aktiven Lebensgestaltung, zugleich auch Grundlage für seine Reaktionen und damit passiven Begegnung auf Ereignisse: Ist der Mensch eher optimistisch oder pessimistisch, vergangenheits- oder zukunftsorientiert, sieht er sich frei für etwas oder abhängig von etwas?

Individuelle Lebensbereiche

In der praktischen Arbeit mit diesem Ansatz reflektiert die Person die bisherige Gestaltung seines Lebens und spricht mit dem Coach und Berater darüber, welchen Sinn, welche Werte und Ziele er sich ausgehend von der gegenwärtigen Situation für seine Zukunft wünscht.

Dabei wird auf die vorhandenen Ressourcen des Klienten geachtet und überlegt, wie er sich für die Erreichung seiner zukünftigen Lebensgestaltung notwendige Ressourcen aneignen kann.

Dieser Ansatz unterscheidet zwischen Sinn, Werten und Zielen. Der Sinn entspricht dabei einem Lebensmotto oder einer Vision. Sinn und Werte sind dabei interdependent und definieren sich gegenseitig. Die Ziele stehen in Verbindung mit den Lebensbereichen, welche in der Wegbegleitung herausgefunden werden und das Leben und die Lebensbiographie ein Stückweit kategorisieren.

Die Lebensbereiche fallen individuell aus und finden sich aus der subjektiven Wahrnehmung der Klienten. Sie sind also variabel und können verwendet werden, wenn sie sich für den Klienten stimmig für seine Situation anfühlen. Für eine erste Einteilung lassen sich diese Bereiche unterscheiden:

- Organisation: In diesem Bereich geht es um die eigene Organisation der Lebensbereiche. Er beinhaltet bspw. Haushaltsführung, Finanz- und Versicherungsfragen.
- Persönliches: Hier geht es um das "Selbst", um Ziele und Werte und die Dinge, welche den Menschen ganz persönlich betreffen.
- Familie und Wohnen: In diesem Lebensbereich findet sich die direkte Umgebung, die Familie und der Wohnbereich wieder.
- Arbeit und Leistung: Hier geht es um das Arbeitsleben, ebenso wie bspw. die berufliche Weiterbildung und Dinge, in und mit welchen Talente ausgelebt werden.
- Aktivitäten und Soziales: Hier kann das eingeordnet werden, was als "Freizeit" verstanden wird, also Aktivitäten mit Freunden, Urlaub, Hobbies.

- Ehrenamt und Engagement: Neben der Arbeit existieren Dinge, für sich Menschen engagieren und einsetzen. Engagement in Projekten oder Gemeinschaften findet hier seinen Platz.
- Themen und Interessen: Für was interessiert sich die Person? Welche Themen sprechen ihn an? Die Antworten darauf finden hier Platz. Dieser Bereich steht in Verbindung mit den Bereichen Arbeit und Leistung und Ehrenamt und Engagement.

Eine andere Betrachtung mit einer weniger separierten Differenzierung ermöglicht diese Einteilung:

- Kontakt: Familie und Freunde, soziale Anerkennung, Liebe
- Leistung: Produktivität, Wissen, Erfolg
- Sinn: Werte, Visionen, Ziele
- Körper: Ernährung, Sport, Entspannung

Durch eine dieser oder eine andere auf die Situation der Person passende Einteilung lassen sich Struktur und Klarheit in die Vergangenheit wie auch die Zukunft bringen. Ebenso kann die eigene Lebensbiographie reflektiert und je nach Bereich isoliert betrachtet werden. Bei verschiedenen Themen ist eine Zuordnung zu einem Bereich sicherlich schwierig, ebenso wie die Grenzen zwischen den Bereichen fließend sind. Solche Fälle können helfen, Abhängigkeiten, Ressourcen und Interaktionen aufzuzeigen.

Selbstwirksame Ziele für die konkrete Planung

Für die Lebensbereiche lassen sich Ziele festlegen. Diese Ziele bestimmen sich durch verschiedene Faktoren der Selbstwirksamkeit, welche das menschliche Handeln beeinflussen:

- Relevanz: Der Mensch möchte durch sein Handeln etwas bewirken und einen Beitrag leisten.
- Selbstständigkeit: Der Mensch möchte selbst und frei entscheiden können.
- Bewusstheit: Jede Person möchte wissen, was sie tut und dabei bspw. nicht fremdbestimmt sein.
- Selbstwirksamkeit: Der Mensch möchte seine Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen können.
- Verantwortlichkeit: Der Mensch möchte verantwortlich sein für sich selbst, für etwas oder für andere.
- Stolz und Akzeptanz: Jede Person möchte sich selbst achten können und von anderen geachtet und akzeptiert werden.
- Identität: Jede Person möchte wissen, was sie ausmacht und das durch praktisches Handeln und Resonanz erfahren.

Mit diesen Bausteinen lassen sich Ziele tiefergehend motivierend wie auch inspirierend betrachten und darauf überprüfen, wie sie zum eigenen Sinn und den Werten stimmig sind. So ist sichergestellt, dass Ziele tiefer verankert werden und damit langfristiger Erfolg spüren lassen, um die Eigenverantwortung, Selbststeuerung und -wirksamkeit von Menschen zu fördern.

Werden diese Bausteine bei der Zielerarbeitung berücksichtigt, erhöht das die Gewissheit, Veränderungen aktiv angehen zu können und auch bei Widerständen an den eigenen Handlungsoptionen und Kompetenzen festzuhalten.

Die Ziele sind die „Alltagsebene“ der sinn- und werteorientierten Lebensgestaltung: Mit ihnen werden die abstrakten übergeordneten Vorstellungen im Täglichen praktisch konkret. Dabei ist es hilfreich, Ziele und zugleich daraus abgeleitete Handlungen zu definieren, um die Zielerreichung, praktisch die Selbstwirksamkeit und somit den Erfolg nachhaltig zu fördern.

Sinn und Werte > Lebensbereiche > Ziele > Handlungen

Das Gespräch als Wegbegleitung

Die Gespräche zwischen Coach und hilfesuchender Person (Klient) sind ein Weg, um gemeinsam eine Basis für eine eigenverantwortliche, sinn- und werteorientierte Lebensgestaltung des Menschen erschaffen zu können. Sie sind ein Prozess als Hilfe zur Selbsthilfe, welche eigenverantwortliches und selbststeuerndes Handeln ermöglichen. Der Klient ist eine vollwertige Persönlichkeit, welche für sich selbst verantwortlich ist und bleibt und in Coaching und Beratung mit sich in eine Art innere Resonanz gehen kann.

Jeder Mensch verfügt über vielfältige bewusste und unbewusste, sichtbare oder nicht sichtbare Ressourcen. Sind diese verborgen oder blockiert, können sie sich durch Reflexion, Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung wieder entfalten lassen. Individuelle Einstellungen und Handlungsmuster werden dabei mit ihrer jeweiligen Beziehung zur Umwelt sichtbar gemacht. Der Coach ist dabei Wegbegleiter und erarbeitet mit dem Hilfesuchenden mittel- und langfristige Ziele für den Gesprächsprozess. Er erhält die Aufgabe, ressourcenorientiert, klärend, non-direktiv und transparent den Klienten zu diesen Zielen zu begleiten und, sofern nötig, zu führen.

Vertrauensvolle Beziehung auf Augenhöhe

Jeder Mensch ist Experte in eigener Sache: Er ist eine vollwertige Persönlichkeit, welche für sich selbst verantwortlich ist und bleibt und in Coaching und Beratung mit sich in eine Art innere Resonanz gehen kann. Menschen verändern ihr Erleben und Handeln, wenn sie eine sinnvolle Beziehung zu ihren eigenen Ressourcen, Interessen und Motiven herstellen können und somit Einsicht und Wille für eine neue Perspektive eröffnen.

Mit dieser Basis ermöglichen sich Coach und Klient eine gegenseitige Beziehungs- und Arbeitsebene auf Augenhöhe. Der Klient steht mit seinen individuellen Möglichkeiten im Mittelpunkt der Interaktion. Kommt es zu einem Gefälle in der gegenseitigen Beziehung, so ist darüber offen zu sprechen.

Das vom Klienten „mitgebrachte“ Thema muss nicht das Endgültige sein, an welchem Coach und Klient gerade arbeiten. Es kann eine andere Thematik verdecken, welche dem Klienten bisher nicht bewusst ist. Erkennt der Coach, dass hinter dem aktuell besprochenen Thema etwas weiteres, „Unentdecktes“ liegt, so kann dieses Unentdeckte langsam und behutsam an die Oberfläche befördert werden. Das ursprüngliche Thema ist dabei der Zugang des Klienten zu dieser Sache. Das behutsame Herantasten ist dabei kein Verlassen der Beziehung auf Augenhöhe durch den Coach. Er führt den Klienten wertschätzend zu einer neuen Perspektive und ermöglicht ihm dadurch, diese Bedeutung selbst zu erkennen.