

Auf der Suche nach Sinn – die existenzielle Dimension im Coaching

Immer häufiger kommen im Coaching auch spirituelle und essenzielle Fragen auf. Für Coaches ist das oft eine Herausforderung. Doch wenn Sinnfragen virulent sind, darf ein professionelles Coaching ihnen nicht ausweichen.

Deepak Chopra tut es, Anselm Grün ebenso, und selbst der Dalai Lama gibt Managern spirituelle Ratschläge. Es gibt Coaching-Tipps in der Zen-Tradition, in transpersöner, evangelikaler, franziskanischer oder pfingstkirchlicher Spiritualität (Utsch, 2014). Die Nachfrage von Firmen und Privatpersonen nach Sinn- und Werteorientierung sowie ethischer Führung ist groß, Ausbildungsinstitute mit spirituellen Coaching-Angeboten florieren. Der von dem Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger gegründete Benediktushof hat sogar eine eigenständige „Akademie für Führungskompetenz“ ins Leben gerufen, die ausdrücklich Führung und Spiritualität zusammenführen möchte. Grund für das neue Interesse an Sinn und Werten sind auch die gesellschaftlichen Umwälzungen. Durch die beachtlichen Migrationsbewegungen der letzten Jahrzehnte hat sich das soziokulturelle Gefüge in Europa stark verändert. Hier begegnen sich unterschiedlichste religiös-weltanschauliche Kulturen und Traditionen. Agnostische Freidenker, religiöse Fundamentalisten verschiedenster Konfessionen, esoterische Sinnsucher, kämpferische Atheisten, distanziert christlich Sozialisierte, Patchwork-Religiöse und liberale Humanisten leben häufig ohne viele Berührungspunkte nebeneinander.

Sehnsucht nach einfachen Rezepten

Diese Unübersichtlichkeit und Unberechenbarkeit befördert das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle. Die Sehnsucht nach einfachen Rezepten wächst in dem Maß, wie die eigene Lebenswirklichkeit als komplex, unübersehbar und widersprüchlich empfunden wird. Was boomt, sind folglich Lebenshilfe-Angebote, Ratgeber-Literatur und griffige Coaching-Konzepte. Angebote zur individuellen Begleitung und ganzheitlichen Förderung, Übungen zur Leistungsverbesserung und Tipps zur Stressresistenz sowie Beratungen zur Herstellung der „Work-Life-Balance“ prägen den Markt der Personalentwicklung und der Führungstrainings. Viele dieser Themen reichen in die existenzielle Dimension der Sinngebung hinein.

„Die Manager entdecken plötzlich die Ethik“, bilanzierte kürzlich ein Wirtschaftsmagazin und belegte mit zahlreichen Beispielen, dass zunehmend mehr Führungskräfte spirituelle Ratschläge in Anspruch nehmen. Die Münchener Jesuiten-Hochschule hat wegen der großen Nachfrage vor wenigen Jahren das „Institut für Philosophie und Leadership“ ins Leben gerufen. Schon vor zehn Jahren hat die evangelische Landeskirche in Hannover zwei Pfarrer für das Projekt „Spiritual Consulting“ freigestellt. In kleinen Gruppen werden Manager zum Pilgern angeleitet und ziehen sich zur Burnout-Prophylaxe in die Stille und den Gebetsrhythmus von Zisterzienserklöstern zurück.

Palliativmedizin schlägt die Brücke

In den deutschsprachigen Angeboten von Beratung, Coaching und Psychotherapie ist seit gut einem Jahrzehnt ein „Spiritual Turn“ zu beobachten. Nachdem die Bereiche der Religiosität und Spiritualität jahrzehntelang übergangen und zum großen Teil tabuisiert wurden, findet zunehmend eine professionelle Auseinandersetzung mit den existenziellen Fragen des Menschseins und ihrem angemessenen Platz in der helfenden Beziehung statt. Die Brücke für einen unvoreingenommenen, wissenschaftlichen Zugang zu Religiosität und Spiritualität baute die Palliativmedizin. Im Zuge einer bestmöglichen Patientenbetreuung mit dem Ziel, Wohlbefinden bis zum letzten Herzschlag zu ermöglichen, erweist sich die Berücksichtigung von religiösen und spirituellen Bedürfnissen als wesentlich. So stellt die kürzlich verabschiedete Leitlinie Palliativmedizin den zu Versorgenden „mit seinen körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Bedürfnissen“ in den Mittelpunkt.

Michael Utsch, Diplom-Psychologe,
approbierter Psychotherapeut, wissenschaftlicher Referent der Evangelischen
Zentralstelle für Weltanschauungsfragen,
Leiter des Referats „Religiosität und Spiritualität“ bei der Deutschen Gesellschaft
für Psychiatrie und Psychotherapie,
utsch@ezw-berlin.de



Psychologie – eine zeitgemäße Heilslehre?

Nach dem Niedergang der großen universalen Heilslehren von Christentum, Sozialismus und Kommunismus ist heute für viele die Psychologie zum individuellen Glücksbringer und ultimativen Ratgeber für ein gelingendes Leben geworden. Durch die Säkularisierung wurden christliche Werte und Normen durch andere Lebenskonzepte und Leitbilder infrage gestellt. Psychologische Deutungen haben den Bedeutungsverlust des christlichen Wirklichkeitsverständnisses für sich zu nutzen gewusst und treten heute teilweise ganz unverblümt als Sinngeber und Orientierungsmaßstab auf.

Analog zur Bio- und Medizintechnik ist die Vorstellung weit verbreitet, dass sich der Mensch mithilfe geeigneter Psycho-techniken umfassend ändern und von lästigen Schwächen und Fehlern befreien könne. Die scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten des medizinisch und therapeutisch Machbaren nähren die Fantasien der Unverwundbarkeit und Unsterblichkeit. Permanente Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg gehören zu den Götzen des 21. Jahrhunderts. Aber gibt es wirklich einen psychologischen „Bypass“ für die dunklen und schmerzhaften Seiten der Seele? Selbst wenn die Psychologie bald seelisches Leiden verhindern oder gar ausmerzen könnte – wohin würden Selbstoptimierung, Wellness- und Gesundheitswahn führen?

Im Spannungsfeld von Religion und Therapie sind heute zahlreiche neue Heilsspezialisten tätig, die einen großen Wachstumsmarkt bedienen. Schätzungen zufolge werden allein in Deutschland damit pro Jahr 20 bis 25 Milliarden Euro verdient. Etwa 15 Prozent vom Jahresumsatz des deutschen Buchhandels werden mit esoterischer Lebenshilfe erwirtschaftet. Dabei bleibt es oft nicht bei der harmlosen Freizeitbeschäftigung mit abendlicher Lektüre. Esoterik-Gläubige buchen

Seminare und Kurse, flüchten sich von Heilsversprechen zu Heilsversprechen, stürzen sich zur Finanzierung in Schulden oder geraten vor bösen Flügen in Panik. Lebensentscheidungen werden von der Sternkonstellation, angeblichen Engelsbotschaften und/oder anderen magischen Zeichen abhängig gemacht.

Verbindliche Qualitätskriterien fehlen

Weil der Begriff „Coaching“ nicht geschützt ist, verbindliche Qualitätsstandards fehlen und Coaching keine eindeutige professionelle Identität hat, tummeln sich unter diesem Label die unterschiedlichsten Angebote: Es gibt Glücksscoaches, Hypnose-, Astro- und Tantracoaches, Bachblüten- und Kinesiologie-Coaching (der „feinstoffliche Mensch“) sowie Berater, die Karrierewege anhand der Schädelform ablesen wollen. Explizit spirituelles Coaching findet zunehmend Anklang bei Menschen mit einem ganzheitlich-esoterischen Gesundheits- und Weltverständnis (Kanning, 2013).

Zum Glück konnte das Scharlatanerie-Problem auf dem Feld des Business-Coachings in den vergangenen zehn Jahren etwas eingedämmt werden. Die Professionalisierung der etwa 300 Coaching-Ausbildungsinstitute in Deutschland schreitet fort, und es wurden überprüfbare Qualitätsstandards festgelegt. Intensiv hat man sich im Business-Coaching mit den Guru-Fallen und schwarzen Schafen in den eigenen Reihen beschäftigt. Schon 2005 hatte eine von der Deutschen Gesellschaft für Supervision in Auftrag gegebene Studie ein „Scharlatanerie-Problem“ diagnostiziert und auf die Qualitätsprobleme dieser Branche hingewiesen sowie Professionalisierungsempfehlungen gegeben. Im Jahr 2010 hat der Berufsverband Deutscher Psychologen nach einem fünfjährigen Beratungsprozess ein eigenes Coaching-Zertifikat verabschiedet. 2011 hat der Fachverband für Supervision praktische Hinweise zur Unterscheidung

von Supervision und Coaching vorgelegt. Im Jahr 2015 wurde mit der Interessengemeinschaft „Roundtable der Coaching-Verbände“ ein Netzwerk unabhängiger Berufs- und Fachverbände gegründet. Ziel ist es, Coaching-Nachfragende vor unseriösen Angeboten zu schützen und ihnen Zugang zu gut ausgebildeten und verantwortungsbewussten Beratern zu bieten. Der Zusammenschluss der 13 größten Coaching-Verbände in Deutschland vertritt dabei rund drei Viertel der organisierten aktiven Coaches.

Ein Berufsverband mit verlässlichen Kriterien und verbindlichen Ethik-Richtlinien fehlt jedoch bis heute. Der aktuelle Coaching-Markt kann mit der experimentierfreudigen Psychoszene der 1980er-Jahre verglichen werden. Der Wildwuchs an Therapieschulen und selbst ernannten Therapeuten ist dort inzwischen durch gezielte Forschungen, das Psychotherapeutengesetz aus dem Jahr 1999 und die Verkammerung dieses Heilberufs eingedämmt worden. Um auch im Coaching zukünftig die Spreu vom Weizen zu trennen, wäre ein analoges Vorgehen empfehlenswert.

Beratungsziele klären!

Ein Hauptproblem des Coachings besteht darin, dass seine Ziele meist erst im Laufe eines Beratungsprozesses klarer hervortreten. Zuweilen ändern sie sich auch, weil erst im Beratungsverlauf die Bedeutung bislang unbekannter Einflussfaktoren verstanden wurde. Manchmal berühren die Fragen auch existenzielle Themen. Wie mit religiösen und spirituellen Bedürfnissen professionell umzugehen ist, wird derzeit in Fachverbänden intensiv diskutiert und ist noch weitgehend unklar.

Eine fachlich begründete Beratung hat immer ein klar begrenztes und erreichbares Beratungsziel im Blick. Allerdings versprechen viele Coaching-Angebote, optimale Selbstentfaltung und Selbst(er)findung möglich zu machen und teil-

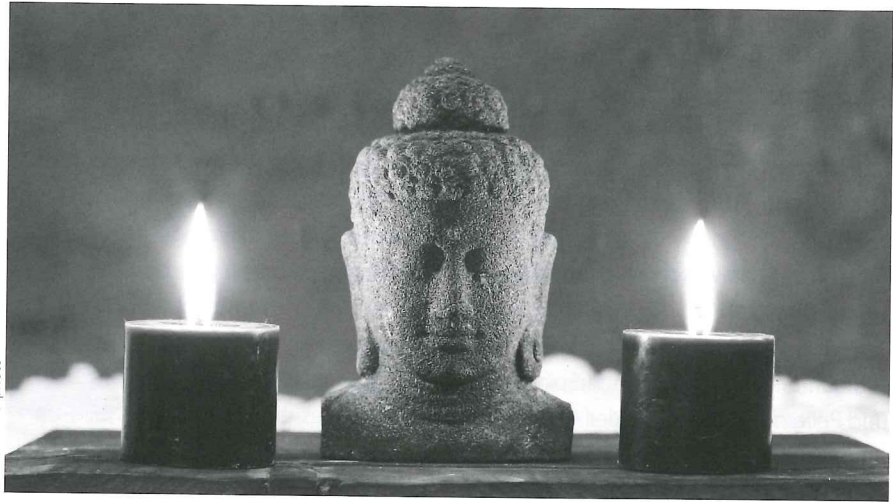
weise auch existenzielle Lebensfragen beantworten zu können.

Keine fremde Expertenmeinung sollte jedoch den eigenen gesunden Menschenverstand ersetzen. Wenn Alltagskonflikte sofort an „Fachleute“ weitergeleitet werden, ist der Einzelne zwar die Verantwortung zunächst los. Eine solche „Delegationsmentalität“ wird sich aber als Bumerang erweisen, weil sie übersieht, dass eine Persönlichkeit maßgeblich an der Bewältigung von Krisen wächst. Wird allen Konflikten und Krisen aus dem Weg gegangen, beraubt man sich der zwar schmerzhaften und mit Niederlagen versehenen, letztlich aber charakterprägenden Identitätsbildung. Außerdem sollte man bedenken, dass anderen Menschen Einfluss auf das eigene Leben eingeräumt wird, was ausgenutzt werden und bis in die Unmündigkeit führen kann.

Das ganze Leben coachen

Coaching wird noch diffuser, wenn umfassende Lebensberatung in den Blick genommen wird – heute ist „Life-Coaching“ sehr gefragt. Wenn das eigene Leben als Projekt und Unternehmung aufgefasst wird, die ständig neu erfunden werden wollen – ist hierbei nicht Unterstützung hilfreich? Und weil es im Leben nicht nur um Geldmaximierung, sondern um Sinn und Werte geht, erfüllen spirituelle Coaching-Angebote spezifische Bedürfnisse, die anderswo übersehen werden. Gerade bei Life-Coaching besteht die Gefahr, dass nicht behutsam und zurückhaltend mit der spirituellen Dimension umgegangen wird. Auch wenn Beruf und Berufung zusammengehören, sollte ein Coach genau um seine professionellen Grenzen wissen und es vermeiden, zum Seelenführer und Guru zu werden.

Zur qualitativen Einordnung eines Coaching-Angebots hat es sich bewährt, das der Methode zugrunde liegende Menschenbild und die transportierten Werte anzuschauen, um die Zielrichtung des



Spiritualität hat dann Platz im Coaching, wenn der Coachee Fragen dazu einbringt

Verfahrens besser zu verstehen. Während viele Coaching-Schulen das Menschenbild und die Grundwerte kaum reflektiert haben, geschweige denn kommunizieren, verfolgen „Existentielles Coaching“ oder „Sinnorientiertes Coaching“ eine gänzlich andere Strategie (Längle & Bürgi, 2014; Migge 2016). Gerade weil die Werte und das Menschenbild für den ethischen Qualitätsstandard eines Coachings maßgeblich sind, ist dieses Vorgehen zukunftsweisend. Es will die Freiheit und Potenziale der Person im Hinblick auf die eigene Verantwortung für die Gestaltung des Lebens mobilisieren und stärken – gerade im Coaching. Dieses anspruchsvolle Vorgehen analysiert also zunächst die Grundmotivationen einer Person, um konkrete Veränderungsschritte im Berufsalltag zu erreichen.

Virulenten Sinnfragen nicht ausweichen

Eine wesentliche Voraussetzung für eine Einbeziehung von Spiritualität im Coaching sollte darin bestehen, dass der Coachee selbst diesbezügliche Fragen stellt. Viele Coachings werden den spirituellen Bereich nicht berühren. Aber wenn Sinnfragen virulent sind, durch einen Trauerprozess die Arbeitskraft eingeschränkt ist oder ethische Konflikte belastend wirken, darf ein professionelles Coaching diesen Fragen nicht ausweichen.

Hier können Anregungen aus der Psychotherapie hilfreich sein. Eine Task Force der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie hat Anfang dieses Jahres ein Positionspapier zum professionellen Umgang mit Spiritualität vorgelegt (Utsch et al., 2017). Hier wird auf die Bewältigungskraft von Spiritualität hingewiesen, durch die Hoffnung und Sinn vermittelt werden können, aber auch auf die berufsethischen Grenzen der ausschließlichen Verwendung wissenschaftlich überprüfter Verfahren. Zwischen beiden besteht ein Spannungsverhältnis. Unbestritten ist aber die Bewältigungskraft von positiver Spiritualität, deren Bedeutung in der Psychotherapie zunehmend erkannt wird. Dort sind klassisch religiöse Haltungen wie Achtsamkeit, Vertrauen oder Dankbarkeit therapeutisch adaptiert worden, um sie im Beratungsprozess nutzbringend anwenden können.

Weltanschauung kommunizieren

Auch in einem Coaching kann die persönliche Suche nach Sinn oder das Eingebundensein in einen größeren Zusammenhang zum Thema werden. Allerdings versagen hier die klassischen beraterischen Hilfsmittel. Existenzielle Fragen können nicht wissenschaftlich, sondern nur „gläubig“ beantwortet werden. Eine Weltanschauung liefert eine Deutungsfolie und einen Sinnhorizont, die

Trost, Hoffnung und Halt angesichts der Absurditäten und des Leidvollen dieser Welt anbieten. Coaches, die ihre weltanschaulichen Wurzeln offen kommunizieren, können diese als Ressourcen einsetzen (Uhlig, 2015).

Gegensätze zwischen Business und Spiritualität

Auf den ersten Blick scheinen Spiritualität und Religiosität nichts mit der Arbeitswelt und der Personalentwicklung zu tun zu haben. Treffen hier nicht zwei unvereinbare Welten aufeinander? Wo berührt sich die konsumgesteuerte Welt der Gewinnmaximierung mit der meditativen Welt des still betrachtenden Geistes? Während die materielle Welt von den Prinzipien der Leistung, des Wettbewerbs und harter ökonomischer Gesetze beherrscht wird, gehören in der geistigen Welt inneres Wachstum, Vertrauen und Loslassen zu den wesentlichen Zielen.

Allerdings setzt sich zunehmend die Einsicht durch, dass auch in der Arbeitswelt Werte, Moral und das menschliche Grundbedürfnis nach Sinn und Bedeutung relevant sind (Längle & Bürgi, 2014; Migge, 2016). Zahlreiche Indizien weisen auf den gestiegenen Bedarf an ethisch-moralischer Orientierung hin. Umfragen belegen, dass im Zuge des Wertewandels Reichtum und Besitz ihr Monopol als höchstes Gut verloren haben. „Mit Geld kann man kein Glück kaufen“, lautet eine viel zitierte Wahrheit.

Nach Einschätzung von Kulturwissenschaftlern erzeugt die Lebensmaxime „Konsumismus“ mittelfristig ein Sinnvakuum. Gerade die jüngere Generation verfolgt heute Selbstbestimmung und Geborgenheit in sicheren sozialen Beziehungen als die wichtigsten Lebensziele. Hier kommen existenzielle Fragen und spirituelle Bedürfnisse zum Vorschein, die auch im Rahmen eines professionellen Coachings zum Thema werden können. Insofern sollten Berater vorbereitet sein,

fachlich versiert mit Sinnfragen und spirituellen Bedürfnissen umzugehen.

Es würde zu kurz greifen, die Möglichkeiten positiver Spiritualität als unterstützendes Element im Coaching gänzlich auszuschließen. Allerdings gilt: Spirituelle Methoden dürfen nicht das professionelle Handwerkszeug ersetzen. Deshalb ist es notwendig, zunächst das theoretische und kulturelle Vorverständnis zu reflektieren und das eigene Menschenbild transparent zu machen, weil diese „Brillen“ die jeweiligen Beratungskonzepte maßgeblich geprägt haben. Ein „spirituelles Coaching“, das Kontakt zu jenseitigen Wesenheiten und „Erleuchtung“ durch spiritistische Trance in Aussicht stellt, ist ebenso unprofessionell wie die dogmatische Abwehr religiöser oder spiritueller Bedürfnisse und Erwartungen eines Ratsuchenden.

Spiritualität als Guru-Falle

Das „Schwarzbuch Personalentwicklung“ wirft der Coaching-Branche trotz aller Professionalisierung fehlende Fachkenntnisse und ideologische Blindheit vor (Lau, 2013). Danach stehen viele Trainer im Einflussbereich des verbreiteten Esoterik-Glaubens. Lau plädiert dafür, psychologische Hilfsmittel streng zielorientiert einzusetzen. Lernmethoden und Trainingskonzepte seien keine Weltanschauungen oder Ideologien.

Anbieter auf dem Coaching-Markt stehen wie Psychotherapeuten vor einer großen Herausforderung: Einerseits ist die Berücksichtigung spiritueller Ressourcen und positiver Werte fachlich anzuraten, andererseits ist die Einbeziehung eine ethische Gratwanderung. Denn ab wann wirkt eine Überzeugung manipulativ, ab wann wird der Coach zum Guru? Die Sehnsucht nach existenzieller Orientierung und spiritueller Führung ist ein willkommener Nährboden für esoterische Heilsversprechen und spirituelle „Meister“. Die Klärung und Transparenz der beraterischen Rolle und Haltung sind ohne Zweifel der Dreh- und Angelpunkt bei der Bewertung spiritueller offener

Angebote. Die sorgfältig ausgearbeitete jeweilige Berufsethik der Psychotherapeuten und der Berater will dabei insbesondere die spezifische therapeutisch-beraterische Beziehung schützen – ein Berater kann und darf kein Guru sein!

An der Schnittstelle von Coaching und Spiritualität sind noch viele Fragen ungeklärt, auch wenn einige Vorarbeiten gemacht wurden (Winter, 2012; Fiedler, 2013; Migge, 2016). Es ist zu wünschen, dass bei der Weiterentwicklung des Coachings die Gratwanderung zwischen dem Schutz des Klienten und den Möglichkeiten einer Nutzung empirisch geprüfter Ressourcen positiver Spiritualität – sofern bei dem Klienten vorhanden – in der Beratung gelingt. Dazu sind allerdings mehr religionspsychologische Forschung und entsprechende Weiterbildungen nötig.

Weitere Literatur

- Fiedler, A.** (2013). *Gott im Coaching?* Kassel: Kassel University Press.
- Kanning, U. P.** (2013). *Wenn Manager auf Bäume klettern: Mythen der Personalentwicklung und Weiterbildung*. Lengerich: Papst.
- Längle, A. & Bürgi, D.** (2014). *Existentielles Coaching*. Wien: Facultas.
- Lau, V.** (2013). *Schwarzbuch Personalentwicklung. Spinner im Nadelstreifen*. Stuttgart: Steinbeis.
- Migge, B.** (2016). *Sinnorientiertes Coaching*. Weinheim: Beltz.
- Uhlig, R.** (2015). Christliche Spiritualität als Ressource im Coaching. *Coaching-Magazin* 5/2015, 54–58.
- Utsch, M.** (2014). Spirituelles Coaching? Möglichkeiten und Grenzen einer populären Beratungsform. *Materialdienst der EZW* 7/2014, 243–251.
- Utsch, M., Anderssen-Reuster, U., Frick, E., Gross, W., Murken, S., Schouler-Ocak, M. et al.** (2017). Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in der Psychotherapie. *Spiritual Care* 6 (1), 141–146.
- Winter, B.** (2012). Systemisches Coaching und Spiritualität. *Coaching-Magazin*, 4/2012, 44–48.