

Auf der Suche nach dem Sinn

Laufbahnberatung ist immer häufiger auch Lebensberatung. Somit ist die Aufgabe von Laufbahnberatern nicht nur, Antwort auf die Frage zu geben, «wie man von A nach B kommt». Vielmehr sind sie gefordert, anregende Begleitungspersonen zu sein für Menschen auf der Suche nach Erfüllung und Sinn.

Von Corinne Lindt, Berufs- und Laufbahnberaterin im BIZ Bern

Er ist manchmal schon bei ganz jungen Menschen spürbar, sehr häufig zeigt er sich bei Frauen und Männern ab der Lebensmitte: der Wunsch nach einer Arbeit, die als sinnvoll erlebt wird. Wer eine Laufbahnberatung aufsucht, erhofft sich häufig mehr als nur einen Job, der genügend Geld einbringt. Arbeit soll bedeutsam sein, für das eigene Leben, für die persönliche Weiterentwicklung, für das Wohlergehen von anderen Menschen. Diese Feststellung ist nicht neu, schon Erikson sprach von der Generativität als Entwicklungsaufgabe im mittleren Erwachsenenalter.

Sinn ist ein grosses und prominentes Thema in der Laufbahnberatung. Je nach Klient oder Klientin kann es auch ziemlich abstrakt erscheinen. Was meinen Menschen, wenn sie «Sinn» sagen? Gibt es denn die «sinnvolle Arbeit» überhaupt? Und wie lässt sie sich finden? Wie können Laufbahnberatende in diesem Anliegen kompetente und hilfreiche Gesprächspartner sein?

Anregendes zur Sinnthematik lässt sich in vielen psychologischen und philosophischen Lehren entdecken. Für den Beratungskontext bietet sich der Ansatz der Existenzanalyse an. Diese in der Schweiz noch eher unbekannt psychologische Schule bietet Vorgehensweisen, Theorien und Haltungen an, mit deren Hilfe die Sinnfrage auf eine gut verständliche und nachvollziehbare Art und Weise erhellt werden kann.

Drei existenzanalytische Thesen zu «Sinn» lauten:

- Sinn ist nicht einfach da oder nicht da. Sinn wird «gemacht».
- Sinn ist konkret und situativ. Und wird nicht gedacht, sondern gespürt.
- Sinn ist persönlich.

1. Sinn ist nicht einfach da oder nicht da – Sinn wird «gemacht».

In diesem Satz steckt die Grundannahme existenzanalytischer Arbeit. Es geht um eine radikale Sichtumkehr, in der sich der Mensch abwendet von seiner Erwartungshaltung dem Leben oder der Arbeit gegenüber und sich stattdessen vielmehr überlegt, wie er selbst einen Beitrag leisten kann, um Sinn für sich und für andere zu realisieren. Viktor Frankl spricht in diesem Zusammenhang von der «existenziellen Wende».

Diese Perspektive ist einerseits eine Einladung, bei Bedarf eigene Bedürfnisse etwas in den Hintergrund zu rücken und sich zu fragen, was das eigentliche Ziel der Arbeit ist und wem man dienen möchte. Andererseits steckt in dieser Haltung auch eine grosse Ermutigung, vorhandene Handlungsspielräume zu identifizieren und zu nutzen sowie in frustrierenden Ar-

beitsituationen nach Nischen zu suchen, in denen trotzdem Sinnvolles geschaffen werden kann.

In der Laufbahnberatung kann gerade in Situationen von übermässiger Reflexion oder bei länger andauernden Blockaden in der Entscheidungsfindung

Diese Perspektive ist eine Einladung, eigene Bedürfnisse in den Hintergrund zu rücken und sich zu fragen, was das eigentliche Ziel der Arbeit ist und wem man dienen möchte.

die Einnahme dieser Perspektive hilfreich sein. Sie hilft beispielsweise, wenn mit Mitte 50 ein Stellenwechsel nicht erwünscht oder nicht möglich ist und es vielmehr darum geht, mit der aktuellen

Was ist Existenzanalyse?

Die Existenzanalyse hat ihren Ursprung in der Logotherapie von Viktor Frankl, einem Wiener Arzt und Psychologen. Das griechische Wort Logos hat viele Bedeutungen: Sprache, Geist, aber auch Sinn. So bezieht sich die Logotherapie ganz explizit auf den Menschen als Wesen, das nach Sinn sucht. Gemäss Frankl suchen Menschen nach transzendenten Erfahrungen. Sie wollen sich um etwas kümmern, bei dem es nicht um sie selbst geht, sondern um das Wohl eines anderen Menschen oder um die Hingabe an eine wichtige Idee. Es war Frankls Schüler Alfred Längle, der weitere Themenfelder des Menschseins in den Blick nahm, die in seinem Verständnis die Grundlage darstellen,

um Sinn überhaupt realisieren zu können. Seine Schule ist die Existenzanalyse. Unter Existenz wird hier ein sinnvolles, in Freiheit und Verantwortung gestaltetes Leben verstanden, das der Mensch als das Seinige erlebt und worin er sich als Mitgestalter versteht. Die Existenzanalyse beschäftigt sich mit der Frage, welches die Bedingungen sind, um gemäss dieser Definition zur Existenz zu kommen. Die existenzanalytische Vorgehensweise kam ursprünglich vor allem im psychotherapeutischen Setting zum Einsatz, heute trifft man sie auch in der Pädagogik, im Coaching und in der Beratung an.

www.existenzanalyse.ch
www.existenzanalyse.org

Arbeitssituation so umgehen zu können, dass man dauerhaft gesund bleibt. Eine temporäre Abwendung von der Frage «Welche Arbeit gibt mir maximale Selbstentfaltung, Sinn und Erfüllung?» kann sehr entlastend sein. Dann gelangen Fragen wie die folgenden in den Fokus: «Wer profitiert von meiner Arbeit, von meinen Talenten?», oder «Wofür möchte ich bezahlt werden?». Dabei geht es nicht primär um eine Korrektur, sondern um eine Ergänzung, die einen stockenden Entscheidungsprozess wieder in Bewegung bringen kann.

2. Sinn ist konkret und situativ. Sinn wird nicht gedacht, sondern gespürt.

Je grösser oder umfassender ein Laufbahnanliegen ist, desto mehr besteht die Gefahr, sich in abstrakten Gedankenspielen zu verlieren. Selbstverständlich mag ein Sinnieren über die Frage, was denn – theoretisch betrachtet – eine gute und sinnvolle Tätigkeit sein könnte, wertvolle Impulse geben. In der Erfahrung zeigt sich allerdings, dass es äusserst hilfreich ist, an möglichst konkret Erlebtem anzuknüpfen. Beispielsweise dadurch, dass Klientinnen und Klienten sorgfältig zu einzelnen Etappen ihrer bisherigen beruflichen Stationen befragt werden: Was

Je umfassender ein Laufbahnanliegen ist, desto mehr besteht die Gefahr, sich in abstrakten Gedankenspielen zu verlieren.

hat in der Vergangenheit besonders Freude gemacht? Worauf ist die Klientin besonders stolz? In welchen Situationen hat man sich im «Flow» gefühlt? Welche der «roten Fäden» aus der Vergangenheit möchte der Klient heute weiterführen, was passt zur eigenen Biografie und zum aktuellen Handlungsspielraum? Worauf möchte man in zehn Jahren zurückblicken können?

Wenn bezüglich einer Entscheidung beim Klienten emotionale Resonanz auftritt, ist das ein Zeichen, dass die Entschei-



Ist der Beruf der Sozialarbeiterin tatsächlich sinnvoller als jener der Bankerin? Im Beratungsgespräch werden vorgefasste Meinungen hinterfragt und nach dem persönlichen Sinnerleben geforscht.

dung auch wirklich persönlich und subjektiv bedeutsam und daher «sinnvoll» ist.

3. Sinn ist persönlich.

Immer seltener werden gesellschaftliche oder religiöse Normen als Referenz für ein sinnvolles Leben betrachtet. Zweifellos ist Sinn zu einer sehr persönlichen Angelegenheit geworden. Und doch werden – oft unbewusst – allgemeine Zuschreibungen gemacht, welche Berufe tendenziell sinnvoll sind und welche es weniger oder gar nicht sind. Fragen wir uns selbst: Ist der Beruf der Sozialarbeiterin tatsächlich sinnvoller als jener der Bankerin? Jener des Pflegefachmannes bedeutsamer als jener des Informatikers? Beim genauen Betrachten dieser Fragen würden wohl die meisten zum Schluss kommen, dass alle Berufe ihre Berechtigung und ihren Sinn für das gesellschaftliche Funktionieren haben. Die Frage ist eher, wo kann und möchte ein einzelner Mensch sich mit seinen Kompetenzen, Erfahrungen und Wertvorstellungen am besten einbringen, sodass er selbst und seine Mitwelt etwas davon haben?

In der Laufbahnberatung können diese und weitere existenzanalytischen Thesen dem Klienten als «Denkangebot» zur Verfügung gestellt werden. Teilt er diese Behauptungen oder sieht er es ganz anders? Wie und aus welchen konkreten Erfahrungen heraus ist seine persönliche Sichtweise entstanden? Und was bedeutet das nun in Bezug auf die eigene Laufbahn?

Um in diesem existenziellen Suchprozess als Beratungsperson hilfreich zu sein, ist es – wie beim Anwenden von anderen Theorien und Konzepten auch – unerlässlich, dass Beratende immer wieder selbst diesen inneren Dialog führen und zu einer eigenen Stellungnahme gelangen.