

Sinn und Visionen



Von Peter Stalder

Mit der Frage nach dem Sinn unseres Seins und Tuns – laut Terry Eagleton („The Meaning of Life“) übrigens eine Thematik, welche Verrückten oder Komikern vorbehalten bleibt – beschäftigen wir uns in der Regel erst dann, wenn wir uns in der Midlife-Crisis befinden, mit einem Schicksalsschlag oder mit Brüchen innerhalb

unserer Berufslaufbahn konfrontiert werden. Da es sich ja um die Frage schlechthin handelt, können wir sie uns gar nicht früh und oft genug im Leben stellen.

Denn immerhin stellt Sinnhaftigkeit das Fundament dar, auf dem die restlichen Säulen unserer Lebensbalance ruhen. Was will ich ganz persönlich mit meinem Leben anfangen? Was strebe ich noch an? Auf solche Fragen gibt es so viele verschiedene Antworten wie es Menschen gibt.

Die Erfahrung lehrt uns: Die stärkste Motivationskraft entfalten wir immer noch bei der Verwirklichung unserer eigenen Ideen und Visionen. Wenn wir herausgefunden haben, wohin wir wollen, sind wir imstande, unsere Lebensaufgabe zu entdecken und unsere Potenziale kreativ zu nutzen. Doch oft läuft es genau umgekehrt: Wir ergreifen beispielsweise einen Beruf – oft von Erwartungen anderer oder gesellschaftlichen Klischees beeinflusst – und entdecken erst viel später, dass wir mit unserem Leben eigentlich etwas ganz anderes anfangen wollten.

Im Coaching geht es bei Fragen nach Sinn oder Lebensweg weniger um philosophische Selbsterkenntnis-Prozesse als um konkrete alltagspraktische Reflexionen des Klienten. So zum Beispiel um seine persönlichen Werte, die Einfluss auf seine Lebenshaltung und Entscheidungen nehmen.

Es gilt zu eruieren, an welchen dieser Werte die bisherige Lebensplanung ausgerichtet wurde. Der Blick in den Rückspiegel ist wichtig, um sich mitunter von bestimmten hemmenden Vorstellungen, Mustern und einschränkenden Glaubenssätzen zu verabschieden, aber auch um zu entdecken, auf welche schon vorhandenen Kraftquellen er zurückgreifen kann, um neue Wege zu gehen und Veränderungen nachhaltig einzuleiten. Bei der Entwicklung seiner persönlichen Vision orientiert er sich an seinen Wünschen, Stärken und Präferenzen. Ziel ist es, diesen Prozess eigenverantwortlich zu steuern und erfolgreich in den Alltag zu implementieren.

Visionen haben entscheidende Vorteile: Als eine Quelle von Inspiration und Lebendigkeit setzen sie emotionale Energie frei, vermitteln uns das Gefühl, etwas Lohnendes vor Augen zu haben und uns weiter zu entwickeln. Diese sinnstiftende Identifikation und das Vertrauen auf einen erfolgreichen Ausgang einer machbaren Vision sind wiederum dem Selbstwertgefühl zuträglich.