

Erschienen in: Schmidt-Lellek, Ch., Buer, F. (Hrsg.) (2011). **Life-Coaching in der Praxis. Wie Coaches umfassend beraten.**  
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Lebendig Denken  
Philosophie im Life-Coaching – ein existenziell-phänomenologischer  
Zugang

Johannes Fischer

### **8.1 Denken als philosophisches Kerngeschäft**

In meiner ersten Philosophievorlesung stellte der Professor die Frage: Wo lassen Sie denken? Diese Frage hatte mich irritiert. Es hatte mich lange beschäftigt, ob und inwieweit mein Denken auch tatsächlich Selbstdenken ist oder ob ich das Denken anderer einfach nur kopiere. Ich höre die Frage noch, als ob es heute wäre, auch wenn sie viele Jahre zurückliegt.

Das philosophische Kerngeschäft ist ein Denken, das sich mündig seines eigenen Verstandes bedient (vgl. Staude, 2010). Wenn ich denke, frage ich nach Sachverhalten und Gründen, ich unterscheide und beurteile den Wahrheitsgehalt. Damit ist das Denken eine Ich-Tätigkeit, eine Tätigkeit aus der Perspektive der ersten Person. Ich tue dies aus Freiheit, mit meinen denkerischen Möglichkeiten und verantworte selbst mein Denken. Denken ist, um es in aristotelischen Begriffen zu sagen, eine Aktualisierung einer Potentialität. Nicht jedes Denken ist schon philosophisches Denken.

Philosophisches Denken braucht Zeit. Es passt nicht recht in diese Zeit der kurzen Takte und des schnellen Wandels. Philosophisches Denken ist unter dieser Hinsicht eine Kontradiktion zur Welt des Business, wenn auch keine absolute. Doch wie sollte sich philosophisches Denken aktualisieren können, wenn es nicht Zeit hat, sich zu entfalten? Es ist eben kein Tool, es ist keine Methode, es ist kein schon fertiges Produkt, das in den Köpfen eines Coachee wie ein Computerprogramm zu installieren wäre. Philosophisches Denken ist dann keine Zeitverschwendung, wenn man begreift, welche Dimensionen damit erreicht werden können.

Das Objekt des philosophischen Denkens ist das Dasein, der Sinn des Daseins, der Sinn der Welt, der Sinn des Handelns. Es gibt sich weder mit Hirngespinnsten

zufrieden noch mit Täuschungen, Meinungen, Moden und ebenso wenig mit Ideologien. Daher gehört das Zweifeln und das Hinterfragen zum philosophischen Denken. Philosophisches Denken sucht nach Wahrheit, die nur auf dem Weg des philosophischen Denkens und der Liebe zur Wahrheit zu entdecken sind. Philosophisches Denken durchdenkt, es geht an die Grenzen des Denkbaren, setzt sich der Irritation aus und kann staunen.

„Und was habe ich davon?“, fragte mich der Coachee von der Personalentwicklung. Die Frage ist berechtigt, denn das Thema dahinter ist brisant. Die Realität des Business ist ein „stahlhartes Gehäuse“ (Weber), was nützt da die Philosophie? Ist denn ein wahrer Philosoph marktauglich? Dient die Philosophie in Wirklichkeit doch nur der Abfederung, um mein Leben in der Unübersichtlichkeit, Bedrohlichkeit, den Krisen der Globalisierung und in einer Zeit zunehmender stressbedingter Krankheiten besser auszuhalten? Oder gibt es existenzielle Wahrheiten, die unter der Perspektive des eigenen Lebens höher und wichtiger sind als die ökonomischen und die um ihrer selbst willen geliebt und geachtet werden wollen, damit das Leben gelingt?

Ökonomie hat sich von der Philosophie emanzipiert. Heute können sie sich nur auf Augenhöhe begegnen. Würde sich Philosophie jedoch durch sie instrumentalisieren lassen, wäre sie eine schlechte Philosophie. Andererseits kann sich auch die Philosophie nicht mehr selbstgerecht über die Ökonomie erheben. Daher kann nur ein gleichermaßen sensibler wie kritischer Dialog zwischen Philosophie und Ökonomie stattfinden (vgl. Maak u. Ulrich, 2007), in dem beide auf unterschiedliche Aspekte der Wirklichkeit bezogen sind. Dieser kritische Dialog spiegelt sich im Life-Coaching wider, und es ist der Coachee, der sich mit seinen Fragen als Mensch und Arbeitssubjekt ein würdiges und ihm entsprechendes Leben entwerfen muss.

## **8.2 Modernes Unbehagen als Anlass philosophischen Denkens**

Was ist heute der Ausgangspunkt für philosophisches Denken? Was ist im Life-Coaching mit zu bedenken, damit philosophisches Denken die Situation des Coachee trifft und nicht lebens- und realitätsfremd wird? Zur Diskussion dieser Fragen will ich zunächst mit Hilfe von Platons Höhlengleichnis ein grundlegendes Dilemma beschreiben, um dann einige aktuelle Problemfelder zu skizzieren.

Platons Höhlengleichnis ist eines der bekanntesten Texte der antiken Philosophie zur Erkenntnistheorie. Es hat an Aktualität nichts eingebüßt und beschreibt ein wichtiges Dilemma philosophischen Denkens überhaupt. Der Mensch wird beschrieben, seit seiner Kindheit in einer unterirdischen Höhle festgebunden zu sein. Er kann weder Kopf noch Arme oder Beine bewegen und schaut gegen eine Wand. Die sich bewegenden Figuren, die er dort sieht, sind reine Widerspiegelungen. Die Lichtquelle und die Figuren sind hinter seinem Rücken. Sie sind ihm

nicht bewusst. Der Gefangene hält die Figuren, die die Wand reflektiert, für die Wirklichkeit und erkennt nicht deren wahre Herkunft. Würde dieser Mensch losgebunden sein und sich umdrehen, würde er zwar die Möglichkeit haben, die wahre Wirklichkeit zu erblicken, doch er würde Zeit brauchen, um sie wahrzunehmen. Erst wäre er verwirrt und müsste sich an das Licht und an das, was er da sieht, gewöhnen (vgl. Piper, 2007, S. 216-222).

Das Dilemma, das Platon hier beschreibt, ist das folgende: Der Mensch hält die Scheinwirklichkeit für die wahre Wirklichkeit. Er erkennt nicht, dass er gefangen und sein Erkennen eingeschränkt ist. Er begreift nicht seine Seins- und Selbstvergessenheit. Sollte er in einem hellen Moment einmal alles in Frage stellen und sich umdrehen, würde er weder die wahre Wirklichkeit sofort begreifen noch ihre Bedeutung verstehen. Um die Wirklichkeit in Wahrheit zu realisieren, müsste der Mensch sich ganz umdrehen und eine Umkehr vollziehen: Er müsste den Mut haben, der Wirklichkeit ins Auge zu blicken und die damit verbundene Verwirrung und Verunsicherung zulassen. Er müsste sich vertraut machen mit der neuen Wirklichkeit und sich tief auseinandersetzen. Dann erst würde er langsam verstehen. Daher begreift jemand die Wahrheit und Weisheit philosophischen Denkens nicht, bevor er es getan hat, sondern erst danach. Dieses Dilemma stellt eine Klippe dar, an der man leicht scheitern kann.

Lassen sich heute Symptome finden, die der Ausgangssituation des Höhlengleichnisses ähnlich sind? Der Sozialphilosoph Charles Taylor (1991, 1994, 2005) geht dieser Frage nach. In seiner Analyse der Moderne stellt er ein „Unbehagen“ fest. Der Mensch der Moderne lebt nicht mehr mit einem vorgegebenen Horizont höherer intuitiver religiöser oder philosophischer Werte. Nicht mehr transzendente Werte oder Realitäten wie Gott, das Gute oder Wahre steuern sein Erkennen, Deuten oder Verhalten. Subjektive Ideale wie die Freiheit der Selbstbestimmung, die Authentizität des Selbstseins und ein selbstverantwortliches, sich selbst steuerndes Denken sind zu den bestimmenden Leitwerten geworden. Der Kern des Unbehagens liegt weniger in der Veränderung der Leitwerte, sondern vielmehr in der Trivialisierung und Totalisierung der Leitwerte der Moderne. So drohen Freiheit und Authentizität zu einer Kultur des Narzissmus und der Wahlfreiheit beim Erwerb purer materieller Güter zu verflachen. Das Denken beschränkt sich auf eine instrumentelle Kosten-Nutzen-Rationalität, die einer Vorherrschaft des ökonomischen Denkens in allen Lebensbereichen gleich kommt. So hat sich die Moderne ihrer reichhaltigen philosophisch-moralischen Horizonte beraubt, wodurch tiefere Bedeutungen des Lebens verloren gehen. So gelangen wir heute in die Situation, dass der Kapitalismus zwar die Stellung der kreativsten und innovativsten Wirtschaftsordnung eingenommen hat, aber gleichzeitig durch die exzessive Übertreibung seines Potentials in der ernststen Gefahr ist, die eigenen ökologischen und kulturellen Grundlagen zu zerstören (Taylor, 2005).

Der Soziologe Hartmut Rosa (2006, 2009) radikalisiert die Taylorsche Analyse. Er beschreibt unter dem Paradigma „Beschleunigung“ die Gesellschaft in der

Spätmoderne. Ökonomisches Wachstum und Beschleunigung aller Lebensbereiche beschreibt er als die zentralen und strukturbildenden Kräfte der Gesellschaft. Die Abhängigkeit von äußeren Zwängen und Kontingenzen sei dadurch historisch beispiellos geworden (Rosa, 2009, S. 118). Die Angst geht um, abgehängt zu werden und nicht mehr mitzukommen. Die Antwort darauf ist das Modell eines flexiblen Wellenreiters. Dieser Typus der Spätmoderne oder Postmoderne leidet zunehmend unter einer nachhaltigen Störung des Weltbezugs. Diese umfasst eine Störung des Verhältnisses zu seinem Körper, seinen Werten, zu anderen Menschen, zur Natur und zur Welt. Alles unterwirft der flexible Wellenreiter einem instrumentellen Verhältnis. Diese Entwicklung der Spätmoderne führt die persönliche Freiheit und damit eine der großen Errungenschaften der Moderne ad absurdum.

Ulrich Bröckling (2007), ebenso Soziologe wie Rosa, betont prägnant einen anderen zentralen Aspekt der Spätmoderne. Die Dynamik der spätmodernen Ökonomisierung hat ein Leitbild und Kraftfeld des „unternehmerischen Selbst“ hervorgerufen. Das Selbst ist einem unternehmerischen Selbstoptimierungszwang, einer unerbittlichen Auslese des Wettbewerbs, den nur wenige gewinnen können, ausgesetzt und unterliegt so einer ständig lauenden Gefahr und Angst des Scheiterns und der Selbstausbeutung. Diesem Kräftefeld nicht zu unterliegen, ist eine heroische Herausforderung. Die Balanceversuche des unternehmerischen Selbst zur Bewältigung dieser Herausforderung beschränken sich dagegen oft nur auf eine verschönernde Kosmetik.

Für Führungskräfte verschärfen die Beschleunigung, die Unübersichtlichkeit und die Komplexität der Spätmoderne die Problematik der Entscheidungsfindung. Die Zeit, vor einer wichtigen Entscheidung in die Tiefe zu denken und die Konsequenzen der Entscheidung ermessen zu können, zukünftige Entwicklungen vor auszusehen, ist nicht mehr gegeben. Trotzdem müssen oft Entscheidungen von großer Tragweite getroffen werden. Diese Misere führt zu großer Unsicherheit, und den Menschen in wichtigen Entscheidungspositionen stellen sich die Fragen, von welchem Wertehorizont und nach welchen Kriterien sie entscheiden und wie sie mit den Grenzen von Wissen und Handlungsmacht umgehen können (Rosa, 2007, Grand u. Huppenbauer, 2007).

Nur einige, wenngleich wesentliche Aspekte des modernen Unbehagens sind damit beschrieben. Diese sind im Life-Coaching zu beachten. Jedoch gleichzeitig gilt es, die konkrete Ausgangsposition des Coachee zu verstehen oder zu rekonstruieren, um sie in einen umfassenderen Horizont philosophischen Denkens einordnen zu können.

### **8.3 Allgemeine Kriterien für philosophisches Denken im Life-Coaching**

Welche Kriterien hat philosophisches Denken im Life-Coaching zu erfüllen? Ich begrenze mich hier auf das Life-Coaching als Vier-Augen-Gespräch. Für ein Gespräch im Gruppenprozess gelten etwas andere Kriterien, und vor allem wären die Methoden philosophischen Denkens zu erweitern.

(1) Life-Coaching ist dialogisch. Es findet in der Regel zwischen zwei Personen statt, die miteinander auf Augenhöhe im Gespräch sind. Der Coach ist nicht der Philosoph, der Philosophiegeschichte vorstellt und in philosophische Teil-Disziplinen einführt. Er präsentiert keine fertigen Antworten. Ein Coach, der Philosophie einbezieht, sollte jedoch die großen Denker kennen und selber gelernt haben zu denken. Er muss die Fragestellungen kennen, sollte zur Einnahme mehrerer Perspektiven fähig sein und urteilen können. Er öffnet ein Kommunikationsfeld, in dem philosophische Fragen zum Vorschein kommen können. Er nimmt wahr, wenn philosophische Fragen im Coaching verdeckt auftreten, und benennt sie. Er ist Ressourceperson für eine philosophische Sprache, gibt Information, wenn sie der Wahrheit dient Und er achtet dadurch darauf, dass die philosophische Perspektive zu keinem Tool vordefinierter Zielsuche reduziert wird.

(2) Der Coach ist Katalysator philosophischen Denkens. Der Coach fördert eigenständiges philosophisches Denken. Er ermutigt zum eigenständigen Denken, Wahrnehmen, Hinsehen, Klarsehen und Klären. Er fördert das Unterscheiden und Enthüllen, das Durchdenken und Hinterdenken, das Auslegen und Deuten.

(3) Thematisch kann Life-Coaching das gesamte Feld der Philosophie durchstreifen (Schmid, 1998, S. 55-60). Vermutlich stehen anthropologische Fragen nach dem „Wer bin ich“, Fragen der Lebensführung nach dem „Wie und wozu möchte ich leben“, ontologische Fragen nach dem grundsätzlichen Sein und Sinn und ethische Fragen nach dem „Was soll ich tun und wie entscheiden“ im Vordergrund. Je breiter und durchdachter das Repertoire des Coachs, desto reichhaltiger wird das Life-Coaching. Life-Coaching kann daher, was die philosophische Dichte betrifft, ein jämmerliches Flötenspieler sein oder eine virtuose Bachkantate.

(4) Jeder philosophische Ansatz besitzt seine Perspektiven, seine Präferenzen und seine Implikationen. Ein perspektivlos offenes oder neutrales Philosophieren gibt es nicht. Es gibt keinen Ansatz, der alles abdeckt. Sicher ist für das Life-Coaching eine Mehrperspektivität unerlässlich, aber es darf kein eklektisches Sammelsurium sein. Eine über alles erhabene Position gibt es nicht. Selbst wenn sich der Coach ganz zurücknimmt und sich seines Nichtwissens letztlich bewusst ist, ist diese achtsame Selbstlosigkeit nicht ohne weiteres der optimale Resonanzboden für alle Existenzfragen. Wir sehen immer perspektivisch und verstehen die existenziellen Themen daher nur, wenn wir sie perspektivisch durchlaufen. Daher ist es wichtig, dass der Coach sich seiner eignen philosophischen Perspektiven bewusst ist und sich daraufhin hinterfragt.

(5) Welche philosophische Perspektive ist für das Life-Coaching günstig? Eine, die paradoxerweise Mehrperspektivität zulässt, einen breiten Horizont im Dialog

eröffnet, eine, die existenziell ist, in dem das Dasein und die Lebenswelt des Coachee zur Ausdruck kommt und die Fragen an der Wurzel anfasst.

## **8.4 Für das Life-Coaching relevante philosophische Gesichtspunkte**

### **8.4.1 Geeignete und nicht geeignete Ansätze**

Welcher philosophische Ansatz ist günstig, um einen Coachee im Life-Coaching zum philosophischen Denken anzuregen? Was kann philosophisches Denken im Life-Coaching leisten? Das Ziel ist ein „lebendiges Denken“ (Merleau-Ponty) über sein Dasein, sein Leben, seine Situation, seine offenen Fragen. Bringt der Dialog kein derart lebendiges Denken zum Ausdruck, so ist die Gefahr groß, dass im vermeintlichen Austausch ein abstraktes und abgehobenes philosophisches Konstrukt entsteht, das unverdaulich im Magen liegen bleibt.

Für das Life-Coaching als Vier-Augen-Gespräch bevorzuge ich einen existenziell-phänomenologischen Ansatz. Dieser hat den Vorteil, die tatsächliche Lebenswelt des Coachee einzufangen, seine existenziellen Hintergründe aufzudecken und aus dieser Perspektive im Sprechen und Denken Antworten auf seine Fragen zu suchen. Im Dialog kann dann das philosophische Denken seine lebendige und schöpferische Kraft entfalten. Da meine Herangehensweise besonders von Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) inspiriert ist, werde ich einige seiner für das Life-Coaching relevanten Positionen deutlich machen, um sie mit eigenen Praxisbeispielen anzureichern. Alle Praxisbeispiele sind anonymisiert.

Um herauszuarbeiten, was ich damit meine, und deutlich zu machen, was dies für das Life-Coaching bedeutet, deute ich zuerst vereinfachend an, was Life-Coaching nicht ist:

- Abgrenzen möchte ich es von einem metaphysischen Denken. Dies nimmt das Ganze des Universums in seiner vorgängigen Seinsstruktur in den Blick und versucht, durch direktes intuitives Schauen oder Fragen nach den ersten Ursachen die Zusammenhänge vernünftig zu begründen. Darin kommt das wirkliche Dasein, der Mensch mit seiner Freiheit, seinem Willen, seinen Entwürfen und seiner Lebensführung nicht genügend zur Sprache.
- Ungenügend bleibt auch ein empirischer Ansatz, der zu den objektiv vorliegenden Tatsachen geht, sie mit wissenschaftlichen Methoden hypothetisch und experimentell überprüft und verifiziert. Dieser Ansatz ist selbstvergessen. Der Mensch ist in einer objektivierend-instrumentellen Vernunft in einem Prokrustes-Bett gefangen.
- Ebenso grenze ich es von einem idealistischen Ansatz ab, der auf das Ich, das Bewusstsein und seine Selbstkonstruktion fokussiert. Der Mensch lebt nicht nur aus sich heraus, nicht nur aus dem „Ich denke, ich will“. Dieser Ansatz ist

in Gefahr, zu intellektualistisch zu werden und die Bedeutung der Erfahrung und der äußeren Welt zu vernachlässigen.

#### 8.4.2 Der existenziell-phänomenologische Ansatz

Wodurch zeichnet sich der existenziell-phänomenologische Ansatz aus? Er fängt bei der Erfahrung und der Wahrnehmung an und erfasst, was phänomenal gegeben ist. Er geht phänomenologisch „zu den Sachen“ (Husserl) und existenziell-phänomenologisch zum „Ursprünglichen“ (Merleau-Ponty).

Mit der Formel „Zu den Sachen“ ist gemeint, sich bewusst zu machen, was wie gegeben ist. Dieser Vorgang wird philosophisch mit „Intentionalität“ bezeichnet: Das außerhalb von mir wahrgenommene Seiende und das Bewusstsein davon in mir sind in Wirklichkeit nie getrennt, sondern nur zusammen gegeben als die Art, wie etwas dem Bewusstsein erscheint. Diese von Husserl entwickelte Intentionalität der Akte des Denkens erweitert Merleau-Ponty zu einer „fungierenden Intentionalität“: Wir werden uns bewusst, dass wir zur Welt sind. Wir existieren leiblich und lebensweltlich. Dies nennt Merleau-Ponty das „Ursprüngliche“.

Dieser Ansatz hat große Konsequenzen. Das Denken verankert sich in der tatsächlichen, vorgegebenen Wirklichkeit. Dies bedeutet für das Life-Coaching, auf das zu schauen, was gegeben ist, die Wirklichkeit selbst auftauchen zu lassen und aus dieser Perspektive zu denken. So wird philosophisches Denken nicht abstrakt sinnvoll, sondern konkret sinngesättigt, es ist geerdet. So erfasst die Vernunft sich selbst in ihrem Entstehen.

Im Wahrnehmen des Gegebenen kommt dem *Leib* eine Schlüsselstellung zu. Der Leib ist mehr als der Körper, mehr als seine psychischen Funktionen, er ist mehr als das Bewusstsein: Er ist „auf gewisse Weise alles“ (Waldenfels, 2005, S. 63). Des Leibes werden wir in seiner Zweideutigkeit und Tiefe gewahr. Auf der einen Seite *sind* wir Leib und erfahren darin eine *Innenperspektive*. Aus dieser Innenperspektive entdecken wir uns als offen zur Welt. Wir drücken uns durch unseren Leib aus: in der Geste, im Sprechen, im Denken, in der Bewegung, im Handeln. Insofern sind wir unser Leib. Andererseits haben wir Distanz zu unserem Leib und damit eine *Außenperspektive*: Wir *haben* einen Leib. Wir können ihn in der Außenperspektive sehen, beschreiben und darüber verfügen. Beide Sichtweisen sind verbunden, sie können gleichzeitig zugegen sein oder von der einen zur anderen wechseln. Sie sind ein Ineinander von Innen und Außen als „lebendige Gegenwart“. Wir stoßen außerdem auf ein Drittes: den Leib in seiner *undurchdringlichen Tiefe*, als Abgrund und als Grenze. Der Leib entzieht sich einer letzten Durchschaubarkeit. Zur Vorderseite gehört eine unsichtbare Rückseite. Der Leib ist der Nullpunkt jeden Ausdrucks und Nullpunkt jeder Beziehung zur Welt.

Leib und Welt als Lebenswelt stehen so in einer vorgängigen, unmittelbaren, unzertrennlichen Verbindung. Diese Verbindung ist immer mitgegeben und uns aber meist nur am Rande oder indirekt über den sich ausdrückenden Leib bewusst.

Sie kann uns auch ganz zum Bewusstsein kommen. Die Lebenswelt ist die Welt, in der ich lebe: mit den Bäumen, der Blume, dem Ding, den Anderen. Der Mensch, dem ich begegne, ist der Andere. Er ist aber auch mein Spiegel, ein Doppelgänger, mir ganz vertraut, ein „alteriertes Ego, ein Ich, das im Anderen sich selbst begegnet“ (Waldenfels, 2005, S. 74). In der Lebenswelt und im Anderen erkennt der Mensch sich selbst und in sich selbst die Struktur des Anderen und seiner Lebenswelt.

Das Life-Coaching nimmt hier seinen Ausgangspunkt. Es benötigt Zugänge zum Leib, der Lebenswelt, den relevanten Anderen, den Dingen, damit der Coachee darin seine ursprüngliche Existenz erkennen kann. Sonst bleibt der Blick begrenzt auf das objektiv Vorhandene und geht damit an der Existenz vorbei. Life-Coaching sollte sich dafür Zeit nehmen.

Im existenziell-phänomenologischen Ansatz kommt es zu einer weiteren Entdeckung: der *Zeitlichkeit*. Die Zeitlichkeit, wie sie in „lebendiger Gegenwart“ (Merleau-Ponty) entspringt. Wir sind einerseits zeitliche Wesen und existieren in der Zeit, andererseits umfängt das Bewusstsein alle Dimensionen der Zeit: als Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Darin kommt uns die Zeit zum Bewusstsein wie ein Übergang, ein Wirbel, wie ein Andrang, ein Aufquellen, ein Zerspringen, ein Aufklaffen. (Waldenfels, 2005, S. 104-115). In der „lebendigen Gegenwart“ öffnen sich „einräumend zeitigende Felder“ (Merleau-Ponty): eine „symbolische Matrix“ (Merleau-Ponty), die räumlich-zeitlichen Ereignissen eine Konfiguration, eine Konstellation, ein Relief verleiht. Zeit ist insofern nicht nur ein äußerlicher Ablauf von der Zeugung bis zum Tod oder eine innere Erfahrung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie ist eine symbolische Matrix räumlich-zeitlicher Modi als eine komplexe Vorgegebenheit der Vergangenheit, als begrenzte Freiheit offener Gegenwart, die Sinnbildungen ermöglicht und mit der wir unsere eigene Zukunft entwerfen. Dieses durch die existenzielle Zeit sich öffnende Feld von Möglichkeiten steht uns nur dann zur Verfügung, wenn wir uns in „lebendiger Gegenwart“ sammeln. Es ist daher im Life-Coaching wichtig, den raum-zeitlichen Zusammenhang in den Blick zu bekommen und sie als symbolische Matrix zu verstehen. Das Sammeln in „lebendiger Gegenwart“ ist von fundamentaler Bedeutung in einer Zeit der Beschleunigung. Nur in dieser Sammlung eröffnen sich Möglichkeiten von Freiheit mit der Möglichkeit, Sinn zu stiften.

Die leibhaftige Existenz als „Zur-Welt-sein“ (Merleau-Ponty) sind der Ursprung des Sprechens und Denkens. Das ist der Horizont, aus dem Sprechen und Denken lebendig und Sinn-stiftend wird. Der späte Merleau-Ponty wird das „Ursprüngliche“ noch grundsätzlicher fassen. Er rührt an das fundamentale Unsichtbare, eine „verborgene Gegenwart“, eine „bestimmte Leere“. Dies ist nichts Transzendentes, kein allem zugrunde liegender unabhängiger Logos. Diesen Vernunft-Projektionen entzieht die Phänomenologie jeden Boden und erschüttert eine metaphysische Denkart im Kern. Und trotzdem berührt existenziell-phänomenologisches wahrnehmendes und fragendes Denken eine Tiefendimension, eine Ver-



tikalität, ein Sein inmitten des Seienden. Im Schauplatz des Seins sind das Unsichtbare und das Sichtbare verflochten, das Unsichtbare ist inmitten des Sichtbaren. Diese verborgene Gegenwart, diese „Leerstelle“ findet Ausdruck im Denken und Sprechen, sie ist das Feld für Denken, Sprechen und der Hintergrund, vor dem sich Sinn abhebt. Vor diesem Hintergrund folgert Merleau-Ponty (2007, S. 29): „Auf gewisse Weise liegt der Gipfel der Philosophie vielleicht nur darin, wieder zu einer Binsenweisheit zurückzufinden: Das Denken denkt, das Sprechen spricht, der Blick blickt – aber zwischen diesen beiden identischen Wörtern liegt jedes Mal ein Sinnabstand, den man überbrücken muss, um zu denken, zu sprechen und zu sehen.“

In der wirklichen Berührung der Existenz im Life-Coaching wird das Denken ein einfaches Denken, und es besteht eine Einladung, dies zu tun. Doch es geht nur durch ein Hindurchgehen, ein Hinübergehen durch die Existenz selbst. Leichter ist es nicht zu haben. Darin liegt der wahre Grund für die Wichtigkeit des Selber-Denkens: Ich muss selber hindurchgehen, sonst bleibt es äußerlich. „Im Kontakt mit allen Fakten und allen Erfahrungen versucht sie [die Philosophie], in aller Strenge die fruchtbaren Momente zu erfassen, in denen ein Sinn von sich selbst Besitz ergreift, sie gewinnt zurück und treibt über jede Grenze hinaus das Werden von Wahrheit“ (Merleau-Ponty, 1984, S. 142).

Das Kommunikationsfeld des Coachings sollte so sein, dass es dem Coachee hilft, sich für sein ursprüngliches „Zur-Welt-sein“ zu öffnen, für das Verborgene, das Sein im Seienden, damit sein Denken lebendig, schöpferisch und sinnstiftend wird. Das wahrnehmende und fragende Denken im Coaching geht von dem aus, was in „lebendiger Gegenwart“ sich zeigt.

*Fallbeispiel:* Eine Leitungskraft einer größeren Versicherungsagentur bittet um Coaching, um einige ethische Fragen zu klären. Der Coachee will überprüfen, ob er mit seinem Gewissen hinter einigen Entwicklungen im Versicherungswesen stehen könne. Er hat den Eindruck, dass das Prinzip der Generationengerechtigkeit verletzt würde. Wir sind zunächst nicht in den ethischen Diskurs über diese Frage eingestiegen. Um zu erfassen, was hinter seiner Frage steht, schlage ich ihm vor, seine relevante Lebenswelt, all das, was in die Frage hineinspielt, zu artikulieren: seine persönliche Welt mit den privaten Beziehungen und Werten, die Arbeitswelt der Versicherung mit ihrer Struktur, ihren Entscheidungsträgern, die Zielgruppen mit den Betroffenen, den vermeintlichen Gewinnern und den Verlierern der Entwicklung, die gesellschaftlich relevante Umwelt. Wir setzen Visualisierungen und Notizen auf dem Flipchart ein, legen symbolisch Elemente in den Raum, um die Komplexität dichter erfassen zu können. In diesem Feld seiner ganzen Lebenswelt kann er über seine Fragestellung nachdenken. Er sieht die Konfliktlinien, seine persönliche Wertehierarchie. Entscheidend ist, dass sich durch die erweiterte Perspektive die Fragestellung ganz plötzlich verschiebt. Eine andere Perspektive entsteht. Die Anfangsfrage nach der Generationengerechtigkeit ist auf einmal ein marginales Thema, die jetzt auftauchende Frage ist nun sein eigener Konflikt zwischen egoistischen und altruistischen Zielen. So können wir sehr konkret und fruchtbar an seiner wirklichen Gewissensfrage arbeiten. Das Nachdenken bekommt einen schöpferischen und lebensnahen Klang.

Er kann aber auch sehen, dass er nicht am Ende seiner Fragen ist, sondern sich darunter weitere Fragen ankündigen. Diese können wir in den folgenden Stunden aufdecken und vertiefen.

### 8.4.3 Die Methode

Der existenziell-phänomenologische Ansatz baut zunächst auf einer phänomenologischen Methode auf. Um „zu den Sachen“ vordringen zu können, wendet sie die Methode der „Reduktion“ an. Damit ist gemeint, sich der eigenen Phantasien und Meinungen, der Werturteile, der Erklärung, der Hypothesen, Interessen, ebenso des logischen Schließens, des Deduzierens oder des Induzierens zu enthalten. Es sei nochmals der springende Punkt benannt: Sie geht nicht von einem vorgängigen Logos, Sein oder Prinzip aus, der mit der Vernunft und mit logischen Schritten freizulegen wäre. Sie fängt mit der Erfahrung an. Sie stützt sich auf die Wahrnehmung: das, was sich von sich her zeigt, im Sprechen, in der leiblichen Gebärde, im Ausdruck. Daher ist die Wahrnehmung die „Initiation“ (Waldenfels) zur Wirklichkeit. Die phänomenologische Reduktion hilft, besser wahrnehmen zu können, was gegeben ist, und zwar in der Breite des Feldes. Sie beschreibt, was ist, entdeckt und dringt in die Tiefe des Horizonts, um das auftauchende Phänomen deutlich und konturenreich werden zu lassen.

Die einseitig gerichtete Akt-Intentionalität des Bewusstseins (Husserl) fundiert Merleau-Ponty in einer „Intentionalität im Inneren des Seins“, einer „Reversibilität“, einem wechselseitigen Übergreifen zwischen Sehendem und Sichtbarem. Die Intentionalität wird nun zu einem Entdecken und Zum-Vorschein-kommen-lassen der Existenz selbst. Diese Existenz ist nie reiner Selbstentwurf, sondern existiert im ursprünglich Vorgegebenen: im faktischen Leib, in der Lebenswelt, in der gegebenen Zeitlichkeit und Geschichte, der Kontingenz, dem Können, der relativen Freiheit, in den existenziellen Themen.

Die phänomenologische Herangehensweise baut auf eine Haltung der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit (vgl. Weiss, Harrer u. Dietz, 2010). Durch ihre gegenwärtige, wohlwollende, urteilsfreie Haltung gibt sie dem Dasein, dem Sosein in seiner ganzen Tiefe Raum. Der Raum der phänomenologischen Reduktion und Achtsamkeit eröffnet zwischen Coach und Coachee eine dialogische „Zwischenleiblichkeit“, ein unverstelltes Begegnen, einen ursprünglichen Dialog, eine Dichte und Konzentration, ein „Sein zu zweit“ (Merleau-Ponty), ein Kommunikations- und Resonanzfeld, in dem die Existenz zum Vorschein kommt und das Sprechen und Denken Sinn stiften.

*Fallbeispiel:* Eine 40-jährige Frau sucht mich zur Karriereberatung auf. Sie hatte acht Jahre eine soziale Einrichtung geleitet und ist sich nicht mehr sicher, wie ihre Karriere weitergehen soll: ein neues Berufsfeld, ein anderer Träger, Weiterbildung, vieles ist offen. Es stellt sich bald heraus, dass sie durch eine Operation als Jugendliche ihren Kinderwunsch nicht mehr befriedigen kann. Zudem lebt sie allein und wünscht sich einen Part-

ner, der offen für philosophische und religiöse Themen ist. Drei Beziehungen gingen nach jeweils einem halben Jahr auseinander. An ihren biographischen Themen hatte sie in einer Psychotherapie gearbeitet. Die Karriereziele können wir in drei Stunden mühelos entwickeln. Danach erweitern wir den Auftrag zu einem Life-Coaching-Prozess, um Sinnfragen und Lebensplanung einzubeziehen. Eine kurze Sequenz aus der achten Stunde ist für das Thema Reduktion und Achtsamkeit interessant:

Frau N: Ich bin das Leben allein so leid. Allein zu leben ist so anstrengend, die Wochenenden, immer muss ich organisieren, und dann finde ich jemanden und dann trennt er sich.

Coach: Ich habe Sie so verstanden: Ihnen kommt Ihr Leben vergeblich vor?

Frau N: Ich bin richtig verzweifelt.

Coach: Verzweifelt?

Frau N: Eigentlich wütend. Verletzt und wütend. Ich kann nicht mehr und ich will so nicht mehr.

Coach: Geht die Wut nach Innen?

Frau N: Ja, ich bin total wütend auf mich. Ich habe ja starke Seiten, im Beruf, da merkt keiner, wie es mir geht. Aber privat, ich öffne mich, werde verletztlich, es fängt wunderschön an und wieder klappt es nicht. Die interessanten Männer sind schon vergeben und viele andere finde ich einfach uninteressant: reden über Autos, Technik blabla und so. Worauf soll ich denn wütend sein? Ich bin zu intelligent, ich kenne inzwischen ganz gut meine eigenen Anteile, ich schätze auch ganz gut die Realität ein. Dann noch die Operation damals, meine katholische Familie, die sagt, alles ist Vorsehung, man muss gut zu den anderen sein. Das ist übel und hat mir so übel mitgespielt.

Coach: Als ob das Ganze absurd wäre.

Frau N.: Ja genau, absurd. Das mit dem Sinn glaubt doch keiner, genau darüber kann ich mit niemandem so richtig reden: wie das Leben ist. Sie wollen gleich die Absurdität wegwischen. Da bin ich wirklich allein.

Nun waren wir bei ihrem existenziellen Thema angelangt, einer Absurdität, ähnlich der Sisyphusarbeit im griechischen Mythos. In einem berührenden tiefen Gespräch denken wir über ihr absurdes Leben nach, ohne „etwas hinzuzutun“ (Merleau-Ponty), ohne wegzudeuten. Alles zeigt sich von selbst in ihrem eigenen Nachdenken, es ist wie ein Hindurchgehen zu einem respektvollen und freien Trotzdem. Ein Zitat von Martin Buber drückt das Geschehen aus: „Es ist in dieser Wüstennacht kein Weg zu zeigen; es ist zu helfen, mit bereiter Seele zu beharren, bis der Morgen dämmt und ein Weg sichtbar wird, wo niemand ihn ahnte.“ Zu sagen, es gibt einen festen Sinn, wäre falsch, zu sagen, es sei sinnlos, zu wenig. Trotzdem scheinen eine Existenz und ein Existenzentwurf auf, die bejahenswert sind.

#### **8.4.4 Denken und Sprechen**

Wahrnehmen und Denken sind gegenseitig aufeinander bezogen. Aus der Wahrnehmung der existenziellen Ursprünge, aus dem Leib-Sein, dem „Zur-Welt-sein“, aus dem Unsichtbaren, der schweigenden Gegenwart heraus geschieht Denken, indem wir es tun. Es geschieht allein durch Praxis.

Auch Denken und Sprechen sind bei Merleau-Ponty eng verknüpft, hängen zusammen wie zwei Pole. Denkend spreche ich und sprechend denke ich. Ich denke nicht zuerst und bilde das Gedachte dann sprachlich ab. Denken ist auch kein Wiedererinnern, kein Widerschein von einem höheren Logos im Medium der Sprache. Sprechen und Denken geschieht aus sich selbst heraus. Es geschieht in einer Sprache, die ich übernommen habe. In einer Alltagssprache lebe ich, und in dieser Sprache ist meine ganze Lebenswelt verborgen.

Lebendiges Denken wird schöpferisch, indem es bestimmte Mängel wahrnimmt und im Denken zur Sprache bringt. Ein Mangel kann eine offene Frage sein, eine Unklarheit, eine Ahnung, dass etwas fehlt, oder ein komisches Gefühl. Das lebendige Denken weicht nicht aus, es visiert den Mangel an und stellt sich ihm.

Merleau-Pontys Sprachauffassung ist von Ferdinand de Saussure beeinflusst. Eine Sprache besteht aus Zeichen, und ein Zeichen hat keine feststehende Bedeutung. Ein Zeichen für sich ist bedeutungslos. Sinn ist nie direkt, nie begrifflich eindeutig zu fassen, sondern nur indirekt zu finden: an den Rändern, in den Zwischenräumen der Zeichen. In dem Feld der Sprache, in der Differenz und Überschneidung der Sprachzeichen drückt das sprechende Denken Bedeutung aus und stiftet Sinn: Im Denken und Sprechen wird latenter Sinn zum realisierten und offenen Sinn, der Sinnfülle und Sinnüberschuss bietet. Lebendiges Denken ist schöpferisch und eröffnet neue Horizonte. Denken ist nie zu Ende. Es darf daher nicht steril, formal, erstarrt sein. Es verliert dann seine Dichte und seinen Sinn.

Ich füge eine für das Life-Coaching wichtige Perspektive aus Charles Taylors Sprachauffassung hinzu. Er lenkt den Blick auf die durch die Sprache mitgegebenen Horizonte. Wir haben „reichhaltige menschliche Ausdruckssprachen“ zur Verfügung (Taylor, 1995, S. 41). Darin sind bedeutungsvolle Horizonte eingeschlossen, an die wir potentiell durch „Wiedergewinnung“ (Taylor) anschließen können. Dazu gehören alle philosophischen Sprachen von den Vorsokratikern bis heute. Sie sind verfügbare Quellen, die ein verkürztes Verständnis von Sinn und eine verengte Weltsicht erweitern können. Sie sind potentielle Horizonte, zu denen auch die heute gesprochenen Sprachen eine untergründige Verbindung haben. So stehen wir durch die Sprache in einem Echoraum der Diskurse.

Im Life-Coaching soll daher der Coachee seine Alltagssprache sprechen. Es ist sogar wichtig, dass er die Sprache benützt, in der er lebt. Daher ist es angeraten, eine zu sehr formalisierte Sprache, wie etwa eine Business- oder Wissenschaftssprache, in die Alltagssprache zurückzuführen. Philosophische Begriffe und philosophische Perspektiven, die eine Sache besser erschließen und verständlich machen, können im Dialog hinzugefügt werden. Die Lebendigkeit des Denkens und des Sprechens und das Vertrauen, dass dies der Ort ist, in dem sich Sinn erschließt, hat eine zentrale Bedeutung. Daher sollte philosophisches Denken nie in die Sterilität zu abstrakter, formalisierter oder erstarrter Konstruktionen abgleiten. Philosophisches Denken folgt keiner besonderen Form der Logik, denn Sinn kann

nie direkt angezielt werden. Er zeigt sich von selbst und aus sich heraus, wenn dem Erschließen und Entdecken in der Wahrnehmung, dem Sprechen und Denken Raum gegeben wird: „Zur Welt seiend, sind wir verurteilt zum Sinn“ (Merleau-Ponty; zit. nach Bermes, 1998, S. 107).

*Fallbeispiel:* Der Geschäftsführer eines großen Unternehmens, 50 Jahre alt, sucht den Ausweg aus einer Sinnkrise. Er ist sehr erfolgreich, von hoher Intelligenz, ökonomisch äußerst zielorientiert und verfügt über große Führungsqualitäten. Doch sein privates Leben ist dürftig geworden. Von seiner Partnerin und seinen Kindern hat er sich zurückgezogen und lebt ganz für die Arbeit. Auffällig ist seine brillante instrumentelle Vernunft. Für Natur, Kultur, für sein Beziehungsnetz nimmt er sich keine Zeit. Eine kurze Affäre bringt seine Sinnkrise zum Ausbruch. Er erahnt, dass etwas in seinem Leben zu kurz kommt. Doch dafür hat er keine Wahrnehmung, keine Sprache, und sein Leben ist über Jahre auf Effizienz, Leistung und Rationalität gepolt. Wir analysieren seine lebensweltliche Situation, seine Ziele, Werte, seine Konflikte. Durch die Verbindung mit seiner Herkunft, die von hohem Berufsethos geprägt ist, wird sein Drama plastischer. Wir arbeiten, experimentieren, reflektieren, wie er seine instrumentelle Rationalität öffnen kann, sodass Wahrnehmung, Gefühle, Bedürfnisse, Sehnsüchte zugänglich werden und in seiner Sprache Platz finden. Durch ein dialogisches, aufmerksames, konzentriertes, öffnendes Wahrnehmen, Sprechen, Denken erschließen sich ihm Sinn-Konturen. Immer wieder gibt es Ausflüge in die Sphären der Anthropologie und der Weltanschauung. In diesem Raum geschieht ein Transfer von einer eingeengten instrumentellen Vernunft zu einem lebendigen Denken, worin er findet, was er sucht: Sinn.

#### **8.4.5 Ambiguität**

Die Wahrnehmung zeigt die Wirklichkeit in ihrer Ambiguität. Damit wird eine die Existenz durchziehende Zweideutigkeit, Paradoxie, Ambivalenz und unauflöslche Dunkelheit beschrieben. Existenziell-phänomenologisch drückt sich dies in einer breiten Palette von Erfahrungen aus: im Leib in seiner Innen- und Außenperspektive; in der Ambivalenz verschiedenartiger Gefühle; im sexuellen Begehren und der Liebe; in traumatischen Erinnerungen, die mir als Vergangenheit entzogen und trotzdem erschütternd zugegen sind; in der bestimmenden Vorgegebenheit und meiner Freiheit; in der sichtbaren Faktizität und der geheimnisvollen Unsichtbarkeit des Seins im Seienden; in der unauflöslchen Verbindung von Tod und Leben; in der Unüberschaubarkeit von Handlungen und Entscheidungsnotwendigkeit usw.

Die Existenz ist so und nicht anders. Es ist kein Defizit, sondern seine „Wesensbestimmung“ (Merleau-Ponty). Philosophisches Denken steht dadurch vor einer großen Herausforderung: die Ambiguitäten nicht zu trennen oder zu teilen, sondern „gute Ambiguitäten“ zu entwickeln. Durch die Verbindung von Sprache, Sprechen und Denken vollzieht sich im sprachlichen Ausdruck eine gute Ambiguität. Es ist „eine Spontaneität, die das Unmögliche zustande bringt, getrennte Elemente zu berücksichtigen, und eine Vielzahl der Monaden, Vergangenheit und

Gegenwart, Natur und Kultur zu einem einzigen Gewebe zusammenzieht“ (Merleau-Ponty, zit. nach Waldenfels, 1987, S. 193). „Ambiguität bezeichnet einen Mittelweg zwischen totaler Evidenz und reiner Absurdität; [...] es lässt sich weder sagen, alles habe einen Sinn, noch alles sei Unsinn, sondern allein: es gibt Sinn“ (Merleau-Ponty, zit. nach Waldenfels, 1987, S. 175). Ziel philosophischen Denkens ist es daher, Ambiguitäten zu einem sinnstiftenden Gewebe zu verbinden. Doch dies ist nie am Ende, nie für immer zu fixieren, sondern braucht immer wieder die neue schöpferische Integration zu neuen Geweben.

Genau hier liegt die größte Herausforderung für das Life-Coaching. Coach und Coachee müssen den Mut haben, sich den Ambiguitäten des eigenen Lebens zu stellen, nichts abzuschneiden, keine schnellen Lösungen zu suchen. Es ist die Kunst nötig, genau hinzuschauen, Geduld zu haben und die Fragen auszuhalten. Da sich ein „Gewebe“ nicht logisch konstruieren lässt, ohne falsch zu werden, braucht es einen oft desorientierenden Durchgang durch die Ambiguitäten zu einer sinnstiftenden Transformation.

*Fallbeispiel:* Herr M sucht bei mir Life-Coaching, um die Ziele seines Lebens zu überdenken. Eine berufliche Blockade und Konflikte in den Arbeitsbeziehungen waren dazu der Auslöser. In der sechsten Stunde geht es um eine gute Selbstsorge, und auf einmal stoßen wir durch Zufall und wie zwischen den Zeilen auf ein existenzielles Thema: Ich muss sterben, will ich da überhaupt leben? Alle religiösen oder philosophischen Antworten hält er für absurd. Er ist empört über diese Zumutung. In der achten Stunde entdeckt er die Schönheit, selber frei wählen zu können. Wieder kam es verdeckt und am Rande vor. Es war wichtig, die philosophischen Themen aufzudecken und ihnen eine Sprache zu geben. Auf einmal erlebt er die Ambiguität von Tod, Kontingenz und Wahlmöglichkeiten. Hier liegt seine Blockade. Wir ringen konzentriert mit diesen Fragen, Themen, Erfahrungen. Indem wir nie zuviel sagen und behaupten und uns trotzdem in ein suchendes Sprechen über ein schweres Thema wagen, den existenziellen Klang beibehalten und auf Wahrhaftigkeit und Echtheit achten, entsteht ein sprachliches Gewebe, eine neue Perspektive und ein neuer existenzieller Zugang zu seinem Leben.

#### **8.4.6 Responsivität**

Wenn wir uns dem „Zur-Welt-sein“ öffnen, begegnen wir ethischen Herausforderungen, die auf uns zukommen. Die Lebenswelt, die Anderen kommen auf uns zu und fordern uns heraus. Sie rufen nach einer Antwort: als anderer Mensch, dem Gewalt angetan wird, als Welt, die ökologisch bedroht ist usw. Durch diese fremden Angebote, Ansprüche, Appelle oder Forderungen stoßen wir auf die Notwendigkeit einer ethischen „Responsivität“ (Waldenfels, 2005, S. 80-89). Sie kommt als Unausweichlichkeit auf uns zu, als Singularität eines Weltereignisses oder einer persönlichen Krise. Sie spaltet sich nicht in diese Antithese von Egoismus und Altruismus. Das antwortende Empfinden, Reden, Tun überwindet sie als Scheinkonflikt. Durch die Aufdeckung, dass wir zur Welt sind, wissen wir, dass wir im

gleichen Boot sitzen, in einer ursprünglichen Verbundenheit umklammert sind, durchsetzt von Ambiguität. Aus dieser Existenz heraus suchen wir ethische Antworten und Perspektiven.

*Fallbeispiel:* Die Leiterin einer Medienabteilung eines großen Unternehmens kommt mit dem Wunsch nach Karriereplanung. Schnell schiebt sich eine ethische Frage in den Vordergrund: Dass sie den Wunsch nach Veränderung habe, hänge mit folgendem ethischen Problem zusammen: Sie empfinde den Konzern in der Realität als doppelbödig. Er setze offensiv auf Wertemanagement und Nachhaltigkeit, jedoch seien die operative Planung und die Führung meilenweit davon entfernt. Das zerreiße sie. Sie habe inzwischen Gewissenbisse und schlaflose Nächte. Sie hatte vor 5 Jahren bewusst dieses Unternehmen wegen seiner ethischen Ausrichtung gesucht, nun kenne sie die Möglichkeiten, und durch den globalen Wettbewerb klaffe der Konflikt immer weiter auf. Das ist der Einstieg über ein Nachdenken über Responsivität. Am Ende des Prozesses steht der Entschluss, sich im Bereich Kommunikation und Medien selbstständig zu machen mit klaren ethischen Visionen, Zielen und Umsetzungsschritten.

#### **8.4.7 Grenzen**

Ist dieser Ansatz philosophischen Denkens im Life-Coaching für alle erfolgreich und nutzbringend? Nein, ebenso wenig wie alle anderen solchen Ansätze auch. Er erhebt keinen Anspruch auf Alleinvertretung oder Universalisierung. Meiner Erfahrung nach setzt er eine Bereitschaft voraus, sich auf ungesichertes Terrain zu begeben, die Sicherheit systematischen, kognitiven, logischen Denkens zu übersteigen, ohne alogisch oder unsystematisch zu sein. Existenziell-phänomenologisches Denken kann eine große und in die Tiefe reichende Wirkung entfalten, doch muss eine Passung zum Coachee hergestellt werden können und der Coachee muss sich mit diesem Ansatz „wohl fühlen“, sonst ist er für ihn nicht fruchtbringend. Es kann sein, dass andere Ansätze besser seinem Anliegen dienen.

*Fallbeispiel:* Eine neu ernannte Führungskraft, von der Ausbildung Ingenieur, nützt das Coaching auch für Themen des Life-Coachings. Er wächst zunächst gut in seine neue Führungsrolle hinein. Doch ist er immer noch geplagt von Unzufriedenheit und empfindet Stress, der über die Arbeitsbelastung hinausgeht. Sie hängen mit selbstgemachten Belastungen zusammen. Er hat mit seiner Frau ein Haus gebaut, und die Verschuldung legte sich wie Blei auf die Schultern des Paares. Eine Scheidung droht. Trotz des Dilemmas löst der Gedanke, sich tiefer mit sich und seiner Lebensplanung auseinanderzusetzen und über einen selbstständigen und realistischen Lebensentwurf nachzudenken, existenzielle Ängste aus. Wir entwerfen deswegen nur einige Strategien, wie er sich immer wieder entlasten kann.

### **8.5 Psychotherapie und spirituell-theologische Begleitung**

Gibt es eine sinnvolle Abgrenzung zur Psychotherapie und zu einer spirituell-theologischen Begleitung? Life-Coaching ist weder das eine noch das andere. Trotzdem zeigen sich psychologisch-therapeutische und spirituelle, religiöse oder theologische Themen. Die Grenze ist nicht genau zu ziehen. Manche Life-Coaching-Ansätze grenzen zu früh ab, und manche gehen zu weit. Es hängt entschieden von der Fachkenntnis und der Erfahrung des Coachs ab, was er sich hier zutrauen kann. Manchmal ist es unumgänglich, therapeutischen und religiösen Themen in einem gewissen Umfang Raum zu geben, soll der Life-Coaching-Prozess fruchtbar sein. Trotzdem, ein Coach, der therapeutische Themen einbezieht, sollte im psychotherapeutischen Feld zu Hause sein, das Gleiche gilt für denjenigen, der sich auf religiös-spirituelle Themen einlässt. Ein bisschen Kenntnis reicht nicht aus. Dann ist es besser, die Hände davon zu lassen.

Vom Coachingziel hängt ab, ob und in welchem Umgang mit therapeutischen oder spirituellen Themen gearbeitet wird. Die psychotherapeutische oder spirituelle Tiefung und der Zeitaufwand entscheiden dann, ob es sich um einen eindeutig psychotherapeutischen oder spirituellen Prozess handelt. Handelt es sich um eine größere und über viele Stunden ausgedehnte Tiefung, dann handelt es sich vermutlich um kein Life-Coaching mehr, sondern um Psychotherapie, in dem auch Life-Coaching-Themen vorkommen. Auch wenn ein Coach psychotherapeutische oder religiöse Themen anbietet, so ist wichtig zu sehen, dass sowohl im psychotherapeutischen als auch im religiös-theologischen Kontext philosophische Themen eine große Rolle spielen. Denn sowohl therapeutische als auch religiös-theologische Sprachsysteme stützen sich explizit oder implizit auf philosophische Annahmen. Das kann auch im Life-Coaching reflektiert werden.

Der hier vorgestellte Ansatz eignet sich vorzüglich, eine Brücke zu beiden Grenzbereichen zu schlagen. Besonders die Betonung der Leiblichkeit und der Zeitdimension der Existenz ermöglichen biographische Tiefenperspektiven, um die im Leib sedimentierten pathogenen Strukturen, in denen Traumata, Defizite, Störungen und Konflikte (Petzold, 1993, S. 577f.) verborgen sind, zu integrieren. Die indirekte Ontologie Merleau-Pontys, die das Sein ins Seiende verlegt und eine verborgene Gegenwart freilegt, bietet Ansätze, um sich in aller Vorsicht an die Grenzen des Sprechens vorzutasten, um die Dimensionen des Unbedingten und Geheimnisvollen anzudenken, ohne dabei den Boden der Erfahrung zu verlassen und sich in überzeitlichen metaphysischen Spekulationen zu verlieren.

*Fallbeispiel:* Der 42-jährige Geschäftsführer eines Dienstleistungsbetriebes möchte keine Psychotherapie, kein klassisches Coaching, keine spirituelle Begleitung, jedoch von allem etwas. Er sucht ein Gefühl von Sinn und Perspektive für sein Leben und seine Arbeit. Diese Suche begleitet ihn seit seiner späten Adoleszenz. Er sucht Anschluss an eine spirituelle Dimension, die anders ist als das, was er in einer destruktiven katholischen Sozialisation gelernt hat, und er möchte sich berufliche Ziele setzen, die er verfolgen möchte, ohne sich selbst auszubeuten und aufzuopfern. Es war bald klar geworden, wie stark alle Bereiche miteinander verflochten sind. Wir öffnen die Themen, soweit es nötig ist,



mit dem Ziel, für seine Zukunft Sinn zu entwickeln. Wir arbeiten an der schon in der Kindheit ansetzenden Kontaktlosigkeit zu sich selbst. Wir decken sein unbewusstes destruktives Gottesbild auf, ebenso das pathogene religiöse Milieu, in dem er aufgewachsen ist. Wir untersuchen dabei auch philosophisch-theologische Implikationen der katholischen Kirche mit ihrer Opfertheologie und dem systemisch-strukturellen Platonismus, damit er seine Erfahrungen besser einordnen kann. Am Ende des zwanzigstündigen Prozesses führe ich verschiedene Übungen der Achtsamkeit ein, um eine nachhaltigere Work-Life-Balance zu ermöglichen.

## 8.6 Übung

Nur philosophisch zu denken, reicht nicht aus. Das Gedachte und Erkannte muss in das berufliche und private Leben einfließen. Es muss Teil des Alltags werden. Wir brauchen Gewohnheiten, die den Herausforderungen des Alltags standhalten. Wir definieren uns über Gewohnheiten, und daher bedarf es der Etablierung guter Gewohnheiten.

Gute Gewohnheiten entstehen durch Übung. Askese“ ist der klassische, altgriechische Begriff dafür. Dieser Begriff war in der Moderne ein Synonym für Triebunterdrückung und neurotische Selbstverleugnung geworden. Askese wird jedoch seit einigen Jahrzehnten vor allem in nicht-religiösen Bereichen mit neuen, positiven Bedeutungen besetzt (vgl. Schmid, 1998; Sloderdijk, 2009): Sie soll „salutogene Energien“ (Sloderdijk) freisetzen, um das eigene Leben im Sinne der selbstgesetzten Ziele gut zu führen (vgl. Buer u. Schmidt-Lellek, 2008, S. 180, 207). So soll der Mensch der Spätmoderne trotz überfordernder Beschleunigung und selbstausbeuterischer Selbstoptimierung fähig sein, durch Askese ein nachhaltiges, verantwortliches, sinn- und glücksfähiges Leben auszubilden.

Damit sich gute Gewohnheiten als Habitus oder salutogene Könnensdispositionen ausbilden können, bedarf es der regelmäßigen Übung. Hier trifft die Alltagsweisheit zu, dass einmal einmal und ab und zu üben zu wenig ist. Es bedarf guter Übungsprogramme, die helfen, das Neue einzuverleiben. Gute Übungsprogramme müssen sich an guten Zielen orientieren. Der im philosophischen Denken realisierte Sinn und die dabei erworbene Einsicht in die ethische Herausforderung an mich werden im Life-Coaching in gute Ziele und gute Übungsprogramme übersetzt.

Nicht nur philosophisches Denken ist eine große Herausforderung, sondern auch das Üben. Die meisten, die versuchen, trotz Leidensdruck und Einsicht eine nachhaltige Work-Life-Balance zu erwerben, kennen die Hürden. Nietzsche, einer der großen Paten für die neue Bewertung der Askese, bietet eine Einsicht in die Dramatik der Askese. „Der Mensch ist ein Seil, geknüpft zwischen Thier und Übermensch, – ein Seil über einem Abgrunde. Ein gefährliches Hinüber, ein gefährliches Auf-dem-Wege, ein gefährliches Zurückblicken, ein gefährliches Schaudern und Stehenbleiben.“ (Nietzsche, zit. nach Piper, 2008, S. 193). Nietz-

sche verbindet hier Askese mit Artistik. Der Übermensch steht bei ihm für große vertikale Herausforderungen. Wer sich an wichtigen Fragen übt, kennt die schier unüberwindlichen Schwierigkeiten des Hinübergehens, des Umstrukturierens von Gewohnheiten, des geduldigen, nachhaltigen Einverleibens. Ich bin auf mich allein gestellt und muss es wollen. Ich binde mich aus Freiheit, muss Lustlosigkeit, Versuchungen und Widerstand aushalten und mich immer wieder überwinden. Und ich kann scheitern und abstürzen. Die Dramatik ist vergleichbar mit manchen tragischen Verläufen bei Suchterkrankten, die nach einer Suchttherapie mit großem und beherztem Willen üben und trotzdem der alten Sucht verfallen. Manchmal sind die Verläufe tödlich. Es braucht einen großen und ernsten Einsatz, in wichtigen Dingen die alte Spur zu verlassen, um auf einer neuen zu gehen.

Das Üben stützt sich nicht nur auf Einsicht und Willen. Es wird abgestützt durch vitale Kräfte. Eine hervorragende, psychische Antriebskraft dafür ist der „Thymos“. Dieser Begriff ist der sokratisch-platonischen Anthropologie entnommen und steht für Ambitionen, Geltung, Stolz, Anerkennung, Selbstachtung. (Sloderdijk, 2006, 2009). Der thymotische Impuls ist dafür geeignet, Ziele anzugehen und etwas erreichen zu wollen. Der damit im Kontrast stehende psychodynamische Aspekt ist der „Eros“. Mit Eros ist das Begehren, Habenwollen, Einverleiben gemeint. Er dominiert nicht nur unsere Kultur, sondern auch die Ökonomie in ihrem Streben nach unstillbarem Profit (Sloderdijk, 2006, S. 50). Es ist hilfreich, die antithetischen Antriebskräfte des Thymos und Eros zu erkennen, die Dynamik des Thymos zu gebrauchen, um Sinnziele zu erreichen und auf ethische Herausforderungen zu antworten, ohne die Lebenskraft des Eros abzuschneiden.

Der thymotische Impuls darf nicht blind sein. Er lässt sich von guten Übungszielen leiten, unterzieht sich guten Übungsprogrammen und paart sich mit Klugheit, Gerechtigkeit und Tapferkeit. Wenn hier die vierte Kardinaltugend, das Maß, fehlt, so hat das seinen guten Grund. Sinnziele oder ethische Imperative fordern heraus, sie sind dringlich, manchmal ausschließlich. Sie gehen über das Gewohnte und Gewöhnliche hinaus. Daher unterliegen sie selten dem besonnenen Maß. Um es an einer aktuellen Herausforderung deutlich zu machen: Die Beschleunigung im Turbokapitalismus wirkt maßlos und grenzenlos. Ihr ist jeder Beteiligte unterworfen. Die individuellen Versuche, der Beschleunigung zu entkommen oder sie zu domestizieren, wirken seltsam maßvoll und gleichzeitig zahnlos. Ähnliches gilt für die ökologische Herausforderung. Um die Welt nicht in das ökologische Desaster laufen zu lassen, bräuchte es große politische und in diesem Sinn maßlose Anstrengungen. Die politischen Entscheidungen wirken dagegen pragmatisch maßvoll und gleichzeitig unpassend im Vergleich zu den drängenden Problemen.

Life-Coaching dient der Übersetzung von Sinn und Ethik in den Alltag. Coach und Coachee entwerfen kreativ den Themen angemessene Übungsprogramme. So verzahnt sich philosophisches Denken mit einem nachhaltigen Habitus.

*Fallbeispiel:* Ein 40-jähriger Selbstständiger, der eine Marketingfirma gegründet hat, sucht Life-Coaching, um ein Burnout zu vermeiden und daran zu arbeiten, um nachhaltiger Sinn und Lebensziele zu realisieren. Er weiß, dass ihn beruflicher Erfolg allein nicht glücklich macht, und möchte auch Zeit für ein innerweltliches kontemplatives Leben mit Kunst, Freunden und einem biophilen (Erich Fromm) Lebensstil haben. Er weiß genau, dass er nun in eine aufreibende Spannung gerät, sobald die Firma Fahrt gewinnt. Tatsächlich fängt sie zu boomen an, und wir entwerfen Übungsschritte wie tägliche Achtsamkeitsübungen, Ziel-Visualisierungen, mentale Unterbrechungen, Eintragungen der Übungen in den Tagesplan (als Arbeitszeit), Körperübungen etc. Da er viel unterwegs ist, vereinbaren wir zusätzliche Telefonkontakte, um das Übungsprogramm zu stützen.

## 8.7 Abschluss

Zuletzt sei Merleau-Ponty zitiert, der die lebendige Beziehung des Sokrates zur Polis – besonders als die Vertreter der Polis ihn vor Gericht zum Tode verurteilten – als „abwesende Gegenwart“, als „respektlosen Gehorsam“ beschreibt. Philosophisches Denken solle weder unsinnig belehren noch Aufruhr stiften „Denn schließlich weiß jeder für sich, dass die Welt, so wie sie ist, nicht akzeptiert werden kann; man sieht es gern, wenn dies zu Ehren der Menschheit geschrieben wird, und ist bereit, es zu vergessen, wenn man zu den Geschäften zurückkehrt“ (Merleau-Ponty, 1984, S. 135). Der philosophisch Denkende nimmt sich nicht heraus, sondern nimmt sich selbst hinein und gibt dem Dialog einen „Kairos“, einen furchtlosen Ernst, eine Tiefe und Höhe, sodass niemand nach dem philosophischen Denken im Life-Coaching unverändert zu seinen alltäglichen Geschäften zurückkehren kann und alles so tut wie zuvor.

## Literatur

- Bermes, C. (2004). M. Merleau-Ponty zur Einführung (2. Aufl.). Hamburg: Junius.
- Bröckling, U. (2007). Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Buer, F., Schmidt-Lellek, C. (2008). Life-Coaching. Über Sinn, Glück und Verantwortung in der Arbeit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Grand, S., Huppenbauer, M. (2007). Managementforschung und theologische Ethik im Diskurs: Beobachtungen und Reflexionen aus der „Trading Zone“ von Management und Religion. Zeitschrift für evangelische Ethik, 51, 129-145.
- Maak, T., Ulrich, P. (2007): Integre Unternehmensführung. Ethisches Orientierungswissen für die Wirtschaftspraxis. Stuttgart: Schäfer-Poeschel.
- Merleau-Ponty, M. (1984). Das Auge und der Geist. Hamburg: Felix Meiner.
- Merleau-Ponty, M. (2007). Zeichen. Hamburg: Felix Meiner.
- Petzold, H. (1993). Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. 2. Klinische Theorie. Paderborn: Junfermann.

- Pieper, A. (2007). Einführung in die Ethik (6. Aufl.). Tübingen: A. Francke.
- Pieper, A. (2008). Selber denken. Anstiftung zum Philosophieren (6. Aufl.). Stuttgart: Reclam.
- Rosa, H. (2005). Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2009). Kapitalismus als Dynamisierungsspirale – Soziologie als Gesellschaftskritik (S. 87-125). In K. Dörrie, S. Lessenich, H. Rosa (2009). Soziologie, Kapitalismus, Kritik. Eine Debatte. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Schmid, W. (1998). Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Stade D. (Hrsg.) (2010). Methoden philosophischer Praxis. Ein Handbuch. Bielefeld: transcript.
- Sloderdijk, P. (2006). Zorn und Zeit. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Sloderdijk, P. (2009). Du musst dein Leben ändern. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Taylor, Ch. (1995). Das Unbehagen an der Moderne. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Taylor, Ch. (1996). Quellen des Selbst. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Taylor, Ch. (2005). Der Kapitalismus ist unser faustischer Pakt. Zugriff am 12.11.2009 unter [http://www.zeit.de/2005/19/Kapitalismus\\_2fTaylor](http://www.zeit.de/2005/19/Kapitalismus_2fTaylor).
- Waldenfels, B. (1987). Phänomenologie in Frankreich. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Waldenfels, B. (2005). Idiome des Denkens. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Wiess, H., Harrer, M., Dietz, T. (2010). Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart: Klett-Cotta.