

Ausgabe No. 29

Herzlich Willkommen zu einer neuen Ausgabe des Glücksletters.

Was mach' ich hier eigentlich?

Demographischer Wandel, Digitalisierung, technischer Fortschritt: Auf dem Arbeitsmarkt der Zukunft werden Erwerbsbiographien unsteter, **häufigere Arbeitsplatzwechsel und regelmäßige berufliche Anpassungen** stellen eher Regel denn Ausnahme dar. Und Arbeit bestimmt unsere Stellung in der Gesellschaft, für viele sogar den **Selbstwert**. Denn selbst während eines nur temporären Kennenlernens lautet eine der ersten Fragen häufig: **"Und was machen Sie beruflich?"**

Was sind **für dich, für Sie** die wichtigsten Aspekte einer guten Arbeit? Eine attraktive Entlohnung? Die Sicherheit des Arbeitsplatzes? Interessante Tätigkeiten oder dass Sie etwas für die Gesellschaft tun können? Oder freundliche und hilfsbereite Kollegen? Untersuchungen zeigen, dass **Autonomie, Sinn/ Erfüllung und soziale Beziehungen** mittlerweile von vielen Arbeitnehmern als wichtiger erachtet werden als die monetäre Vergütung. Dementsprechend werden Arbeitgeber dazu aufgerufen, diese eher emotionale Aspekte bei der Ausgestaltung von Arbeitsplätzen ernst zu nehmen.



Unterstrichen werden kann diese Forderung mit folgendem Zitat von **Studs Terkel, Autor des Buches "Working"** (vor dem ein Amazon-Leser übrigens warnt: 'If you read this book you may quit your job...').

Arbeit steht für das Bedürfnis nach täglichem Sinn ebenso wie nach täglichem Brot, für die Suche nach Anerkennung ebenso wie nach Entlohnung; sie steht für Staunen, nicht für Erstarrung. **Kurz gesagt: es geht um die Art zu leben, nicht um die Art, von Montag bis Freitag zu sterben.**

Und wie geht es mir denn eigentlich?

Wenn Menschen uns fragen, wie es uns geht, antworten wir meist mit "ganz gut" - insbesondere dann, wenn der soziale Kontext keine ausführlichere oder authentischere Antwort 'erlaubt'. Im **Coaching-kontext** ist es jedoch natürlich hilfreich, wenn der Klient in der Lage ist, seine **Gefühle offen und spezifiziert** darzulegen. Nur so erhalten wir Coaches den 'richtigen' Einblick - getreu dem Motto (s. Bild):



Anbei daher eine kleine Orientierungshilfe - die Gefühlsvielfalt der nachstehenden Liste erstaunt und beeindruckt. Eigentlich schade, dass wir wohl nur geschätzte 20 Prozent davon nutzen...

Ich fühle mich ...

gespannt, erwartungsvoll, neugierig, gelangweilt, uninteressiert, überdrüssig, selbstbewusst, stolz, aufrecht, verletzt, ausgenutzt, sicher, stark, klar, mutig, vorsichtig, furchtsam, verängstigt, erfüllt, begeistert, fasziniert, frustriert, missmutig, deprimiert, fröhlich, heiter, enttäuscht, desillusioniert, minderwertig, verärgert, gereizt, sauer, entspannt, vertrauensvoll, optimistisch, traurig, niedergeschlagen, melancholisch, sehnsüchtig, misstrauisch, argwöhnisch, feindselig, respektvoll, anerkennend, scheu, schüchtern, befangen, leicht, frei, ungezwungen, abgelehnt, zurückgewiesen, verkannt, engagiert, inspiriert, dynamisch, isoliert, allein, einsam, empört, wütend, zornig, mitfühlend, verständnisvoll, lustlos, gelähmt, leer, wach, frisch, schuldig, zerknirscht, reuevoll, zufrieden, behaglich, wohl, neidisch, missgünstig, bitter, befriedigt, dankbar, einverstanden, verliebt, gequält, verzweifelt, erstaunt, überrascht, verwundert, eifersüchtig, rivalisierend, besorgt, ängstlich, in Panik, zugeneigt, liebevoll, warm, gütig, gekränkt, verletzt, betrogen, berührt, gerührt, ergriffen, unzufrieden, unwohl, mürrisch, kreativ, ideenreich, lebendig, unruhig, nervös, gestresst, fremd, verloren, ohne Bezug, friedlich, still, ruhig, gelassen, ohnmächtig, schwach, ertappt, hilflos, ausgeglichen, verwirrt, unsicher, verliebt, sexy, ...

Und wie war das mit dem Sinn?

Wenn wir Sinn erleben, geschieht dies meist eher **unbewusst**: Tief in unserem Innern fühlt es sich rund an, wir fühlen uns 'irgendwie' stimmig in und mit uns und unserem Leben, wir versinken im Jetzt und Hier und Wie wie auf einer angenehmen Wolke voll von Sinn und Bedeutung.

So weit, so schön. Doch wie steht es mit Sinnkrisen, wie erleben wir diese? **Im Vergleich zur Sinnerfüllung werden Sinnkrisen viel bewusster erlebt, meint Dr. Tatjana Schnell**, die sich in ihrer Forschungsarbeit viel mit den Themen Sinn und Sinnverlust beschäftigt hat. Sie illustriert dieses unterschiedliche Erleben in folgendem Vergleich: **'Ähnlich wie Gesundheit ist Sinn ein Merkmal, das besonders dann auffällt, wenn es nicht mehr vorhanden ist'**.

Sinnkrisen werden oft durch kritische Lebensereignisse, die mit einer Bedrohung des Selbst- und Weltbildes verbunden sind, ausgelöst. Da sie sich einschneidend im Leben auswirken, folgt ihnen gewöhnlich eine **Sinnsuche**. Freud sah die Sinnsuche eher als etwas Pathologisches an: „In dem Moment, da man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, ist man krank, denn beides gibt es ja in objektiver Weise nicht“.

Der berühmte österreichische Logotherapeut (von *logos = Sinn*) Viktor E. Frankl hingegen sieht das Ringen um einen Lebensinhalt als „das Menschlichste im Menschen“ an. **Nach ihm hält jede Lebenssituation, auch eine hochgradig krisenhafte, eine Sinnmöglichkeit bereit:**

Between stimulus
and response,
there is space.
In that space
is our power
to choose our response.
In our response lies
our growth
and our freedom.
- Viktor E. Frankl

Frankls gesamte Familie wurde von den Nazis ermordet, er selbst überlebte Theresienstadt, Auschwitz und Türkheim. Statt anzuklagen predigte er Versöhnung.

Sein autobiografisches Werk **"... trotzdem ja zum Leben sagen"** wurde weltweit über neun Millionen mal verkauft.

Wie Brecht er doch hat...

Herr K. ist Titelheld in knapp hundert „Geschichten vom Herrn Keuner“, deren erste **Bertolt Brecht** 1930 publizierte, deren letzte er kurz vor seinem Tod (1956) schrieb. Ich habe sie wieder neu entdeckt und möchte zum Abschluss mein persönliches "Best of" weiterreichen:

»Woran arbeiten Sie?« wurde Herr K. gefragt.

Herr K. antwortete: »Ich habe viel Mühe, ich bereite meinen nächsten **Irrtum** vor.«

Herr K. hatte anlässlich einer Frage nach dem Vaterland die Antwort gegeben: »Ich kann überall hungern.« Nun fragte ihn ein genauer Hörer, woher es komme, daß er sage, er hungere, während er doch in Wirklichkeit zu essen habe. Herr K. rechtfertigte sich, indem er sagte: »Wahrscheinlich wollte ich sagen, ich kann überall leben, wenn ich leben will, wo Hunger herrscht. Ich gebe zu, daß es ein großer Unterschied ist, ob ich selber hungere oder ob ich lebe, wo Hunger herrscht. Aber zu meiner Entschuldigung darf ich anführen, daß für mich leben, wo Hunger herrscht, wenn nicht ebenso schlimm wie hungern, so doch wenigstens sehr schlimm ist. Es wäre ja für andere nicht wichtig, wenn ich Hunger hätte, aber es ist wichtig, daß ich **dagegen** bin, daß Hunger herrscht.«

»Wir können nicht mehr miteinander sprechen«, sagte Herr K. zu einem Manne. »Warum?« fragte der erschrocken. »Ich bringe in Ihrer Gegenwart nichts Vernünftiges hervor«, beklagte sich Herr K. »Aber das macht mir doch nichts«, tröstete ihn der andere. »Das glaube ich«, sagte Herr K. erbittert, »aber **mir** macht es etwas.«

Einer fragte Herrn K., ob es einen Gott gäbe. Herr K. sagte: "Ich rate dir nachzudenken, ob dein Verhalten - je nach Antwort auf diese Frage - sich ändern würde. Würde es sich nicht ändern, dann können wir die Frage fallen lassen. Würde es sich ändern, dann kann ich dir wenigstens so weit behilflich sein, daß ich dir sage: Du hast dich schon entschieden - du **brauchst** einen Gott."

