

Bernd Ahrendt
Christa Keding



Sinnorientierung und Tiefgangprinzip in Coaching und Beratung

Einfacher zum Wesentlichen gelangen



E-Book inside

BELTZ

Ahrendt, Keding |

Sinnorientierung und Tiefgangprinzip in Coaching und Beratung

*Für
Julia und Katrin,
Matilda und Carlotta*

Bernd Ahrendt, Christa Keding

Sinnorientierung und Tiefgangprinzip in Coaching und Beratung

Einfacher zum Wesentlichen gelangen

Mit E-Book inside

BELTZ

Haftungsausschluss: Alle vorgestellten Konzepte sind Anregungen, die nur von Fachpersonen nach eigenem Ermessen im Rahmen gesetzlicher Vorschriften genutzt und/oder variiert werden sollten. Autoren und Verlag übernehmen keinerlei Haftung.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist auch erhältlich als:
ISBN 978-3-407-36838-6 Print
ISBN 978-3-407-25572-3 E-Book PDF

1. Auflage 2022

© 2022 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Umschlaggestaltung: Michael Matl
Umschlagillustration: © Stocksy, Martí Sans

Satz und Herstellung: Michael Matl
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Wieso, weshalb, warum? – Die Geschichte hinter diesem Buch	7	
<hr/>		
Viktor Frankl trifft das Tiefgangprinzip	15	01
<hr/>		
Die Sehnsucht nach Sinn	16	
Hintergründe zur Sinnorientierung	18	
Sinnorientierung – eine echte Herausforderung	20	
Viktor Frankl: sein Menschenbild und seine Lehre	23	
Logotherapie	25	
Frankl – originär und zeitgemäß	29	
Die Entdeckung von Sinn	30	
Eine existenzielle Krise moderner Menschen	31	
Raus aus der Sinnkrise mit dem Tiefgangprinzip	34	
<hr/>		
Einfacher zum Wesentlichen – mit dem Tiefgangprinzip	37	02
<hr/>		
Die Zusammenhänge des Tiefgangprinzips	38	
Resonanz als Königsweg der Kommunikation	44	
Resonanz schaffen durch Anschaulichkeit	47	
Empathisches Mitschwingen	51	
Der Prozess des Zurechtrückelns	57	
Dem Fühlen auf der Spur	60	
Gefühle – die große Herausforderung	62	
Psyche und Seele	66	
Die Differenzierung der Gefühlsebenen im Tiefgangprinzip	67	
Die Seelenstimme als innerer Kompass	72	
Die Dialekte der Seelenstimme	75	

Der Seelenstimme folgen	83
Vom Denkvermögen zur Denkkultur	86
Ein paar Gedanken zum Denken	87
Die Vielfältigkeit des Denkens	92
Das Denken kultivieren	93
Die Seelenstimme als Prüfstein	102
Das Miteinander von Denken und Fühlen	103
Sich aufmachen – Bereitschaft zu Veränderung	105
Von der Absicht zur Umsetzung	107
Nicht alles auf einmal ...	112
... und nicht alles sofort	117
Noch einmal: Wo? Was? Wie lange?	122

03 **Fazit: Wie wollen wir leben?** **125**

Die Herausforderung – ein Leben voller Chancen	127
Die Orientierung: ein Leben voller Sinn	131
Die Instrumente: ein Leben in und mit Tiefgang	133
Die Perspektiven: ein erfülltes Leben	137

04 **Anhang** **141**

Exkurs zum Muskeltest	142
Literatur	146
Zitierte Literatur	146
Weitere themenbezogene Literaturempfehlungen und -inspirationen	146
Online-Materialien	148
Über die Autoren	149

Wieso, weshalb, warum? – Die Geschichte hinter diesem Buch

Es war einmal ...

Menschen lieben Geschichten. Denn Geschichten sagen mehr als tausend nüchterne Daten, wie in tabellarischen Lebensläufen oder Zertifikaten. Geschichten wollen die Leserinnen und Leser mit in die Beweggründe nehmen. Sie machen vieles anschaulicher und lassen manches aus dem eigenen Erfahrungsschatz wiederfinden. So beginnen auch wir hier mit einer Geschichte – der Geschichte, die uns als Autorenteam bewegt hat, dem reichlichen Angebot von Büchern zum Thema Coaching und Beratung ein weiteres hinzuzufügen. Es ist die Geschichte über einen Hochschuldozenten für Betriebswirtschaftslehre, der seine Liebe zu Viktor Frankl entdeckte, und eine Allgemeinärztin, die auf der Suche nach Sinn ein »Tiefgangprinzip« fand. Also denn: Es war einmal ...

Bernd Ahrendt: Die Geschichte dieses Buches führt mich an den Beginn meines Berufslebens. Nachdem ich das BWL-Studium erfolgreich absolviert hatte, wurde ich Trainee einer Großbank und begann, mir in einer Filiale in den – damals noch – neuen Bundesländern einen Überblick über die üblichen Tätigkeiten zu verschaffen. Bald schon entschied ich mich für eine Laufbahn als Kreditspezialist. Hierbei fand ich es sehr interessant, den Umgang meiner damaligen Kolleginnen und Kollegen sowohl untereinander als auch mit den Kreditnehmerinnen und -nehmern wahrzunehmen. Es war auffällig, dass einige ihrer Arbeit augenscheinlich nur ungern nachgingen, während andere sehr engagiert bei der Sache waren. Die einen waren hierbei sehr leise und zuverlässig, während andere nach jedem Lob »gierten«. Diese Einstellung zur Arbeit wiederum hatte Auswirkungen auf den Umgang mit anderen Menschen, so auch mit den Kundinnen und Kunden. Und auch diese wiederum gingen höchst unterschiedlich mit den teilweise unangenehmen Informationen um, die meine Kolleginnen und Kollegen und auch ich ihnen manchmal mitzuteilen hatten.

Meine Neugierde auf das »Phänomen Mensch«, das mich schon im Studium begleitet hatte, wuchs in diesen Jahren. Grund dieser Neugierde war – aus heutiger Sicht – eine gewisse Unzufriedenheit in meinem Leben. Ich wollte mich persönlich weiterentwickeln und mein Leben gestalten – nur wusste ich nicht, in welche Richtung es vorangehen sollte und wie mir das gelingen könnte.

Für die Dissertation (die sich mit der Bonitätsprüfung im Firmenkundengeschäft beschäftigte und dabei Bezüge zum Menschen herstellte) saß ich damals

wochen- und monatelang in der Deutschen Nationalbibliothek in Leipzig. Dies ermöglichte mir den Zugriff auf sämtliche im deutschsprachigen Raum veröffentlichten Bücher und Zeitschriften. So recherchierte ich – ohne eine konkrete Idee zu haben, wonach ich eigentlich suchte – und stieß auf den kinesiologicalischen Muskeltest. Auf diese Weise kam ich mit den Büchern und in der Folge mit Christa Keding persönlich in Kontakt. Dieser Muskeltest ist für mich zu einem sehr kostbaren Begleiter geworden, den ich immer wieder einsetze, wenn es um schwierige Entscheidungen geht.

Die Jahre vergingen und ich trat in eine neue Lebensphase ein. Durch die Heirat 2003 sowie die Geburt unserer beiden Töchter 2004 und 2008 verschoben sich meine Prioritäten. Ich veränderte mich auch beruflich, indem ich dem Kreditgeschäft den Rücken kehrte und mich schrittweise der Hochschullandschaft näherte. Ferner durchlief ich eine Ausbildung zum systemischen Coaching und absolvierte später noch die Prüfung zum psychotherapeutischen Heilpraktiker. Doch soviel ich auch lernte und zunehmend verstand – noch waren es lose Mosaiksteine eines gelingenden Lebens, deren Gesamtbild ich nicht zu erkennen vermochte. Dies änderte sich 2016, als ich mit meinem Vater und meinen beiden Brüdern für einige Tage Wien besuchte. Bei der Planung fiel mir das Viktor-Frankl-Museum ein. Viktor Frankl war mir durch die Heilpraktikerausbildung ein Begriff. Da ich das Freud-Museum bereits kannte, entschieden wir uns, nun Herrn Frankl und seine Lehre besser kennenzulernen. Zwei Stunden waren wir im Museum – zwei Stunden, die rückblickend ein Meilenstein auf meinem Weg zur Logotherapie waren. Die geistige Dimension als die eigentliche Dimension des Menschen, der Begriff »Höhenpsychologie« und seine Biografie zogen mich an. Schnell waren einige Bücher gekauft und verschlungen.

In diesem Kontext stieß ich auf den Namen »Elisabeth Lukas« und da ich damals an einem Blog mitarbeitete und meine eigene Reihe hatte, schrieb ich sie an und bat um ein Interview. Wie war ich überrascht, als ich keine Woche später bereits einen Brief von ihr in meinem Briefkasten fand und in der Folge das Interview planen und im April 2018 realisieren konnte. (<https://wissensschafts-thurm.de/eine-kurzeinfuehrung-in-die-logotherapie-von-viktor-e-frankl-ein-interview-mit-schokolade/>) Die etwa zwei Stunden, die ich damals im Wohnzimmer von Frau Professorin Lukas saß und ihr Fragen stellen konnte (vor allem zu Aspekten der Logotherapie, die ich damals noch nicht verstanden hatte), waren der zweite Meilenstein auf meinem Weg in die Gedankenwelt Viktor Frankls.

Hier eröffnete sich eine Welt, in die ich nicht nur meine eigenen bisherigen Erkenntnisse über gelingendes Leben einordnen, sondern auch noch verfeinern und neue Aspekte entdecken konnte. Dies bestärkte mich, 2019 mit einer grundlegenden Ausbildung am Elisabeth-Lukas-Archiv in Bamberg zu beginnen. Bis heute hält meine Faszination für diese originäre Logotherapie an. Warum? Weil sie für

mich mehr als »nur« Psychotherapie ist – sie ist ein Gesamtbild, das das Leben in allen seinen Facetten beschreibt und in dem die Weisheit für ein lebendiges Leben liegt.

Doch wie kann es im Alltag gelingen, sinnorientiert zu leben? Wie kann es gelingen, den Sinn des Augenblicks wahrzunehmen? Aus meiner Erfahrung ist das Tiefgangprinzip ein guter Zugang zur Selbstwahrnehmung, mit der es jedem möglich ist, sinnorientiert ein »handliches Maß« an persönlicher Veränderung zu gestalten.

Soll ich mich wieder an einen Text setzen, Klausuren (weiter)korrigieren oder eine Abschlussarbeit begutachten? Welches Studium wäre das für mich passende? Der aktuelle Job gefällt mir nicht – doch welcher wäre besser geeignet? Und wenn ich ihn gefunden habe – soll ich den Wechsel wirklich angehen? Auch, wenn es unter Umständen Jahre dauert, bevor ich alle Qualifikationen habe? ...

Den Sinn in einem Augenblick zu entdecken, ist häufig – und gerade bei großen Fragen des Lebens – recht schwer. Dazu bedarf es bewussten Nachdenkens und – unterstützt durch Resonanz – eines genauen Gespürs für das, was stimmig und möglich ist. Wer diese »ganzheitliche Feinfühligkeit« besitzt, dieses Hören auf sein Gewissen, kann sich glücklich schätzen. Allen anderen, die dieses Gespür noch nicht in sich haben, ihm nicht so recht vertrauen, gibt das Tiefgangprinzip ein vollständiges Instrumentenset, um den Weg dorthin zu bahnen.

Christa Keding: Das Tiefgangprinzip, das sich so wunderbar mit Viktor Frankls Menschenbild verbindet, ist keine Methode und kein Konstrukt, sondern eine Entdeckung. Und für mich persönlich bedeutet es die Krönung eines langen Weges, der offenbar genau auf diese Entdeckung hin angelegt war ... Gerade weil es Ihnen als Leserinnen und Leser in seiner noch jungen Existenz bislang wohl kaum begegnet sein dürfte, möchte ich Ihnen hier von seiner Entstehungsgeschichte erzählen. Aus ihr werden die Fragen deutlich, die ihm zugrunde liegen und die Sie sich möglicherweise ebenfalls schon gestellt haben – und vielleicht sind Sie zu ähnlichen Schlüssen gekommen?

Der Weg zum Tiefgangprinzip ist eng verknüpft mit meiner persönlichen Sinnsuche, die ihren Ursprung schon in der Jugend hatte: Auf die Frage an meine Eltern, was der Sinn des Lebens sei, bekam ich die Antwort, dass es allein darum ginge, die biologische Art zu erhalten. Ich war enttäuscht, wurde erst depressiv, dann trotzig – und ich suchte weiter nach Sinn. Im materialistischen Weltbild meiner Eltern konnte ich ihn nicht finden, hatte dem aber auch nichts entgegenzusetzen.

Zumindest wollte ich, entgegen den Vorstellungen meiner Eltern, einen für mich sinnvollen Beruf ausüben. Über Umweg und Stolpersteine erfüllte sich mein Traum, Medizin zu studieren und eine Hausarztpraxis auf dem Land zu überneh-

men. Obwohl mich diese Aufgabe wie erhofft erfüllte, wurde ich nach einigen Jahren unruhig. Ich war frustriert von den vielen diagnostischen Sackgassen und der fast ausschließlichen Behandlung von Symptomen, wollte vielmehr an der Entstehung von Krankheiten ansetzen und suchte dementsprechend nach ursachenorientierten Heilmethoden.

Dabei kam mir eine eigene schwere Erkrankung zu Hilfe. Dem Rat der Klinikärzte, mich zu schonen und ein halbes Jahr meine Praxis zu schließen, konnte ich nicht nachkommen, weil sie unserer Familie den Lebensunterhalt sicherte. Ziemlich verzweifelt ging ich auf Anraten eines Freundes zu einem Arzt, der mithilfe von Elektroakupunktur nach Krankheitsursachen forschte. Was er herausfand, war schlüssig für mich. Die daraus resultierende Behandlung brachte mich innerhalb von drei Wochen soweit auf die Beine, dass ich wieder für meine beiden kleinen Töchter und meine Patientinnen und Patienten da sein konnte – in den Augen der Kardiologen grenzte das an ein Wunder.

Das war für mich der letzte Anstoß, aktiv nach ähnlichen Ansätzen zu suchen. Der »Zufall« war es, der mir eines Tages den Muskeltest zuspielte. Dieser Muskeltest (mehr dazu im Exkurs am Ende dieses Buches), der vor allem in der Kinesiologie zur Gesundheitspflege, Lernförderung und psychologischen Begleitung genutzt wird, ist ein erstaunliches Phänomen: Durch eine einfache Überprüfung der Muskelkontrolle lassen sich unter- und unbewusste Informationen abrufen, die im (Körper-)Gedächtnis gespeichert sind. Die physiologische Grundlage dahinter ist der kurzfristige Verlust über unsere willkürliche Muskelkontrolle, sobald wir mit einem Stressreiz konfrontiert werden – sichtbar, spürbar und damit sowohl für den Untersucher wie für die getestete Person sofort nachzuvollziehen. In der Heilkunde können auf diese Weise krankmachende Einflüsse gezielt identifiziert (und dadurch leichter behoben) werden, in der Psychosomatik und Psychotherapie führt der Muskeltest zum Erkennen von Stressfaktoren, dem Ursprung ungesunder Verhaltensmuster und einigem mehr. Dieses psychologische Potenzial konnte ich gut mit meiner Zusatzausbildung zur tiefenpsychologischen Psychotherapeutin verbinden, um die häufigen seelischen Hilferufe hinter Symptomen zu verstehen und damit etliche Kranke auf einem nachhaltigeren Genesungsweg zu begleiten.

Ich war zum einen überrascht, mit diesem einfachen Verfahren ein ungewöhnliches, aber treffsicheres Diagnostikum gefunden zu haben. Zum anderen war ich aber irritiert, weil dieser Muskeltest sich so gar nicht in mein akademisches Denken fügen wollte. Also setzte ich mich über 20 Jahre lang mit seiner Wirkungsweise und seinen Gesetzen auseinander. Ich dokumentierte meine Beobachtungen, suchte nach Erklärungen und verfasste dazu mehrere Bücher. Begünstigt wurden viele meiner »Studien« und Erkenntnisse, indem ich dieses Instrument in Semina-

ren an Therapeuten und private Anwenderinnen weitergab; deren Fragen, Skepsis und Anregungen waren mir ein willkommener Anstoß zu weiteren Reflexionen.

In diesem Zusammenhang leitete ich mehrere Arbeitsgruppen – und von da an ging es über den Muskeltest hinaus: Während anfangs vor allem praktisches Training im Mittelpunkt stand, verdichtete sich mit der Zeit der Eindruck, dass der erfolgreiche Umgang mit dem Muskeltest zwar eine korrekte Technik voraussetzte, davon abgesehen aber ganz wesentlich von bestimmten persönlichen Qualitäten der Testenden abhing. So verlagerte sich meine Neugier zunehmend auf die Frage, was denn diese Qualitäten ausmacht und inwieweit man sie sich bewusst aneignen kann – und damit war ich auf dem besten Weg zum Tiefgangprinzip.

Mit einigen Gleichgesinnten gründete ich kleine Supervisions- und Selbsterfahrungsgruppen, in der Hoffnung, durch unser gemeinsames Nachforschen Antworten zu finden. Zwei dieser Gruppen liefen über mehrere Jahre und boten dadurch reichlich Möglichkeiten, zu beobachten, zu experimentieren und auch langfristige Entwicklungen zu verfolgen. Ein großer Dank an die Mitglieder dieser Gruppen, die sich bereitwillig manchem kritischen Blick ausgesetzt haben!

Wie so oft, ließ sich recht schnell erfassen, wo etwas nicht gut lief. Schwieriger wurde es allerdings, genau zu benennen, wodurch das entstand. Noch schwieriger war die Frage, wodurch es denn besser geworden wäre. Und außerdem: Ließ sich aus den vielen Einzelsituationen überhaupt Allgemeingültiges herleiten?

An dieser Stelle überspringe ich die durchaus spannenden Zwischenschritte und komme direkt zum Ergebnis. Wo immer etwas nicht gut lief, ließ sich das an vier Stellen festmachen:

- entweder in der Gedankenführung
- oder in der Interpretation von Gefühlen und ihrer Wertigkeit für Entscheidungen
- oder in der Art der Kommunikation und
- nicht zuletzt in der Bereitschaft, einen bisherigen Standpunkt beziehungsweise gewohntes Verhalten zu verlassen.

Um es noch deutlicher auszudrücken: Keine einzige Situation ist uns begegnet, in der eine Störung durch etwas Anderes bewirkt wurde als durch einen dieser vier Aspekte!

Da die Erkenntnisse eindeutig waren, ich aber nie zuvor etwas Ähnliches gehört oder gelesen hatte, setzte ich mich notgedrungen selbst intensiver damit auseinander. Ich folgte dem unerklärlichen Drang, innerhalb jeder dieser vier menschlichen Grundfähigkeiten (Denken, Fühlen, Kommunikation und Veränderungsbereitschaft) handhabbare Ansatzpunkte zu suchen – nicht ahnend, dass sie sich tatsächlich finden lassen würden!

Denn die gibt es. Obwohl jede dieser vier Fähigkeiten in sich ungeheuer komplex ist, kristallisierte sich in jeder eine zentrale Schaltstelle heraus, von der aus sie die anderen drei und damit ihre gemeinsame Wirkungsrichtung beeinflusste. Damit wurde aus einem scheinbar verwirrenden Zusammenspiel eine praktisch fassbare Vernetzung mit nur vier ausschlaggebenden Knotenpunkten. (Genaueres dazu finden Sie auf Seite 40 ff.) Sobald wir diese Umkehrpunkte bewusst beachten, werden sie zu »Veredelungsstellen« für jede der vier Fähigkeiten, und derart aufeinander abgestimmt, fördern sie eine authentische Persönlichkeitsentwicklung.

Diese Erkenntnisse waren das Ergebnis unermüdlicher Suche, stetigen Austauschs und unzähliger schriftlicher Reflexionen. Da ich ohnehin schon vieles für meine Arbeitsgruppen in Skripten formuliert hatte, lag es nahe, sie in Bücher zu fassen: »Das Tiefgangprinzip – einfacher zum Wesentlichen« (2020) und »Das Tiefgangprinzip in der therapeutischen Begleitung« (2020) waren dann die »Geburtsurkunden« des Tiefgangprinzips. *Tiefgang* deshalb, weil die Kultivierung der genannten Fähigkeiten in die Tiefe führt – des eigenen Wesenskerns, der Wahrheit, der Sinnhaftigkeit ... Und *Prinzip* deshalb, weil es allgemeingültig ist, egal mit welcher Methode Sie arbeiten, welchen Lebensstil Sie pflegen, welchen Beruf Sie ausüben, welche Beziehungen Sie führen oder welchem Sinnverständnis Sie folgen. Für mich persönlich heißt das: Im Rückblick sehe ich in meiner Sinnsuche und dem zunehmenden Hören auf meine »innere Weisheit« eine stimmige Entwicklung, die schließlich zum Tiefgangprinzip geführt hat und in der auch Umwege, Enttäuschungen und Hindernisse einen Sinn erkennen lassen. Dafür bin ich von Herzen dankbar.

Doch damit war die Geschichte keineswegs zu Ende: Es fehlt noch das »Happy End«, aus dem schließlich dieses Buch entstand.

Wir beide, Autor und Autorin, sind uns zum ersten Mal begegnet bei einem Seminar zum Erlernen des Muskeltests. Schon da bemerkten wir, dass uns ähnliche Fragen beschäftigten und dass wir uns tiefsinnig-hintergründig austauschen konnten. Das bekräftigte sich noch weiter, nachdem die beiden Bücher zum Tiefgangprinzip erschienen waren. Aus diesem Anlass tauchten wir bei etlichen Gelegenheiten in einen Gedankenaustausch über Grundsatzfragen des Menschseins ein.

Obwohl wir uns anfangs eher zurückhielten, unsere jeweils eigene Arbeit mit der des anderen zu vergleichen, entdeckten wir dabei mit wachsender Faszination, wie gut unser beider Interessen und Aufgaben zusammenpassten. Und nicht nur das: Geradezu begeistert stellten wir fest, dass wir beides – die Sinnorientierung nach Frankl und das Tiefgangprinzip – prinzipiell, mit etwas unterschiedlichen Schwerpunkten, längst so anwendeten. Es war nicht zu übersehen, wie sie Hand in

Hand gehen, sich sogar gegenseitig fördern: Im sinnzentrierten Coaching tauchen immer wieder Elemente des Tiefgangprinzips auf, und im Tiefgangprinzip ist die Suche nach Sinn eine der wesentlichen menschlichen Zugkräfte.

Damit steht am Ende unserer Geschichte ein neuer Anfang: dieses Buch. Wir möchten Sie einladen, in den folgenden Kapiteln beide Ansätze einmal bewusst zu verfolgen und in ihren Wechselwirkungen zu betrachten – mal vielleicht mehr in Bezug auf Ihre persönlichen Erfahrungen und Sichtweisen, mal mehr mit Blick darauf, wie beides Ihre Aufgaben in der Begleitung von Ratsuchenden bereichern könnte ...

Viktor Frankl trifft 01 das Tiefgangprinzip