



DAVOR UND DANACH

Nach einer Zäsur im Leben scheint vieles infrage gestellt.

Ikigai hilft uns zu erkennen, wozu wir morgens aufstehen.

VON **EVI ANDERSON-KRUG**

Er landete eine voll besetzte Passagiermaschine auf dem Hudson River und rettete dadurch den Fluggästen und seiner Crew das Leben. Chesley B. „Sully“ Sullenberger gilt seitdem als Held vom Hudson. Ein Schwarm Wildgänse war nach dem Start des Flugzeugs in die Triebwerke geraten und hatte einen Totalausfall der Turbinen verursacht. Alle 155 Menschen an Bord überlebten, dank der Besonnenheit und fliegerischen Meisterleistung des Flugkapitäns. Ein solches Ereignis wird, so denken vermutlich viele, die Lebensqualität des Helden erheblich steigern. Doch für Sully wurde die erfolgreiche Not-

wasserung eher eine „Bruch“-Landung, ein Bruch in seinem Leben. Danach war nichts mehr so, wie es vorher war. Plötzlich war er prominent, wurde überall erkannt, von Dankesbriefen aus der ganzen Welt überflutet. Vielleicht träumen andere Menschen von so etwas. Nicht Sullenberger. Er hatte „einfach nur seine Arbeit getan“. Von einem Moment auf den anderen mussten er und seine Familie ein neues Leben führen, neue Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien entwickeln, um mit der permanenten Prominenz klarzukommen. Sein neuer Status als Held behinderte ihn bei der Arbeit, störte den Flugbetrieb, weil Passagiere ihn fortwährend persönlich begrüßen wollten. So

gab er seine berufliche Laufbahn auf und flog keine Passagiermaschinen mehr.

Brüche im Leben. Sie treffen uns meist unerwartet. Und werfen uns manchmal komplett aus der Bahn. Eine Klientin beschrieb es einmal so: „Als wäre ich mit voller Wucht von einer Abrisssbirne getroffen worden ...“. Die Auslöser können vielfältig sein: eine Kündigung, eine Trennung, Verlust jeglicher Art, eine lebensbedrohliche Diagnose. Plötzlich ist alles anders. Oft kommt nackte Existenzangst hinzu. All unsere Pläne scheinen zunichtegemacht. In unserer Timeline fehlt auf einmal ein wichtiges Stück, nämlich ein Teil unserer Zukunft. Wir haben keinen Orientierungspunkt mehr,

auf den wir uns zubewegen können. Und müssen doch irgendwie handeln, Prioritäten neu setzen, ohne sie vollständig überblicken zu können. Und auch wenn wir selbst den Umbruch auslösen, eine längst fällige Entscheidung treffen oder eine Veränderung kommen sehen, können wir die Orientierung verlieren.

Wenn Menschen zu mir ins Coaching kommen, sind sie oft mit einer solchen Orientierungslosigkeit konfrontiert. Der Umbruch ist entweder bereits passiert oder steht unmittelbar bevor. Sie leiden unter Burn-out oder Bore-out im Job, erleben Mobbing oder eine schal gewordene Partnerschaft. Sie sehnen einen Wandel herbei, wollen selbst die Kündigung oder Trennung vorantreiben und suchen sich dabei professionelle Hilfe. Was sie antreibt, ist oft das Bedürfnis aus dieser Situation erst einmal „raus“ zu wollen. Egal wie. Und gleichzeitig spüren sie, dass ihnen die Richtung fehlt, wo es hingehen soll. Der Alltag, so unbefriedigend er auch war, gab ja auch Halt und Struktur. Nach dem ersten Schock erhoffen sie sich von einem Coaching, wieder zu einer solchen Struktur zu finden.

Wenn die Zäsur die eigene Biografie in ein „Leben davor“ und ein „Leben danach“ teilt, taucht unweigerlich die Frage nach dem Lebenssinn auf. Im Gespräch jedenfalls höre ich, dass sich die Menschen dann nicht einfach nur z. B. einen neuen Job wünschen, sondern eine Aufgabe, die sie glücklich macht und sie wirklich erfüllt.

Viktor Frankl machte sich in der von ihm begründeten Logotherapie mit seinen Klienten auf die Suche nach diesem Lebenssinn. Wenn der fehlt, so hatte Frankl erkannt, entsteht existenzielle Frustration. Und er betrachtete dies in einem gewissen Maß sogar als positiv, als Ansporn, Dinge im Leben zu ändern. Ein Bruch im Leben, so heftig er auch erscheinen mag, dient als Chance, den Sinn des eigenen Lebens zu finden.

Vor einiger Zeit stieß ich auf das japanische Konzept des „Ikigai“, den „Grund, morgens aufzustehen“. Es

schien mir als Konzept wie gerufen, um mir mit meinen Klienten einen Überblick zu verschaffen, ihre Prioritäten zu klären und die Sinnfrage im Fokus zu behalten. Gleichzeitig verdeutlicht es, was in der aktuellen Krise im Leben des Klienten noch intakt ist und eine Ressource darstellt. Es ähnelt dem Ansatz von Viktor Frankl, geht aber noch weiter. Das Ikigai gilt in Japan als einer der Gründe für ein langes, gesundes Leben. Für die ältesten Menschen der Welt, die im „Dorf der Hundertjährigen“ auf der japanischen Insel Okinawa leben, ist es ein fester Bestandteil ihres Lebens.

- Das, was du liebst
- Das, was du gut kannst
- Das, was die Welt (von dir) braucht
- Das, wofür du bezahlt wirst

Die Schnittmengen zwischen jeweils zwei nebeneinanderliegenden Kreisen zeigen, welches Bedürfnis damit erfüllt wird. So zeigt etwa das Segment zwischen „Was du liebst“ und „Was du gut kannst“ jenen Bereich an, in dem wir unsere Leidenschaft für etwas, unsere „Passion“, ausdrücken können. Wenn wir alle vier Bereiche ausreichend leben, erfahren wir in der zentralen Schnittmenge das Ikigai. Wenn eines

Womit belohnst du dich nach einem schweren Tag?

Laut Wikipedia wird Ikigai (jap. 生き甲斐, ‚Lebenssinn‘) frei übersetzt mit: „das, wofür es sich zu leben lohnt“, „die Freude und das Lebensziel“ oder salopp ausgedrückt „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. Im Internet findet sich dazu häufig diese Darstellung.



Ich habe für die Schnittstellen sowohl die gängigen englischen als auch deutschen Begriffe verwendet. Die Abbildung zeigt eine Schnittmenge aus den vier wesentlichen Elementen:

oder mehrere dieser Themen aktuell wegfallen, können wir Gefühle von Leere, Nutzlosigkeit, Unsicherheit oder fehlendem Wohlstand erleben.

Im Coaching schaue ich mir zunächst an, wie sehr die einzelnen Segmente gerade mit Leben gefüllt sind bzw. bisher gelebt wurden. Manchmal ahne ich schon, welche Bereiche aktuell zu kurz kommen, wenn die Klienten mir ihre Situation schildern. Mitunter scheinen gleich alle vier Bereiche in der Krise zu sein. Ich frage daher gezielt nach. Meine Leitfragen (hier eine Auswahl) gehen in folgende Richtung:

Was du liebst

- Was begeistert Sie?
- Was können Sie unendlich lange tun, ohne müde zu werden?
- Was haben Sie als Kind geliebt?
- Worüber könnten Sie stundenlang reden?

Was du gut kannst

- Was sind Ihre Talente?
- Was haben Sie gelernt?
- Haben Sie spezielle Hobbys?
- Was können Sie besser als andere?

Ikigai kann dem Coaching-Prozess auch eine Richtung geben.

Wofür du bezahlt wirst

- Was ist Ihr Beruf?
- Woher beziehen Sie Ihr Einkommen?

Was braucht die Welt von dir?

- Was erfüllt Sie mit Sinn?
- Was entspricht Ihren Werten?
- Was soll von Ihnen in Erinnerung bleiben?

Meist gibt es einen Bereich, zu dem die Antworten nur stockend oder zunächst gar nicht kommen. Oder inkongruente Botschaften vermitteln. Ich frage dann nach. Wenn eine Klientin nicht sagen kann, was sie liebt, dann frage ich, womit sie sich nach einem anstrengenden Tag belohnt. Eine Frau nannte Shopping und entschuldigte sich fast dafür, dass sie daran Spaß hatte. Ihr fehlte die innere Erlaubnis, Freude an dem zu haben, was sie tat.

In anderen Situationen scheint alles zu passen, Leidenschaft, Aufgabe, Können – doch die Arbeit wird nicht entlohnt. Das ist häufig im Ehrenamt zu finden, und birgt die Frage „Was ist mein Engagement tatsächlich wert?“ Eine Klientin wusste nicht zu sagen, was sie gut kann. Sie hatte hervorragende Abschlüsse, aber dennoch Zweifel an ihren Fähigkeiten. Hier förderten wir ein paar einschränkende Glaubenssätze zutage. Manchmal gehen Beruf, Können und die Liebe zur Tätigkeit Hand in Hand, doch die Branche (in dem Fall ein Rüstungskonzern) hinderte einen Klienten daran, gemäß seinen Wertvorstellungen zu leben. Das war nicht das, was die Welt von ihm brauchte. Sobald ihm dies klar wurde, konnte er wieder aktiv werden.

Oft habe ich erlebt, dass allein das Betrachten des Ikigai-Schemas Aha-Erlebnisse hervorruft. „Sie haben recht!“, rief neulich eine Klientin. „Ich habe jahrelang zugunsten der Kinder darauf verzichtet, zu reisen. Und hatte ganz vergessen, wie sehr ich das liebe.“ Die Kinder waren längst aus dem Haus, das alte Denkmuster hatte sich hartnäckig gehalten.

Das Ikigai-Konzept ist, neben anderen Methoden, Diagnose-Tool und Türöffner zugleich für mich. Darauf kann ich weitere Interventionen aufbauen. Für die Klienten bietet es die Möglichkeit, zu sehen, in welche Richtung der Coaching-Prozess geht. Sie haben wieder eine grobe Orientierung, die sie nach und nach mit konkreten Zielen füllen. Gleichzeitig sehen sie, welche Ressourcen sie haben. Das gibt in Zeiten persönlicher Unsicherheit wieder Stabilität.

Und Sully Sullenberger? Sein Leben veränderte sich schlagartig, ja. Doch sein Ikigai hatte er da längst gefunden. Er liebte das Fliegen. Er konnte fliegen. Er wurde dafür bezahlt. Und sein unglaubliches Können war das, was die Welt von ihm brauchte. ◀◀



Zum Autor

Evi Anderson-Krug

Lehrtrainerin und Master-Coach (DVNLP), bietet NLP-Ausbildungen an in Kooperation mit Landsiedel-Seminare und begleitet als Coach Menschen zu neuen Zielen.
www.anderson-krug.de

LITERATUR

Francesc Miralles, Héctor García (Kirai):
Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden. Allegria Verlag, 2017