

Mit Werten aus der Berufs-Ehe-Krise

Manfred L. [arbeitet mit Ralph Schlieper-Damrich] hat ein Problem. Seine Frau las am Wochenende eine SMS, aus der klar hervorging, dass er sich während seines letzten Kundenprojektes einen Abend mit einer anderen Frau käuflich versüßte. Nun war mächtig Streit im Haus. Für Manfred L. droht das Leben aus den Fugen zu geraten. Seit wenigen Monaten verheiratet, ebenso frisch erst Vater einer Tochter, ist er dauernd im Projekteinsatz in Europa unterwegs. Sein Leben besteht aus Kofferpacken, Autobahn, Kundenprojekten, Hotel, Wochenende zu Hause und alles wieder von vorn. Dazu die neue Lebenssituation zu Hause [Kind, nicht mehr im Beruf stehende Ehefrau, ...] mit wenig Hoffnung auf Änderung der Zeitgestaltung, die permanenten Trennungen von zu Hause und der beständige Stress, alles irgendwie unter einen Hut zu bekommen – all das bringt Manfred L. in ein Empfinden von emotionaler Beeinträchtigung und subjektiver Bedrängnis.

„Ich verstehe mich selbst nicht mehr, wie konnte das geschehen? Ich brauche Hilfe. Vielleicht bin ich krank?“ Manfred L. ist sich sicher: Er hat einen schweren Fehler begangen. Er will seine Frau und Familie nicht verlieren. Er fühlt sich schlecht und bezeichnet sich selbst als ‚Schwein‘. Von einigen seiner Freunde habe er zudem die spitze Bemerkung gehört, dass er ganz schön dumm sei, sich auf diese Weise ‚erwischen‘ zu lassen.

Er habe die letzten Tage kaum mehr geschlafen und er Sorge sich um seine Leistungsfähigkeit im Beruf.

In der vergangenen Woche hat L. ein Kundenprojekt zum Abschluss gebracht und am Tag vor der Abschlusspräsentation sei er wie so oft abends in sein Hotelzimmer gekommen, das er als nüchtern-sachlich beschreibt, hätte sich an den Schreibtisch hingekümmert, um noch einmal seine Mails zu sichten, wäre von der erneuten Menge förmlich erschlagen gewesen und habe keine Lust gehabt, sich mit den neuen Themen zu dieser Stunde noch zu befassen. Er wäre dann auf den Gedanken gekommen, einmal zu schauen, was die Stadt sonst noch so zu bieten hat....

Manfred L. zeigt im Coaching-Gespräch ein klares und strukturiertes Denken, einen deutlichen Affekt, seine Körpersprache ist lebendig. Er vermag perspektivenreich seine private und berufliche Situation zu schildern, auch dass er seit der Geburt des Kindes fühlt, dass seine Frau die körperliche Nähe zu ihm nicht mehr in der Weise sucht, wie sie es zuvor tat. Sie habe ihm schon einmal gesagt, dass sie sich überfordert fühle, wenn er am Wochenende zu Hause sei, dort ja auch immer noch etwas für die Firma täte, die Bindung zum Kind nicht vertieft würde und er dann auch noch erwarte, dass es in der Erotik funke. Das könne er wohl verstehen, andererseits wären die Bedingungen halt wie sie sind, er würde seine Frau lieben und in die Vaterrolle schon noch hineinwachsen und so ungewöhnlich sei es doch wohl nicht, dass man als Mann auch die Nähe zur Frau suche – „aus dem Alter bin ich ja noch wirklich nicht heraus“.

Hat der Klient seine Bedingungen oder haben die Bedingungen ihn?

„Die Bedingungen sind eben wie sie sind“ – ein solcher Satz, der eine Meinung wie in Stein meißelt, stellt einen recht gelungenen Einstieg in eine Arbeit mit ‚tieferen Schichten‘ dar. Weniger in der Form, dass der Klient erklärt, warum die Bedingungen so wurden wie sie sind – dafür finden sich fraglos eine Fülle nachvollziehbarer Gründe, sondern vielmehr: Wozu sind die Bedingungen so wie sie sind ‚gut‘? Welche Haltungen und Einstellungen nimmt der Klient ein, wenn er seine Bedingungen reflektiert? Kann er annehmen, dass jeder Mensch unter Bedingungen steht, jeder Mensch aber auch frei und verantwortlich dafür ist, sich zu diesen Bedingungen zu stellen – dass es immer ein ‚so oder so‘ gibt? Vermag der Klient in die Klarheit darüber zu kommen, welche seiner Werte seine bisherigen Einstellungen und über diese auch seine Verhaltensmuster geprägt haben? Wird ihm bewusst, dass ein ‚sich zu den Bedingungen anders stellen‘ eine Entwicklung seines Wertesystems bedeutet? Hindert ihn etwas an dieser Werteentwicklung? Erkennt und fühlt er einen Sinn, der durch die Verwirklichung dieser Werte entsteht?

In dieser Phase des Gesprächs stehen Hypothesen im Raum wie: ‚die Vaterrolle bedingt einen Wertekanon, den der Klient noch nicht hinreichend entwickelt hat‘; ‚die beruflichen Aufgaben erscheinen zunehmend sinnentleert‘; ‚die Entwicklungen in den verschiedenen Lebensbereichen verlaufen zu schnell, die Selbstreflexion kommt zu kurz‘; ‚zwischen dem Klienten und seiner Frau findet zu wenig Wertekommunikation statt‘; ‚der Klient verliert sich selbst im Streben nach Pflichterfüllung‘.

Manfred L. hat an jenem Tag alles gegeben, um das Kundenprojekt in trockene Tücher zu bringen. Am nächsten Tag soll das Abschlussgespräch stattfinden. Recht ausgelaugt kommt er ins Hotel, in dem er schon so oft zu Gast ist, wird vom Portier freundlich begrüßt und auf den neuen Barkeeper aufmerksam gemacht, der ihm sicher etwas Feines zusammenmischen würde. ‚Vielleicht‘, murmelt L., aber so rechte Lust auf einen ‚Absacker‘ hat er nicht. „Ich hab dann das Fenster geöffnet, den Fernseher eingeschaltet, hab geduscht, mich kurz ausgeruht und dann den Laptop eingeschaltet. Die Mails nahmen kein Ende. Das fühlte sich für mich so an als ob man ein Auto mit Motorschaden voll tankt und dann auch noch vergisst, den Zapfhahn wieder herauszuziehen bis der Sprit überläuft.“.... „Das war ein ganz schlechtes Gefühl, ich hab so gedacht, dass sich keiner um mich kümmert. Ich in diesem 08-15-Zimmer, irgendwo mein Chef, der mich mit neuen Aufträgen ‚versorgt‘, ein morgiger Tag mit gestressten Leuten und dann die Autobahn und dann und dann. Und wo bleibe ich?“ ... „Dann hab ich angerufen und dann stand diese Frau vor mir, war freundlich und wir hatten eine tolle Nacht. Ich war sehr entspannt.“

Manfred L.'s psychische Dimension funktioniert bestens. Er fühlt sich erschöpft, getrieben und frustriert – er reagiert mit intensivem Verlangen. Dass es sich in sexueller Begierde zeigt und nicht in Form zum Beispiel ‚exzessiv-ausgleichenden‘ Sports, wilder kulinarischer Hingaben oder eines Kaufrauschs mag durch das Spiel von Genen, Hormonen, Trieben, Glaubenssätzen u.a. zu deuten sein – im Kern bleibt sie eine Fokussierung auf die Lust mit dem Wunsch nach psychischer ‚Sättigung‘. „Als ich nach Hause ins Wochenende fuhr, war ich gut drauf und dachte, dass auch meine Frau mich in dieser Hinsicht weniger fordernd erleben würde als sie es bis jetzt wohl tat. Am Montag sollte es dann wieder mit den neuen Projekten motiviert weitergehen.“
Sich erneut in die Situation einfühlend, die den Impuls zur Handlung freisetzte, meint L., das wäre eine ‚Mischung aus Schwermut, Isolierung und Ärger‘ gewesen. „Ob es eine Situation mit vergleichbaren Empfindungen gab? An sich nur dann, wenn ich konfrontiert war mit beruflichen Rollenerwartungen, denen ich noch nicht meinte, vollends gewachsen zu sein. Wenn man als Mensch mit Herz und Blut nicht wahrgenommen wird, an sich austauschbar ist, dann fehlen die Nähe und das Gefühl, am richtigen Platz zu sein. So war es bei mir.“

Menschen brauchen einen Grund zum Glück

Frankl's Sinntheorie führt den Menschen zur Erkenntnis, dass gewissenhaftes Denken und Handeln einen wesentlichen Beitrag zur Sinnerfüllung leistet - und dieser dann Glück und Zufriedenheit folgen. "Je mehr der Mensch nach Glück jagt, umso mehr verjagt er es auch schon. Der Mensch ist im Grunde nicht darauf aus, glücklich zu sein; was er in Wirklichkeit will ist, einen Grund dafür zu haben, um glücklich zu sein. Hat er diesen guten Grund, dann stellt sich das Glücksgefühl von selbst ein. In dem Maße hingegen, in dem er das Glücksgefühl direkt anpeilt, verliert er den Grund, den er dazu haben mag, aus den Augen, und das Glücksgefühl selbst sackt in sich zusammen. Mit anderen Worten, Glück muss er-*folgen* und kann nicht er-*zielt* werden".

Manfred L. spürt, dass da etwas aus dem Ruder gelaufen ist. Er versucht Erklärungen in der Arbeitslast, der Terminhetze, in der mangelnden Libido seiner Frau, in noch nicht qualifizierten Mitarbeitern u.a. zu finden.

Ist es – sokratisch gefragt – wahr, dass diese Bedingungen der Grund Ihres Handelns waren? Manfred L. erkennt, dass es Ursachen für ihn gab zu handeln. Einen Grund, genau so zu handeln, gab es für ihn jedoch nicht.

Ist es gut, dass Sie so handelten? Manfred L. erkennt, dass er die Verwirklichung u.a. seiner Werte Zuneigung, Vernunft, Gradlinigkeit und Bindung durch seine Handlung verfehlte.

Ist es notwendig gewesen, in dieser Weise zu handeln? Auch hier erkennt Manfred L., dass ‚seine Not zu wenden‘ in anderer Weise zu gestalten ist – sonst wäre ein ‚Rückfall‘ unvermeidlich.

Was ist aber nun in der aktuellen Situation wahr, gut und notwendig?

Für Manfred L. wird diese Reflexion zum Übergang in seine geistige Dimension. „Wahr ist, dass ich frei und verantwortlich war.“ „Gut ist, dass mich mein Verhalten an meine Werte zurückführt und ich erkenne, dass ich nicht guten Gewissens gegen sie handeln kann.“ „Notwendig ist, meine Werte zu pflegen und zu kultivieren.“

Aus einer Reihe pragmatischer, kommunikativer, reflexiver Interventionen erarbeitet sich Manfred L. u.a. diese Aspekte: Nachdem ich mir gut vorstellen kann, wie meine Tochter wohl mit 15 Jahren aussehen wird und nachdem ich mir auch vorstellen kann, welche Fragen mir meine dann 15jährige Tochter wohl in Bezug auf meine vergangenen 15 Jahre stellen wird, nehme ich mir vor, immer dann, wenn ich alleine im Hotelzimmer bin, für sie zu beschreiben, was ich heute tat, wie ich mich heute fühlte, welche Gedanken ich heute an sie hatte, was mir heute wichtig war. Dieses Tagebuch nenne ich „Lockbuch für Jenny“, denn auf die erste Seite kommt eine ihrer Locken und eines Tages möchte ich sie mit diesem Buch „locken“, doch mehr über eine Zeit zu erfahren, deren Zeitzeuge sie ja nur partiell gewesen ist.

Meiner Frau werde ich sagen, dass ich meiner Verantwortung nicht mehr ausweiche. Ich habe gelernt, dass ich eine Frage meines Lebens, auf die nur ich die Antwort bin, zu beantworten habe und diese Antwort habe ich gefunden, wenn ich auf mich und meine Familie schaue. Ich werde sie um Entschuldigung bitten.

In meinem Beruf werde ich die durchaus möglichen Veränderungen derart einleiten, so dass ich meine Leistungsfähigkeit und -bereitschaft nicht durch einen Werteverlust in Gefahr bringe.

Ich nehme mir immer wieder die Zeit, mein Gewissen danach zu befragen, was in relevanten Situationen wahr, gut und notwendig ist.

Karin L. [arbeitet mit Michaela Damrich] ist 31 Jahre alt. Sie lebt mit ihrem Mann Manfred in einer Großstadt, unweit ihres Arbeitgebers. Seit fünf Jahren arbeitet sie im Produktmanagement eines Konsumgüterherstellers. Vor zweieinhalb Jahren hat sie sich intern auf eine vakante Leitungsposition im Marketing beworben, wurde jedoch nicht berücksichtigt, da sie sich für eine solche Aufgabe noch Erfahrung in der Führung internationaler Teams aneignen müsse. Dies hat sie seither in verschiedenen Projektgruppen getan und nahm vor einem Jahr die Gelegenheit wahr, sich auf eine Position in einer neu geschaffenen Business Unit zu bewerben. Sie fühlt sich für die Aufgaben gut gerüstet und wähnt sich sicher, bei diesem „zweiten Anlauf“ erfolgreich zu sein. Als auch diese Bewerbung scheitert und sie wahrnimmt, dass die Stelle mit jemand „Inkompetenten“ besetzt wird, entscheidet sie, die mit ihrem Mann besprochenen Überlegungen der Familienplanung nun schon in die Tat umzusetzen. Sie wird schwanger und beantragt die ihr gesetzlich mögliche Eltern- und Erziehungszeit. Ihrem Unternehmen fühlt sie sich nach wie vor verbunden, und sie hofft, später – unter veränderten Systembedingungen – für weiterführende Aufgaben in Betracht gezogen zu werden.

Im Rahmen des sinnzentrierten Coachings, das Frau L. für sich nutzen möchte, um neben der privaten Situation auch einige Etappen aus ihrem Berufsleben zu reflektieren, erzählt sie, dass alle Mitglieder ihrer Familie eine gute Ausbildung hätten und in ihren jeweiligen Arbeitsbereichen eine anspruchsvolle Funktion bekleiden würden. Sie selbst „hinke aber nun hinterher“ und dann käme nun auch noch die tiefe Verletzung hinzu, die ihr Mann ihr mit seinem Verhalten zugefügt hätte. Das ist so, als hätte er mir das andere Bein auch noch weggezogen – „ich fühle mich richtiggehend stillgelegt“. Ihren beiden älteren Brüdern hätte sie früher stets beweisen müssen, dass Frauen auch „etwas auf dem Kasten haben“. Sie schildert einige Situationen, in denen sie sich „klein fühlte“, zum Beispiel konfrontiert mit Sticheleien und Verletzungen, dass das „was sie in dieser Konservenfabrik machen würde, doch bloß dazu diene, irgendein geschmackloses Zeug unter die Leute zu bringen“. Solche Äußerungen wären zum einen inhaltlich falsch, wichtiger aber sei, dass sie sich als Person „angefressen“ fühle. Und die Absagen bei den beiden Bewerbungen „fressen sie auch an“. Und der Fauxpas ihres Mannes auch.

Die spürbare Wut der Klientin, ihr „ich bin angefressen“, lassen vermuten, dass etwas ihr zutiefst Wesentliches angegriffen wurde. Um dies genauer zu erkunden, stimmt die Klientin einer Werteanalyse zu. Hierzu nutze ich die LebensWerte-Kartenbox, die in Logotherapie und Coaching dazu eingesetzt wird, Klienten eine Hilfestellung in ihrer Werte-Klärungsarbeit zu leisten. Über 400 redaktionell beschriebene Wertebegriffe stehen der Klientin zu Verfügung und sie wählt die für sie relevanten heraus auf der Basis der Frage: „Wenn Sie in sich hineinspüren und schauen, was Ihrem Wesen zutiefst entspricht, welche Beschreibungen sind dann für Sie zutreffend?“

Werte, nicht nur wichtig, sondern wesentlich

Die Klientin wählt aus dem Kartensatz knapp 50 Wertebegriffe aus. Als einen der nächsten Schritte erhält sie die Aufgabe, diejenigen Werte herauszusuchen, die sie im Zusammenhang mit dem von ihr geschilderten „angefressen, angezweifelt, klein gemacht zu werden“ als belastet ansieht. Es sind dies: Fleiß, Stärke, Improvisation, Selbstsicherheit, Rationalität, Gelassenheit, Antrieb, Individualität, Respekt, Vertrauen, Unvoreingenommenheit, Wissbegierigkeit, Spontaneität, Zähigkeit, Zielstrebigkeit.

<p>F 116</p> <p>Fleiß</p> <p>Mich absichtsvoll mit einer Sache unablässig zu beschäftigen, ist (derzeit) typisch für meine Art.</p> <p>LEISTUNG</p> <p>28, 79, 83, 114, 322</p>	<p>S 302</p> <p>Stärke</p> <p>Große Energiemengen freizusetzen, um mir wichtiges voranzubringen, ist (derzeit) meinem Wesen zu eigen.</p> <p>LEISTUNG</p> <p>75, 96, 192, 201, 302</p>	<p>I 172</p> <p>Improvisation</p> <p>Ohne Vorbereitung und aus dem Stegreif zu leben, ist (derzeit) typisch für meine Art.</p> <p>VERÄNDERUNG</p> <p>143, 172, 248, 277, 383</p>	<p>S 286</p> <p>Selbstsicherheit</p> <p>„Ich stehe meine Frau/meinen Mann“ - dieser Satz beschreibt (derzeit) auf treffende Weise mein Wesen.</p> <p>MACHT</p> <p>8, 179, 244, 260, 286, 335</p>	<p>R 247</p> <p>Rationalität</p> <p>Den Tatsachen entsprechend zu urteilen, ist mir (derzeit) wesentlich.</p> <p>MACHT</p> <p>226, 247, 275, 398</p>	<p>G 130</p> <p>Gelassenheit</p> <p>Mit den Themen des Lebens unaufgeregt umzugehen, ist (derzeit) ein mir wesentlicher Charakterzug.</p> <p>RUHE</p> <p>130, 149, 336</p>
<p>A 30</p> <p>Antrieb</p> <p>„Den Tiger im Tank“ zu haben, ist (derzeit) etwas, das mir im Blut liegt.</p> <p>LEISTUNG</p> <p>30, 55, 173, 175</p>	<p>I 174</p> <p>Individualität</p> <p>Dem zu folgen, was mir zutiefst zu eigen ist, entspricht mir (derzeit) sehr.</p> <p>STABILITÄT</p> <p>76, 82, 171, 174, 221, 232, 234</p>	<p>R 262</p> <p>Respekt</p> <p>Der Wesenszug, sich vor dem, was einen anderen Menschen auszeichnet zu „verbeugen“, gehört (derzeit) zu meiner Persönlichkeit.</p> <p>BINDUNG</p> <p>47, 78, 91, 213, 262, 272, 284</p>	<p>V 364</p> <p>Vertrauen</p> <p>Der feste Glaube daran, dass andere die in sie gesetzten Erwartungen erfüllen, ist (derzeit) essentiell für mich.</p> <p>BINDUNG</p> <p>364, 406</p>		



Um herauszuarbeiten, ob die Werte von Dritten projiziert wurden oder sich aus eigenen biografischen Begebenheiten heraus erinnern lassen, wird mit jedem Begriff ein Zeitstrahl in die Vergangenheit verbunden, und die Klientin reflektiert Wahrnehmungen und Ereignisse, die sie mit dem jeweiligen Wert in Berührung bringt. Den Wert „Zielstrebigkeit“ verbindet sie so zum Beispiel mit einem Satz aus dem Elternhaus als sie acht Jahre alt ist: „Nur mit einem Ziel erreichst Du viel!“. Den Wert „Unvoreingenommenheit“ verbindet sie mit einem Auslandsjahr in Kenia, als sie in der gymnasialen Oberstufe sich entschloss, ein Schuljahr in Afrika zu verbringen, um eine andere Kultur kennen zu lernen und ihr Umfeld – vor allem die Brüder – in ihrem Entschluss, gerade nach Afrika zu gehen, für „unsere Kleine“ doch ein gewisses „Wiederkehr-Risiko“ sahen.

Durch diese Reflexionen kann die Klientin gut herausfiltern, welche der Werte ihre ureigene Lebensgeschichte zeichnen und welche Werte von ihr übernommen wurden. Der Wertekanon „Zielstrebigkeit“, „Zähigkeit“ und „Stärke“ wird dabei von der Klientin als durch ihre Familie ihr „übertragen“ und in seiner Wichtigkeit heute eher als hinderlich und belastend empfunden. Während sie die Werte „Großzügigkeit“, „Gelassenheit“, „Unvoreingenommenheit“, „Selbstsicherheit“, „Vertrauen“ und „Respekt“, die sie durch selbst verantwortete Lebensetappen entwickelt hat, zwar eher als förderlich, aber durch die aktuellen beruflichen und privaten Ereignisse ins Hintertreffen geraten sieht. Und „Selbstsicherheit“, „Vertrauen“ und „Respekt“ seien dabei die Werte, die ihr Mann mit seinem Verhalten verletzt habe. Die Klientin stimmt zu, diese ‚Werte-Gefühle‘ ihrem Mann in einem sinnzentrierten Paargespräch zu spiegeln.

Das Paargespräch

Im Paargespräch, das ich für Karin L. und ihren Mann moderiere und in denen sich beide ihre jeweiligen auf unterschiedliche Weise belasteten Gefühle schildern, wird beiden deutlich, dass ihre Bindungswerte „Liebe“, „Zuneigung“ und „Nähe“ zwar bei jedem auf seine Art verletzt wurden, jedoch diese Werte nach wie vor für ihre Partnerschaft als tragfähige, gemeinsame Brücke ansehen. Herr L. hat eine Aufmerksamkeit seiner Frau ins Gespräch mitgenommen, und als er um ihre Entschuldigung bittet und ihr ein kleines Symbol für seine Liebe überreicht, nimmt sie beides gerührt an. Eine medierende Intervention war nicht erforderlich, ebenso argumentierten beide nicht in Richtung „Erhalt der Partnerschaft des Kindes wegen“ – vielmehr machten beiden deutlich, wie unbeachtet bisher ihre lebensgeschichtlichen Werteentwicklungen waren und wie wichtig es war, diese Ebene in der Krisensituation in den Vordergrund zu rücken.

Karin L. hat sich mit ihrem Mann versöhnt. Die Partnerschaft ist seither weiterhin intakt.