

# Wird alles gut?

## Über Coaching-Boom und Psycho-Design

MICHAEL UTSCH

Zwei markante Begriffe beschreiben die existentielle Unsicherheit, die viele Menschen ergriffen hat. Die nachgelassene Verbindlichkeit ehemals tragender Beziehungen wie Arbeitsplatz, Ehe, Sportclub oder Kirchengemeinde hat die festen Strukturen eines sozialen Netzwerks zerstört. Soziologen beschreiben deshalb die Beschaffenheit der gegenwärtigen Gesellschaft als „fluide“: gekennzeichnet von unklaren Grenzen und fließenden Übergängen. Dementsprechend fordert sie von ihren Mitgliedern eine „flexible Identität“, die sich an Veränderungen und neue Erfordernisse schnell anpasst und – im wörtlichen und übertragenen Sinn – möglichst beweglich verhält. Es ist leicht nachzuvollziehen, dass eine solche Ausgangslage das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle befördert. Die Sehnsucht nach einfachen Rezepten wächst in dem Maß, wie die eigene Lebenswirklichkeit als komplex, unübersehbar und widersprüchlich empfunden wird. Was boomt, sind folglich Lebenshilfe-Angebote, Ratgeber-Literatur und Coaching-Konzepte.

### Das Grundbedürfnis nach Kontrolle

Dem Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle entspricht in einer funktionalen Sicht die Rolle der Religion. Das Zufällige und Schicksalhafte der menschlichen Existenz soll durch religiöse Sinndeutungen überwunden werden. Diesem Bedürfnis dient die Simplify-Methode.

Der streng systematisch strukturierte Ratgeber suggeriert: Alle sieben Lebensbereiche – Sachen, Geld, Zeit, Gesundheit, Mitmenschen, der Partner und sogar das eigene Ich – können und sollen durchgestaltet und nach eigenen Wünschen „designed“ werden. Erklärte Ziele sind Ordnung, Transparenz und damit letztlich die Hand-

habbarkeit des Lebens. In dieser Botschaft drückt sich unverkennbar ein optimistisch-pragmatisches Menschenbild aus: das Idealbild vom Menschen als *homo faber*, dem Gestalter des eigenen Schicksals. Dieses Idealbild ist in seiner ermutigenden Wirkung zu würdigen, es ist jedoch einseitig und verkennt wesentliche Aspekte des Menschseins. Gerade vor der theologischen Grundierung dieses Modells nimmt es wunder, dass der Aspekt des *homo religiosus* fehlt: Der Mensch, der weiß, dass er sein Leben Gott verdankt, und mit Ehrfurcht, Demut und Achtsamkeit seine Alltagsgeschäfte führt. Solch weisheitliches Handeln gründet auf der Überzeugung, dass Leben, Erfolg und Glück nicht das Resultat unseres Willens oder Könnens sind, sondern ein Geschenk. In der Theologie reden wir von Segen oder Gnade. Das bedeutet nicht, die Hände in den Schoß zu legen, wohl aber, an einer Haltung zu arbeiten, die den eigenen Lebensraum für Gottes Wirken öffnet. Diese offen-rezeptive Lebenshaltung steht dem Machbarkeitsdenken der Simplify-Methode jedoch entgegen.

### Ist das Leben einfach?

Im Gefolge des beeindruckenden wissenschaftlichen Fortschritts hat sich bei vielen der Glaube eingenistet, bald auch alle Motive und Ursachen menschlichen Verhaltens erklären und vorhersagen zu können. Analog zur technischen Machbarkeit wird die Psychologie mit dem Anspruch belegt, als moderne Sozial- und Verhaltenswissenschaft Regulations- und Kontrollmöglichkeiten für die Seele zur Verfügung zu stellen. Besonders verlockend ist die Vorstellung, erwünschtes eigenes und fremdes Verhalten bald gezielt hervorrufen zu können. Ausgehend von den technischen Errungenschaften werden hohe Erwartungen an psychologische Maßnah-

**Motto:** *Diam vullam illup-tat. Sis nulla facil in ver-ciduis nosto ea facin vent alit iusto doloreet vulpu-tat prat ulputpat. Duis-sit prat labore do commy nummodipsum nons aliqui bla facillum. Te mincidunt venis am do dolobor.*

men und Behandlungen geknüpft: Die wissenschaftliche Psychologie müsste doch in der Lage sein, seelische Probleme wie Ängste, Unsicherheiten oder Zwangsvorstellungen nachhaltig zu beseitigen! Stehen der Psychologie denn keine Methoden zur Verfügung, um Wünsche wahr werden zu lassen? Analog den umwälzenden Fortschritten in den Informationstechnologien oder der Medizin werden auch von der Psychologie ähnliche Gestaltungs- und Veränderungsmöglichkeiten erwartet. Besonders der medizintechnische Fortschritt nährt die Hoffnung, durch Medikamente bald nach Belieben erwünschte Seelenzustände herzustellen – das Glück auf Rezept. Aber gibt es wirklich einen „psychologischen Bypass“ für die dunklen und schmerzhaften Seiten der Seele? Selbst wenn die Psychologie bald seelisches Leiden verhindern oder gar ausmerzen könnte – wozu würde das führen? Wenn individuelle Wunschvorstellungen realisiert werden könnten – wer schützt die Gemeinschaft vor selbstsüchtigem Größenwahn?

Kulturwissenschaftler vermuten, dass psychologische Deutungen deshalb einen derartige Wirkung und enorme Prägekraft entwickelt haben, weil sie die Entzauberung der äußeren Natur durch die Technik durch eine Verzauberung der inneren Natur ersetzen. Unübersehbar ist die westliche Kultur von einer weitreichenden Psychologisierung der Lebenswelt geprägt, deren Schattenseiten häufig übersehen werden. Im Alleingang hat die Psychologie das Korrektiv philosophischer und theologischer Reflexionen und Einsichten beiseite gelassen und so grundlegende Fragen hinsichtlich des Menschenbildes vernachlässigt. Der Psychologie fällt heute eine imposante Deutungsmacht zu. Ihre Erfolgsstory wäre jedoch ohne die Schwächung religiöser Deutungsmuster nicht denkbar gewesen. Durch Säkularisierung und Individualisierung haben die Industrienationen ein anderes Gesicht erhalten. Christliche Werte und Normen wurden durch andere Lebenskonzepte und Leitbilder in Frage gestellt und verloren an Bedeutung. Ein Glaube, der sich von einer alltagsverändernden Kraftquelle und einer gesellschaftlichen Orientierungsfunktion in eine zu verwaltende Institution zurückzieht, hat seine Attraktivität verspielt. Die rasche Popularität der jungen Sozialwissenschaft Psychologie beschleunigte diese Entwicklung, weil sie das Entwicklungspotential der einzelnen

Person betonte – und häufig überschätzte. Selbstverwirklichung wurde zum Lebensinhalt für Generationen. Der gesellschaftliche Trend der Individualisierung unterstützte das Anliegen der Psychologie und verlieh ihr eine wachsende Popularität und Autorität. Heute, wo die Schattenseiten dieser Entwicklung unübersehbar geworden sind, sprechen Soziologen von einer Psychologisierung des Alltags und einer Therapeutisierung der Lebenswelt. Vielleicht ist die enorme Nachfrage nach psychotherapeutischen Behandlungen ja eher ein Hinweis auf das „Zeitalter des Narzissmus“ als auf wirkliche Erkrankungen?

Die mahnende und korrigierende Stimme der Theologie war hier viel zu selten hören. Sie hätte dem Selbstverwirklichungs-Boom den ihr angemessenen Platz zuweisen können. Selbstverwirklichung um jeden Preis und narzisstische Selbstverliebtheit verfehlen nämlich aus theologischer Perspektive die eigentliche Bestimmung des Menschen: sich selbst im anderen zu finden.

### *Eine „dritte Kirche“*

Das psychosoziale Gesundheitssystem ist zu einem Grundbestandteil der westlichen Industrienationen geworden. Neben den kulturstiftenden *Religionen* und den fortschrittsfördernden *Naturwissenschaften* hat sich die *Gesundheitsversorgung* wie „eine dritte Kirche“<sup>1</sup> etabliert. Zukunftsforscher prognostizieren einen weiter wachsenden Bedarf auf den Gebieten von Beratung, Supervision, Psychotherapie, Coaching, Mediation, Personalentwicklung, Führungstraining und (Selbst-)Management-schulung.

Die Zunahme von alternativer Gesundheitsvorsorge, Selbsterfahrungskursen und Therapiemethoden wird klassisch als „Psychoboom“ bezeichnet. Er knüpfte an die Protestbewegung der 68er-Generation an, die antrat, mit psychologischen Methoden gesellschaftliche Utopien zu realisieren. Heilen mit Hilfe von übersinnlichen Kräften war schon vor dreißig Jahren so etwas wie der letzte Schrei in der Alternativszene. Obwohl der Begriff Spiritualität damals noch nicht so verbreitet und populär war wie heute, dokumentieren die Seminarinhalte die weltanschauliche Verwurzelung und Ausrichtung der Anbieter. Gemeinsam ist den spirituellen Lebenshilfeangeboten, dass sie mit Hilfe eines klar definierten Weltbildes, spezifischer Glaubensüberzeu-

gungen und davon abgeleiteter Techniken und Rituale arbeiten und als Sinngeber fungieren.<sup>2</sup>

Die Psychoszene überschneidet sich mit der alternativmedizinischen Szene, nämlich dort, wo behauptet wird, den Körper durch die Seele heilen zu können, oft auf der Grundlage eines simplen Störungs- und Behandlungsmodells: Von Natur aus sind Körper und Seele gesund, aber die Umwelt bzw. die Erziehung haben Schäden verursacht. Bestimmte Psychotechniken oder weltanschauliche Heilriten sollen nun dem Anwender Einstellungen und Haltungen vermitteln bzw. den Körper so beeinflussen, dass sich vorhandene Blockaden auflösen und die Selbstheilungskräfte der Seele und des Körpers aktiviert werden.<sup>3</sup>

Überall geht es um die Suche nach mehr Selbsterkenntnis, spielen die Neugierde auf das Entwicklungspotential der eigenen Person und die Entdeckung des eigenen Gestaltungsspielraumes eine Rolle. Die Individualisierung hat psychologische Argumente mit einer kaum zu überbietenden Autorität ausgestattet. Die alleinige Orientierung an psychologischen Maßstäben ist jedoch ungesund. Wenn das eigene Selbst zum Objekt der Verehrung und Anbetung wird, gehen Gemeinsinn und Beziehungsfähigkeit verloren. Die Beschäftigung mit dem eigenen Innenleben, mit Gefühlszuständen, Wünschen, Bedürfnissen und Entwicklungsmöglichkeiten, aber auch seelischen Verwundungen und deren Folgen wird jedoch in der Psychoszene mit heiliger Inbrunst betrieben.

### *Bescheidenheit statt Ideologie*

Um nicht missverstanden zu werden: Ein Beratungsgespräch oder eine psychotherapeutische Behandlung haben im Fall einer Entwicklungskrise oder einer seelischen Erkrankung ihre Berechtigung und vielfach auch Aussicht auf echte Hilfe und Verbesserung. Und psychische Störungen haben enorm zugenommen – die Weltgesundheitsbehörde WHO bezeichnet Depressionen als die größte gesundheitliche Gefahr des 21. Jahrhunderts. Bei aller Wertschätzung psychologischer Möglichkeiten schmälern jedoch zwei gravierende Schwächen ihr unbestreitbares und für die Theologie noch weiter zu entdeckendes Potential: ihre zum Teil maßlose Selbstüberschätzung und ihre Anfälligkeit für ideologische Heilsversprechen. Diese Schwächen

können nur ausgeglichen werden, wenn die Psychologie sich in eine Menschenkunde einbringt, in die auch das Wissen anderer Disziplinen wie das der Medizin und der Theologie mit einfließt. Der Mensch als Leib-Seele-Geist-Einheit kann nur so richtig verstanden werden. Dabei müssen bleibende Widersprüche ausgehalten werden. Das entscheidende Moment der persönlichen Wahlfreiheit macht nämlich jeder Psychologie einen Strich durch die (Be-)Rechnung. Denn Entscheidungen sind nicht vorhersehbar. An dieser Stelle suggeriert die Simplify-Methode dem Leser z. B. ein Expertentum, das psychologisch nicht gerechtfertigt ist. Obwohl in Teilbereichen wie der psychologischen Diagnostik oder der Schulleistungsprüfung relativ zutreffende Prognosen getroffen werden können, lässt sich der personale Kern des Menschen nicht entschlüsseln. Die seelische Entwicklung eines Menschen bleibt unvorhersehbar. Das gerade macht ja die Lebendigkeit der Seele aus: ihre „Tagesform“, ihre Unberechenbarkeit, ihre Spontaneität. Mut und Zweifel, zögern und zupacken liegen oft dicht beieinander. Die Seele aktualisiert sich von Augenblick zu Augenblick neu und liefert so die Bedingung für einen Zustand, den man Aufmerksamkeit, Offenheit für den Augenblick oder einfach Präsenz nennt. Das Geheimnis der lebendigen Seele zu respektieren und nicht psychologisierend einzuschränken, nötigt der Psychologie große Bescheidenheit und Zurückhaltung ab.

Die Einmaligkeit des Menschen, die christliche Vorstellung eines göttlichen Lebenshauchs oder Seelenfunkens, widerspricht dem evolutionären Weltbild einer wissenschaftlichen Typologie und der Einordnung in ein statistisches Durchschnittsmaß. Zwar liefern Begabungstests ziemlich zuverlässige Aussagen über eine Berufseignung, und Werbepsychologen haben erfolgreiche Marketingoffensiven angestoßen. Auch können bestimmte seelische Störungen oder Erkrankungen durch psychologische Hilfe und Begleitung dauerhaft beseitigt und geheilt sowie Erziehungsprobleme und Partnerschaftskonflikte gelöst werden. Aber feststellen, was den Menschen letztlich ausmacht, das Geheimnis seiner Seele enträtseln, das kann die Psychologie nicht. Und das ist auch gut so! Denn wenn – im Bild des Computers gesprochen – einmal der „Quellcode“ der Seele offenliegen würde, wäre wohl der Missbrauch durch Wirtschaft, Politik und Gesellschaft kaum zu

verhindern.

### *Lieber selber Fehler machen*

Die Simplify-Methode basiert auf den Prinzipien der Einfachheit und der Ordnung. Dem ist entgegenzuhalten: Manche Charaktere benötigen eine kreative Unordnung! Nach eigenen Beobachtungen fühlen sich besonders solche Menschen von diesem Ratgeber angezogen, die ihren Alltag sowie schon in ein recht geordnetes System gebracht haben. Die Simplify-Methode mag für „zwanghafte“ Charaktere tatsächlich hilfreich sein, ist jedoch wenig hilfreich für „depressive“ und „schizoide“ Persönlichkeiten. Gänzlich ungeeignet erscheint sie für „hysterisch“ Strukturierte, die sich mit einem solchen System ihrer Lebendigkeit und Spontaneität berauben würden.

Die im Untertitel des Buchs ausgedrückte Verknüpfung „Einfacher und glücklicher leben“ ist deshalb unzutreffend. Je mehr Ordnung, desto mehr Glück – das gilt nur für bestimmte Charaktere. Andere erleben die Methode als einengendes Korsett und belastenden Stressfaktor. („Heute schon entrümpelt?“) Der Vielfalt der Charaktere wird das reduktionistische Prinzip nicht gerecht. Dabei tritt der Ratgeber bescheiden und selbstkritisch auf. Die Autoren haben ihren eigenen Angaben zufolge lediglich Hunderte von Lebenshilfe-Büchern ausgewertet und die besten Tipps zusammengefasst. Dennoch behindern Beratungs-Dienste wie Simplify die Charakter-Entwicklung. Eine Persönlichkeit wächst nämlich durch Krisen und Umwege und nicht durch das Anhäufen von Beratungswissen.

Außerdem kann keine fremde Expertenmeinung den eigenen, gesunden Menschenverstand ersetzen. Das Internet schürt den Mythos, dass im Netz eigentlich für jegliches Problem eine Lösung zu finden sei. Wenn Alltagskonflikte jedoch sofort an „Fachleute“ weitergeleitet werden, hat der oder die Einzelne zwar zunächst weniger Probleme und ist die Verantwortung los. Eine solche „Delegationsmentalität“ wird sich aber als ein Bumerang erweisen, denn eine Persönlichkeit wächst maßgeblich an der Bewältigung von Krisen. Geht man allen Konflikten und Krisen aus dem Weg, beraubt man sich der schmerzhaften und mit Niederlagen versehenen, aber letztlich charakterprägenden Identitätsbildung.

Die richtige Entscheidung ist nicht käuflich zu erwerben, sondern nur persönlich

zu treffen und mühsam zu erlernen. Die demütigende Tatsache unseres begrenzten und fehlbaren Wissens und des leicht zu täuschenden Fühlens gilt es zu akzeptieren. Wir müssen lernen, mit Risiken und Ungewissheiten zu leben und im Vertrauen darauf zu entscheiden, dass man auch aus Fehlern lernen kann. Durch jede falsche Entscheidung lernen wir uns besser kennen und sind um eine Erfahrung reicher.

Eine Orientierung an durch die Medien verbreiteten, unwirklichen Lebensidealen und Persönlichkeitseigenschaften bedroht dagegen die eigene Identität. Identität meint nämlich die innere Selbstübereinstimmung – die Verarbeitung und Integration meiner persönlichen Herkunft und Lebensgeschichte. Jede Vorgabe von Kriterien der Attraktivität sind willkürlich, künstlich und letztlich nicht überzeugend, wenn sie manchmal auch irritierend blenden können. Am überzeugendsten wirkt eine in sich ruhende, mit der eigenen Lebensgeschichte versöhnte Person. Die alte Bezeichnung „Charakter“ meint das lebensgeschichtlich geprägte und damit auch verwundete und vernarbte Profil meiner einzigartigen Person. Erst aus dem je eigenen Umgang mit den Widerwärtigkeiten und Chancen ihres Lebenslaufs erhält eine Person unverwechselbare Schönheit.

### *Mythos „Psycho-Design“*

In der Ratgeber-Literatur sind vollmundige und schwammige Versprechen an der Tagesordnung. Unrealistische Veränderungsziele haben dazu beigetragen, die Illusion einer Verwirklichung des „ganzen Menschen“ zu nähren und sein selbstsüchtiges Ego zu bedienen. Besonders die Humanistische Psychologie mit ihrem Credo der sich vollständig zu entfaltenden Persönlichkeit hat dazu beigetragen, dass zahlreiche Menschen sich auf den Weg der experimentellen Selbsterforschung begeben haben, um neuen Kontakt zu ihrem inneren Erleben zu suchen. Die Humanistische Psychologie bedarf jedoch wegen ihrer einseitigen Erfolgsverheißungen, der Ich-Zentriertheit und dem Verleugnen der menschlichen Destruktivität der Ergänzung.

Wegen der häufig zu hohen Erwartungen gegenüber psychologischen Behandlungen und einer verbreiteten Unkenntnis hinsichtlich ihrer tatsächlichen Möglichkeiten ist es wichtig, sich die Mythen der Psychologie und die engen Grenzen bera-

terischen und therapeutischen Handelns zu verdeutlichen. Zu den populären Irrtümern zählen neben der umfassenden Änderbarkeit des Charakters (*Persönlichkeitseigenschaften sind relativ stabil*), die Dominanz des Lustprinzips (*auch wertorientierte Ziele motivieren*) und der Mythos vom frühen Trauma (*die ersten Lebensjahre entscheiden nicht alles*). Eine Kontrolle und Steuerung des Zufalls, die Verwirklichung aller Wunschträume und grenzenloses Durchsetzen und Bewundert-Werden sind psychologisch nicht machbar. Eine biblisch-theologische Einsicht kann darauf hinweisen, dass ein Akzeptieren von Grenzen, das Leiden und auch das Scheitern zum gesunden Menschsein dazugehören. ■