

Coaching und Wellness – psychologische und theologische Anfragen Anregungen zu einem geistlichen Umgang mit gesellschaftlichen Trends

Michael Utsch

Christlicher Glaube stellt sich von seinem Grundverständnis her quer zu allen aktuellen Trends und Zeitströmungen: „Stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch die Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene“ (Römer 12,2). Gutes, Gefälliges, Vollkommenes – wer wollte das nicht haben! In Zeiten hoher Arbeitslosigkeit, brüchiger Beziehungen und zerrissenen Lebenszusammenhängen ist die Sehnsucht nach Ganzheit, Harmonie und dem richtigen, guten Leben groß. Eine Überfülle von Angeboten mit Glücksverheißungen macht die Wahl einer geeigneten Methode schwierig. Die Medien und die Konsumindustrie haben diese Bedürfnisse längst für sich vereinnahmt und werben gnadenlos mit Wohlfühlprodukten aller Art, um ihren Absatz immer mehr zu steigern. Dass ein bestimmtes Duschgel, Getränk, Video, Kleidungsstück oder Sofa zunächst nur das eigene Bankkonto erleichtert und nur der richtige Umgang damit mehr Lebensfreude vermittelt, müssen manche Menschen erst schmerzlich erfahren.

Wie können Christen ihr Denken und Fühlen erneuern, um Gottes Willen zu tun? Zwei ausgewählte gesellschaftliche Trends zwischen C und W, *Coaching* und *Wellness*, werden zunächst auf ihren inhaltlichen Gehalt hin untersucht und geistlich gedeutet. Trendgerecht sind es eingedeutschte englische Begriffe - der Abstand zur „Welt“ darf nicht zu groß sein, um verständlich zu bleiben. Den Abschluss bilden einige psychologische Anregungen zur Glaubensvertiefung.

Coaching – Expertenrat vor jeder Entscheidung?

Coaching-Experten zur richtigen Entscheidungsfindung sind derzeit gut im Geschäft. Nicht nur Finanz-, Steuer- oder Verbraucherberater, allen möglichen und unmöglichen Lebenssituationen wird ein professioneller Beratungsbedarf unterstellt. Guter Rat darf ruhig teuer sein, wenn er Lösungen herbeizuführen verspricht. Einem erfahrenen „coach“ - wörtlich übersetzt „Kutscher“ – vertraut man gerade bei schwierigen Wegabschnitten gerne die Führung an. Es stimmt, dass für unsere in zahlreiche separate Milieus zersplitterte Gegenwart eine Menge an Spezialwissen nötig ist. Unübersichtliche Lebensverhältnisse tragen zum Gefühl der Überforderung und Hilflosigkeit bei – angefangen bei der komplizierten Bedienungsanleitung über ein undurchsichtiges Finanzierungskonzept bis hin zur drängenden Konfliktberatung.

Coaching kann helfen, Kommunikationsprozesse zu fördern, Strukturen zu klären und Entwicklungsprozesse anzustoßen. Aber brauchen wir wirklich einen

„Freizeitberater“, der Empfehlungen zur Wochenendgestaltung gibt und gar bei der längerfristigen Lebensplanung hilft? Das jedenfalls empfahl kürzlich „Psychologie Heute“ in der Titelgeschichte ihrer Dezember-Ausgabe. Der zeitgemäße Berater bediene heute den allgemeinen Wunsch nach Selbstoptimierung und Selbsterfindung immer perfekter, heißt es da.

Beratung ist aber nicht dem Coaching gleichzustellen, denn beide Bereiche sind klar voneinander zu unterscheiden: Während professionelle Beratungshilfe in einer konkreten Konfliktsituation z.B. im Rahmen einer Erziehungs- oder Schuldnerberatung angezeigt ist, geht es im Coaching allgemein um Zeit- und Organisations-Management sowie um die Vermittlung von Führungsstrategien. Der Bevölkerung wird gegenwärtig ein schier unbegrenzter Beratungsbedarf unterstellt: Karriere, Ruhestand, Kindererziehung: allen Fällen des facettenreichen Alltagslebens soll zukünftig man ‚professionell‘ gewappnet sein – am besten mit einem allzeit ansprechbaren „Lifecoach“. Die entscheidende Frage bleibt jedoch ungelöst: Wer berät mich dabei, den richtigen Berater zu finden?

Keine fremde Expertenmeinung sollte den eigenen, gesunden Menschenverstand ersetzen. Wenn Alltagskonflikte 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, weil sie übersieht, dass ein Persönlichkeit maßgeblich an der Bewältigung von Krisen wächst. Wird allen Konflikten und Krisen aus dem Weg gegangen, beraubt man sich zwar der schmerzhaften und mit Niederlagen versehenen, aber letztlich charakterprägenden Identitätsbildung. Außerdem sollte man bedenken, dass anderen Menschen Einfluss und Macht über das eigene Leben eingeräumt wird, was ausgenutzt werden bis in die Unmündigkeit führen kann.

Die richtige Entscheidung ist nicht käuflich zu erwerben, sondern nur persönlich zu treffen. 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 sparen eine Menge Geld, das sonst einem dubiosen Coaching zufallen würde. Als Christ habe ich die Chance, mit der Stimme des eigenen Gewissens vertraut zu werden und auf sie zu hören. In einem Umfeld von zahllosen ethisch-moralischen Analphabeten können wertorientiert lebende Menschen eine wahre Wohltat sein! Das Gewissen stellt dabei keine drohende Kontrollinstanz dar, sondern ein liebevoller und richtungsweisender Ratgeber, der die maßgebliche und untrügliche Autorität für die richtige Entscheidung ist.

Wellness – Anbetung des Fleisches oder Verehrung der Schöpfung?

Mein Körper erinnert mich an meine Lebendigkeit. Daran, dass ich atmen, schlafen, essen und mich bewegen muss, um mich wohl zu fühlen. Der Körper ist reich an Sinnen, empfindlich hinsichtlich Schmerzen und sehnsüchtig nach Wärme und zärtlichen Berührungen. Erfolgreich werben heute Wellness-Wochenenden mit Entspannung total. Die erstaunliche Ausbreitung der „Körperertüchtigung“ lässt sich nach meiner Einschätzung auch damit erklären, dass dort das Bedürfnis bedient wird, sich durch das Körpererleben (wieder) von seiner eigenen Lebendigkeit zu überzeugen. Viele andere Möglichkeiten lebendiger Gestaltung sind heute weggefallen – zum Beispiel ein stabiles Familiensystem oder ein sinnvoller Arbeitsprozess. Ohne Frage ist es schön und Anlass zu tiefer Dankbarkeit, die Vielfalt körperlicher Wahrnehmungen, Empfindungen, Mitteilungen und Wohlgefühle zu entdecken und zu pflegen. Und für manche Christen gilt: Eine Kultur des Genießens hatte es angesichts bestimmter Glaubensstraditionen und Frömmigkeitsstile schwer, entwickelt und entfaltet zu werden. Es gehört zu einer unabdingbaren täglichen Erfahrung, seinen Körper zu spüren - sei es beim Sport, einer genussvollen Mahlzeit, einer zärtlichen Umarmung oder nach einem ausgiebigen Sonntagsspaziergang.

Das Motto „ich spüre mich, also lebe ich“ greift meines Erachtens dennoch zu kurz. Der regelmäßige Besuch im Fitness-Center kann zu einem Körperkult führen, wenn das Bedürfnis nach Selbstvergewisserung unstillbar geworden ist. Im Körpererleben muss sich der oder die Betroffene immer wieder vom eigenen Da-Sein überzeugen. Mit einer solchen Haltung wird das Körpergefühl zu einem Götzen.

Wie erhalte ich die bestmögliche Anerkennung und Wertschätzung? Viele Menschen gewinnen ihren Selbstwert allein aus einem trendgerecht gestylten Körper oder Körperschmuck. Nichts gegen ästhetische Kleidung oder die Unterstreichung des Hauttyps durch ein dezentes Make-Up! Aber für viele ist der sorgfältig gestaltete Körper zum Objekt der Verehrung und Anbetung geworden. Die Verbreitung von Piercing und Tattoos hat enorm zugenommen und zählt mittlerweile zu einem festen Bestandteil der Jugendkultur. Dem äußeren Erscheinungsbild wird größte Aufmerksamkeit gewidmet. Fitness-Zentren, Frisuren-Tempel und Wellness-Kliniken erleben derzeit einen großen Aufschwung. Die Abhängigkeit von Beachtung, Wertschätzung und Gesehen-Werden kann eine übertriebene bis neurotische Dimension annehmen. Wenn ich nur nach einer halbstündigen Eigen-Behandlung vor dem Ganzkörperspiegel die Wohnung verlassen kann, ist eine selbstkritische Prüfung angezeigt!

Nicht mehr gemeinschaftliche Werte und Ziele, sondern das eigene Ich steht heute im Mittelpunkt. An die Stelle einer Gemeinschaft ist das Individuum getreten, das um seine bestmögliche Entfaltung, Darstellung und Beachtung kämpft. Es gibt eine neurotische Gewichtskontrolle – die Abhängigkeit vom

sogenannten „Idealgewicht“ plusminus 300 Gramm Abweichung. Wenn der morgendliche Gang zur Digitalwaage unverzichtbar geworden ist, hört der sportliche Spaß auf. Wenn ich mich nur wohl in meiner Haut fühle, wenn die Gewichtsanzeige unterhalb eines bestimmten Punktwertes liegt, gehe ich nicht liebevoll mit meinem Körper um, sondern benutze ihn als ein Instrument für eine Fiktion und zur eigenen Wunscherfüllung.

In einer Welt des bestmöglichen Scheins und perfekten Designs ist die Inszenierung der eigenen Befindlichkeit für viele zum Lebensinhalt geworden. In einem Körperkult wird ein Teil des Menschen, sein Körper, als Ganzes präsentiert und bestmöglich dargestellt. Damit wird aber die menschliche Person reduziert auf das rein Materielle – seine äußere Hülle. Ihre Phantasie, das Träumen, Lachen, ihre Sehnsüchte, Leidenschaften, Fragen und ihr Glaube fallen weg. Unwillkürlich gerät eine solche Person in eine gefährliche Schieflage, weil die anderen Bereiche der Körper-Seele-Geist-Einheit vernachlässigt werden.

Design statt Sein? Die zugeschminkten, austauschbaren Titelgesichter der Illustrierten gleichen sich immer mehr dem künstlichen Barbie-Ideal an. Wehe, wenn man einem Model ungeschminkt begegnet (man würde es aber wohl gar nicht erkennen ...). Inszenierte „Schönheit“ entstellt den Menschen und liefert nur ein Zerrbild seiner wahren Möglichkeiten und Anlagen. Gerade Frauen müssen hier ein starkes Selbstbewusstsein entwickeln und sich den utopischen Idealen der Illustrierten entgegenstellen. Wie viele Models haben Kinder ausgetragen und damit ihr Leben und die Menschheit unendlich bereichert? Jedes Kind hinterlässt Spuren am Körper der Frau – und Gott sei Dank auch tiefe Spuren der Lebendigkeit und Lebenslust im Leben anderer Menschen!

Eine Orientierung an durch die Medien verbreiteten, unwirklichen Schönheitsidealen bedroht 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 persönlichen Umgang mit den Widerwärtigkeiten und Chancen des Lebenslaufs erhält jede Person ihre unverwechselbare Schönheit. Schönheit misst sich nicht an Modetrends, sondern an der Bejahung meiner Geschichte.

Psychologische Anregungen zur Glaubensvertiefung

Hilft oder hindert die Psychologie zu glauben? Zweifelsohne hemmt ein einseitiges, körperverneinendes und starres Gottesbild die Glaubensentwicklung.

Wenn jedoch Gott der Schöpfer allen Lebens ist, kann seine Handschrift überall entdeckt werden. Gott redet und handelt durch das Eingreifen in individuelle Lebensgeschichten. Mit und durch einzelne Menschen schrieb und schreibt Gott Geschichte. Weil solche Lebensgeschichten gleichzeitig Glaubensgeschichten sind, berühren sich Theologie und Psychologie. Wie verarbeite ich Krisen, Traumata, Einbrüche und Verlusterfahrungen? Meine Menschwerdung hat sowohl eine psychologische als auch geistliche Dimension. Wo sind die Menschen, die aufmerksam der verborgenen Wirklichkeit Gottes in ihrem Lebenslauf auf der Spur sind? Für Christen gehören die Persönlichkeitsentwicklung und das Glaubenswachstum zusammen. Es ist spannend zu beobachten, wie unterschiedlichen Charaktertypen ihre Gottesbeziehung (er-) leben und gestalten.

Die Psychologie kann zu einer besseren subjektiven Gestaltwerdung und biografischen Verwirklichung des Glaubens beitragen, indem sie beispielsweise auf die Übereinstimmung zwischen Frömmigkeitsstil und Charaktertyp achtet. Wenn es einem Gläubigen nur um dogmatische Richtigkeiten ohne Anwendungsbezug geht, stellt sich zu Recht die Frage, ob dem Glauben wirklich eine lebensverändernde Bedeutung und Kraft zukommt. Zur Festigung und Profilierung der christlichen Identität gehört das Einüben einer Frömmigkeitspraxis. „Glaubenserfahrungen sind Übungserfahrungen“, fasst Gerhard Ruhbach zusammen. Es gilt vor allem, eine Beziehungskultur des Gebets zu entfalten.

Die verbreitete Scham, Gebetserfahrungen mitzuteilen, erklärt sich damit, dass der persönliche Gebetsstil tiefe Einblicke in die zugrunde liegende Gottesvorstellung und damit auch in das eigene Selbstbild gestattet. Das jedoch ist eine höchst persönliche Angelegenheit und wird gehütet wie großes Geheimnis. Denn gefragt sind heute Unabhängigkeit und Selbstbestimmung, nicht aber Abhängigkeit und Unterwürfigkeit. Wenn detailliert persönliche Gottes- und Gebetserfahrungen dargestellt werden, werden damit gleichzeitig die persönlichen Begrenzungen, Ängste und Schwächen publik. Deshalb berichtet kaum jemand über den persönlichen Umgang mit einem gütigen und gerechten, oft auch rätselhaften Gott, der ihm Vater und Mutter ist, manches Mal schweigt, abwartet und dennoch für uns sorgt. Sollten wir es nicht dennoch häufiger tun?

Zum Weiterlesen:

Richard Foster, Nachfolge feiern. Geistliche Übungen neu entdeckt. Wuppertal 2001.

Anselm Grün, Gebet und Selbsterkenntnis. Münsterschwarzach 1999.

Manfred Lütz, Lebenslust. Wider die Diätsadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult. München 2002.

Henri J.M. Nouwen, Der dreifache Weg. Freiburg 1991.

Gerhard Ruhbach, Geistlich leben. Wege zu einer Spiritualität im Alltag. Giessen 2003.

Gunda Schneider-Flume, Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens. Göttingen 2003.