ORIENTIERUNG IM ÜBERGANG

Sinnprozesse systemisch begleiten

„Nicht die Antwort bringt Heilung – sondern die Erlaubnis, die Frage auszuhalten.“

Ein Leitfaden für Veränderungsbegleitung in existenziellen Lebensphasen

Autor: Norbert Rieser

Stand: 2025/01

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung
2. Der Begriff „Sinn“ in der systemischen Beratung
3. Grundhaltung des Beraters
4. Sieben Phasen der Sinnbegleitung
5. Fallvignette: „Ich habe alles – aber nichts erfüllt mich“
6. Zentrale Impulse zum Weiterdenken
7. Abschlusszitat

1. Einführung

In einer Zeit wachsender Unübersichtlichkeit und innerer Leere spüren viele Menschen ein diffuses Unbehagen: „Ich funktioniere – aber ich fühle mich leer.“ Die klassische Beratung reicht oft nicht aus, wenn es um Fragen des inneren Wozu, des Gewissens, der Verantwortung oder der Sehnsucht nach Sinn geht.

Dieser Leitfaden bietet Impulse zur Begleitung von Menschen, die mehr suchen als Lösungen – nämlich Resonanz, Zusammenhang und Stimmigkeit.

2. Der Begriff „Sinn“ in der systemischen Beratung

Sinn ist weder verfügbar noch lehrbar – er erschließt sich im Dialog, im Resonanzfeld zwischen Lebensgeschichte, Gegenwart und innerem Anspruch.

Sinn ist eine Deutung, die trägt – nicht weil sie objektiv wahr ist, sondern weil sie innerlich berührt, verbindet und befreit.

3. Grundhaltung des Beraters

- Präsenz statt Deutungshoheit
- Würdigung der Suchbewegung
- Erlaubnis zur Nicht-Wissens-Zone
- Offenheit für spirituelle Tiefen, ohne dogmatische Vorgaben

Die Kunst der Sinnbegleitung liegt im Zulassen von Unbestimmtheit und im Eröffnen von Deutungsräumen, ohne diese sofort zu besetzen.

4. Sieben Phasen der Sinnbegleitung

1. Raum öffnen – Vertrauensbasis schaffen
„Was bringt Sie wirklich hierher?“ – Präsenz, Minimalintervention
2. Biografische Resonanz – Sinnspuren und Brüche erkennen
Lebenslinie, „Wann war Ihr Leben stimmig?“
3. Funktion ↔ Bedeutung – Alltag von tieferen Motiven trennen
„Wofür tun Sie das?“ – „Und wenn das wegfällt?“
4. Deutungsräume öffnen – neue Perspektiven ermöglichen
Hypothetische Szenarien, „Als-ob“-Fragen
5. Beziehung & Transzendenz – Sinn als Verbindung zur Welt entdecken
„Wo erleben Sie Dankbarkeit, Verantwortung, Stille?“
6. Integration – neue Deutung ermutigen
„Wie klingt Ihre Geschichte jetzt – neu erzählt?“
7. Handlung – Umsetzung konkretisieren
Symbolische Anker, Rituale, „Was ist der nächste kleine Schritt?“

5. Fallvignette: „Ich habe alles – aber nichts erfüllt mich“

Ein 52-jähriger Ingenieur sucht Beratung. Karriere gelungen, Familie intakt - doch eine innere Leere bedrückt ihn.

- Rückblick: ein prägendes Erlebnis mit 19 – Auslandsaufenthalt, Einfachheit, Gemeinschaft
- Erkenntnis: Leben war fremdgesteuert, nicht sinngetragen
- Handlung: Ehrenamtliches Engagement mit Jugendlichen

Nicht die Antwort bringt Heilung => die Erlaubnis, die Frage auszuhalten.

Über den Umgang mit offenen Fragen – ein Weg zur inneren Klärung

„Heilung kommt nicht von der Antwort => von der Begegnung mit der Frage.“

Dieser Gedanke – inspiriert vom dialogischen Denken Martin Bubers – verweist auf eine Haltung, die auch in der systemischen Prozessbegleitung wesentlich ist: Nicht jede Lebensfrage verlangt sofort nach einer Lösung. Vielmehr beginnt oft ein heilsamer Weg dort, wo die Frage selbst Raum bekommt – ohne sie vorschnell zu schließen.

In einer Welt, die auf Effizienz und rasche Antworten ausgerichtet ist, erscheint es paradox: Dass gerade das Aushalten, das Lauschen, das Dasein bei der Frage eine tiefere Bewegung ermöglicht als jede vorschnelle Antwort. Wer lernt, in der Unsicherheit nicht zu erstarren, sondern der offenen Frage wie einem Gegenüber zu begegnen, gewinnt einen neuen inneren Boden.

In meiner Begleitung geht es daher nicht um schnelle Lösungen, sondern um einen Raum, in dem Fragen gehört, gehalten und in ihrer Tiefe gewürdigt werden können. Aus dieser inneren Erlaubnis heraus entstehen oft überraschende Wandlungen: nicht durch Machen, sondern durch Dasein. Nicht durch Druck, sondern durch Resonanz.

Wer sich der Frage stellt, antwortet bereits – nicht mit Worten, sondern mit seiner ganzen Präsenz.

6. Zentrale Impulse zum Weiterdenken

- Sinn ist nicht definierbar, aber erlebbar.
- Wer Sinn sucht, sucht Verbindung, Stimmigkeit und Beitrag.

- Systemische Beratung kann helfen,
- innere Bilder zu klären und neue Geschichten zu erzählen.
- Spirituelle Sprachräume dürfen geöffnet werden
- ohne missionarische Absicht, aber mit tiefem Respekt.

7. Abschlusszitat

„Sinn kann man nicht lehren

- aber man kann ihn gemeinsam aufspüren,
- indem man Spuren, Stille und Stimmigkeit ernst nimmt.“

Norbert Rieser

Dipl.-Systemischer Begleiter
Gleichhaltung Dipl.-Ing. (FH)
spirituell-philosophische Perspektive
Scharten, 2025