

Vom Leben her denken

Existenzielles Verstehen vor fertiger Gewissheit

Glauben als Weg – nicht als System

Ich unterscheide drei Felder, die leicht vermischt werden, doch unterschiedliche Logiken besitzen:

- Coaching
- Systemische Begleitung und dialogische Prozessarbeit
- Therapie

1. Coaching

Ziel: Entwicklung, Klarheit, Leistungsfähigkeit, Zukunftsgestaltung

Coaching richtet sich an psychisch gesunde Menschen, die an einem Thema arbeiten wollen:

- berufliche Orientierung
- Entscheidungsfragen
- Rollenklärung
- Konflikte
- persönliche Entwicklung

Charakteristisch:

- Fokus auf Zukunft und Möglichkeiten
- arbeitet mit Zielen, Ressourcen und Handlungsspielräumen
- Klient bleibt klar in der Selbstverantwortung
- Coach gibt keine Diagnose und behandelt keine Störung
- eher methodisch-strukturiert (z. B. Ziellarbeit, Perspektivwechsel, Reflexionsübungen)

Leitfrage: Was willst du entwickeln – und wie kannst du dahin gelangen?

2. Systemische Begleitung - dialogische Prozessarbeit

so wie ich sie beschreibe und praktizieren möchte

Ziel: Verstehen, Sinnbildung, Orientierung, Klärung in komplexen Lebensprozessen

Sie besitzt eine eigene Qualität - liegt zwischen Coaching und Therapie

- arbeitet nicht primär leistungs- oder zielorientiert
- arbeitet auch nicht mit Diagnose und Heilauftrag
- mit Beziehungsdynamiken, Deutungsmustern, Lebensgeschichten, Rollen, Kontexten

Charakteristisch:

- Menschen werden in Beziehungssystemen
- verstanden, nicht isoliert
- Haltung: nicht-wissend, dialogisch, erkundend
- Stärkerer Fokus auf:

- Biografie
- Werte
- Sinn
- Weltdeutung
- Lebens- und Glaubensfragen

Ziel ist Selbstklärung, Neuorientierung, Integration

Leitfrage:

Welches Lebensverständnis – welche neuen Deutungen könnten tragfähig werden.
Ansatz zwischen Philosophie – Spiritualität - Lebenspraxis und Begleitung.

3. Therapie

Ziel: Behandlung psychischer Leidenszustände

Therapie beginnt dort, wo:

- Symptome vorliegen
Depression, Angststörung, Trauma, Zwang, etc.
- Leidensdruck hoch ist
- Alltagsbewältigung eingeschränkt ist
- Diagnostik notwendig wird

Charakteristisch:

- Therapeutische Ausbildung und rechtlicher Rahmen
- Arbeit mit Diagnosen, Störungsbildern, Behandlungskonzepten
- Ziel: Stabilisierung, Linderung, Heilung
- Bearbeitung oft stark vergangenheitsbezogen
Trauma, Bindung, Prägung...

Leitfrage:

Was belastet so stark, dass Stabilisierung / Heilung notwendig werden.

kurz und präzise

Bereich	Coaching	Systemische Begleitung	Therapie
Ziel	Entwicklung	Orientierung & Sinn	Heilung
Fokus	Zukunft, Ziele	Dialog, Deutung, Beziehungen, Biografie	Symptome, Störungen
Ausgangspunkt	Stabilität vorhanden	Suchprozess, Übergänge	Leiden, Beeinträchtigung
Rolle	Coach strukturiert	Begleiter dialogisch	Therapeut behandelt
Diagnose	nein	nein	ja
Haltung	lösungsorientiert	verstehend, erkundend	klinisch fundiert
Verantwortung	Klient	gemeinsam im Prozess	Therapeut trägt Mitverantwortung

Mein Ansatz

Philosophisch-systemischer Dialog - Begleitung für Menschen
in Umbruch-, Sinn- & Orientierungsprozessen.
Das ist ein eigenes Profil.

- existenziell
- dialogisch
- reflektierend
- weltanschaulich offen
- spirituell anschlussfähig,
nicht missionierend

COACHING vs SYSTEMISCHE BEGLEITUNG vs THERAPIE

Unterschiede in der Begleitung von Menschen



Existenzielles Denken fragt: Was bedeutet das für mein Leben – hier und jetzt?

Unterschied existenziell und dogmatisch

Der Unterschied zwischen existenziell und dogmatisch betrifft zwei Zugänge zum Leben, zum Denken – und auch zu Glauben.

Ich erkläre das anschlussfähig an meine Arbeitsweise:

Existenziell

Existenziell = Annäherung aus gelebten Leben konkreter Menschen.

Im Zentrum stehen Fragen wie:

- Was trägt mich in Krisen?
- Worin finde ich Sinn?
- Wie gehe ich mit Schuld, Angst, Endlichkeit, Hoffnung um?
- Was bedeutet Wahrheit für mein Leben?

Merkmale:

- Ausgangspunkt: Erfahrungen
- Wahrheit zeigt sich in Lebensbewährung
- Offenheit für Zweifel, Ambivalenz, Entwicklung
- Dialogisch statt festlegend
- Suchweg, kein fertiges System

Dogmatisch

Dogmatisch = Halt durch vorgegebene verbindliche Lehrsätze

Im Zentrum stehen Aussagen:

- Das ist so zu glauben.
- Das ist die richtige Lehre.
- Das darf nicht hinterfragt werden.
- Wer abweicht, irrt.

Merkmale:

- Ausgangspunkt: Lehrsystem
- Wahrheit wird festgelegt, nicht gesucht
- Betonung von Richtigkeit statt Lebensnähe
- Zweifel oft als Gefahr betrachtet
- wenig Raum für persönliche Deutung

Dogmatisches Denken
So ist es zu glauben.

Zugang

Existenziell	Dogmatisch
Lebenserfahrung als Ausgangspunkt	Lehrsatz als Ausgangspunkt
Wahrheit wird gesucht	Wahrheit wird festgelegt
Offenheit für Prozess	Anspruch auf Endgültigkeit
Persönliche Aneignung	Gehorsam gegenüber Vorgaben
Dialogisch	Belehrend
Sinnorientiert	Regelorientiert

- fragend
- reflektierend
- biografisch verankert
- dialogisch offen
- lebenspraktisch orientiert
- ohne „so muss man glauben“

Existenzielles Denken = im Dialog mit Menschen mit ihren Fragen.
Dogmatisches Denken beginnt mit Lehraussagen und Antworten.

Mein Dialog und Begleitung folgt dem Leben; - keinem fertigen Lehrsystem. Ausgangspunkt bilden Fragen, Erfahrungen und innere Bewegungen von Menschen. Existenzielles Verstehen reflektiert dogmatische Festlegungen: Im Dialog entsteht Orientierung, aus gemeinsamen Erkunden dessen, was trägt und Sinn stiftet; ohne Belehrung.

Dogmatisches Denken folgt einer deduktiven Bewegung: Es geht von festgelegten Wahrheiten aus und ordnet die Wirklichkeit diesen unter. Existenzielles Denken wählt den umgekehrten Weg: Es nimmt die konkrete Erfahrung des Menschen ernst und lässt aus ihr heraus Orientierung, Sinn und verantwortete Deutung entstehen.

In einer Zeit wachsender Pluralität und biografischer Brüche erscheint dieser induktive Zugang als Ausdruck geistiger Redlichkeit, nicht als Schwäche. Er verzichtet auf die Sicherheit fertiger Systeme und gewinnt dafür die Glaubwürdigkeit gelebter Wahrheit. Zum Prüfstein dessen, was trägt wird Lebensbewährung vor Lehrsätzen.

Literaturhinweise (Auswahl)

Tillich, Paul: *Der Mut zum Sein*.
Kierkegaard, Søren: *Die Krankheit zum Tode*.
Buber, Martin: *Ich und Du*.
Watzlawick, Paul: *Wie wirklich ist die Wirklichkeit?*
Gräb, Wilhelm: *Sinn fürs Unendliche*.
Körtner, Ulrich: *Theologie des Wortes Gottes in pluraler Welt*.
Jaspers, Karl: *Philosophie II: Existenzzerhellung*.
Gadamer, Hans-Georg: *Wahrheit und Methode*.