

Newsletter Nr. 13

Von der Leidenschaft, Veränderungen zu gestalten

Alle reden von Veränderung in diesen Tagen, wo sich so Vieles verändert hat, und es klug ist, sich stündlich auf wieder neue Veränderungen einzustellen.

Die einen sagen: So wie vor Corona können wir nicht weitermachen, die anderen hoffen, bald wieder so weiterzumachen wie vorher, dann sind noch die zu erwähnen, die nicht weitermachen dürfen wie vorher, weil z.B. endlich offensichtlich wird, wie in vielen Bereichen unseres Wirtschaftens Menschenwohl und Ökologie gefährdet sind. Auch im Gesundheitswesen war und ist Beides anzutreffen: Der Wille zur Veränderung von Strukturen zum Wohle aller unter Aufgabe der bisherigen Prämisse, stetig nur Kosten zu senken und Gewinn zu maximieren. Demgegenüber die ungeklärten Finanzierungsfragen, wenn ein solcher Systemwechsel tatsächlich zu Ende gedacht und angepackt würde.

Alles in Allem eine Krise, in der sich einfache Antworten für jeweils komplexe Sachverhalte und sehr individuelle Situationen verbieten, und in der zu beobachten ist, dass Menschen ganz unterschiedlich darauf reagieren: Aggressiv oder depressiv oder flexibel und kreativ Veränderungen gestaltend. Tatsächlich gibt es unzählige Beispiele von großartigen Antworten, die Menschen in unseren Landen auf die Virus-Pandemie geben. Wie viele arbeiten unter Risikobedingungen weiter, um Leben zu schützen! Wie viele entwickeln Ideen, um geschäftliche Ausfälle zu kompensieren! Wie viele stehen Bekannten und Nachbarn bei! Diese Aufzählung ließe sich noch fortsetzen. In diesem Zusammenhang gibt es ein interessantes Wort von dem Psychiater und Philosophen Viktor E. Frankl: „Es ist nutzlos, das Leben zu fragen oder dagegen aufzubegehren, warum unsere Umstände so und so sind, wie das Schicksal sie uns eben präsentiert. Das Leben ist es, das uns quasi die Fragen stellt. Es fragt uns: Deine Umstände sind so und so – was machst du jetzt? Wie antwortest du darauf? Wie handelst du angesichts der vorliegenden Umstände? Wie stellst du

dich zu ihnen ein? Darin, in diesem Antwort-geben-Können, ja, Antwort-geben-Müssen liegt unsere Wahlfreiheit. Nie sind wir frei von irgendwelchen Belastungen, allerdings auch nicht von gewissen Ressourcen; sondern wir starten dort in die Freiheit, wo wir beginnen, mit unseren Belastungen und mit unseren Ressourcen auf unsere ganz persönliche Weise umzugehen.“

Was nun weckt in uns Menschen Kräfte, um in Veränderungsprozessen kreativ zu werden, zu bleiben und trotz vielfältiger Schwierigkeiten und Hindernisse „dran zu bleiben“ und leidenschaftlich das zu tun, was in meiner Macht steht? Anders ausgedrückt: So unterwegs zu sein, als hinge der Erfolg meines Einsatzes allein von mir ab, und die Kräfte so zu dosieren, als hinge nichts von mir ab?

Die Psychologie widmet sich dieser Frage im Bereich der Motivationsforschung:

Was motiviert, „bewegt“ Menschen? Sie unterscheidet zwischen „extrinsischer“ und „intrinsischer“ Motivation: Die Kräfte, die Menschen zu etwas bewegen, stammen entweder aus der Person selbst oder von außen. Das Zusammenwirken von innerer und von außen angestoßener Motivation lässt sich am besten an einem einfachen Beispiel erläutern:

Die Kinder in einem Kindergarten lieben es zu malen. Sie malen einfach von sich aus, nehmen sich Papier und Stifte und genießen den Prozess. Sie sind also im besten Sinne intrinsisch motiviert zu malen. Die Erzieherin kommt jetzt auf die Idee, das Verhalten (Malen) zusätzlich extrinsisch zu motivieren. Am Montag nächster Woche fängt sie an, für jedes gemalte Bild fünf Gummibärchen an die Kinder zu verteilen. Was passiert? Die Kinder malen noch mehr, aber die Bilder werden einfacher und weniger komplex – es geht ja jetzt um die Gummibärchen und weniger um die von innen kommende Freude am Malen. Bis zum Ende der Woche nimmt die Malleistung auch ab, denn die Kinder gewöhnen sich an Gummibärchen – diese werden nicht mehr als etwas besonders empfunden. Zu Beginn nächster Woche kommt der Paukenschlag: Es gibt keine Gummibärchen mehr! Die meisten Kinder, die vorher ohne extrinsische Anreize gerne gemalt haben, hören jetzt auf zu malen. Es gibt ja keine Gummibärchen mehr dafür! Die intrinsische Motivation für ein Verhalten wurde also durch extrinsische Anreize zerstört.

Anders formuliert: Wenn ein Verhalten, das Menschen von sich aus bereits gerne machen, zusätzlich belohnt wird, reduziert das mitunter die intrinsische Motivation, die sie bei diesem Verhalten haben.

So hat sich beispielsweise auch gezeigt, dass **nicht-materielle** Anreize von außen, wie etwa das Lob eines Vorgesetzten oder die Zustimmung der sozialen Gruppe, sogar die innere Motivation steigern können. Materielle Anreize von außen - wie Geld - scheinen dagegen die innere Motivation zu untergraben.

Diese Erkenntnisse der Motivationsforschung zeigen eindrucksvoll, dass die intrinsische Motivation etwas von den seelischen Bedürfnissen und seelischen Kräften des Menschen sichtbar werden lässt. Die Erkenntnisse der Logotherapie vertiefen diese Einsichten noch:

Viktor Frankl und die Erkenntnisse der Logotherapie und Existenzanalyse: Die überragende Bedeutung einer Sinnperspektive

Viktor Frankl (1905- 1997 Neurologe und Psychiater, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse) ist dabei eine hilfreiche Adresse der Orientierung. Er betrachtet das existentielle Streben des Menschen nach Sinn im Leben als dessen primäre Motivationskraft. Anders als viele Psychiater seiner Zeit fragte er nicht primär nach den Ursachen einer Krankheit oder den Gründen der Gesundwerdung, sondern widmete sich vornehmlich der Frage: Was erhält den Menschen gesund und lässt ihn im Krankheitsfall wieder gesund? In der Beantwortung dieser Frage entdeckte er die überragende Bedeutung einer Sinnperspektive für die physische und psychische Stabilität und Gesundheit eines Menschen. Gerade wenn es kritisch wird im Leben, ist es ganz entscheidend, ob noch ein Sinn im Weiter-Leben gesehen wird oder nicht. Aber auch ein Wohlstandsleben verliert an Behaglichkeit, wenn es sinnentleert ist. Heute ist diese These unumstritten. Längst weiß man aus der Allgemeinmedizin, dass z. B. Infektionen sich hauptsächlich dann auswirken, wenn das Immunsystem einer Person geschwächt ist, bzw. umgekehrt wenig Schaden anrichten, wenn die Krankheitsabwehr des Organismus gut entwickelt ist. Im seelischen Bereich zählt nun die innere Sinnerfüllung eines Menschen zu den stärksten protektiven Faktoren. Daraus folgerte Frankl, dass jede Förderung von Sinnfindung und Sinnerfüllung zum seelischen Genesungsprozess beiträgt. Die aktuelle Resilienzforschung hat Frankls Erkenntnisse 100prozentig bestätigt.

Anders gesagt: Der Wille zum Sinn ist die stärkste Antriebskraft des Menschen, so stark, dass Frankl das Nietzsche-Zitat: „**Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.**“ zu seinem Leitsatz erklärt hat. Ein Blick in seine Biografie erklärt diese Zuspitzung: Sein Leidensweg durch mehrere Konzentrationslager, in denen seine Eltern und seine erste Frau ermordet wurden, festigte seine Überzeugung, dass nur der Glaube an einen Lebenssinn ein Weiterleben ermöglicht.

In der aktuellen Corona-Krise sind diese Erkenntnisse Frankls und der Logotherapie extrem wertvoll, um mit den aktuellen Herausforderungen - sowohl persönlich als auch gesellschaftlich - leidenschaftlich motiviert umzugehen. Und sie könnten ein Gewinn an persönlichem Wachstum ermöglichen und ein Beitrag zur globalen Veränderung sein, die das Überleben der Menschheitsfamilie sichern kann. In diesem Sinne einige „anregende“ Zitate zum Weiterlesen aus dem Mund von Viktor Frankl zum Schluss:

„Wenn wir eine Situation nicht ändern können, müssen wir uns selbst ändern.“

„Manchmal ist das Symptom das einzig Gesunde in einem falsch geführten Leben.“

„Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.“

„Der Mensch handelt nicht nur gemäß dem, was er ist, sondern er wird auch, wie er handelt.“

Christina Hacker

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Telefon: 0261 6408-400

E-Mail: mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de

www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de