



Reihe Lichtdialoge

Diskussionspapier Nr. 4

**Lichtsegeln:
Visionäres Coaching zur
holistischen Karriereentwicklung
im VUCARONA-Kapitalismus**

Hannover, 04. Oktober 2022

Michael Krohn

www.lichtsegeln.de

Inhaltsverzeichnis

1. Den Blick nach innen richten – Entwicklungsaufgaben zur kompetenten Lebensführung im digitalen Kapitalismus.....	6
1.1 Digitaler Kapitalismus als plattformgetriebene Außenorientierung zur algorithmisch gesteuerten Verhaltensvorhersage	6
1.2 Zusammenspiel von Neoliberalismus und digitalem Kapitalismus.....	8
1.4 Entsolidarisierung im Metaverse für die digitale Masse – die einsame Zukunft des neoliberalen Selbst	11
1.5 Verbundenheit als Entwicklungsaufgabe im digitalen Kapitalismus auf individueller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene.....	14
2. Visionäre Entwürfe zur verbundenen und gesunden Lebensführung im gesellschaftlichen Transformationsprozess.....	18
2.1 Individuelle und kollektive Entwürfe einer bewussten Transformation der Lebensführung in einer nachhaltigen Gesellschaft.....	18
2.2 New Work als wirtschaftliche Vision selbstbestimmter agiler Arbeitsformen.....	21
2.3 Visionsarbeit wird zur Grundlage einer agilen Karriereentwicklung	23
3. Visionäre Biografie zur kompetenten holistischen beruflichen Orientierung in der VUCARONA-Welt des digitalen Kapitalismus	25
3.1 VUCARONA-Kapitalismus als äußerer Handlungsrahmen der Visionsarbeit.....	25
3.2 Identitätsarbeit zur visionären Bewältigung der Entwicklungsaufgaben in der VUCARONA-Welt.....	31
3.3 Zukünftige Rahmenbedingungen der visionären Bewältigung von Entwicklungsaufgaben in der zu transformierenden VUCARONA-Welt	36
3.4 Visionäre Biografie als lebendiger Kompass einer holistischen Karriereentwicklung	43
4. Makroebene der Gesellschaft: Solidarische Verbundenheit mit einem spirituellen Liberalismus vereinen	47
4.1 Spiritueller Liberalismus als Gegenentwurf zur neoliberalen Staatsübernahme	47
4.2 Transformationskapital zur verbundenen Gestaltung einer postneoliberalen Gesellschaft in neuen Gemeinschaftsformen	52
5. Mesoebene der Gemeinschaft: biografische Perspektive auf eine holistische „New Care Work“ mit Transformationskapital.....	62
5.1 Care-Arbeit als Ausdruck einer holistischen Lebensführung in der vernetzten Welt.....	62
5.2 „New Care Work“ zur spirituell aktivistischen Transformation der VUCARONA-Welt in holistischen Gemeinschaften.....	65
5.3 Die „Kriya-Yoga-Festival-Sangha“ als holistische experimentelle Projektgemeinschaft – eine autobiografische Reflexion einer gemeinsamen Zukunftsvision	69
5.4. Bewusste Transformation verlangt nach einer kosmischen Vision	75
5.5 Weg des Herzens als individueller und kollektiver Transformationspfad	79

6. Mikroebene des Individuums: Kompetenzen für ein verbundenes Handeln im digitalen Kapitalismus entwickeln	87
6.1 Kompetenzen als wirtschaftliches Leitbild für Selbstorganisation	87
6.2 Schlüsselkompetenzen im digitalen Kapitalismus	91
6.3 Neue biografische Coaching- und Beratungsansätze zur beruflichen Orientierung im digitalen Transformationsprozess.....	96
6.4 Mentalisierung als Schlüsselkompetenz zur beruflichen Orientierung	100
7. Lichtsegeln als lösungsorientiertes, mentalisierungsgestütztes und spirituelles Coaching zur beruflichen Orientierung im digitalen Kapitalismus	109
7.1 Berufliche Orientierung als öffentliches und visionäres Coaching- und Beratungsfeld	109
7.2 Bindungsbiografische Arbeit im mentalisierungsgestützten Coaching zur beruflichen Orientierung mit dem holistischen Format der „Biflexion“	113
7.3 Lichtsegeln als triales Coaching - Visionäre Integration spiritueller Übungen in einen lösungs- und mentalisierungsorientierten Coachingprozess.....	120
7.4 Verbundenheitsübungen für das spirituellen Coaching beim Lichtsegeln	126
7.5 VUCARONA-Career-Coaching – Lichtsegeln für eine holistische Karriere	134
8. Verwendete Literatur	142

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Neoliberale Bewusstseinsprägung im multipolaren, digitalen, ökosozialen globalen Transformationsprozess	29
Abbildung 2: VURACONA-Welt und ihr visionärer Gegenentwurf des Lichtsegelns.....	39
Abbildung 3: Organisationsteam und Beteiligte des 1. Kriya Yoga Festivals	71
Abbildung 4: Holistische Transformation des Bewusstseins im 21. Jahrhundert	84
Abbildung 5: Ablauf der Mentalisierungsbasierten Psychotherapie (MBT).....	104
Abbildung 6: Triales Coachingformat der "Biflexion"	117
Abbildung 7: Lichtsegeln als triales Coaching zur Erfahrung planetarer und kosmischer Verbundenheit für eine holistische Karriere.....	121
Abbildung 8: Elemente des Lichtsegelns	124
Abbildung 9: Innere Anlässe und äußere Coachingthemen beim Lichtsegeln.....	125
Abbildung 10: Beispielblatt für das Format "Sinn finden"	134

***„Denn so ist nun einmal der Mensch
nach seinem ganzen Wesen:
er verliert sich an die Außenwelt.
Wenn er sich nicht bald besinnt,
bleibt er gern dem Äußeren verhaftet.“***

Thomas von Kempfen, Mystiker, 15. Jahrhundert¹

***„Das Smartphone ist eine Art moderne Heroinspritze,
die eine vernetzte Generation rund um die Uhr mit
digitalem Dopamin versorgt. [...]
Je mehr Dopamin das Belohnungszentrum
des Gehirns ausschüttet, desto größer das
Suchtpotenzial des Erlebnisses oder der Erfahrung.“***

Anna Lembke, Psychiaterin, 21. Jahrhundert²

***„Was wäre, wenn wir aus unserer Lethargie erwachen
würden und ein neues dezentralisiertes, offenes,
monopolfreies und kooperatives Internet
aufbauen würden, in dem die Datentechnologie und
künstliche Intelligenz dem Gemeinwohl dienen,
mit einer wiederhergestellten Sozialstruktur
und einem neuen Gesellschaftsvertrag?
Was wäre, wenn wir wieder darauf vertrauen könnten,
dass eine bessere Welt möglich ist?“***

Esther Paniagua, Journalistin, 21. Jahrhundert³

1. Den Blick nach innen richten – Entwicklungsaufgaben zur kompetenten Lebensführung im digitalen Kapitalismus

1.1 Digitaler Kapitalismus als plattformgetriebene Außenorientierung zur algorithmisch gesteuerten Verhaltensvorhersage

Mit dem Aufkommen des Internets und den beschleunigten Innovationszyklen der Informations- und Kommunikationstechnik hat die Menschheit im 20. Jahrhundert den Samen gesät, um sich zu Beginn des 21. Jahrhunderts immer schneller zu vernetzen. Dies hat vielfältige neue Lebens-, Arbeits- und Wirtschaftsformen hervorgebracht, die in einer zunehmend globalisierten Welt mit der Hoffnung verbunden waren, dass die Menschen die kulturellen und sozialen Unterschiede durch die Segnungen der Technik überwinden und durch ein transparentes, offenes demokratisches Internet näher zusammenrücken würden. Dieses kollektive Verbinden sollte auch die gravierenden globalen Probleme des kapitalistischen Wirtschaftssystems in Form von Armut und Umweltschädigungen gemeinsam grenzüberschreitend bewältigen helfen.

Es ist anders gekommen. Im Jahre 2022 muss sich die Welt zwei Jahre nach der Coronakrise und den damit einhergehenden negativen Folgen auch mit dem Beginn eines neuen Zeitalters einer aufkommenden multipolaren Weltordnung auseinandersetzen, die mit dem russischen Angriff auf die Ukraine im Februar erneut in eine bedrohlich „heiße“ Phase ihres Entstehens eingetreten ist. Wo technische Verbindungen im Außen weltweit zu jeder Zeit möglich sind, hat sich nicht nur auf der Ebene globaler Machtblöcke eine gefährliche Eskalation durch die gekappten Beziehungen entwickelt. Auch auf der alltäglichen Ebene unseres Zusammenlebens haben sich hoch polarisierende Meinungsunterschiede zum politischen Umgang mit dem neuen Coronavirus durch Lockdowns, Maskenpflichten und dem Fokus auf die neuen Impfstoffe in einem erstaunlich hohen Tempo herausgebildet, das sich besonders auf die permanenten Empörungswellen in den sozialen Netzwerken stützt, die uns allen technischen äußeren Verbindungsmöglichkeiten zum Trotz innerlich immer weiter voneinander entfremden und uns mit unseren digitalen „likes“ in separierten Gruppen zurücklässt, die immer weniger miteinander zu tun haben und in ihren eigenen Welten leben.

Dahinter steht für Shoshana Zuboff ein profitgetriebener „Überwachungskapitalismus“, der *alle* online geteilten Erfahrungen von Menschen in Verhaltensdaten übersetzt und diese als kostenlosen Rohstoff für Produktion und Verkauf seiner Angebote nutzt, die auf der immer weiter optimierten Vorhersage des zukünftigen Verhaltens der Menschen beruhen. Über ihre „smarten“ Geräte liefern sie nicht nur freiwillig die permanent erfassten Daten als Input, sondern bekommen im Ergebnis auch die von den großen IT-Konzernen aus der Gesamtheit der Daten algorithmisch bestimmten Zukunftsoptionen in Form von Produkten und Dienstleistungen ihrer Werbepartner angezeigt, die sie nicht nur jetzt, sondern auch in der nächsten Zeit am besten gebrauchen können. Um die Werbeeinnahmen unter dem Druck der Geldgeber zu steigern, hat etwa Google bereits nach dem Platzen der Dotcomblase in den 2000er-Jahren neue Methoden der Gewinnung dieses digital ausbeutbaren „Verhaltensüberschusses“ erdacht, der sich auch auf solche private Daten bezieht, welche die Nutzer*innen eigentlich bewusst für sich behalten wollen und gerade dadurch weitreichende Schlüsse zur optimierten personalisierten Werbung erlauben. Diese gebündelten Verhaltensinformationen werden mittlerweile auf Kontraktmärkten gehandelt, auf denen die Investoren nahezu aller Wirtschaftsbereiche damit für ihre zukünftigen Renditeerwartungen spekulieren können. Da Maschinenlernen ein großes Volumen erfordert und sich der Wettbewerb auf diesem lukrativen Wachstumsmarkt für solche Vorhersageprodukte verschärft hat, dringt die digitale Überwachung unseres Verhaltens über die Erfassung von

Stimmen, Gesichtern, Persönlichkeiten und Emotionen immer tiefer in die reale Welt unserer Erfahrungen ein. Der größte Profit wird dann erreicht, wenn die Vorhersagen garantiert sind, da unser Verhalten nicht mehr nur überwacht, sondern aktiv so manipuliert bzw. „geschubst“ wird, dass wir uns quasi automatisch in die Richtung profitabler Ergebnisse bewegen. Neben Pokémonspielenden, die sich auf eine individuell wie Zufall anmutende Art alle in denselben Restaurants und Geschäften wiederfinden, die dafür bezahlt haben, erhalten so auch Jogger*innen direkt nach ihrem Lauf noch im Endorphinrausch eine Kaufempfehlung für Sportschuhe. Jugendliche klicken dann am Freitag vor dem Ausgehwochende auf die angezeigte Werbung für Antipickelsalbe, um der sozialen Angst vor Ablehnung zu entgehen. Da mit Hilfe dieser das individuelle Bewusstsein umgehenden kollektiven Manipulationstechniken auch ganze Wahlen beeinflusst werden können, erhalten private, nicht demokratisch legitimierte Akteure eine ungeheure gesellschaftsgestaltende Macht, die auf der Ausbeutung der digitalen Verbundenheit der Menschen zum Profit dritter Parteien beruht. Darauf müssen derzeit noch nicht erkennbare neue institutionelle Antworten und Formen kollektiven Handelns gefunden werden, die diesen maßlosen Auswüchsen des digitalen Kapitalismus in seinem Frühstadium zum Wohle aller Menschen die gesellschaftlichen Grenzen aufzeigen. Die düstere Alternative eines ungezügelter Pfades auf diesem Weg wäre eine moralische Herabsetzung des Menschen zu einer manipulierbaren Datenquelle in einem totalitärem Gesellschaftssystem, das mit der digitalen Wirtschaft zu Gunsten oligarchischer Macht der Überwachungskapitalisten verschmolzen wäre.⁴

Stand Mitte der 1990er Jahre noch die Vision eines freien, dezentral organisierten und sich selbst regulierenden Internets im Mittelpunkt der gesellschaftlichen Debatte, vermischten sich die weiteren Narrative zum innovativen Fortschritt immer mehr mit neoliberalen Vorstellungen einer vollständigen Marktkonkurrenz unter der Berücksichtigung der technischen Möglichkeiten, welche der Entmonopolisierung und Dezentralität der Wirtschaft weiter Vorschub leisten sollten. Allerdings verlief die reale Entwicklung konträr dazu, indem private Technologierunternehmen vor allem aus dem Umfeld des kalifornischen Silicon Valley sich weite Teile des Internets bis weit in die 2010er Jahre hinein weitgehend unbehelligt von staatlichen Eingriffen oder gesellschaftlicher Diskussion kommerziell aneigneten. Die Herausbildung der heutigen privatwirtschaftlichen Plattformökonomie ist von starken Konzentrationsprozessen, der Entstehung von Winner-take-all-Märkten durch die wachsenden Netzwerkeffekte und neuer Quasimonopole geprägt. Die führenden US-amerikanischen Technologiekonzerne Amazon, Apple, Alphabet (Google) und Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp) betreiben mit ihren engmaschig miteinander verflochtenen Plattformen die wesentlichen technischen Infrastrukturen und Dienste des Internets. Sie sind für viele Konsumenten und Unternehmen wie Behörden zu den zentralen Gatekeepern beim Zugang zum Internet geworden und haben ihr Kerngeschäft im Gegensatz zu den auf spezialisierte Leistungen beschränkten kleineren Plattformanbietern wie Uber, Airbnb, Spotify, Netflix, Twitter oder Zalando zu einem breiten Spektrum an untereinander abgestimmten Diensten und Geschäftsfeldern erweitert. Sie strukturieren, observieren und filtern mit ihren quasihierarchischen Kompetenzen die Informationsflüsse und damit die sozialen Bewegungsmöglichkeiten der Menschen, so dass sie den Strukturwandel der gesamten (westlichen) Gesellschaft in Eigenregie regelsetzend vorantreiben, was erst in den letzten Jahren erste öffentliche Regulierungsmaßnahmen zur Entwicklung von alternativen Gestaltungsoptionen auf den Plan gebracht hat.⁵ Diese Debatten entzündeten sich an den neoliberalen geistigen Grundlagen eines digitalen Wirtschaftssystems, dass uns mehr und mehr um die einst in Aussicht stehenden demokratischen Früchte eines offenen Internets gebracht hat.

1.2 Zusammenspiel von Neoliberalismus und digitalem Kapitalismus

Der historische digitale Strukturwandel ist eng verbunden mit dem Aufkommen des Neoliberalismus, der die datengetriebene Wirtschaftsform auf marktlicher Basis auf immer mehr Gesellschaftsbereiche ausgeweitet hat, was zu einer immer weiteren Außenorientierung und Zahlenfixierung führt. Nach Colin Crouch ist der Neoliberalismus die derzeit einflussreichste politische und ökonomische Ideologie, welche auch den öffentlichen Dienst so weit wie möglich nach marktwirtschaftlichen Gesichtspunkten umbauen will. Der durch marktliche Anreize vorgenommene Ersatz persönlichen Vertrauens, welches nicht vom Markt selbst hervorgebracht werden kann und daher eine rein „positive Externalität“ darstellt, untergräbt mit der Zeit das moralische Verhalten der Beschäftigten, die sich immer weiter nach materiellen Gewinnen ausrichten werden. Die rationale Profitmaximierung wird daher systematisch zur Vernachlässigung der Qualität des gemeinsamen Zusammenwirkens führen, da sich die Freiheit der Menschen immer mehr darauf reduziert, als egozentrische Rechenmaschinen die relativ leicht zu quantifizierbaren Einkommen in zunehmend vermarktlichten Gesellschaftssystemen zu optimieren. Durch die propagierte Ausweitung des Marktes auf möglichst alle Lebensbereiche, ohne auf andere gesellschaftliche Werte, emotionale Selbstbindungen oder das individuelle Streben nach Glück und Zufriedenheit durch Erkenntnisse Rücksicht nehmen zu müssen, begibt sich der Neoliberalismus, getrieben durch den demokratiezersetzenden Einfluss mächtiger Konzerne, in die Nähe totalitärer Ideologien. Die starke Ausrichtung der staatlichen Finanzierung englischer öffentlicher Schulen an Rankings und die damit verbundene Gefahr, bei einem schlechten Platz von privaten Unternehmen übernommen zu werden, hat dort zu einem „teaching to the test“ geführt. Die Lerninhalte beschränken sich dort nur noch auf die Themen in den Tests, so dass diejenigen Inhalte, welche sich auf kennziffernferne Leistungen beziehen, in Folge dieser Anreize systematisch vernachlässigt werden. Entsprechend reagieren Universitäten mit der Umgestaltung ihres Lehrangebotes zu Gunsten karrieredienlicher Fächer, wenn das Einkommen der Absolventen politisch gewollt zum wichtigen Indikator für die Qualität der Lehre wird und das Studienwahlverhalten der Abiturienten steuert.⁶

Ähnliche Tendenzen lassen sich in vielen anderen Ländern und auch in Deutschland beobachten, was zu einer kritischen Diskussion der geistigen Wurzeln dieser Ökonomisierung des Bildungssystems wie der gesamten Gesellschaft geführt hat. Die ökonomisierte und damit neoliberalisierte Gesellschaft stellt über ein technologisch gerahmtes und durch quantitative Daten geprägtes kollektives Bewusstsein jeden einzelnen Menschen vor neue Herausforderungen. Unabhängig von einer bewussten Ablehnung oder Akzeptanz der zunehmenden Durchdringung des Lebens mit der digitalen Technik hat die Coronakrise hier neue Fakten geschaffen. Spätestens mit dem „Contact Tracing“ in der Coronakrise sind die damit erhobenen Daten über unser Verhalten nunmehr auch staatlich zugänglich, was bereits seit 2007 in der technikaffinen sozialen Bewegung des „Quantified Self“⁷ mit einer über kommerzielle Apps für die Konzerne transparenten digital vermessenden Lebensführung längts zum Alltag gehört. Es kommt somit beschleunigt zu einer datenbasierten biopolitischen Governance, die uns im Doppelpack einerseits immer mehr von den marktlichen Vorstellungen des Neoliberalismus in der auf die gesamte Gesellschaft zielenden ideologischen „Theorie“ und andererseits immer mehr vom digitalen Kapitalismus und seinen neusten technischen Innovationen für unser außenorientiertes Leben in der „Praxis“ abhängig macht. Für die eigene gesunde Entwicklung wird es immer bedeutsamer, den mit allen marktwirtschaftlichen Mitteln und konzerngetriebenen politischen Lobbyaktivitäten auch staatlich flankierten nach Außen gezogenen Blick wieder kompetent nach innen zu wenden. Dieses kompetente Handeln führt unter dem äußeren Diktat des digitalen Kapitalismus erst dazu, sich gezielt seiner tieferen Potenziale, Bedürfnisse, Interessen, Wünsche und Lebensvorstellungen bewusst zu werden und seine Lebensführung danach auszurichten, wo, wann und mit wem diese weitmöglichst gelebt werden können, ohne sich selbst im einsamen Außen zu verlieren.

Der Neoliberalismus stellt genau dafür allerdings ein effizientes System dar, die Freiheit der Menschen durch einen permanenten Leistungs- und Optimierungszwang auszubeuten, dem diese aus verinnerlichtem innerem Zwang folgen und damit der Selbstaubeutung wie bei ihrer Datenpreisgabe im Netz immer weiter freiwillig Vorschub leisten. Die Psyche wird zur neuen Produktivkraft, dessen mentale Prozesse nicht nur in seinen Netzaktivitäten kommerziell ausgebeutet werden, sondern mit Hilfe von Motivationstrainings, Selbstmanagementworkshops oder Persönlichkeitsseminaren auch mit Blick auf die gesamte ökonomisierte Lebensführung systemkonform optimiert und dadurch diszipliniert werden kann. Das geforderte Einbringen sozialer und emotionaler Kompetenzen in den Produktionsprozess dient einer Beschleunigung der Kommunikation und diese wird als Mittel zum Zweck der kapitalistischen Produktivitätssteigerung genutzt. Emotionen werden zu einem neuen Rohstoff, der insbesondere von den kapitalistischen Technologieunternehmen gezielt ausgebeutet werden kann, die das gesellschaftliche Bewusstsein prägen. Diese neoliberale „Psychopolitik“ greift tief in die unterbewussten emotionalen Persönlichkeitsstrukturen ein, welche sich einer bewussten Reflexion häufig entziehen. Auch ein politisches Wir zum gemeinsamen Handeln kann sich so nicht mehr formieren, da der aktive Bürger zum Konsumenten wird, der nur noch passiv zwischen den Angeboten der Politik wählt.⁸

Diese innere Vereinzelung findet trotz einer fortschreitenden äußeren Digitalisierung statt, die den Menschen im Netz niemals ohne Kontakte zum Konsumieren und Verbindungen zum Kommunizieren alleine lässt. Die Anbieter der sozialen Netzwerke haben die psychologischen Mechanismen des menschlichen Bewusstseins immer tiefer erkundet und u.a. über das sogenannte „Addictive Design“ hoch wirksame potenziell suchterzeugende Mittel und Anreize gefunden, die „User“ immer länger auf ihren Plattformen zu halten, was ihren werbefinanzierten Profit maximieren soll. Die positiven virtuellen Rückwirkungen in den sozialen Netzwerken verstärken unser vom sozialen Ansehen und der wahrgenommenen Gruppenzugehörigkeit bestimmtes Selbstwertgefühl und prägen gerade bei den jungen internetaffinen Menschen die eigene Identität. Das digitale Selbst wird durch die angeklickten „Likes“ für eigene Beiträge über die Ausschüttung von Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns auch psychisch belohnt. Diese Belohnung soll dann möglichst immer wieder durch die intensive Nutzung von Social Media neu erlebt und wiederholt werden, was sich im Zeitverlauf allerdings immer mehr abnutzt, so dass die Dosis ebenfalls immer weiter gesteigert werden muss, um überhaupt noch das einstige glücksstiftende Dopaminlevel halten zu können. Die mit der Zeit wachsende Angst, etwas zu verpassen und weniger Likes zu bekommen führt zu geschönten Selbstdarstellungen im Netz, um im digitalen und zeitlich auf die unterhaltsame Jetztzeit fixierten Wettbewerb um die besten Profile, Posts und Memes unter permanenter Nutzung des allgegenwärtigen Smartphones bestehen zu können. Dabei wird immer mehr Dopamin ausgeschüttet, was ein netz- und smartphone-bezogenes Suchtverhalten begründen kann, dass die äußere Anerkennung an die Darstellung von besonderen Inhalten koppelt, da in der Regel nur auffällige Beiträge mit der über diese digital gesteuerte Dopaminausschüttung süchtig machenden positiven sozialen Bewertungen in den virtuellen Beziehungen belohnt werden. Diese Belohnung wird in der Anonymität des Netztes vor allem durch die eigene Community erwartet, welche die gruppenbezogene soziale Identität immer bedeutsamer macht und diese die Einzigartigkeit dieser Ingroup an „Followern“ betont, während die davon strikt getrennten Outgroups eher misstrauisch beobachtet und mit Vorurteilen bewertet werden. Dieser gruppenspezifische Mechanismus kann sich auch gegen einzelne Individuen richten und führt neben den typischen Shitstorms zu weiteren Formen von „dissender“ Diskriminierung, Fake News bis hin zu gewaltsamen Formen des Cybermobbings, Verbreiten von Gewaltvideos durch Mittäter (Happy Slapping) oder das Erpressen von Kindern und Jugendlichen mit über gefakte Accounts digital erschlichenen Nackfotos oder sexuellen Videos durch zumeist wesentlich ältere Personen (Cybergrooming).⁹

Auch wenn diese Schattenseiten des Netzes wie die Internetkriminalität an den Pranger gestellt und öffentlich von den Konzernen verurteilt werden, tragen auch sie zu einem erhöhten Datenvolumen bei, das die privatwirtschaftliche Geschäftsgrundlage des digitalen Kapitalismus darstellt. Die Plattformanbieter suchen daher ihr Heil weniger in der flächendeckenden und damit geschäftsschädigenden präventiven Verhinderung gesellschaftlich geächteter und rechtlich sanktionierter Verhaltensweisen. Vielmehr besteht das profitmaximierende Hauptaugenmerk darin, z.B. über das ständige Einblenden von kleinen Fenstern mit neuen Videos beim Ansehen eines aktuellen Videos über die „Autoplay“-Technik die Aufmerksamkeit möglichst schnell in konditionierte Verhaltensstrukturen zu überführen, um durch die längere Zeit auf der Nutzeroberfläche und den damit gleichzeitig gewonnenen Mehrwert an weiteren Daten über das Userverhalten ihren Marktwert und damit den Profit zu erhöhen. Ob dies langfristig zu einer flächendeckenden Sucht führt, ist derzeit noch umstritten, da dazu noch weitere Einflussfaktoren kommen müssen und z.B. leistungsschwächere Schüler vermutlich auch über eine geringere Selbstkontrolle verfügen, so dass sie sich leichter vom Smartphone ablenken lassen. Allerdings gibt es für das verbreitete Phänomen der Angs vor der sozial ausgrenzenden und stresserzeugenden unfreiwilligen Abwesenheit des Handys bereits den psychologischen Begriff der „**Nomophobie**“ (englisch: Nomophobia für No-Mobile-Phone-Phobia), der zwar im Gegensatz zur Video- und Onlinespielsucht noch keine offiziell anerkannte Diagnose einer Angststörung nach den fachlichen Richtlinien darstellt, dafür jedoch auf die weit verbreiteten suchtmöglichen Charaktereiner Smartphone-Nutzung hinweist, deren fortwährende Dopaminausschüttung auch vermehrt süchtig machen kann. Die bereits heute in empirischen Studien erfassbaren kurzfristigen negativen Folgen dieses intensiven Dauerkonsums insbesondere bei den ab 1995 bzw. 2010 geborenen Jugendlichen der „Generation Z“ bzw. „Generation Alpha“, die zu 75 % zumeist mit dem Smartphone ins Netz gehen, äußern sich in einer verringerten Empathie und einer immer kürzer werdenden Konzentrationsspanne, was das Lernen generell beeinflusst und einer verkürzten Schlafdauer durch den erhöhten nächtlichen Konsum, was zu einer allgemeinen Erholungsunfähigkeit und subjektiv stärkeren Stress beiträgt. Als Rettungsanker dienen vor allem die engen familiären Bindungen zu den Eltern, die von der digitalen jüngeren Generation auch wesentlich stärker als früher bei unbekannt neuen Entscheidungen zu Rate gezogen werden, was auch die hohe Präferenz eines späteren Berufes mit genügend Zeit für die Familie erklären kann. Die Arbeitswelt wird bereits über die Jobsuche in sozialen Netzwerken ebenfalls vor allem digital erkundet, so dass sich die Unternehmen bei der Nachwuchsgewinnung über ihre digitalen Rekrutierungskanäle vermehrt darauf einstellen. Diese ständige außenorientierte Verbindung mit den digitalen sozialen Medien stellt allerdings gerade die jungen Menschen der Generation Z in ihrem gesamten Leben vor die Herausforderung, nicht als bislang einsamste Generation in die Geschichtsbücher einzugehen.¹⁰

Diese aus Profitgründen systematisch geschürte Einsamkeit im digitalen Kapitalismus führt dazu, dass sich echte übergreifende Solidarität aus einer tiefen inneren Verbundenheit kaum noch gezielt im digitalen Alltag entwickeln kann und auch in großen Krisen schnell wieder zu Gunsten der eigenen Ingroups erlischt. Dies kann mittlerweile auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene beobachtet werden. Das gemeinsame Wir ist uns auch in der Coronakrise trotz allen Solidaritätsbekundungen etwa für die erst von den Balkonen in Lockdown beklatschten und am Ende dann immer noch schlecht bezahlten und im ungeimpften Fall auch noch öffentlich beschimpften und beruflich ausgegrenzten Pflegekräften mehr denn je abhandengekommen. Stattdessen hat auf der einen Seite der Reichtum der Reichen und die Armut der Armen immer weiter zugenommen, wobei diese auch in Deutschland einen neuen Höchststand erreicht hat (vgl. Kapitel 3). Dies hat entgegen der ersten Hoffnungen auf eine nun einsetzende solidarische Überwindung des Neoliberalismus zu Beginn der Krise im Jahr 2020 zu einer Verfestigung der sozialen Ungleichheit geführt. Diese Entwicklung erfolgt ganz im Sinne der reichen Eliten, die über Kapital- und Mandatsverflechtungen auch vom digitalen Kapitalismus enorm profitieren und daher weiter auf ihre äußere Ideologie des kultisch verehrten Marktes allein für die entsoli-

darisierten Massen setzten, während sie selbst sich in ihren inneren Kreisen durch ihre wachsenden Wohlstands- und Machtmonopole immer weiter vom marktlichen Wettbewerbsgedanken entfernen. Dieser Trend droht sich in der angestrebten Zukunft des digitalen Kapitalismus noch zu verschärfen.

1.4 Entsolidarisierung im Metaverse für die digitale Masse – die einsame Zukunft des neoliberalen Selbst

Die verfestigte neoliberale Herrschaft des „1 Prozent“ der Superreichen in Form einer von ihnen gezielt vorgenommenen wachsenden Umverteilung über eine dienstbare Politik führt nach Joseph Stiglitz fatalerweise dazu, dass sie auf der anderen Seite immer weniger zur Finanzierung öffentlicher Güter beitragen. Die kollektiven staatlichen Investitionen Infrastrukturen im Bereich Bildung, Gesundheit, Technologie, Kultur und Freizeit nehmen dadurch im Zeitverlauf insgesamt ab. In Verbindung mit der wachsenden sozialen Ungleichheit und Armut erweist sich die ideologische Rechtfertigung, nach der die lediglich eine kleine reiche Gruppe begünstigenden Wohlstandseffekte von selbst zu den Armen durchsickern und damit allen weiterhelfen (Thrickle-Down-Theorie), zunehmend als Trugbild. Die Ungleichheit ist dabei immer weniger auf Innovationen und reales Wachstum zurückzuführen, sondern durch das lukrative Streben der Reichen nach leistungslosen Renten (Rent-Seeking), wodurch Reformen im Finanzsektor für mehr staatliche Regulierungen verhindert, ein Wechsel der „eigenen“ Leute zwischen politischen Ämtern und Führungspositionen in der Wirtschaft begünstigt und ihren Anteil an den von den Beschäftigten erwirtschafteten Unternehmensgewinnen unverhältnismäßig steigen lässt. Das Rent-Seeking führt im globalen Maßstab zu einer zunehmenden Ressourcenausbeutung insbesondere in rohstoffreichen Ländern. Die wachsende Ungleichheit und das als unfair empfundene Verhalten der Eliten untergraben das Vertrauen in das für alle wirtschaftlichen Transaktionen sinnvolle Gemeinwohl, so dass die höheren Kosten des Misstrauens durch den allgegenwärtig propagierten und dabei allzu oft in Betrug übergehenden Eigennutz zu Instabilitäten führen. In Wirtschafts- und Finanzkrisen führen solche Missstände schnell zum Zusammenbruch des Systems und erzwingen dann den lauthals gerufenen Eingriff des sonst so verpönten Staates zur Wiederherstellung des stabilisierenden Vertrauens. Die dann wiederum von diesen korrumpierten politischen Maßnahmen finanziell übermäßig begünstigten Eliten nehmen die historische Lehre, dass ihr Schicksal eng mit den Lebensbedingungen der übrigen 99 Prozent verbunden ist, jedoch häufig nicht zur Kenntnis. Ein gespaltenes Haus wird früher oder später einstürzen, so dass es im wohlverstandenen langfristigen Eigeninteresse aller Menschen sein müsste, in das gemeinsame gesellschaftliche Fundament an kollektiven Werten und öffentlichen Infrastrukturen zu investieren, ohne die es langfristig zum Zusammenbruch kommt.¹¹

Auch der digitale Kapitalismus wird unter der neoliberalen Herrschaft der Superreichen diesen drohenden Zusammenbruch nicht verhindern, sondern ihn als westliches Mittel einer imperialen Machtpolitik weiterhin zu Lasten des Großteils der Menschen geostrategisch einsetzen, um sich selbst so lange wie möglich zu bereichern und für die Folgen eines selbst verschuldeten Zusammenbruchs wiederum die gesamte Gesellschaft haftbar zu machen. Der seit 1979 aufkommenden Neoliberalismus der alten und neuen oligarchischen Eliten hat zur Verschleierung seiner umverteilenden sozialstaatlichen Raubzügen im Bewusstsein der Bevölkerung weltweit ein „**neoliberales Selbst**“ geschaffen. Dieser Angriff auf den Humanismus reduziert für Paul Mason den Sinn der menschlichen Natur auf wirtschaftlichen Wettbewerb und unterdrückt dabei durch Propaganda, Manipulation und Zwang alternativen Bestrebungen, was solange funktionierte, wie die Illusion aufrecht erhalten werden konnte, dass ein komplexes aufgeblähtes Finanzsystem die Realwirtschaft stabilisieren und Märkte sich stets selbst regulieren können. Das durch das Fehlen einer globalen Ordnungspolitik unregulierte

Finanzsystem und die willkürliche militärisch-geopolitische Machtausübung der USA begünstigte neoliberale Projekt führte durch ungezügelter Spekulationen jedoch zu Ungleichgewichten, die sich 2008 zu einem Zusammenbruch des internationalen Finanzsystems entluden. Der verschmähte Staat rettet dann zwar die Banken, verhinderte allerdings im Paradigma der Umverteilung nicht die wachsende Armut in der Bevölkerung, so dass das (markt-)„gläubige“ neoliberale Selbst in eine Identitätskrise geriet, von der es sich bis heute oft nicht erholt hat, was den Aufstieg rechtspopulistischer Bewegungen unterstützte. In den Köpfen der vernetzten Menschen findet weltweit ein insbesondere auf den großen Internetplattformen ausgetragener digitaler Informationskrieg statt, der von autoritären Regierungen wie (rechts-)extremen politischen Bewegungen angefacht und von den neoliberalen Eliten genutzt wird, um durch Zensur, kontrollierte Informationsblasen und eine Flut von Falschmeldungen die eigene und befreundete Macht zu stützen, indem die Gedanken und damit die isolierte Identität als **atomisiertes „digitales Proletariat“** gezielt manipuliert werden, um eine bewusste solidarische Verbundenheit und kollektive politische Aktion zu verhindern.¹²

Diese Gefahren werden mit den nächsten digitalkapitalistischen Innovationen noch bedrohlicher. Als mögliche Nachfolge des derzeitigen Internets werden unter dem Begriff „**Metaverse**“ kommerzielle Konzepte diskutiert, die unter der integrierten Nutzung bestehender und neuer konvergierender Technologien insbesondere in der visuellen Anzeige und Interaktion eine ganz neue rein digitale Parallelwelt erschaffen, die weit über das bisherige Gaming in Parallelwelten wie „Second Live“ hinausgeht. Das erklärte Ziel von Technologiekonzernen wie Meta (Facebook) besteht darin, dass wir unser alltägliches Leben hier ganz neu einrichten können, da sämtliche Lebens- und Arbeitsbereiche mit ihren digitalisierbaren Inhalten, Angeboten, Produkten und Dienstleistungen virtuell dargestellt werden sollen. Der Einsatz von Game Engines, 3D-Modellierungstools, KI, unternehmenseigenen Clouds, eines auf 5G erweiterten Mobilfunknetzes zur Einbindung von Echtzeitdaten aus dem Internet der Dinge sowie Edge Computing als verteilte und lokale Datenverarbeitung auf dem Endgeräten wie Smartphones, auf deren Displays auch Augmented Reality angezeigt werden kann, erfordert als voll digitale Virtual Reality neue sensorbasierte Motion-Capture-Verfahren zum Hand- und Eyetracking. Dafür wird es erstmals massentaugliche neuronale Schnittstellen (Brain-Computer-Interfaces) geben, die neben VR-Brillen und einem haptischen Controller ebenfalls Signale vom Metaversa in die reale Welt der Nutzer*innen senden können. Die dafür erforderlichen Transaktionen werden mittels Blockchain-Technologien und Kryptowährungen unter Beachtung der Datensicherheit abgerechnet, wozu eine eindeutige Identifizierung der den einzelnen Menschen zugeordneten virtuellen Avataren durch digitale Identitäten erforderlich wird. Solche Avatare können auch das Online-Dating beim ersten „persönlichen“ Kennenlernen auf eine rein digitale Basis stellen. Eine repräsentative Onlinebefragung von 1.620 Personen in Deutschland, China und den USA im Zeitraum April bis Juni 2022 zeigt, dass sich weltweit mit 58 % bereits über die Hälfte der Menschen eine teilweise Verlagerung ihres Lebens ins Metaverse vorstellen können, während eine vollständig digitales Leben derzeit nur von 10 % der Befragten in Deutschland, 23 % in den USA und bereits 34 % in China akzeptiert wird, wo die digital affine Mehrheit bereits erste eigene Erfahrungen mit dem Metaverse gemacht hat. Da die zahlungspflichtige Apps gewohnten Chinesen mit großem Abstand die größte monatliche Zahlungsbereitschaft (304 € im Gegensatz zu 124 € in den USA und 42 € in Deutschland) offenbaren und auch die gewünschte wöchentliche Nutzungsdauer mit 57 Stunden weitaus höher als die Befragten in den USA (34 Stunden) und Deutschland (24 Stunden) angeben, liegt das mit Abstand größte Marktpotenzial auch in China vor. Das damit erwartete jährliche Marktpotenzial von 5,3 Billionen Euro verteilt sich dann entsprechend umgerechnet mit 33 Milliarden Euro für Deutschland, 394 Milliarden Euro für die USA und 4,9 Billionen Euro für China. Insgesamt wird virtuelles Reisen gefolgt vom Shopping und Events von über 40 % als wichtigste Tätigkeit angesehen, während das Arbeiten nur für unter 30 % von Interesse ist, auch wenn eine deutliche Mehrheit von etwa 18 % die meiste Zeit im Metaverse für die Arbeit investieren würde. Somit wird ein Großteil der Zeit im Metaverse mit produktiver Arbeit verbracht. Die

Hälfte der Befragten (49,5 %) würden ihre Arbeitszeiten in der realen Welt teilweise zu Gunsten des Arbeitens in den neuen Jobformen im Metaverse reduzieren, während einem vollständigen digitalen Arbeiten nur von 23,6 % zugestimmt wird. In Deutschland ist ein teilweiser Ersatz der Arbeitszeit bei 40,1 % denkbar, während nur für eine Minderheit von 8,1 % ein vollständiger Ersatz in Frage kommt. Die Unternehmen werden bei einer digitalen Expansion der virtuellen Arbeit daher nach Beschäftigten mit dem passenden „Mindset“ Ausschau halten müssen. Im Metaverse können hierfür virtuelle Schulungen, Weiterbildung und Standortbesichtigungen zur Rekrutierung neuer Beschäftigter angeboten werden und auch der unternehmensübergreifende Austausch von digitalen Ressourcen wie z.B. Prozessdaten erfolgen. Neben dem Daten- und Jugendschutz und der Cyberkriminalität werden bereits heute gravierende gesellschaftliche Probleme durch eine drohende fortgesetzte Verödung der Innenstädte sichtbar, da das Metaverse durch die virtuellen Shops und Events den Kommunen erhebliche Mietumsätze realer Läden und Stadien entzieht, so dass die öffentliche Infrastruktur teilweise überflüssig werden könnte. Durch den Wegfall realer Begegnungen könnte das Einsamkeitsrisiko insbesondere bei den Menschen ansteigen, die das Metaverse nicht nutzen, was die soziale Fragmentierung verschärfen würde.¹³

Mit diesem gebündelten kapitalistischen Großangriff auf unser Bewusstsein mittels modernster Technik werden trotz der in Deutschland noch zögerlichen Bereitschaft zu einer breiten Akzeptanz einer „metaversischen Lebensführung“ als moderne individualisierte Spielart des Neoliberalismus die weiteren Risiken für unser gesellschaftliches Zusammenleben neben allen digitalen Innovationspotenzialen und wirtschaftlichen Chancen ebenfalls schlagartig deutlich. Das direkte Manipulieren des Bewusstseins durch werbefinanzierte Technologiekonzerne mittels neuronaler Interfaces bietet ungeahnte private und -wie wir spätestens seit Edward Snowden wissen- auch damit eng verwobene staatliche Überwachungs- und Kontrollmöglichkeiten, die auch in westlichen Demokratien bislang stets ausgeweitet und nie freiwillig zurückgenommen wurden. Ein derzeit vielfach diskutiertes staatliches Grundeinkommen könnte in einer solchen drohenden totalitären Überwachungsgesellschaft für das von der KI verdrängte massenhaft anwachsende digitale Arbeitsproletariat eingesetzt werden, um primär das überschuldete digitale Leben im Metaverse und damit wiederum vor allem die großen Technologiekonzerne zu finanzieren, die ein dadurch ein staatlich subventioniertes Monopol der Bewusstseinskontrolle erhalten. In der verödeten vereinsamten realen Welt böte die virtuelle Realität auch in der kleinste Sozialwohnung als „New Living“ noch bunte Abwechslung und politisch korrekte Diskussionen mit anderen hippen Avataren – da abweichende „regierungskritische“ Meinungen auch hier schnell an den digitalen Pranger gestellt oder mit Abzügen von Metavers-Sozialpunkten geahndet werden könnte. Diese Konzernwährung würde dann in einem durch das dann herrschende neoliberale Rechtssystem legitimierten Sanktionsfall nach chinesischem Vorbild den Zugang zu wichtigen oder gar allen Angeboten im Metaverse blockieren, was bei einer weiten Verbreitung der Nutzung und entsprechender kollektiver Abhängigkeit von diesem Paralleluniversums den wirtschaftlichen oder sozialen Untergang bedeuten könnte. Diese radikale gesellschaftliche Umwälzung nicht nur irgendwie zu bewältigen, sondern an ihrer lebensdienlichen Umgestaltung bewusst und verbunden mitzuwirken, bringt neue Herausforderungen an jeden einzelnen modernen Menschen mit sich, die seine Entwicklung voranbringen.

1.5 Verbundenheit als Entwicklungsaufgabe im digitalen Kapitalismus auf individueller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene

Der drohend dystopische Verlauf unserer Zukunft im digitale entfesselten neoliberalen Metaversekapitalismus würde für das dort lebende neoliberale Selbst eine gesellschaftlich dominierende entwurzelte „atomisierte Lebensführung“ (vgl. Kap. 5.4) erzwingen. Sie würde eng verwoben mit in einem immer radikaler unsere gesamte bisherige Lebenswelt umkrempelenden digitalen Kapitalismus sein, der das eigene vereinsamte Bewusstsein zum Spielball äußerer Kräfte macht, echte verbundene solidarische Gemeinschaften zu Gunsten von interessengebundenen sozialen Netzwerken untergräbt und die Gesellschaft unter die undemokratische Herrschaft oligarchischer Konzerne stellt. Um diesem Worst-Case-Szenario ein alternatives menschenwürdiges Modell einer kreativen und produktiven, verbundenen, solidarischen und bewusst an neuen friedlichen Lösungen für die großen Krisen und Sinnfrage unserer Zeit arbeitenden „holistischen Lebensführung“ (vgl. Kap. 5.4) entgegenzustellen, die Spiritualität, Wissenschaft und Gesellschaft unter dem Banner eines spirituellen Liberalismus (vgl. Kap. 4.1) vereint, sind hier drei große persönliche Entwicklungsaufgaben beschrieben. Sie beziehen sich darauf, die vielen unterschiedlichen Entwicklungsziele im Leben durch eine bewusste Art der Lebensführung ganzheitlich zu bündeln, welche die grundlegende äußerlich-materialistische Erfahrung der Trennung der Menschen zu überwinden sucht und auf diesem spirituellen Weg der Suche nach unserer wahren menschlichen Natur zunehmend die innerlich-geistige Erfahrung der Verbundenheit gewahrt wird, die unser Leben heilsam und lichtvoll transformiert.

Das horizontale Wahrnehmen der Verbundenheit mit anderen Menschen und Lebewesen wird als transpersonales Bewusstsein bezeichnet, während die bewusste Wahrnehmung einer vertikalen Verbundenheit mit einer übergeordneten allumfassenden Einheit ein holistisches kosmisches Bewusstsein entstehen lässt. Dieser bewusste Holismus wird zur Spiritualität, wenn diese als heilig betrachtete Einheit zu einer Selbsttranszendenz des Egos führen soll, die sich an einer höchsten transzendenten Wirklichkeit und Wahrheit ausrichtet, der sich durch die eigene spirituelle Praxis auf einem ganz persönlichen Erfahrungsweg bewusst genähert werden kann. Dieser Weg braucht förderliche Gemeinschaften, um ihn unter der geistigen Führung eines verwirklichten spirituellen Lehrers oder einer verwirklichten spirituellen Lehrerin beständig gehen zu können und diese transformativen Gemeinschaften erhalten von ihnen dafür eine „kosmische Vision“ und prinzipielle Ausrichtung, der ganzen Menschheit und Welt helfen zu wollen, so dass sie ihr kollektives Gemeinschaftsbewusstsein mit dem Kosmischen Bewusstsein verbinden, um das Kollektive Bewusstsein der sie umgebenden Nation bis hin zur ganzen Menschheit heilsam zu wandeln (vgl. Punkte 5.4 und 5.5).

Gegenwärtig ist das individuelle und darüber auch das Kollektive Bewusstsein der Menschheit durch den digitalen Kapitalismus in äußerliche Lebensführung gedrängt, die mit vielen negativen Aspekten für unsere soziales Zusammenleben einhergeht. Die immer besseren Verbindungsmöglichkeiten technischer Art haben trotz des verheißungsvollen Auftretens des Internets zwar viele neue Möglichkeiten und Kontakte zur äußeren Entwicklung der Welt gebracht und auch viele persönliche Beziehungen vertiefen können. Allerdings haben sie auf der für die aus spiritueller Sicht entscheidenden Ebene des kollektiven menschlichen Bewusstseins erkennbar keinen entscheidenden Fortschritt gebracht, wenn wir uns die tief gespaltene, durch Krisen und militärische Konflikte geprägte Welt im Jahr 2022 ansehen. Dabei ist immer mehr Menschen klar, dass wir gerade an einem entscheidenden Wendepunkt der Geschichte stehen. Die ökologischen Gefahren eines fortgesetzten „äußeren Lebensmodells“, das angeführt vom neoliberalen Kapitalismus auf wirtschaftliches Wachstum auf Kosten der weiteren Ausbeutung von natürlichen Ressourcen setzt, lassen sich immer weniger von der Hand weisen und erfordern heute eine gemeinsames Handeln, um morgen in einer verbundenen Welt friedliche miteinander leben zu können.

Die äußere Verbindung zwischen zwei oder mehr Menschen lässt sich nach objektiven Kriterien darstellen und unterscheiden, so wie etwa das komplexeste Beziehungsgeflecht eines sozialen Netzwerkes zumindest vereinfacht nach unterschiedlichen Themen geordnet und damit quantifiziert werden kann. In einer hierarchischen Organisation gibt es viele objektiven Verbindungen, die auf den sachlichen Arbeitsinhalten beruhen, ohne dass die damit einhergehenden Kontakte mit einer besonderen Intensität oder inneren Beteiligung zusammenhängen. Eine positive innere Verbindung zwischen ihnen erwächst etwa aus Respekt, Wertschätzung, Vertrauen, Freundschaft, Kollegialität, Verbundenheit und Liebe. Diese Verbindung kann zwar noch objektiv bestimmt werden, ihre Qualität ist allerdings immer Gegenstand einer subjektiven Bewertung.

Eine horizontale innere Verbindung wird aus wissenschaftlicher Sicht in ihrer emotional bedeutsamsten Form abstrakt durch „sichere Bindungen“ beschrieben, die subjektiv mit einer tiefen Liebe einhergehen. Bindungen prägen lebenslang unsere intimsten Beziehungen zu unseren „Lieben“ und „Freunden/Freundinnen“ und sind für uns ein sicherer Weg, unsere Einsamkeit zu überwinden und bei inneren und äußeren Krisen sofortige Hilfe zu bekommen, wie wir dies im besten Fall bereits als kleines geliebtes Baby erfahren haben. In dieser Zeit war auch die innere Verbundenheit mit unseren Eltern sehr groß, da wir uns von ihnen als nicht getrennt erlebt haben. Diese Erfahrung löst sich im Entwicklungsverlauf immer mehr auf, so dass die Bindungen uns helfen, das unsichtbare Band zwischen uns am Leben zu halten, das uns daran erinnert, dass wir nicht allein sind auf dieser Welt, die wir trotz aller zeitweisen Schwierigkeiten als „gut“ erleben und daher neugierig entdecken (explorieren) können.

Das Band der Ewigkeit verbindet uns nicht nur als zwei unterschiedliche Bindungspersonen über Zeit und Raum, sondern kann uns über das Kosmische Bewusstsein wieder zu einer inneren Einheitserfahrung führen, die uns nicht mehr als getrennt voneinander erleben lässt. Dieses göttliche Versprechen ist ein großer Antrieb für alle spirituellen Wahrheitssucher und Wahrheitssucherinnen, die sich auf das Transzendente ausrichten, um sich soweit wie gerade möglich als tief verbunden zu erfahren. Bindung wird so zur Verbundenheit, öffnet sich das Herz zur allumfassenden Unendlichkeit.

Verbundenheit wird für diese Arbeit definiert als subjektive Erfahrung der geistigen Ebene einer nicht getrennten gemeinsamen Existenz des unterschiedlich entwickelten Bewusstseins von Lebewesen, die mit dem tiefen Gefühl von Sinn und Freude und Glück einhergeht, da verbunden sein auch einen bewussten lebendigen transzendierenden Kontakt mit der allgegenwärtigen unendlichen Quelle allen Seins eröffnet.

Die spirituelle Verbundenheitspraxis als bewusstes Streben nach innerer Einheit ist somit im Gegensatz zur horizontalen transpersonalen Verbindung immer auch vertikal an der Transzendenz ausgerichtet. Im Folgenden wird Verbundenheit zur Vereinfachung oft synonym für die bewusste Erfahrung und das bewusste Streben danach gleichgesetzt, auch wenn dies eigentlich zwei Seiten eines subjektiven Prozesses der Wahrheitssuche beschreibt. Wenn der Weg zum Glück bereits das erfahrbare Ziel ist, wie es in vielen spirituellen Traditionen heißt, ist dieser Prozess auch nicht zu trennen, sondern die Praxis gebiert die Erfahrung und die Erfahrung leitet die Praxis an. Die Qualität der Verbundenheit kann durch spirituelle Praktiken systematisch gestärkt werden und verknüpft in der ganz persönlichen spirituellen Entwicklung durch diesen zumindest absichtsvollen bewussten Zugang eine holistische Lebensführung auf Basis eines angestrebten innerlichen Wachstum mit der äußeren Lebensgestaltung. Diese holistische Integration von innen und außen kann über die individuelle Arbeit zur inneren Transformation des Kollektiven Bewusstseins führen. Aus spiritueller Sicht sind erst dadurch maßgebliche

heilsame Transformationsprozesse unserer zersplitterten äußeren Lebensweise in der Welt zu erwarten, die uns vor dem kollektiven Untergang bewahren werden. Eine bewusste Arbeit an der eigenen Lebensausrichtung will somit aus einer holistischen Perspektive spirituelle und materielle Ziele vereinen und die eigene Entwicklung und berufliche Laufbahn letztlich für einen gesunden individuellen wie kollektiven Transformationsprozess nutzen.

Die immer ganz eigene persönliche Bewältigung der damit zusammenhängenden generellen drei Entwicklungsaufgaben macht in ihrer Grundform eine kompetent gestaltete gesunde und glückliche Lebensführung im bewusst zu transformierenden digitalen Kapitalismus neoliberaler Spielart aus, indem wir uns beruflich orientieren müssen und unsere Karriere holistisch gestalten können:

- Entwicklung und Vertiefung **individueller Bewusstseinskompetenzen**, um immer wieder gezielt und reflektiert nach Innen blicken und den intrinsischen Wert von Beziehungen erkennend mit den eigenen beruflichen Wertvorstellungen, Wünsche und Zielen bewusst und ganzheitlich in die eigene Lebensplanung einfließen zu lassen.
- Das darauf aufbauende kompetente Suchen, Finden und gemeinsame freudige Entwickeln von beruflichen wie privaten **förderlichen Gemeinschaften**, die für die eigenen Vorstellungen einer verbundenen sinnstiftenden Lebensführung stehen, eröffnet eine spezifische Lernumgebung zum inneren Wachstum, welcher sich nicht mehr primär auf die quantitativen Reichtümer einer nichtnachhaltigen, sozial spaltenden und entsolidarisierenden vereinzeln Lebensweise stützt.
- Diese ersten beiden Entwicklungsaufgaben führen dazu, den in den eigenen förderliche Gemeinschaften eingebetteten Beitrag zur Herausbildung einer postneoliberalen nachhaltigen, friedlichen und sozial gerechten **zukunftsfähigen solidarischen Wirtschafts- und Gesellschaftsform** zu bestimmen und auch die berufliche Orientierung mit daran auszurichten, wie dieser erwünschte Beitrag zum Wohle der Gesellschaft bis hin zur gesamten Menschheit und den Lebewesen auf der Erde gelebt werden kann.

Diese drei Aufgaben der bewussten Innenschau für ein kompetentes Handeln in der Welt sind nicht getrennt voneinander zu sehen, sondern führen erst in ihrer integrierten Bewältigung zu einer ganzheitlichen Lebensführung im vernetzten Informationszeitalter. Auch wenn es heute noch etwas abwegig erscheinen mag, die Berufswahl und weitere berufliche Orientierung neben der vielleicht noch sinnvoll erscheinenden Suche nach produktiven, kreativen und vertrauensvollen Gefährtinnen und Gefährten auf dem gemeinsam Weg gleich an die Überwindung des gesamten Systems zu knüpfen, führt daran an diesem Punkt der Menschheitsgeschichte kein Weg mehr vorbei, wollen wir nicht alle in Unfreiheit, Einsamkeit und Elend erwachen.

Denn unser Schicksal ist miteinander verbunden und ein solches derzeit noch im Aufbau befindliches neoliberal angetriebenes finanz- und digitalkapitalistisches Umverteilungssystem mit Hilfe einer hochleistungsfähigen KI, die zukünftig bereits morgens weiß, was abends gut für uns ist, hat auch enorme Auswirkungen auf unsere berufliche Orientierung. Die in unserer digitalen Jobsuche z.B. in unserem „Metaverse-Homeoffice“ angezeigten Empfehlungen werden uns dann in eine Richtung stupsen, die für andere zahlende Parteien wie den Arbeitgebern oder der Regierung den größten Nutzen bringen, ohne auf unsere ureigensten Interessen, Bedürfnisse und Wünsche einzugehen. Wenn das von den Konzernen beherrschte Netz allerdings nichts vergisst und der zentrale Stakeholder eine autoritäre Regierung unter weitgehender Kontrolle superreicher oligarchischer Eliten wäre, könnte es kritischen Geistern zudem wie in China auch hier bei der Berufswahl schnell sehr schlecht gehen. Die Karriere wäre dann nicht innovationsfördernd an produktiven Faktoren wie Talent, Kreativität und Kompetenz

gekoppelt, sondern primär an ideologischen Reinheitskriterien der „linientreuen“ Loyalität, des wendigen systemkonformen Opportunismus und des unbedingten Gehorsams gegenüber den herrschenden Autoritäten, die unseren aufkeimenden Widerstand mit Hilfe eines nunmehr digitalen Überwachungsapparats und der Kontrolle der Medien ersticken. Hatten „wir“ das nicht schon mal?

Die schicksalhafte Crux an dem digitalen Kapitalismus ist nun, dass wir nicht einfach abwarten und nichts tun können, als ob das Problem uns nichts angehe, wir doch „nichts zu verbergen“ haben und die Dinge hier bei uns im „freien Westen“ schon so schlimm nicht werden können. Die digitale Verbindung der Menschen und all ihrer dadurch nahezu lückenlos überwachbaren Interaktionen untereinander wird ohne entschiedenes gesellschaftliches Gegensteuern zu einer beschleunigten Transformation in Richtung eines Überwachungskapitalismus führen, der sich niemand entziehen kann. Die Fragen der beruflichen Orientierung in einer einst freiheitlich-demokratischen Gesellschaft, in der ich mir meinen Weg nach meinen eigenen Vorstellungen aussuchen kann, auch ohne heute schon das von außen zugewiesene Ziel am Ende zu kennen, wären in einer solchen zumindest denkbaren digital-kapitalistischen Wirtschaftsgesellschaft prinzipiell bereits mit der Geburt beantwortet. Ein lebenslanger „lernender“ Algorithmus könnte auf Basis unserer biologischen und sozialen sowie familiären Parameter eine jeweils „wahrscheinlichste“ dynamische Sozialprognose erstellen und uns von der Wahl der Schulform, des Freundeskreises, des Lebenspartners und natürlich der jeweiligen beruflichen Stationen „sicher“ mit seinen lernbasierten Empfehlungen begleiten. Auch könnten die Kinderbetreuungs- und Bildungsinstitutionen, Behörden, Parteien und Unternehmen ein hoch effizientes Auswahlverfahren für ihren Nachwuchs darauf aufbauen – ganz im Sinne der herrschenden neoliberalen Datenkapitalisten, die dann in diesem totalitären System die Macht komplett übernommen hätten und die Algorithmen der KI besitzen. Sie wird uns schließlich in den digitalisierbaren produktiven Tätigkeiten der heutigen Wissensarbeit ganz ersetzen und mit einem Grundeinkommen versehen ins Metaverse entlassen kann.

Es besteht also ein dringender Handlungsbedarf zur Entwicklung einer holistischen Lebensführung. Auch wenn es in bestimmten Zeiten des Lebenslaufs stärker um die aktuelle berufliche Orientierung zu gehen scheint, sind die generellen drei Entwicklungsaufgaben stets mehr oder weniger mitzubedenken, da der beschleunigte gegenwärtige Wandel der Welt und dazu zwingt, zu diesen Herausforderungen in irgendeiner Form Stellung zu nehmen. Warum dies also nicht gleich aktiv und bewusst nach den eigenen Vorstellungen angehen, die in einer vernetzten Welt nicht mehr vor der eigenen Haustür halt machen wollen?

Dies führt zum Leitbild einer „**holistischen Karriere**“ (vgl. Punkt 7.5), die sich stets mit um das Große und Ganze kümmert, auch wenn dies immer nur in sehr konkreten beruflichen Entwicklungsschritten geschehen kann. Glücklicherweise sind wir auch bei einem solchen Entwurf von visionären Alternativen, experimentellen bis rebellischen Lebensentwürfen und solidarischen Wirtschaftsweisen nicht allein. Daher werden im Folgenden ausgewählte Ansätze und Ideen vorgestellt, die das Potenzial haben, echte Verbundenheit mit dem gesellschaftlichen Fortschritt zu einer nachhaltigen Transformation des Bewusstseins zu integrieren, die mit einem zivilisatorischen und spirituellen Evolutionsschub einhergeht, der auch die privatwirtschaftliche Technik gemeinschaftsdienlichen Leitplanken unterwirft. In einem solchen Bewusstsein können kompetente Entscheidungen zur lebensdienlichen beruflichen Orientierung getroffen werden, die ein in Beziehungen glückliches und beruflich erfolgreiches Leben mit der bewussten gemeinsamen Gestaltung einer Welt verbinden, in der wir wirklich leben wollen.

2. Visionäre Entwürfe zur verbundenen und gesunden Lebensführung im gesellschaftlichen Transformationsprozess

2.1 Individuelle und kollektive Entwürfe einer bewussten Transformation der Lebensführung in einer nachhaltigen Gesellschaft

Der digitale Kapitalismus greift über die allgegenwärtigen sozialen Netzwerke wie Facebook oder Twitter permanent in unseren Alltag ein und prägt unseren aufgewühlten Bewusstseinszustand, der durch immer neue Schlagzeilen hin zu den medialen Außenwelten angezogen und so von seinem inneren Reichtum abgelenkt wird. Eine angemessene Bewältigungsreaktion auf die generelle Entwicklungsaufgabe „gesunde Lebensführung im digitalen Kapitalismus“, die sich den beiden Extrempolen der totalen antikapitalistischen Verweigerung kommerzieller digitaler Medien oder der innerlich völlig unreflektierten kritiklosen außenorientierten Anpassung an die moderne neoliberale Gesellschaft entzieht, besteht für Jenny Odell darin, in einem immer wieder neu zu schaffenden „dritten Raum“ den Geist zu trainieren, seine Aufmerksamkeit von der sensationslüsternen digitalen Aufmerksamkeitsökonomie zurückzuziehen und sie an einer anderen sinnstiftenden Stelle zu investieren, um dabei den Blick auf das Leben zu schärfen. Der ungestörte Weg in die Natur kann zum Beispiel zu einer solchen bewussten Reflexion werden, um durch die Besinnung auf den größeren räumlichen und zeitlichen Kontext der vielen kleinen Informationshäppchen, mit denen wir täglich bombardiert werden, wieder die Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit zu erlangen und dem kapitalistischen System gestärkt entgegenzutreten. Dieser alternative dritte Raum ist somit ein zeitweiser kreativer, reflektierender, sinnstiftender Rückzug des **achtsamen „Nichtstuns“**, der den inneren Widerstand gegen die erkannten ungesunden Mechanismen der digitalen Welt auch danach am „guten Leben“ erhält. Für diese stillen Orte müssen wir uns im vollen ablenkenden Alltag willentlich entscheiden und ihr Verweigerungspotenzial nach unserer Rückkehr mit Selbstdisziplin und Kreativität heilsam in unsere Lebensführung integrieren, um so auch die langsamere Veränderung in unserem Umfeld zu unterstützen.¹⁴

Die einseitige Ausrichtung der Karriere als lebenslanger beruflicher Laufbahn hin zum hierarchischen Aufstieg, die über Führungsspanne und Einkommen gemessen werden kann, wird im digitalen Kapitalismus von immer mehr Menschen kritisch hinterfragt, die einen Veränderung nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Gesellschaft suchen. Ein solcher hoffnungsvoller Wandel liegt weltweit in der Luft. Er kann dem individuellen und kollektiven Bewusstsein dritte Räume nicht nur temporär öffnen, sondern dies dauerhaft als innere Ressource etablieren helfen, um daraus ein sinnstiftendes, gesundes und damit letztlich glücklicheres Leben zu führen. Mit diesem persönlichen Wandel können erst einmal Umbrüche und zeitweise regenerative Rückzüge zur visionären beruflichen Orientierung einhergehen, um daraus sowohl für das experimentierende Individuum als auch mit der Zeit für die Gesellschaft tragbare alternative Lebens- und Arbeitsformen entwickeln, welche einer holistischen Karriereentwicklung dienen.

Gegenwärtig formiert sich aus der im April 2021 in einem öffentlichen Post geäußerten Kritik am chinesischen technologiebasierten Wirtschaftsaufbruch zu Lasten insbesondere der jungen erschöpften Arbeitern/innen und Angestellten/innen, die trotz permanenter Überstunden und Arbeiten bis zum Umfallen keine Aufstiegsmöglichkeiten sehen, in China eine widerständige Bewegung des **„tangping“** bzw. „lying flat“. Dieses „flache Liegen“ symbolisiert den von der Kommunistischen Partei argwöhnisch beobachteten und staatlich medial verbannten stillen entspannenden Rückzug aus einer

zunehmend als Tretmühle empfundenen hoch kompetitiven Arbeitswelt, die immer mehr von den eigenen tieferen Bedürfnissen entfremdet.¹⁵

In den USA wird der durch die Covidpandemie 2021 in etwa 47 Millionen Fällen etwas ausgebremsste Trend einer seit den letzten 10 Jahren permanent steigenden Rate von freiwilligen Kündigungen der Beschäftigten als „**Great Resignation**“ bezeichnet. Neben einem häufiger zu beobachtenden vorzeitigen Eintritt in den Ruhestand, um mehr Zeit mit der Familie und für persönliche Interessen zu haben und den permanenten Arbeitswechselln gerade in Niedriglohnbranchen auf der Suche nach besseren Jobs, führte das kollektive Überdenken des Stellenwertes der immer häufiger durch Burnout bedrohten Arbeit und jüngst das durch die Pandemie schlagartig verdeutlichte unbekannte Ende des Lebens zu einer weiteren Verschiebung des Stellenwertes von privaten Beziehungen und Sinnfragen. Insgesamt ist dieser Trend gerade im Gefolge der zunehmenden Homeoffice-Tätigkeiten durch die Lockdowns der letzten zwei Jahre als wachsende Forderung nach größerer Flexibilität und Individualität am Arbeitsplatz zu sehen.¹⁶

Aktuelle Umfragen wie der Gallup Engagement Index 2021 weisen auf die vergleichbare Situation in Deutschland mit einer möglichen größeren Dynamik hin. Im Gegensatz zu den 10 % der Beschäftigten in den USA, die auf dem Absprung sind, stehen hier etwa 25 % aktuell vorm Verlassen ihres bisherigen Arbeitgebers und 42 % der Befragten planen einen Jobwechsel in den nächsten drei Jahren. Die deutschen Befragten gaben zu 38 % an, sich in den letzten 30 Tagen gestresst und ausgebrannt gefühlt zu haben, was auf eine generell gesunkene Lebenszufriedenheit deutet. Im Gefolge der Pandemie hat sich der eigene Fokus auf die Gesundheit und das Wohlbefinden erhöht, was sich bei enttäuschten Erwartungen und einer insgesamt sehr geringen emotionalen Bindung an die Arbeitgeber bei nur 17 % häufiger in einem geplanten Wechsel hin zu einem passenderen Arbeitsumfeld äußert.¹⁷

Die holistische Frage ist also, welche Arbeit, Gemeinschaften und letztlich Gesellschaften wir wirklich wollen, um deren nachhaltige Beantwortung gerade aus vielen Richtungen gerungen wird. Die beiden zentralen Menschheitsprobleme der wachsenden sozialen Ungleichheit und der wachsenden Schäden durch den Klimawandel hängen in einem ausbeuterischen kapitalistischen System neoliberaler Prägung für den Meteorologen und bekannten Wissenschaftsjournalisten Eric Holthaus untrennbar voneinander ab und verlangen daher nach integrierten Lösungsansätzen. Das Aufkommen einer nachhaltigen erneuerbaren und emissionsneutralen Wirtschaft erfordert revolutionäre Betrachtungswisen, um die aktuellen Systeme gegen den erbitterten Widerstand der reichsten und mächtigsten Branchen als deren größte Nutznießer zu überwinden und in den 2030 Jahren zu etablieren. Die Vision eines Lebens nach dem wachstumsfixierten Kapitalismus lässt sich derzeit noch sehr ungenau als eine zyklische geschlossene Kreislaufwirtschaft beschreiben, welche die planetaren ökologischen Grenzen berücksichtigt und das Wohlbefinden der gesamten Menschheit in den Vordergrund stellt. Diese **Postwachstumswirtschaft** setzt nicht auf ein traditionelles systemkonformes technisches Wachstum zur immer weiteren Steigerung der Arbeitsproduktivität, die in ihrer Logik der Natur als gewinnsteigender Verbrauchsressource weder den Menschen noch der Umwelt dient. Vielmehr will sie über lokale Selbstbestimmung, Kooperation, Gemeineigentum und Grundeinkommen die Prinzipien der Gerechtigkeit und Gleichheit in den direktdemokratischen Mittelpunkt stellen, der viele Gemeinschaften und ihre Bindungen zur kreativen Erforschung alternativer Lebensmöglichkeiten ermöglicht. Der kollektiven Entwicklung der Verbundenheit aller Menschen im Einklang mit allem Leben in der Natur wird ein transformatives Potenzial zugewiesen, welche auch die spirituelle Kraft zum radikalen Wandel in sich trägt.¹⁸

Aus Sicht von Niko Peach, einem führenden akademischen deutschen Vertreter der Postwachstumsökonomie, kann eine nachhaltige Umweltentlastung nur durch einen substanziellen Wandel hin zum freiwilligen Verzicht auf der Konsumseite eingeleitet werden, da jedes neue alternative umweltfreund-

liche Konsumangebot auf Basis technologischen Fortschritts zwar das Gewissen der zahlungskräftigen gebildeten Menschen beruhigt, doch letztlich zu einer zusätzlich ökologisch schädigenden Ausweitung des Umsatzes und Konsums beiträgt. Dagegen steht das handlungsleitende Prinzip der „**Suffizienz**“ beim Ausstieg aus dem derzeitigen Kapitalismus für die Kunst der Unterlassung und Verneinung vorherrschender Konsummuster hin zum bewussten Nichtkonsum in einer „Kultur des Genug.“ Die damit verbundene gravierende Veränderung der westlichen Konsummuster und Lebensführung sollte daher das primäre Ziel aller Erziehungs- und Bildungsmaßnahmen im 21. Jahrhundert werden. Dies führt zwangsläufig zu einer kontroversen Debatte über notwendige „Grundbedürfnisse“ bei Nahrung, Bildung, Gesundheit, Wohnraum auf der einen und dem zu entsagen „Luxus“ wie Kreuzfahrten, SUV, Flugreisen und Zweitwagen bis hin zu selbstbegrenzten Besuchen von Restaurants auf der anderen Seite, die zahlreiche Widerstände erzeugen wird. Dazu zählt auch die bürgerliche Doppelmoral, einerseits den Klimaschutz generell laut einzufordern und andererseits keinen substantiellen eigenen Beitrag bei der entsprechenden suffizienten Umsetzung im ganz eigenen Leben zu leisten. Demgegenüber kann eine avantgardistische suffiziente Minderheit in „Ökodörfern“ oder entsprechenden Stadtteilen auf dem schwierigen Weg aus der Krise zu einem kollektiven Wandel der Lebensführung beitragen, wenn sie wirksame Transformationskonzepte für den zukünftigen Fall akuter globaler Umweltkrisen vorlebt. In diesem Sinne wird Suffizienz als demokratisch kompatible Neujustierung individueller Freiheit verstanden, die zum Wohl der Welt wie zur eigenen Gesundheit beiträgt, indem viele überflüssige und auch selbstschädigende Komfortangebote des heutigen Kapitalismus zurückgewiesen werden.¹⁹

Damit diese derzeit noch nicht absehbare Ausgestaltung einer kollektiven suffizienten Lebensführung für alle finanzierbar wird und sich beim angestrebten sozialökologischen Fortschritt nicht in chaotischen und destruktiven Debatten über das umstrittene Ausmaß des „Überflüssigen“ verliert, braucht es systemverändernde und sozial gerechte makrosoziale Ansätze. Der französische Sozialwissenschaftler und bekannte Ungleichheitsforscher Thomas Piketty sieht die ökologisch und sozial bedrohte Welt im postneoliberalen Übergang vom Kapitalismus zu einem besseren Wirtschaftssystem auf dem Weg zum partizipativen, feministischen, diversen und universalistischen **Sozialismus**. Mit einer egalitären Zirkulation von Macht und Eigentum, die über eine erheblich ausgeweitete betriebliche Mitbestimmung der Arbeitnehmer, einer radikalen Reform des Steuer- und Erbschaftsrechts zu einer gerechten Verteilung des Gesamtvermögens. Die progressive Besteuerung mit denkbaren Spitzensteuersätzen von 80-90 % auf Einkommen, Erbschaften und Vermögen könnte als Grundlage einer Mindesterbenschaft für alle Menschen dienen, die bezogen auf das Durchschnittserbe in Frankreich bei 60 % davon liegen könnte, was einen einmaligen Betrag von 120.000 Euro ausmacht, der mit 25 Jahren auszuzahlen wäre. Dazu kommt ein regelmäßiges Grundeinkommen als Teil einer gerechten Grundversorgung zur sozialen und wirtschaftlichen Teilhabe in Verbindung mit einkommensbezogenen Kennzahlen wie Umweltindikatoren, welche den zulässigen individuellen CO₂-Ausstoß festlegen, wie dies auch die Postwachstumsökonomie fordert. Dieses aus der Erfahrung lernende Vorgehen auf Basis seiner derzeitigen Idealvorstellungen, die Piketty als einen die kollektive Entscheidungsfindung anstoßenden Diskussionsbeitrag versteht, wäre auch partiell in einzelnen Ländern möglich und auf europäische sowie internationale sozialföderalistische Kooperationen mit wirklich transparenten und demokratischen politischen Strukturen übertragbar, die auch zu einer Überwindung des Patriarchats beitragen, ohne dass sich gleich die gesamte Welt auf ein einheitliches Vorgehen einigen müsste.²⁰

Ob ein digitaler Kapitalismus, der zukünftig durch eine suffiziente Postwachstumswirtschaft in eine sozialistische Gesellschaft überführt würde, auch eine tragfähige Lösung für westlich-demokratische Freiheitsideen darstellt und gleichzeitig die herrschenden neoliberalen Machtoligarchien überwinden könnte, ist eine derzeit offene Frage. Wichtig für das aktuelle transformative Handeln bleibt, auch die

negativen Wirkungen des Status Quo auf die insgesamt zunehmend bindungsloseren vernetzten Beziehungen in den visionären Blick zu nehmen, um statt wachsender Einsamkeit wirklich verbundene Lösungen zu schaffen. Diese Verbundenheit sollte von den kleinsten Organisationen bis hin zu großen solidarischen gesellschaftlichen Netzwerken zu spüren sein und neben einer unmittelbaren sinnstiftenden und heilsamen Erfahrung eines tiefen sozialen Zusammenhaltes auch den gesellschaftlichen, unternehmerischen wie individuellen Fortschritt mittelbar dadurch unterstützen, dass sie als bewusste Basis einer kreativitätsefaltenden Produktivität dienen kann, um neue Lösungen mit den geänderten individuellen und kollektiven Vorstellungen der Menschen in Einklang zu bringen. Auch in diesem großen wirtschaftlichen Transformationsfeld gibt es substantielle Veränderungen.

2.2 New Work als wirtschaftliche Vision selbstbestimmter agiler Arbeitsformen

Die Unternehmen versuchen bereits seit einiger Zeit, diese sich in der Coronakrise noch einmal deutlicher hervortretenden veränderten Vorstellungen der Beschäftigten aufzugreifen und gleichzeitig die Digitalisierung in einer dynamischen, komplexen und hoch unsicheren Welt erfolgreich zu bewältigen. Sie stützen sich dazu insbesondere in den neuen agilen Projektwelten auf den neuen Wirtschaftstrend von „**New Work**“. Ursprünglich wurde der visionäre Ansatz von dem Philosophen Frithjof Bergmann in den 1980er Jahren im Gefolge vom Massenentlassungen als kapitalismus- und gesellschaftskritischer Vorschlag zur Erhöhung der Qualität einer aus tiefstem Herzen gewünschten und selbstständigen Arbeit entwickelt, bei der Roboter einen wesentlichen Teil der Arbeitsprozesse übernehmen. Die Menschen sollten ihre umfangreiche Freizeit dadurch zur Bildung von Kompetenzen und eigenen sinnstiftenden Projekten jenseits einer monotonen Lohnarbeit verfolgen. In den modernen Organisationsentwicklungskonzepten ist der einst kritische Charakter allerdings verloren gegangen und „New Work“ dreht sich im Kern im Spannungsfeld von Demokratisierung, Digitalisierung und Dezentralisierung um die Frage, wie die mobilen Technologien effizient genutzt werden können, um in flachen Hierarchien (lohnabhängiges) „agiles“ Arbeiten in Projekten an verschiedenen Standorten zu ermöglichen. Die flachen Hierarchien und das psychologische „Empowerment“ der Beschäftigten sollen eine hohe Arbeitszufriedenheit und entsprechende innovationsorientierte Arbeitsleistung durch eine besonders proaktive Haltung zur Arbeit erzeugen, indem bei der Organisationsentwicklung auf das individuelle Wahrnehmen der Arbeitsrolle bezüglich der eigenen Kompetenzen, der Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit, der Selbstbestimmung und dem Einfluss eingegangen wird. Durch die erhöhte Selbstorganisation aller Beschäftigten und den entsprechenden wachsenden Abstimmungsbedarfen steigt auch die Nachfrage nach Coaching. Dadurch sollen insbesondere die Führungskräfte neue Bewältigungsstrategien beim Umgang mit Komplexität lernen. Die mit der strategischen Abgabe von Kontrolle thematisierte Teilung von Verantwortung rückt das zwischenmenschliche Vertrauen in den Mittelpunkt des organisationalen Transformationsprozesses durch die „New Work.“²¹

Die von Bergmann formulierte ursprüngliche Hoffnung auf einen emanzipatorischen und solidarischen Umbau der Wirtschaft durch New Work wurde allerdings in der kapitalistischen Adaption des Konzeptes wieder einmal den Profitinteressen untergeordnet, was auch den großen Beteuerungen eine neuen vertrauensvollen Zusammenarbeit in flachen Hierarchien einen erheblichen Dämpfer verpasst hat. Die kapitalistische Verwässerung seiner in den 1970er Jahren bei General Motors in Michigan geborenen ursprünglichen Idee, die Arbeitszeitverkürzungspotenziale der Digitalisierung nicht für Massenentlassungen zu nutzen, sondern auf der Basis von den verbleibenden halben Stellen hinreichenden Experimentierraum durch Unterstützungs- und Bildungsangebote zu schaffen, um die eigene Berufung für die Arbeitstätigkeit zu schaffen, welche die Menschen „wirklich wirklich“ wollen, wurde von dem im Mai 2021 im Alter von 90 Jahren verstorbenen Frithjof Bergmann bis zuletzt

deutlich kritisiert. Die derzeit gängige Praxis einer konventionellen, nur scheinbarweisen Anreicherung von flexibilisierter Arbeit durch einzelne Elemente wie mehr Selbstverantwortung und transparenter Kommunikation, reduziere als aufgehübschte „Lohnarbeit im Minirock“ für ihn weder die Abhängigkeit noch die ermüdenden Belastungen durch sinnentleerte Tätigkeiten. New Work bedeute vielmehr, ein radikal neues Denken zu entwickeln, das die Arbeit ganz anders erleben und empfinden lässt, um (wieder) mit echter Freude der selbst gewählten Arbeit nachzugehen. Dadurch würden auch die Unternehmen von dieser persönlichen Entwicklung deutlich mehr profitieren, als wenn sie im Prinzip weiter wie bisher auf Arbeit unter Zwang durch die Kontrolle des Vorgesetzten setzen.²²

Das damit thematisierte neue Spannungsfeld einer flexibilisierten Organisation der modernen Wissensarbeit ergibt sich einerseits aus der größeren Autonomie der Beschäftigten, die ihr Arbeitsengagement durch ein kompetentes Selbstmanagement eigenständig sicherstellen müssen und dabei von zu Hause aus die familiären Belange besser in den Alltag integrieren können. Auf der anderen Seite trägt der Druck einer indirekten, ergebnisorientierten Steuerung zur gesundheitsschädigenden Selbstausbeutung bei, wenn die kurzen Deadlines zu täglichen Arbeitszeiten von 12 Stunden und mehr trotz Krankheit führen. Auch eine ständige Erreichbarkeit und die kurz gehaltenen Reaktionszeiten bei Mailanfragen tragen zu einer stressauslösenden Verlängerung der Arbeitszeit in die Abendstunden und das Wochenende bis hin zum Urlaub bei. Da die Abhängigkeit von den Kollegen/innen für den Erfolg des eigenen Projektes bzw. des entsprechenden Beitrages bei diesem entgrenzten Arbeiten zunimmt, wird das wechselseitige Vertrauen zu einem wichtigen gesundheitsfördernden Koordinationsinstrument. Dazu ist auch ein persönlicher Austausch vor Ort im Unternehmen wichtig, so dass sich die mobilen Arbeitsstrukturen um einen festen, sicherheitsspendenden Organisationskern stabilisieren können und eine erwünschte Kultur des Vertrauens und Selbstmanagements entstehen kann. Dies erfordert die Fähigkeit zur reflektierten Selbstbeobachtung.²³

In den modernen **agilen Projektwelten** kristallisiert sich zur entsprechenden Förderung einer neuen wertschätzenden Arbeitsweise, welche sich konsequente am Kundennutzen ausrichtet und dabei auch die Motivation und Gesundheit der Beschäftigten erhält, ein neuer inspirierender Führungsansatz heraus. Er schafft trotz der hohen Umweltunsicherheit und dem damit verbundenen prinzipiellen Nichtwissen auch auf der Leitungsebene transparente Rahmenbedingungen für die Beschäftigten und setzt klar messbare Ziele setzt, ohne sich dabei in die eigentliche operative Arbeit einzumischen und detaillierte Pläne, Prozess und Maßnahmen vorzuschreiben. Wie ein Bauer nicht an den Pflanzen zieht, wenn sie nicht wachsen, sondern eine verbesserte Umgebung zum Entwickeln schafft, ist eine agile Führungskraft wie ein Landschaftsarchitekt für die Gestaltung des Umfelds zuständig. Darin können die Entwicklungsteams selbstorganisiert und experimentell lernen und über kurze Feedbackschleifen mit ihren Kunden und Anwendern schnell Verbesserungen vornehmen. Bleibt das Wachstum eines Teams in Form von verbesserten Produkten, Dienstleistungen und letztlich zufriedeneren Kunden auf dem Weg aus, ist die Führungskraft gefordert, aktiv Veränderungen an dem Umfeld vorzunehmen statt die für ihre Arbeit voll verantwortlichen und damit hoch motivierten Teams zu sanktionieren. Sie hilft den Teams vielmehr dabei, in einem oftmals auch organisationskulturellen Wandel neue Gewohnheiten zu entwickeln, um schneller lernen zu können und schafft eine sichere Umgebung zum freien Experimentieren. Statt traditionellen Schuldzuweisungen bei Fehlern und Problemen begleiten und beraten die agilen Führungskräfte die Teams, die in einer solchen vertrauensbasierten Teamkultur eine höhere Produktivität durch eine höhere Lerngeschwindigkeit erreichen sollen.²⁴

Mit dem wachsenden Aufkommen neuer Führungs- und Arbeitsformen in einer agilen Arbeitswelt, die sich dem Versprechen einer motivierenden selbstbestimmten Arbeit, die wir wirklich wollen, trotz vieler derzeit noch offener Fragen wieder zumindest deutlich annähert, ändert sich auch der Begriff und der Verlauf einer traditionell möglichst linear verlaufenden hierarchischen Karriere.

2.3 Visionsarbeit wird zur Grundlage einer agilen Karriereentwicklung

Die hohe Geschwindigkeit der Veränderung der Anforderungen an die Beschäftigten aller Hierarchieebenen als Reaktion auf den beschleunigten digitalen Wandel in der Welt erfordert für die sich an die rasanten Umweltänderungen erfolgreich anpassende „agile Karriereentwicklung“ neue Gestaltungswege, um dabei auch die eigenen Vorstellungen zur Geltung zu bringen. Der Einsatz von kreativen Methoden des gemeinsamen Handels unter Ungewissheit aus der Entrepreneurforschung und dem agilen Projektmanagement helfen dabei, den visionären Blick auf sich selbst zu stärken. Neben den eigenen Kompetenzen und Stärken werden auch die großen Ziele im Leben zur Voraussetzung, um erfolgreich mit einer unsicheren Zukunft umzugehen. Im Gefolge von Projektkarrieren mit wechselnden Fach- und Führungsaufgaben werden sich berufliche Laufbahnen zukünftig verstärkt nach Sinnfragen ausrichten, welche die persönlichen Wertvorstellungen und z.B. familiären Bedürfnisse in einer bestimmten Lebensphase über die materiellen Belohnungen und äußeren Statussymbole einer Organisation stellen. Gerade die jüngeren Generationen achten immer mehr darauf, wie deren Werte und Kultur zu den eigenen Vorstellungen und der Entwicklung von lebenslanger Beschäftigungsfähigkeit auf dynamischen Arbeitsmärkten passen. Die angestrebten vielfältigen Karriereoptionen beziehen sich dabei auf mehrere Arbeitgeber umfassende Netzwerke und die Gleichzeitigkeit oder zeitliche Abwechslung von Angestelltentätigkeit und Freiberuflichkeit bzw. Selbstständigkeit. Durch die biografische Vielfalt der Optionen im permanenten Wandel wird das traditionelle Karrierecoaching von der klassischen Karriereberatung zum Talentmanagement ausgeweitet, das die Laufbahn wie ein Lotse kontinuierlich und langfristig professionell begleitet und dieser vertraute Lotse auch externe Beratungsaufgaben etwa bei Gehalts- und Vertragsverhandlungen der Klienten*innen übernimmt.²⁵

Ohne eine eigene Vision als langfristige Leitidee für die Zukunft besteht dabei allerdings die Gefahr, sich auf die aktuell anstehenden Probleme wie dem nächsten Jobwechsel zu konzentrieren und dem kompetent beratenden Lotsen mehr zu vertrauen als sich selbst. Die Entwicklung einer beruflichen Vision für die nächsten fünf oder zehn Jahre behält die wirklich wichtigen Menschen, Dinge und großen eigenen Ziele des eigenen Lebens im Blick. Je konkreter sich diese Vision vor dem Hintergrund der eigenen Vorstellungen, Fähigkeiten und Interessen in der anstehenden Lebensphase im persönlichen sozialen Kontext ausarbeiten lässt, desto mehr lassen sich daraus innere Kraft und äußere Attraktivität für die selbstbewussten nächsten Karriereschritte ziehen, in dem der eigene Nutzen für potenzielle neue passende Arbeitgeber bzw. Kunden klar herausgestellt und die eigenen „Alleinstellungsmerkmale“ strategisch vermarktet werden können.²⁶

Für eine solche umfassende Visionsarbeit wird der reflektierte Blick auf die eigene Biografie mit ihren wichtigsten familiären Prägungen und Netzwerken, privaten und beruflichen Umbrüchen, wichtigen beruflichen und privaten Weichenstellungen sowie damit verbundenen bewältigten oder eben nicht bewältigten Herausforderungen wichtig. Die dialogische Begleitung eines Coaches bzw. eines für spezifische Karrierefragen hinzukommenden Headhunters kann daher als eine Art Reflexionstraining gesehen werden, das den bewussten Fokus auf bislang in der Selbstwahrnehmung kaum thematisierte Aspekte lenkt, um die hoch motivierenden Erfolgsfaktoren für die weitere Zukunft zu finden. Die offene Einstiegsfrage „Wie sind Sie geworden, was Sie heute sind?“ lässt Raum, die eigenen wichtigen Stationen im Leben frei auszuleuchten und erlaubt dem coachenden Gegenüber gleichzeitig, daran anknüpfend den roten Faden an Lebensthemen erarbeiten zu helfen, der die Stationen miteinander verbindet, um auf Basis der eigenen Kompetenzen und Persönlichkeit den Job für ein erfüllendes Leben zu finden.²⁷

Eine solche die innere Stagnation überwindende berufliche Neuausrichtung zwecks neuer lebendiger und motivierender Herausforderungen ist nicht nur bei äußeren Krisen und ihren erzwungenen

Umbrüchen in jedem Alter hilfreich, sondern gerade auch für die erfolgreich ins mittlere Management aufgestiegene und dort verharrenden Führungskräfte um die 50 zur Erarbeitung einer Vision für die nächsten 15 Jahre ein wachsendes Coachingfeld. In Folge einer aktuell fehlenden attraktiven sinnstiftenden Perspektive und der frustrierenden Erkenntnis, steckengebliebenen und trotz aller materiellen Absicherung dauerhaft unterfordert zu sein, wird eine professionelle Begleitung für den kreativen und mutigen Aufbruch gesucht, um wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können und nicht nur mehr oder weniger innerlich gekündigt auf den Vorruhestand hinzuarbeiten.²⁸

Insgesamt benötigt eine ganzheitliche Ausrichtung der beruflichen Laufbahn auch eine holistische Definition von Erfolg, die den traditionellen Karrierebegriff erweitert. Für Arianna Huffington, Mitgründerin der internationalen Onlinezeitschrift Huffington Post, ist die Verengung des Erfolgsbegriffs auf Geld und Macht ein gesamtgesellschaftliches Problem, der zwar kurzfristige kulturelle Vorteile bringt, doch langfristig das in den philosophischen und religiösen Traditionen angestrebte „gute Leben“ mit all seinen positiven Aspekten hinsichtlich Gesundheit, Zufriedenheit, Verbundenheit und gemeinsames Vorankommen aus dem vereinsamten Blick fallen lässt. Hingegen können ihre dazukommenden vier komplementären Erfolgskriterien des gesunden und entspannten *Wohlbefindens*, der liebevoll verbundenen intuitiv erkennenden *Weisheit*, des offenen achtsamen *Staunens* über die alltäglichen Wunder des Lebens und der mitfühlenden dienenden *Großzügigkeit* gerade traditionell als erfolgreich geltenden Menschen neue (meditative) Wege aufzeigen. Sie können aus dem drohenden Burnout heilsam in das innere spirituelle Zentrum führen, das unsere lebendige Kraft harmonisch und weise tief verbunden nährt.²⁹

Die zentrale Frage, wie diese individuelle Vision in ein kollektives Zusammenwirken einfließen kann, das über die subjektiv erfahrene Krisenbewältigung und öffentlich kund getane Weisheit des Einzelnen hinausgeht, bezieht sich aus spiritueller Sicht auf das innere Bewusstseinszentrum des Menschen, das mit allem Sein in tiefer Verbundenheit existiert und daraus seine Kraft und kreative Einsichten schöpft. Angesichts der im letzten Punkt beschriebenen drei grundlegenden Entwicklungsaufgaben zur erfolgreichen beruflichen Orientierung erfordert die Vertiefung und Entwicklung neuer Kompetenzen die bewusste Fähigkeit zur Erarbeitung einer verbundenen Vision.

3. Visionäre Biografie zur kompetenten holistischen beruflichen Orientierung in der VUCARONA-Welt des digitalen Kapitalismus

3.1 VUCARONA-Kapitalismus als äußerer Handlungsrahmen der Visionsarbeit

Das ursprünglich von den beiden US-Ökonomen Warren Bennis und Burt Nanus 1985 kreierte Akronym „**VUCA-World**“ zur Veranschaulichung des Wandels der externen Umwelt für die strategische Unternehmensführung wurde in den 1990er Jahren vom US-Militär zur Beschreibung der geopolitischen Lage nach dem Fall der Sowjetunion übernommen. Nach dem Ende des Ostblocks als einheitlicher Rivale um die globale Dominanz sollten mit dieser Metapher auf den nordamerikanischen Militärakademien neue Wege der strategischen Vorausschau und Reaktionsfähigkeit unter den globalen VUCA-Bedingungen moderner Kriegsführung in Form von *volatility* (Volatilität, Fluktuationen von Ereignisverläufen), *uncertainty* (Unsicherheit, Unverhersagbarkeit von Ereignissen), *complexity* (Komplexität durch systemische Interdependenzen) und *ambiguity* (Ambiguität, widersprüchliche Mehrdeutigkeit von Informationen/Situationen) gefunden werden. Im Zuge des gravierenden und beschleunigten Umweltwandels durch die Digitalisierung griffen auch die traditionellen zivilen Ansätze der adaptiven Steuerung von wirtschaftlichen Organisationen nicht mehr angemessen, so dass das VUCA-Akronym auch für das im globalen Wettbewerb stehende Unternehmensmanagement prägnant auf die neuen Rahmenbedingungen strategischer Entscheidungen hinweist und dadurch vielfach aufgegriffen wurde. Hierüber hat sich der Begriff immer weiter in den Zivilgesellschaften verbreitet, wo er zumeist ohne einen Bezug zu diesem militärisch-strategischen Hintergrund zur Beschreibung der heutigen schwer vorhersagbaren turbulenten Welt mit ihren komplexen und dynamischen Interessenlagen, Koalitionen, Motivationen und Veränderungen verwendet wird. Derzeit gibt es seitens der amerikanischen Think Tanks erste Bestrebungen, die heutige chaotische Welt mit neuen Akronymen zu beschreiben. So steht etwa das 2019 ins Spiel gebrachte „RUPT“ für „Rapid, Unpredictable, Paradoxical, Tangled“ und „BANI“ für „Brittle, Anxious, Non-linear, Incomprehensible“, was 2020 vom Institute of the Future in Palo Alto vorgeschlagen wurde, ohne an den narrativen Erfolg der VUCA-Welt heranzureichen.³⁰

Solche interessengeleiteten Akronyme verbreiten sich nicht zufällig, da sie an der Oberfläche die komplexen Trends mit Blick auf die zukünftigen Entwicklungen übersichtlich zusammenfassen und dadurch ein effizientes Sprachangebot zur weltweiten Verständigung bezüglich des gegenwärtigen Deutungsangebotes für den Zustand unserer krisenhaften Welt machen. Allerdings wird ihre vom Pentagon ausgehende tiefer wirkende normative Zielsetzung einer ideologischen Vorbereitung kriegerischer Handlungen zur Festigung der amerikanischen Vormachtstellung in einem unipolaren kapitalistischen Weltsystem in der Diskussion um agile Arbeitsformen in der VUCA-Welt häufig überhaupt nicht mehr kritisch reflektiert. Wollen „wir“ die Welt agil auch mit verändern oder passen wir uns nur einer als chaotisch wahrgenommenen Welt an, auf die niemand mit klarem Verstand vertrauen kann und daher der Markt am besten weiß, was für die Unternehmen jenseits der projektbezogenen agilen Gemeinschaften wie der SCRUM-Teams zu tun ist. Wo der Markt es nicht weiß, weiß es dann „unsere“ Regierung besser, die wiederum ihr Handeln u.a. über gut vernetzte Regierungsmitglieder weltweit u.a. mit neoliberalen Netzwerkknoten wie dem World Economic Forum abgestimmt hat, das sich wiederum mit großen amerikanischen Technologiekonzernen und den Oligarchen im Hintergrund bespricht? Und muss es dann neben dem finanzkapitalistischen Schuldengeflecht aus einer aufgeblähten virtuellen Geldmasse am Ende stets das Pentagon sein, das den neoliberalen und damit auch neoimperialen elitären Klassenerhalt als Speerspitze einer nordatlantischen Allianz des

kapitalistischen „Freien Westens“ rettet, auch wenn „uns“ das in einen zerstörerischen Weltkrieg treibt, den „wir“ aus tiefstem Herzen ablehnen?

Nach dem Fall der Sowjetunion öffnete sich das strategische Fenster einer unipolaren Welt, das von den USA entschieden auch mit militärischer Gewalt genutzt wurde und den Neoliberalismus als ideologische Grundlage dieser kapitalistischen Machtpolitik gedeihen ließ. Das derzeitige Schließen dieses Fensters durch das Aufkommen neuer globaler Machtzentren, die angeführt von Moskau und Peking die jahrhundertelange westliche Dominanz mit ihrer ausbeuterischen imperialen Lebensart in Frage stellen, wirft die grundsätzliche Frage auf, ob „wir“ neben den neoliberalen Eliten auch militärisch aus der VUCA-Welt vor der aktuellen „russischen Auflehnung“ gerettet werden müssen? Oder gibt es nicht eine gemeinsame friedliche Alternative, die uns eine ganz andere friedliche Lebensführung nahelegt, wenn wir damit aufhören, uns als getrennte Wesen zu erleben?

Wenn „ich“ die Welt dagegen geostrategisch in ein simples spaltendes Freund-Feind-Schema einteile, alle feindlichen Entwicklungen zumindest hinreichend „sicher“ voraussagen will, um am Ende triumphierend zu siegen, berechnete Interessen anderer nur aus einer eigennützigen machzentrierten geopolitischen Perspektive betrachte, geht der große verbindende Zusammenhang der Menschheit im sanktionsbewährten wirtschaftlichen und militärischen Säbelrasseln verloren. Wird dann noch jegliche, die Menschheit verbindende Erfahrung und spirituelle Weisheit negiert, die anderes lebendig zu erzählen weiß, ist am Ende dieses mentalen Prozesses zur misstrauischen und angstbesetzten Beschreibung der Beziehungen einer in feindliche Machtblöcke aufgeteilten Welt eben auch alles „vUCA“. Allerdings erwies sich der weltweite Ausbruch des neuen Coronavirus Anfang 2020 als historische Zäsur, die in Verbindung mit dem im Februar 2022 beginnenden Ukrainekrieg die VUCA-Welt in Rekordzeit vor unseren staunenden Augen hat ihre furchterregende lebendige Gestalt annehmen lassen. Wir scheinen gerade eine selbsterfüllende geostrategische VUCA-Prophezeiung für die Welt zu erleben, da sich gleichzeitig die globalen militärischen Konflikte, in denen die USA involviert sind, mit Beginn des Oktobers 2022 dramatisch verschärft haben.

Die Coronakrise und die politischen Maßnahmen zu ihrer Eindämmung haben bereits seit März 2020 auch in Deutschland vielen Menschen deutlich offenbart, wie schnell sich sichere Zeiten ändern und scheinbar feststehende Gewissheiten eines modernen Lebens auch in westlichen Gesellschaften einen radikalen Wandel erfahren können. Auf nationaler Ebene kann damit ebenfalls ein strategisches Handeln zur Verfestigung von repressiven Machtstrukturen auf Basis eines digitalen Überwachungskapitalismus ermöglicht werden. Der US-Whistleblower und Geheimdienstinsider Edward Snowden, der als ehemaliger NSA-Mitarbeiter die ebenso illegalen wie umfassenden weltweiten (digitalen) Spionage- und Überwachungsaktivitäten der USA und ihrer westlichen Verbündeten in der breiten globalen Öffentlichkeit bekannt machte, warnte aus seinem russischen Exil schon zu Beginn der Coronakrise 2020 davor, dass auch die von der Bundesregierung angeblich nur für die temporäre akuten Krisenbewältigung geplante Handyortung zur Nutzung von Mobilfunkdaten, die das Nachverfolgen der sozialen Kontakte von Infizierten (contact tracing) ermöglichen, rechtlich dauerhaft verankert werden könnte. Zu verlockend sei die Möglichkeit für die Geheimdienste und Regierungen, die einstigen Notstandsregelungen später auf Dauer zu verselbstständigen. Die möglichen erfassten Daten vom aktuellen Standort bis hin zu den per App erfassten Biometrie-Daten wie Herzfrequenz und Pulsschlag könnten zudem nach dem Ende der Pandemie mit Künstlicher Intelligenz und der bestehenden Überwachungstechnik zum Ausspähen unserer Kommunikationsdaten verknüpft werden, um sie gegen „Terroristen“ wie auch oppositionellen Gruppen jeglicher Art und angebliche Staatsfeinde einzusetzen. Die Bedrohung der persönlichen Freiheit durch diese neue Art technologischer Effizienz erfordere eine transparente Balance zwischen Sicherheit und Privatsphäre, die in dieser Krise nur noch sehr schwer herzustellen sei.³¹

Während die VUCA-Welt für die Ungewissheit einer scheinbar chaotischen Unordnung des konfliktreich voneinander abhängigen menschlichen Ringens ums Vorankommen auf unserem Planeten steht, beschreibt eine an dieses Akronym anknüpfende CORONA-Welt einerseits die lebensbedrohlichen Gefahren dieser vernetzten Welt durch einen globalen Virusausbruch und die mit den dafür als notwendig erachteten Sicherheitsmaßnahmen verbundenen hohen sozialen Kosten, die sich u.a. von unterbrochenen Lieferketten, zerstörten wirtschaftlichen Existenzen und zunehmenden psychischen Krankheiten und Belastungen der eingesperrten Menschen in den Lockdowns zeigten. Daneben geht der Begriff im Sinne einer weltweit in unterschiedlichen Ausprägungen zu beobachtenden „Corona-Governance“ auch gleich auf die sicherheitsstaatliche „Lösung“ durch autoritäre Maßnahmen ein, die nicht nur das Ergebnis einer verunsicherten Überforderung der Politik sind, sondern im kritischen Rückblick sehr gut in das neoliberale Schema passen.

Der Neoliberalismus stellt für den marxistischen Geografen und Ethnologen David Harvey in seiner ideologischen Urform eine politökonomische Theorie zur Erklärung menschlichen Handelns dar. Danach setzt eine optimale Wohlfahrtsförderung die Freisetzung der individuellen unternehmerischen Freiheiten und Fähigkeiten innerhalb eines institutionellen Rahmens voraus, der durch private Eigentumsrechte, freie Märkte und freien Handel gekennzeichnet ist. Der Staat hat die Aufgabe, die Funktionsfähigkeit dieses Rahmens mit Hilfe militärischer, polizeilicher und rechtlicher Strukturen zu gewährleisten. Allerdings ist die propagierte Freiheit von Beginn an auf die herrschende Oberschicht konzentriert gewesen, die sich durch die sozialen Zugeständnisse des Kapitals an die Arbeitskräfte im Systemwettbewerb mit der Sowjetunion nach dem Zweiten Weltkrieg und den krisenbedingten Vermögenseinbrüchen in den 1970er Jahren in ihrer ökonomischen Vormachstellung bedroht sah. Als Reaktion darauf sollte durch die neoliberale Wende eine strukturelle Umverteilung von unten nach oben und die Verschärfung der sozialen Ungleichheit erreicht werden, um die alten Machtverhältnisse vor dem Krieg wiederherzustellen und durch die Entstehung von neuen Oligarchien wie in Russland und China einer globalisierten Wirtschaftselite an die Macht zu verhelfen. Die theoretischen Begründungen dienten der Legitimierung dieses Ziels und der Sicherung einer weltweiten kapitalistischen Ordnung. Ein dazu gekapert neoliberaler Staat hat dann die Funktion, mittels propagandistischer Überzeugungsarbeit bis hin zum Einsatz polizeilicher Mittel und Gewalt die Opposition zu disziplinieren und zu unterdrücken. Die verstärkte Herausbildung eines autoritären Regimes schränkt die Freiheit der Massen zu Gunsten der Freiheit einer Minderheit ein und stellt sich damit immer mehr im Widerspruch zum verkündeten Freiheitsideal, so dass die Legitimität einer neoliberalen Gesellschaftsordnung im Zeitverlauf nur durch ein antidemokratisches staatliches Gewaltmonopol aufrecht erhalten werden kann.³²

Somit war die Coronakrise eine einmalige Gelegenheit, die in diesem Zeitfenster konkret freigesetzten Kräfte in der ansonsten ungewissen VUCA-Welt in diesem elitären Sinne tatkräftig zu nutzen. In den Worten des Vorsitzenden des World Economic Forum, Klaus Schwab, liest sich diese weltweite beschleunigte Verschiebung der gesellschaftlichen Ordnung in Richtung eines neoliberalen Staatswesens in Form eines möglichen „Great Reset“ so: "The pandemic represents a rare but narrow window of opportunity to reflect, reimagine, and reset our world."³³

Die in den vergangenen zwei Jahren immer wieder durch gesetzliche Maßnahmen erzwungene und auch im deutschen Sommer 2022 durch offizielle Empfehlungen zum Maskentragen in Innenräumen angemahnte „Social Distance“ als normatives Gebot, Abstand zu halten, kann sich auf eine jahrzehntelange entpolisierende und entsolidarisierende neoliberale Sozialisation stützen, die zu einer mehrheitlichen Konformität mit den faktisch herrschenden sozialen Verhältnissen geführt hat. Das gesamte Maßnahmenpaket lässt unter dem demokratischen Deckmantel des legitimierten und in einer VUCA-typischen Ambivalenz insbesondere für die vulnerablen Risikogruppen auch aus Sicht der Epidemiologie dringend gebotenen Infektionsschutzes immer mehr Spielräume für eine permanente digitalkapi-

talistische Überwachung neoliberaler Prägung in dem Zeitfenster der Krise zu. Im Verlauf dieses kollektiven bewusstseinsprägenden Prozesses können sich spezifische Varianten einer sozial erwünschten Distanz als neues mentales Leitbild etablieren. Das vermehrt über (digitale) Plattformmärkte und Apps organisierten vernetztes Beziehungsleben in der Bevölkerung wird hierdurch erst recht ein offenes tieferes Zugehen aufeinander im direkten Kontakt erschweren, was vor allem gravierende Folgen für unser Bindungsverhalten hat.

Das grundlegende Problem mit den Social-Distance-Maßnahmen bei Infektionen stellt aus neuerer sozialpsychologischer, neurowissenschaftlicher, evolutionsbiologischer und soziologischer Sicht die starke Beeinträchtigung bzw. komplett erzwungene Vermeidung des räumlich-physischen Auslebens unserer in Krisenzeiten intensivierten psychischen Bindungsbedürfnisse dar. Es ist eine typische Stressbewältigungsreaktion bei Primaten wie beim Menschen, bei Gefahren die Gemeinschaft bzw. die körperliche Nähe von engen Freunden und Angehörigen zu suchen, um soziale Bindungen zu erhalten oder zu schaffen. Dieses physiologisch verankerte menschliche Streben gerät mit längerer Dauer in wachsenden Widerspruch zu den staatlichen Infektionsschutzmaßnahmen des Social Distancing. Dies erklärt auch die 2020 weltweit zu beobachtende Massenflucht aus den dicht besiedelten großen Städten, um zu vertrauten Plätzen mit engen Angehörigen zu kommen. Bei der unsichtbaren und körperlich nicht berührbaren Gefahr des neuen Coronavirus versagen zudem die üblichen Schutzmechanismen, die bei bewusster Gefahr wie einem Hurricane mit Furcht und Ekel verbunden sind. Da die tödlichen Risiken auch nur für eine Minderheit gelten, ist es besonders schwer, die COVID-19-Pandemie als kollektive Verletzlichkeit wahrzunehmen. Die kulturell nicht vorgesehenen und damit höchst ungewöhnlichen Maßnahmen des kollektiven Social Distancing widersprechen dadurch auch dem kooperativen menschlichen Wesen auf kognitiver und evolutionärer Ebene.³⁴

Der diese Kistensituation ausnutzende Neoliberalismus ist damit bereits durch seinen Fokus auf anonyme Markttransaktionen eine geistige Triebkraft, die durch eine digitalkapitalistische Verflachung von Beziehungen den gesellschaftlichen und gemeinschaftlichen Zusammenhalt generell gefährdet. In der von militärischen und wirtschaftlichen Interessengruppen begrifflich geprägten VUCA-Welt verspricht er in allen Lebensbereichen äußere Handlungssicherheit allein durch marktliche Anpassung an die chaotische Umwelt auf Basis quantitativer Messgrößen. In diesem schleichenden Ökonomisierungsprozess der gesamten Gesellschaft wird keine Rücksicht auf die inneren, tief im Bewusstsein verankerten und genetisch von Geburt an einprogrammierten qualitativen Sicherheitsbedürfnisse der Menschen genommen, die nach psychischer Sicherheit durch möglichst sichere Bindungen streben. In der neuen „CORONA-Welt“ hat er sich daher allen empirisch fundierten Erkenntnissen der modernen interdisziplinären Bindungsforschung zum Trotz (vgl. Punkt 6.4) zu einer gefährlichen ideologischen Rechtfertigung sozialer Distanz weiterentwickelt, die Bindungen systematisch schwächt.

Dahinter verstecken sich aus spiritueller Sicht die in den dunklen Winkeln des kollektiven Bewusstseins abgetauchten extremistischen Kräfte des vergötterten Marktes und des technologischen Überkommens der hinters Licht geführten Menschheit. Ob dieser wie bereits der Liberalismus in sein Gegenteil gewandte Humanismus nun mit Post- oder Trans-Attributen akademisch aufgewertet wird, ändert nichts daran, dass er an einer tiefen Erkundung der bindungs- und damit liebesfähigen menschlichen Natur kein Interesse hat. Ohne zu wissen, was das menschliche Bewusstsein in seinem innersten Kern ausmacht, geht es in dieser neoliberalen Vision der digital-datenbasierten Lösung zwischenmenschlicher Probleme darum, uns dabei technisch immer weiter zu optimieren, bis wir letztlich unser auf digitale Speicher übertragenes Bewusstsein mit der Maschine verschmelzen lassen und ins bindungslose Metaverse einer radikal vernetzten unbeseelten Zukunft verschwinden können.

Dieser Weg offenbart in seiner Umkehr eine verborgene spirituelle Wahrheit, die dagegen auf transzendente Erlösung statt immanenter Auflösung setzt. Die mit dem neoliberalen Ausbeutungssystem

energetisch verbundenen geistigen Kräfte hassen Bindungen, weil sie für die göttliche Liebe stehen und sie daran erinnern, was sie in ihrer dunklen Existenz vermissen müssen. Hinter all den äußerlich nüchternen Kalkülen von Investitionsprojekten halten sie gut verborgen Wache, um durch Ausbeutung den Fortschritt zu preisen, dessen Früchte nur ihnen allein geopfert werden sollen. Sie lassen weltweit die Solidarität schwinden, den Egoismus des auf sich allein gestellten Verstandes auf den kalten Märkten gut gedeihen und so die Wärme des Herzens durch Bindungen schmerzvoll in Schach halten.

Erst aus dieser insgesamt in der gesellschaftlichen Debatte kaum berücksichtigten spiritueller Sicht wird somit deutlich, wie sich die geistigen Ideen hinter den Akronymen VUCA und CORONA im neoliberalen Digitalkapitalismus ergänzen, wenn **CORONA** für „**C**old **R**uin **o**f **N**atural **A**ttachments“, also dem kaltherzigen Ruin unser natürlichen Bindungen steht. Die kaltherzige Kapitalisierung von Bindungsbeziehungen hat bereits in der digitalen Arena der VUCA-Welt begonnen, während das darauf aufbauende „New Normal“ des sozialen Abstands zum vermeintlichen Gesundheitsschutz für die Masse, der auch mit autoritären staatlichen Maßnahmen durchgesetzt wird, in der dafür stehenden „CORONA-Welt“ geboren wurde. In einer VUCA-Welt, die auch sprachlich mit dieser CORONA-Welt fusioniert, erhalten wir den neoliberalen **VUCARONA-Kapitalismus** als ideologischen Legitimationsrahmen des derzeit vorangetriebenen und pandemisch wohlgenährt wachsenden digitalen Kapitalismus, der die mit den ersten vier Buchstaben assoziierte chaotische Ungewissheit der Welt mit dem für unser menschliches Leben drohenden ruinösen Verlust von Bindungen in den letzten vier Buchstaben gleichsetzt. Sie weisen auf die ebenso unverzichtbaren wie sinnstiftenden Bindungen unseres Lebens hin, die durch eben diese real existierende Ausprägung der neoliberalen Ideologie immer mehr unter Druck geraten. Die Abbildung verdeutlicht dieses kleine Sprachspiel, das auf die dahinterliegende viel größere Vision hinweist, dieses System bewusst durch die drei großen im ersten Kapitel dargestellten Entwicklungsaufgaben zu einem verbundenen solidarischen Dasein zu transformieren.

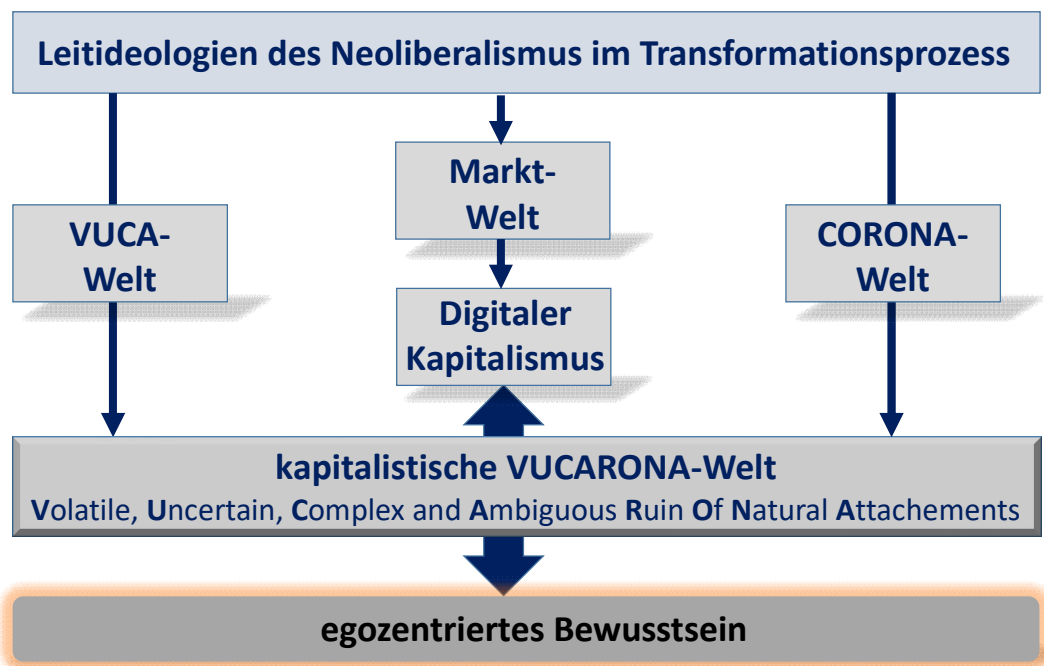


Abbildung 1: Neoliberale Bewusstseinsprägung im multipolaren, digitalen, ökosozialen globalen Transformationsprozess

Die primäre neoliberale Leitideologie der freien Marktwirtschaft wird auf die gesamte Gesellschaft übertragen und führt zur expansiven normativen Weltanschauung einer Markt-Welt, die von der VUCA-Welt und jüngst der CORONA-Welt flankiert wird, um dem menschlichen Bewusstsein eine systemrelevante kapitalistische Bewegungsrichtung in dem gegenwärtigen Transformationsprozess vorzugeben. Der aus elitärer bzw. oligarchischer Sicht angenehme Nebeneffekt in diesem eigenen Beitrag im Wettbewerb der alternativen Zukunftsvisionen besteht darin, die entsolidarisierende Vereinzelung der Menschen mit der geförderten Wahrnehmung eines strikt getrennten egozentrischen Bewusstseins zu verstärken, das sich digitalkapitalistisch immer weiter ausbeuten lässt.

Wie im nächsten Punkt gezeigt wird, lässt die CORONA-Welt dieses egozentrierte Bewusstsein in einer Art massenhafter Hypnose in ein vergiftetes kollektives Bewusstsein aufgehen. Dieser Effekt wird allerdings trotz der in diesem großen manipulierten „Wir“ der CORONA-Welt ertragenen Maßnahmen nicht dauerhaft anhalten. Das betäubte egozentrierte Bewusstsein wird zurückkehren in die vorgegebenen Welten des digitalen Kapitalismus, der sich die dann bereits verfestigten Überwachungsstrukturen und Routinen einer insgesamt noch bindungsloseren sozialen Distanz nutzbar machen wird. Die toxische kollektive Solidarität der CORONA-Welt wird dann verstärkt mit dem gängigen digitalkapitalistischen Verhaltensmuster verschmelzen, das eigene interessengeleitete „Wir“ aus den eigenen digitalen Ingroups abzuleiten und alle anderen davon fern zu halten.

Dadurch wird sich der einzelne „User“ tendenziell immer weniger empathisch seinen Mitmenschen gegenüber öffnen, seine narzisstisch überhöhten eigennützigen Bedürfnisse und Interessen über das Gemeinschaftswohl stellen und sich dabei immer mehr an die von den Technologiekonzernen vorgegebenen digitalen Räume in einer chaotischen und bedrohlichen äußeren Welt anpassen, vor die sie der neoliberal umgeformte Staat allerdings nur soweit schützt, wie es eine öffentliche Grundsicherung zulässt. Der wesentlich größere private Anteil ist dann die kapitalistische Antwort auf die kaufkräftige Nachfrage nach individuellen Sicherheitslösungen. Die äußere Sicherheit der virtuellen Ingroups in den sozialen Netzwerken und digital eingezäunten Lebensarenen wie den Metaversen übertüncht dazu immer mehr das wachsende innere Unwohlsein, sich nicht mehr frei und wirklich selbstbestimmt bewegen und keine tiefe emotionale Verbundenheit mit dem gesamten unzerteilten Leben empfinden zu können, wenn es nicht über einen staatlich oder marktlich garantierten Sicherheitsstatus verfügt.

In dem gegenwärtigen Verlauf des neoliberal geprägten Transformationsprozesses steht unsere ureigenste menschliche Fähigkeit auf dem Spiel, unser Bewusstsein mit anderen Menschen und Lebewesen zu verbinden und es zu einer kollektiven Verbundenheit auszuweiten. Daher müssen wir diese verdunkelnden Kräfte aus dem kollektiven Bewusstsein auch in unseren von ihnen bewohnten Herzen lokalisieren, ihnen bewusst unser inneres Licht liebevoller Bindungen entgegenstellen und zusammen mit unseren selbst gewählten solidarischen Gemeinschaften die Kräfte in uns und anderen stärken, die für die Vision einer „verbundenen Lebensführung“ eintreten. Aus dieser geistig befreienden Visionsarbeit kommt es dann zu neuen Lösungen und materiellen Veränderungen im gesamten Gesellschafts- und Wirtschaftssystem, denen eine radikale Reform der politischen Institutionen vorausgeht, die sich als unfähig erwiesen haben, sich der Übernahme des Staates durch die neoliberalen Eliten entgegenzustellen. Sie werden an entscheidenden Stellen von eigennützigen Akteuren bevölkert, die weder die spirituelle Kraft noch den verbundenen Willen dazu haben, sich diesem letztlich tödlichen System für das Leben auf diesem Planeten zu widersetzen, das uns bereits heute in immer größere Einsamkeit stürzt und unsere Identität immer einseitiger vom Außen abhängig macht.

3.2 Identitätsarbeit zur visionären Bewältigung der Entwicklungsaufgaben in der VUCARONA-Welt

Die Entwicklung einer gesunden Identität einer Person kann durch den Prozess der Subjektwerdung eines gesellschaftlich handlungsfähigen Individuums als Wechselwirkung zwischen persönlichen Anlagen, der biographischen Entwicklung sowie sozialen und ökologischen Faktoren verstanden werden. Die innere Realität des Menschen bildet die körperlichen und psychischen Dispositionen und Eigenschaften, die äußere Realität die soziale und physische Umwelt ab. Die **Sozialisation** bezeichnet die Persönlichkeitsentwicklung, die sich aus der produktiven (aktiven) Verarbeitung der inneren und äußeren Realität ergibt. Sie hängt von den personalen und sozialen Ressourcen ab und hat das Ziel, die aus innerer und äußerer Realität abgeleitete personalen und sozialen Identität in einer diese integrierenden Ich-Identität zu sichern. Sie wird zur Voraussetzung des autonomen Handelns, der psychischen Gesundheit und der gelingenden Lebensbewältigung des Menschen.³⁵

Während der prägenden Sozialisation in der Jugendzeit werden neben der Ausprägung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl die wichtigsten persönlichen Strategien der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben geformt. Die im digitalen Kapitalismus unter Punkt 1.5 beschriebenen **Entwicklungsaufgaben** fassen nach Klaus Hurrelmann und Ulrich Bauer generell die gesellschaftlichen, biologischen und psychischen phasen-spezifischen Anforderungen normativ zusammen, indem sie das Profil von individuellen Handlungskompetenzen im Umgang mit Psyche, Körper sowie sozialer und physischer Umwelt beschreiben, das für eine bestimmte Lebensphase als angemessen erwartet wird. Die gelungene kompetente Bewältigung der Entwicklungsaufgaben setzt zudem eine intensive Arbeit an der eigenen Person im Spannungsfeld zwischen persönlicher Individuation und gesellschaftlicher Integration voraus. Erst diese **Identitätsarbeit** führt zum Aufbau einer Ich-Identität, die eine Kontinuität des Selbsterlebens auf Basis eines positiven Selbstwertgefühls und empfundener Selbstwirksamkeit über verschiedene Entwicklungsphasen hinweg beschreibt.³⁶

Die **Identität** ist das Bezugssystem des Individuums bei seinen Entscheidungen und Handlungen. Die Fähigkeit, ein kohärentes Selbstbild von sich aufzubauen und das eigene Leben als zusammenhängendes Ganzes einzuordnen, setzt voraus, den Sinn in der eigenen Existenz erkennen zu können, da dieser in modernen Gesellschaften nicht mehr von einer äußeren Instanz allgemeinverbindlich vorgegeben wird. Die Selbstdefinition der eigenen Person erlaubt die Steuerung der Zugehörigkeit und Abgrenzung zu anderen Menschen und Gruppen. Zudem ermöglicht sie eine verbindliche Gestaltung sozialer Beziehungen, insbesondere bei Konflikten zwischen sozialen Rollenerwartungen und persönlichen Interessen. Aus den unterschiedlichen sozial-, geistes- und humanwissenschaftlichen Theorien lassen sich die folgenden Identitätskomponenten ableiten, die auf zwei Ebenen organisiert sind:³⁷

- Auf der oberen Ebene befindet sich die **Ich-Identität** (Selbst), die als zentrales Referenz- und Ordnungsschema Konflikten zwischen sozialer und personaler Identität ausgleicht und damit Orientierung bezüglich Einstellungen und Handlungen ermöglicht, um die klassische Frage „Wer bin ich?“ integrativ zu beantworten.
- Auf der unteren Ebene befinden sich die **soziale Identität**, welche die Gruppenzugehörigkeit und Verortung der sozialen Position sowie das entsprechende Rollenbewusstsein auf Basis der sozialen Erwartungen abbildet sowie die **personale Identität**. Letztere bildet die einzigartigen persönlichen Merkmale der selbstbestimmten Individualität (Fähigkeiten, Interessen, Biographie) vor einem biopsychosozialen Hintergrund ab. Beide Identitätskomponenten sind voneinander abhängig und verbinden sich in der individuellen Biographie.

Die Sozialisation in der Jugendphase ist durch vier zentrale, dicht gestaffelte Entwicklungsaufgaben geprägt, welche die gesellschaftlichen Erwartungen zur Ausbildung einer Ich-Identität beinhalten. Dies erfordert erstmalig in der Lebensgeschichte die grundlegende Verbindung von persönlicher Individuation und sozialer Integration. Der Erwerb der damit verbundenen Kompetenzen und der Eintritt in diese vier Rollen beenden die Jugendphase, die mit der Pubertät ab etwa 12 Jahre beginnt. Der Übergang ins Erwachsenenalter erfolgt tendenziell immer später und kann nicht präzise festgelegt werden. Für Hochschulabsolventen gilt ein durchschnittlicher Schätzwert um das 27. Lebensjahr, ab dem die vier zentralen gesellschaftlichen Rollen eingenommen werden.³⁸

1. **Qualifizieren:** Aufbau intellektueller und sozialer Kompetenzen, um den selbstverantwortlichen Umgang mit Leistungs- und Sozialanforderungen souverän zu bewältigen und den Abschluss der schulischen und beruflichen Bildung beim Übergang in die Berufsrolle zu schaffen.
2. **Binden:** Entwicklung der Körper- und Geschlechtsidentität, emotionaler Ablösung von den Eltern und Bindungsfähigkeit, um in (festen) Partnerbeziehungen zu leben und den Übergang in die Gründung einer eigenen Familie zu realisieren.
3. **Konsumieren:** Aufbau von Fähigkeiten, um enge Freundschaften und Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen und im Rahmen der Entwicklung eines eigenen Lebensstils einen genussvollen wie suchtfreien, d.h. kontrollierten und bedürfnisorientierten Umgang in den Bereichen Freizeit, Wirtschaft und Medien beim Übergang in die Konsumentenrolle zu pflegen.
4. **Partizipieren:** Entwicklung eines individuellen Werte- und Normensystems, welche eine sinnvolle ethische, religiöse, moralische und politische Orientierung erlauben und der Fähigkeiten zur politischen Partizipation beim Übergang in die politische Bürgerrolle.

Die psychosozialen Entwicklungsaufgaben stellen eine phasenspezifische Operationalisierung des Sozialisationsprozesses mit Blick auf die förderlichen und hemmenden Bedingungen bei der Bewältigung einzelner Aufgaben dar. Die Zusammenhänge und Wechselbeziehungen zwischen den einzelnen Aufgaben sind derzeit noch wenig erforscht und eine Einbindung in die Lebenslaufperspektive steht noch aus, was dazu führt, dass die Auswirkungen einer zeitlich verzögerten Bearbeitung der Aufgabe auf die Entwicklung, etwa eines Schulabschlusses als Erwachsener, ebenfalls ungeklärt bleiben. Der Übergang ins Erwachsenenalter ist gegenwärtig nicht mehr zwingend mit dem Einnehmen aller vier Entwicklungsrollen verbunden, da Familien später gegründet und die Berufstätigkeit vor allem zu Beginn durch Befristungen unterbrochen werden. Daher ist das Konzept der Entwicklungsaufgaben um ausdifferenziertere moderne Lebenslagen und -führungen zu erweitern. Zudem ist näher zu erforschen, welche Ressourcen für welche Aufgabe benötigt werden und inwiefern sie den Akteuren zur Verfügung stehen.³⁹

Entscheidend für die Identitätsentwicklung in der VUCARONA-Welt ist die derzeit offene Frage, wie sich die integrierte Bewältigung dieser vier klassischen Entwicklungsaufgaben, die durch die gravierenden sozialen Veränderungen in immer neuen Gewand im gesamten Lebenslauf auftreten können, im digitalen Kapitalismus verändert. Prinzipiell ist es zwar jederzeit auf digitalem Wege z.B. über qualifizierendes E-Learning, partnersuchendes Online Dating, konsumierendes Online Shopping und politischen Diskussionen in digitalen Foren und sozialen Netzwerken auf den großen und kleinen Internetplattformen möglich, eine digitale Ich-Identität zu entwickeln. Sie wird allerdings mit zunehmender täglicher Zeit im Netz von den Technologiekonzernen geprägt sein. Welche neuen Formen der „hybriden“ digitalen und analogen individuellen Identitätsarbeit werden daher in dieser hoch dynamischen gesellschaftlichen Umbruchphase sinnvoll und auch notwendig, um angesichts der kommerziellen Dominanz der digitalen Welt sowie den globalen Gefahren und sozialen Konflikten in unserem Leben immer wieder die gesunde Balance einer produktiven Verarbeitung zwischen innerer

und äußerer auch virtueller Realität zu finden? Wie können wir also am besten lernen, klar zu erkennen, welche entscheidende Entwicklungsaufgabe in VUCORONA-Zeiten bei all den unsicheren Entscheidungen eigentlich gerade in unserem digitalisierten und infektionsgefährdeten Leben vor uns liegt, damit wir diese mit den uns zur Verfügung stehenden inneren und äußeren Ressourcen kompetent bewältigen können?

Da diese Fragen an unser jetziges Leben auch die Vergangenheit umfasst, die uns zu diesem aktuellen Punkt führte, stellt die **biographische Reflexion** die wichtigste subjektive Strategie beim identitätsstiftenden Umgang mit dem eigenen Lernen zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben im Lebenslauf dar. Daraus können in einer selbstkritischen Zwischenbilanz die sinnvollen und sinnlosen Aspekte des betrachteten Lernabschnitts der eigenen Biographie mit einer größeren Distanz zum vergangenen Geschehen entdeckt werden, um dadurch bislang blockierende Widersprüche aufzulösen und den Blick auf die Chancen zu richten, die sich durch neue Aktivitäten ergreifen lassen. Diese Metaanalyse der eigenen Lern- und Lebensprozesse eröffnet neue biographische Interpretationsmöglichkeiten und Gestaltungsfreiheiten, wodurch sie als reflexives Lernen betrachtet werden kann.⁴⁰

Die aus diesen reflexiven Lernprozessen erarbeitete Identität stellt immer eine Passung zwischen subjektiver Innen- und gesellschaftlicher Außenwelt her. Die Balance zwischen dem unverwechselbar Individuellen und dem sozial Akzeptierten beruht auf dem menschlichen Grundbedürfnis nach sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit. In turbulenten Phasen der sozialen Entwicklung ist die identitätsstiftende Passungsarbeit bzw. Identitätsarbeit daher mit wesentlich mehr Kosten verbunden, um die Produktion einer individuellen sozialen Verortung zu ermöglichen, die mit dem subjektiven Vertrauen in die eigene Kompetenz einhergeht, Kontinuität und Kohärenz aufrechterhalten zu können. In der individualisierten Gesellschaft mit ihren vielfältigen, ambivalenten Optionen der Lebensgestaltung ist dieser Prozess im gesamten Lebensverlauf nie abgeschlossen. Daher wird Identität auch nicht mehr primär unter dem Aspekt eines einmal gebildeten, unveränderlichen inneren Kerns thematisiert, sondern als permanente, selbstorganisierte alltägliche Identitätsarbeit zur Herstellung patchworkartiger Identitätsmuster aus den unterschiedlichen Rollen, physischen und psychischen Zuständen sowie sozialen Systemen, die in einen kohärenten Sinnzusammenhang gebracht werden müssen.⁴¹

In der VUCARONA-Welt haben sich die Kosten der Identitätsarbeit erheblich erhöht, was es für viele Menschen schwieriger macht, wieder einen tiefen Sinn in dieser Welt zu finden. Die Gestaltung eines sinnvollen Lebens sollte generell nicht allein durch eine reine Anpassung an die äußeren Anforderungen im „Zeitgeist“ einer neoliberalen Weltsicht erfolgen. In dieser ökonomisch motivierten Außenorientierung führt sie zu einer Eindimensionalität der wahrgenommenen Realität, die sich am sozialen Status orientiert und eine integrierte innenorientierte Identitätsarbeit erheblich erschwert.

In der entsprechenden Identitätsökonomik, welche die sozialwissenschaftlichen Konzepte von Normen und Identität in die ökonomische Analyse integriert, bestätigt sich diese Einseitigkeit durch die alleinige Ausrichtung an der sozialen Identität einer Person. Die jeweilige Identität basiert hier auf der sozialen Kategorie, denen sich eine Person in einer bestimmten Rolle und Gruppe zuordnet. Die relevanten Kategorien von Normen und Ideale bestimmen den Identitätsnutzen, der sich aus der Übereinstimmung des individuellen Handelns mit ihnen ergibt und der bei Inkongruenz auch zum Identitätsverlust führen kann. Der Nutzen steht damit als Maß für die Anpassungsleistung an die vorgegebene Sozialstruktur, welche sich aus dem Bedürfnis ergibt, sinnvolle Normen einzuhalten. Die Identitätsbildung erfolgt zum Teil bewusst auf Basis der individuellen Präferenzen oder unbewusst durch internalisierte Normen im Rahmen der kulturellen Sozialisation innerhalb einer Gemeinschaft wie der Familie.⁴²

Die erst zwei Jahre alte CORONA-Welt steht für eine solche riskante identitätsdiffundierende Zeitphase, die sich einseitig sehr stark an der sozialen Identität im Sinne eines ökonomischen Vorgehens auch bei der effizienten Bewältigung von Entwicklungsaufgaben ausrichtet, wobei die Restriktionen

und Zielwerte in dieser äußeren „Anpassungsrechnung“ vor allem von den Medien und der Politik vorgegeben wurden. Insbesondere die politische Einforderung einer geschlossenen kollektiven Solidarität durch das bedingungslose Akzeptieren und damit einseitige Anpassen an die von außen vorgegebenen Infektionsschutzmaßnahmen haben bei den betont angepassten „effizienten“ Teilen der Bevölkerung häufig eine brüchige soziale Identität erzeugt, die nur auf Kosten der inneren Verdrängung und Abspaltung personaler Identitätsbestandteile aufrechterhalten werden konnte, die sonst damit in Konflikt geraten wären.

Dadurch werden in der CORONA-Welt die inneren Konflikte auf das feindliche „Außen“ der Andersdenkenden verlagert, was nach den totalitären Zeiten des Nationalsozialismus und des Stalinismus böse Vorahnungen über die verborgenen Ziele weckt, die mit einer solchen aktuellen Gesellschaftsformung angestrebt werden. Der klinische Psychologe Mattias Desmet aus Belgien weist in seiner massenpsychologisch fundierten Analyse des widerspruchslosen Folgens des widersprüchlichen öffentlichen Coronanarrativs großer Teile der Bevölkerung auf den totalitären Charakter der ununterbrochenen medialen Propaganda hin. Diese hat mit zu einer bewussten konformen Formierung der Massen geführt, welche seit Jahren einer sozialen Atomisierung ausgesetzt und daher besonders für die eingesetzten psychologischen Mechanismen empfänglich sind. Diese führen zum Aufkommen eines in der Staatsform des Totalitarismus typischen Sozialverhaltens. Die blinde Aufgabe der eigenen Grundrechte zu Gunsten kollektiver Interessen, die radikale Intoleranz gegenüber davon abweichenden Meinungen verbunden mit einer paranoiden Spitzelmentalität zur alltäglichen Denunziation im Auftrag der Regierung, eine besondere Anfälligkeit für pseudo-wissenschaftliche Propaganda und das Übernehmen einer verengten Weltsicht führt zum selbstschädigenden Verlust jeglicher Kreativität und Vielfalt, wodurch das ganze System am Ende selbst zerstört wird. Neben den diesen Prozess gezielt orchestrierenden Massenmedien müssen vier bereits bestehende gesellschaftliche Bedingungen zusammenkommen, damit sich eine solches totalitäres kollektives Bewusstsein vergleichbar einer Massenhypnose entwickeln kann:⁴³

1. Allgemeine Einsamkeit und soziale Isolation durch den **Mangel an sozialen Bindungen** in der Bevölkerung, was durch die häufige Nutzung sozialer Medien und digitaler Kommunikation begünstigt wird.
2. Die Verschlechterung der sozialen Verbundenheit führt zu einem **Mangel an einem besonderen Sinn** im Leben der Menschen, die sich selbst in einer mechanistischen Weltsicht einer allein aus Materie geformten Welt immer mehr von ihren inneren geistigen Bedürfnissen entfremdet fühlen. Ein Ausdruck ist die gegenwärtige Wahrnehmung von etwa der Hälfte der Beschäftigten, einen sinnlosen „Bullshitjob“ auszuüben, für den sie sich nicht engagieren.
3. Eine in Folge fehlender Bindungen und fehlenden Sinns weite Verbreitung freischwebender, **latenter und nicht zielgerichteter Angst** sowie psychisches Unbehagen in der Bevölkerung. Eine solche ungerichtete Angst ist nicht an bestimmte angsterzeugende Objekte oder Bilder gekoppelt, so dass sie ständig in Panik eskalieren kann und eine der schlimmsten mentalen Belastungen darstellt, was sich bei weltweit wachsenden Angststörungen im steigenden Konsum von Psychopharmaka wie z.B. Antidepressiva ausdrückt.
4. Die ersten drei Bedingungen führen zu einer großen Verbreitung **frei fließender Frustration und Aggression** und die Menschen suchen mangels einer klaren zurechenbaren Ursache dafür nach Objekten in Form von Feindbildern, auf die sie diese Gefühle richten können, was von den Medien wiederum leicht instrumentalisiert werden kann.

Der an diese vier Bedingungen geknüpfte Prozess der Massenformierung in der Coronakrise seit Beginn des Jahres 2020 erklärt sich nach Desmet durch das strategische Handeln der neuen und alten Massenmedien, die im Auftrag der neoliberalen Regierungspolitik auf breiter Front tätig wurden, damit „wir“ heroisch das tödliche Virus besiegen können. Diese Handlungsaktivierung zum gemeinsamen Kampf gegen das Virus bot damit neben einem sinnstiftenden Grund auch ein Objekt an, auf das die diffusen frei fließenden Ängste gerichtet werden konnten und zu einer neuen solidarischen Art sozialer Bindung beitrug. Dieser lang ersehnte neue soziale Zusammenhalt überwiegt sämtliche aufkommenden Zweifel an der öffentlichen Coronaerzählung, die schon allein deswegen geglaubt wird, weil sie dem vereinsamten Leben endlich wieder gemeinsamen Sinn geben kann. Die latente Frustration und Aggression konnten auf der anderen Seite dann im alltäglichen Kampf an der zweiten Heimatfront gegen die kritische „unsolidarische“ Minderheit empört und ohne Rücksicht auf Verluste ausgelebt werden, die sich den Maßnahmen verweigerte. Damit ist ein enormes angestautes Gewaltpotenzial freigesetzt worden, was eine große Zufriedenheit für die zudem mit öffentlicher Rückendeckung belohnte Masse mit sich brachte, so dass diese von diesem psychologischen Gewinn nicht leicht wird lassen können. Der radikale mentale Umschwung von einem großen gesellschaftlichen Mangel an Verbindung hin zu seinem gegenteiligen Zustand einer massiven sozialen Verbindung, führt zu einem vergiftenden Rausch des einzelnen Bewusstseins, das in seinem blinden Folgen der Masse damit verschmilzt und das Aufkommen des totalitären Staates ermöglicht. Diese mentale Vergiftung erhält die formierte Massenhypnose am Leben, so dass die Menschen auch nicht bereit sind, aus diesem für sie zunächst sehr angenehmen außenorientierten Zustand ihres Bewusstseins in das alte belastende und einsame Leben frei fließender Ängste zurückkehren wollen, das mit keinem großen Sinn verbunden wurde. Daher werden die sichtbaren Schäden der Coronamaßnahmen auch nicht weiter wahrgenommen und die verbindende Opferbereitschaft für die gute gemeinsame Sache geht soweit, dass weitere psychische Einschränkungen und materielle Verluste unhinterfragt allen eigentlich deutlich erkennbaren politischen Lügen, Ausschaltens jeglicher Opposition und medialen Manipulationen zum Trotz akzeptiert werden, genauso wie einer hypnotisierten Person ohne Gegenwehr Schmerz zugefügt werden kann. Im Gegensatz zur Hypnose ist der Hypnotiseur hier allerdings selbst nicht bei klarem Bewusstsein, sondern der Massensuggestion der eigenen Erzählung noch weitaus tiefer verfallen als die Masse. Der treibender ideologischer Hintergrund einer mechanistischen und neoliberalen Weltansicht zur alternativlosen Steuerung der Massen aus der Krise und der eigenen besonderen Mission dabei wird somit ohne Wenn und Aber auf den verantwortlichen Führungsebenen fanatisch geglaubt.⁴⁴

Auch wenn die autoritären Coronamaßnahmen als drohende Vorläufer eines totalitären Massenbewusstseins aus Führenden und Geführten in der Geschichte der Menschheit nicht neu sind, wird die aus den Tiefen des verängstigten, sinnentleerten und vereinsamten „neoliberalisierten“ Unterbewusstseins aufgestiegene CORONA-Welt nicht so schnell wieder verschwinden. Die aus dem kollektiven toxischem Verbundenheitsrausch erwachten Masse wird nicht wieder einfach nur den festen Platz in der gewohnten neoliberalen VUCA-Welt zugewiesen bekommen wollen, sondern nach neuen ideologisch unterfütterten und konsumierbaren „WIR-Angeboten“ suchen. Die toxische soziale Identität, die sich in den letzten beiden Jahren mit der CORONA-Welt bei vielen Menschen entwickelt hat, wird daher von den neoliberalen Eliten auch in den nächsten Jahren in klingende Münze umgesetzt werden, indem wieder zumindest kurzzeitig in Rauschzustände eingetaucht werden kann, die sich an ideologisch verzerrten Deutungsangeboten der komplexen Welt orientierten, um wieder Teil eines massenhaften „Wir“ zu sein.

In der im Vergleich zu diesem pseudosolidarischen CORONA-Vollrausch geradezu ernüchternden VUCA-Welt arbeitet sich der Westen gerade an seinem militärischen Konflikt in der Ukraine ab, der zu noch mehr Ungewissheit über die zukünftigen Entwicklungen führt. Was also nach VUCARONA kommt und wie lange die dafür verantwortliche neoliberale Weltanschauung noch das Bewusstsein der

Menschen prägt, ist derzeit unklar. Wichtig für die gesunde Integration von innerer und äußerer Realität bei der eigenen Identitätsarbeit ist es, ein fanatisiertes massenformiertes kollektives Bewusstsein zu erkennen, sich bewusst davon mit Blick auf seine eigenen inneren Stärken und Ressourcen abzugrenzen und für den notwendigen gesellschaftlichen Transformationsprozess förderlichen Gemeinschaften mit einer heilsamen kollektiven Ausrichtung des Bewusstseins zu finden. Neben der passiven anpassenden Bewältigungsstrategien „Überleben in der VUCARONA-Welt“ ist auch aktiv eine lebensgestaltende Vision zu erarbeiten, die offensive Bewältigungsstrategien zur „selbstbestimmten holistischen Lebensführung“ unter Beachtung der drei unter Punkt 1.5 aufgeführten Entwicklungsaufgaben im digitalen Kapitalismus und seinem zukünftigen gesellschaftlichen Umfeld erlaubt.

3.3 Zukünftige Rahmenbedingungen der visionären Bewältigung von Entwicklungsaufgaben in der zu transformierenden VUCARONA-Welt

Die scheinbar monolithische Massenformation in der aktuellen westlichen CORONA-Welt, die immer weiter in autoritäre Strukturen abzugleiten droht, fängt an, durch langsame Zugeständnisse der Wissenschaft an ihre ureigenste Aufgabe der fundierten Aufklärung durchlässiger zu werden. Dies könnte der Auftakt zu einem langwierigen und unsicheren gesellschaftlichen Verständigungsprozess aus dem kollektiven hypnotischen Rausch heraus werden, der sich zwischen reflektierter Aufarbeitung auf Basis -möglichst weitgehend- unkorrupter wissenschaftlicher Erkenntnisse auf der einen und einer fortschreitenden Einsamkeit und sozialen Spaltung durch das Verharren in den alten Gewissheiten der sich weiterentwickelnden CORONA-Welt auf der anderen Seite hin und her bewegt.

So wird in der Ende Juni 2022 vorgelegten Evaluation der Coronamaßnahmen auf Basis des geänderten Infektionsschutzgesetzes selbst durch den von der Bundesregierung und vom Deutschen Bundestag beauftragten Sachverständigenrat darauf hingewiesen, dass eine dazu notwendige ausreichende und stringente begleitende Datenerhebung schlicht fehlt und diese Daten auch nicht nachträglich erhoben werden können. Die „Lockdowns“ werden mit zunehmender Dauer negativ beurteilt, da die nicht intendierten Folgen und sinkende Akzeptanz der zwangsweisen Reduktion des öffentlichen und privaten Lebens die positiven Wirkungen übersteigen. Auch der Dauerstreitpunkt der generellen Maskenpflicht kommt der heftigen Kritik daran insoweit entgegen, dass eine solche generelle Empfehlung zum Tragen von FFP2-Masken jenseits von besonderen Risikoräumen nicht abgeleitet werden kann. Stattdessen wird nach ganzen zwei Jahren der verpassten Gelegenheiten zur Erfassung entsprechender Daten in wissenschaftlichen Studien, die einen rationalen Überblick und eine Beruhigung der aufgeheizten Debatte hätten geben können, diesbezügliche lediglich eine systematische Literaturrecherche und experimentellen Untersuchungen empfohlen, um die bislang somit nur lediglich behauptete Vorteilhaftigkeit von FFP2-Masken gegenüber medizinischen Masken zu prüfen. Das Fehlen einer koordinierten Begleitforschung in Deutschland hat dazu geführt, dass die Wirksamkeit vieler der verordneten erheblich freiheitsbeschränkenden Maßnahmen wie Grenz- und Schulschließungen, Veranstaltungsverbote und die Verhängung von Quarantänen nicht bekannt war und auch die zur öffentlichen Begründung gerne genutzten mathematischen Modellierungen nur Evidenzen mit einer geringen Vertrauenswürdigkeit anbieten konnten. Zukünftig wird daher auch eine Verbesserung der digitalen Gesundheitskompetenzen und der allgemeine **Risikokompetenz** der Bürger/innen gefordert, um die wissenschaftlichen Risiken und Unsicherheiten in dem gesellschaftlichen Realexperiment „Pandemiebekämpfung“ angemessen bewerten und besser mit Desinformationen insbesondere aus den sozialen Netzwerken umgehen zu können. Bei den psychosozialen Folgen der Pandemiemaßnahmen lässt sich ein erhöhtes Risiko von Symptomen von Angst und Depressivität insbesondere bei jungen Menschen und Frauen in Deutschland nachweisen, was sich vor allem auf

berufliche und finanzielle Probleme zurückführen lässt. Weltweit lässt sich im Zeitraum zwischen Januar 2020 und Januar 2021 eine Zunahme von 76,2 Millionen Menschen mit Angsterkrankungen und 53,2 Millionen mit Symptomen von Depressionen nachweisen, was einer Steigerung von 25,6 % und 27,6 % im Vergleich zur Situation vor der Pandemie bedeutet. Die Auswertung des deutschen Sozioökonomischen Panels weisen zudem auf die erhöhte wahrgenommene **Einsamkeit** in den beiden Lockdowns von März bis Juli 2020 sowie Januar bis Februar 2021 hin, wobei vulnerable Gruppen wie Frauen, junge Menschen, Menschen mit direktem Migrationshintergrund ebenso wie Menschen, die in der Pandemie arbeitslos wurden oder ihre Arbeitszeit reduzieren mussten, besonders betroffen waren. Dieser Trend scheint sich auch auf internationaler Ebene zu bestätigen, so dass Einsamkeit als ein bedeutender Risikofaktor für den mit Stress assoziierten Belastungsschub während eines Lockdowns angesehen werden kann. Eine hohe Unsicherheitstoleranz, soziale Sicherheit, Emotionsregulation und Selbstwirksamkeitserwartung sowie bestehende Routinen sprechen dagegen für eine erhöhte **Resilienz**.⁴⁵

Die individuelle Einsamkeit durch das Fehlen echter persönlicher Verbindungen durch hohe berufliche Karriereambitionen und der Vereinzelung im Alter war schon vor Corona ein wachsendes Problem in modernen Gesellschaften. Weltweit fanden Befragungen vor 2020 heraus, dass ein Viertel in den USA bis zwei Drittel in Deutschland Einsamkeit für ein großes Problem betrachten. Ähnliche Ergebnisse wurden für Asien, Australien, Südamerika und Afrika ermittelt, so dass es sich dabei um einen weltweites Trendphänomen handelt. Einsamkeit lässt sich nicht nur in einem engen Verständnis als empfundener Mangel an Liebe, Beziehung und Intimität verstehen, sondern in einer weiteren Sicht auch in einem generellen Gefühl der Entfremdung durch mangelnde gesellschaftliche oder familiäre Unterstützung bis hin zum wirtschaftlichen oder sozialen Ausschluss begründen. Die kapitalistischen Wurzeln dieses sozialen Trends liegen für die britische Ökonomin Noreena Hertz in der ideologischen Überbetonung freier Märkte durch den Neoliberalismus, der seit den 1980er Jahren ein auf nahezu alle Gesellschaftsbereiche überschwappendes rücksichtsloses Konkurrenzdenken beflügelt hat, so dass die wachsenden abgehängten und ärmeren Gruppen überproportional oft von Einsamkeit betroffen sind. Dies ist der neoliberalen Stoßrichtung geschuldet, die Wirtschaft als Methode zu verwenden, um auf das Herz und die Seele der veränderten Menschen zu zielen, die nur noch auf ihr „rationales“ Eigeninteresse pochen sollten. Allerdings droht das Aufziehen der Künstlichen Intelligenz zu einer gewaltigen Zäsur zu werden, da die damit in Aussicht gestellte individuelle Rendite in Form eines wachsenden Wohlstands durch eine kontinuierliche berufliche Karriere zu verschwinden droht. Die Coronapandemie hat die Automatisierung vieler Arbeitsplätze beschleunigt und Zukunftsprognosen zu Folge werden weltweit 10 bis 40 Prozent aller menschlichen Arbeitsstellen durch Roboter und digitale Maschinen verloren gehen. Neben dem steigenden Druck auf das Lohnniveau durch eine Vielzahl schlechter bezahlter Jobalternativen, die zunächst die geringer qualifizierten Menschen betreffen, werden auch akademische Berufe mit analytischen und diagnostischen Tätigkeiten insbesondere im Finanz- und Mediensektor oder dem Gesundheitssystem mehr und mehr durch die KI ersetzt. Diese drohende Erfahrung der Entbehrlichkeit wird das Gefühl von Isolation und Vernachlässigung auch bei den hoch qualifizierten Beschäftigten ansteigen lassen, von denen sich nur noch eine hoch bezahlte kleinere „unersetzbare“ Spitzengruppe den Platz eines hohen Ansehens wird sichern können. Bei der Bewältigung dieses Trends wird sich die Bedeutung einer finanziellen Unterstützung durch den Staat für gemeinwohldienliche Tätigkeiten verändern, die neben der subventionierten Beschäftigungssicherung auch einen neuen Sinn vermitteln und Erfahrungen von Verbundenheit erlauben, welche die belastete psychische Gesundheit in den kommenden krisenhaften Zeiten stärken könnten.⁴⁶

Die grundsätzliche Frage nach dem Sinn im Arbeitsleben ist weltweit unter dem handlungsleitenden Begriff des „**Purpose**“ auch von den Unternehmensführungen wiederentdeckt worden, die lange Zeit

dem Leitbild des Shareholder-Value folgen, nach dem sie nur für ihren eigenen Gewinn im existenzsichernden Sinne ihrer Kapitalgeber verantwortlich waren. Diese Sichtweise geriet insbesondere nach der globalen Finanzkrise ab dem Jahr 2008 immer mehr unter Druck. Mit der Betonung von „Corporate Social Responsibility“ in einer nachhaltigen Wirtschaft im 21. Jahrhundert richtet sich der strategische Fokus über neue Berufe wie „heads of purpose“ vermehrt auf alle wichtigen Stakeholder, zu der auch die ganze Gesellschaft gehört, so dass der positive soziale Beitrag des eigenen Unternehmens über den eigenen Profit hinausgehen soll. Das wirtschaftliche Interesse ist dabei vor allem auf die jüngeren Menschen der „Millenials“ als zukünftig zu erschließender Beschäftigten- und Konsumentengruppen gerichtet, von denen sich eine große Mehrheit fragt, wie sie gerade angesichts der ökologischen Krise in der Welt ein sinnvolles Leben führen können, das Kopf und Herz in Einklang bringt. Die Unternehmenskommunikation über den „Purpose“ des Unternehmens wird heute umso wichtiger, da immer mehr Menschen in der krisengeplagten Welt auf die damit dargestellte eigene Verantwortung zur Lösung der dringlichsten sozialen Probleme achten. Da auch CEO's wie Larry Fink von Blackrock in dieses mediale Horn blasen, bleibt die Frage offen, ob es sich dabei nur um eine Kommunikationsstrategie zur Rettung des weltweit immer unbeliebteren Kapitalismus handelt oder ob sich hier ein langfristiger neuer Trend anbahnt, der das gesamte Wirtschaftssystem langfristig verändern wird. Dadurch könnten die privaten Unternehmen gemeinschaftlich Lösungen entwickeln, die einen nachhaltigen sozialen Nutzen für die gesamte Menschheit beinhalten.⁴⁷

Für eine holistische Karriereentwicklung ist es wichtig, diesen ganzheitlichen zu formulierenden Purpose nicht nur auf das berufliche Leben zu beziehen. Indem der potenzielle Arbeitgeber einen offiziellen Beitrag zum Gemeinwohl und familienorientierten Arbeitsbedingungen leistet, so dass es sich dort mit ruhigem Gewissen und einer ausgeglichenen Work-Life-Balance im Home Office bei einer spannenden Tätigkeit viel besser beruflich aufsteigen lässt, ist noch keine wirkliche kollektive Transformation möglich. Der „Purpose“ des Unternehmens muss mit dem eigenen individuellen „Purpose“ verglichen und damit auch kritisch hinterfragt und selbstbestimmt zumindest in kleinen Schritten verändert werden können, um dort wirklich sinnstiftend zu arbeiten. Dass es daran in viele Unternehmen allen agilen Versprechungen von „New Work“ zum Trotz noch sehr hapert, zeigt die geringe Bindung der Beschäftigten an ihre Arbeitgeber (vgl. Punkt 2.5) genauso wie die weit verbreitete Wahrnehmung von sinnentleerten „Bullshitjobs“ (vgl. Punkt 3.2) .

Hier ist nicht mit schneller Abhilfe zu rechnen, da sich die neoliberale Strategie der schleichenden Übernahme des Staates in den letzten Jahrzehnten in der Coronakrise rapide beschleunigt und zu einer neuen autoritären staatlichen „Corona-Governance“ geführt hat. In einer auf das kollektive Bewusstsein zielenden mentalen Form dieser Governance wurde ausgehend von den von Desmet im letzten Punkt beschriebenen vier Triebkräften einer neoliberalen Lebensführung in Form von „fehlender Bindung“, „fehlender Sinn“, „diffuser Angst“ und „diffuser Frustration und Aggression“ diese verheerende soziale Entwicklung verstärkt. Sie koppelt den kollektiven „Purpose“ der Menschen an der massenhaften Anpassung an die äußere Umwelt und damit allein die derzeit häufig vergiftete soziale Identität, was zu einer brüchigen Identitätsentwicklung beiträgt, die eben gerade keine sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltige Zukunft eröffnet, sondern der neoliberal dominierten Transformation weiter den Weg bahnt.

Die folgende Abbildung fasst auf der linken Seite diese Überlegungen einer auf der bereits neoliberalisierten VUCA-Welt aufbauenden mentalen CORONA-Governance zusammen, die zu einem offiziellen „NEW-Normal“ in der CORONA-Welt geführt haben, dass unsere Leben in der VUCARANO-Welt des digitalen Kapitalismus in den nächsten Jahren prägen soll. Die CORONA-Welt ist somit nur durch die VUCA-Welt möglich geworden und ihre Massenformation greift somit auch die von Desmet ebenfalls beschriebenen sozialen Mechanismen auf, die neben den zum Teil rechtlich sanktionierten

und bewusstseinsprägenden Verhaltensweisen zur bindungsschädigenden Förderung einer sozialen Distanz das wesentliche Element der mentalen Corona-Governance darstellen.

Die zeitweise physisch ganz fehlenden Bindungen wurden mit Slogans wie „Wir bleiben zu Hause“ und „Team Vorsicht“ zu einem fragilen solidarischen Zusammenstehen für die Mehrheit zusammengekittet, woraus sich die bis heute wirksamen Leitvorstellungen von Social Distancing im täglichen Miteinander entwickelt haben, die echte intime Nähe und langfristige vertrauensvolle soziale Bindungen weiter behindern können. Der fehlende Sinn wurde durch diese künstliche Solidarität zum Krieg gegen die neue tödliche Gefahr Corona umgedeutet, so dass in solchen „Kriegszeiten“ eben auch Zwangsmaßnahmen notwendig werden, die keinen Widerspruch dulden, damit der Feind durch das gemeinsame Zusammenstehen unter einer autoritären staatlichen Führung besiegt werden kann. Dieser gemeinsame Feind schweißt zusammen und erlaubt, die diffusen Ängste auf ein im unbarmherzigen Krieg zu besiegendes Virus zu richten. Die CORONA-Governance ist stark von der öffentlichen Legitimation des autoritären staatlichen Handelns abhängig, die durch eine fortwährende interessengeleitete „Experten“-Propaganda am Leben gehalten wird und möglichst sämtliche Zweifel am Regierungshandeln ausräumen soll, um die einmal formierte Masse auf Kurs zu halten.

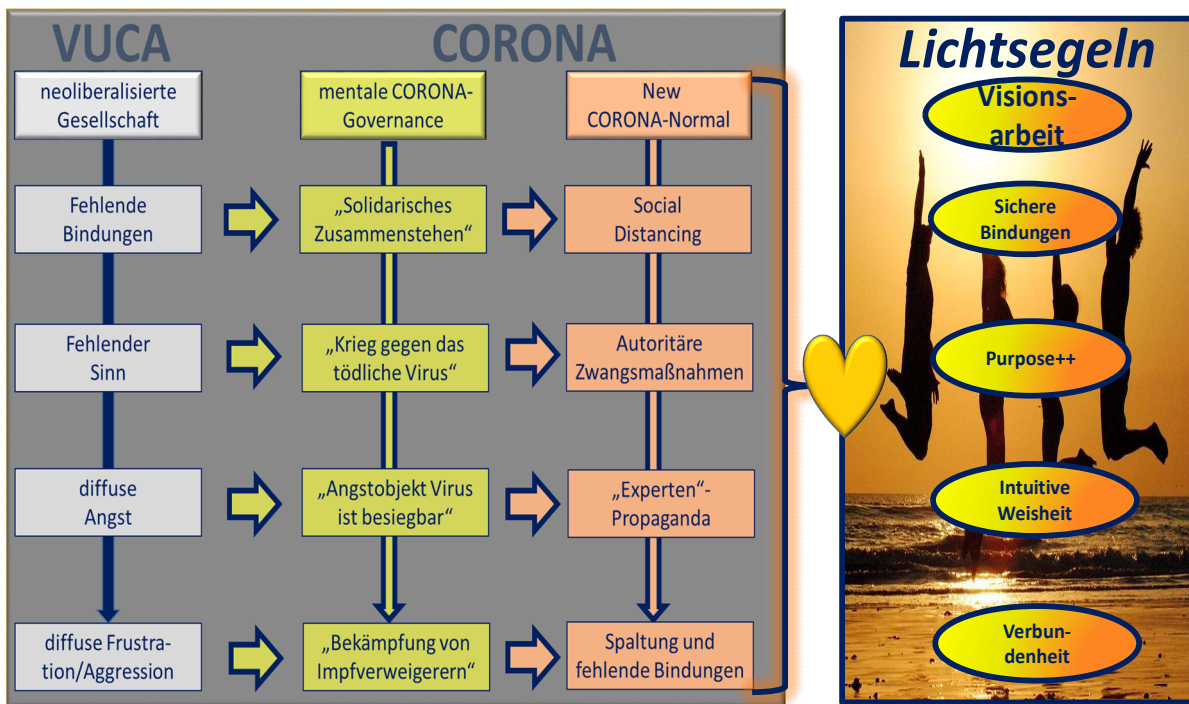


Abbildung 2: VURACONA-Welt und ihr visionärer Gegenentwurf des Lichtsegels, eigene Darstellung in Anlehnung an Desmet, Mattias (2022), vgl. Endnoten 43 und 44, Bild: pixabay.com⁴⁸

Das mittels im Jahr 2021 durch immer lauter werdende politischen und wissenschaftlichen Stimmen massenmedial geschürte kollektive Abreagieren der diffusen Aggressionen auf Kosten der pandemie-treibenden „Impfverweigerer“, die sich „außerhalb der Solidargemeinschaft“ stellen⁴⁹, hat eine neue Heimatfront geschaffen, die den Kampf gegen das Virus um die Bekämpfung der Andersdenkenden erweitert. Da diese sehr heterogene Gruppe unabhängig von ihren oft auch wissenschaftlich fundierten Gegenargumenten und liberaler demokratischer Grundhaltung pauschal in einer an eine entmenschlichende Kriegsrhetorik anmutenden Sprache zu „Impfverweigerern“ erklärt wurde, erledigten sich alle lästigen kritischen Fragen zur Regierungspolitik und der Massenrausch konnte mit einem so ruhiggestellten Gewissen ungestört weitergehen. Allerdings vollzog sich um die aufgeheizte Diskussion der drohenden und im Gesundheitsbereich dann auch eingeführten Impfpflicht als vorläufiger Höhepunkt auch der mentalen CORONA-Governance ein tiefer gesellschaftlicher Riss, der die

polarisierte Welt stereotypisch in unterschiedliche „Impfverweigerer“ auf der einen und geimpfte „Schlafschafe“ auf der anderen Seite aufteilte. Viele Freundschaften, familiäre Banden und bis dahin gute private wie kollegiale Beziehungen zerbrachen daran oder wurden erheblich belastet. Diese soziale Polarisierung führte zu einer Spaltung, die den Ausgangspunkt fehlender sozialer Bindungen und eines sinkenden gesamtgesellschaftlichen Zusammenhaltes zu Beginn des Jahres 2020 noch einmal erheblich verstärkt hat. Der entsolidarisierende Teufelskreis des dynamischen Zusammenspiels der VUCA- mit der CORONA-Welt schließt sich somit in einem beschleunigten Verlust sozialer Bindungen und neuen Spaltungen im anhaltenden unter weiterhin politisch instrumentalisierten Kampf um die Meinungs- und Deutungshoheit in der VUCARONA-Welt.

Um in dieser gespaltenen Gesellschaft und zukünftig immer unsicheren Welt seinen eigenen „Purpose“ zu finden, braucht es wesentlich mehr als nur eine sinnstiftende Arbeitsstelle. Daher habe ich mit „**Lichtsegeln**“ einen **Selbst-/Coachingansatz** entwickelt, der die **sinnstiftende Visionsarbeit** auf der persönlichen beruflichen und privaten Ebene mit der Suche nach einer dafür sinnstiftenden Gemeinschaft und der sinnstiftenden Mitwirkung an einem bewussten Transformationsprozess der Gesellschaft in drei entsprechenden Entwicklungsaufgaben verbindet (vgl. Punkt 1.5). Er soll den holistisch nach beruflicher, privater und gesellschaftlicher Orientierung suchenden Klientinnen und Klienten dabei helfen, neben den vier traditionellen Entwicklungsaufgaben in der Jugendzeit die vier von Desmet herausgearbeiteten zentralen sozialen Folgen einer vom Neoliberalismus durchdrungenen deutschen Gesellschaft visionär zu bewältigen. Die dadurch mögliche bewusste Transformation bezüglich der eigenen Qualifikation und Kompetenzentwicklung, den hinterfragten Konsummustern und achtsam gestalteten Beziehungen und Bindungen in verbundenen Gemeinschaften statt nur vernetzten Interessengruppen sowie der engagierten Partizipation in Form des Einbringens der gemeinsamen Lösungen in gesamtgesellschaftliche Entwicklungs- und Krisenbewältigungsprozesse findet somit zunächst auf individueller Ebene in den eigenen Gemeinschaften statt. Daraus kann mit der Zeit ein gesamtgesellschaftlicher Impuls zur wirklich solidarischen Veränderung der geeinten Gesellschaft erwachsen. Die Visionsarbeit als Teil des gesamten Coachingprozesse erfolgt somit auch auf vier Ebenen:

- Arbeit an der eigenen **Bindungsbiografie**⁵⁰, um die daraus resultierenden eigenen Bedürfnisse in der betrachteten sozialen Situation mit ihren wichtigsten Beziehungen bewusst zu erkennen, mögliche bisherige Schwächen in der aktuellen Mentalisierung über das Selbst- und Fremdverhalten zu perspektiven- und optionenerweiternd korrigieren und daraus Bewältigungsstrategien abzuleiten, die wieder ein psychisch gesundes Leben in bewusst gestalteten **sicheren Bindungen** ermöglichen können. (vgl. Punkte 6.4 und 7.2).
- Arbeit an einem individuellen **Purpose++**, der den Sinn auf der persönlichen Ebene beruflicher wie privater Orientierung auf die Sinnsuche in dafür förderliche Gemeinschaften (erstes Plus) erweitert und diese kollektive Transformation mit einer nachhaltigen solidarischen Transformation der Gesellschaft verbindet (zweites Plus).
- Die zunehmend bewusst werdende Notwendigkeit der Integration von Kopf und Herz in Fragen der eigenen verbundenen Lebensgestaltung verbindet das Wissen des „Kopfes“, dass sich aus eigenen und wissenschaftlichen Erkenntnissen speist, mit der **intuitiven Weisheit des „Herzens“**, welche mit Hilfe spiritueller Ansätze zu neuen Erfahrungen und den daraus gewonnenen tiefen Einsichten zu einer holistischen Lebensvision führt.
- Die visionäre Überwindung der gesellschaftlichen Spaltung im eigenen Umfeld im Lichte einer bewussten Wahrnehmung tiefer **Verbundenheit**, welche sich insbesondere durch achtsame

Erfahrungen in der Natur im Rahmen von **Naturcoachingprozessen** fördern lassen, die einen erfahrungs- und reflexionsreichen Schwerpunkt des Lichtsegelns ausmachen.⁵¹

Da das menschliche Herz einerseits aus weltlicher Perspektive als emotionales Symbol der liebevollen Verbundenheit gilt und andererseits aus spiritueller Sicht in Form des spirituellen Herzens/Herzchakras auch wirklich konkrete Erfahrungen von Verbundenheit ermöglicht, spielt es in diesem Coachingansatz eine besondere Rolle für die persönliche Transformation. Es besitzt die Kraft, das egozentrische Bewusstsein zu wandeln, das in der digitalkapitalistischen VUCARONA-Welt (vgl. Punkt 3.1) zum geistigen Motor eines neoliberalen Umbaus unserer gesamten Welt werden soll, die uns trotz aller technischen Vernetzungsmöglichkeiten als Menschmaschinen keine Möglichkeit mehr lassen wird, uns selbst als tief verbundene Wesen zu erfahren. In vielen spirituellen und religiösen Wegen ist die Läuterung des Herzens und die intuitiv zugängliche Verbundenheit mit seiner kraftvollen und lebendigen Weisheit eine Quelle inneren Wachstums, der uns über uns selbst hinausführt. Gleichzeitig wird betont, dass dieser Weg nicht mit dem pathologischen Verlust unserer wahren Ich-Identität einhergeht, auch wenn wir uns auf dem Weg immer mehr mit der Frage beschäftigen müssen, wer dieses „Ich“ in Wahrheit ist. Diese weitergehenden Erfahrungen sind rein spirituellen und religiösen Wegen vorbehalten. Beim Lichtsegeln geht es zunächst nur um die Integration einer verbundenen Lebensvision mit einer erfolgreichen beruflichen Orientierung im Sinne einer holistischen Karriereentwicklung geht, welche die Kraft von Kopf und Herz lichtvoll vereint.

Wo Wissen und Weisheit sich tief im Herzen verbinden, ist tiefe innere Sicherheit im spirituellen Zentrum des Bewusstseins zu finden, die nicht so einfach von den Wellen der Welt fortgespült werden kann. Eine außenorientierte VUCARONA-Welt ist dagegen immer eine Welt voller Zweifel, Unsicherheit und damit letztlich Angst vor Verlust, so dass die Chancen darin gut genutzt werden wollen, um das eigene Überleben zu sichern und dem „Feind“ irgendwo auf dieser lauernenden Welt zuvorzukommen, der sich sonst alles unter dem Nagel reißt.

Das zur inneren Befreiung aus diesem außenorientierten Überanpassung notwendige friedliche und angstfreie, mutige, freudige und solidarisch-egalitäre Denken in Verbundenheit setzt ein kreatives Bewusstsein voraus, das über die Fähigkeit verfügt, diese Erkenntnisse auch in ein Handeln zu übersetzen, das dem menschlichen Fortschritt durch das Gemeinwohl ebenso dient wie dem eigenen Fortkommen. Diese Sicht impliziert vier bedeutende Handlungsstränge, die zur beruflichen wie lebensweltlichen Orientierung in dem unerbittlich aufkommenden und gleichzeitig zu transformierendem digitalem Kapitalismus der VUCARONA-Welt berücksichtigt werden müssen. Sie wirken sich auch auf die vier im letzten Punkt vorgestellten prägenden Aufgaben der Identitätsentwicklung aus, die zwar in der Jugend zentral werden, im anhaltenden Transformationsprozess aber im gesamten Leben immer wieder abwechselnd oder auch zeitgleich für die eigene biographische Identitätsarbeit neu bestimmt werden müssen.

- Einerseits werden Sinnfragen hoch bedeutsam, um das eigene Leben in der – nach eigenen Maßstäben- produktiveren Fortsetzung der bewussten Entwicklung der eigenen Potenziale münden zu lassen, was neben alternativen Gesellschaftsentwürfen auch spirituelle Fragen immer bedeutsamer für die eigene nachhaltige und resiliente Lebensführung werden lässt. → Wichtige **Sinnfragen** fließen vermehrt in eine **spirituelle Ausrichtung** des Lebens ein, das dadurch immer mehr als wechselseitig verbunden erkannt wird.
- Andererseits werden die alternativen gesundheitlichen und spirituellen Ausrichtungen neben diffamierenden Ausgrenzungen in der CORONA-Welt weiter vom Kapitalismus der

MARKT-Welt bedroht sein, der sich solche Trends aneignet und zu konsumierbaren Produkten umwandelt. Dies ist etwa bei marktlich gehandelten Yogakursen und Achtsamkeitsangeboten („McMindfulness“) und auch zumindest teilweise bei progressiven gesellschaftlichen Strömungen wie dem Feminismus geschehen, indem durch seine neoliberale Kommerzialisierung in „feministische Markenprodukte“ von der zentralen politischen Forderung nach allgemeiner, für alle geltender Gleichberechtigung jenseits kaufkräftiger Frauen abgelenkt wird.⁵²

→ **Strategische Fokussierung auf Basis der inneren Vision** wird zentrale Kompetenz, um im außengetriebenen digitalen Kapitalismus erfolgreich die Identität weiterzuentwickeln.

- Das Aufkommen der KI wird unter den persistenten Bedingungen des digitalen Kapitalismus zur existenziellen Herausforderung vieler Menschen, die sich ihrer kognitiv-analytischen Irrelevanz angesichts übermächtiger maschineller Verarbeitungspotenziale schmerzhaft bewusst werden.⁵³ Sie müssen anfangs notgedrungen allein und können mit zunehmender Solidarität zwischen den von betrieblichen Rationalisierungswellen bedrohten „automatisierten Klassen“ vermehrt gemeinsam nach neuen „KI-resilienten“ Wegen suchen, die kognitive Einseitigkeit, die ihnen vom traditionellen Bildungssystem und modernen Arbeitsmarkt vermittelt wurde, durch eine holistische Sicht auf das Leben zu überwinden und eine neue berufliche Stellung in der transformierten Welt zu finden, welche auf der ganzheitlichen Nutzung ihrer geistigen Potenziale als denkende und fühlende Menschen in sinnstiftender Verbundenheit mit ihren wichtigsten Beziehungen beruht.

→ Entwicklung von „**KI-Resilienz**“ als Schlüsselkompetenz beruflicher Orientierung.

- Dieser Trend einer ganzheitlicheren Identitätsentwicklung zur nachhaltigen Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit im digitalen Zeitalter hat Auswirkungen auf die Beratungsansätze zur beruflichen Orientierung, da nicht mehr nur die Weiterentwicklung von Kompetenzen innerhalb des Wirtschaftssystems benötigt wird, dessen Grenzen zum Privatleben bereits heute in wissensintensiven Feldern mehr und mehr verschwimmen. Mit Blick auf die vernetzte Zukunft muss auch eine tragende neue Vision für die kompetente verbundene Lebensführung im aufkommenden digitalen Transformationsprozess mit seinen derzeit ungewissen sozialen Ausprägungen gefunden werden, die bereits in diesem Arbeitsleben und hier vor allem auch in der nächsten beruflichen Umbruchphase greift.

→ Tragende **holistische Vision** zur verbundenen Lebensführung in der VUCARONA-Welt.

Der mittelbaren kollektiven Überwindung des neoliberalen Systems geht somit die unmittelbare eigene Arbeit an einem tragfähigen Lebensentwurf voraus, der Orientierung, Sicherheit und Sinn in einer unsicheren Welt im Berufs- wie Privatleben bietet. Diese individuelle Öffnung für die eigenen tieferen Bedürfnisse, Potenziale und Fähigkeiten, dient in dem hier entwickelten experimentellen Coaching-Ansatz zur Integration von Wissenschaft und Spiritualität dazu, eine verbundene Vision zur aktiven selbstorganisierten Weiterentfaltung der eigenen zukünftigen Biografie zu entwickeln. Die neuen Kompetenzen zur Erarbeitung einer solchen „**visionären Biografie**“ leiten sich aus den vorhandenen Kompetenzen ab, benötigen zu ihrer Entwicklung jedoch neue Ansätze des ganzheitlichen Lernens des Bewusstseins, die spirituelle Erfahrung und wissenschaftliche Evidenz vereinen können.

Eine Biografie ist der bewusst reflektierte Verlauf des eigenen bisherigen Lebens, um dieses vor sich selbst von der Geburt bis zur Gegenwart in ausgewählten Aspekten gezielt beschreiben zu können. Die Vision erweitert den Blick hierbei auf die Zukunft und umfasst in geistlichen Dingen eine bildhafte Schau durch Zeit und Raum, die nicht von den Sinnen erfasst, sondern im auf das Transzendente und

Heilige ausgerichtete Bewusstsein offenbar wird. Die Verbindung von Biografie und Vision erweitert die Biografie um die Schau in die Zukunft, die allerdings auch im holistischen Karrierecoaching auf eine bestimmte aktuelle Aufgabe mit klaren beruflichen Bezügen fokussiert bleibt und auch die zeitliche Perspektive auf die relevante Lebensspanne bezieht, um daraus reflektierend Strategien und Maßnahmen für das weitere eigene Handeln abzuleiten.

3.4 Visionäre Biografie als lebendiger Kompass einer holistischen Karriereentwicklung

In der VUCARONA-Welt setzt sich die globale Veränderung der komplexen Welt auch für die Unternehmen beschleunigt fort, die sich bereits in der Vergangenheit verändern mussten. Bis in die späten 1980er-Jahre dominierten traditionelle Steuerungs- und Planungsansätze, die im Zusammenspiel mit bekannten Business Schools und großen Beratungsunternehmen wie der Boston Consulting Group mit ihrer Portfoliomatrix bei der langfristigen strategischen Positionierung von überschaubaren Märkten und stabilen berechenbaren Umwelten ausgingen. Durch die zunehmende wettbewerbsintensivierende Globalisierungsdynamik in weitgehend gesättigten Märkten und den Fortschritten im Bereich der Informations- und Kommunikationstechnik erwiesen sich die hierarchisch-bürokratischen Koordinationsmechanismen zur strategischen Organisationsgestaltung zu Beginn der 1990er-Jahre zunehmend als unwirksam. Der neue Fokus auf die Kernkompetenzen und die wachsende Kooperation in Unternehmensnetzwerken entlang der Wertschöpfungskette ermöglichten neue Produktivitätsgewinne auch in einem zunehmend instabileren Umfeld. Da die Ungewissheit die Quelle allen unternehmerischen Tuns zur Ausnutzung der mit ihr verbundenen potenziellen Chancen darstellt, bildet das frühe intuitive Erkennen der besonders lohnenswerten Chancen und das kreative Finden einer attraktiven Zukunftsperspektive den neuen Kern der Strategieentwicklung, die durch das eigene kompetente und nur schwer kopierbare Handeln auch die erwünschten Umwelten mit hervorrufen können. Die strategische Fähigkeit, durch die eigene Einmaligkeit diesen erfolgsentscheidenden Unterschied gestalten und die erwünschte organisationale Identität dafür bestimmen zu können, entwickelt sich durch einen dynamischen wechselseitigen Lernprozess zwischen Organisationssystem und Umwelt ständig weiter. Die Vision einer unternehmerischen Führungspersönlichkeit (Entrepreneur) hat in der Geschichte immer wieder zu risikofreudigen Pionierunternehmen geführt, welche die intuitiv erkannten Chancen mit einem untrüglichen erfahrungsbasierten Gespür für die zukünftigen Veränderungen erfolgreich genutzt haben. Die wachsende Betriebsblindheit durch den eigenen Erfolg führt mit der Zeit allerdings oft auch zu einer verringerten Selbstreflexion und verhindert das lernende Verändern überkommener alter Erfolgsmuster. Daher werden nicht einsame Entscheidungen der Führungsspitze benötigt, sondern kontinuierliche gemeinsame Reflexionsprozesse mit dem Management und darüber allen Beschäftigten notwendig, um die Vision und Strategie im Lauf der Zeit lebendig systemisch weiterzuentwickeln.⁵⁴

Auch aus betriebswirtschaftlicher Sicht geht die Vision der umsetzenden Strategie voraus, so dass sie der Auswahl der strategischen Optionen dient. Die Erarbeitung einer Vision veranlasst das Management, damit eine generelle Leitidee über den eigenen langfristigen und schöpferischen Beitrag zur angestrebten Lebenswirklichkeit der zentralen Anspruchsgruppen zu formulieren. Dieser allgemeine Leitstern des unternehmerischen Handelns wird geprägt durch die Kreativität innerer Bilder einer potenziellen Wirklichkeit, der Spontanität des Betrachtens dieser Potenziale aus verschiedenen Blickwinkeln, der Offenheit für neue Entwicklungen, dem Realitätsbezug mit Blick auf die Umsetzung in der Wirklichkeit sowie der Erfahrung aus dem bisherigen Umgang mit komplexen Problemen. Die Vision erfüllt drei Funktionen:⁵⁵

1. Fokussierung der eigenen Identität gegenüber Wettbewerbern (Strategiewahl).

2. Legitimation gegenüber Anspruchsgruppen (gesellschaftlicher Sinn).
3. Identifikation und Motivation der Beschäftigten (persönlicher Sinn).

Die unternehmerische Vision beantwortet die Frage „Wohin wollen wir?“, indem sie als oberster Rahmen für die ebenfalls durch Werte, Kompetenzen und Leistungen definierte Markenidentität dient, welche die raum-zeitlich gleichartigen Merkmale beschreibt, die aus Sicht der internen Zielgruppen in nachhaltiger Weise den Charakter der Marke prägen. Die Markenidentität als kollektives Selbstbild der Marke wird durch die strategische Abgrenzung zu konkurrierenden Marken und den Interaktionen vor allem mit den Kunden zum Markenimage als Fremdbild der Marke für die externen Anspruchsgruppen. Wie die nach außen gerichtete soziale Identität eines einzelnen Menschen wird auch die Markenidentität im übertragenden Sinne durch die Beziehung eines Subjektes zu anderen Subjekten geprägt, da sie immer die Identität einer die Marke tragenden Gruppe beschreibt, die über selbstreflexive Prozesse erarbeitet und weiterentwickelt wird. Dieses Selbstbild trifft als Marke auf das Fremdbild der externen relevanten Anspruchsgruppen, die einerseits im Vorfeld an dessen interaktiver Entstehung mitgewirkt haben, andererseits jedoch auch eine Kaufentscheidung auf Basis des versprochenen und damit erwarteten Nutzenbündels treffen, das sich gegenüber Wettbewerbern, die vergleichbare Basisbedürfnisse erfüllen, nachhaltig differenziert. Die Markenvision als die weiteren Elemente und Ziele koordinierender Bestandteil der Markenidentität definiert die intern motivierende langfristige Entwicklungsrichtung einer Marke für etwa fünf bis zehn Jahre. Um die interne Motivations- und Identifikationskraft entfalten zu können, muss sie eine langfristig realisierbare Wunschvorstellung zum Ausdruck bringen.⁵⁶

Die eigene „Marke“ im übertragenen Sinn als besonderen Wettbewerbsvorteil auf den unsicheren Arbeitsmärkten zu positionieren und kommunizieren, ist für eine strategische berufliche Orientierung symbolischer Anhaltspunkt, um den jeweiligen äußeren Nutzenerwartungen der potenziellen Arbeitgeber in der aktuellen Bewerbungssituation gerecht zu werden. Sie erlaubt das Bestimmen zukunftsfähiger Schlüsselkompetenzen, die einen deutlich wahrnehmbaren ganz spezifischen „Kundennutzen“ schaffen, der mich von den Wettbewerbern unterscheidet und auch meinen ggf. höheren „Marktpreis“ für den Kunden rechtfertigt. Die potenziellen Arbeitgeber können sich dann an den vermarkteten Aspekten an dem gewonnenen Fremdbild im Bewerbungsprozess ausrichten, um eine Einstellung als „Kaufentscheidung“ zu rechtfertigen. Die Vision richtet auch im Wirtschaftsleben ihr Augenmerk allerdings immer zuerst auf die Innenseite der Entstehung einer langfristig wirksamen Idee des zukünftigen Selbstverständnisses in der Welt. Daher sind beide Seiten der bewussten Wahrnehmung in eine solche gesunde Identitätsentwicklung zu integrieren, um später darauf aufbauend die eigenen Kompetenzen zu erarbeiten, die das selbstvermarktete Nutzenversprechen beim potenziellen neuen Arbeitgeber erfolgreich glänzen lassen. Die zur inneren Klärung notwendigen Identifikation mit dem vor mir liegenden Weg muss somit eine langfristig realisierbare Wunschvorstellung ausdrücken. Daher geht die innere Vision auch einer kompetenzbasierten „Selbstmarketing-Strategie“ voraus, um die Entwicklungsaufgabe „berufliche Orientierung“ in all ihren Facetten etwa der Wahl eines ersten Arbeitgebers nach Schule oder Studium, internen Aufstiegsüberlegungen, angestrebte Berufs- und Stellenwechsels oder erfolgreiche Wiedereinstiege nach familiären Auszeiten oder Arbeitslosigkeit angemessen zu bewältigen.

Die Vision der beruflichen Orientierung oder der biografischen Orientierung im Leben allgemein zielt darauf ab, ein generelles Leitbild für die Zukunft der erwünschten eigenen Lebenswirklichkeit zu entwerfen. Die eigene, bewusst erarbeitete und weiterentwickelte Identität kann auf Basis dieser angestrebten visionären Lebenswirklichkeit wieder selbstbewusst nach außen wirken und dann auf den geklärten inneren Realitäten aufbauen, die ein erfolgreiches strategisches Handeln in der äußeren Realität erlauben, um sich selbst daran nicht nur permanent eher passiv anzupassen, sondern gestal-

tend, kreativ und proaktiv mit der Welt lebendig zu interagieren. Am Beginn des Prozesses der Erarbeitung einer solchen verbundenen Bewältigungsstrategie steht somit aus wissenschaftlicher, wirtschaftlicher und spiritueller Sicht die kreative Entstehung einer ganz eigenen Vision. Eine visionäre biografische Orientierung als zentrales Element der Identitätsarbeit zur erfolgreichen sinnstiftenden Bewältigung einer anstehenden Entwicklungsaufgabe im eigenen Lebensverlauf wird hier im Folgenden als „**visionäre Biografiearbeit**“ verstanden. Das Ergebnis dieses Prozesses der jeweiligen Identitätsarbeit, welcher die zukünftige relevante Biografie in einer persönlichen Vision entwirft, wird als „Visionäre Biografie“ bezeichnet.

Eine **Visionäre Biografie** erfüllt in dieser Arbeit im Rahmen des Coachingansatzes des „Lichtsegelns“ an der experimentellen Schnittstelle der eigenen Lebensführung zwischen Wissenschaft, Wirtschaft, Gesellschaft und Spiritualität vier voneinander abhängige Funktionen für eine persönliche berufliche Orientierung, die im Prozess des lebenslangen Lernens unter den Bedingungen eines beschleunigten gesellschaftlichen Wandels ebenfalls im gesamten Lebenslauf „lichtsegelnd“ flankiert werden:

1. Sie vermittelt durch ihre **globale Kompassfunktion** für die eigene Entwicklung innere Sicherheit über die identitätsstiftende Richtung des weiteren Weges, der aus einer Fülle von Optionen und ambivalenten Einflüssen bewusst gewählt und kraftvoll begangen werden muss.
→ **klärende subjektiv sichere Richtungsentscheidung (Wo will ich hin?/Wer will ich sein?)**
2. Sie erlaubt in ihrer **lokalen Steuerungsfunktion** die Ableitung von einzelnen Zielen zur Anpassung und Entwicklung der eigenen Fähigkeiten in den konkreten Situationen und Orten, die aus der gewählten Option resultieren, um die Vision am Leben zu erhalten und durch veränderte Ziele auf kürzere Sicht korrigierend und damit lebendig zu realisieren.
→ **fokussierte Kompetenzentwicklung (Was brauche ich jetzt und morgen dafür?)**
3. Durch ihren Bezug zu den tieferen Bedürfnissen, Werten und Wünschen, die gelebt werden wollen auf der einen und der Berücksichtigung der bisherigen prägenden biografischen Erfahrungen auf der anderen Seite, kann sie insbesondere in biografischen Umbruchphasen in ihrer **freudigen Ankerfunktion** den Blick auf die besonders motivierenden **sinnstiftenden Aspekte** der relevanten Beziehungen und Ressourcen des Lebens richten, die wir wirklich aus tiefstem Herzen fühlen und häufig nicht richtig gesehen, verdrängt oder vergessen wurden.
→ **Motivation durch Sinn und emotionale Aktivierung (Wer uns was ist wirklich wichtig?)**
4. Die Betonung einer besseren Zukunft lenkt den **positiven Bewusstseinsfokus** offensiv auf das innere Wachstum, der Entfaltung der eigenen Potenziale und der gemeinsamen Nutzung von Chancen statt nur defensiv in negativen Kategorien wie Risiken, Gefahren, Krankheiten oder Krisen zu verharren. Neben einem diesseitigen gesünderen Lebensstil wird dabei eine transpersonale Qualität im Bewusstsein deutlich, welche die trennenden Qualitäten überwindet und uns als umfassend verbundene Wesen erfahren lässt, was in spirituellen Traditionen als Weg der lichtvollen Heilung beschrieben wird.
→ **spirituelles/lebensstilbezogenes Heilungspotenzial (Wer bin „ich“ und kann ich sein?)**

Diese neuen Ansätze einer visionären Biografiearbeit und eines entsprechenden visionären Coachings wie dem hier vorgestellten Ansatz des „Lichtsegelns“ müssen an vielen unterschiedlichen Orten in vielen kleinen heilsamen Schritten entwickelt werden, um sich mit den alten Pfaden geistiger Erkenntnis zu einem großen Strom zu bündeln, der die erforderliche kritische Masse an Menschen mitnimmt und die Transformation des kollektiven Bewusstseins einleitet, von der so große spirituelle Lehrer wie

Sri Aurobindo immer wieder gesprochen haben. Bewusst anfangen müssen wir allerdings immer bei uns selbst und die Fragen, die sich uns in dem sich immer klarer abzeichnenden unklaren Gewirr der krisenhaften Zukunft stellen, beziehen sich nicht immer gleich auf das Wohl der Menschheit, sondern oft genug auf unser eigenes Fortkommen. Tiefe Freude lässt uns in einer anderen Richtung gehen als der, die uns Einsamkeit statt Freude, Luxus statt Tiefe und Spaltungen statt Gemeinsinn beschert hat.

Die dazu erforderlichen bewussten Schritte bei der kompetenten Entwicklung und Umsetzung einer „visionären Biografie“ auf Augenhöhe zu begleiten, erfolgt hier in einem neuen Coaching- und Beratungsansatz, der hier in einem experimentellen Stadium unter dem Begriff des „**Lichtsegelns**“ klassische Konzepte der individuellen „**Lösungsorientierung**“ mit Ergebnissen der Bindungsforschung zu einer horizontal mit den Menschen verbundenen „**Beziehungsorientierung**“ entwickelt und diese mit spirituellen Ansätzen zu einer biografischen „**Visionsorientierung**“ erweitert.

Bevor die Mikroebene des kompetenten individuellen Handeln als eine der oben beschriebenen drei generellen Entwicklungsaufgaben betrachtet wird, ist es für das Verständnis der Wirkungsweise dieses neuen Ansatzes zur eigenen Transformation des Bewusstseins in einem davon beeinflussten kollektiven Transformationsprozess wichtig, zunächst die mittelbar zu transformierenden Ebenen aus der Makroperspektive der derzeit unter dem ausbeuterischen Banner des Neoliberalismus geordneten deutschen Gesellschaft und der Mesoperspektive mit dem hier relevanten Blick auf die besonders auf solidarische Verbundenheit setzenden Organisationen und Gruppen als „Gemeinschaft“ zu betrachten. Die anhand der VUCARONA-Welt bereits in den zentralen Bereichen ausgearbeiteten Kollateralschäden des Neoliberalismus werden immer deutlicher sichtbar und sind in der Coronapandemie besondere Brandbeschleuniger eines umweltzerstörerischen und sozial ausbeuterischen Gesellschaftssystems,

Im Folgenden werden nach dieser bereits die gesellschaftliche Ebene umfassenden kritischen Analyse auch alternative **Lösungsentwürfe** einer transformierten Zukunft der gesamten Gesellschaft auf der Makroebene vorgestellt, um deren gesellschaftlichen Ziele mit der eigenen Vision in Verbindung zu bringen. Zudem werden auch kollektiv wirksame konzeptionelle Ansätze vorgestellt, die als Stellhebel fungieren können, um den eigenen Entwicklungsprozess danach auszurichten. Im Sinne des „Lichtsegelns“ wird die spirituelle Bedeutung der beschriebenen Transformation näher betrachtet, um die bereits vielfachen kritischen sozialwissenschaftlichen Analysen zielgerichtet zu ergänzen. Je mehr ich um die Vielfalt der zukünftigen Möglichkeiten der Gesellschaft weiß, desto weniger wird meine Vision an der gegenwärtigen Einfalt scheitern, die mich als hilflos im All treibendes „Atom“ brandmarkt.

4. Makroebene der Gesellschaft: Solidarische Verbundenheit mit einem spirituellen Liberalismus vereinen

4.1 Spiritueller Liberalismus als Gegenentwurf zur neoliberalen Staatsübernahme

Die Verbindung der Tradition des Liberalismus mit einer echten Spiritualität ist für Ken Wilber das drängendste Problem der modernen westlichen Gesellschaft. Der Liberalismus ist mit der europäischen Aufklärung als Gegenbewegung zu den traditionellen Religionen und deren Verbrechen an den Menschen im Namen ihres Gottes entstanden. Das tiefe Misstrauen gegenüber jeder Beschränkung der Freiheit des Individuums durch die Tyrannei eines religiösen Kollektivs hat sich historisch zur Ablehnung alles religiös oder auch spirituell gedeuteten Göttlichen entwickelt. Die wahre Befreiung wird nicht in einem ungreifbaren Jenseits gesehen, sondern in den konkreten Fortschritten der materiellen und wirtschaftlichen Bedürfnisbefriedigung durch die Ökonomie. Der individuelle Mensch mit seinen universellen Rechten und wirtschaftlichen und politischen Freiheiten soll diese ohne die Tyrannei der Gemeinschaft ausleben können. Allerdings hat sich im liberalen Zeitverlauf der westlichen Geschichte die abgelehnte religiöse Tyrannei in eine Tyrannei des allmächtigen Geldes verwandelt. Die Beziehung zum allmächtigen Göttlichen wurde durch die Beziehung zum eigenen Einkommen ersetzt, so dass die geistig verhungerte Seele aus der alternativen Sicht der konservativen Position in einer bürgerlichen humanistischen Tradition nach gemeinschaftlichen Werten wie Geist, Religion und Familie verlangt. Daher sind die republikanische und religiöse Gesinnung in den meisten Spielarten des Konservatismus eng miteinander verbunden. Da hieraus wiederum allzu oft Religionskriege und Konflikte gegenüber anderen religiösen Orientierungen im Sinne einer kulturellen ideologische Tyrannei entstanden sind, besteht die Herausforderung darin, das Beste aus beiden Welten in einem integralen Ansatz zu vereinen. Die liberale Betonung individueller Freiheit und wirtschaftlichen Strebens darf einerseits nicht zu einer Ausblendung der Seele und Ablehnung von Spiritualität und Religion per se und der hyperindividualistischen Vergötterung des Materiellen führen. Andererseits darf die konservative Betonung der tiefen sozialen und spirituellen Zusammenhänge des mit seiner Familie, seinen Freunden und seinen Gemeinschaften verbundenen Individuums, das in seine Gesellschaft kulturell eingebettet ist und in einer lebendigen Beziehung zu Gott steht, nicht dazu führen, die eigenen Moralvorstellungen einer zur Spaltung neigenden konservativen Spiritualität „meines“ Gottes oder Landes freiheitsberaubend zu überhöhen und die Gesellschaft in eine Hölle für alle Andersgläubigen zu verwandeln. Die Kernfrage besteht folglich darin, ob es einen modernen **spirituellen Liberalismus** geben kann, der die Rechte des Einzelnen in einen spirituellen Zusammenhang stellt, aus dem diese Rechte begründet werden. Diese Spiritualität würde dann auf der Aufklärung beruhen, statt sie in Abrede zu stellen. Dies führt zu der zentralen Frage, wo wir einen solchen liberalen Gott oder Geist ansiedeln, da sich aus dieser Deutung immer mächtige politische Agenden ableiten, die wiederum Gefahr laufen, den Geist aufzuspalten und Trennlinien politischer Tyrannei zu errichten. Das Göttliche in jedem Menschen zu sehen, dessen Absolutheit nicht aufgespalten und damit nicht auf exklusive Zirkel beschränkt werden kann, stellt den Ausgangspunkt des Unterfangens dar, einen liberalen, befreienden und verbindenden Geist zu finden.⁵⁷

In der heutigen neoliberal umgedeuteten Welt steht der traditionelle Liberalismus vor großen Herausforderungen und muss sich erneuern, will er nicht als Feigenblatt für die oligarchischen Eliten dienen, die ihn seiner freiheitlichen Ideen beraubt haben und diesen den allgemeinen Wohlstand umverteilenden Diebeszug als Segen für die Welt darstellen wollen. Somit bietet ein glaubwürdiger spiritueller Liberalismus große Potenziale, die Vorstellung demokratischer Freiheit für alle Menschen

mit einer transzendenten Verbundenheit allen Seins zu vereinen, um die globalen Herausforderungen durch eine geeinte Menschheit friedlich und fortschrittlich zu bewältigen.

Der Liberalismus hat die Vorstellung von modernen funktionsfähigen Demokratien mit den normativen Grundideen der Menschenrechte und allgemeinen Freiheiten geprägt, die institutionell zu Gewaltenteilung, Rechtsstaat, politischer Partizipation und aktiver Bürgergesellschaft geführt haben, was sich auch in den liberalen Vorstellungen zu einer rechtbasierten internationalen Ordnung niedergeschlagen hat. Das Aufkommen populistischer Bewegungen, die gerade in einer hoch sozial polarisierten Gesellschaft wie den USA einen günstigen Nährboden aus der wachsenden sozialen Ungleichheit erhalten, bedroht die liberalen Demokratien gegenwärtig allerdings ebenso wie autoritäre Staatsformen vor allem in Russland oder China. Als Systemkonkurrent hat insbesondere China einen neuen High-Tech-Autoritarismus mit totalitäre Herrschaftsmethoden entwickelt, der ökonomische Dynamik mit technischer Innovation und digitaler Überwachung verbindet. Die digitale Revolution und das Aufkommen der KI birgt somit auch große Gefahren für demokratische Freiheiten. Die Dominanz des Menschen in der Arbeitswelt wird durch die Maschinen generell immer mehr in Frage gestellt, was zusätzliche Freiheitsverluste durch eine zunehmende Automatisierung verursacht. Neben diesem wachsenden globalen und digitalen Systemkonflikt zwischen Demokratie und Autoritarismus stellt der Klimawandel angesichts wachsender Umweltzerstörungen aus Sicht des bestehenden westlichen Gesellschafts-systems die Frage, ob er nur noch mit einem ökologischen Notstandsregime bekämpft werden kann oder neue grüne Investitionen und Innovationen dabei helfen werden, eine Politik der Einschränkungen und eines flächendeckenden kapitalismuskritischen frugalistischen Lebensstils des materiellen Verzichts aufzuhalten. Durch seinen Verzicht auf das wirtschaftliche Wachstumsparadigma stellt er ebenfalls eine Bedrohung für die liberalen Demokratien kapitalistischer Prägung dar, die auch durch die Migrationsströme und die wachsende Ungleichheit an einem historischen Scheideweg stehen, um den gefährdeten sozialen Zusammenhalt aufrechtzuerhalten. Von Kritikern wird dem zeitgenössischen Liberalismus auch mit Blick auf die grundrechtseinschränkende Maßnahmen im Zuge der Bekämpfung von COVID-19 die Verbreitung von Marktradikalismus, Egoismus, sozialer Kälter und ökologischer Ignoranz vorgeworfen, so dass er seine emanzipatorische Kraft verloren hat und zu einem einseitigen Schutz und Machterhalt der Privilegierten verkommen sei. Die großen Herausforderungen der Menschheit verlangen somit nach neuen Antworten des Liberalismus, der die freiheitlichen Wurzeln für alle Menschen nähren kann.⁵⁸

War die historische Grundlage des Liberalismus noch eine vergleichsweise dünn besiedelte Welt, stellt die immer weiterwachsende und mehrheitlich in großen Städten lebende Menschheit den modernen Liberalismus heute vor neue Herausforderungen. Die „Stadt“ steht als vergöttertes Sinnbild für die moderne Allverfügbarkeit der kapitalistischen Waren- und Dienstleistungsangebote, die unserer Bedürfnisse einerseits ständig anstacheln und andererseits auch gleich ihre arbeitsteilig organisierte profitträchtige Befriedigung übernehmen, ohne die ökologischen und sozialen Kosten unseres entwurzelten materialistischen Lebensstils in den Blick nehmen zu müssen. Der Konservatismus weist somit zu Recht darauf hin, dass wir alle Bindungen und vielfältige soziale Beziehungen benötigen, um nicht nur narzisstisch-sinnentleert alleine für uns, sondern auch für andere tätig in der Welt zu sein und unsere Freiheit in psychischer Gesundheit und materieller Sicherheit leben zu können. Allerdings liegt die Gefahr dann wiederum in dem vom Liberalismus betonten kollektiven Ersticken individueller Freiheitsvorstellungen. Deren Bewahrung ist ein ethisches Muss in demokratischen Gesellschaften, welche die individuellen Freiheiten gegenüber den kollektiven, politisch bestimmten und staatlich organisierten Interessen abwägen und auch im Ernstfall schützen müssen.

Was aber wäre, wenn eine kleine Gruppe der Menschheit, von Marx viel zu homogen als „Kapitalisten“ bezeichnet und heute selbst unter den Milliardären und Oligarchen der Welt als Superreiche noch solitär herausragend, dazu willens und auch in der Lage wäre, die Wünsche, Vorstellungen und Ziele

aus ihrer kleinen, von dem Rest der Menschheit gut abgeschotteten Gemeinde der ganzen Welt aufzuzwingen? Und was wäre, wenn dieses hoch elitäre Konglomerat aus Glaubensvorstellungen, Ideologien, Klassenidentitäten, Geschäftsinteressen und Machtkämpfen für den Rest der mehrheitlich übertölpelten Menschheit hoch nachteilig wäre, weil die von ihren medialen und politischen Handlangern als „gut“ inszenierte und nach außen wohlwütig und innovativ generierende Gruppe im Kern doch nichts anderes darstellt als eine rebellische Schar von Königsmördern? Gibt es eine solche in der Geschichte immer wieder auftretende lichtscheue Rotte auch heute, die der Demokratie den freiheitlichen Kopf abschlug und ihr Ideal einer friedlichen Koexistenz verbundener Gemeinschaften fort ins Exil „sozialromantischer Träume“ jagte? Die ein Regime ungezügelter globaler Umverteilung und Bereicherung der neoliberalen Tyrannei geschaffen haben, denen sich die Völker der Welt unterordnen müssen? Was wäre, wenn sich die materialistische Tyrannei des Liberalismus dazu noch mit der religiösen Tyrannei des Konservatismus in einer ideologischen hybriden Form unter dem propagandistisch ausgeschlachteten Banner der quasi-religiösen Sicherheit vor äußeren Gefahren wie dem Kampf gegen Terrorismus oder den neuen Coronavirus in gläubiger Gewissheit vereint hätte?

Und welchen Anteil haben wir selbst daran, mitbeizutragen an einer Welt, die von Spaltung lebt und sich an der wachsenden Angst und Armut von immer mehr Menschen bereichert, mit denen wir uns noch lange nicht identifizieren, weil wir sie -gleichgültig ob vereinsamt in unserer Nachbarschaft, betäubt unter der Brücke auf dem Weg zur Arbeit oder schreiend protestierend in den entferntesten Winkeln der Welt- als von uns getrennt erleben? Wie klein ist unsere Solidarität zumeist immer noch, die sich an politischen Kategorien wie Gerechtigkeit und Gleichheit ohne überzeugenden Erfolg abarbeitet, wo die noch verkümmerte innere Dimension der Verbundenheit keinen tiefsten Sinn im eigenen „guten“ Handeln erkennen lassen will, das doch im Außen so sehr nach Wandel strebt?

Wenn wir über diese Fragen bewusst nachdenken, landen wir dann nicht genau dort, wo wir die Welt und uns heute sehen? Ist damit nicht nur die Idee des Liberalismus, sondern auch gleich die des Konservatismus mit „uns“ gescheitert? Ist nach dem Ende des 20. Jahrhunderts der Beginn der neuen digital vernetzten Zeit allein an das Gutdünken einer superreichen Elite gekoppelt, über deren Lebensführung und Ideale die meisten Menschen abseits der medial gefilterten freundlichen Berichte und bunten Bilder so gut wie nichts wissen? Und wissen es diese Menschen wirklich besser oder bessern sie die Welt nur allein für sich? Wenn die Vorstellung der ökonomischen Theorie eines gerade im Neoliberalismus betonten eigennützigem Modellmenschen namens homo oeconomicus auch auf diese Elite angewendet wird, dann kooperieren wir mit ihnen und sie mit dem Rest der Menschheit nur dann, wenn wir und sie sich davon einen eigennützigen Vorteil versprechen. Und diese Kooperation wird sich in der angepriesenen totalen Marktgesellschaft auch nur auf die nutzenstiftenden Güter und Dienstleistungen beschränken, die mit einem solchen strategischen Vorteilsdenken vereinbar sind. Die Gesellschaft der restlichen 99 % wird allerdings immer darunter leiden müssen, da für unsere kleine anbietende Tauschware kein ordentlicher Marktpreis auf solchen unfreien Märkten erzielt werden kann, die unter der politischen Kontrolle der Superreichen stehen, welche aus ihrer eigennützigen Rationalität nicht bereit sind, auch nur ein kleines Stückchen ihrer Marktmacht abzugeben. Und gibt es nichts Besseres als das oder sind wir dazu verdammt, uns nur an unserem Ich auszurichten, wenn wir an Entwicklung, Fortschritt und Glück denken?

Wie die menschliche Geschichte zeigt, ist eine solches eigennütziges Vorteilsdenken nur sehr schwer im Außen zu überwinden; ganz besonders, wenn es für die Eliten damit viel zu gewinnen gibt. Derzeit lässt sich dies elitäre Vorteilsstreben zu Lasten der deutschen Bevölkerung am biografischen Beispiel des aktuellen Bundeskanzlers Olaf Scholz beobachten. In seiner Zeit als Hamburger Bürgermeister half er 2017 über seine weitreichenden politischen Kanäle vermutlich der Hamburger Warburg-Bank, eine Steuerschuld von 47 Millionen Euro vom Finanzamt Hamburg erlassen zu bekommen. Dabei handelte es sich um eine geforderte Rückzahlung für die mittlerweile vom Bundesverfassungsgericht als illegale

Steuerhinterziehung bewerteten sogenannten Cum-Ex-Geschäfte, bei denen es in konspirativ vereinbarten Kreisgeschäften mit Wertpapieren um dem Dividendenstichtag zur mehrfachen Rückerstattung einer nur einmal geleisteten Kapitalertragssteuer kommt und sich alle honorigen Beteiligten die lukrative Beute aus diesem weltweit bis heute in neuen Variationen durchgeführten Steuerraub aufteilen. Der Gesamtschaden für den deutschen Staat durch diese und vergleichbare Formen international organisierter Wirtschaftskriminalität, in die auch so bekannte Namen wie Carsten Maschmeyer, Clemens Tönnies und Erwin Müller verstrickt sind, beläuft sich nach Schätzungen für die Zeit von 2001 bis 2016 auf 32 Milliarden Euro und stellt den größten Steuerskandal in der Geschichte der Bundesrepublik dar. Die dazu notwendigen weit verzweigten „männerbündischen“ Netzwerke stützen sich bei den beteiligten Großbanken etwa in London auf hoch bezahlte junge weiße Investmentbanker mit einem Jahresgehalt zwischen 500-800.000 Euro, die sich alle untereinander gut kennen und durch gemeinsame trinkfreudige Partys und exklusiven Freizeitaktivitäten zu einer eingeschweißten Gemeinschaft auf Basis einer Machokultur werden, die es mit dem Staat als Gegner in einem höchst unfairen Wettbewerb zu Gunsten ihrer sehr reichen Klientel allzu gerne aufnehmen. Als Whistleblower fungierende Insider aus der Finanzwelt berichten zudem von dem ganz eigenen moralischen Blick der Superreichen auf den von ihnen abgelehnten Staat, der in den erlauchten Kreisen oft als Feind betrachtet wird, da er ihnen etwas wegnehmen will, auch wenn sie längst mehr als genug haben. Diese grassierende Gier der herrschenden Klasse wird auch durch den vergleichenden Blick nach oben angestachelt, um jeweils ebenso viele Privilegien, Villen, Autos, Flugzeuge oder Yachten zu bekommen. Dazu gesellen sich Arroganz und Allmachtsfantasien gegenüber der „zwergenhaften“ Normalbevölkerung, die von den hohen gläsernen Banktürmen aus besehen eben einfach nicht mithalten kann mit der eigenen Schlauheit und Klasse. Allerdings leiden viele Milliardäre auch unter der permanenten Angst, dass ihr Vermögen auch nur um einen Bruchteil schrumpfen, sie von allen anderen um ihr Geld willen betrogen und bestohlen werden oder ihre Kinder entführt werden könnten.⁵⁹

Somit weicht das auch nach außen hin wohlinszenierte standesgemäße Selbstbild von der verunsicherten inneren Realität ab, die in dem macht- wie angstgefüllten Bewusstsein des Habens verhaftet ist und sich dadurch der gelassenen Bewusstseinsperspektive des Seins nicht nähern kann. Das gierige „System“ belohnt somit materiell und bestraft zugleich spirituell. Auf diese Wahrheit wies bereits Jesus in seinem Bild von dem Kamel und Nadelöhr hin, das den Reichen den majestätischen Einzug in den Himmel versperrt. Allerdings machen diese aktuellen deutschen Enthüllungen auf die Spitze eines gewaltigen Eisberges aufmerksam. Das durch Gier, Eigennutz und Arroganz geprägte kollektive Bewusstsein der Elite führt durch ihren verborgene Einfluss systemisch zu einer zunehmenden geistigen Durchdringung von Politik, Recht, Wirtschaft, Wissenschaft, Medien, Bildung und Gesundheit mit diesen negativen Bewusstseinszuständen, ohne dass die Mehrheit der Menschen die damit verbundenen verborgenen geistigen Einflüsse bewusst wahrnimmt. Gerade in unsicheren Zeiten von Krisen und Umbrüchen können die Eliten durch die Besetzung von gesellschaftlichen Führungs- und Schlüsselpositionen mit ihren Leuten in einem solchen geistigen Klima von der Angst der Normalbevölkerung profitieren und sich als Retter in der Not inszenieren. Nach und nach werden die demokratischen Strukturen durch diese willigen und gut bezahlten Helfer und Helfershelfer ausgehöhlt. Sie geben sich zwar den äußeren Anschein einer herrschenden Klasse, scharen sich jedoch um ein tiefer liegendes autoritäres Zentrum, das ihnen Macht als Gegenleistung für unbedingte Loyalität verspricht.

Eine solche gesamtgesellschaftliche Durchdringung freiheitlicher Demokratien mit autoritären und autokratischen Politikertypen benötigt die korrumpierte Mitwirkung der die Bevölkerung verratenden intellektuellen Eliten, welche die Wahrheitssuche zu Gunsten der propagandistischen Durchsetzung politischer Interessen aufgeben und sich den Mächtigen andienen. Diese Mitglieder der Bildungselite führen als Autoren, Pamphletschreiber, Blogger, Künstler, Journalisten und Medienschaffende einen Krieg um Meinungen, schüren Angst und Wut, spalten und säen juristisch untermauert Unzufrie-

denheit, um Rechts- und Verfassungsbruch als Gebot der Stunde zur Bewältigung der aktuellen Missstände zu verkaufen. Der französische Essayist Julien Benda hat diese wahlweise machtgerigen, radikalen, zynischen, wütenden, apokalyptischen und mitunter religiösen geistigen Wegbereiter des Autoritarismus, die sich oft auf Seiten der extremen Linken und Rechten finden und den Aufstieg von Hitler und Stalin vorbereiteten, bereits 1927 ironisch als „clerics“ bezeichnet, was neben dem „Schreiber“ auch den Begriff des „Klerikers“ umfasst. Im Zusammenspiel mit den Führungseliten können sie die freiheitliche Ordnung westlicher Demokratien gezielt zum Einstürzen bringen, indem sie erst unsere Werte aushöhlen und dann eine künftiges autoritäres und System entwerfen. Dessen Gewalttätigkeit drückt sich anfangs noch in ungeschriebenen Sprachregelungen aus, bei deren Verstoß prominente oder normale Menschen um der Deutungshoheit willen öffentlich niedergemacht werden. Das Bestehende zu zerschlagen und alte Einrichtungen zu stürzen ist ein gemeinsamer Antrieb linker wie rechter Radikalpositionen, so dass die demokratischen Institutionen der Gewaltenteilung und Pressefreiheit von beiden Seiten im narrativen Krieg um die öffentliche Meinung bedroht werden. Die lautesten Gläubigen erhalten in diesem autoritären System die besten Plätze auf dem Karriereweg, auf dem nicht mehr Talent und Leistung zählt, sondern die Treue einer sich herausbildenden öffentlich jubelnden Funktionärsschicht, die im Gegenzug für ihre Belohnungen und Beförderungen jede echte Opposition im Keim ersticken soll. Das Apartheitsregime in Südafrika, die Staaten des Warschauer Pakts und autoritäre Regimes in Südamerika dienen als historische Vorbilder solcher „weichen Diktaturen“, die symbolische Opposition zulassen, die zerschlagenen staatlichen Institutionen kontrollieren und die Versammlungs- und Pressefreiheiten einschränken. Gegenwärtig lassen sich solche Strukturen in Russland, den Philippinen, Ungarn und Polen auffinden, wo Vetternwirtschaft und Korruption zu Lasten des politischen und wirtschaftlichen Wettbewerbs gedeihen.⁶⁰

Allerdings liest sich die Beschreibung einer solchen weichen Diktatur nicht mehr nur wie eine drohende, sondern schon in vielen erschreckenden Teilen bereits Wirklichkeit gewordenen deutsche Zustandsbeschreibung im Jahre 2022, wobei es hier keinen autokratischen Parteiführer in einem Einparteiensstaat gibt. Ein parteiübergreifendes Netzwerk zentraler omnipräsenter Führungspersönlichkeiten aus Politik, Medien und Wissenschaft gibt vielmehr im verborgenen Sinne ihrer superreichen Förderer die öffentliche Meinung jüngst zum Pandemiegeschehen rund um COVID-19 oder dem Kriegstreiben in der Ukraine vor, was durch die „clerics“ ideologisch unterfüttert und zu Lasten jeglicher „unsolidarischer“ Kritik fern des „wissenschaftlichen Konsens“ massentauglich legitimiert wird:

„In solch einer weichen Diktatur erfordert der Machterhalt keine massive Gewalt. Sie stützt sich vielmehr auf Elitekader, die Behörden, Medien, Gerichte und mancherorts auch staatliche Unternehmen leiten. Die Aufgabe dieser modernen clerics besteht darin, die Führung zu schützen, egal wie verlogen ihre Aussagen, wie dreist ihre Korruption und wie verheerend ihre Herrschaft für Bürger und Staat auch sein mögen. Als Dank dafür dürfen sie mit Belohnung und Beförderung rechnen. Enge Verbündete des Parteiführers können sehr reich werden, sie bekommen lukrative Aufträge und Positionen im Aufsichtsrat staatlicher Unternehmen, ohne mit anderen konkurrieren zu müssen. Andere beziehen staatliche Gehälter und können sich darauf verlassen, vor Anschuldigungen der Korruption und Inkompetenz sicher zu sein. Wie miserabel ihre Leistung auch immer sein mag, sie werden nicht entlassen.“⁶¹

Es bleibt abzuwarten, ob der zumindest im Ansatz offensichtlich in diese Richtung zielende elitäre Plan mit den autoritären Verschiebungen im Zuge der Coronamaßnahmen weiter umgesetzt werden kann. Die Krise hat bei vielen Menschen zum Nachdenken geführt und diese bewusste Reflexion kann auf Dauer auch die mediale Dauerbeschallung der neuen „clerics“ durchbrechen. Dadurch kann das Coronavirus die besten solidarischen Eigenschaften hervorbringen, die derzeit häufig noch unter den hinter der Maske versteckten angstvollen Blicken auf die steigenden Inzidenzzahlen verborgen bleiben. Was uns daher langfristig wirklich gesund macht, wird auch die Kompetenz sein, uns im Dialog der

unterschiedlichen Sichtweisen im Bewusstsein unserer grundlegenden Verbundenheit auszutauschen. Da die Gesundheit für viele Menschen immer wichtiger wird, stellen solche dialogischen Schlüsselkompetenzen heilsame Potenziale für ein selbstbestimmtes Leben im Rahmen der lebenslangen Entwicklungsaufgabe „Partizipation“ dar.

4.2 Transformationskapital zur verbundenen Gestaltung einer postneoliberalen Gesellschaft in neuen Gemeinschaftsformen

Die Coronakrise hat für Horst Opaschowski die Einstellung der Menschen dahingehend geändert, dass nicht mehr Wachstum und Wohlstand und der damit verbundene Konsum zum wichtigsten Lebensziel werden, sondern die Gesundheit als entscheidend für die Lebenszufriedenheit und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben gesehen werden. Laut einer repräsentativen Umfrage von 3.000 deutschen Personen ab 14 Jahre achten 90 % der Deutschen im Jahr 2020 darauf, gesund und fit zu bleiben und 94 % sehen Gesundheit als das höchste Gut im Leben an. Für 58 % hat die Coronakrise bereits zu einer nachhaltigen Änderung der Lebenseinstellung bezüglich eines maßvolleren Geldausgebens und Konsumierens geführt. Die Gesundheitsbranche wird in diesem Wertewandel zum Megamarkt der Zukunft, die individuelle Gesundheit avanciert dabei zum neuen Statussymbol, das Gesundheitsministerium wird so wichtig wie das Wirtschaftsministerium und die Charité so wichtig wie VW. Die eigene Gesundheit bezieht sich nicht nur auf die körperliche Fitness, sondern umfasst auch das psychische Wohlfühlen in der eigenen Haut und alle Faktoren, die dazu beitragen, was den hohen Stellenwert der Familie in Zeiten von „Social Distancing“ erklärt. Die zunehmenden Krisen lösen eine Sehnsucht nach Sicherheit in all der Ungewissheit aus, was zum „wärmenden“ Rückzug in die eigene Wohnung und den persönlichen Netzwerken führt, in den vertrauensvolle Beziehungen und Bindungen gelebt werden können. Dazu wird von 87 % der Zeit für Gemeinsamkeit oder sich selbst ein ebenso hoher Stellenwert beigemessen wie dem Geld. Die Entwicklung einer neuen Zeitkultur mit der Präferenz für Zeitwohlstand und Entschleunigung lassen auch Sinnfragen bedeutsamer werden, was gerade wirklich wichtig in der aktuellen Lebensphase wird. Dies trägt auch zu einem wachsenden temporären Engagement in solidarischen Initiativen und informellen Netzwerken bei. Von der Politik werden zudem weitsichtige Lösungsansätze gefordert, die gerade der Jugend wieder Mut zur Zukunft machen (89 % Zustimmung). Eine große Mehrheit (87 %) wünscht sich mehr Optimismus in der deutschen Gesellschaft, um die Zukunft allen Krisen zum Trotz mutiger angehen zu können.⁶²

Die ideen- und mutlose Politik bedient in ihrer systemkonformen Rolle allerdings weiterhin primär die beschleunigte neoliberale Umverteilung. Grund für Optimismus haben daher derzeit vor allem die obersten Gesellschaftsschichten. Im Goldrausch der Covid-19-Pandemie gelang es den 10 reichsten Milliardären gemäß der Entwicklungsorganisation Oxfam ihr Gesamtvermögen vom März 2020 bis November 2021 auf insgesamt 1,5 Billionen US-Dollar zu verdoppeln. Das globale kumulierte Gesamtvermögen aller von dieser wachsenden sozialen Ungleichheit profitierenden 2.755 Milliardäre, die ihr Vermögen in diesem einen Jahr der orgiastischen Umverteilung mit atemberaubender Geschwindigkeit um 5 Billionen US-Dollar steigerten, beläuft sich derzeit auf 13,8 Billionen US-Dollar. Gleichzeitig leben durch die Coronakrise zusätzlich 160 Millionen Menschen weltweit in Armut, die sich zu den 3,2 Milliarden Menschen gesellen müssen, die bereits vorher unterhalb der von der Weltbank definierten Armutsgrenze von 5,50 US-Dollar ihre bedrohte Existenz im immer noch global dominierenden Shareholder-Value-Kapitalismus zu bestreiten haben. Diese Bedrohungen führen weltweit dazu, dass statistisch gesehen täglich 21.300 Personen von der strukturellen und physischen Gewalt des neoliberalen Kapitalismus getötet werden. Dieses globale System führt durch seine einseitige Ausrichtung an Profiten und Aktiendividenden zu einer kurzfristige Renditeorientierung der Investoren-

gruppen, die sich auf Kosten langfristiger gemeinwohldienlicher Investitionen zu Gunsten der Umwelt und Menschenrechte mehr und mehr bereichern und die globale Ungleichheit heute geradezu explodieren lässt. Auch in Deutschland zeigt sich im Berichtszeitraum, dass die 10 reichsten Personen ihr Vermögen geschätzt um 78 Prozent von 144 Milliarden auf 256 Milliarden US-Dollar steigern konnten, während die bundesweite Armutsquote mit 16,1 Prozent einen neuen Höchststand erreicht. Wie in der gesamten Welt sind von diesen 13,4 Millionen Menschen Frauen und Kinder in besonderem Maße von Armut betroffen. Daher wird ein gerechteres Wirtschaftssystem gefordert, das auf die sozialen und ökologischen Belange der gesamten Menschheit Rücksicht nimmt und die große Markt- und Lobbymacht der internationalen Konzerne begrenzt.⁶³

Aus „rationalen“ Gründen kann die superreiche Elite in diesem Goldrausch allerdings gar nicht weitgehender kooperieren oder gar darauf verzichten, was ihr als feines Mahl ihres weltweit umspannenden finanzkapitalistischen Systems am einsamen Ende der globalisierten Nahrungskette auch nach herrschendem -oft genug durch Korruption und Unterwerfung installierten- Recht zusteht. Dieses instrumentelle Denken einer begrenzten, auf sich selbst zurückgeworfenen Vernunft, die allen anderen Erkenntnisquellen nicht traut und sich egoistisch allein auf die eigene Stärke und Macht besinnt ist in der Evolution der Menschheit nicht neu, seine global wirkende Zerstörungskraft ist es allerdings schon.

Die Gier einer einzelnen mächtigsten Gruppe anzuprangern bringt daher solange nichts, wie nicht die dahinterliegende tiefsitzende und in der Bevölkerung breit verankerte Ideologie der „freien Märkte“ in ihren bewusst geplanten Konstruktionsfehlern aufgedeckt und kritisch reflektiert wird. Der Markt kann nur dann die Gier des Einzelnen zügeln und individuelle Freiheiten für alle garantieren, solange die eigentlich staatlich zu überwachende Marktmacht einzelner erfolgreicher Akteure nicht dazu ausreicht, die von eben diesem Staat gesetzten Spielregeln des Markts schleichend für sich selbst außer Kraft zu setzen und immer mehr Macht anzuhäufen, die letztlich zu einem profitsichernden Monopol und der demokratiefeindlichen Übernahme des Staates führen muss. Dieses Monopol wird sich nach und nach von der Wirtschaft über den Staat auf alle anderen Gesellschaftsbereiche ausbreiten, um sich noch mehr Macht und Besitz nur für sich selbst anzueignen, was unter dem Schlagwort „Ökonomisierung“ diskutiert wird. Gegenwärtig hat es einen in der Geschichte der Menschheit bislang wohl einzigartigen materiellen Höhepunkt erreicht und ist in der Form eines weltweit eng durch finanzielle, geschäftliche und persönliche Beziehungen verflochtenen Syndikats der Superreichen organisiert, die sich bei allen Gegensätzlichkeiten wohl einig darin sind, dieses hoch profitable neoliberale kapitalistische System der organisierten Umverteilung unter allen Umständen zu erhalten.

Der damit verbundene Wachstumszwang wird über das permanente Anstacheln unserer negativen Eigenschaften am Leben gehalten, wie dies der von der katholischen Kirche geschasste Theologe und Psychoanalytiker Eugen Drewermann festhält: „es ist nicht die maßlose Gier der Einzelnen, welche die kapitalistische Wirtschaftsform erschafft, es ist umgekehrt diese Wirtschaftsform, die sich in der Gier des Einzelnen niederschlägt und ihrer zum Selbsterhalt bedarf.“⁶⁴ Und wie es der nach Morddrohungen durch die Camorra unter Personenschutz stehende italienische Journalist und Schriftsteller Roberto Saviano für den digitalen Kapitalismus beschreibt: „Denn in der Ära der sozialen Medien und des Datenkrieges gilt die alte Regel: Wenn wir zornig sind, wenn wir uns angegriffen, ausgeschlossen, in die Ecke gedrängt fühlen, geben wir mehr und gieriger Geld aus. Aus der Wut lässt sich mehr Profit heraus schlagen als aus dem Nachdenken.“⁶⁵

Wenn der Markt versagt, unser Denken und Verhalten in eine besserer Richtung zu lenken, der „privatisierende“ Staat dies allerdings auf Geheiß der in den Fängen der Superreichen zappelnden Politik nicht korrigieren kann und die unkritische Mehrheit der Menschen nichts selbst aktiv wird, wird die Krise weiter schwelen und ihre chaotisch ausbrechenden Feuer werden uns alle immer mehr Raum, Freiheiten und letztlich auch derzeit noch unhinterfragte Sicherheiten nehmen. Als Gegengewicht zu

diesen entsolidarisierenden Aussichten müssen auch die kollektiven Möglichkeiten und Ideen zunehmen, wie sich dieses gekaperte „marktkonforme“ postdemokratische Staatswesen im Schlepptau eines neoliberalen kapitalistischen Systems mit seinen bitteren Früchten der Zerstörung, der Spaltung, der Armut, der Angst, der Wut, des Hasses, der Völlerei, der Gier, des Todes, des Unglaubens an das Geistige und der Verherrlichung des Materiellen überwinden lässt.

Das auch diesen Status Quo erhaltende „Teilen und Herrschen“ der Mächtigen hat in der Weltgeschichte immer dann antagonistische lichtvolle Kräfte und ihre wirksamen aufklärenden Interventionen auf den Plan gerufen, wenn das Gleichgewicht nach einem einseitigen Ausschlag wie dem der letzten Jahrzehnte soweit gestört wurde, dass das Schicksal der ganzen Menschheit auf dem Spiel steht. So war es in der Zeit der Aufklärung, die dem religiösen Wahnsystem Vernunft, Erkenntnis und Wahrheitsstreben gegenüberstellte und es dadurch in die tobsüchtigen Knie zwang. So ist es in den heutigen Zeiten, in der immer mehr Menschen jenseits der etablierten Institutionen aktiv werden, um die wahnhaften Verhältnisse und den Glaubensvorstellung der „clerics“ und ihrer Hintermänner unserer Tage kritisch zu hinterfragen und ihren bewussten Blick auch durch spirituelle Wege auszuweiten. Diese Veränderung geht zwar lokal von vielfältigen Gemeinschaften aus, breitet sich jedoch immer weiter in der Menschheit aus.

In diesem Verbreitungsprozess können sich die bestehenden Ideen weiterentwickeln und die Menschen im dialogischen Wissensaustausch mehr und mehr miteinander verbinden. Die Fähigkeit, sich zu vernetzen, seine eigene identitätsstiftende Gemeinschaft im jeweiligen Lebensabschnitt oder darüber hinaus zu suchen und zu finden und deren positiven Ideen zu verbreiten, um sich mit anderen Menschen und Gemeinschaften zusammenzuschließen und gemeinsame visionäre Ziele für eine immer größere Zahl zu erreichen, wird somit zur Kernkompetenz bei der kreativen und verbindenden bewussten Überwindung der herrschenden neoliberalen Gesellschaftsordnung. In einer kollektiven Form zur gemeinsamen Gestaltung der Welt nimmt es zunächst die Form des **Sozialkapitals**⁶⁶ eines modernen Liberalismus an, in dem sich Netzwerke zur Durchsetzung gemeinsamer Ziele bilden, welche die Welt in ihrem Sinne gestalten wollen. Ohne eine spirituelle Durchdringung wird diese „Vernetzungskompetenz“ allerdings auch nur primär äußere Verbindungen für einen gemeinsamen exklusiven Zweck eines zu bewahrenden oder errichtenden Clubkollektivgutes schaffen, während es mit einer lebendigen Vielfalt von Spiritualität zu echter innerer Verbundenheit des kollektiven Bewusstseins in einer freiheitlichen Gesellschaftsform kommen kann. Für einen spirituellen Liberalismus braucht es somit noch eine weitergehende Kapitalkategorie, welche sich auf den spirituellen Charakter dieser liberalen Gesellschaftsform bezieht. Allerdings baut sie auf dem Sozialkapital auf und kann umso besser gedeihen, je mehr Sozialkapital es bereits in einer Gesellschaft gibt.

Aus der im Gefolge der CORONA-Welt offenbar werdenden sozialen Problemlagen einer wachsenden Ungleichheit ist eine verstärkte öffentliche Diskussion um solidarisches Handeln entstanden, die auf das gesamtgesellschaftliche Sozialkapital abzielt, dass sich auch in dem Ausmaß der in dem kollektiven Bewusstsein der Deutschen verankerten Solidarität äußert, die wiederum sozialstaatliche Strukturen reaktivieren hilft und kollektives Handeln erleichtert. Die Rückkehr der lange Zeit als gewerkschaftlicher Kampfbegriff weitgehend ignorierten **Solidarität** weist auf die grundlegende Erschütterung der ideologischen Grundfesten des Neoliberalismus in der Coronakrise hin, da zumindest für eine kurze Zeit die menschliche Arbeit statt wirtschaftlicher Renditen „systemrelevant“ wurde. Der Solidaritätsgedanke betont die wechselseitige Abhängigkeit nicht als kooperative Triebfeder egoistischen Gewinnstrebens, sondern im Sinne eines gerechten Zusammenlebens. Solidarisches Verhalten setzt geteilte Arbeits- und Lebenswirklichkeiten in einem sich ständig verändernden sozialem Kollektiv voraus, um in einem gemeinsamen kooperativen Handeln dem als repressiv empfundenen Konkurrenzdenken des Kapitalismus politisch entgegenzutreten. Die Anerkennung von gravierenden Klassenunterschieden und der Schwächung öffentlicher Infrastrukturen im Gesundheitssystem in einem reichen Land wie

Deutschland könnte mit Blick auf die ökologischen Krisen zu einer generationenübergreifenden solidarischen Politik beitragen. Allerdings erwies sich die politische Solidarität in der Krise als äußerst brüchig, da nach den schönen Worten zur Systemrelevanz der Pflege schon bald eine unsolidarische Diskussion zum Verbot von Kündigungen und Streiks in solchen systemrelevanten Bereichen und mit Verweis auf zu vermeidende höhere Sozialabgaben erfolgte, so dass es auch keine Lohnerhöhungen für die hoch belasteten Pflegekräfte gab. Eine fortgesetzte breite Diskussion um die generelle Relevanz menschlicher Arbeit im kapitalistischen System könnte ein umfassendes Solidaritätsverständnis etablieren. Die unterschiedliche Betroffenheit der einzelnen sozialen Schichten und Klassen durch die Folgen der Coronakrise erschwert allerdings eine integrative Vorstellung einer angemessenen Verteilung von Reichtum sowie selbstbestimmter Arbeits- und Lebenszeit, wobei es einen breiteren Konsens bezüglich von Lohnerhöhungen im Niedriglohnsektor gibt. Solidarisches Handeln lässt sich als dynamischer Prozess bezüglich der Suche verstehen, mit wem sich selbst identifiziert wird und welche Interessen als die eigenen erkannt werden. Daher ist neben der Diskussion über den Stellenwert der Arbeit auch eine neue Rolle des bislang primär umverteilenden als solidarischen Staates notwendig, um solidarische Politik zur kollektiven Interessenpolitik zu machen.⁶⁷

Solidarität lebt vom sozialen Kapital, um Veränderungen im außen zu bewirken, die nicht nur dem initialen Kollektiv zu Gute kommen, sondern der gesamten Gesellschaft nutzen können. Die Beschäftigten im profitorientierten Gesundheitssystem arbeiteten schon vor der Coronakrise durch den Personalmangel häufig am Limit, so dass sich die Arbeitsbedingungen seit Ausbruch von COVID-19 noch einmal dramatisch verschlechtert haben. In Hamburg haben sich schon vor Corona bereits 2019 verschiedene Berufsgruppen u.a. aus Pflege und Therapie selbst organisiert und einen solidarischen Arbeitskampf mit Blick auf ein menschenwürdiges Krankenhaus begonnen, den sich mehr und mehr Menschen aus den Gesundheitsfachprofessionen kollegial anschlossen. Diese positiven Netzwerkeffekte blieben den Arbeitgebern nicht verborgen, die repressiv Unterschriftenlisten verschwinden ließen und mit Zwangsversetzungen von Pflegekräften auf andere Stationen, Abmahnungen, Kündigungsandrohungen, Teamtrennungen und Arbeitsverpflichtungen vor Streiks den Kampf der Menschen für ihre bessere Zukunft beenden wollten. Zudem wurden die Streikenden in der Coronakrise in den Medien als Gefahr für die Patientenversorgung stigmatisiert. Allerdings konnte die Bewegung durch die konsequente Aufklärung der Betroffenen über ihre Rechte als Arbeitnehmer und eine die Öffentlichkeit überzeugenden Gegendarstellung, das erst der Streik die systemischen Mängel des derzeitigen Personalnotstandes beenden kann, den Beweis antreten, dass „die bestehende Solidarität, die wir in den letzten Jahren durch die Organisation aufbauen konnten, unsere größte Waffe gegenüber der Kapitaleseite ist.“⁶⁸

Diese wichtige Form der Solidarität ist eine Ausdruck des sozialen Kapitals einer Gruppe, die sich an dem äußeren Ziel des „sozialen Zusammenhalts“ auf Basis von nachbarschaftlichen Initiativen oder regionaler Bündnisse ebenso widmen kann wie es auch durch effektiveren Kooperationsstrukturen in einem Wirtschaftskluster den Gewinn für alle Beteiligten zu steigern vermag, indem die Schlagkraft des eigenen Netzwerkes vertrauensvoll erhöht wird. Die innere Suche, mit wem ich mich solidarisch identifiziere und wessen Interessen ich teile, geht dem äußeren Suchen und aktiven investiven sozialen Engagement voraus, wenn nicht nur das Vorankommen und Verändern in dieser Welt in meiner jeweiligen „Ingroup“ gemeint ist, sondern dabei auch der innere Zusammenhalt des bewussten Seins erfahren werden will, der diese Welt im Innersten zusammenhält. Aus dieser Wahrheitssuche erwächst eine tiefere Erfahrung von Verbundenheit, die sich nicht nur nach innen zurückzieht, um einen kontemplativen mönchischen Lebensweg zu beschreiten, sondern auch einer „verbundenen Solidarität“ Raum gibt, die sich nach und nach der gesamten Menschheit verschreibt. Die Einführung dieser spirituellen Dimension in das solidarische Handeln geht über eine reflektierte weltgewandte Verbindung zwischen

z.B. gleichgesinnten Aktivist*innen hinaus, da sie innen und außen gleichzeitig auf einer spirituellen Ebene bewusst durchdringen und auf einer materiellen Ebene visionär verändern will.

Bezogen auf die holistische berufliche Orientierung ist diese damit verbundene-solidarische Kernfrage mit dem Zenmeister und Mitbegründer eines Engagierten Buddhismus, Thich Nhat Hanh, grundsätzlich wie folgt zu stellen:⁶⁹

„Wie können wir wissen, dass wir ein Leben führen, mit dem wir einen Beitrag zum Wohle der Menschheit leisten? Wie können wir uns eine Arbeit aussuchen, bei der wir mehr mit uns selbst im Reinen sind und der Welt mehr zu helfen vermögen?“

Wir können es besser wissen, wenn wir uns nicht allein mit dieser hoch sinnstiftenden Frage auseinandersetzen müssen, sondern in Gemeinschaften befinden, die unserer Suche unterstützen und in denen wir uns aufrichtig an der Erfahrung von Verbundenheit teilhaben lassen können, welche die Basis unserer Verbindungen zwischen uns und der Welt bildet, die wir zu einem besseren Ort machen wollen. Dies können nicht nur solidarische Gemeinschaften sein, die in soziales Kapital investieren. Hier sind spirituelle Gemeinschaften gemeint, die solidarisches Handeln durch einen Verzicht im außen investiv zukünftig ermöglichen wollen, während sie bereits in der Gegenwart den Reichtum einer achtsamen verbundenen Lebensführung erfahren können. **Verbindende Solidarität** lässt somit Interessengleichheit zwischen unterschiedlichen Menschen entstehen, **verbundene Solidarität** will diesen Unterschied darüber hinaus auf eine transzendenten Ebene in ein Kollektives Bewusstsein überführen, in dem das Wohle aller zum natürlichen Interesse des eigenen Strebens wird. Diese Unterscheidung will deutlich machen, dass die damit verbundene Investition in ein zwischenmenschliches Kapital nicht nur mit heutigen sicheren Opfern zusammenhängt, um morgen eine mehr oder weniger unsichere Rendite etwa in Form eines besseren Zusammenlebens eines Kollektivs zu erhalten. Diese klassische wachstumsorientierte Außenseite des Kapitalbegriffs ist hier um die Innenseite zu erweitern, die auf das Bewusstsein der Investoren*innen abzielt, die sich einerseits als Lerngemeinschaft in einer spirituellen Praxis zusammenschließen, was auch inneren Wachstum beinhaltet, dieser Wachstum allerdings auf der anderen Seite kein zukünftiges Ziel darstellt, sondern sich bereits im Hier und Jetzt des eigenen Handelns manifestieren kann.

Diese der eigeninteressierten modernen westlichen Sichtweise widersprechende Erkenntnis verdanke ich wiederum den Lehren von Thich Nhat Hanh bezüglich der Praxis von rechter Achtsamkeit als untrennbarer Teil des edlen achtfachen Pfades des Buddha, um ein Leben in Glück und Wohlbefinden zu führen. Wenn wir dagegen Achtsamkeit nicht als einen solchen Weg des Glücks aus einer ethischen Perspektive der Verbundenheit (Intersein) heraus betrachten, sondern lediglich als nützliches Werkzeug, um etwa individuelle Heilung, ein berufliches Ziel oder gar die Vernichtung eines Feindes aus purem Eigeninteresse besser zu erreichen, schließen wir nicht nur andere Menschen aus, sondern verstellen uns auch die Möglichkeit des tiefen achtsamen Schauens, um mehr Verständnis und Mitgefühl für mich und die Welt zu entwickeln. Achtsamkeit ist kein neutrales Messer, das entweder Gutes oder Schlechtes bewirken kann, sondern eröffnet uns einen bewussten Zugang zu den Kostbarkeiten und Wundern des Lebens um uns herum. Indem wir uns unseren eigenen Gefühle und Gedanken und denen anderer Menschen bewusst atmend zuwenden, können wir die wahre Natur der Situation erkennen und intuitiv eine rechtes Handeln an den Tag legen, um das Leiden in der Welt zu verringern:⁷⁰

„Wahre Achtsamkeit ist nicht nur ein Weg, der zum Glück führt, sondern ein Weg des Glücks. Wenn Sie achtsam einatmen, ist Ihr Einatmen kein Mittel zu einem zukünftigen Zweck, denn Freude, Frieden und Heilung stellen sich unmittelbar beim Atmen ein. Wenn Sie beim Atmen denken: „Ich leide jetzt, damit ich später etwas Besseres erleben kann“, dann ist das keine rechte Achtsamkeit. Bei rechter Achtsam-

*keit ist jeder Schritt auf dem Weg der Weg selbst. Wir müssen uns immer wieder daran erinnern, so zu üben, dass wir unmittelbar Frieden, Ruhe und Freude erfahren.*⁷¹

Wie kann nun solche rechte Achtsamkeit ein Kapital darstellen, das uns dennoch investiv einen heutigen Nachteil beschert, um morgen etwas Besseres zu erfahren? In der beschriebenen persönlichen Innenperspektive ist dies schlicht nicht möglich. Erst in der erweiterten und veränderten Betrachtungsweise einer äußeren Transformation, die mit der eigenen und gemeinsamen rechten Praxis von Achtsamkeit angestrebt wird, kann ein Kapitalbegriff sinnvoll sein. Indem ich nicht nur mein eigenes Glück und das meiner Gemeinschaft mehren will, sondern letztlich der Menschheit helfen will, ihr kollektives Leid heilsam zu transformieren und sich diese Transformation auch in Projekten niederschlägt, welche die äußere Welt gemeinsam verändern will, verzichte ich im außen bewusst z.B. auf Konsum, Reichtum, Macht, Erfolg etc. Auch wenn ich im innen schon auf dem Weg bin und unmittelbar Freude erfahre, kann es insbesondere anfangs sehr mühsam und frustrierend sein, diese anfängliche Freude zu halten, wenn ich darüber nachdenke, auf welche schönen Dinge ich jetzt gerade verzichte. Die Praxis auf der persönlichen Ebene besteht also darin, mich selbst überhaupt in einen solchen von Thich Nhat Hanh beschriebenen achtsamen Bewusstseinszustand zu bringen und mich an diesen dann so oft es geht im Alltag zu erinnern und die verlorenen Praxis wiederaufzunehmen. Wer dies schon einmal versucht hat, weiß, wie leicht wir allein abgelenkt werden können und daher eine unsere wackelige Praxis festigende spirituelle Gemeinschaft benötigen, um uns gemeinsam freudig zu nähren und die Welt zu transformieren.

Diese Gemeinschaft benötigt wiederum auch gute zwischenmenschliche Beziehungen und äußere Ressourcen, so dass wir damit wieder in den Investitionsbegriff des sozialen und finanziellen Kapitals zurückkehren können. Ihre wertvolle spirituelle Basis ist jedoch die innere Bündelung der individuellen Pfade der Selbsttransformation zu einem gemeinsamen Kollektiven Bewusstsein, dass die nährende Grundlage der gemeinschaftlichen Transformation bildet, aus der dann wiederum neues Handeln in und für die Welt möglich wird. Diese geistige Bündelung erfolgt häufig durch die kollektive Bindung an einen spirituellen Lehrer oder eine spirituelle Lehrerin. Da in dieser Bindung nicht nur die transpersonale Ebene der horizontalen Beziehungen angesprochen ist, sondern auch die vertikale transzendente Ebene der spirituellen Vereinigung mit dem Heiligen erfahren werden will und diese *gemeinsam gestaltete* Erfahrung mit bestimmten Mühen zusammenhängt, die ich als Teil der Gemeinschaft heute in Kauf nehme, um die Existenz der Gemeinschaft zu sichern und ihr beim inneren und äußeren Wachstum z.B. durch neue Praktizierende zu helfen, ist hiermit ein Kapitalbegriff gerechtfertigt, der über das soziale Kapital hinausgeht. Dieses Kapital beschreibt das investive kollektive Handeln im Sinne einer spirituellen Gemeinschaft, die a) ein inneres persönliches Transformationsziel mit einem b) inneren kollektiven Transformationsziel bezüglich des Kollektiven Bewusstseins und c) eines äußeren kollektiven Transformationsziels des Wandels der Welt verbindet. Für das dritte Ziel ist der Kapitalbegriff am naheliegendsten, da hierfür auch investiv Ressourcen beschafft werden müssen. Die ersten beide Ziele machen diesbezüglich dann Sinn, wenn die heutigen Mühen zum Erhalt und zukünftigen Ausbau der Gemeinschaft nicht nur auf den eigenen Weg des Glücks gerichtet werden, sondern auf den verletzlichen bewussten inneren Kern der Gemeinschaft zielen, den alle Mitglieder durch ihre gemeinsamen Anstrengungen heute investiv schützen müssen, damit das Feuer der freudigen Erkenntnis, das der Welt ein Licht weisen soll, auch morgen noch brennen kann.

Das damit beschriebene **Transformationskapital** eines bestimmten sozialen Kollektivs geht über das vertrauensstiftende und gemeinsames Handeln erleichternde Sozialkapital hinaus, indem es die bewusste verbundend-solidarische Weiterentwicklung des jeweiligen kollektiven Bewusstseins einer bestimmten spirituellen Gruppe in den Blick nimmt. Das Transformationskapital stellt eine abstrakte konzeptionelle Variable dar, welche einerseits auf die spezifische spirituelle Ausrichtung einer sich darüber definierenden Gemeinschaft resultiert, da definitionsgemäß nur solche im weiten Sinne

„spirituellen“ Gemeinschaften darüber verfügen können. Andererseits weist es auf die Hebelwirkung hin, die eine solche gemeinschaftliche Ausrichtung haben kann, indem nicht nur auf gesellschaftlicher Ebene Veränderungen angestrebt und umgesetzt werden, sondern diese vorab und auch simultan auf der Ebene des Kollektiven Bewusstseins dieser Gemeinschaft „investiv“ vorbereitet werden. Somit beschreibt das Transformationskapital einen bewussten kollektiven Prozess der geistigen Transformation, der als persönlicher Transformation im Hier und Jetzt und gleichzeitig davon eben nicht zu trennender kollektive Investition in die Zukunft der Menschheit dient.

Diese Investitionen in die bewusste Einheit beschränken sich nicht auf die gewählte Gemeinschaft, sondern wollen am Ende einen spirituellen Fortschritt für alle Menschen vorbereiten, der -und das ist die Essenz dieser spirituellen Perspektive- überhaupt erst die geistigen Grundlagen auf kollektiver Ebene dafür schafft, eine weltweite äußere Transformation einzuleiten, die einen substanziellen zivilisatorischen Fortschritt eröffnet. Das Transformationskapital zielt auf eine bewusste Verbundenheit auch zwischen den einzelnen zu einer spirituellen Basis zusammenwachsenden Gemeinschaften, die sich in einem solchen tief verbundenen Netzwerk aus immer mehr Menschen auf der ganzen Welt der spirituellen Revolution der Menschheit widmen.

Das Transformationskapital ist eine konzeptionelle Größe, die Marx in seinem Atheismus nie zur Verfügung stand, da sie erst auf innerer geistiger Akkumulation zielt, bevor in einem kraftvollen visionären Aufbruch daraus die äußere Kapitalakkumulation mit ihren verheerenden Folgen transformiert werden kann. Für den geforderten Aufbruch in eine bessere Welt ist damit zumindest eine begriffliche sozialwissenschaftlich zugängliche Kategorie verfügbar, die später auch bei einer hinreichenden konzeptionellen Reife empirisch verdeutlichen kann, wie sich die ansonsten häufig unsichtbare Arbeit spiritueller Gemeinschaften in der Gesellschaft auswirkt und wie das bewusste spirituelle Arbeiten an und gemeinsames Wirken in Verbundenheit dabei einen qualitativen Unterschied in den Handlungen bewirkt, der auf den tiefen Sinn zurückführen ist, den die Gemeinschaft in ihrer täglichen lebensweltlichen holistischen Praxis erfährt. Die diffusen Ängste, Aggressionen und Frustrationen der heutigen neoliberalen Welt kann so auch schon heute in eine kreative, verbundene, freudige, produktive und solidarische Aufbruchstimmung transformiert werden, die wir jetzt und hier brauchen, um endlich gemeinsam loszugehen und die Welt zu erschaffen, von der wir auf dem Sitzkissen bislang nur verschämt zu träumen gewagt haben.

Das **Transformationskapital** lässt sich in einer ersten **Arbeitsdefinition** als *Summe aller wissens-, weisheits- und vertrauensfördernden Strukturen, Prozesse, Beziehungen und anderen gespeicherten Erfahrungen in einer über einen höheren transzendenten Sinn verbundenen Gemeinschaft bezeichnen, die durch eine gemeinsame lebendige spirituelle Praxis auf Basis ihres erzeugten kollektiven Gemeinschaftsbewusstseins eine bewusste holistische ökosoziale Transformation aller Mitglieder der Gemeinschaft, ihrem lokalen Umfeld, der gesamten Gesellschaft bis hin zu allen Menschen anstrebt. Das Transformationskapital dient der innovativen Entwicklung holistischer Lebens- und Arbeitsformen, die als experimentelles Vorbild neue nachhaltige Lösungsansätze für das nähere und weitere soziale Umfeld anbieten können.*

Die Definition schließt vernetzte Gruppen aus, die zwar über ein hohes Sozialkapital und damit auch vertrauensvolle Beziehungen und sichere Bindungen verfügen, in Folge einer fehlenden spirituellen Ausrichtung ihre Verbundenheit allerdings nicht auf einen höheren transzendenten Sinn bezieht, der das gemeinsame Handeln zu einem auf das kollektive Bewusstsein zielende transformativen Wirken für die Welt machen will. Hingegen kann das gemeinschaftliche Transformationskapital auf dem bestehenden Sozialkapital eines zumeist größeren Kollektivs aufbauen, wenn sich etwa eine solche transformative Gemeinschaft in einer diese freundlich aufnehmenden Nachbarschaft, Gemeinde oder sozialen Struktur bildet, die selbst keiner spirituellen Transformation des Bewusstseins dient. Die hier

vorgenommene erste Begriffsverwendung kann dafür neben den im Mittelpunkt stehenden neuen progressiven Gemeinschaften auch entsprechende innovative kirchliche Gemeinschaften einbeziehen und weist damit auch auf die wichtige spirituelle Funktion eines/einer religiösen und spirituellen Lehrers oder einer Lehrerin als geistiger Mittelpunkt oder typische Initiationsfigur der gemeinschaftlichen Bewegung hin.

Hier soll dabei weder der naiven Verklärung eines idyllischen Kommunenlebens das Wort geredet werden noch das Missbrauchspotenzial insbesondere der zentralen Figuren in den an Verbundenheit orientierter Gemeinschaften verschwiegen werden, das -abgesehen von den zahlreichen sexuellen und geistigen Missbrauchsfällen in kirchlichen und religiösen Gemeinschaften auf der ganzen Welt- in zwei prominenten jüngeren Beispielen von Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) bis hin zum tibetischen Lehrer Sogyal Rinpoche reicht. Die hier von den zahlreichen zwischenmenschlichen Konflikten und persönlichen Herausforderungen eines solchen Gemeinschaftslebens abstrahierende holistische Entwicklung des kollektiven Bewusstseins eröffnet dafür in einem ersten Schritt die konzeptionelle Möglichkeit, das damit verbundene Gestaltungspotenzial zu erfassen, das mit den in dieser Kapitalperspektive „investiven“ Bemühungen um ein transformatives Wachstum der Gemeinschaft wie der Weltgesellschaft verbunden ist. Das nach Sri Aurobindo benannte und der Mutter (Mirra Alfassa) mit ihren Schülern und Schülerinnen 1968 ins Leben gerufene indische „Auroville“ steht für einen bis heute existierenden offenen Gemeindeansatz einer spirituell fundierten sozialexperimentellen Lebensform.

Der generelle Sinn einer solchen Gemeinschaft besteht darin, Verbundenheit im Strom allen geteilten Lebens für die Mitglieder leichter gewahr werden zu lassen, als dies in einer einzelnen spirituellen Praxis bzw. holistischen Lebensführung außerhalb dieser Gemeinschaft typischerweise für unseren außenorientierten Geist möglich wäre. Letztlich soll die Verbundenheitserfahrung neben weiteren wichtigen sozialen, politischen und wirtschaftlichen Zielen aus spiritueller Sicht in einer transzendenten Zukunftsvision im kosmischen Bewusstsein münden, das als die Quelle allen Seins nur durch tiefere Einheitserfahrungen auf dem spirituellen Weg ins Bewusstsein rücken kann. Dies kann z.B. in einem christlichen oder buddhistischen Pflege- und Hospizdienst bei der holistischen Entwicklung neuer Arbeitsmodelle erfolgen, lebendiger Zweck einer auch spirituelle ausgerichteten alternativen solidarischen ökologischen Lebensgemeinschaft sein, einem klimapolitischen Netzwerk helfen, seinen inneren Kompass auf das Kollektive Bewusstsein auszurichten oder in einer verbundenen Gemeinschaft von spirituelle Praktizierenden dazu führen, im Sinne ihrer Meister ein Kriya Yoga Festival ausrichten (vgl. Punkt 5.3).

Letztlich ist die äußere Größe einer Gemeinschaft nicht bedeutsam für die Frage, ob sie über das innere Transformationskapital verfügt, um nach ihren Kräften einen Wandel in der Welt zu unterstützen. Eine regelmäßige Meditationsgruppe mit Austausch über achtsames Wirken im Alltag, eine kleine holistische Gemeinschaftspraxis, ein spiritueller Buchladen oder ein spirituelles Yoga- und Meditationszentrum können bereits im lokalen Umfeld für positive Veränderungen sorgen. Mit Hilfe des Internets ist eine Verbreitung solcher Ideen und Lösungsansätze weltweit möglich, so dass sich diese auch für die Vision eines transformierten „digitalen Post-Kapitalismus“ verstärkt darauf richten sollten, das Netz wieder zum Ort eines freien und offen Austausches über neue Ideen, Angebote und Lösungen zu machen. Wie könnte ein „holistisches Metaverse“ aussehen, das sich bei aller Technik auf die Herzen der Menschen stützt, um den Verstand in einer verbundenen Atmosphäre des gemeinsamen Austausches in ganz neue Richtungen zu lenken, die uns nicht vor dem Bildschirm versklaven, sondern unser ausgeglichenes Leben in einer solidarische Arbeitsform unterstützen, die wir wirklich wirklich wollen?

Aus der hier vertretenen holistischen Verbundenheitsperspektive der individuellen und kollektiven Investition in das Transformationskapital kann eine weltweit wachsende Transformation des

Bewusstseins erfolgen, die zwar von den jeweiligen Gruppenmitgliedern stärker gespürt werden kann, von der jedoch niemand in der Tiefe des Kollektivs der Menschheit ganz ausgeschlossen bleibt. Die Fokussierung auf eine spirituelle Praxis als innere Ursache für kollektives solidarisches Handeln in der äußeren Welt macht den qualitativen Unterschied des immer auch auf die Transzendenz gerichteten Transformationskapitals zum immanenten Sozialkapital deutlich, welches in einer kollektiven gesamtgesellschaftlichen Interpretation auf materialistischer Basis bereits theoretisch ausreichen würde, sämtliche Gruppen einer Gesellschaft in das durch Institutionen, Beziehungen und Netzwerke gestützte kollektive Handeln solidarisch miteinzubeziehen.

Durch die Investition in das kollektive Gemeinschaftserlebnis des Transformationskapitals, des neben den heutigen Erfahrungen eben auch die zukunftsbezogene Veränderung der inneren und äußeren Welt im Blick hat, hat jeder wahrheitssuchende Mensch einen Anreiz, sich spirituell in einer Gemeinschaft weiterzuentwickeln, um in den Genuss dieses investiv durch die eigene Praxis mit zu errichtenden öffentlich Gutes zu kommen, das eben nicht wie ein Leuchtturm in der Nacht auch einfach allen mörderischen Piratenschiffen scheint, sondern die kanalisierten Bemühungen individueller Transformationspfade erfordert, um in diesen kollektiven Strom der Verbundenheit eintreten zu können.

Dieser Fluss ist zwar für uns Suchende von unbekannter Tiefe, seine lebendigen Ufer und seine heilsame kräftige Strömung zur Entwicklung unserer Zivilisation können in Gemeinschaften dafür umso schneller erreicht werden, je mehr dieses kollektive Bewusstsein weltweit durch unsere Praxis erwacht. Jeder Schritt ist damit wertvoll. Den tieferen Geist dieser Betrachtung gibt die Weissagung und Mahnung des am 22. Januar 2022 verstorbenen Zenmeisters und Gründer des weltweiten Intersein Ordens, **Thich Nhat Hanh** wieder:

„Ob das einundzwanzigste Jahrhundert ein Jahrhundert der Spiritualität wird, hängt nicht zuletzt von unserer Fähigkeit ab, Gemeinschaften aufzubauen. Ohne eine Sangha fallen wir der Verzweigung anheim. Wir brauchen einander. [...] Jetzt ist die Zeit gekommen, eine Sangha aus allen Nationen aufzubauen. Wir laden dazu alle ein, unsere gemeinsame Situation tief zu betrachten. Wir laden jeden und jede ein, die Stimme zu erheben und die Botschaft zu verbreiten. Wenn wir mit dem Aufbau einer solchen Sangha scheitern, wird das Leid im einundzwanzigsten Jahrhundert unbeschreiblich groß sein.“⁷²

Daher werden wir für einen echten spirituellen Liberalismus nicht nur kollektives Sozialkapital in einer liberalen Gesellschaft benötigen, sondern eine hier skizzierte neue kollektive geistige Kapitalform, das investiv aus der gemeinsamen Transformation des Bewusstseins gebildet wird, um die anstehenden epochalen sozialen Veränderungen über die gemeinsame verbindende solidarische Wieder-/Errichtung, Verteidigung und Entwicklung von Öffentlichen Gütern anzugehen, die im ungebändigten neoliberalen Kapitalismus beschädigt oder sogar zerstört worden sind. Dieses kollektive bewusstseinsbasierte „Transformationskapital“ einer an echter und damit letztlich planetarer Verbundenheit ausgerichteten Gemeinschaft der Menschheit ebnet den Weg hin zu einer egalitäreren und wieder als demokratisch geltenden Gesellschaftsform. Somit sind alle individuellen Entscheidungen auch beruflicher Art aus dieser nachhaltigen verbundenen holistischen Perspektive danach zu beurteilen, inwieweit sie im eigenen holistischen Lebensentwurf zur Bildung von Transformationskapital beitragen.

Um die Verbundenheit in einer solchen postneoliberalen Gesellschaftsordnung im ergebnisoffenen transformativen Übergang auf eine derzeit nicht absehbare und offen Zukunft der Menschheit zu entfalten, braucht es in einer derzeitigen krisenhaften „VUCARONA-Welt“ solche Sanghas, die mich darin bestärken, meine eigene berufliche Orientierung holistisch auszurichten und solidarische, ökologischen und spirituellen Ansätze ins Leben zu rufen, die einen echten spirituellen Liberalismus ermöglichen. Nach der konzeptionellen Vorarbeit des gemeinschaftlichen Transformationskapitals, das nach

und nach die gesamten Gesellschaft verändert und dem spirituellen Liberalismus zum äußeren Durchbruch verhelfen kann, ist im nächsten Schritt mit Blick auf die entsprechende eigene Entwicklungsaufgabe die Mesoebene der zu findenden „Gemeinschaften“ zu betrachten, die Ökologie und Spiritualität mit Ökonomie und Arbeit zu einer neuen Vision des verbundenen, solidarischen und produktiven Zusammen-Seins integrieren wollen.

5. Mesoebene der Gemeinschaft: biografische Perspektive auf eine holistische „New Care Work“ mit Transformationskapital

5.1 Care-Arbeit als Ausdruck einer holistischen Lebensführung in der vernetzten Welt

Der **Holismus** fordert als naturphilosophische und wissenschaftstheoretische Position in Erwiderung eines kritisierten eingeschränkten mechanistischen Denkens bereits bei Platon eine ganzheitliche Betrachtungsweise zur angemessenen Untersuchung komplexer Phänomene und ihrer voneinander abhängigen systemischen Wechselwirkungen. In der Medizin ist damit die Ausrichtung an der ganzen Person in ihren psychosozialen Zusammenhängen zu Gunsten der isolierten rein medizintechnischen und medikamentösen Behandlung von körperlichen Krankheiten gefordert. Die holistische Betrachtung der ökologischen Zusammenhänge der menschlichen Existenz weist auf die Emergenz in Form von völlig neuen qualitativen Eigenschaften eines Gesamtsystems hin, die seine Teilsysteme summarisch allein nicht besitzen. Als bedeutendste Emergenzen in der Evolution gelten das Auftreten von Leben und Bewusstsein in der Welt. Daher geht der Holismus davon aus, dass diese emergenten Eigenschaften nicht aus den Eigenschaften der Teilsysteme erklärbar sind. Der **Reduktionismus** als Gegenposition führt dagegen alle Eigenschaften des Gesamtsystems auf die erklärbaren Eigenschaften der Teilsysteme zurück. Da es im Zeitverlauf allerdings immer wieder neue Systemeigenschaften zu den unzähligen bestehenden gibt, ist eine umfassende reduktionistische Erklärung des Gesamtsystems nicht möglich, so dass er als universelles Programm genau wie der Holismus nicht letztgültig bewiesen werden kann. Ebenso wenig wie die angenommene Möglichkeit, für alle bekannten wie noch unbekannt Systemigenschaften eine logische reduktionistische Erklärung geben zu können, widerlegt oder bewiesen werden kann, lässt sich beweisen oder widerlegen, dass es unwiderlegbare Systemeigenschaften gibt, an denen alle partiellen Reduktionsversuche scheitern müssen. Diese nicht beweisbare unterstellte Allumfasstheit beider Positionen führt dazu, dass es zwischen ihnen keine endgültige Entscheidung geben kann. Da sich verschiedene Teilsysteme im evolutionären Zeitverlauf überraschend zu einem neuen Gesamtsystem zusammenfügen können, lässt sich zudem in vielen Fällen nicht voraussagen, welche neuen Eigenschaften daraus entstehen, auch wenn die bestehenden potenziellen Teil-Systeme bereits gut erklärt werden können. Die holistische These der All-Einheit, nach der alle existierenden Systemteile miteinander verbunden sind und sich beeinflussen, wird dagegen aus reduktionistischer Sicht mit dem Argument kritisiert, dass wir jederzeit analytisch bestimmte Objekte eines Systems gedanklich zerteilen und zweckmäßig für bestimmte Untersuchungen unterscheiden können und dies aus pragmatischen Gründen zur Erklärung der uns zugänglichen Welt auch tun müssen. Daher seien alle gängigen (natur-)wissenschaftlichen Theorien auch das Ergebnis streng reduktionistischen Vorgehens. Andernfalls könnten wir nichts wirklich erkennen, solange wir nicht das uns eben gerade nicht zugängliche allumfassende Ganze kennen.⁷³

Der erkennende subjektive innere Zugang zum allumfassenden Ganzen ist Kern der individuellen Spiritualität und kollektiv institutionalisierten Religion. Diese innere Wahrheitssuche liegt nur scheinbar im Widerspruch zur ebenfalls immer gegebenen Subjektivität in Form der Werte, Persönlichkeit, Wahrnehmungen und Ziele des die äußere Welt vermessenden Beobachtenden, die ebenfalls reduktionistisch von der davon abstrahierenden „objektiven“ Wissenschaft ausgeblendet wird, auch wenn sie das Messergebnis stets beeinflusst, so dass es eigentlich nie eine rein objektive Wissenschaft geben kann. Dieser widersprüchliche Reduktionismus mag für die traditionell disziplinär fundierte Handlungsfähigkeit eines analysierenden empirischen Erkenntnistrebens aus einer streng materialistischen und atheistischen Perspektive notwendig gewesen sein. Die moderne Welt macht allerdings schonungslos deutlich, dass er einer holistischen inter- und transdisziplinären Ausrichtung

der Wissenschaft wird weichen müssen, da die verbundenen Probleme als kollektive Entwicklungsaufgaben der nach einer ganzheitlichen Identität ringenden Menschheit nur noch mit ganzheitlichen Ansätzen erklärt und erfolgreich bewältigt werden können.

Das Schadenspotenzial des neuen Coronavirus hat in den letzten beiden Jahren schonungslos offengelegt, dass wir als anonyme Weltgesellschaft über sozioökonomische und technische Lieferketten zwar immer weiter vernetzt sind, ohne jedoch als eine krisenbewältigende Weltgemeinschaft solidarisch verbunden zu sein. Diese Entwicklung droht sich in der VUCARONA-Welt zu beschleunigen, da die Menschheit sich immer weiter vernetzt und vergrößert, ohne sich auch im wachsenden Ausmaß verbunden zu fühlen. Das soziale Immunsystem des wachsenden Menschheitskörpers ist somit nicht vor globalen Viren gefeit, die immer wieder auftreten können und sich immer schneller verbreiten.

Die globale Agrarindustrie hat im Gefolge des Neoliberalismus zu einer veränderten Produktionsweise mit einer ungezügelten kapitalgetriebenen Abholzung und eines immer tieferen Eindringens in die Wälder der Erde geführt, um die letzten Tierbestände an marktfähigen Delikatessen zu plündern. Über die vielfältigen internationalen Waren-, Geld- und Migrationsströme durch die Abwanderung aus ländlichen Gebieten in die städtischen Slums gelangt ein vom Tier auf den Menschen überspringendes lokales Virus aus der Wildnis heute in wenigen Tagen in Richtung der großen Städte, so dass in einer relationalen Sichtweise New York, London oder Honk Kong die schlimmsten Krankheitsherde darstellen. Zudem haben die multinationalen Agrarkonzerne ausgedehnte Liefernetzwerke von „Soja-Republiken“, die sich z.B. über Bolivien, Paraguay, Argentinien und Brasilien erstrecken. Da sie nicht mehr mit nationalstaatlichen Strukturen korrespondieren, können sie davon ungehindert ihren ökologischen und sozial- wie gesundheitsschädlichen Raubbau an der Natur, den Menschenrechten und Löhnen vorantreiben, wodurch neue Epidemien verursacht werden, die sich auch schlagartig weltweit verbreiten können. Diese komplexen Wechselwirkungen lassen Krankheiten wie Influenza, HIV, Tuberkulose oder Malaria und zuletzt COVID-19 große zeitliche und räumliche Entwicklungsspielräume mit einer Vielzahl von Übertragungswegen und Wirten, so dass sie in Folge ihrer vielfältigen Ausweichmöglichkeiten durch monokausale „reduktionistische“ medizinische Interventionen nicht erfolgreich bekämpft werden können. Die interdisziplinäre Erforschung solcher nur in der Ganzheit zu verstehenden „**holistischen Krankheiten**“ muss die ökologisch-gesellschaftlichen Verhältnisse berücksichtigen, da auch die Entstehung und Verbreitung des neuen Coronavirus nicht ohne das globale Ernährungssystem und die weltweite Umweltzerstörung erklärt werden kann. In Folge ihrer kapitalverflochtenen großen politischen Macht kann die Agrarindustrie immer mehr natürliches Gemeineigentum privatisieren und die sozialen und ökologischen Folgen ihrer die bestehenden indigenen Gemeinschaften zerstörenden Produktionsweise der Gesellschaft aufbürden.⁷⁴

Das globale Gefahrenpotenzial dieser gemeinschaftszersetzenden Wirtschaftsweise durch die schnelle Verbreitung von neuartigen Erregern hängt generell von den beiden Schlüsselfaktoren einer exponentiell wachsenden Weltbevölkerung und der weltweiten Mobilität mit der Vernetzung besiedelter Ballungszentren ab. Das Anwachsen der Weltbevölkerung um 2 Milliarden seit 1990 auf derzeit etwa 7,5 Milliarden Menschen wird sich bis zum Jahr 2050 auf 10 Milliarden Menschen fortsetzen. Seit 2010 ist der historische Wendepunkt der fortgesetzten Landflucht überschritten und die Mehrheit der Menschheit lebt in dicht besiedelten Ballungszentren als „Megastädten“ mit mehr als 10 Millionen Einwohnern. Vom Menschen zu Menschen übertragbare Krankheitserreger können sich in diesen dicht besiedelten Zentren schnell in einem substantiellen Anteil der Bevölkerung immer weiter ausbreiten und dort endemisch werden. Zudem verbindet allein das weltweite Flugverkehrsnetz über 4000 Flughäfen mit 25.000 direkte Verbindungen und jährlich mehr als 3 Milliarden Passagieren. Daher lag zum Beispiel die mittlere Ausbreitungsgeschwindigkeit des H1N1-Erregers bei der Influenzapandemie 2009 bei etwa 250-400 km am Tag, während sich die europäische Pestpandemie im 14. Jahrhundert

noch gemächlich mit etwa 3-5 km am Tag verbreitete und dadurch einige Jahre benötigte, um von Südeuropa bis nach Skandinavien voranzuschreiten.⁷⁵

Die Anonymität der großen modernen Städte, in denen so viele von uns jenseits unserer breit verstreuten und vor Ort häufig nur in kleinem Umfang zugänglichen Verwandtschafts- und Freundeskreisen leben, haben uns umso vulnerabler gegenüber einem hochgradig sozial verbindenden neuen Virus gemacht. Unsere urbane digitale Lebensweise in den relevanten „Ingroups“ lässt uns dann in solchen Momenten von außen erzwungener Verbindung wie durch den weltweiten Ausbruch von COVID-19 und den verordneten Lockdowns mehr und mehr die Fähigkeit verlieren, auch in größeren sozialen Zusammenhängen gut aufeinander acht zu geben und füreinander zu sorgen. Die vielen spontanen solidarischen Nachbarschaftshilfen und Applause auf den Balkons für die Pflegekräfte haben sich schnell wieder verflüchtigt und sind der unter Punkt 3.2 beschriebenen Massenformation zum Opfer gefallen, die den überlasteten Pflegekräften weder mehr Lohn noch Anerkennung gebracht haben. Die sich weiterhin tapfer mit einer FFP-2-Maske im Alltag bewaffneten vereinsamten alten Nachbarn sind nun im Kampf gegen das Virus wieder auf sich allein gestellt und bedienen sich der gesundheitsmarktlichen Lösungen von gehetzten Pflegediensten, um zumindest äußerlich versorgt zu werden.

Das Beispiel der Pflege weist auf eines der größten beziehungsersetzenden Konfliktfelder einer neoliberalen Gesellschaftsordnung mit einer marktorientierten Lebensführung als identitätsstiftender Norm hin. Bindungen sind dem Menschen lebenswichtig, ohne sie ist das Leben für die meisten von uns sinnlos und unmenschlich. Auch und gerade in der „guten“ Pflege ist die fürsorgliche Beziehung zwischen den Pflegekräften und den Pflegebedürftigen für deren Qualität entscheidend, da die Annahme dieser Hilfe mit subjektiv sehr unterschiedlichen emotionalen Reaktionen zwischen Freude, Verbundenheit, Angst, Stolz und Scham einhergeht. Zudem ist der Besuch der Pflegekraft in nicht wenigen Fällen der einzige soziale Kontakt im Tagesverlauf. Die marktlich bepreiste und damit objektiv quantifizierte Dienstleistung abstrahiert vollkommen von dieser für das psychische Wohlbefinden und dem Sehen und Fördern individueller Potenziale wichtigen Bindungsbeziehung und rechnet in zeitlich eng bemessenen pflegetechnischen Versorgungszeiten wie der „Hilfe zur Nahrungsaufnahme“ im wirtschaftlich hoch effizienten Minutentakt. Die vom marktwirtschaftlich organisierten Pflegesystem systematisch verhinderte Berücksichtigung der Ganzheit der pflegebedürftigen Person wird im Alltag von den Beschäftigten mit immer größerer Mühe und Not abgedeckt, die sich allen Effizienzzielen zum Trotz ein paar Minuten zusätzliche Zeit für die Beziehung nehmen, auch wenn ihr berechnetes verdichtetes Arbeitspensum hier bereits den nächsten „Kunden“ anmahnt. Wenn professionelle Pflege als Beziehungsarbeit mit Menschen und nicht am Menschen verstanden werden soll, ist sie in dieser immer auch relationalen Dimension mit einer rein effizienzorientierten marktlichen Lösung auf Basis „reduktionistischer“ Mindeststandards unvereinbar.⁷⁶

Eine solcher ökonomischer Kostenreduktionismus will den Profit bei vorgegebenen, mit den Krankenkassen abrechenbaren Leistungsstandards über die verringerten Personalkosten steigern, was das wesentliche „innere“ Zwischenmenschliche der psychosozialen Dienstleistungen aus dem Blick fallen lässt, deren heilsame Qualität immer auch von der Bindung zwischen den Beteiligten abhängt, deren bewusstes Wesen aus holistischer Sicht aus Körper, Geist und Seele besteht.

Die damit verbundene systematische Vernachlässigung der bindungsbezogenen **Care-Arbeit** im Kapitalismus hat dazu geführt, die Sorgearbeit in Erziehungs-, Bildungs-, Gesundheits-, Pflege- und Haushaltstätigkeiten relativ gering oder in Familien und Ehrenamt erst gar nicht zu entlohnen. Der Begriff der Care-Arbeit wurde 1990 in die akademische Diskussion eingeführt und zielt auf den besonderen Personenbezug dieser Arbeit etwa in Kitas, Krankenhäuser oder Pflegeheimen. Diese Arbeit ist neben der hohen Beziehungs- und Kommunikationsorientierung auch häufig von einer Asymmetrie geprägt, da die generellen Ziele der Entwicklung und Erhaltung von körperlichen,

emotionalen und intellektuellen Fähigkeiten bei kleinen Kindern und Pflegebedürftigen auf noch nicht voll entwickelte oder deutlich eingeschränkte Fähigkeitenpotenziale treffen. Derzeit fallen nach Schätzungen etwa zwei Drittel aller Arbeitsstunden in Deutschland auf Care-Tätigkeiten, von denen die meisten unentlohnt bleiben und davon mit 60 % mehrheitlich von Frauen übernommen werden. Hier setzt das **Konzept einer solidarischen Gesellschaft** an, welche die kapitalistische Trennung von entlohnter und unentlohnter Arbeit immer weiter aufhebt und letztlich ganz abschaffen will. Die Reduktion des gesamten Erwerbsarbeitsvolumens soll den profitorientierten Konsum aus ökologischen Gründen einschränken und eine nachhaltige Lebensführung ermöglichen, die durch ein bedingungsloses Grundeinkommen ohne Existenzsorgen und mit genügend Zeit eine direkte Bedürfniserfüllung mit einem freien Zugang auf das vergesellschaftete Güter- und Dienstleistungsangebot erlaubt. Diese bedürfnisorientierte Lebensführung ist von solidarischer Sorge um sich und andere im Einklang mit der Natur geprägt ist. Auch wenn der Weg dahin weg von Geld und Privateigentum derzeit nicht klar ist und viel Zeit brauchen wird, soll die konsequente Orientierung an den individuellen Bedürfnissen in Verbindung mit der kollektiven Absicherung der Lebensgrundlagen dazu führen, weniger materiellen Reichtum anzuhäufen und stattdessen den **Reichtum aus sozialen Beziehungen** in jeweils subjektiv angemessenen sinnvollen Tätigkeiten jeglicher Art in demokratischen Koordinationsprozessen zu gewinnen. Das solidarische wechselseitige aufeinander Angewiesensein wird jenseits des Konkurrenzprinzips nicht mehr als Bedrohung betrachtet, sondern ermöglicht eine freie Entfaltung der menschlichen Potenziale, weshalb eine sorgende Haltung bereits heute soweit wie derzeit möglich erprobt werden sollte, um den utopisch anmutenden Traum vom „guten Leben“ in lokalen produktiven Gemeinschaften (Commons) achtsam zu konkretisieren. Dazu braucht es zukünftig auch mehr an derzeit noch häufig fehlende übergeordnete große soziale Bewegungen als integrierende politische Motoren solidarischer Veränderung.⁷⁷

Das achtsam-gegenwartsbezogene Leben in verbundend-solidarischen Gemeinschaften kann im Zusammenspiel mit dem auf die Zukunft bezogenen Investieren in das Transformationskapital zu einer individuellen und kollektiver Entwicklungsaufgabe werden, dass dem auch in diesem Konzept unterthematisierten spirituellen Weg in eine solidarische Gesellschaft weist. „Hinter“ dem äußeren Netzwerk von Gruppen und Gesellschaften entsteht so mit der Zeit ein wachsendes inneres Netzwerk von sich bewusst als verbundene große Gemeinschaft erfahrenen Menschen entsteht. Sie können ihre Identität um den neuen verbindenden Kristallisationspunkt einer aus holistischer Perspektive noch weiter im gesamten Wirtschafts- und Gesellschaftssystem zu bestimmenden „New-Care-Arbeit“ ausrichten. Diese visionäre Veränderung mag noch sehr fern erscheinen, doch haben die letzten zwei Jahre gezeigt, wie schnell sich die Welt ändern kann und wir von alten Sicherheiten Abschied nehmen müssen. Daher sollten wir bestrebt sein, neue sichere Umgebungen zu schaffen, in den wir unsere horizontalen und vertikalen Bindungen dazu verwenden können, die Welt ganz neu zu entdecken.

5.2 „New Care Work“ zur spirituell aktivistischen Transformation der VUCARONA-Welt in holistischen Gemeinschaften

Die weltweit derzeit beobachtbare bewusste Zuwendung zu den wichtigen Sinnfragen im Leben (vgl. Punkt 2.1) will nach den Lockdowns der Coronazeit durch die Bildung und Vertiefung von Gemeinschaften mit Gleichgesinnten die gestiegene Einsamkeit überwinden helfen. Damit die neue Care-Arbeit nicht nur auf bestimmte, traditionell als „weiblich“ betrachtete Arbeitsfelder begrenzt bleibt, sondern im ursprünglichen emanzipatorischen und kapitalismuskritischen Sinne von New Work (vgl. Punkt 2.2) als „**New Care Work**“ in einer solidarischen Gesellschaft den ganzheitlichen Sinn als

karriereleitenden „Purpose“ (vgl. Punkt 3.3) finden lässt, der über das bisherige Care-Verständnis holistisch hinausgeht und in allen Arbeitszusammenhängen die Erfahrung tiefer Verbundenheit ermöglicht, ist es bedeutsam, sich in solidarischen Handeln den Unterschied zwischen Mensch und Maschine zu Nutze zu machen. Wenn die Maschinenintelligenz immer mehr unserer Arbeit übernehmen kann, drohen wir im gegenwärtigen Verlauf des reduktionistischen neoliberalen Transformationspfades auch in letzter Konsequenz zum überflüssigen humanen Beschäftigungspotenzial reduziert zu werden.

In der kollaborativen Zukunftsprognose des chinesischen KI-Experten und ehemaligen Präsidenten von Google China, Kai-Fu Lee mit dem Science-Fiction Autor Qiufan Chen wird die gesamte Welt im Jahr 2041 von Künstlicher Intelligenz durchdrungen sein. Insbesondere die Arbeitswelt wird danach disruptiven Veränderungen ausgesetzt werden, in der viele Millionen Menschen ihre einkommens- und sinnstiftende Arbeit an die KI verlieren, die dann viele Aufgaben besser, schneller sowie weitgehend kostenlos und damit billiger erledigt als der angestellte Mensch. Vor allem Routinejobs wie die Sachbearbeitung bei der Buchhaltung, Personalvorauswahl, Personalschulung und abteilungsübergreifende Leistungsbeurteilung, im Verkauf, bei der Kreditvergabe oder dem Abschluss von Versicherungen werden von der KI durch ihrem größten Vorteil gegenüber den Menschen übernommen, in großen Datenmengen sehr subtile Muster aufzuspüren und dadurch wesentlich treffsicherere Entscheidungen vorzubereiten. Ebenso werden Lageristen mit Routinearbeiten von Robotern verdrängt und auf Baustellen werden künftig von Robotern produzierte Fertigteile verwendet, was die Zahl von Bauarbeitern massiv sinken lässt. Durch das Umlernen als möglicherweise dann flächendeckender Form beruflicher Orientierung könnte ein neuer Fokus auf „menschennahe“ Dienstleistungsberufe gelegt werden. Die menschliche Fähigkeit einer bereichsübergreifenden, strategisch planenden und Konzepte entwickelnden Kreativität, die ihre Ziele selbst auswählt und schöpferisch denkt, kann nicht von einer optimierenden KI ersetzt werden. Ebenso wenig kann eine KI Empathie und Mitgefühl empfinden und daher weder angemessen auf Gefühle reagieren noch diese in ihre Interaktionen wertschätzend einfließen lassen. Damit werden alle Berufe, die kreativ und sozial ausgerichtet sind, wie Pflege- und weitere Gesundheitsfachkräfte sowie Sozialarbeiter/innen, neben Karriereberater/innen, Forschungsexperten/innen, Unternehmer/innen und PR-/Marketingleiter die größten Chancen haben und das Fundament der neuen KI-Ökonomie bilden, auch wenn sie heute noch systematisch abgewertet werden. Ebenso wird das Ehrenamt aufgewertet, da diese seelsorgerischen, beratenden, helfenden und pflegenden Tätigkeiten nicht automatisiert werden und in Folge ihres positiven Gesellschaftsbeitrages und des wachsenden Bedarfes für neue sinnstiftende Perspektiven von verdrängten Arbeitskräften sinnstiftend ausgebaut werden können.⁷⁸

Der Reichtum aus sozialen Beziehungen kann sich in dieser hybriden digitalkapitalistischen und kommunistischen Perspektive aus chinesischer Sicht nach westlichen demokratischen Maßstäben allerdings wohl kaum frei entfalten. Die zwar immer wichtiger werdenden beziehungsintensiven Tätigkeiten sind auch nicht als „New-Care-Work“ im holistischen Sinne zu bezeichnen, sondern werden ihren „existenziellen Purpose“ hier vor allem aus dem Überleben in einer neoliberalen Welt digitaler Job-Rationalisierungswellen ziehen, in denen sie nicht von der KI verdrängt wurden. Es braucht also dringend alternativer Ansätze, die Care, Purpose, Digitalisierung, Arbeit, Wirtschaft, Gesellschaft, Umwelt, Frieden und Verbundenheit über neue solidarische Gemeinschaften als Lebens- und Arbeitsformen in einen sinnstiftenden Zusammenhang bringt. Die Entwicklung neuer Ideen ist dabei auch von einem neuen Denken abhängig, das aus diesen unsicheren Zeiten hervorgehen kann.

Für den Hirnforscher Gerald Hüther zwingt uns das Coronavirus in diesem Sinne dazu anzuerkennen, dass wir nicht alles beliebig nach unseren Vorstellungen kontrollieren und die Welt gestalten können, sondern nur ein Teil des nicht zu beherrschenden Lebendigen mit seinen unvorhersehbaren selbstorganisierenden Prozessen sind. Das coronabedingte Ende der Vorstellung des überlegenen Menschen hat demnach zu einer andauernden Angst geführt, da das anthropozentrische Bild nicht mehr mit der

Realität in Einklang gebracht werden kann. Vielen der zunehmend vereinzelt Menschen in der modernen Wettbewerbsgesellschaft haben zudem in Folge der funktionalen Selbstoptimierung und der entsprechenden Unterdrückung ihrer lebendigen tieferen Bedürfnisse nur sehr begrenzte Ressourcen zur Bewältigung ihrer Ängste entwickelt. Die geforderte strikte Regelorientierung in der Coronakrise schränkt die Lebendigkeit auch und gerade für junge Menschen sehr stark ein, so dass sie sich verstärkt in äußere digitale Welten wie sozialer Netzwerke oder Computerspiele flüchten und ihr innerer Kompass für die Befriedigung der eigenen lebendigen Bedürfnisse nach Verbundenheit und Gestaltungsmöglichkeiten mehr und mehr verloren geht. Ein gemeinsamer Weg der bewussten Veränderung weg von einer zu sehr angepassten und leicht manipulierbaren Außenorientierung nach Anerkennung und Beachtung liegt darin, wieder zu lernen, mit sich selbst und anderen liebevoller umzugehen und ohne schlechtes Gewissen die eigenen wahren inneren Bedürfnisse zu spüren und voller Freude in die Tat umzusetzen. In diesem Sinne haben die Lockdowns dafür gesorgt, dass die Menschen wieder auf sich selbst zurückgeworfen waren. Erst durch diese epochale Zäsur haben viele wieder auch die eigenen Werte und Lebensweise reflektiert, um sich einem neuen auf Verantwortung und Verbundenheit beruhenden sinnstiftenden Weltbild zu öffnen, dass die emotionale Lebendigkeit mit unseren kognitiven Fähigkeiten in bewussten Einklang bringt.⁷⁹

Diese individuelle Reflexion ist in einer sich weiter verbreitenden holistischen Lebensführung auch auf das Suchen und Finden dafür förderlicher neuer holistischer Gemeinschaften gerichtet, die das Ziel der ganzheitlichen Transformation der Kollektiven Bewusstseins der Gesellschaft mit dem persönlichen Wachstum der Gemeinschaftsmitglieder verbinden. Die Vielfalt dieser häufig experimentellen Ansätze ist derzeit genauso groß wie das Bewusstsein aller aktiven Beteiligten, dass sich grundlegende Dinge in unserem zu sehr auf materielle Dinge fixierten Zusammenlebens ändern müssen, wenn wir eine Zukunft erleben wollen, die für uns und unsere Kinder lebens- und erstrebenswert ist. Sie können sich in einer biografischen Perspektive auf die besondere Persönlichkeiten und spirituelle Lehrerinnen und Lehrer stützen, die das eigene Leben visionär bereichern und mit konkreten Beispielen auch das politisch aktive Handeln unterstützen können.

Hierbei können die nachfolgenden Generationen viel aus den bewegten Leben älterer und lebenserfahrener Zeitgenossen mit einer holistischen Ausrichtung lernen. So hat der stark für den ökologischen Wandel engagierte Journalist und Autor Franz Alt in seine Biografie die prägenden Vorbilder und Lehrer für ein solches gelingendes Leben in Form des Dalai Lama, Michail Gorbatschow und den Umweltpolitiker und Träger des alternativen Nobelpreises, Hermann Scheer, persönlich kennengelernt. Daneben hat ihn sein christlicher Glaube und das Durchleben von Lebenskrisen eng mit dem Wirken von Jesus von Nazareth und dem Werk des Tiefenpsychologen Carl Gustav Jung in Verbindung treten lassen. Die Kraft zur Veränderung entsteht angesichts der globalen ökologischen und politischen Krisen aus Achtsamkeit, um durch viele kleine bewusste Schritte mehr Vertrauen in die eigenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln und verantwortungsvoll gemeinsam eine neue Gesellschaftsordnung zu schaffen. Dazu ist es wichtig, die häufig verdrängte spirituelle Dimension des Lebens wieder zu erkennen und Weisheit und Wissen zur Bewahrung der göttlichen Schöpfung miteinander zu verbinden. Die dazu notwendige geistige Reifung des Bewusstseins setzt eine Entfaltung unserer wahren geistig-seelischen Potenziale voraus, um die alte Herrschaft von Macht und Töten im Bann des ewigen materiellen Wachstums zu überwinden und mehr Gerechtigkeit und Mitgefühl in die Welt zu bringen. Die Transformation unserer seit vielen Jahrtausenden dominierenden ausbeuterischen Raubtiernatur erfordert Bewusstseinsfortschritte, welche die befreiende Kraft der Liebe und des bewussten inneren Seins durch eine systematische Herzensbildung in den Schulen in uns hervorbringt, wie dies bereits Jesus und Buddha gelehrt haben. Nach der Coronakrise könnte ein neues Zeitalter der Solarenergie das Atomzeitalter ablösen, um diesen Bewusstseinswandel auch weltwirtschaftlich wirksam werden zu lassen. Die durch Meditation, Kontemplation und Gebet geistig

erwachende Menschheit kann ihre Vision der Zukunft in neuen Verbindungen und auf Kooperation statt Konkurrenz beruhenden Allianzen wie ökologischen Netzwerken, Öko-Dörfern, Energiegenossenschaften, Lebensmittel-Kooperationen und spirituellen Gemeinschaften zum Leben erwecken.⁸⁰

Solche stets auch spirituelle ausgerichteten Gemeinschaften oder Sanghas können für den vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh unterstützende Orte zur gemeinsamen Praxis von Achtsamkeit werden, welche eine starke kollektive Energie entwickeln, um auf dem gemeinsamen Übungspfad die Transformation und Heilung zu unterstützen und einem rechtem Lebenserwerb zu dienen, der zu einem freudvolleren, glücklicheren, mitfühlenderen und verständnisvolleren Leben führt. Daraus können Gesellschaften entstehen, in der es mehr Verständnis, Liebe und Mitgefühl gibt. Eine achtsame Gemeinschaft und auch eine wirklich nährnde und sinnstiftende Arbeit zu finden, die moralisch akzeptiert und aus vollen Herzen bejaht werden kann, braucht Zeit, tiefes Schauen und einen festen Entschluss, der eigenen Sehnsucht in der weltweit ausgedehnten Kultur der Ausbeutung und Zerstörung unbeirrt zu folgen. Das westliche zerstörerische Konkurrenzdenken und der weltweite Wettbewerb beruhen auf einer falschen anhaftenden gedanklichen Unterscheidung zwischen dem Selbst und allen anderen, so dass wir begierig immer besser sein und mehr haben müssen als andere. Daher wird ein kollektives Erwachen zur Überwindung dieser Ursache von viel Leid und Zerstörung durch die Weisheit der Nicht-Unterscheidung und die Einsicht in unser aller Intersein, dem wechselseitig verbunden Leben im gesamten Universum, benötigt.⁸¹

Im zeitgenössischen Buddhismus hat die drohende ökologische Zerstörung unseres Planeten zu einer breiten Diskussion über die kollektive Transformation des Bewusstseins geführt, wo die klassischen Ansätze sich auf die persönliche Überwindung des Leides durch die eigene Erleuchtung konzentrieren, was zu einer Gleichgültigkeit gegenüber dieser illusionären Welt führen kann, aus der sich persönlich befreit werden muss, um den Kreislauf der Wiedergeburten zu durchbrechen. Die Berücksichtigung von sozialer und ökologischer Gerechtigkeit in der eigenen spirituellen Praxis bereits in dieser Welt hat unter dem Begriff des „**Ökodharma**“ zu einer Verbindung von buddhistischen Lehren mit einem ökologischen Aktivismus geführt. Als Teil des sozial engagierten Buddhismus will er auch der im Konsumdenken zunehmend ethisch losgelösten Achtsamkeitsbewegung wieder ein sozialkritisches Bewusstsein einhauchen, um die persönliche Transformation mit dem kollektiven Erwachen in einer gerechten Welt zu verbinden. Das soziale Engagement mit einem spirituellen Pfad zu verbinden integriert die kulturelle Evolution der Menschheit mit ihrer spirituellen Transformation eines erwachten Bewusstseinszustandes. Auf individueller Ebene trägt dies dazu bei, die ermüdenden Frustrationen des politischen Aktivismus mit einer achtsamen Geistesruhe zu vereinen, welche innere Gelassenheit erlaubt, ohne sich gleichgültig von der leidenden Welt zurückzuziehen. Dieser „**spirituelle Aktivismus**“ bleibt zielgerichtet und schützt vor Burnout, während er das eigene Mitgefühl auf die Überwindung der Vorstellung eines getrennten Selbst richten lässt. Er schöpft seine erneuernde Kraft auch immer wieder durch die tiefe natürliche Verbindung mit der Erde, die wir vergessen haben und die uns als verbundene Wesen tief im Herzen heilen kann.⁸²

Die kollektive kapitalistische Entwertung und Verdrängung dieses grundlegenden solidarischen und spirituellen Zusammenhangs unser aller verbundenen Existenz lässt den Blick auf die eigene Situation verengen, was zu unsolidarischen Handeln führt. Dies hat auch beim ethischen Konsum aus ökologischen Gründen bislang die soziale Frage bei vielen finanziell bessergestellten deutschen „**Biokonsumenten**“ ausblenden lassen, da ärmere Mitmenschen sich diesen geforderten exklusiven Lebensstil schlicht nicht leisten können. Die Forderung nach individuellem Verzicht darf nicht mehr alle herrschenden gesellschaftlichen Macht- und Verteilungsfragen ignorieren, um statt öffentlich gelebter Solidarität weiter im neoliberalen Denken der privaten Macht des einzelnen Konsumenten gefangen zu bleiben. Dieser bleibt ganz im Sinne des Marktparadigmas nur sich selbst verpflichtet, da er an den gesellschaftlichen Verhältnissen jenseits des „bewussten“ individuellen Konsums nichts ändern kann.

Die Bildung von solidarischen und demokratischen Bündnissen kann die ökologische und soziale Transformation daher auch wirksam durch Proteste und einem politisch aktiven Netzwerk unterschiedlicher Gemeinschaften voranbringen, die dieses Paradigma aufdecken.⁸³

In diesem Prozess der bewussten Reflexion über zentrale gesellschaftliche Zukunftsfragen nimmt die Legitimation von bislang eher randständigen bis avantgardistischen alternativen und spirituellen Lebensgemeinschaften zu, die sich nunmehr breiten Aktionsbündnissen und Netzwerken bei der Entwicklung einer gemeinsam tragenden Vision der Zukunft anschließen können. Die Fähigkeit zur „holistischen Lebensführung“ bei der Wahl der neuen Care-Arbeit, der Gemeinschaft, des Konsums und der spirituellen Praxis im Rahmen der Lebensführung wird somit im jungen krisengeplagten 21. Jahrhundert immer wichtiger. Mit Gerald Hüther und Franz Alt habe ich zwei biografische Beispiele von diesbezüglich hoch kompetenten Menschen benannt, die ich im Zuge der Vorbereitung einer Tagung zur Transformation des Bewusstseins mit meiner hannoverschen Kriya-Yoga-Gruppe und Kriya-Praktizierenden aus anderen Gruppen kennenlernen durfte. Da die Suche nach förderlichen holistischen Gemeinschaften zur Transformation des Bewusstseins als individuelle Entwicklungsaufgabe immer eine biografisch geprägte Suchbewegung darstellt, beschreibe ich anhand des auch mit Beteiligung von Franz Alt durchgeführten Kriya Yoga Festivals aus autobiografischer Sicht, wie eine holistisch ausgerichtete Gemeinschaft unter der Führung ihrer spirituellen Lehrer einen transformativen Impuls in dieser krisenhaften Zeit setzen kann.

5.3 Die „Kriya-Yoga-Festival-Sangha“ als holistische experimentelle Projektgemeinschaft – eine autobiografische Reflexion einer gemeinsamen Zukunftsvision

Das sich nach mehr als zweijähriger Vorarbeit am 25.06.2022 auf dem malerischen Rittergut Dorstadt bei Wolfenbüttel manifestierte erste Kriya Yoga Festival beruht einerseits auf dem Entschluss des indischen Kriya Meisters **Paramahansa Prajnanananda**. Als heutiges spirituelles Oberhaupt der „Internationalen Kriya Yoga Organisation“ in der Nachfolge von Paramahansa Hariharananda rief er alle von den Lehrerinnen und Lehrern dieser Organisation in den Kriya Yoga eingeweihte „Kriyavan“ dazu auf, zu Ehren der 100-jährigen Gedenkfeier der Ankunft von Paramahansa Yogananda in den USA im Jahr 2020 weltweit Veranstaltungen zu organisieren. Sie sollten einen würdigen Rahmen für alle interessierten Menschen eröffnen, um dieses visionäre Erbe einer überkonfessionellen Synthese aus westlicher Wissenschaft und östlicher Spiritualität für einer modernen Lebensführung, die auf Gott hin ausgerichtet bleibt, kraftvoll am Leben erhalten. Dazu sollte es auch in Deutschland eine Vortragstour mit dem Meister geben, die dann aber wie auch unser erster geplanter Termin einer Tagung im Jahr 2021 in Folge der Coronakrise ins Wasser fiel.

Auf der anderen Seite befanden sich 2020 in Hannover eine Hand voll Kriyavan, die bereits eine Zeit lang wöchentlich miteinander Kriya Yoga praktizierten und mit mir freudig darüber nachdachten, wie sie diesen Aufruf in die Tat umsetzen konnten. Die Idee zu einer Tagung war schnell geboren und fand kurz Zeit später auch in der Kriya Yoga Gruppe in Braunschweig großes Interesse. Ganz im Sinne des Lebenswerkes von Paramahansa Yogananda sollte an einem besonderen Tag auch für alle interessierten Menschen ohne Einweihung oder Vorkenntnisse im Yoga eine inspirierende Brücke zwischen Osten und Westen manifestiert werden, die aus der geistigen Vereinigung von spiritueller Weisheit und wissenschaftlicher Erkenntnis entsteht.

Schnell gesellten sich bei den weiteren Vorbereitungen tatkräftige Kriyavan aus den Gruppen Oldenburg, Bremen und Hamburg dazu. Nach der coronabedingten Absage im Jahr 2021 fassten wir den festen Entschluss, unsere gemeinsame Vision dieses Tages im kommenden Jahr Wirklichkeit werden zu lassen. Über einen Aufruf an alle deutschen Gruppen und das europäische Kriya-Yoga-Mutterzentrum in Tattendorf gelangte Anfang 2022 schließlich der Kriyavan, Künstler, Moderator und professionelle Veranstalter Dirk Denzer zu uns, um dieses von einer Tagung zu einem Festival gewandelte Konzept nun erfolgreich zu einem gelungenen Ort des argumentativen Austausches und der spirituellen Verbindung zu machen.

Daraus ist eine räumlich in ganz Deutschland verteilte und doch im Herzen verbundene „Sangha“ entstanden, die sich unter dem holistischen Banner des Kriya Yoga spirituell an den Lehren ihrer Meister orientiert und sich für das experimentelle Projekt des ersten Festivals, das unter dem ursprünglich erdachten Motto „Transformation des Bewusstseins“ im Untertitel beworben wurde, zu einer tatkräftigen Projektgemeinschaft entwickelt hat. Die individuellen Stärken und Schwächen der Einzelnen wurden in dieser Gemeinschaft ausgleichend kompensiert. Allen Rückschlägen durch die Absage des ersten Termins, eines danach erfolgenden Rückzugs eines fest eingeplanten Referenten und dem nur knapp zwei Monate vor dem Festivaltermin offiziell beginnenden schleppenden Vorverkauf zum Trotz gelang es, das gemeinsame Bewusstsein, welches sich unbemerkt wie ein loser Schleier über unsere manchmal freudigen, hektischen, laienhaften und immer im mal aufgeregten und dann wieder tief verbindenden Dialog pendelnden Bemühungen gelegt hatte, in einen erfahrungsreichen Festivaltag zu lenken. Oder hat es uns gelenkt?

Diese hier spekulative subjektive spirituelle Deutung des Geschehens, das uns alle bereichert und am 25.06.2022 zu einem ersten inspirierenden „Kriya Yoga Festival“ (www.kriyayogafestival.com) zu Ehren unseres Lehrers **Paramahansa Yogananda** geführt hat, verlangt nach einer vertiefenden Darlegung ihrer Beweggründe. Da sich die aus der Mesoebene abgeleitete individuelle Entwicklungsaufgabe des eigenen Suchens, Findens und Nutzens des kollektiven Transformationskapitals einer dafür förderlichen Gemeinschaft biografisch verstehen lässt, stelle ich hier in eigenen Worten das „**yogische Transformationskapital**“ seiner „östlichen“ Lehre des Kriya Yoga vor, die mich als wissenschaftlich geschulter „westlicher“ Menschen stark angesprochen hat.



Abbildung 3: Organisationsteam und Beteiligte des 1. Kriya Yoga Festivals am 25.06.2022 auf dem Rittergut Dorstadt bei Wolfenbüttel, der Autor befindet sich in der hinteren Reihe an dritter Stelle von links gesehen, Foto: privat.

Die uralte Wissenschaft des Kriya Yoga folgt den spirituellen Lehren der Bhagavad Gita, nachdem es jeder inkarnierten menschlichen Seele auf diese Welt nach Gottes ewigen Willen frei steht, bereits in einem einzigen Leben Selbstverwirklichung zu erfahren. Lange Zeit war diese yogische Disziplin der Wissenschaft systematischer innerer Erkenntnis und lichtvoller Erfahrung auf Basis des Karma Yoga, Bhakti Yoga und Jnana Yoga, von der auch Jesus Christus wusste, verschollen. Erst durch das Erbarmen großer verwirklichter Meister mit der leidenden Menschheit kam sie wieder in unsere Welt. Von Indien wurde sie von Paramahansa Yogananda und später auch Paramahansa Hariharananda in den Westen gebracht. Heute steht allen spirituellen Sucherinnen und Suchern ein großes weltweites Netzwerk von Lehrer/innen und Schüler/innen zur Verfügung. Ganz im Sinne dieser großen Lehrer unter der Führung des derzeitigen Kriya-Meisters Paramahansa Prajnanananda werden weltweit Einweihungsseminare und Übungsgruppen angeboten, um diese wissenschaftliche Praxis der Erforschung des inneren Universums unseres Bewusstseins allen Menschen zugänglich zu machen. Kriya Yoga ist keine Religion und diese sehr wirkungsvolle spirituelle Technik ist daher wie die Praxis der Achtsamkeit auch für alle Konfessionen gleich gut geeignet, den Weg der Vereinigung der Seele mit Gott, dem Yoga, noch in diesem Leben fundiert zu beschleunigen. Diese Essenz aus allen Yogatraditionen lässt den weltlichen Alltag und das oft hektische Familien- und Berufsleben ebenso mit einer tiefen spirituellen Kraft verbinden, wie er die eigene Meditationspraxis beruhigt und in der Tiefe dieser Stille die blockierte Lebensenergie (Prana) wieder frei fließen lässt.

Die Betonung der heilsamen Beziehung zwischen Atem und Geist zur Erlangung von Selbstkontrolle ist gerade für das moderne Leben in unserer reizüberfluteten Zeit sehr gut geeignet, alle unsere Aktionen,

kri, im Bewusstsein von der uns innewohnenden Seele, ya, zu tun. Das Üben von Kriya Yoga hilft auf sehr effektive Weise dabei, uns von der gnadenlosen Herrschaft unseres nimmermüden kritischen, wertenden, trennenden, zerteilenden und besitzergreifenden Mentals zu befreien, das in seiner gierigen Egozentriertheit die Menschheit an den Abgrund der eigenen Auslöschung geführt hat. Indem wir uns in der Meditation mit Hilfe der Meister bewusst atmend auf unsere Energiezentren konzentrieren und diese mit Hilfe der von ihnen gelehrteten Techniken reinigen, verschaffen wir unserem wahren Selbst freien Raum. Mit vertiefender Praxis können wir unser Leben mehr und mehr zu einem göttlichen Leben zu machen, in dem alles Sein miteinander verbunden ist und wir uns immer weniger als „falsch“, „klein“, „ohnmächtig“ oder „getrennt“ erfahren.

In Zeiten der ökologischen Krisen und sozialen Spaltungen ist eine solche heilige Technik für mich ein Lichtfunken der Hoffnung für jede göttliche Seele, damit sie ihr Geburtsrecht der Selbstverwirklichung zu einer kraftvollen Fackel des Wissens und der Freude werden lässt, deren Leuchtfeuer viele andere Menschen inspirieren kann. In einem solchen friedlichen, harmonischen, kreativen, lebendigen und glücklichen Zusammenleben der Menschheit wollen uns die Meister geistig wachsen sehen. Daher brauchen wir sichere Orte und Gemeinschaften, die uns in unserem strauchelnden Suchen und mitunter mühsamen Praktizieren auf dem Weg dahin immer wieder neu stützen. In der Biografie kann es neben umbruchsbedingten Auszeiten von Gemeinschaftsaktivitäten auch wechselnde oder sich ergänzende Gemeinschaften geben, die mich in meinem Lebenslauf zunächst zum Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. (NAW) in der Tradition von Thich Nhat Hanh und dann lange nach meiner Einweihung in den Ersten und Zweiten Kriya zur Kriya Yoga Gruppe in Hannover geführt haben.

„Achtsamkeit“ ist nicht nur eine buddhistische Praxismethode, sondern auch und vor allem ein Bewusstseinszustand, der sich weltweit wachsender Beliebtheit erfreut und über verschiedene Techniken wie auch dem noch relativ unbekannteren Kriya Yoga erreicht und trainiert werden kann. Die Arbeit mit der eigenen „spirituelle Biografie“ als reflektierter Ausdruck der prägenden lichtvollen Menschen und Erfahrungen im Leben, die zu einer achtsameren Lebensführung mit einem liebevolleren Umgang mit mir selbst und meiner Umwelt beigetragen haben, eröffnete mir einen persönlichen Zugang zu sinnstiftenden Gemeinschaften, die meine Entwicklung bereichert und auch viele heilsame Entscheidungen im beruflichen Bereich gefördert haben. Daher stelle ich sie hier als veranschaulichendes persönliches Beispiel der Bewältigung der Entwicklungsaufgabe „förderliche Gemeinschaften in der VUCARONA-Welt finden“ vor.

Den Grundstein für meine Mitwirkung an dem Kriya Yoga Festival habe nicht ich gelegt. Der Kriya-Yoga-Meister Paramahansa Yogananda (1893-1952) trat durch sein bekanntes Buch „Autobiografie eines Yogi“ 2006 in Berlin völlig unvermittelt in mein akademisches Leben, als mich eine sehr eindringliche innere Stimme beim gewöhnlichen Stöbern in einer Buchhandlung zu meiner großen Überraschung direkt zu diesem Buch führte. Zu jener Zeit war ich hin und hergerissen zwischen meiner christlichen Prägung und Verbindung zu Jesus, die ich allerdings in den üblichen langweiligen verkopften evangelischen Gottesdiensten meiner Kirche immer weniger spürte und der lebendigen Kraft der Meditation, die ich durch den tibetischen Buddhismus der Nyingmatradition in dem gleichnamigen Zentrum bereits während des Studiums in Münster und auch später in Köln erfuhr. War das die Antwort auf meine Suche und musste ich mich nun für einen Pfad entscheiden? Ich sah damals keine Alternative als zwischen diesen Wegen zu wählen, was mir das Herz schwer werden ließ, da ich weder die Meditation noch Jesus aufgeben wollte. Dann trat Yogananda in mein Leben und mit jeder Zeile dieses Buches, dessen seltsamer Name seines Autors mich nicht abschreckte, kam ich der Antwort näher, die mir eine ganz neue Welt eröffnete und mich bis zum Kriya Festival führte.

Ich las dann 2006 tief beeindruckt dieses authentische Zeugnis eines großen Yogi und habe mich daraufhin noch im gleichen Jahr in den Kriya Yoga einweihen lassen, den ich heute täglich übe und

üblicherweise einmal in der Woche auch als Gruppenmeditation mit dem Hannoveraner Teil unserer Festival-Sangha praktiziere. Paramahansa Yogananda hinterlässt aus seinem reichhaltigen literarischen Werk für alle seine heute lebenden Schülerinnen und Schüler den Hinweis auf die uralte Yoga-Methode als wissenschaftlichen Weg zu Gott. Die Kombination wirksamer Meditationstechniken basiert auf der logischen Schlussfolgerung der großen Weisen Indiens, die das Universum beobachtet hatten und durch ihre Versuche die äußerlichen kosmischen Gesetze entdeckten. Daher gingen sie in ihren weiteren systematischen Versuchen davon aus, dass sich jeder Mensch auch innerlich Gott durch genaue geistige Gesetze nähern kann, woraus die geistige Wissenschaft das Yoga als spirituelles Vermächtnis Indiens für die ganze Welt entstand.⁸⁴

Dem immer ganz individuell gehörten inneren Ruf zum Betreten eines spirituellen Pfades von einem Meister oder durch ein überraschendes intensives Erlebnis zu hören, ist zwar eine wichtige Erfahrung, stellt jedoch nur den möglichen Beginn des weiteren Weges dar. Dem Ruf zu folgen und auf dem Weg der eigenen Wahrheitssuche zu bleiben, die nicht einsam und allein erfolgen sollte, ist auch die generelle Aufgabe bei der hier beschriebenen gemeinschaftsbezogenen Entwicklungsaufgabe. Für mich bestand sie auch darin, die Wahrheitssuche zu einer „zweidimensionalen“ Angelegenheit auszuweiten und nicht nur wie bisher auf die äußere objektive empirische (Neuro-)Wissenschaft des Westens zu setzen, um meine inneren Erfahrungen irgendwie „seriös“ einzuordnen, sondern auch beherzt um die subjektive Wissenschaft des Kriya Yoga aus dem Osten zu erweitern. Dieser Weg der Wahrheitssuche kann nur holistisch begangen werden, daher bleiben seine wesentlichen inneren Entdeckungen auch der subjektiven Seite vorbehalten, was das Vertrauen und intuitive Wissen voraussetzen, auf dem richtigen Weg zu sein. Für mich war die Bekanntschaft mit solchen aufrichtigen wie authentischen Schülerinnen und Schülern, die sich in ihrem Leben den offenbaren inneren Schwächen und äußeren Schwierigkeiten immer wieder neu gestellt haben und sich nicht hinter einem dogmatischen „Heiligenschein“ ihrer allein seligmachenden Lehre oder einem großen „Meister“ mit einem eingefrorenen Lächeln verschanzten, in meinem Lebenslauf die lebendige Wegmarke, hier freudig Anker setzten und gemeinsam praktizieren zu können.

Die Kriya-Meister leiten mich nun auf diesem Weg und sie versichern ihrer Gemeinschaft von Schüler/innen aufgrund ihrer eigenen spirituellen Realisierung des kosmischen oder göttlichen Bewusstseins, dass ihre Erfahrungen allgemeingültig sind und daher auch systematisch nach dieser bewährten Methode jederzeit mit wachsendem Fortschritt der Aspiranten/innen wiederholt werden können. Da diese innere Wissenschaft zwar den Weg beschreibt, dieser jedoch von jedem Menschen selbst erfahren werden muss, kann die wachsende Freude zwar ein Hinweis auf die richtige Richtung geben, doch bleibt das Ziel der Verwirklichung unseres „großen“ göttlichen Selbst zunächst im Dunkeln unserer egozentrierten Unwissenheit verborgen. In diesem Sinne müssen alle Kriya-Yoga-Praktizierenden - wie in allen anderen Pfaden mit spirituellen Lehrer/innen auch – auf die durch die eigene Praxis unter Führung der Meister möglichen ersehnten Ergebnisse vertrauen, welche die Meister für unsere mühsame Praxis vorhersagen, die von allerlei Ablenkungen, Hindernissen und Widerständen durchdrungen ist. In diesem Sinne stellt die persönliche tiefer werdende Erfahrung auf dem Kriya-Yoga-Pfades, der in allen Stufen von den Sucher/innen selbst erfahren werden muss, für Paramahansa Yogananda die Richtschnur der eigenen Praxis dar:

„Der einzige Beweis dieser Wahrheit, den ich geben will, ist der, den jeder Mensch durch eigene Erfahrung liefern kann. Je mehr Geduld man aufbringt und je regelmäßiger man übt, umso mehr fühlt man sich im Zustand immerwährender Glückseligkeit verankert.“⁸⁵

Für **Shriyukteshwar**, dem Meister von Yogananda, ist dieses Wahrheitsstreben die grundlegende Gemeinsamkeit zwischen Wissenschaftlern/innen und spirituellen Praktizierenden der Religionen. Der durch den materiellen Wohlstand der industriellen Revolution immer tiefer werdende Graben zwisch-

en Wissenschaft und Religion kann durch den Wahrheitssucher überwunden werden, der ein wissenschaftliches und religiöses oder spirituelles Leben führt:⁸⁶

„Gerade der Wissenschaftler mag spirituell ausgerichtet sein, weil es für ihn leichter ist, das Mysterium der Schöpfung zu enthüllen. Da sein analytischer und kreativer Intellekt es ihm erlauben, die Wahrheit auf wissenschaftlichem Weg zu entdecken, befindet er sich in einer weitaus besseren Position, das Wesen von Religion und Spiritualität aufzudecken. Durch Konzentration und Beherrschung der Sinnesorgane vermag der sich nach innen wendende Mensch seine eigene göttliche Natur wahrzunehmen. Auch wenn die Leute glauben, dass sich der Wissenschaftler und der geistig Suchende gewaltig voneinander unterscheiden, verfolgen sie dasselbe Ziel, die Erforschung der Wahrheit. Beide bemühen sich, auf dem Weg der Wahrheit Fortschritte zu erzielen.“

Aus Sicht des indischen Kriya-Yogis und Schülers von Sri Yukteshwar und Paramahansa Yogananda, **Paramahansa Hariharananda**, haben die wissenschaftlichen Erfindungen die menschliche Evolution beschleunigt, ohne dass die Entwicklung der menschlichen Spiritualität mit den sich überstürzenden technischen Neuerungen Schritt halten konnte. Die verzweifelte Sinnsuche in der unsicheren, krisengeschüttelten modernen Welt benötigt daher eine globale moralische und spirituelle Revolution, um das innere Licht in die Welt zu bringen. Kriya Yoga hilft am geeignetsten, den Wandel wirksam umzusetzen, indem die geistige Evolution durch wissenschaftliche Methoden beschleunigt wird. Die Lebenskraft des Menschen kann mit Hilfe dieser intuitiven Meditation ermöglichenden uralten Technik und Lebensphilosophie von der Ebene der Vernunft über die Ebene der Intuition oder des Überbewusstseins ins kosmische Bewusstsein und damit ins Übermenschliche gesteigert werden. Die Erkenntnis der wahren Natur des Selbst, die jenseits des Körpers und des Egos enthüllt werden muss, erfüllt das Ziel menschlichen Lebens in der Erreichung von Unsterblichkeit. Yoga bezeichnet die Einheit der individuellen Seele mit der universellen Seele und ist damit die Wissenschaft von der Beherrschung des Verstandes, um letztlich alle Erscheinungsformen des durch die Sinne an die Außenwelt gebundenen Bewusstseins zu kontrollieren. Das Ziel der verschiedenen Yoga-Zweige ist nicht die Befreiung eines einzelnen Menschen, sondern die Transformation der gesamten menschlichen Rasse. Während der Wissenschaftler die Kontrolle der physikalischen Kräfte anstrebt, befasst sich der Yogi mit den geistigen Kräften auf Basis der unveränderlichen Gesetze der Natur, so dass sich Yoga und Wissenschaft ergänzen. Ein Wissenschaftler lässt sich als „unbewusster Yogi“ bezeichnen, der seinen Geist mit der Außenwelt beschäftigt.⁸⁷

Somit erklärt sich auch als Wirtschaftswissenschaftler meine ungebrochene Faszination für diese vorhergesagte intuitive Kraft des Yoga, eine wissenschaftliche Verbindung zwischen der geistigen Innenwelt und körperlichen Außenwelt herzustellen, die auf zwei völlig unterschiedlichen Wegen der systematischen Wahrheitssuche basieren. Auf dem Kriya Festival haben wir neben einem inspirierenden yogischen Vortrag des indischen Mönchs und Kriya-Lehrers **Swami Achalananda Giri** auch empirisch-wissenschaftlich fundierte Vorträge zu den möglichen positiven Wirkungen von Kriya Yoga und im Bereich der Freien Energie von Ansätzen an der Grenze zwischen Naturwissenschaft und Spiritualität gehört. Letztere werden vom wissenschaftlichen Mainstream derzeit weitgehend kritisch gesehen. Daher wird es zukünftig wichtiger werden, solchen Orten des Dialoges zwischen Ost und West, Wissenschaft und Spiritualität zukünftig viel mehr Raum zu geben, damit wir unsere theoretisch geschulten Vorstellungen der Welt mit einer tiefen spirituellen Praxis verbinden können, die uns alle als verbundene Gemeinschaft von Wahrheitssucherinnen und -suchern erfahren lassen. Unser Festival hat auch durch konkrete Yoga- und Meditationsangebote in der Mittagspause auf dem wunderschönen Gelände des Rittergutes bei bestem Wetter einen experimentellen Ort geboten, Kopf und Herz zu verbinden, so dass sich alle Beteiligten für die täglich praktizierbaren kleinen Übungsschritte bei der großen Suche nach der Wahrheit öffnen konnten. Diese Suche stand auf dem ehemaligen

Klostergelände des Rittergutes unter einem guten Stern, dessen Leuchtkraft uns schon vorher auf dem Weg gebracht hat.

Auf diese innere Führung meiner Kriya-Lehrer zur holistischen Integration von Westen und Osten, Wissenschaft und Spiritualität, Wissen und Weisheit, Intuition, Emotion und Kognition in einer jeweils ganz persönlichen Ausgestaltung auf dem gemeinsamen Weg berufe ich mich, wenn ich von dem stillen Ruf eines uns verbindenden kollektiven Bewusstseins spreche, das uns alle zum Angehen der persönlichen wie gemeinsamen Entwicklungsaufgabe „Festivalorganisation“ motivierte, der das aus erste Festival zu einem verbindenden Übungsweg für alle Beteiligten und sehr erfolgreichen holistischen Projekt gemacht hat. Für das Jahr 2024 ist die Fortsetzung des Festivals geplant, um das Licht des Kriya Yoga heller für alle nach Wahrheit suchenden Menschen scheinen zu lassen und auch den bereits spirituell praktizierenden Menschen wieder einen Ort anzubieten, an dem lebendiger Austausch und anregende Erfahrung mit Wissen und Erkenntnis aus West und Ost zu einem nachhaltigen Impuls für das eigene Leben verbunden werden. Solche kleinen transformativen Schritte sind wichtig, um in dem gegenwärtigen großen Transformationsprozess der Menschheit die Hoffnung zu bewahren, dass die vielen Krisen gemeinsam bewältigt werden können, indem der äußere Wandel von einer visionären inneren Veränderung des kollektiven Bewusstsein begleitet und unterstützt wird, das sich aus spiritueller Sicht letztlich wie alles andere auch aus dem Kosmischen Bewusstsein ergibt.

5.4. Bewusste Transformation verlangt nach einer kosmischen Vision

Die mit der Industriellen Revolution im späten 18. Jahrhundert beginnende geologische Epoche eines künstlich durch die Menschheit über wachsende CO₂-Emissionen und anderer Treibhausgase wie Methan, Schwefeldioxid und Stickstoff veränderten Erdklimas wird mit dem niederländischen Atmosphärenchemiker und Metrologen Paul J. Crutzen als „**Anthropozän**“ bezeichnet. Dieses neue Erdzeitalter folgt dem Holozän als warme geologische Periode der letzten zehn- bis zwölftausend Jahre und weist auf die moderne Sonderstellung der wachsenden Weltbevölkerung im planetaren Ökosystem der Erde hin.⁸⁸ Die Menschheit wird mit ihrem geophysischen Machtpotenzial daher entscheidend über das Schicksal unseres Planeten bestimmen. In Wissenschaft, Politik und Wirtschaft setzt sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass Natur und Kultur im Anthropozän untrennbar miteinander verbunden sind. Seine große Resonanz verdankt der Begriff daher seiner sprachlichen Anschlussfähigkeit an ansonsten weitgehend unverbundenen kultur- wie naturwissenschaftlichen Konzepten einer ökologischen Gesellschaftstransformation.⁸⁹ Die westliche Debatte für eine solche allgemein geforderte sozialökologische Transformation schwankt unter dem Schlagwort „Green New Deal“ zwischen einer suffizienten Postwachstumswirtschaft (vgl. Punkt 2.1) und einem veränderten Kapitalismus, der Ökonomie und Ökologie versöhnen soll, was häufig als reine unternehmerische Schönfärberei des Weiter-So mit dem Begriff des „Greenwashing“ kritisiert wird. Die viel diskutierte Zukunft ist mit gravierenden Veränderungen unseres Zusammenlebens verbunden, so dass wir heute die Weichen stellen müssen, welchen weiteren Verlauf der Transformationsprozess in den nächsten entscheidenden Jahren nehmen wird.

Die ambitionierte Zielsetzung, Wohlstand künftig mit weniger Ressourcen- und Naturverbrauch zu erreichen, rührt an den ideologischen Grundpfeilern herrschender wachstumsorientierter Wirtschaftsmodelle, da auch ein grünes Wachstum weiter zunehmende Güter- und Finanzströme hervorrufen wird, welche die Haupttreiber der Umweltzerstörung darstellen. Die Überwindung dieser fundamentalen ideologischen Tabuzone des kapitalistischen Wachstumszwangs wird aus Sicht von Umweltforschungsinstituten daher nur durch eine intensive globale wissenschaftliche Kooperation möglich sein,

welche neue Erkenntnisse zu der politischen Gestaltung und Steuerbarkeit eines solchen (welt-)gesellschaftlichen Transformationsprozesses bereitstellt.⁹⁰

Wie im letzten Punkt aus Sicht der östlichen Spiritualität unter Bezugnahme auf die uralte Wissenschaft des Kriya Yoga gezeigt wurde, stellt die „westliche“ Wissenschaft nur die halbe Seite der menschlichen Wahrheitssuche dar, da uns erst die andere Hälfte die Wirklichkeiten unseres Bewusstseins systematisch erschließen kann, die für den Verstand allein nicht zugänglich sind. Wie bei der individuellen Identitätsentwicklung (vgl. Punkt 3.2) kann die Balance von innerer und äußerer Realität auch bei der Herausbildung eines kollektiven „Transformationsbewusstseins“ als identitätsstiftende innere wahrheitssuchende Grundlage eines echten äußeren zivilisatorischen Fortschritts dienen. Daher können sich Wissenschaft und Spiritualität in neuen experimentellen Formen einer intensiven holistischen Wahrheitssuche viel stärker als bislang üblich annähern, um die subjektive Erfahrungen und objektive Erkenntnisse dafür zu nutzen, systematisch eine neue Verbundenheitspraxis zu entwickeln, die unseren rationalen „wissenden“ Entscheidungsprozessen angesichts der wachsenden Unwissenheit in der VUCARONA-Welt die dringend benötigten intuitiven Quellen der individuellen und kollektiven Weisheit erschließen hilft.

Die im Anthropozän erfolgende epochale Transformation unseres Zusammenlebens setzt für den Philosophen und Systemwissenschaftler Ervin Laszlo einen entsprechenden kollektiven Bewusstseinswandel voraus, um das weitermachen wie bisher zu verhindern, was letztlich in einer Katastrophe in Folge von sich kumulierenden, abrupten Zusammenbrüchen in den unterschiedlichen Teilsystemen münden würde. Die gegenwärtigen Kriege, sozialen, demografischen, wirtschaftlichen und ökologischen Krisen sowie die daraus resultierenden Flüchtlingsbewegungen verdeutlichen die wachsende Brisanz dieser Bedrohung auch für die wohlhabenden Regionen. Zwischen den einzelnen Trends wie Umweltverschmutzung, Klimawandel und Erderwärmung bestehen vielfältige Wechselwirkungen, die gegenwärtig zu einer Beschleunigung der negativen Gesamtwirkungen führen, so dass der Zeitraum für ein wirksames Gegensteuern nach Schätzungen nur noch höchstens 20 Jahre misst. Das geforderte neue Denken kann in einer friedlichen, stabilen Ordnung der Zukunft zu einem Vorrang des inneren, geistigen Wachstums vor dem heutigen Primat des äußeren Wachstums mit seinem Fokus auf die materiellen Wohlstandsgewinnen führen. Dieses anzustrebende **transpersonale Bewusstsein** steht allerdings im deutlichen Gegensatz zum egozentrierten, primär materiell orientierten und die natürlichen Ressourcen ausbeutenden Bewusstseins in der Industriegesellschaft.⁹¹ Da der digitale Kapitalismus der VUCARONA-Welt dieses egozentrierte Bewusstsein immer weiter künstlich aufbläht (vgl. Punkt 3.1), kann eine holistische Wahrheitssuche als Grundlage einer neuen transpersonalen und auch transzendenten Bewusstseinsarbeit dienen.

Aus Sicht der medizinischen Anthropologie erfolgt die Reflexion des über die Sinne genährten phänomenalen Bewusstseins durch ein Monitoring-Bewusstsein, das als Wissen über die eigene Wahrnehmung, Gedanken und Gefühle ein metakognitives Bewusstsein darstellt. Es ermöglicht auch Achtsamkeit durch die nicht bewertende Beobachtung der erlebten Gegenwart. Sind die Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen auf das Wissen und die Einstellungen gegenüber sich selbst bezogen, ist das Selbst-Bewusstsein angesprochen. Das gewahrt werden des Einzelnen in seiner Verbundenheit mit anderen bewussten Lebewesen und der Welt wird als **transpersonales Bewusstsein** bezeichnet. Ist damit auch die Empfindung von Vergänglichkeit, dem Entstehen und Vergehen von energiegebundenen Formen und der Erfahrung einer allumfassenden Einheit verbunden, wird von einem entstehenden **kosmischen Bewusstsein** gesprochen.⁹²

In dem gegenwärtigen „inneren Anthropozän“ der kollektiven Bewusstseinsentwicklung findet das transpersonale und kosmische Bewusstsein auch in der westlichen Welt immer mehr Berücksichtigung bei der Sinnsuche. Dies geht mit einer fortschreitenden gesellschaftlichen Trennung einer formalen,

institutionsgebundenen Religion von einer erfahrungsbezogenen, persönlichen Spiritualität einher, die einen transkonfessionellen Zugang zur transzendenten Dimension und existenzieller Sinnstiftung ermöglicht. Die Fähigkeit, in höhere Bewusstseinszustände einzugehen, lässt eine horizontale transpersonale Verbundenheit mit den Menschen und eine vertikale Einheit mit dem Heiligen, Letztgültigen, die mit der Selbsttranszendenz des Egos einhergeht, als Kern der Spiritualität erscheinen. Eine psychologisch greifbarere Definition versteht **Spiritualität** als systematische Entwicklung und Kultivierung des Bewusstseins in Ausrichtung auf Transzendenz.⁹³

In dieser transzendenten Einheit können wir eine tief verbundene vollkommene Einheit des Seins als Gottes Ebenbild erfahren. Die damit verbundene Wahrheit ist für **Paramahansa Yogananda** weder Besitz des Ostens noch des Westens, sondern steht der gesamten Menschheit zur Verfügung, um ihre Unwissenheit bezüglich der Gleichheit jeder Seele vor Gott zu überwinden. Er schuf alle Wesen aus seinem einen Bewusstsein und will sie wieder in seine Einheit aus seinem göttlichen Spiel (Lila) mit den sonst nie endenden freudvollen und schmerzhaften Dramen des Lebens zurückführen. Für das aufrichtige Studium der östlichen Lehre zur Realisation dieses verborgenen Einheitswissens ist es neben dem selbstbestimmten Einsatz unserer reflektierten Intelligenz durch unserer erkenntnisleitende prüfenden Unterscheidungskraft und der zum tatkräftigen Handeln motivierenden Willenskraft notwendig, dass uns alle zu prüfenden Anweisungen auf dem eigenen Pfad zur Erleuchtung von einem verwirklichten wahren Guru vermittelt werden müssen, der Gott in seiner ewig neuen erfüllenden Freude tatsächlich selbst erkannt hat. Dadurch werden wir auch den verschiedenen Arten von Gruppenbewusstsein bewusster, die eine Familie oder ganze Nation kollektiv zusammenhalten und ein wachsender Ausdruck dieser alles vereinigenden bewussten göttlichen Kraft sind. Um uns sicher das Licht der Wahrheit zu leuchten, das aus der dunklen Welt der Materie führt, können wir im Vertrauen auf diese innere Führung unsere eigenen Bemühungen und gemeinsamen Erfahrungen mit den Vorhersagen der Gurus vergleichen, so dass aus anfänglichen Glauben praktizierte Erfahrung und daraus tiefes Wissen über unsere verbundene wahre geistige Natur wird. Die dazu notwendige wachsende Kraft unserer Intuition als anfänglich zumeist kurz aufflackernde unmittelbare Wahrnehmung der allwissenden göttlichen Erkenntnis können wir auf dem weiteren Übungsweg unter der Leitung eines Gurus systematisch mit Hilfe möglichst täglicher Meditation entwickeln, so dass wir Vernunft und Gefühl bei dem tiefen Horchen aus unsere innere Stimme immer besser verbinden und einen tiefen Sinn unseres Daseins in dieser Welt finden können. Das aus der intuitiv erkannten Wahrheit gewonnene tiefe innere Gefühl des Wissens ist ruhiges, lichtvolles Vertrauen auf die innere Verbundenheit der Seele mit Gott, welches keiner Beweise durch die Sinneswahrnehmungen oder der Vernunft mehr bedarf. In dem Maße, indem in der Meditation die innere Ruhe zunimmt, kann sich diese Intuition ganz von selbst entfalten, die sich jenseits der Sinne und des Intellekts als Gefühl manifestiert, das zumeist im Herzen wahrgenommen wird. Das anfängliche vorläufige Vertrauen in den Weg unter der Führung eines wahren Gurus führt bei wachsenden Fortschritten auf dem spirituelle Übungsweg in das aus der Intuition geborene Vertrauen und darüber letztlich in den erleuchteten Bereich seelischer Intuition.⁹⁴

Da es keinen letzten wissenschaftlichen Beweis geben kann, ob dieser Weg und der gewählte verwirklichte Lehrer oder die verehrte verwirklichte Lehrerin sich dieser nicht wissenschaftlich erfassbaren Wahrheit annähern hilft, ist es die eigene subjektive Erfahrung der Kern jeder spirituellen Praxis. Als Autor dieser Zeilen vertraue ich auf meine Erfahrungen, die ich in Gemeinschaft anderer Wahrheitsucher und Wahrheitssucherinnen gewonnen habe. Diese Erfahrungen haben mich darin bestärkt, diese Arbeit zur holistischen Lebensführung im Schnittfeld zwischen Wissenschaft, Wirtschaft, Gesellschaft, Gemeinschaft und Spiritualität immer wieder mit den Worten ausgewählter verwirklichter Lehrer zu nähren, auf deren lichtvolle Wahrheit ich nach meinem vorläufigen Erfahrungs- und daraus abgeleiteten Wissenstand im Hier und Jetzt des Schreibens tief vertraue.

Auch der Zen-Meister **Thich Nhat Hanh** hat mich immer wieder mit dem interseidenden Wunder der Achtsamkeit und seiner intuitiven Praxis als bewusstseinsentfaltende heilsame Spiritualität in Kontakt gebracht. Die Meditation, die im Chinesischen wörtlich mit Praxis des Reflektierens bezeichnet wird, versteht er als Praxis, ganz präsent zu sein und tief zu schauen, um die wahre Natur dessen zu sehen, was da ist. In dieser Praxis kultivieren die übenden Menschen ihr Bewusstsein, um Freude, Glück, Frieden, Harmonie und Versöhnung zu erzeugen und besser mit Schmerz, Leiden, Trennungen und Missverständnissen umzugehen. Eine gefestigte Praxis lässt auch in den heutigen zerstörerischen Krisen der Welt die lähmende Angst vor der Zukunft lebendig bewältigen und hilft dabei, einen achtsamen Umgang mit den digitalen Medien zu finden. Der Sinn des tiefen Schauens in der Meditation besteht in konkreten Erfahrungen, die zu neuen hilfreichen Einsichten führen, ohne dass im Geiste immer neue Ideen oder neues Wissen angehäuft wird. Zen ist keine Wissenschaft, in der es um intellektuelles Wissen und Ansichten oder Vorstellungen geht, in denen wir uns immer wieder verfangen. Vielmehr wollen die Meister ihren entschlossenen und ausdauernden Schülerinnen und Schülern umgekehrt dabei helfen, sich durch tiefe intuitive Einsichten zu transformieren und von den vielen Ansichten zu befreien. Diese Art von Einsicht ist somit kein Produkt des Denkens, sondern eine direkte intuitive Vision. In schwierigen Zeiten wie der heutigen ist eine solche spirituelle Praxis hoch bedeutsam, damit wir unsere Hoffnung und unser Mitgefühl am Leben halten. Unser aller Überleben in diesem Jahrhundert hängt davon ab, ob es ein innerlich erwachendes Jahrhundert der Spiritualität wird, indem wir im täglichen Leben nicht unseren Halt verlieren und unsere Leiden bewältigen können, so dass wir gemeinsam Liebe, Vergebung und Glück erfahren. Gerade die Verantwortlichen in den Unternehmen und der Politik müssen dafür erstmals erfahren, dass der wahre Geschmack von Glück nicht auf Geld und Macht beruht, damit sie ihre Denk- und Lebensweise zum Wohle von Mutter Erde ändern können, von der wir alle ein wechselseitig verbundener interseidender Teil sind. Um an einem solchen heilsamen Transformationsprozess auf Dauer mit Freude und Energie teilnehmen zu können, ist es für alle Praktizierenden wichtig, sich die Umgebung einer Gemeinschaft (Sangha) zu wählen, in der sie von einem gesunden und klaren kollektiven Bewusstsein beeinflusst werden, das ihnen selbst als kleine Minderheit ermöglicht, sich dem Licht der Wahrheit zu nähern und diese mutig auszusprechen. Durch die gemeinsame Praxis können die von diesem Ort ausgehende Harmonie, Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht die ganze Situation in einer umgebenden Gesellschaft verändern, die von Gewalt, Hass und Verzweiflung geprägt ist.⁹⁵

Die anhand dieser beiden authentischen Stimmen der Selbstverwirklichung exemplarisch aufgezeigte spirituelle Vision der persönlichen und kollektiven Transformation des Bewusstseins geht über die transpersonale Verbundenheit auf der horizontalen Ebene der Menschheit hinaus, die auch primär mit sozialwissenschaftlichen Theorien und Ergebnissen der interdisziplinären Bindungsforschung erklärt und gestaltet werden könnte. Die für einen nachhaltigen zukunftsfähigen Wandel der gesamten Menschheit geforderte **kosmische Vision** einer spirituellen Transformation des Bewusstseins richtet sich transzendent am Kosmischen Bewusstsein aus. Dazu werden intuitive innere Zugangswege benötigt, die in den spirituellen und religiösen Traditionen auf der Welt seit tausenden Jahren praktiziert werden. Diese sollen und dürfen gerade in der heutigen Zeit allerdings nicht zu einer entsagenden Weltflucht oder gar einem resignierten Rückzug in die eigene häusliche Praxis führen, sondern der Verbreitung z.B. eines „Ökodharmas“ (vgl. Punkt 5.2) und weiterer interkonfessionelle Ansätze zur Förderung eines spirituellen Aktivismus dienen, der politisches Engagement und spirituelle Praxis auf dem Weg der intuitiven Erfahrung tiefer Verbundenheit fruchtbar und heilsam vereint.

Der durch dafür förderliche Gemeinschaften biografisch gestützte liebevollere, mitfühlende Umgang mit uns selbst und anderen kann zum kollektiven spirituellen Erwachen und einem lebendigen Zusammenleben auf Basis einer reflektierten Befriedigung der eigenen Bedürfnisse in einer „**holistischen Lebensführung**“ beitragen, die sich neben den sozialen und ökologischen Ungerechtigkeiten

der herrschenden ökonomischen und politischen Verhältnisse auch den emotionalen Gefahren des derzeitig vorherrschenden Lebensstils bewusst wird. Diese resultieren aus einer unverbundenen Egozentrierung, einer entpolitisierten Konsum- und Marktorientierung sowie einer primär durch die permanente flexible selbstoptimierte Anpassung nach außen geprägten hyperindividualisierten neoliberalen „**atomisierten Lebensführung**“, die den gesteigerten Konsum als primären Sinnzweck zum vereinzelt temporären Wohlbefinden auf Kosten der tieferen eigenen lebendigen Bedürfnisse nutzt und die Menschen am Ende vereinsamt und überarbeitet zurücklässt.

Ein solcher egozentrierter Transformationspfad auf Basis einer starken Außenorientierung und Anpassung an die digitale Außenwelt zur Erhöhung der eigenen Chancen im marktlichen Wettbewerb um Arbeitsstellen, Karrieren, Konsummöglichkeiten und weiteren Aufstiegschancen wird hier als „**neoliberaler Entsolidarisierung**“ bezeichnet. Er baut den gegenwärtig fortlaufenden Prozess der wachsenden sozialen Ungleichheit mit seinen beiden die Gesellschaft zersetzenden Verästelungen der sozialen Vereinzelung auf der einen und der sozialen Polarisierung auf der anderen Seite diese morschen Äste am Baum des Lebens weiter aus. Sein spiritueller Hauptwesenszug ist die vernachlässigte oder gar abgelehnte Verbundenheit mit dem Kosmischen Bewusstsein. Sein zukünftiges Hauptergebnis wird eine von Thich Nhat Hanh prophezeite lebensbedrohliche Fortsetzung unserer heutigen leidenden Welt sein, die von dramatischer sozialer Ungleichheit und verheerenden globalen Krisen geprägt sein wird. In der gemeinsamen Arbeit und spirituellen Praxis am kollektiven Bewusstsein für einen friedlichen und solidarischen Wandel auf dieser Welt manifestiert sich demgegenüber der alternative Transformationspfad „**spiritueller Bewusstseinswandel**“. Er ist im kollektiven Wachstum auch bezüglich neuer integrierter Karriereentwürfe auf eine holistische Lebensführung ausgerichtet, die sich dem kosmischen Bewusstsein als Quell allen Lebens bewusst nähert, da sie den Gedanken einer kategorischen Trennung des Lebens in seinen individuellen Ausprägungen aufgibt und den Raum für tief verbundene Gemeinschaft öffnet.

Dieser holistische Wandel kann in einer Übergangsphase der Transformation neben einem hier favorisierten „spirituellen Holismus“ auch einen „atheistischen Holismus“ beinhalten, der die Verbundenheit allen Lebens bejaht und das transpersonale Bewusstsein der Menschen als Teil eines skeptisch beäugten darüber hinausgehenden kosmischen Bewusstseins allerdings nicht mit einer übernatürlichen Größe erklären will. Die Akzeptanz anhaltender grundsätzlicher Unterschiede zwischen der wissenschaftlichen und spirituellen Wahrheitssuche kann es etwa der Medizin ermöglichen, ihre empirisch fundierte Perspektive auf das Bewusstsein weiterzuentwickeln, welche die experimentell untersuchten spirituellen Erfahrungen dazu nutzt, um im Sinne der „kühnen Hypothesen“ nach Karl Popper ganz neue Perspektiven und Fragestellungen zu testen, an die zuvor im klinischen Kontexten von mit den Grenzbereichen des Lebens vertrauten Ärztinnen und Ärzten gar nicht gedacht wurde. Um die gravierenden Differenzen des Verstandes verbindend zu überbrücken und so eine transdisziplinäre und transkonfessionelle Kultur des wahrheitssuchenden Dialoges zu entwickeln, wird eine vereinigende Kraft benötigt, die uns mit der inneren intuitiven Wahrheit unseres Bewusstseins vertraut macht. Die Kraft des Herzens stellt aus spiritueller Sicht die entscheidende Größe in diesem Transformationsprozess dar, da sie den Zugang zu höheren Ebenen der Wahrheit offenbaren kann.

5.5 Weg des Herzens als individueller und kollektiver Transformationspfad

Aus Sicht des deutschen Benediktinermönchs und Zen-Meisters **Williges Jäger** (1925-2020), dessen Werk mich bei einem klösterlichen Schweigeretreat als junger Mensch erstmals mit der Einheit von westlicher und östlicher Weisheit vertraut machte, ist mit dem bewussten Erwachen der erleuchtete „Tod des getrennten Ichs“ verbunden. Die Befreiung des körpergebundenen Ego-Bewusstseins in ein

allumfassendes unendliches kosmisches Bewusstsein führt dazu, dass sich der spirituelle praktizierende Mensch zuletzt ganz in der Gnade einer transzendenten Ur-Erfahrung der Ersten Wirklichkeit als ewige Person in völliger anderer suprarationaler geistiger Qualität wiederentdecken kann. Diese tiefe Erfahrung der allumfassenden Verbundenheit ändert auch die Einstellung zum endgültigen physischen Tod. Im Gegensatz zu denjenigen Ärzten/innen, die in Folge ihrer gesellschaftlich legitimierten Weltsicht des Todes als Ende allen Seins bis zuletzt gegen das Sterben ihrer Patienten/innen um jeden Preis ankämpfen, kann ein Einbeziehen des Todes als Übergang in die nächste Existenz aus dieser neuen Bewusstseinsstufe dazu führen, die Angst vorm Sterben lebenssinnstiftend aufzufangen und unabhängig von konfessionellen Bindungen zur neuen ethischen Grundlage des ärztlichen Helfens und Heilens machen.⁹⁶

Diese mystische Sicht erfordert für ihn allerdings sowohl von der Wissenschaft als auch der christlichen Kirche eine Abkehr von bisherigen Dogmen zu Gunsten einer ganzheitlichen Annäherung an die letzte Wirklichkeit. Eine wissenschaftlich-anthropologische Perspektive stellt den vernunftbegabten Menschen in den Mittelpunkt des kosmischen Geschehens, während ein mystisch-kosmisches Weltverständnis das transpersonale Überschreiten der nur vordergründigen personalen Struktur mit dem immer tieferen Erkennen verbindet, dass es eine erfahrbare höhere transzendente Wirklichkeit gibt, welche die menschliche Ratio übersteigt. Die rationale Interpretation des christlichen Glaubens führte wiederum in der Theologie und den theistischen Religionen zu einem traditionellen Verständnis eines personalen Gottes, das ebenfalls nicht in Einklang mit einer kosmisch-holistischen Perspektive steht, die alle individuelle Suche nach Wahrheit in der Nachfolge Jesu in das apersonale transzendente Kosmische Bewusstsein oder Christusbewusstsein aufgehen lässt. Im kontemplativen mystischen Weg des Zens wird in diesem Sinne eine Öffnung des Bewusstseins für die gemeinsam praktizierenden Menschen angestrebt, um durch diese kollektive Akkumulation zu einer Kraftbündelung des Bewusstseins zu gelangen. Ein solcher Bewusstseinsprung kann auch Menschen ohne psychischen Kontakt mit den Praktizierenden beeinflussen, so dass sich durch eine kollektive Praxis kollektive Felder des Bewusstseins aufbauen können, die einen Wandel in der gesamten Welt unterstützen.⁹⁷

Das apersonale Kosmische Bewusstsein ist in der verwirklichten Erfahrung des indischen Yogis und Freiheitskämpfers, Poeten und von seinen Schülerinnen und Schülern als Avatar verehrten **Sri Aurobindo** (1872-1950) nicht das letzte Wort eines unendlichen göttlichen Wesens. Seine Worte haben mich tief ins Mark meines suchenden Geistes getroffen und meine Suche dauerhaft beflügelt, seit ich sie 2010 erstmals in Buchform in einer Universitätsbibliothek in Kassel vernahm.

Gott ist für ihn weder durch das Personale noch das Apersonale eingeschränkt, auch wenn beides gültige Offenbarungen beschreibt. Gott ist ein ungeoffenbartes Unendliches, der sich im Endlichen allen Seins und allen Wesen manifestiert. Er hat seinen Sitz im Herzen des Menschen, der ihn in seiner ichhaften Personalität dort nur bruchstückhaft erkennen kann. Das wahre Ziel und der tiefste Sinn im menschlichen Leben ist vollkommene Vereinigung unseres Bewusstseins mit seinem Bewusstsein, so dass unsere unvollkommene Natur seine vollkommene Natur widerspiegelt. Dann sind wir in unserem Denken und Empfinden völlig vom göttlichen Wirken inspiriert, im Wollen und Handeln vom göttlichen Willen motiviert und in seiner Liebe und Seligkeit frei von Begehren. Die Erkenntnis der Welt dient dem Zweck, Gott in allen Geschöpfen der Welt zu sehen und diese Erkenntnis des Göttlichen Wesens im Menschen für das Dienen in der Welt zu verwenden. Das dafür unzureichende intellektuelle Wissen wird mühsam über die Sinne und die Vernunft von außen her zusammengetragen, während das intuitive Wissen unserer höheren beseelten Selbst die höchste Wirklichkeit innen erkennen kann, wenn das ruhelose Mental und die vitalen Sinne in der Stille besiegt und unter Kontrolle gebracht worden sind. Auf dem Weg dahin müssen wir einen unerschütterlichen Glauben haben, der die Liebe zur Welt in die Liebe zu Gott wandelt und dabei in einer intuitiven Wahrheitsschau weiter voranschreitet, die kommenden Stufen der Selbstverwirklichung vorbereitet und durch keine

intellektuellen Zweifel erschüttert werden darf. Zweifel und Skepsis stehen der höheren geistigen Erkenntnis jenseits des mentalen äußeren Wissens im Wege, während sie bei diesen niederen Erkenntnissen ihren vorläufigen Wert haben. Doch solange wir in einer an den niederen Erscheinungen verhafteten Wahrheit leben, führt die diesen nunmehr wankenden Glauben stets aufs Neue erschütternde Unwissenheit zu immer neuen Zweifeln und Verwirrungen des verunsicherten Herzens und Mentals. Das Herz in seinem freudigen Streben nach göttlicher Liebe ist jedoch auch der erleuchtende Schlüssel, um unsere emporhebende spirituelle Verwandlung unserer unwissenden Natur einzuleiten. Durch die innere Öffnung für das immer mehr in Gottes Licht und Bewusstsein versunkene und von seiner vollkommenen Liebe durchdrungene Herz wird es uns schließlich voll Vertrauen die Geheimnisse von Gottes unermesslichen Sein offenbaren. Diese wachsende Liebe ist sich entfaltendes Wissen, das zur wirkungsvollsten Kraft bei der äußeren Hingabe unseres Wirkens und inneren Vervollkommnung unseres Willens wird, bis schließlich die göttliche Macht bei jedem Unternehmen unseres inneren und äußeren Wesens durch uns handelt.⁹⁸

Die Liebe und das Vertrauen zum Guru und den weiteren spirituellen Meisterinnen und Meistern, die unser unwissendes Leben durch ihr Wort und Werk erhellen, kann den leicht erschütterbaren Glauben ins uns stärken, um immer wieder auf den Weg zurückzukehren, der unsere in der Meditation offenbarte intuitive Vision stärkt. Mit ihrer Hilfe können wir tiefere Erfahrungen von Verbundenheit machen, die unsere inneren Zweifel, Ängste, weiteren negativen Emotionen und erlittenen Verletzungen im Leben aus einer ganz anderen Perspektive des Bewusstseins betrachten lassen. Diese individuellen Durchbrüche können gebündelt bei kollektiven Themen auch zu kollektiven Bewusstseinsprüngen führen, um das Gruppenbewusstsein einer ganzen Nation wie der Deutschen zu transformieren, das gerade in der gegenwärtigen Zeit von vielen dunklen Kräften deformiert wird, so dass die vom neoliberalen Zeitgeist vorangetriebene totalitäre Massenformation zum „New Normal“ zu werden droht (vgl. Punkte 3.2 und 3.3).

In der deutschen Geschichte gibt es eine fatale Lehrstunde, wohin ein solcher Weg im Extrem führen kann, wenn er sich ungehindert fortsetzt und zu einem kollektiven Bewusstseinsprung in den dunklen Abgrund führt. Hier geben uns große spirituelle Meister wichtige Erkenntnisse, um auch diese Zusammenhänge besser zu verstehen. Ein kollektive Bewusstsein der Seele einer Nation wird nach Sri Aurobindo von vielfältigen verborgenen und unbewusst wirkenden negativen Kräften bewegt, die zu großen Gefahren für diese Gruppenseele und den davon beeinflussten Menschen führen können. Das historische Beispiel des sich unter Bismarck äußerlich als machtvolle Nation formierenden Deutschlands zeigt die dynamischen Schwierigkeiten bei der potenziell möglichen Herausbildung eines inneren zum Guten leitenden kollektiven Bewusstseins des damals dafür an der Schwelle stehenden Landes der Dichter und Denker. Die heranreifende subjektive und universale Selbsterkenntnis über die wahre göttliche Natur der Menschheit ruhte auf den Schultern der großen Philosophen Kant, Hegel, Fichte und Nietzsche, dem großen Dichter und Denker Goethe und seinen großen Musikern wie Beethoven und Wagner, welche einer deutschen Nationseele Ausdruck verliehen, deren größten geistigen Erfolge vor allem auf den Gebieten der Philosophie und Musik lagen. Die Brücke vom subjektiven, nach innerer Wahrheit und Selbsterkenntnis strebenden Geist der Denker und Sänger zum objektiven, auf die materielle Welt bezogenen Geist der für ihren Fleiß und ihre Sorgfalt bekannten wissenschaftlichen Gelehrten und Bildungsorganisationen, die eine Nationseele für ihre gesunde Entfaltung zu ihrer wahren Größe benötigt, wurde durch den asurischen Missbrauch dieser kollektiven Kräfte zerstört, die auf furchtbare Weise im kriegerischen aggressiven Nationalsozialismus gipfelten. Die Verwechslung des vitalen Ichs mit der eigenen weit darüber hinausgehenden Seele führte zur einseitigen und erbarmungslosen egoistischen Ausrichtung auf das Materielle und die eigene Stärke. In dem die Nation auch kollektiv allein als Körper, Verstand, Leben und Temperament betrachtet wurde und sie mit titanscher Gewalt an diesem zerstörerischen kollektiven Trugbild festhielt, um sich an seiner Macht zu

berauschen, wurde das Wachsen der inneren göttlichen Wirklichkeit im deutschen Kollektivbewusstsein im Dritten Reich zum Erlöschen gebracht. Eine Bildung und Erziehung zur Offenbarung und Entdeckung des göttlichen Selbst im Menschen kann die Gesellschaft dagegen in all ihren Teilsystemen zu einer spiritualisierten Welt-Gesellschaft machen, die nicht als kollektiv erweitertes Ego lebt, sondern als kollektive Seele, in der die Menschen innerlich durch das tiefe Wissen befreit in bewusster Verbundenheit mit- und füreinander von Herzen zum Wohle aller wirken können. Ein solches spirituelles Zeitalter wird anbrechen, wenn das allgemeine Mental der Menschen sich für diese Wahrheit öffnet und auch im Allgemeinen aufgeschlossen zeigt.⁹⁹

Der Öffnung des Mentals geht auf diesem Weg die Öffnung des Herzens voraus, um einen zunächst individuell erscheinenden Transformationsprozess einzuleiten, der für Sri Aurobindo immer die ganze Menschheit betrifft, auch wenn er in kleinen Schritten von jedem Menschen selbst begangen werden muss. Das neue an dem Pfad Sri Aurobindos und der „Mutter“ (Mira Alfassa, 1878-1973) als seiner spirituellen Seelengefährtin, ist die diesseitige Vergöttlichung der in vielen Religionen verpönten Materie. Damit enthält die Materie das spirituelle Potenzial zur Befreiung dieser Welt durch das Wahrheitsbewusstseins des **Supramentals** als allgegenwärtiger ausführender Kraft des Göttlichen Wesens. Das zu erschaffende „supramentale Wesen“ stellt die evolutionäre Bestimmung des Menschen dar und der derzeit ablaufende chaotische und krisengeplagte Übergang auf dieser Welt ist mit den unvermeidlichen Geburtswehen bei der transformativen Entstehung einer ganz neuen posthumanen Spezies auf der Erde vergleichbar. Dieser supramentale „Übermensch“ ist als Endpunkt des unaufhaltsamen Transformationsprozesses der Welt zu verstehen, der zukünftig hoch entwickelte menschliche Übergangswesen voraussetzt, welche noch durch eine menschliche Geburt und körperliche Form beschränkt sind und im progressiven Verlauf der Bewusstseinsstranformation eine evolutionäre Brückenfunktion zwischen dem mentalen menschlichen und dem supramentalen übermenschlichen Wesen einnehmen werden. Die Menschheit wird von Sri Aurobindo als ein verkörpertes Ganzes gesehen, dessen Evolution ihres kollektiven Bewusstseins nicht linear, sondern progressiv zyklisch in Stufen abläuft, um sich immer weiter ihrer Bestimmung der Überwindung des Egos zu nähern. Nachdem der Mensch das Tier abgelöst hat, wird das supramentale Wesen folglich eines Tages den unwissenden und sterblichen Menschen ab- und erlösen. Daher bildet das zentrale Ideal einer geeinten Menschheit auch den Ausgangspunkt der täglichen Arbeit aller spirituellen Suchenden. Trotz allem blinden Materialismus, den die technikzentrierte (westliche) Wissenschaft heraufbeschworen hat, birgt sie ein großes Potenzial, die globale menschliche Einheit voranzubringen, da sie die Menschen weltweit immer mehr miteinander verbindet. Wir alle sind somit aufgerufen, die derzeitig beobachtbare evolutionäre Beschleunigung der Welt in einer holistischen integrativen Perspektive aus Wissenschaft und Spiritualität mitzugestalten.¹⁰⁰

Ironischerweise arbeiten beide Seiten des menschlichen Wahrheitsstrebens an einem „Übermensch“, um einen entscheidenden Entwicklungsschritt in der Geschichte der Menschheit zu ermöglichen. Während der außenorientierte Transhumanismus diese Vervollkommnung auf wissenschaftlich-technischem Wege unter Zuhilfenahme digitalkapitalistischer Konzernstrategien erreichen will, richtet die nach innen gerichtete Spiritualität ihr Vertrauen in das Kosmische Bewusstsein, zu dessen höchster apersonaler Wirklichkeit wir uns im ersten Schritt über das sich das öffnende Herz hin entwickeln können, um einst Gott jenseits aller uns heute vorstellbaren personalen und apersonalen Manifestationen vollkommen zu erfahren. Wie eine Fusion beider Seiten aussehen könnte, ist einerseits völlig unklar. Andererseits muss in der derzeitigen Welt dominanz der digitalkapitalistischen Außen-seite erst einmal die spirituelle Seite soweit kollektiv gestärkt werden, dass wir in einem geeinten Bewusstseinszustand über eine solchen technisch gestützten kollektiven Bewusstseinsprung in der simultanen Transformation von innen und außen überhaupt sinnvoll nachdenken können. Daher ist

zunächst einmal ein Bewusstseinsprung auf der spirituellen Ebene wichtig, um uns als tief verbundene Menschheit zu erfahren.

Die dafür notwendige Bewusstseinsarbeit an einer holistischen Transformation in lokalen experimentellen Gemeinschaften, die sich an dem friedlichen Wandel der Welt ausrichten und sich mit immer mehr Menschen in ihren Gemeinschaften vernetzen, kann einem solchen transformativen Bewusstseinsprung den Weg eröffnen. Aus den sozialen Verbindungen des sozialen Kapitals zum strategischen „gemeinsamen Vorankommen“ auf Basis kollektiven Handelns und guter Beziehungen für bestimmte Ziele und ausgewählte Lebensbereiche im ersten Schritt werden mit der Zeit über eine gemeinsame Praxis tiefer spirituelle Erfahrungen möglich, welche die holistische Verbundenheitserfahrung eines visionären „einheitlichen Seins“ verbreiten lassen, dass zu tiefen Sinn im Leben führt. Das Vertrauen auf der horizontalen sozialen Ebene zwischenmenschlicher Beziehungen, das durch Sozialkapital geschaffen wird, bleibt auf ein Ego bezogen, dass in sein Beziehungsnetzwerk investiert, um dadurch mit vereinten Kräften gemeinsame Ziele zu erreichen. Dieses Kapital zwischen sich weiterhin grundlegend als getrennt erlebenden Individuen wird hier als soziales Kapital bezeichnet, um es deutlich von dem darüberhinausgehenden Transformationskapital abzugrenzen (vgl. Punkt. 4.2).

Da der gemeinschaftsbezogene investive Gedanke des Transformationskapitals eine Integration kapitalistischer Grundmuster zumindest denkbar erscheinen lässt, könnte die Bildung neuer „solidarwirtschaftlicher Organisationsformen“ die individuellen Freiheiten von transformativen Kapitalbesitz mit den kollektiven solidarischen Gemeinschaftsmotiven in einer Postwachstumswirtschaft verbinden und bereits im Übergangsprozess zu ganz neuen Berufsbildern führen, die unter dem Schlagwort der New-Care-Work skizziert wurden (vgl. Punkt 5.2). Wie ein solcher spirituell fundierter ökosozialer Transformationskapitalismus aussehen und in welchen Wirtschaftsformen er gedeihen kann, ist im derzeitigen frühen experimentellen Stadium alternativer Gesellschaftsentwürfe (vgl. Punkt 2.1) noch weitgehend unklar. Der Prozess der Investition in Transformationskapital wird in Verbindung einer damit einhergehenden investiven Erhöhung der Sozialkapitalbestände erst zu neuen unerwarteten kollektiven Lösungen führen, die vorher nicht denkbar waren oder heute noch für nicht umsetzbare Utopien gehalten werden.

Die folgende Abbildung fasst diese Überlegungen auf Basis der hier vorgestellten Weisheiten der spirituellen Lehrer zusammen, die intuitive Visionen entwickelt haben, wie die Menschheit ihr Sozialkapital zivilisatorisch durch gemeinsame meditative Praktiken in Transformationskapital überführen und darüber beide Kapitalarten entwicklungsfördernd mehren kann. Die nach verbundenen Lösungen strebenden Menschen müssen in all ihren Verletzungen, die wir als sich getrennt fühlendes Ego-Bewusstsein zwangsläufig erlitten haben und sich in persönlichen Wachstums- und Leidenswegen in der ganz eigenen Entwicklung widerspiegeln, in dem Strom eines kraftvollen kollektiven Bewusstseins eintreten, der in das allgegenwärtige verborgene und versöhnende Kosmische Bewusstsein münden soll, das uns dazu befähigt, unsere bewusste kollektive Versöhnung zu gestalten. Dieser kollektiv einende Fluss hilft der dazu notwendigen Kraft unseres lichtvoll verbundenen spirituellen Herzens wirksam dabei, den transformativen Prozess aus Meditation, dadurch vertiefender Intuition und einer sich daraus manifestierenden intuitiven Vision unserer gemeinsamen Zukunft immer wieder neu mit wachsender Freude und Hoffnung zu durchlaufen. Aus der gemeinsamen Vision entwickeln sich immer wieder neue Strategien, welche das gemeinsame gezielte Handeln kreativ in konkrete Lösungen übersetzen.

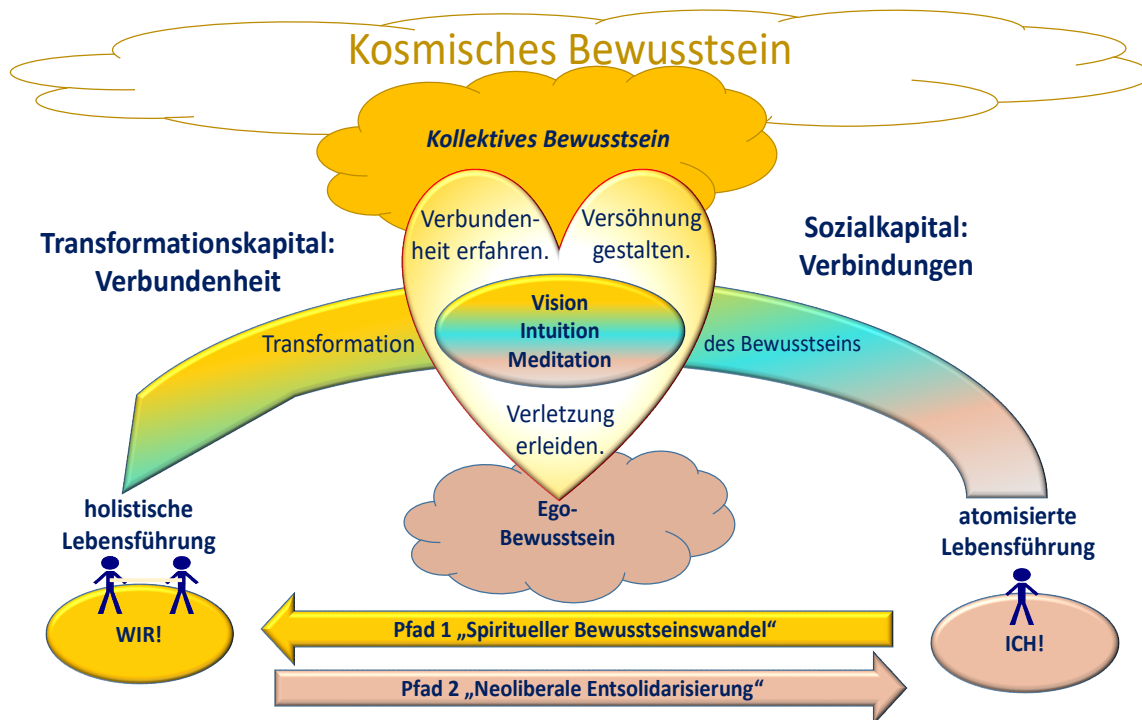


Abbildung 4: Holistische Transformation des Bewusstseins im 21. Jahrhundert

Die heute anstehende richtungsweisende Wahl zwischen den beiden gegensätzlichen Transformationspfade wird darüber entscheiden, ob das stille Geschenk der tief verbindenden Spiritualität kollektiv aufgegriffen wird und zu produktiven, solidarischen und demokratischen Lösungen für alle beiträgt. Oder ob sich die Antwort zu Gunsten eines radikalen Szientismus erübrigt, der von den neoliberalen Eliten in eine postdemokratische Staatsform überführt wird, die nur noch die eine Richtung der transhumanistischen „übermenschlichen“ Transformation der Biomachine Mensch kennt. Indem unser Bewusstsein bereits heute mehr und mehr mit und zum Teil auch von Maschinen gestalteten virtuellen Räumen interagiert, verschmelzen wir mit der niedrigeren künstlichen geistigen Schwingung der unbelebten KI. Wie dieses künstlich angestrebte Mensch-Maschinen-Bewusstsein die Welt einmal wahrnimmt, ist derzeit unklar, doch wenn die Maschine immer mehr Raum im Bewusstsein des Menschen einnimmt und wir uns selbst auch als eine Art biologische Maschine sehen, kann die überlegene künstliche Intelligenz in letzter Konsequenz auch gleich den ganzen Raum einnehmen.

Die transhumanistische Vision von Ray Kurzweil, dem Chefentwickler bei Google, bezüglich der „**Singularität**“ als historischer Wendepunkt eines deutlichen Übersteigens der exponentiell wachsenden Leistungsfähigkeit der KI über die gesamte menschliche Intelligenz noch in der ersten Hälfte des 21. Jahrhunderts und das zukünftig erhofften „Uploading“ des Bewusstseins auf digitale Speichermedien führt in eine solche äußere Richtung mit dem Endpunkt des maschinellen Übermenschen.¹⁰¹ Das radikale entsolidarisierende gesellschaftszersetzende neoliberale Element könnte sich auch hier schnell zeigen, wenn die eines Tages mögliche kostenintensive signifikante technische Lebensverlängerung auf hochpreisigen Luxusmärkten gehandelt wird, auf denen sich nur die superreichen Eliten als Nachfrager tummeln können, während die verarmte Masse dort als Anbieter von biologischen „Ersatzmaterialien“ für die neuen irdischen Götter fungieren müsste. Demgegenüber steht das erstmalige Auftreten supramentaler menschlicher Wesen in der Evolution, wie dies von Sri Aurobindo prophezeit wurde. Auch wenn beide visionären Zukunftsentwürfe heute utopisch anmuten, müssen wir uns bewusst für die menschliche Richtung entscheiden und die Gesellschaft entsprechend verändern, die sich ohne ein entschiedenes Umkehren auf dem neoliberalen Pfad in ihr Verderben weiterschlingelt.

Stellen wir der gegenwärtigen Entwicklung somit nicht eine bewusste Transformation entgegen, wird die Menschheit auf dem Feld des Bewusstseins geschlagen, auf dem sie als lebendige Spezies mit einem in Milliarden Jahren gereiften Bewusstsein, dessen Gehalt und Ursache bis heute nicht wissenschaftlich erklärt werden kann, eigentlich einen klaren inneren Heimvorteil hat. Die Erde ist keine Scheibe und der Mensch ist keine Maschine. Beginnen wir die fundamentalen Erkenntnisse der Wissenschaften mit denen der spirituellen Traditionen zu verbinden, wird es für beide Seiten zu neuen Einsichten und Lösungen kommen, welche die teilweise noch tiefen Gräben zwischen beiden Welten überbrücken kann und eine neue Ära der holistischen Aufklärung in einem spirituellen Liberalismus (vgl. Punkt 4.1) ermöglichen. Dazu ist eine kritische Masse an Menschen möglich, die sich diesem holistischen Weg verschrieben haben und die derzeit weltweit wächst, so dass sie bald eine hinreichende Größe und damit spiritueller Energie zur Transformation des Kollektiven Bewusstseins erreichen könnte, die substanzielle Fortschritte in einer derzeit global geostrategisch festgefahrenen Situation der sterbenden Dominanz eines westlichen imperialen Kapitalismus erlauben könnte.

Diese modernen spirituelle Suchenden lassen sich als empirisch greifbare Gruppe der westlichen Angehörigen einer gesundheits- und entspannungsorientierten alternativen Spiritualität wissenschaftlich erfassen. Ihr Weltbild beruht auf einer holistischen Sichtweise der körperlich-seelischen Selbstentwicklung im Einklang mit der Natur. Aus den gegenkulturellen Bewegungen der 1960er und 1970er Jahre zur bürgerlich-kapitalistischen Lebensweise sowie der daraus entstandenen spirituellen New-Age-Bewegung und der humanistischen Psychologie bzw. Human Potential Movement hat sich im Zuge von Individualisierung und Säkularisierung zudem eine alternative soziale therapeutische Strömung neben der Schulmedizin entwickelt, die das transpersonale menschliche Bewusstseinspotenzial durch die persönliche Selbstverwirklichung als authentischer Ausdruck postmoderner Sinnsuche ganzheitlich entfalten will. Ein solches urbanes, links-liberales „**holistisches Milieu**“ vor allem der akademisch gebildeten Mittelschicht umfasst nach einer repräsentativen Befragung von 1020 erwachsenen Personen in Österreich im Jahr 2008 etwa ein Viertel bis ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung insbesondere zwischen 20 und 55 Jahren, wobei dazu etwa doppelt so viele Frauen wie Männer zählen. Diese Zahlen bestätigen die Ergebnisse anderer Studien, die von vergleichbaren Anteilen in den hochentwickelten westlichen Ländern ausgehen. Die breite Nutzung verschiedener holistischer Praxen im Alltag lässt sich danach von dem etwa 4-8 % der Erwachsenenpopulation umfassenden harten Kern der Szene abgrenzen, der immer wieder neue Methoden ausprobiert und intensiver praktiziert. Im Kern holistischer Therapien steht auch die bewusste Auseinandersetzung mit den tieferen Ursachen einer Erkrankung, die seitens der symptomorientierten Schulmedizin und konventionellen Therapeuten/innen oft nicht genug berücksichtigt werden, um eine ganzheitliche Heilung auf Basis eines veränderten Lebensstils zu erzielen. Die vielfältigen alternativen therapeutischen und spirituellen Aktivitäten, aus denen die jeweils biografisch passenden individuell zusammengestellt werden, umfassen im milieutypischen Kern komplementärmedizinische Methoden (z.B. Homöopathie, Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin), Massagetechniken und Physiotherapien (z.B. Shiatsu, Cranio-Sakral-Therapie), Körper-Bewusstseinsübungen (z.B. Yoga, Tai Chi, Trance-Tanz, Zen-Meditation), ganzheitliche Psychotherapien (z.B. Reinkarnationstherapie, Familienaufstellung), mantische Techniken (z.B. Tarot, Astrologie), Harmonielehren (z.B. Feng Shui, Geomantie) sowie schamanische Praktiken.¹⁰²

Diese wachsende Bevölkerungsgruppe steht für den Trend einer bewussteren Lebensführung, der allerdings nicht vor kapitalistischen Übernahmeversuchen gefeit ist, wie die boomende kommerzielle Achtsamkeitswelle selbst zeigt oder sich beim moralisch lautstark eingeforderten Biokonsum äußert, der auf die finanziellen Restriktionen keine solidarische Rücksicht nimmt. Wichtig wird, einen entsprechenden solidarisch-verbundenen und damit spirituell ausgerichteten Lebensstil anzustreben, um das holistische Transformationskapital zu generieren, den der integrierte „**Herzenspfad 1**“ zu seiner Verbreitung benötigt. Der reine „**Kopfpfad 2**“ kann die Botschaft des in der Kardiologie wohl

bekanntes „gepanzertes Herz“ für das gefangene Ego-Bewusstsein dagegen nicht hören und schwört seine rationalen Pilger*innen auf die von der Politik und den ihr genehmen Experten*innen flankierten marktlichen Versprechungen ein, um getrennt vom Rest der Welt ein besseres Leben zu führen.

Solidarität erwächst aus Mitgefühl und Verbundenheit für ein als legitim erachtetes Anliegen einer Gruppe, die damit als gleichberechtigter Teil einer demokratischen liberalen Gesellschaft gesehen wird. Spiritualität lässt Solidarität in eine sinnstiftende Identitätsentwicklung des gemeinsamen verbundenen Teilens und Handelns aufgehen, das nicht an irdischen Grenzen Halt macht. Ein visionäres Coaching zur ganzheitlichen beruflichen Orientierung in diesen krisenhaften Zeiten bleibt daher nicht bei einer reduktionistischen egozentrischen Bewusstseinsstufe stehen. Es richtet den zunächst individuell stärkenden Blick auf die erforderlichen Kompetenzen, die der eigenen bewussten Transformation im digitalen Kapitalismus dient, um ein verbundenes Leben auf dem Herzenspfad zu führen und das biografische Transformationskapital dafür zu nutzen, auch die berufliche Orientierung holistisch anzugehen. Dadurch können wir auf unserer persönlichen Mikroebene neue Kompetenzen zur ganzheitlichen gesellschaftlichen Krisenbewältigung entwickeln, die einer holistischen Weltanschauung Raum geben, welche tiefere Beziehungen in sinnstiftenden Gemeinschaften ermöglicht, die uns zu einer systemischen Resilienz verhelfen. Wo diese Kompetenzen noch fehlen, können wir bewusst diesen Teil der entsprechenden Entwicklungsaufgabe angehen, diese Lücke zu schließen und unsere verbundene Lebensführung auch im digitalen Kapitalismus wieder selbstbestimmt und kompetent gestalten.

6. Mikroebene des Individuums: Kompetenzen für ein verbundenes Handeln im digitalen Kapitalismus entwickeln

Die zu entwickelnden inneren transformativen Kompetenzen für ein neues Zeitalter müssen für die Menschen einerseits den äußeren Herausforderungen begegnen helfen, die einer zunehmenden Umweltzerstörung, sozialer Ungleichheit und beruflicher Konkurrenz zahlreicher traditioneller Arbeitstätigkeiten durch die KI geschuldet sind. Daneben sind auch die inneren Herausforderungen durch die drängenderen Fragen nach dem Sinn des Lebens in einer solchen Welt und der stärkeren Berücksichtigung der wichtigsten Beziehungen, Netzwerke und Gemeinschaften für ein glückliches und gesundes Leben selbstorganisiert in den Blick zu nehmen. Die kompetente Lebensführung im digitalen Kapitalismus und der derzeit noch unbekanntem transformierten postneoliberalen Gesellschaftsform, die sich in den nächsten Jahrzehnten unweigerlich daraus herauskristalliert, verlangt schließlich vermehrt nach einer reflexiven Arbeit an der die inneren und äußeren Realitäten integrierenden Identitätsentwicklung. Handlungsleitende und Orientierung gebende Sicherheit in einer unsicheren Welt kann nur von innen kommen und ruft auch die Spiritualität auf den Plan. Daher werden die mentalen Schlüsselkompetenzen wie das hierfür am Beginn dieser Entwicklung stehende agile „Growth Mindset“ auch im modernen digitalisierten Berufsleben verstärkt die bewusste Arbeit mit dem Innenleben fördern, um das schöpferische außenorientierte Handeln des produktiven Menschen in Einklang mit seinen tieferen inneren Bedürfnissen zu bringen.

6.1 Kompetenzen als wirtschaftliches Leitbild für Selbstorganisation

Die weltweite Ausrichtung auf eine zunehmend komplexe, chaotische, globalisierte und beschleunigte Zukunft hat auch in vielen deutschen Unternehmen und großen öffentlichen Organisationen dazu geführt, ihre spezifischen Anforderungsprofile an die Beschäftigten strategisch auszurichten und in eigenen praxisorientierten Kompetenzmodelle hierarchisch nach Bereichen und Funktionen zu bündeln. Aus wirtschaftlicher Sicht werden Kompetenzen als Handlungsfähigkeiten verstanden, die mit Selbstorganisation und Kreativität verbunden sind. Nach der ernüchternden wissenschaftlichen Einsicht, dass Intelligenz- und Persönlichkeitstest keine vernünftigen Vorhersagen über die zukünftige Handlungs- und Arbeitsfähigkeit von konkreten Personen in Unternehmen erlauben, hat die Suche nach einem diesbezüglich aussagekräftigen terminologisch breiten und aufnahmefähigen Konstrukt insbesondere ab dem Jahr 2000 zu einem breiten Kompetenzfokus geführt. Im deutschsprachigen Raum lassen sich die vier unterschiedlichen Auffassungen von Kompetenzen als a) ökonomisierte Variante von Bildung, b) allgemeinste Handlungsfähigkeiten zur Entwicklung von Handlungspotenzialen, c) kognitive Leistungsdefinitionen und d) der weit verbreiteten und in der Wirtschaft dominierenden Sichtweise als Selbstorganisationsdispositionen unterscheiden.¹⁰³

Mit Beginn des Wandels der Wirtschafts- und Arbeitswelt seit den 1950er Jahren durch die Verbreitung von Informations- und Kommunikationstechnik, welche das digitale Zeitalter in der Ende des 20. Jahrhundert unter dem damaligen Begriff der Informationsgesellschaft einläutete, haben sich die Anforderungen an die arbeitenden Menschen hinsichtlich der geforderten Selbstorganisation und Kreativität zum erfolgreichen Umgang mit der wachsenden Komplexität in einem digitalisierten und globalisierten Wirtschaftssystem enorm erhöht. Auch wenn durch die vielen Facetten dieses Begriffes kein allgemeines Kompetenzverständnis mit einer abschließenden Kompetenzdefinition geben wird, lassen sich **Kompetenzen** mit Blick auf die Konsequenzen dieser epochalen digitalen Transformation mit ihrer beschleunigten und disruptiven Dynamik für die Menschen in einem modernen Wirtschafts-

system zu Beginn des 21. Jahrhunderts nach Erpenbeck, Grote und Sauter als individuelle Dispositionen zur Selbstorganisation definieren. Kompetenzen umfassen die Fähigkeit, unter komplexen Anforderungen selbstorganisiert und kreativ zu handeln und mit fehlenden bzw. unscharfen Zielvorstellungen sowie Unbestimmtheit umzugehen. Als Dispositionen werden die inneren Voraussetzungen verstanden, die neben individuellen Anlagen auch durch lebenslange Resultate von Entwicklungsprozessen zur selbstorganisierten Regulation einer Tätigkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt beitragen. Die individuellen subjektiven Kompetenzen sind die inneren Voraussetzungen selbstorganisierten Handelns und können wie andere psychologische Konstrukte auch nicht direkt beobachtet werden. Durch die Beobachtung des äußeren Handelns werden bestimmte Dispositionen vermutet und der Person interpretierend als Kompetenzen zugeschrieben, so dass es nie eine völlig objektive Kompetenzmessung frei von den subjektiven Werturteilen der Beobachter geben kann. Prozesse der Selbstorganisation werden zudem nicht mehr auf eine traditionelle kausale Art betrachtet, die eine äußere eindeutig vorhersagbare mechanische Beeinflussung eines sich selbst organisierenden Systems durch bestimmte Handlungen vorhersagen lässt. Vielmehr wird aus dem unterstellten Prinzip der Nichtlinearität eine nichtlineare Dynamik des sich entwickelnden Systems der Fokus auf die sich selbst verstärkenden und oft unvorhergesehenen emergenten Prozesse durch kompetentes Handeln gelegt, die zu ganz neuen unerwarteten Lösungen und der Herausbildung neuer Strukturen führen. Die veränderlichen Kompetenzen sind keine langfristig stabilen Persönlichkeitseigenschaften, auch wenn diese als Voraussetzung selbstorganisierten Handelns die Entwicklung von Kompetenzen maßgeblich beeinflussen. Kompetenzen enthalten zwar normierte Qualifikationen, gehen aber in ihrem nichtlinearen und dynamischen Verständnis über deren immer auf die (prüfungs-)rechtliche Erfüllung formell genau definierter äußerer Zwecke und verwertbare Fähigkeiten bezogenen fremdorganisierten Charakter hinaus, da sie sich immer auf die ganze Person und den prinzipiell unzähligen Handlungsoptionen beziehen, die sich aus subjektiven Lernprozessen ergeben können.¹⁰⁴

Kompetenzen sind somit kaum bei einfachen oder traditionellen Routineaufgaben, sondern in schlecht strukturierten Problemsituationen erforderlich, die nicht allein durch noch so viel Qualifikationen oder Sach- und Methodenwissen gelöst werden können, da hierbei überhaupt nicht klar ist, wie die Lösung am Ende überhaupt aussehen wird. Daher sollten nur solche Fähigkeiten als Kompetenzen gezählt werden, die in unerwarteten, offenen und bisweilen auch chaotischen Situationen nichtlineare Abläufe im eigenen Handeln berücksichtigen und unerwarteten Fluktuationen mit ganz neuen spontanen Handlungsanforderungen bewältigen lassen. Das eigene kompetente Handeln richtet das Lernen auf Basis der eigenen Emotionen und Motivationen aus, die sich wiederum aus den verinnerlichten Regeln, Werte und Normen des umgebenden Sozialsystems ableiten, da die zukünftigen globalen politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Entwicklungen nicht mehr hinreichend sicher prognostiziert werden können. Das eigene selbstorganisierte und kreative Handeln, welches Kompetenzen definiert, erfasst immer mehr berufliche Tätigkeiten, die durch solche Unsicherheiten der komplexen Umwelt geprägt sind und damit in Echtzeit umgehen und auch unter herausfordernden ethischen Rahmenbedingungen neue Wege finden müssen. Da sich diese beruflichen Wege an der ökonomischen Nützlichkeit fürs Unternehmen messen lassen müssen, besteht die Gefahr, diese dafür notwendigen persönlichen Bildungsprozesse bereits in der Schule zu instrumentalisieren und in einer rein effizienzorientierten Ökonomisierung des Bildungssystems einseitig auf Kennzahlen und messbare Kompetenzen zu setzen. Daher wird der Einsatz von Hybridmodellen zur integrierten Kompetenzerfassung durch quantitative (Ratingverfahren) mit qualitativen Analysen (Interviews) gefordert, um effektiv den andernfalls drohenden gravierenden Verlusten in der Persönlichkeitsentwicklungen durch Bildung und gesellschaftlichen Fehlentwicklungen durch den inkompetenten Umgang mit Ungewissheit entgegenzuwirken.¹⁰⁵

Die Sicht auf die einst als ungewiss geltenden Gefahren des Lebens als kalkulierbare Beherrschung der unsicheren Zukunft hat sich in den europäischen kaufmännischen Traditionen der letzten Jahrhunderte

entwickelt, um berechenbare Wagnisse geschäftstüchtig einzugehen statt schicksalhaft Bedrohungen einfach weiter hinzunehmen. Im Gegensatz zu gegebenen objektiven Gefahren wird das **Risiko** auch in der modernen ökonomischen Entscheidungstheorie zu einer subjektiv beeinflussbaren Entscheidung unter Unsicherheit, so dass die Risiken auch einem bestimmten verantwortlichen Handlungsträger zugewiesen werden können, der bei ihrem Eintritt haftbar gemacht werden kann. Der moderne Umgang mit Unsicherheit ist häufig in Wissenschaft und Praxis durch die Perspektive einer prinzipiell negativen Grunderfahrung des Lebens geprägt, da das verunsichernde Nichtwissen Grenzen in der Beherrschbarkeit der Welt setzt, auch wenn es mit der Zeit durch eine wachsende Rationalisierung weiter abnehmen kann. Auf der anderen Seite betonten viele Ökonomen Unsicherheit zwar als alltägliches Hindernis, doch insgesamt als positiven Begleitumstand des Lebens, da nur dadurch Innovationen und gesellschaftliche Entwicklungen möglich werden, die eine Abkehr vom Gewohnten erlauben. Beiden Sichtweisen gemein ist die handlungs- und entscheidungsbezogene Zurechnung von Unsicherheit als individuell zurechenbarer Sachverhalt in einer Entscheidungssituation. Bei komplexen systemischen Risiken wie z.B. durch Kernkraftwerke ist eine solche einfache Zurechenbarkeit nicht mehr gegeben, da die vielfältigen organisatorischen Abhängigkeiten auch neue Freiheitsgrade durch nicht intendierte Interaktionen zwischen einzelnen Teilen und Subsystemen schaffen. Diese ungeplanten Reaktionen können sich wechselseitig unvorhersehbar verstärken. Solche systemischen Risiken sind durch diese vernetzten Problemzusammenhänge in Folge der erheblichen Wissens- und Bewertungsprobleme in komplexen Systemen nur sehr schwer abzuschätzen, da sie nicht mehr durch linear-kausale Wirkungsketten beschrieben werden können. Dadurch werden sie aus unterschiedlichen Standpunkten auch unterschiedlich interpretiert, so dass sie mit einer hohen Ambiguität bei der Bewertung verbunden sind. Neben der Vulnerabilität als Ausmaß der Betroffenheit insbesondere von katastrophalen Schadensereignissen hat sich daher das Konzept der **Resilienz** in der internationalen Diskussion um eine neue Risikoformel etabliert. Hierbei geht es nicht mehr um eine größtmögliche Beseitigung der Risikofaktoren, sondern der Herstellung von Widerstandsfähigkeit gegenüber unvermeidbaren Negativereignissen, mit denen jederzeit gerechnet werden muss. Die derzeit offene Frage besteht darin, wie in einem Diskurs über die bewusste Risikowahrnehmung herausgefunden wird, welche Unsicherheiten für entscheidend und beeinflussbar gehalten werden und welche Mittel dabei zum Einsatz kommen sollen.¹⁰⁶

Gerade solche Risikokompetenzen führen zwar immer zu selbstorganisiertem Verhalten, doch der Rückschluss, aus einem beobachteten Verhalten eindeutig die Existenz oder das defizitäre Fehlen von Kompetenzen abzuleiten, ist als logischer Fehlschluss unzulässig. Kompetenzen als Verhaltenspotenziale beim kreativen Einsatz ungewohnter Lösungen auf Basis der verfügbaren Mittel sind analytisch vom tatsächlichen Verhalten zu trennen, das auch in der Umwelt oder der Person begründet sein kann. Beobachtete Verhaltensdefizite weisen daher nicht zwingend auf Kompetenzdefizite hin und Kompetenzen bieten auf der anderen Seite keine Garantie für ein kompetentes Handeln. Das Vorhandensein einer Kompetenz lässt sich daher immer nur im gesamten Handlungszusammenhang beurteilen.¹⁰⁷

In modernen arbeitsteiligen Strukturen und Prozessen sind bereits Handlungen, die vom Individuum selbstorganisiert werden, in der Regel in ihren Ergebnissen aufgrund der Komplexität des Zusammenspiels des individuellen oder kollektiven Systems mit den situativen Einflüssen nicht oder zumindest nicht vollständig vorhersehbar. Daher wird die Disposition als innere Voraussetzung bedeutsam, die die vorhandene Fähigkeit zum selbstorganisierten Handeln auch bei Unsicherheit über das Eintreten des erwarteten Ergebnisses betont. Dazu zählen selbstreflexive Handlungen, aktivitätsbezogene Handlungen mit umsetzungsbetonten starken Willensabsichten, geistig-instrumentelle Handlungen zur (kreativen) Lösung von Problemen im Produktionsprozess und kommunikative Handlungen in der sozialen Interaktion. Entsprechend der Definition von Kompetenzen als Selbstorganisationsdispositionen können grundsätzlich vier Arten als messbare Klassen von Kompetenzen unterschieden werden.¹⁰⁸

- **Personale Kompetenzen** als Disposition einer Person, reflexiv selbstorganisiert zu handeln, produktive Potenziale in Form von Einstellungen, Werten, Motivationen und Selbstbildern zu entfalten und sich auf der Arbeit und außerhalb lernend kreativ zu entwickeln. Beispiele hierfür sind Leistungs- und Lernbereitschaft, Offenheit, Risikobereitschaft, Belastbarkeit, Flexibilität, Emotionalität, Bereitschaft zur Selbstentwicklung.
- **Aktivitäts- und umsetzungsbezogene Kompetenzen** als Disposition einer Person, aktiv und gesamtheitlich selbstorganisiert zu handeln und Absichten, Vorhaben und Pläne für sich und andere im Team bzw. der Organisation unter Hinzunahme aller anderen Kompetenzen willentlich zu integrieren und Handlungen erfolgreich zu realisieren. Beispiele hierfür sind Entscheidungsfähigkeit, Gestaltungswille, Initiative, Beharrlichkeit, Optimismus, Mobilität.
- **Fachlich-methodische Kompetenzen** als Disposition einer Person, bei der Lösung von sachlich-gegenständlichen Problemen geistig und physisch selbstorganisiert zu handeln, so dass mit fachlichen und instrumentellen Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten kreativ Probleme gelöst, Wissen sinnorientiert eingeordnet und bewertet sowie die Tätigkeiten, Aufgaben und Lösungen selbst gestaltet und weiterentwickeln werden können. Beispiel hierfür sind analytisches, strukturiertes, systemisches und kreatives Denken, Erkennen von Wechselwirkungen und zukünftigen Entwicklungen (Methodenkompetenzen), Innovationsfähigkeit, Fachwissen, Organisatorische Fähigkeiten, fachliche Fähigkeiten und Fertigkeiten, Markt- und Branchenkenntnisse, unternehmerisches Denken und Handeln (Fachkompetenzen).
- **Sozial-kommunikative Kompetenzen** als Disposition einer Person, kommunikativ und kooperativ selbstorganisiert zu handeln, um sich mit anderen kreativ auseinander- und zusammenzusetzen, ein gruppen- und beziehungsorientiertes Verhalten an den Tag zu legen und neue Pläne, Aufgaben und Ziele zu entwickeln. Beispiele hierfür sind Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Kooperationsbereitschaft, Konfliktlösungsbereitschaft, Partnerzentrierte Interaktion, Konsensfähigkeit, Verständnisbereitschaft.

Gemäß dem in der Unternehmens- und Organisationspraxis seit den 1990er Jahren in der Wirtschaft weit verbreiteten Analyseverfahren **KODE** (Kompetenz-Diagnostik und –Entwicklung) zur Messung und Entwicklung von Kompetenzen durch Volker Heyse und John Erpenbeck lassen sich diese nicht durch Frontalunterricht theoretisch erlernen wie etwa das Faktenwissen in der Schule. Das hierfür notwendige Erfahrungslernen erfolgt hingegen mit emotionaler Beteiligung in anregenden Erlebnissen durch das eigene Handeln, so dass sich dabei auch entsprechende Motivationen ausprägen und Werthaltungen herausbilden können. Neben dem Erfahrungslernen durch herausfordernde Praxisprojekte ist eine selbstorganisierte Kompetenzentwicklung durch die Begleitung der Problemlösungsprozesse mit Hilfe eines Coaches sowie in geplanten motivations- und emotionsaktivierenden Trainingsumgebungen mit realen Herausforderungen möglich. Dieser Fokus auf die auch emotional aktivierende Erfahrung führt auch zu neuen Formen und Inhalten digitaler wie in Präsenz stattfindender beruflicher Weiterbildungen, die zunehmend Elemente von Trainings und Einzelcoachings enthalten werden, da die traditionellen Formen zur Wissensaneignung wie Vorträge, Planbeispiele oder Fallbeispiele nicht mehr greifen.¹⁰⁹

Der KODE-Ansatz greift die Ergebnisse der deutschsprachigen Kompetenzforschung auf, die zu einem weit verbreiteten gemeinsamen Verständnis in Wissenschaft und Praxis geführt hat, auch wenn in den Unternehmen im Gegensatz zum Bildungssystem schon viel schneller reagiert wurde und Kompetenzen mittlerweile einen zentralen Stellenwert bei der Auswahl und Förderung der Beschäftigten besitzen. Hierbei kommt den Schlüsselkompetenzen eine besondere Bedeutung zu, da sie

schnelllebigen Anforderungen in einer jeweils überdauernden generellen Disposition zur Selbstorganisation dauerhaft gerecht werden können und ihre spezifische Entwicklung somit auch eine zentrale Strategie bei der persönlichen Orientierung in relevanten Lebensfragen wie der neuen Berufswahl darstellt, die durch ihren Zukunftsbezug immer und untrennbar mit Unsicherheit verbunden ist, um den eigenen erfolgreichen Weg im aufziehenden digitalen Kapitalismus zu finden.

6.2 Schlüsselkompetenzen im digitalen Kapitalismus

Die Kompetenzforschung wurde in Deutschland seit Mitte der 1990er Jahre unter Federführung des Bundesbildungsministeriums in vielen transdisziplinären Projekten mit Universitäten, Stiftungen, Verbänden und Unternehmen vorangetrieben. Die Umsetzung der Ergebnisse an den traditionell wissensvermittelnden Schulen steht allerdings im Gegensatz zu den praktischen Bereichen der Berufsausbildung, Weiter- und Fortbildung noch am Anfang. Grundvoraussetzung für selbstorganisiertes Handeln und damit dem Kompetenzerwerb ist die Verinnerlichung (Interiorisation) von Regeln, Normen und Werten durch deren Umwandlung zu eigenen Emotionen und Motivationen. Erst die Verinnerlichung der eigenen Erfahrungen in kritischen realen Anwendungssituationen führen zu einer emotionalen Labilisierung, deren Durchleben zu einer Kompetenzentwicklung führt. Die gefühlten Irritationen durch Probleme, Widersprüche, kognitive Dissonanzen sind somit unverzichtbarer Bestandteil von Bildungsprozessen. Solche (Grenz-)Erfahrungen können über Learning by doing im Rahmen von herausfordernden Projekten, im Training, Mentoring, Coaching oder in Feedbackprozessen mit Lehrpersonen als Vorbildern gemacht werden. Eine bloße Weitergabe von Wissen reicht dafür allerdings nicht aus. Wissen fundiert zwar unser Handeln, führt aber allein nicht direkt dazu, so dass es noch keine Kompetenz darstellt und Wissensvermittlung somit auch keine Kompetenzentwicklung ist. Eine Kompetenz beschreibt das Verhältnis zwischen den inneren und äußeren Anforderungen an eine Person und ihren verfügbaren Fähigkeiten, diesen Anforderungen gerecht zu werden. Kompetenzen sind Handlungsfähigkeiten und damit weder Wissen noch Persönlichkeitseigenschaften oder formale Qualifikationen. Sie zeigen sich erst dann, wenn Wissen situationsadäquat in Handeln umgesetzt wird. Daher können Kompetenzen letztlich auch nur im Vergleich zu einer definierten Anforderungssituation gezielt angeregt, entwickelt und trainiert werden.¹¹⁰

Diese gezielte Kompetenzentwicklung lässt somit vor allem eine vergangenheits- und gegenwartsorientierte Trainingssituation zu, bei der die Situation hinreichend genau definiert werden kann. Die weitere Zukunft kann nur noch sehr ungenau abgebildet werden, weil die Situationsbeschreibung mit wachsenden Zeitfokus immer unsicherer wird. Da Kompetenzen ein selbstorganisiertes und damit kreatives Handeln in komplexen Situationen unter Unsicherheit beschreiben, kommt einer bestimmten Gruppe von Kompetenzen eine Schlüsselfunktion zu, mit solchen heute noch hochgradig unbekannt Situationen fertig zu werden, so dass ihre Entwicklung in der Gegenwart die Zukunft mit einer größeren Wahrscheinlichkeit generell erfolgreich bewältigen lässt. Diese Schlüsselkompetenzen stellen somit den Handlungstransfer nicht nur innerhalb einer bestimmten Zeitphase sicher, in der es immer wieder zu neuen Situationen kommen kann, sondern bilden auch den Grundstein kompetenten Handelns in der mittel- bis langfristigen Zukunft. Auch wenn sie im weiteren Verlauf des lebenslangen Erfahrungslernens immer weiter verfeinert werden, ist ihre Entwicklung eines der wichtigsten Elemente eines zukunftsfähigen Bildungs- und Weiterbildungssystem, das Coaching und Training mit Erfahrung und Wissensvermittlung im Entwicklungs- und Lernprozess integriert.

Die weltweit in unterschiedlichen Konzepten vielfältig beschriebenen **Schlüsselkompetenzen** sind im KODE-Ansatz solche aus allen vier oben benannten Kompetenzklassen abgeleiteten Querschnittskompetenzen, die zur Bewältigung einer beruflichen Aufgabe erfolgskritisch sind. Dazu zählen

Werteorientierung, Selbstmanagement, schöpferische Fähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Belastbarkeit, Tatkraft, Optimismus, Problemlösungsfähigkeit, ergebnisorientiertes Handeln, Konzeptionsstärke, Beurteilungsvermögen und Beziehungsmanagement.¹¹¹ Die Europäische Union hat in ihrem richtungsweisenden Referenzrahmen bereits 2005 ein wirtschaftsübergreifendes Begriffsverständnis eingeführt, nachdem Schlüsselkompetenzen der persönlichen Entfaltung, sozialen Integration aktiven Bürgerschaft und Beschäftigung für alle Menschen dienen. Dazu zählen kognitive Kompetenzen wie mathematische oder fremdsprachliche Kompetenzen, in einer zweiten Gruppe Computerkompetenz, Lernkompetenz, soziale und interkulturelle Kompetenz und Bürgerkompetenz, die in hohem Maße eine fachgebietsübergreifende Organisation erfordern und in einer dritten Gruppe grundlegende Querschnittskompetenzen wie die Eigeninitiative. Solche idealtypisch unterschiedenen Metakompetenzen sollen dem Erwerb aller anderen erleichtern und der Bewältigung eines erfolgreichen Lebens in modernen Gesellschaften dienen.¹¹²

Die Vielzahl der Definitionen und Begriffsverständnissen von Schlüsselkompetenzen führt einerseits zum Fehlen eines einheitlichen Konzeptes, andererseits ist die Wirkung ihrer Vermittlung In Folge der komplexen Wirkungszusammenhänge der unterschiedlichen Einflussfaktoren individuell nur sehr schwer zu messen. Generell besteht trotz dieser methodischen Schwierigkeiten ein Konsens über die hohe Bedeutung des Konstruktes „Schlüsselkompetenzen“. Als individuelle Dispositionen beinhalten sie den Erwerb von solchen Kompetenzen, die den Transfer des Verhaltens auf neue Situation erlauben, um auf diese innovativ und kreativ reagieren zu können. Dabei wird die **Reflexivität als Kern der Schlüsselkompetenzen** betrachtet, da die Menschen erst dadurch über erlernte Techniken nachdenken, sie auf andere Situationen und Erfahrungen übertragen und dabei verändern oder anpassen können.¹¹³

Der **reflektierte Umgang mit Unsicherheit** wird zur wichtigsten Schlüsselkompetenz, wenn die Zukunft durch subjektive Risikoentscheidungen resilienter Individuen bewusst und damit gezielt handelnd gestaltet werden soll. Diese Risikokompetenz umfasst die abwägende Bereitschaft zum rational tragbaren Risiko, so dass sie zwischen Risikoscheu und Tollkühnheit steht. Sie beschreibt die Fähigkeit, mit Situationen umzugehen, in denen nicht alle Risiken bekannt sind und daher auch nicht berechnet werden können. Das bezüglich der vorhandenen statistischen Wahrscheinlichkeiten korrekte Abschätzen von Risiken ist allerdings selbst bei vielen Fachleuten nicht angemessen ausgeprägt oder wird durch Interessenkonflikte und die Angst vor Haftungsschäden zu Lasten der Öffentlichkeit fehlgeleitet. Daher braucht der kompetente Umgang mit Risiken neben guten Informationen immer auch Mut, um in einer ungewissen Zukunft den oft auf unsere angstbesetzten Emotionen zielenden Experten/innen kritische Fragen zu stellen und die Freiheit zu bewahren, sich des eigenen Verstands mündig selbst zu bedienen, um das eigene Schicksal wieder freudig selbst in die Hand zu nehmen. Ein grundlegendes Verständnis statistischer Informationen und unserer intuitiven Psychologie sind somit die beiden grundlegenden Fähigkeiten der **Risikokompetenz**, die durch Neugier und Mut in die richtige Richtung gelenkt werden.¹¹⁴

Während Neugier eher mit dem Verstand verbunden ist, stellen Mut wie Freude eine aktivierende und motivierende Emotion dar, die wir mit dem Herzen verbinden. Ein mutiges Herz kann sich damit die gefährliche Welt aktiv erschließen und den Verstand nutzen, diesem Richtungsimpuls eine vernünftige, das Risiko reflektiert abwägende Form zu geben, um den intuitiv erfassten tieferen Bedürfnissen und Werten zu folgen, die unser Leben in die richtige Richtung lenken. Mut und Freude sind somit wichtige innere Ressourcen bei der Weiter-/Entwicklung von Kompetenzen, die auf emotionaler Aktivierung und der Herausbildung bzw. Ausdifferenzierung von Werten beruht. Für die berufliche Orientierung im digitalen Kapitalismus sind sie ebenfalls hoch bedeutsam, da sie uns mit einem inneren Kompass ausstatten, der die verunsichernden Ängste und Zweifel überwinden hilft, um beim kompetenten Handeln visionäres Denken mit einer realistischen Strategie für die Zukunft zu verbinden.

Die von 500 im Jahr 2021 befragten deutschen Unternehmen und Behörden aus dem Öffentlichen Dienst geforderten zukunftsfähigen Schlüsselkompetenzen (Future Skills) im digitalen Transformationsprozess der Wirtschaft bringt bereits für die nahende Zukunft neue Anforderungen an alle Fachkräfte, um sich ihren Weg angesichts rasanter technischer und sozialer Veränderungen erfolgreich bahnen zu können. Neben fachspezifisch einschlägigen technologischen Kompetenzen zur Gestaltung und effizienten Nutzung von (digitalen) Technologien bleiben die klassischen Schlüsselkompetenzen der **Lösungsfähigkeit, interkulturelle Kommunikation, Kreativität, unternehmerisches Denken/Eigeninitiative und Resilienz** für alle Beschäftigten hoch bedeutsam. Die neuen generellen transformativen Kompetenzen zur Erschaffung visionärer und mutiger Lösungen für sich verschärfende gesellschaftliche Herausforderungen umfassen vor allem die reflexiven und kommunikativen Kompetenzen, die zukünftig immer wichtiger werden. Sie äußern sich einer reflektierten **Urteilsfähigkeit**, der zielorientierten **Innovationskompetenz**, einer inspirierenden **Missionsorientierung**, einer systemisch-gestaltenden **Veränderungskompetenz** sowie einer lösungsorientierten **Dialog- und Konfliktfähigkeit**. Bezogen auf digitale Arbeitsumgebungen werden hier die Schlüsselkompetenzen des fundierten persönlichen Umgangs mit Daten (**Digital Literacy**), dem kritischen Hinterfragen von digitalen Informationen zur Ableitung ethischer Entscheidungen für das eigene Handeln (**Digital Ethics**), des effizienten und effektiven Gestaltens eines räumlich verteilten digitalen Zusammenarbeitens (**Digital Kollaboration**), der fundierten Einordnung digitaler Informationen und Nutzung ausgewählter digitaler Medien zum Aufbau neuen Wissens (**Digital Learning**) und die selbstverantwortliche iterative Zusammenarbeit in agilen Teams (**Agiles Arbeiten**) bedeutsam. Die öffentlichen Organisationen und Unternehmen werden diese Schlüsselkompetenzen bereits in den nächsten fünf Jahren strategisch in den Bereichen Rekrutierung, Qualifizierung, situativer Neuorientierung und engeren Kooperationen mit Hochschulen und privaten Bildungsanbietern angehen müssen, um Kompetenzlücken zu schließen, einen spezifischen Fachkräftemangel im demographischen Wandel zu bewältigen und dafür über die Beteiligung an branchenbezogenen Kooperationsplattformen nachhaltige Netzwerke von Dienstleistern im Bildungssystem auszubauen.¹¹⁵

In der zunehmend auf Sinn, Freiheit, Selbstverantwortung, Entwicklung und soziale Verantwortung zielenden digital transformierten agilen Arbeitswelt der „**New Work**“, die im modernen „grünen“ Kapitalismus wachstumsorientiert dazu dienen soll, insbesondere mit Hilfe dieser Schlüsselkompetenzen entgrenzte Arbeits- und Lebenskulturen nachhaltig und flexibel zu integrieren, wird das kompetenzorientierte Lernen in wechselnden Projekten und Organisationen zu einem lebenslangen selbstorganisierten und kreativen Prozess unter der Rahmenbedingung einer wachsenden Unsicherheit der sich beschleunigt wandelnden Umwelt. Dazu werden zunehmend agil denkende und handelnde Beschäftigte mit einem chancen- und potenzialorientierten „**Growth Mindset**“ benötigt, um die selbstbewusste Bewältigung einer Herausforderung grundsätzlich mit einem positiven Selbstverständnis als kontinuierlichen Lernprozess der eigenen Intelligenz- und Kompetenzentwicklung anzugehen. Jeder lernende Beschäftigte wird im Jahr 2030 eine personalisierte digitale Lernumgebung besitzen, in der zu jeder Zeit und an jedem Ort seine Kompetenzen entwickeln und deren Nachweise zur Verwaltung und weiteren Nutzung in seinem E-Portfolio speichern kann. Die künftig zunehmende Interaktion mit der KI, die in humanoiden Robotern menschenähnlich sehr kompetent in ihren Entscheidungsbereichen agieren wird, erfordert zudem die angemessene systematische Herausbildung und Entwicklung von handlungsleitenden Werten, um mit den damit verbundenen und auch emotional aufwühlenden technischen, ethischen und sozialen Herausforderungen kompetent umzugehen. Dazu werden z.B. Trainingsunternehmen, Outdoor-Trainings, Serious Games und Social-Blended-Learning-Arrangements zur Integration von Präsenzveranstaltungen, E-Learning und einem anspruchsvollen Praxisprojekt unter der Verwendung von Social Software eingesetzt. Diese sich zunehmend verbreitenden Maßnahmen verbinden didaktisch reale Herausforderungen mit experimentellen Trainings-, Entwicklungs- und Coachingumgebungen, die an

die Stelle von traditionellen Lernräumen und Lernumgebungen treten werden. Die angestrebte persönliche Entwicklung mentaler Stärke stützt sich in der Praxis zudem auf die Lernerfahrungen mit einem Mentor, Coach oder als Co-Coach fungierenden/er Kollegen/in, welche das eigene Selbstvertrauen stärken und zu einem positiven Selbstwertgefühl führen sollen. Eine gezielte Werte- und Kompetenzentwicklung findet durch individuelle Kompetenzzielvereinbarungen zwischen der Führungskraft, dem Beschäftigten und eines Lernbegleiters zur Gestaltung der spezifischen Lernarrangements statt. Diese können auch in agiler Form etwa in wöchentlichen Sprints und deren Reviews mit einem kollegialen Lernpartner stattfinden. Die regelmäßigen Entwicklungsgespräche mit der als Mentor fungierenden Führungskraft zum Abgleich der vereinbarten Meilensteine können dann als Sprint-Retrospektive erfolgen. So wird das notwendige Wissen nicht in einem Seminar auf Vorrat aufgebaut, sondern im Rahmen einer konkreten Praxisaufgabe jeweils bei Bedarf und im Verbund mit den relevanten kollegialen und sozialen Netzwerken abgerufen und damit direkt in der eigenen Erfahrung angewendet, was das Verständnis für diese neuen Fähigkeiten auch durch die emotionale Beteiligung und das eigene positive Selbstbild nachhaltig erhöht.¹¹⁶

Die New-Work-Ansätze zielen bei den Prozessen zur Entwicklung neuer Kompetenzen auf die selbstgestalteten Identitätsentwicklung der Führungskräfte und Beschäftigten in zunehmend agilen Projektumgebungen, um in der widersprüchlichen und immer auch unvorhersehbaren Praxis inmitten der „VUCA-Welt“ bestehen zu können. Diese neuen Schlüsselkompetenzen umfassen die individuelle **Ambiguitätstoleranz**, um Zeiten von Unsicherheiten und Krisen mit ihren Widersprüchlichkeiten und Mehrdeutigkeiten konstruktiv verarbeiten zu können. Daneben wird das **Situationsbewusstsein** bedeutsam, um bei der Arbeit zu jeder Zeit eine adäquate Ursachenanalyse betreiben und den weiteren Verlauf angemessen antizipieren zu können. Allerdings ist auch diese Fähigkeit von den vorliegenden Informationen, die in unsicheren Situationen zumeist nur sehr schlecht strukturiert vorliegen, abhängig und gerät unter Stress und anhaltender Belastung in Mitleidenschaft. Daher kommt auch hierbei wieder der individuellen **Resilienz** als sich im Lebensverlauf entwickelnder psychischen Widerstandskraft eine bedeutende krisenbewältigende Rolle zu, um durch Selbstwirksamkeit, Optimismus und sozialer Unterstützung die psychische Gesundheit in Krisen aufrechterhalten zu können.¹¹⁷

Während die Ambiguitätstoleranz und das Situationsbewusstsein durch Yogaübungen und Achtsamkeitsmeditationen insbesondere für Führungskräfte individuell gestärkt und trainiert werden können, welche die bewusste nicht wertende Wahrnehmung fördern und damit den eigenen inneren Raum für eine darauf aufbauende reflektierte Lösung weiten¹¹⁸, stellt die eigene Resilienz immer ein kollektives Ergebnis der systemischen Verbundenheit mit anderen Menschen in den wichtigsten Beziehungen dar. Die zentralen modernen Schlüsselkompetenzen der Reflexion, Kommunikation und Resilienz sind somit unmittelbare **relationale Kompetenzen**, während etwa die Lösungsorientierung zunächst eine eigene Kompetenz darstellt, die mittelbar über die Lösung eines gemeinsamen Problems und deren Diskussion auf die Mitmenschen einwirkt. Für visionäre Führungskräfte, die auf eine motivierende und verbindenden emotionale Resonanz in ihrem sinnstiftenden und beziehungsorientierten Führungshandeln abzielen, bekommen relationale Fähigkeiten eine ganz besondere Bedeutung (vgl. Punkt 7.1).

Die Fähigkeit zur **Resilienz** ist keine angeborene Persönlichkeitseigenschaft, sondern ein im gesamten Lebensverlauf veränderbarer Entwicklungsprozess in Form von individuellen Anpassungsleistungen gegenüber einer objektiven Risikosituation. Diese Krise wird auf Basis eigener Fähigkeiten und verfügbarer Ressourcen gemeistert und dient als Anlass für die eigene Entwicklung. Die Herausbildung von Resilienz basiert aus unterschiedlichen Kompetenzen, die sich im normalen Entwicklungsverlauf herausbilden und bei stressigen bis hin zu traumatischen Ereignissen als eine solche Metakompetenz manifestieren. Der wichtigste frühe Schutzfaktor für schwierige Situationen ist eine stabile, vertrauensvolle und unterstützende Bindungsbeziehung zu einer erwachsenen Bezugsperson, die bei Kindern

zur Selbstwirksamkeit beitragen, indem sie die Erfahrung machen, eigenständig Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Weitere individuelle Resilienzfaktoren als personale Ressourcen bestehen in einer angemessenen Selbstwahrnehmung, sozialer Kompetenz, Selbststeuerung und Selbstreflexion, die miteinander zusammenhängen, so dass ein reflektiertes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und verfügbaren Mittel zur zielorientierten Überwindung von Widerständen letztlich vom Selbst-Konzept abhängen, das die vergangenen Erfahrungen als innere handlungsleitende Instanz integriert.¹¹⁹

Diese prägenden Erfahrungen werden von einem möglichst gesunden funktionsfähigen Gehirn immer in Beziehungen gemacht, die dadurch zu Ressourcen und Schutzfaktoren werden, welche in adaptiven Systemen zur Widerstandsfähigkeit im Rahmen einer normalen bzw. gesunden Entwicklung von Kindheit an führen. Zu diesen adaptivem Systemen zählen enge Bindungsbeziehungen zu kompetenten und fürsorglichen Erwachsenen innerhalb einer Familie, im Freundeskreis und in engen sozialen Netzwerken, die durch positive Erfahrungen in der Umwelt das Selbstvertrauen nähren. Aus dieser Sicht der allgemeinen Systemtheorie, die im Sinne einer integrativen Forschung Menschen und Organisationen als prozesshafte Systeme unterschiedlicher Ebenen betrachtet, lässt sich **Resilienz** als die erfolgreiche Anpassungsfähigkeit eines dynamischen Systems an Störungen definieren, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen. Die individuelle Fähigkeit, auch in großem Leid einen Sinn des Lebens zu erkennen und das Vertrauen auf eine transzendente göttliche Hilfe angesichts eigener Kontrollverluste lassen Religionen oder persönliche spirituelle Glaubenssysteme ebenfalls als bedeutsam für das Überstehen von (katastrophalen) Krisen erscheinen.¹²⁰

Die persönliche Schlüsselkompetenz der Resilienz lässt sich somit durch die reflektiert Arbeit an den wichtigsten Beziehungen in ihrem systemischen Kontext holistisch weiterentwickeln, um diese relationalen Quellen des Selbstvertrauens in der eigenen Biografie bewusst in den Blick zu nehmen und insbesondere in Krisensituationen aus der daraus resultierenden Widerstandskraft kompetent handeln zu können. Daneben können die wichtigsten Beziehungen auch selbst gerade in Krisen zu den wertvollsten Ressourcen werden, welche der inneren Beruhigung und anschließenden Bewältigung dienen.

Die enge Verbindung von Kompetenzen- und Identitätsentwicklung im Rahmen des lebenslangen Lernens in unterschiedlichen biographischen Stationen lässt die eigen Bildung als individuelle Potenzialentfaltung im Verhältnis zur sozialen Außenwelt und Natur in individuellen und gemeinsamen Lernprozessen gerade im Bereich der systematisch geförderten Schlüsselkompetenzen zur Bewältigung der persönlichen Umbrüche im Gefolge der globalen Krisen hoch bedeutsam werden. In dem in der internationalen Bildungspolitik häufig verwendeten **4K-Modell** einer zeitgemäßen Bildung soll daher bereits der Schulunterricht verstärkt kritisches Denken, Kommunikation, Kreativität und Kollaboration als Schlüsselkompetenzen fördern. Kompetenzen werden dabei von der OECD als eng verwobenes Bündel von Fähigkeiten (Skills), Wissen (Knowledge) sowie Haltungen und Werten (Attitudes & Values) einer Person verstanden, die in konkretes situatives Handeln münden. Werden die bisherigen Erkenntnisse zusammengefasst, lässt sich ein „**Growth Mindset**“ im Sinne einer **agilen Meta-kompetenz als reflexive Schlüsselkompetenz** verstehen, die individuelles und gemeinsames Lernen in selbstorganisierten Arbeitskontexten durch selbstreflexive und resiliente Fähigkeiten (Skills) auf Basis des gesamten Wissens (Knowledge) sowie optimistischer und dem Neuen aufgeschlossener Haltungen und Werten (Attitudes & Values) einer Person ermöglicht, die in agilen Projekten in konkretes Handeln einfließen. Dieses kopfzentrierte Mindset ist zur Entfaltung des Transformationskapitals eines agilen Teams um ein „**Growth Heartset**“ zu erweitern, um achtsam das kognitive Wissen des Verstandes mit der intuitiven Weisheit des Herzens zu verbinden und kann uns mit Hilfe weiter unten ausführlicher vorgestellten trialen Coachingansatzes des „Lichtsegelns“ die richtige Richtung und das angemessene Tempo zum Wachstum zeigen.¹²¹

Eine biografisch entwickelte integrierte Reflexivität ist und bleibt somit auch im digitalen Transformationsprozess die zentrale Schlüsselkompetenz einer achtsamen Lebensführung, aus der sich alle weiteren Schlüssel-/Kompetenzen in den persönlichen Bildungsprozessen des Lebens bewusst erarbeiten lassen. Die biografische Perspektive stellt den Schlüssel dar, konkret erlebte Situationen authentisch zu erschließen und daraus in professioneller Begleitung die richtigen Schlüsse für das weitere Leben zu ziehen. Die Beratungsansätze zur beruflichen Orientierung gehen daher von einer biografischen Perspektive aus, die sie um den Blick auf weitere vorhandene und benötigte Ressourcen erweitern, damit die anstehende Entwicklungsaufgabe erfolgreich bewältigt werden kann. Die simultane Bewältigung vielfältiger Entwicklungsaufgaben in der heutigen Welt erfordert die Weiterentwicklung dieser Ansätze, da die kognitive Reflexion allein keine entscheidenden Erkenntnisdurchbrüche mehr bringen kann. Wenn die Unsicherheit, Ambivalenz und systemisch vernetzte Komplexität der für das eigene Leben unmittelbar relevanten Umwelt das Ausmaß unserer Tage erreicht hat, erfordert ihre Bewältigung auch die bessere Wahrnehmung des intuitiven Wissens und der tieferen Weisheit unseres verbundenen Bewusstseins, um hieraus wirklich „sicher“ zu entscheiden und zu handeln. Gegenwärtig kommen viele Menschen bei einer reflektierten Betrachtung ihres krisengeplagten Lebens zu wichtigen neuen Fragen und ringen um neue, wirklich sinnstiftende Antworten, die in dem traditionellen kompetenzorientierten Beratungsfokus zur beruflichen Orientierung oft noch nicht genug berücksichtigt werden können.

6.3 Neue biografische Coaching- und Beratungsansätze zur beruflichen Orientierung im digitalen Transformationsprozess

Ein kompetent gestalteter individueller innerer Raum zur psychisch gesunden Lebensführung im digitalen Kapitalismus (**Entwicklungsaufgabe auf Mikroebene**), der durch persönliche Netzwerke und das Engagement in Gemeinschaften für gemeinsame solidarische Antworten die Sinnfragen des modernen Lebens verbindend beantworten hilft (eigene **Entwicklungsaufgabe aus der Mesoebene**) und den neoliberalen Kapitalismus über diese kollektive Handeln auch mit Hilfe eines ökologisch orientierten spirituellen Liberalismus nachhaltig transformiert (eigene **Entwicklungsaufgabe aus der Makroebene**), wird durch einen Stellenwechsel zu besseren zeitlichen und finanziellen Konditionen allein noch nicht dauerhaft etabliert. Doch führen gerade die zunehmenden Sinnfragen und aus Bindungs- und Gesundheitsüberlegungen reflektierten Entscheidungen zur Aufgabe einer aktuell belastenden Arbeitssituation zur Frage nach den neuen Kompetenzen, die zur kontinuierlichen beruflichen Orientierung benötigt werden. Eine solche Orientierung ist beim zeitgemäßen Coaching nicht mehr allein auf den karrierefördernden Arbeitskontext bezogen, sondern bezieht die gesamte inneren und äußere Lebenssituation und die hier wichtigsten Beziehungen in den gesamten Lösungsprozess mit ein.

Die traditionelle Festlegung von Coaching auf die Begleitung persönlicher Veränderungen in einer vorab definierten rein berufsbezogenen Zielperspektive wird zunehmend als zu eng kritisiert, da sich im dialogischen Reflexionsprozess ganz neue sinnstiftenden Perspektiven und damit auch neue Ziele ergeben können. Der alleinige Fokus auf die Stärkung der individuellen Arbeits- und Leistungsfähigkeit kann zu Gefühlen von Unzulänglichkeit beitragen, wenn dabei z.B. wichtige relationale und soziale Aspekte ausgeblendet oder bestimmte gesellschaftliche Diskurse überbewertet werden. Ein offener wertschätzender Dialog auf Augenhöhe zwischen Coach und Coachee eröffnet neue Erfahrungen mit der Wirklichkeit und weitet den Blick für neue Möglichkeiten in Beziehung zur Umwelt. Coaching wird in dieser erweiterten Perspektive zu einer fruchtbaren und aktiven Teilnahme am Entwicklungs- und

Lernprozess des Dialogpartners bzw. der Dialoggruppe. Das Handeln wird dabei als stets intentional ausgerichtet betrachtet und kann sich mehr oder weniger auf ein ergebnisorientiertes Ziel, einem motivations- und wirkungsorientierten Zweck und dem übergeordneten wertorientierten Sinn ausrichten. Der Dialog als reflexive Sinnsuche mit dem Coach will durch die biografische Verknüpfung der Vergangenheit und Gegenwart eine bewusstere Handlungsorientierung für die Zukunft anregen, die aus den gewohnten Mustern herausführt und über verbesserte Reflexionsfähigkeiten die Identitätsentwicklung der Coachees als Dialogpartner/innen stärkt.¹²²

Eine solche biografische Sichtweise im Coaching geht ziel- und lösungsorientiert auf das gesamte bewusste Wahrnehmen der Klienten*innen ein und regt dadurch neue Sichtweisen an. So wie die klassische Sachebene in Theorie und Praxis neuer digital vernetzter agiler Arbeitsformen immer mehr nicht nur bei aufkeimenden Konflikten, sondern auch aus Produktivitätsgründen generell mit der Beziehungsebene verbunden werden, so nehmen auch übergreifende Sinnfragen einen immer bedeutsameren Raum in der beruflichen Orientierung ein, die in einer sich immer schneller wandelnden (Arbeits-)Welt zur permanenten Identitätsentwicklung in einer unsicheren krisenhaften Welt wird.

Das Hören auf die freudige innere Stimme des mutigen Herzens ist trotz aller strukturierten kognitiven Entscheidungshilfen daher auch ein wichtiger Bestandteil der integrierten Karriere- und Lebensberatung geworden. Wonach wir uns am meisten sehnen und wo der richtige neue Ort für den Einsatz unsere besonderen Fähigkeiten liegt, kann uns die Intuition zeigen, die uns auf unsere Vorliebe aufmerksam macht, wenn wir sie uns bewusst zunutze machen. Neben Lieblings- und Herzensthemen, unseren wichtigsten Bedürfnissen, besonderen Interessen und sprachliche Vorlieben sind es die eigenen Fähigkeiten, die wir am liebsten einsetzen, welche uns einen deutlichen ersten Hinweis geben, in welchen Berufsfeld wir dauerhaft arbeiten wollen. Diese Interessensgebiete lassen sich dann systematisch weiter durch den Verstand erschließen, indem diese als auf andere Bereiche übertragbaren Fähigkeiten in eine Rangliste gebracht und mit den wichtigsten Interessensgebieten, Zielen und Werten in Beziehung gesetzt werden, um daraus in Verbindung mit den Gehaltsvorstellungen sowie räumlichen, organisationskulturellen und inhaltlichen Präferenzen eine innere Landkarte für den gesuchten Traumjob bei der weiteren Berufswahl zu entwickeln. Dieses innere Bild kann auch symbolisch eine prägnante äußere Form wie etwa einer Blume erhalten, deren Blütenblätter die erarbeiteten Wunschvorstellungen jeweils in einer Rangliste der ersten vier bis fünf Plätze abbilden. Zu diesem inneren Bild kommen im Orientierungsprozess der Aufbau von Kontakten, das Nutzen von Netzwerken sowie die Recherche und Informationsbeschaffung über adäquate Branchen und Organisationen, die zu dieser neuen Landkarte passen. Der Suchprozess beginnt somit nicht in der äußeren Informationsbeschaffung über zukünftige Arbeitsfelder, sondern will eine optimale Passung dazu ermöglichen, indem zunächst einmal die häufig unklaren oder fehlenden Informationen über sich selbst erhoben werden, um der in uns schlummernden Vision folgen zu können. Damit wir unsere spezifischen Talente und Fähigkeiten in der Welt voll entfalten und uns dadurch einen einzigartigen Vorteil auf den Arbeitsmärkten verschaffen können, müssen wir erst einmal wissen, welchen Sinn wir mit dieser Vision unseres neuen Berufslebens verfolgen, wohin uns also die Reise unseres Lebens führen soll, die uns in der nächsten erfolgreichen Etappe auf erfüllende berufliche Pfade bringt, bei der wir nicht nur von außen getrieben werden, sondern unsere eigenen Vorstellungen vom besseren Leben bis hin zur eigenen Berufung oder Bestimmung umsetzen können.¹²³

Im Coaching zur beruflichen Orientierung geht es somit nicht allein darum, mit Blick auf die Arbeitswelt vorhandene oder fehlende Kompetenzen zu bestimmten Zeitpunkten im Leben zu erfassen, sondern berufliche und persönliche Entwicklungsprozesse zu identifizieren, mit denen gezielt weitergearbeitet und ein entsprechender Veränderungsprozess initiiert werden kann. Aus der Laufbahnberatung hat sich als ein erprobtes und auch in empirischen Studien bewährtes Beispiel das qualitative Verfahren

der „**Kompetenzbilanz**“ abgeleitet, das auf die häufig unsichtbar bleibenden Kompetenzen abzielt, die im Lebenslauf informell entwickelt und daher kaum dokumentiert werden, so dass sie für die einzelnen Menschen oft ohne eine systematisch biografische Herangehensweise kaum nachweisbar sind. Das dialogische Vorgehen stellt die Identitätskonstruktion in den Vordergrund, um daraus relevante berufsbezogene Entwicklungs- und Anpassungsstrategien abzuleiten. Die eher als Metapher zu verstehende Bilanzierung beschreibt die systematische Erfassung der informellen Kompetenzen, die in einem schriftlichen Bericht zusammengefasst werden, um sie so mit konkreten biografischen Beispielen beschreibend zertifizieren zu können. Für die Teilnehmenden ist diese reflektierte Auseinandersetzung mit den eigenen Kompetenzen eine wirksame Aktivierungshilfe, die durch ein verbessertes Selbstbild und einer gestiegenen Selbstwirksamkeitsüberzeugung auch bei Rückschlägen die gesetzten Ziele weiter verfolgen und dabei größere Aufgaben angehen lässt, die zuvor noch als zu anspruchsvoll betrachtet wurden. Der Coach als Experte für den lösungsorientierten Beratungsprozesse fokussiert im Dialog auf die zunehmende Konkretisierung der biografisch thematisierten Kompetenzen, um sie immer besser erfahrbar und auch argumentativ darstellbar zu machen, während die Klienten/innen eigenverantwortliche Experten für ihr Leben bleiben.¹²⁴

Die Kompetenzbilanz dient der produktiven und aktiven Bewältigung von Laufbahnübergängen und ist insbesondere bei Veränderungswünschen, nach Jobverlusten, Aufstiegen oder beruflichen Veränderungen sowie Neueinsteigen z.B. nach einer Familienpause wirksam. In dem zur Qualitätssicherung vorgegebenen Abläufen des halbstandardisierten Verfahren leiten die hierfür zertifizierten Coaches die vorgegebenen Prozessschritte des immer auch von der dialogischen Interaktion abhängigen Lernens an, in denen die Klienten/innen klar umrissene Aufgaben bearbeiten. Das Vier-Augen-Coaching vollzieht sich nach einem einstündigen Einführungsgespräch zur Klärung des Anliegens, Vorstellung des Verfahrens und Sensibilisierung für den biographischen Kompetenzerwerb durch eine Hausaufgabe in drei aufeinanderfolgenden Sitzungen, an deren Ende die Teilnehmenden im Nachgang die Kompetenzbilanz als schriftliche Zusammenfassung der besprochenen Kompetenzen und des gesamten Prozesses erhalten, die sie für ihren weiteren Bewerbungsprozess verwenden können. Im ersten zweistündigen Coaching-Gespräch werden anhand der Biografie der Klienten/innen wichtige Lernerfahrungen, Ressourcen, Entscheidungssituationen und berufliche wie private Stationen betrachtet, in denen sich exemplarisch informelle Kompetenzen nachweisen lassen. Daraus werden die Leitthemen für die weitere Arbeit abgeleitet. Im zweiten ebenfalls zweistündigen Coaching-Gespräch wird die biografische Kompetenzanalyse bezüglich der Aufgaben und Tätigkeiten konkretisierend verfeinert und es werden meist etwa 16-20 Kompetenzcluster aus einander ähnlichen Fähigkeiten gebildet, die häufig auch Wertbegriffe beinhalten. Diese Sammlung wird dann in die vier Kompetenzklassen sozial, methodisch, fachlich, personal einsortiert und es werden Argumentationsmuster trainiert, um die hypothetisch behaupteten Kompetenzen aus der Biografie argumentativ fundieren zu können. Im dritten Coaching-Gespräch werden wiederum in zwei Stunden die bisherigen Kompetenzcluster zu Kernkompetenzen zusammengefasst, so dass meist ca. 8 (+/- 2) Kernkompetenzbegriffe verbleiben, die schlüssig dargestellt werden können. Zudem werden die nächsten Schritte erarbeitet und in einem Aktionsplan festgehalten.¹²⁵

Das Argumentationsmuster zur flüssigen Darstellung der eigenen Kompetenzen folgt der Darstellung von Kompetenzen als Bündel von *Kenntnissen* (Wissensbestandteilen zu einem Thema wie Projektmanagement), *Erfahrungen* in einem konkreten Handlungszusammenhang (eigene Projekte in der Praxis), *Fertigkeiten* im Sinne spezifisch erlernbaren Könnens/Skills (z.B. erlernte Netzplantechniken), *Fähigkeiten* als Talente, die als dispositionelle Eigenschaften durch Reifung entstanden sind (z.B. Talent zur Organisation von komplexen Projekten) sowie der *Einstellung* als motivationale Komponente, welche die persönliche Präferenz für eine bestimmte Tätigkeit (z.B. große Lust, im Bereich Projektmanagement zu arbeiten) ausdrückt. Im Rahmen der Kompetenzbilanzierung belegen

die Teilnehmenden durch eigene Beispiele, anhand welcher ihrer Kenntnisse, Erfahrungen, Fertigkeiten und Fähigkeiten sie ihre Kompetenzen argumentativ darstellen können. Daneben schätzen sie ihre eigene Motivlage bezüglich der Weiterentwicklung der jeweiligen Kompetenz ein und aktualisieren dadurch auch ihre weiter zu verdichtenden bisherigen Kompetenzbelege mit Blick auf die zu erarbeiteten eigenen Kernkompetenzen und den Aktionsplan für die nächsten Schritte.¹²⁶

Kompetenzbilanzen dienen bei aller strategischen Handlungsorientierung für die weitere berufliche Laufbahn immer auch der Reflexion von Bildungsprozessen, welche die Entwicklung von Kompetenzen insbesondere zur bisherigen Bewältigung biographischer Umbruchphasen einbetten und basieren primär auf der reflektierten und dadurch kohärent vorgetragenen Selbsteinschätzung der Bilanzierenden, die auch um Fremdeinschätzungen im dialogischen Prozess oder über Fragebogen aus dem persönlichen Umfeld, bei Jugendlichen etwa von pädagogisch geschulten Ausbildungsleiter/innen, ergänzt werden können. Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung kann auch als Hausaufgabe dienen, deren Ergebnis im nächsten Termin gemeinsam besprochen wird. Dieser dialogische Prozess selbst erfasst nicht nur vorhandene Kompetenzen, sondern stärkt wiederum die eigenen Reflexions- und Kommunikationsfähigkeiten. In den weiteren Schritten werden sie mit den Kompetenzen in Beziehung gesetzt, die für ein lebenslanges Lernen benötigt werden, das die eigenen Beschäftigungsfähigkeit kompetenzorientiert entwickeln hilft. Wichtig für den Prozess ist, bereits zu Beginn zu klären, was Kompetenzen sind und sich diese anhand von ersten Beispielen aus dem eigenen Leben konkret vorstellen zu können. Dadurch können auch im privaten oder berufsbezogenen Umfeld weitere Feedbacks zu einzelnen subjektiven Kompetenzeinschätzungen über Gespräche oder vorbereitete Arbeitsbögen auch mit Blick auf die selbstorganisierte Übertragbarkeit auf andere Bereiche eingeholt und im weiteren Bilanzierungsprozess integriert werden. Für den weiteren Berufsweg können zum Ende auch Lernziele erarbeitet werden, die zur Auswahl passender Arbeitsbereiche und gezielten Fragen in Bewerbungsgesprächen dienen können. Der bilanzierte Kompetenznachweis erfolgt zum Abschluss im Gegensatz zu Arbeitszeugnissen in einer uncodierten Sprache und benennt klar, anhand von konkreten positiven Beispielen wohlwollend argumentierend und ohne versteckte Aussagen in einer themenspezifischen Auswahl die vorhandenen Schlüssel-/Kompetenzen.¹²⁷

Solche neuen, biografisch orientierten professionelle Beratungsangebote entstehen primär zur identitätsstiftenden Bewältigung riskanter neuer Lebenslagen, bei denen das Ausmaß der gesellschaftlichen oder kulturellen Veränderung neue Arrangements erfordern, die den Einzelnen überfordern. Neben der beruflichen Orientierung in biografischen Umbrüchen verlangt etwa auch der Umgang mit psychischen Krisen durch Burn-Out oder chronischen Erkrankungen einen professionell begleiteten Raum für Rückblick, Reflexion und Vorausschau, der neben der Vermittlung von Wissen und Bewältigungskompetenzen sowie der Förderung der eigenen Entwicklung auch bei der weiteren Prävention und Planung unterstützt. Dabei gilt es nicht allein die rationale Entscheidungsfähigkeit zu stärken, sondern auch im Sinne einer neuen Perspektive zielführend auf deren emotionalen, kreativen, intuitiven und unbewussten Aspekte einzugehen, um aus ungeplanten Lebensereignissen persönliche Entwicklungschancen zu machen. Die bestehenden sozialen Bindungen werden dabei zu besonders wichtigen unterstützenden Ressourcen für den Übergangsprozess.¹²⁸

Diese besondere Bedeutung der Bindungen unseres Lebens hat die gleichnamige Bindungstheorie untersucht, die sich vereinfacht in eine frühe und mittlere Phase der Entdeckung von sicheren und unsicheren Bindungsmustern und deren ebenfalls empirisch untersuchten Auswirkungen auf unser gesamtes Leben unterscheiden lässt. Die moderne interdisziplinäre Bindungsforschung hat den Zusammenhang zwischen sicheren Bindungsmustern und entsprechend hohen sogenannten Mentalisierungsfähigkeiten erhellt, die uns zu einer angemessenen intendierten Reflexion gerade in Krisenzeiten verhelfen. Diese reflexive Schlüsselkompetenz ist durch ihre Quelle vertrauensvoller Bindungsbeziehungen auch einer der wichtigsten Wegweiser zur Erarbeitung eines tiefen Sinns und einer gesunden

Identität. Die systematische Integration von in der bindungsorientierten Psychotherapie bereits seit einiger Zeit explizit thematisierten Mentalisierungsprozessen in Coaching- und Beratungsansätze steht zwar noch ganz am Anfang. Ihr enormes Potenzial sollte jedoch in innovativen und experimentellen ersten Schritten kontinuierlich auch dem zumindest in der gängigen Abgrenzung zur Psychotherapie hinreichend „gesunden“ Teil der Menschen offenbart werden, die nach professioneller Unterstützung ihrer zur klärenden Selbsterfahrung auf evidenzbasierter Basis suchen. Durch die reflektierte Betrachtung der wichtigsten relationalen Pfeiler unserer Resilienz können wir die eigene psychische Sicherheit in einer höchst unsicheren Welt professionell regenerieren, erhalten und stärken, indem wir Herz und Geist verbinden.

6.4 Mentalisierung als Schlüsselkompetenz zur beruflichen Orientierung

In einer sich neuformierenden digitalisierten Arbeitswelt werden neue individuelle Kompetenzen benötigt, um gesunde mentale Beweglichkeit für volatiles Neues in der eigenen Berufsbiografie zu erschaffen, Unsicherheit auf dem Weg einzuschätzen, Komplexität bei der Entscheidung für den nächsten Schritt zu ordnen und die dabei nie ganz zu vermeidende Widersprüchlichkeit insbesondere in den relevanten Beziehungen zu verstehen. Dazu zählt neben den bereits oben aufgeführten Kompetenzen auch die Fähigkeit, selbstsorgend Grenzen zu setzen und sich dadurch vor Überlastung zu schützen zu können. Damit sind **emotionale Selbstregulationskompetenzen** verbunden, die wir auf Basis unseres intuitiven Wissens nutzen können, dass sich in den ersten frühkindlichen Beziehungserfahrungen zu den wichtigsten Bindungspersonen gebildet und dann lebenslang weitergebildet hat, da die psychische Entwicklung des Menschen immer in Beziehungen stattfindet. Daher werden in Beratungsprozessen zunehmend dialogische Fähigkeiten bedeutsam, die einen vertrauensvollen geschützten Austausch unter den Rahmenbedingungen der Stabilität und inneren Sicherheit erlauben, so dass die wieder neu zu erarbeitende Fähigkeit, sich situativ angemessen kognitiv und affektiv, ins Zentrum des Prozesses der Verständigung zweier Menschen mit ihren eigenen inneren Realitäten im Hier und Jetzt rückt.¹²⁹

Durch die beziehungsorientierte Erforschung der subjektiven Wahrnehmung der Unterschiede zwischen der eigenen inneren Realität und der immer in der eigenen Vorstellung konstruierten äußeren Realität, die sich aus der von mir immer nur annäherungsweise „wahren“, vorgestellten inneren Realität anderer Personen in meinem eigenen Bewusstsein offenbart, hat die Bindungsforschung in den letzten Jahrzehnten bahnbrechende Erkenntnisse geliefert, die einen solchen heilsamen und lösungsorientierten Dialog zwischen innerer und äußerer Realität in allen Therapie- und Beratungsprozessen wirksam unterstützen können. Das bindungstheoretisch fundierte metakognitive Modell der Mentalisierung überwindet die Kluft zwischen der Kognitionspsychologie in der Tradition Descartes („Ich denke, also bin ich.“) und der Emotionspsychologie („Ich fühle, also bin ich.“) zu einem integrativen Paradigma. **Mentalisieren** als wesentlicher Wirkungsfaktor aller therapeutischer Methoden umfasst auf dieser metakognitiven Ebene die einzigartige Fähigkeit des Menschen, Gefühle, Gedanken und Handlungen aus verbalen und nonverbalen Signalen zu interpretieren und dadurch auch die erkannten Differenzen zwischen innerer und äußerer Welt mit Bedeutung zu versehen. Die diesen Ansatz entwickelnde therapeutische Arbeitsgruppe um Peter Fonagy und Robert Bateman baute in den 1990er Jahren in London auf den Arbeiten des Philosophen Franz Clemens Brentano und des Wissenschaftstheoretikers Daniel C. Dennett auf, nach denen die geistigen Phänomene auf der Ebene von Affekten und Emotionen, Wahrnehmungen, Denkakten sowie sprachlichen Äußerungen ausschließlich als „intentionale“ Zustände verstanden werden können. Diese postulierte Bezugnahme bindet die unentwegt arbeitende subjektive menschliche Psyche immer an ein Objekt, mit dem sie sich gerade beschäftigt. Die Berücksichtigung nicht-sprachlicher körperlich-sinnlicher Erfahrungszugänge

haben auch die Körper- und Kunsttherapie in das Mentalisierungsmodell einfließen lassen. Ein Versagen der Mentalisierungsfähigkeit führt in der Regel dazu, den schützenden Bindungsaspekt von sozialen Beziehungen in Fragen zu stellen und wird durch Panik- und Angstzustände ausgelöst, die mit Erregung, Erstarrung oder Kampf-Flucht-Dynamiken einhergehen. Dies könnte bei psychischen Störungen generell der Fall sein, so dass hierüber eine dauerhaft eingeschränkte Mentalisierungsfähigkeit erklärbar würde, was in der Psychiatrie und Psychosomatik allerdings erst noch näher erforscht werden muss.¹³⁰

Das individuelle **Mentalisieren** als soziale Metakognition beschreibt nach Bateman und Fonagy im entwicklungspsychologischen Kontext die fundamentale menschliche Fähigkeit, eigene und fremde mentale Zustände wie Gedanken und Gefühle zu beobachten, zu beachten und zu antizipieren, um eigenes Verhalten wie das anderer Menschen unter der Berücksichtigung der inneren Zustände aller Beteiligten verstehen zu können. Das Mentalisieren bildet die notwendige Grundlage für ein stabiles Selbstgefühl und konstruktive soziale Interaktionen in Beziehungen, die durch Wechselseitigkeit, Gemeinsamkeit und einem Gefühl der persönlichen Sicherheit gekennzeichnet sind. Gleichzeitig entwickelt sich die Fähigkeit des Mentalisierens in den primären Bindungsbeziehungen des Kindes, so dass Mentalisieren in und über Beziehungen ein Leben lang besseres Mentalisieren hervorbringt und ein gesünderes psychisches Funktionieren ermöglicht. Diese selbstverstärkende Dynamik wird in fast allen psychotherapeutischen Verfahren genutzt, um Defizite beim Gefühl der Selbstidentität und beim Eingehen von zwischenmenschlichen Beziehungen zu bearbeiten, die etwa aufgrund von Mentalisierungsschwierigkeiten in Bezug auf die Intentionen anderer Menschen entstehen.¹³¹

Das Mentalisieren bezieht sich einerseits auf eine kognitive Fähigkeit, die erlernt wird und andererseits auf einen Prozess der Informationsverarbeitung, der bestimmte mentale Zustände beschreibt. Nur durch die komplementäre Fähigkeit, Gefühle bzw. Affekte innerhalb bewältigbarer Grenzen regulieren zu können, ist es dem Menschen möglich, über sie reflektieren zu können. In der menschlichen Evolution ist Mentalisierung als ein solches reflektiertes relationales Denken eine notwendige soziale Fertigkeit in kollektiven Zusammenhängen. Als unsere Vorfahren im evolutionären Wettbewerb lernen mussten, in Gruppen zusammenzuarbeiten, wurde es entscheidend herauszufinden, was im Kopf des Gegenübers vorging, um ihn als Freund oder Feind einschätzen zu können. Bei einem Freund wird das Mentalisieren durch die nicht mehr ständig notwendigen neuen Beurteilungen reduziert, um die Energie für andere Prozesse beim Aufbau und Erhalt enger oder gar intimer Beziehungen zu nutzen. Bei übermäßigem Stress oder Gefahr kann diese Fähigkeit dagegen auch wieder deaktiviert werden, um schneller in einer Kampf- oder Fluchtsituation zu reagieren. Die Fähigkeit zur Mentalisierung hängt von der psychischen Sicherheit ab und ist bei Angst oder Stress ab einer bestimmten Intensität vollständig unterbrochen. Das bewusste Nachdenken über das Denken und entsprechende Erkennen von negativen Gedanken als bloße gedankliche Konstrukte, deren Realitätsgehalt reflexiv überprüft werden kann, ist dann nicht mehr möglich. Daher bedarf es einer Bindungsperson als verständnisvolle und beruhigende sichere Basis, um die grundsätzlich bestehende eigene mentale Explorationsfähigkeit wieder erlangen zu können. Die dauerhaft erstarrte innere Realität zu Gunsten einer vorgestellten lebenswerten Zukunft wieder in Bewegung zu bringen, stellt eine wesentliche Aufgabe im therapeutischen Dialog dar.¹³²

Die soziale Distanz, die uns zeitweise physisch durch die Lockdowns und Kontaktverbote zur Bekämpfung des neuen Coronavirus auferlegt wurde und durch die hoch kontroversen Diskussionen bezüglich der neuen Impfungen, die selbst viele lange und davor gute Beziehungen nicht überstanden haben, mental verschärft wurde, hat in der gesamten Gesellschaft ein neues Freund-Feind-Denken geschaffen. Dadurch wird in vielen sozialen Interaktionen eine erhöhte Mentalisierung gefordert, wenn die psychische Sicherheit hier nicht mehr gegeben ist und zunächst einmal überprüft werden muss, wie die inneren und äußeren Realitäten etwa in solch sehr brenzligen Fragen wie des eigenen

Impfstatus oder dem Konflikt zwischen der NATO und Russland gerade zusammenpassen. Die betonte Umweltunsicherheit der VUCA-Welt erfordert immer schon größere reflexive Anstrengungen, um gute neue Lösungen zu finden. Daraus hat sich das lernförderliche Organisationsprinzip flacherer Hierarchien entwickelt, um durch engere Verbindungen gemeinsam vertrauensvoll in einer agilen Kultur der „psychologischen Sicherheit“¹³³ zusammenzuarbeiten, in der auch offen Missstände, Fehler angesprochen und auf der anderen Seite unkonventionelle Ideen ohne Angst vor Abwertung ausgesprochen werden können. Diese vertrauensfördernde psychologische Sicherheit soll im Innen die begrenzte Mentalisierungskapazität entlasten, die gebraucht wird, um sich schnell den äußeren Veränderungen anzupassen.

Die gegenwärtig steigende Wechselabsicht und geringe Bindung an den Arbeitgeber weisen darauf hin, dass ein solches vertrauensvolles „New Work“ mit flachen Hierarchien in einer wertschätzenden lernenden agilen Organisation in der Fläche allerdings noch nicht angekommen ist (vgl. Punkt 2.1). Dadurch ist eine höhere „VUCA-Mentalisierung“ auch in der persönlichen beruflichen Orientierung gefordert, die nun wiederum auf eine höhere interpersonelle „CORONA-Mentalisierung“ durch die tägliche Panikmache in den Medien, den Verlust von sicherheitsspendenden Bindungen im privaten oder beruflichen Umfeld und der zunehmenden Vorsicht insbesondere bei allen Begegnungen bezüglich der gerade sensiblen Themen „Coronamaßnahmen“ und -VUCA lässt grüßen- „Russland“ trifft. Der vermehrte Rückzug ins verbliebene Private mit seinen sinnstiftenden familiären und freundschaftlichen sicheren Bindungsbeziehungen im Vergleich zu häufig zwar nicht als erfüllend wahrgenommenen, dafür aber materiell existenzsichernden Jobs, die dann bei der nächstbesten Gelegenheit aufgegeben werden können oder eben für die nächsten Jahre mit schwächerer Bindung an den Arbeitgeber beibehalten werden müssen, weist auch auf das mental entlastende Potenzial für den unermüdlich mahelnden „gerichteten“ Geist hin. Erst im geschützten Kreis kann er sich auch wieder ganz sicher fühlen und beruhigen. Solche entspannteren Bewusstseinszustände gezielt herbeizuführen, kann auch den derzeitigen Run auf Yoga und Achtsamkeitsmeditationen erklären, um den energieverbrauchenden Mehrbedarf an Mentalisierung im stressigen beruflichen Alltag im geschützten Innenraum des eigenen Geistes und im inneren Kreise vertrauensvoller Gemeinschaften zu bewältigen. Solch ein Kreis kann auch der achtsame Dialog im Coaching sein, der etwa in Frage beruflicher Orientierungsprozesse dabei hilft, belastende oder anderweitig irritierende Situationen geistig entspannt einzuordnen und daraus wieder zu lernen.

In einer für uns irritierenden sozialen Situation, in der wir die mentalen Prozesse oder die Motivation von uns selbst oder anderen nicht verstehen können, kommt es sonst leicht zu unangemessenen Verhalten. Beim komplexen Prozess des reflexiven Verstehens von unklaren mentalen Zuständen werden innere und äußere Hinweise genutzt, um sich Klarheit darüber zu verschaffen. Dabei kommt es situativ durch Missverständnisse, emotionale Erregung und Müdigkeit leicht zu Fehlern, die zum Unbehagen im Umgang mit anderen beitragen. Die meisten psychischen Störungen deuten entsprechend darauf hin, dass die eigene Selbstwahrnehmung und Erfahrung nicht nur vorübergehend, sondern dauerhaft falsch interpretiert werden, was mit einer Störung der Fähigkeit zur Mentalisierung verbunden ist, so dass Gedanken, Gefühle, Wünsche und Sehnsüchte bei sich selbst und anderen nicht richtig verstanden werden können. Die Ausprägung dieser Fähigkeit hängt entscheidend davon ab, ob und wie die eigenen mentalen Zustände in der Kindheit von liebevollen, aufmerksamen und nicht bedrohlichen Erwachsenen erkannt und gespiegelt wurden, so dass unsichere Bindungsstile dazu führen, bei Stress früher auf ein unbewusstes Mentalisieren umzuschalten und im „Autopilotmodus“ vermeidende oder ängstliche/ hyperaktivierende Bindungsstrategien zu zeigen. Das Konstrukt der Mentalisierung lässt sich in vier grundlegende Dimensionen aufteilen, wobei jede Dimension mit einem bestimmten neurobiologischen System verbunden ist, welches therapeutisch durch mentalisierungsfördernde Techniken wieder zu einem zusammenhängenden Ganzen integriert

werden soll. Treten durch Misshandlung bzw. Bindungstrauma im frühen Kindesalter Mentalisierungsprobleme auf, können sich diese im Zusammenspiel mit umweltbedingten und individuellen Eigenschaften zu Persönlichkeitsstörungen auswachsen:¹³⁴

- **Implizites (automatisches) und explizites (kontrolliertes) Mentalisieren.** Im Alltag greifen wir häufig reflexartig auf zeitsparende implizite Formen zurück, bis Verständigungsschwierigkeiten ein reflexives, explizites Mentalisieren zumeist auf verbaler Ebene notwendig macht. Der Wechsel von langsamen bewussten zum schnellen unbewussten Modi, der nur noch wenig Aufmerksamkeit erfordert, wird durch Stresssituationen ausgelöst und sein (früherer) Zeitpunkt ist dabei abhängig von den (unsicheren) Bindungsmustern. Der temporäre Wechsel in den unbewussten Modi bei anhaltendem Stress ist eine normale Reaktion bei allen Menschen, so dass die situativ thematisierte Dauer und Qualität der Rückkehr vom Autopiloten zum bewussten Handeln im Coaching von psychisch stabilen Klienten/innen dazu genutzt werden kann, zukünftig angemessener zu reagieren.
- **Inneres und äußeres Mentalisieren.** Beim inneren Mentalisieren wird auf die inneren Zustände (Gedanken, Gefühle, Wünsche) der eigenen oder einer anderen Person fokussiert, während sich das externale Mentalisieren auf die reflexive Interpretation äußerer Faktoren bei sich selbst oder anderen bezieht, wie der Mimik oder dem Verhalten. In sozialen Interaktionen hängen beide Prozesse voneinander ab, wenn z.B. der Gesichtsausdruck des Gegenübers bezüglich seiner Intentionen interpretiert wird. Im Coaching kann hier der mentalisierte Zusammenhang zwischen „Freund“ und „Feind“ genutzt werden, um eine differenzierte Perspektive auf andere Personen z.B. in beruflichen Konflikten zu erarbeiten, die eigenen Annahmen zu hinterfragen und gleichzeitig die Fähigkeit zu trainieren, förderliche von schädigenden Beziehungen zu unterscheiden und angemessen darauf zu reagieren.
- **Selbstorientiertes und fremdorientiertes Mentalisieren.** Das Nachdenken über und die Wahrnehmung von sich selbst oder anderen Personen ist im Alltag häufig kurzzeitig eingeschränkt, was normalerweise keine Probleme bereitet. Bei einer Antisozialen Persönlichkeitsstörung ist die fremdorientierte Dimension gut ausgeprägt, das trainierte Gedankenlesen ohne Empathie wird allerdings zur (pathologisch) eigennützigen Ausbeutung des Gegenübers verwendet. Narzissten sind dagegen vor allem auf sich selbst bezogen, auch wenn sie sehr gut wissen, wie ihnen andere nutzen können. Solche erkannten Störungen bei Teammitgliedern und vor allem den eigenen Führungskräften können dazu führen, sich als davon betroffene und darüber im Coaching reflektierende Person intensiv Gedanken um eine berufliche Neuausrichtung zu machen.
- **Kognitives und affektives Mentalisieren.** Hier stehen Überzeugungen, logisches Denken und Betrachtungsweisen auf der einen Seite emotionaler Empathie, subjektiven Erfahrungen und mentalisierter Affektivität gegenüber. Ein hoher Mentalisierungsgrad weist eine Integration beider Prozesse auf, während psychische Störungen ein Ungleichgewicht beinhalten oder im Fall von Traumatisierungen affektive und kognitive Beeinträchtigungen hervorrufen. Im für das Coaching geforderten gesunden Fall eines hohen Mentalisierungsgrades kann das affektive Mentalisieren auch über spirituelle Übungen durch den Fokus auf des „Herz“ und das kognitive Mentalisieren durch die kontemplative Arbeit mit dem „Kopf“ angeregt und unterstützt werden.

Eine flexible, situativ angemessene Balance je nach psychosozialen Anforderungen zwischen diesen vier Polen wird als optimal betrachtet, so dass eine gute Mentalisierungsfähigkeit darin besteht, die Schwerpunkte zwischen den Polen kontextspezifisch flexibel verändern zu können. Diese spielerische, neugierige Haltung, die sich selbstverantwortlich der bewussten Wahrnehmung und Veränderbarkeit

der eigenen mentalen Befindlichkeiten annimmt und mit einer hohen Ambiguitätstoleranz die der anderen als Möglichkeit zum eigenen Lernen wertschätzt, steht somit für eine gut ausgeprägte reflexive Funktion als operationalisierte Form des Mentalisierens. Das Ziel der darauf aufbauenden mentalisierungs-basierten Psychotherapie (MBT), welche die Mentalisierungstheorie in einem verstärkten Praxisbezug in ein psychodynamisches Behandlungskonzept einbindet, besteht darin, bei Patienten/innen mit unsicheren Bindungsmustern einen sicheren Bindungskontext herzustellen, um darin die psychische Anspannung im Hier und Jetzt zu regulieren, die durch belastende interpersonelle Situationen ausgelöst werden. Die einzelnen Interventionen passen sich hierarchisch der im Verlaufe der Therapie stärker verfügbaren Mentalisierungskapazität an, je nachdem, wie das anfängliche Angst-, Unsicherheits- und Erregungslevel (arousal) gemildert werden konnte. Die dynamische Interventionshierarchie während des Therapieprozesses in Abhängigkeit vom Arousal-Level ist in der folgenden Abbildung links und im Verlaufe einer einzelnen Sitzung rechts dargestellt. Erst nachdem ein bedeutendes Beziehungsereignis gemeinsam in eine kohärente Form gebracht wurde, wird das mentale Erleben im vergangenen „dort und dann“ untersucht und reflektiert. Daran schließt sich die Exploration der aktuellen Affekte im „hier und jetzt“ der Therapiesitzung an, die schließlich um das Mentalisieren der therapeutischen Beziehung erweitert werden, in der starre (übertragene) Verhaltensmuster und Gedanken bewusst gemacht oder wiederentdeckt werden können, um auch daraus angemessenere alternative Sichtweisen zu thematisieren. ¹³⁵

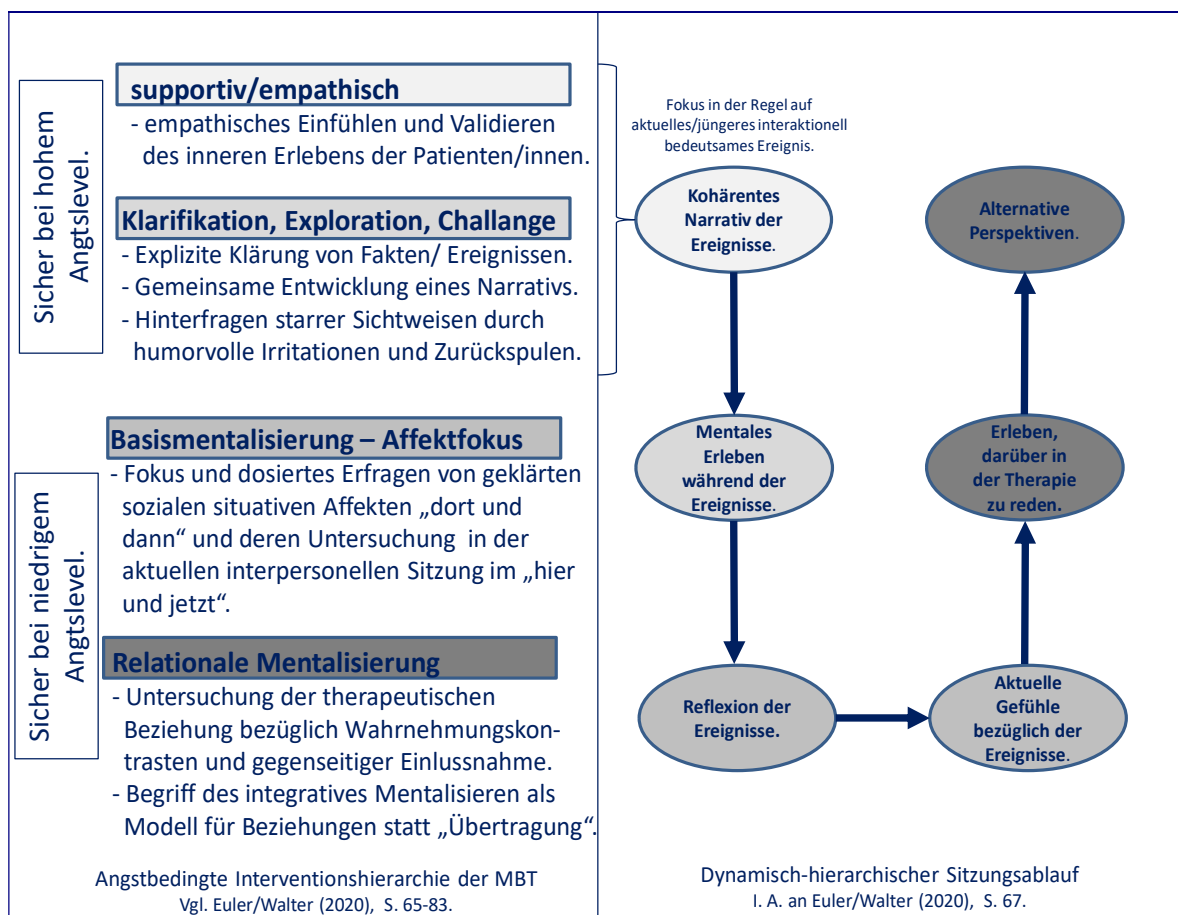


Abbildung 5: Ablauf der Mentalisierungs-basierten Psychotherapie (MBT), vgl. Endnote 63.

Im Gegensatz zur Psychotherapie zielen die Mentalisierungsprozesse in einem Coaching oder einer Beratung nicht primär auf eine kurative Wiederherstellung der Alltagsbewältigung und dem dazu notwendigen Aufarbeiten einschränkender frühkindlicher Muster. Vielmehr gehen sie zielorientiert ab

einem bestimmten biografischen Wendepunkt, der nicht zu lange in der Vergangenheit liegen sollte und die eigene Problemwahrnehmung und damit beginnende Arbeit an einer Lösung markiert, auf einen **biografieverweiternden Zeithorizont** ein, der zum Teil mit erheblichen Änderungen des beruflichen und privaten Alltags etwa durch eine neue Stelle an einem entfernteren Ort verbunden ist. Dieser wesentlich größere Fokus auf die **Zukunftsorientierung im Coaching** bzw. in der Beratung ist mit der Bewältigung einer bestimmten Entwicklungsaufgabe verbunden ist, die hinter dem Anliegen der Klienten/innen steht, die ihren Alltag bereits angemessen bewältigen können sollten.

In Fragen der beruflichen Orientierung werden auch nicht nur interaktionell bedeutende Ereignisse thematisiert, sondern auch die sachliche Ebene etwa bisheriger Bildungs- und Berufsstationen, Arbeitsaufgaben, Erfolgen und Misserfolgen, vorhandenen Kompetenzen und fachlichen Lernprozessen mit Blick auf die entwickelten Kompetenzen thematisiert und mit den jeweils relevanten Beziehungen verbunden. Alternative Perspektiven lassen sich hier z.B. neben der Bearbeitung von weiter wirkenden negativen Zuschreibungen eines bestimmten sozialen Arbeitsumfeldes auch bei der reflektierten Neubewertung bislang wenig wahrgenommener und unerkannter Fähigkeiten entdecken.

Zentral für das **mentalisierungsgestützte Coaching zur beruflichen Orientierung** wird das bewusste Erkennen und reflektierte Aufarbeiten des im gesamten Leben wirkenden Zusammenhangs zwischen bindungsbezogener Beziehungsebene, den davon positiv beeinflussten Mentalisierungsfähigkeiten und dem entsprechenden angemessenen bzw. erfolgreichen Agieren auf der Sachebene. Umgekehrt kann eben auch eine ggf. nur zeitweise verringerte Qualität der Beziehungen für Misserfolge auf der Sachebene verantwortlich sein, die aus einem negativen Kreislauf aus temporärer Mentalisierungsschwäche und unangemessenen Entscheidungen bzw. Verhaltensweisen resultieren. Die Erkenntnis, dass wichtige Beziehungen auf den jeweiligen beruflichen Stationen mit der Zeit vertrauensvolle Bindungsqualitäten erhalten haben, die zur Festigung und neuer Aktivierung der eigenen psychischen Sicherheit an diesem Ort beigetragen haben, lassen das dadurch mögliche ungestörte Mentalisieren wesentlich als Basis eines unbelasteten Lernens und damit der Entwicklung von Kompetenzen jeglicher Art erkennen. Diese bei vielen Klienten/innen oft neue Einsicht eröffnet auch eine ganz neue Perspektive auf das eigene Handeln mit seinen beruflichen Erfolgen und Misserfolgen gerade auf der sozial eingebetteten Sachebene.

Auch die in der biografischen Betrachtung zumeist anhand der ausgeführten Tätigkeiten sachlich abgeleiteten Fachkompetenzen sind immer in soziale Lernprozesse eingebettet, deren Qualität durch die wechselseitigen Mentalisierungsfähigkeiten der Beteiligten bestimmt wird. Damit wird in der kompetenzorientierten biografischen Rückschau auch das organisationskulturell gefärbte umgebende Beziehungssystem relevant, das positiv zur Vermittlung von Wissen und Werten sowie der Entwicklung von Kompetenzen genauso beitragen kann wie negativ etwa zur Entstehung oder Verstärkung von Ängsten, Zweifeln, übernommenen negativen Selbstzuschreibungen, einer resilienzverringenden Stress- und Ambiguitätstoleranz sowie den daraus resultierenden Lernblockaden gerade in aufwühlenden Zeiten, was den optimalen Kompetenzaufbau beeinträchtigt.

Die folgenden **Reflexionsfragen** können erste allgemeine Hinweise zur positiven Exploration bedeutender erinnelter Ereignisse aus dem betrachteten Zeitraum der beruflichen Biografie geben:

- Wann, wo und vor allem mit wem habe ich mich wirklich sicher gefühlt?
- Was hat diese innere Sicherheit für mich und andere im beruflichen Handeln und Interagieren bewirkt? Was wurde dadurch möglich?
- Wie haben mich diese wichtigen Beziehungen geprägt und meinen weiteren Weg beeinflusst?

- Kann ich berufliche Erfolge, den Erwerb wichtiger fachlicher Fähigkeiten und die angemessene Bewältigung von weiteren wichtigen (beruflichen) Entwicklungsaufgaben in meinem Leben auf solche förderlichen Beziehungen zurückführen?
- Wie ändert sich meine Wahrnehmung dieser Beziehungen durch diese möglicherweise neue Erkenntnis? Welche tieferen Bedürfnisse und Motive tauchen auf, die für mich wichtig sind?
- Welche (neuen) motivierenden Erwartungen mit Blick auf die für mich förderlichste soziale Umgebung ergeben sich für meine weitere berufliche Orientierung?
- Wie hoch lege ich also die „mentalisierte Messlatte“, die mein neues berufliches Umfeld überspringen muss, damit ich wirklich sicher und produktiv darin tätig sein kann?
- Woran erkenne ich bereits in der Such- und Bewerbungsphase, ob diese für mich entscheidenden Beziehungsqualitäten bei der anvisierten Stelle wirklich hinreichend vorliegen?
- Was tue ich, wenn ich darüber unsicher bin, mir meine Zweifel keine klare Entscheidung erlauben und ich deswegen vielleicht auch in der Bewerbungsphase nicht überzeuge?
- Welche alternativen Sichtweisen kann es für mein aktuelles oder vergangenes „Scheitern“ in meiner Biografie geben? Wer und was hilft mir, solche neuen Perspektiven zu entwickeln?
- Welche (selbst-)einschränkende Zuschreibungen auf ein solches negativ wahrgenommenes Scheitern in der Vergangenheit, Gegenwart und auch in einer befürchteten Zukunft lassen sich durch die mentalisierend aufgedeckten tieferen Beziehungszusammenhänge neu bewerten und zukunftsorientiert in einem viel helleren sinnstiftenden Licht betrachten?
- Welche neuen Perspektiven, Ressourcen und Lösungen kann ich dadurch wahrnehmen?

Das sozialkognitive Mentalisierungskonzept kann in diesem ressourcenorientierten Sinne individuell dafür genutzt werden, über das mich umgebende soziale System nachzudenken und das bereits Gelernte nicht nur im eigenen Alltag zu realisieren, sondern auch auf das erweiterte soziale Umfeld zu übertragen. Ein solches „systemische Mentalisieren“ erfordert nach Peter Fonagy ein soziales Lernen in einer sicheren Umgebung auf Basis **epistemischen Vertrauens**, das als die Fähigkeit eines Kindes oder Erwachsenen verstanden wird, Informationen von anderen als situativ relevant und auch in anderen Kontexten über die aktuelle Lernumgebung hinaus als nützlich zu bewerten. Dieses persönliche Vertrauen in die menschliche Quelle grundlegender Informationen, die das Wissen zur Erschließung der Welt begründen, hängt davon ab, ob wir beim Transfer des Wissens vom Gegenüber wertschätzend als aktives Subjekt wahrgenommen werden, was bei einer sicheren Bindung regelmäßig der Fall ist. Darüber hinaus gilt für sämtliche zwischenmenschliche Kontakte mit „Lehrern/innen“ aller Art, dass immer dann, wenn auf die „Schüler/innen“ im weiteren Sinne eingegangen wird, so dass diese sich ausreichend von Ersteren mentalisiert und damit wahrgenommen fühlen, eine mentalisierte Brücke entsteht, auf der wichtige Informationen vermittelt werden können. Mentalisieren wird damit zum Schlüssel für jegliche menschliche Interaktion, die soziale Kommunikation und soziales Lernen in einer psychisch sicheren Umgebung erfordert.¹³⁶

Die **Mentalisierungsfähigkeiten** lassen sich daher als **psychische Schlüsselkompetenzen** betrachten, mit denen gelingende Beziehungen im Privat- wie Berufsleben gestaltet werden können. Durch das neuronale Umschalten vom bewussten reflexiven Mentalisieren zu einem automatisch-unbewussten Funktionsmodi bei jeweils starken emotionalen Bindungsstress verlieren auch gesunde Individuen ab einem spezifischen Belastungsgrad, etwa bei einem Streit mit dem Partner oder Vorgesetzten, ihre reifen Mentalisierungsfähigkeiten. Der akute Bindungsstress als Auslöser von Mentalisierungsdefiziten tritt im Arbeitsleben neben der Führungsdyaade auch oft in Teamkonflikten auf und lässt sich dabei oft auf Rollenunklarheiten, mangelnden Teamzusammenhalt und dem Zusammenspiel mit der umgebenden hemmenden Organisationskultur zurückführen. Um die Bindung an das Team und die Gesamtorganisation im Sinne eines mentalisierungsorientierten Führungsansatzes zu erhöhen, ist es insbesondere bei strategischen Umstrukturierungen bedeutsam, sich gemeinsam über die bindungsförderlichen Res-

sourcen, Prozesse und Strukturen auszutauschen, um das „stressfreie“ sichere bewusste Mentalisieren in Veränderungsprozessen zu fördern. Ein begleitendes Coaching richtet sich im Gegensatz zur Therapie somit nicht auf grundsätzliche innere Mentalisierungsschwächen, sondern zielt stärker auf die äußeren Stressoren organisationaler Belastungssituationen, die zeitweise Einbrüche normaler Reflexionsfähigkeiten verursachen. Das lösungsorientierte Vorgehen im Coaching will daher die situative Mentalisierungsfähigkeit auf dem grundsätzlich bestehenden reifen Niveau wiederherstellen und dadurch ihre Resilienz innerhalb ihres bindungsbezogenen Sozialsystems erhöhen. Allerdings ist derzeit noch kein praktischer Ansatz vorhanden, das theoretische Konzept des Mentalisierens explizit im Coaching zu implementieren, um die Klienten/innen anzuregen, eigene Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und zu explorieren.¹³⁷

Die psychisch gesunden Klienten*innen im Beratungsprozess benötigen im Gegensatz zum Ablauf der mentalisierungsbasierten Psychotherapie in der Regel keinen längeren Anlauf über mehrere Sitzungen, um sich bei einem niedrigen Angstlevel sicher zu fühlen, so dass die Zielklärung mit der ersten expliziten Klärung von bisherigen Ereignissen und Fakten häufig bereits in der ersten Sitzung integriert werden kann. Auch wenn in Umbruchphasen etwa längerer Arbeitslosigkeit Zukunftsängste und zeitweisen innere Krisen eine wichtige Rolle spielen können, ist die Mentalisierungsfähigkeit dadurch nicht generell beeinträchtigt und kann nach temporären Einbrüchen im reflexiven Dialog relativ schnell wieder regeneriert bzw. bereits bezüglich des Erlebens, darüber im Coaching zu sprechen, reaktiviert werden. Insgesamt verdichtet sich der gesamte Beratungsprozess auf der linken Seite der oberen Abbildung und die Beziehung zur Person des Beratenden wird nur in bestimmten passenden Rollen, etwa eines Rollenvorbildes zur Bewältigung von Krisen explizit thematisiert. Der Ablauf eines einzelnen Termins auf der rechten Seite kann zwar grundsätzlich beibehalten werden, sollte allerdings ebenfalls ohne größere Probleme mit einem oder auch häufig mehreren kohärenten Narrativen über bedeutende Ereignisse in der relevanten biografischen Zeitspanne liegen. Die ermutigende Gesprächsführung des Coaches, der auf kleine Signale einer positiven Veränderung bei der Betrachtung auch widriger Stationen achtet und diese weiter erkunden hilft, das Zurückspulen zur näheren Betrachtung wichtiger Ereignisse, Klären von Verständnisfragen und Entwickeln neuer Perspektiven und das Entdecken bislang vernachlässigte Kompetenzen und Ressourcen können ebenfalls zum Einsatz kommen wie Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der bewussten Wahrnehmung der aufkommenden Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken zwischen einzelnen Arbeitsschritten.

Das **Aktivieren der Mentalisierungsfähigkeit**, um in der Beratung reflektiert über vergangene herausfordernde und prägende Situationen zu sprechen, das gegenwärtige mentale Erleben dieser Thematisierung in der Gegenwart zu beschreiben und daraus alternative Perspektiven durch das Offenlegen neuer Kompetenzen und Ressourcen oder neuer übertragbarer Anwendungsfelder zu entwickeln, kann eine Haltung der hohen **Toleranz für Mehrdeutigkeit** kultivieren helfen, die ein Zeichen für psychische Gesundheit darstellt. Die freudige Entdeckung dahinterliegender mentaler Zustände, die Dialoge und neue Lösungen anregt, erfordert dafür einen achtsamen Umgang mit der benutzten Sprache, um das forschende **Bewusstsein des Nicht-Wissens bezüglich der subjektiven mentalen Zustände** voneinander auf allen Seiten aufrechtzuerhalten. Das Üben von Achtsamkeit stärkt die Mentalisierungsfähigkeiten durch den Fokus auf den Prozess der geistigen Aktivitäten und nicht auf deren ständig wechselnden Inhalte. Durch diese innere Distanz zu den Inhalten wird die Beziehung zu den bewusst gewahr werdenden häufig negativen Gedanken und Gefühlen verändert, die in einer offenen Grundhaltung zugelassen werden können, ohne sie zu verändern oder für eine Lösungsfindung nutzen zu müssen. Durch diese **Achtsamkeit für mentale Zustände** ist etwa bei Selbstwertzweifeln ein Erkennen des aktuellen mentalen Zustandes möglich, der mit eigener Wertlosigkeit verbunden ist.¹³⁸

In der VUCARONA-Welt unserer Tage entscheidet sich das Schicksal der digital vernetzten Menschheit, deren Transformationsprozess neben allen technischen, wirtschaftlichen und sozialen Rahmenbedingungen immer auf die Transformation des Bewusstseins zielt. In welche Richtung dieser Prozess mit Blick auf die zivilisatorischen Risiken der aktuellen militärischen Konflikte und sozioökologischen Krisen verläuft, ist auch vom einzelnen Menschen mitgestaltbar, wenn sich das eigene Bewusstsein ändert. In diesem Prozess, der sich in hohem Maße auf Mentalisierungsfähigkeiten stützt, werden neue Möglichkeiten der (berufsbezogenen) Lebensgestaltung sichtbar, die bislang nicht in diesem Maße wahrgenommen wurden. Das Bewusstsein wird in diesem Prozess zum neuen Spielfeld und dieses Feld ist mit dem kollektiven Bewusstseinsfeld der Menschheit verbunden. Aus diesem spirituellen Grundzusammenhang lässt sich ein ebenso lösungorientierter wie mentalisierungsförderlicher Beratungsprozess konzipieren, der auf die wichtigen Bindungsbeziehungen als Kern förderlicher biografischer Gemeinschaften eingeht, welche Sinn und Sicherheit in einer neuen Tiefe eröffnen können, indem sie als sichere Basis auch das Mentalisieren trainieren helfen .

7. Lichtsegen als lösungsorientiertes, mentalisierungsgestütztes und spirituelles Coaching zur beruflichen Orientierung im digitalen Kapitalismus

7.1 Berufliche Orientierung als öffentliches und visionäres Coaching- und Beratungsfeld

Die **berufliche Orientierung** oder Berufsorientierung wurde in Deutschland traditionell als über die Schulen, Agentur für Arbeit und Bildungsträger institutionalisierte und curricular eingebettete einmalige beratende Unterstützung von Jugendlichen bei der Wahl eines Ausbildungsplatzes oder Studiums gesehen. Ein zeitgemäßes Verständnis geht nicht mehr von einem einmaligen unternehmenszentrierten Matching zwischen Person und Organisation bei der Berufswahlentscheidung aus, sondern richtet den individuumszentrierten Fokus auf einen andauernden Abstimmungsprozess zwischen Individuum und Arbeitswelt, der die lebenslange Entwicklung von Kompetenzen in den Vordergrund eines formellen wie informellen Lernprozesses stellt, welcher der lebenslangen gezielten Gestaltung der eigenen Berufsbiografie mit Blick auf relevante private oder arbeitsmarktbezogene Veränderungen und einer entsprechend kompetenten Berufswahl dient.¹³⁹

Die berufliche Orientierung ist in der modernen individualisierten Gesellschaft auch lange nach der Schul- oder Studienzeit eine immer wieder kehrende Entwicklungsaufgabe. Neue Umbrüche im unsicheren modernen Leben unserer Tage durch zum Teil unerwartete private (Familiengründung, Scheidung, Trennung, Krankheit, innerer Ruf nach Auszeit z.B. für Weltreise, neue Partnerschaft) oder berufliche Veränderungen (Beförderung, Führungsverantwortung, Kündigung, Auslandsentsendung, Stellenwechsel, Versetzung und Umzug, Arbeitslosigkeit, Umschulung, Selbstständigkeit etc.) verlangen somit nach einer entsprechenden integrierten Identitätsarbeit, um danach mit einer an die neue Situation angepassten und durch innere Entwicklungsprozesse gestärkten Ich-Identität in der Welt erfolgreich bestehen zu können. Im Bereich der professionellen Unterstützung bei der systematischen Bewältigung der **Entwicklungsaufgabe „berufliche Orientierung“** haben sich unterschiedliche öffentliche wie private Coaching- und Beratungsangebote entwickelt.

Die Vielfalt dieser Angebote wird im öffentlich finanzierten Bereich häufig unter dem ebenso vielfältig verwendeten ungeschützten Begriff des **Job Coaching** zusammengefasst, der zunächst einmal alles beinhalten kann, was mit Arbeit und persönlicher Unterstützung in einem Beratungskontext zu tun hat und durch seinen modernen Klang dem Marketing der Anbieter zugutekommt, die oft aus dem sozialen Bereich stammen. Es gibt jedoch länderspezifische Interpretationen, die einen inhaltlichen Schwerpunkt damit verbinden, wobei alle von einem ressourcenorientierten Vorgehen ausgehen. In den USA wird Job Coaching primär zur beruflichen Integration von Jugendlichen und Erwachsenen mit Behinderungen oder psychischen Krankheiten verwendet. Auch in Österreich und Deutschland steht dieser präventive Integrationsgedanke bei einem speziell von Bundessozialamt bzw. Integrationsämtern finanzierten Job Coaching im Vordergrund, welches der nachhaltigen beruflichen Integration von Menschen mit (schweren) Behinderungen durch externe Coaches dient. In der Schweiz wird der Begriff weiter verstanden und umfasst darüber hinaus den gesamten öffentlich geförderten beruflichen Integrationsprozess auch von Langzeitarbeitslosen und Asylbewerber/innen bzw. Flüchtlingen von der Motivationsklärung über das Bewerbungstraining bis zum Support nach der Vermittlung. Mit dem privaten Coaching ergeben sich durch diesen öffentlichen Integrations- und Förderungscharakter derzeit noch wenig Berührungspunkte, so dass aus diesem Bereich kaum wissenschaftliche Erkenntnisse zum situativen Erarbeiten von personenzentrierten Lösungen genutzt werden können.¹⁴⁰

In Deutschland hat sich im Zuge der Arbeitsmarktreformen seit 2012 wie in der Schweiz ein von der Bundesagentur für Arbeit geprägtes weiteres Begriffsverständnis entwickelt, das die persönliche Zielsetzung der beruflichen Orientierung mit der öffentlichen Zielsetzung beruflicher Integration verbindet. Seitdem können Empfänger/innen von Arbeitslosengeld I oder II über **Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheine (AVGS) Job-Coachingleistungen** bei einem zertifizierten Träger ihrer Wahl als gefördertes Aktivierungsangebot in Anspruch nehmen. Diese individuellen Angebote dienen im Gegensatz zu den oft unspezifischen Gruppentrainings dazu, passgenaue Möglichkeiten bei einfachen bis vielfachen Vermittlungshemmnissen zu erarbeiten, um eine Arbeit mit Perspektive zu finden. Daraus hat sich ein neues Berufsfeld von „Job-Coaches“ entwickelt, das sich ohne passende Schulungen oder Coachingkonzepte oft aus Quereinsteigern/innen rekrutiert, die für die Bildungsträger festangestellt oder als Honorarkraft tätig sind. Im Gegensatz zum Coaching ist dieses geförderte Job-Coaching oft nicht freiwillig, da sich die Teilnehmenden im Sinne ihrer eingeforderten Mitwirkungspflichten gegenüber der Agentur für Arbeit mehr oder weniger gezwungen sehen, dabei mitzumachen. Ein Job-Coach vermittelt zudem auch Informationen über den Arbeitsmarkt oder hilft, das Bewerbungsschreiben passgenau zu formulieren oder das Verhalten in Gesprächen zu trainieren, so dass er nicht nur eine unterstützende Position zur ressourcenorientierten und eigenverantwortlichen Lösungsfindung einnimmt, sondern auch im Verlauf des bis zu 50 Stunden dauernden Prozesses in eine beratende Funktion oder eine Trainerrolle wechselt. Zwar gibt es auch im Job-Coaching Themen, die sich mit dem Karrierecoaching überschneiden, allerdings wird letzteres häufig nicht von allen Berufsgruppen, sondern von höheren Positionen und Führungskräften in Anspruch genommen, die freiwillig kommen und nicht arbeitssuchend sind, sondern sich in relativ kurzer Zeit (ca. 10 Stunden) ihrer Entwicklungsperspektive und ihren Veränderungswünsche widmen wollen. Die Termine sind hier auch nicht wie beim Job-Coaching vorgeschrieben, sondern frei wählbar und das grobe Ziel steht schon meist klarer fest. Beim Job-Coaching geht es dagegen häufig erst einmal um eine detailliertere Bestandsaufnahme, um im Dialog zu klären, wie das eigentliche Ziel des Coachingsprozesses überhaupt aussehen kann. Allerdings ist das übergeordnete Ziel hier nicht frei wählbar, da die Agentur das Ziel der Aktivierung zum Finden einer neuen Stelle klar vorgibt. Daher ist auch das Vertrauensverhältnis zwischen Coach und Klient/in etwa bezüglich der Weitergabe von Gesprächsinhalten an die Agentur oder das Jobcenter als Auftraggeber bei aktuellen Vermittlungsvorschlägen bedeutsam. Der Job-Coach steht zwischen den Klienten/innen, dem Weiterbildungsträger und dem öffentlichen Auftraggeber, so dass die teilweise unterschiedlichen Interessen etwa bezüglich der geforderten Dokumentation mit Fingerspitzengefühl auszugleichen und dabei tragbare Lösungen für alle Beteiligten zu finden sind.¹⁴¹

Viele deutsche Bildungsträger haben ihr Angebot durch Jobcoaching speziell für Akademiker/innen ausdifferenziert und beschäftigen auch bereits vorher als professionelle Coaches tätige Honorarkräfte, was die Qualität des Coachingprozesses erhöht. Das in der jeweils eigenen Praxis bewährte Vorgehen im Coaching wird dadurch weiter auf das Jobcoaching übertragen, wobei die für das Zertifikat zwischen Agentur und Bildungsträger vereinbarten Qualitätsstandards und Dokumentationsanforderungen einen festen Ablauf vorgeben, der die zeitliche und inhaltliche Flexibilität bei der Abfolge der behandelten Themen und der Methodenwahl zum vertiefenden Aufgreifen von im Prozess spontan aufkommenden relevanten Anliegen einschränkt. Die biografischen Themen, die den bewussten Blick tiefer nach innen richten lassen würden, kommen durch den arbeitsmarktbezogenen Fokus auf das außenorientierte Aktivierungsziel somit systematisch zu kurz, was weiteren öffentlichen und privaten Angeboten den Raum öffnet.

Eine im Gegensatz zum Jobcoaching zeitlich kürzere und dafür jedoch inhaltlich freier an den individuellen Wünschen und Zielen ausgerichtete Vorgehensweise im Rahmen öffentlicher Förderung bietet die in Deutschland durch die Bundesagentur für Arbeit finanzierte **Berufs- und**

Laufbahnberatung an. Als angewandte Beratungspsychologie will sie psychisch gesunden Menschen ohne psychische Störungen dabei helfen, Innen- und Außenwelt bei beruflichen Übergängen erfolgreich zu integrieren, in dem sie die eigenen Herausforderungen der relevanten beruflichen und sozialen Umwelt besser einschätzen können, um das eigene Verhalten in Einklang mit den persönlichen Zielen zu optimieren. Im Rahmen des Beratungsprozesses soll selbstreflexiv die Entwicklung einer zu der konstruierten sinnstiftenden Identität passende Laufbahn erarbeitet werden. Neben beruflichen Umbrüchen etwa durch Arbeitslosigkeit, dem unklaren Übergang in das Berufsleben nach Studium oder Ausbildung sowie einer besseren Work-Life-Balance bei Berufstätigen ist oft der Wunsch nach beruflicher Weiterentwicklung der Anlass der Beratung, die dann förderliche Einstellungen und Verhaltensweisen für die weitere Laufbahn in den Blick nimmt. Der Beratungsfokus liegt auf den Stärken und Ressourcen der Beratenden, die aktiv genutzt werden können, um eine positive Entwicklung zu fördern, was typischerweise in 5-6 Sitzungen mit großer Wirksamkeit erfolgt. Der Beratungsprozess lässt sich generell in die drei Phasen der *Exploration* (Beziehungsaufbau, Ziel- und Ablaufklärung), des *Verstehens* (tiefere Ursachenanalyse, Tests, Stärken/Ressourcen, Übungen) und des *Handelns* (Strategien, Maßnahmen, nächste Schritte/Zwischenziele, Folgetermine) unterscheiden.¹⁴²

Eine fundierte ressourcenorientierte **berufliche Orientierungsberatung oder Laufbahnberatung**, die zwischen Berufsberatung und klassischem Business-Coaching angesiedelt ist, kann auch von privaten Anbietern ohne öffentliche Förderung erfolgen. Die Weiterentwicklung der beruflichen Identität wird hierbei als ein Beratungsschwerpunkt bei krisenbedingten Umbrüchen oder unsicheren Übergängen im arbeitsbezogenen Lebenslauf explizit adressiert. Die übergreifende systemische Sichtweise bezieht u.a. auch die (Herkunfts-)Familie in einer größeren zeitlichen Perspektive von der Vergangenheit bis zur Gegenwart mit ein. Dadurch kann auch ein reflexiver Raum für existenzielle Identitätsfragen (Wer bin ich wirklich? Wer will ich werden? Was kann ich tun?) angesichts einer bisherigen zu stark im außen orientierten Lebensführung entstehen, die immer weniger mit den tieferen eigenen inneren Visionen, Werten und Zielen zu tun hat, die erst jetzt richtig ins Bewusstsein kommen dürfen. Die Biografieorientierung lässt die Klienten/innen von Beginn an das Interesse an ihrer gesamten Persönlichkeit und nicht nur der Teilidentität ihrer beruflichen Rolle erfahren, was zu neuen Sinnfragen und beruflichen Zielvorstellungen führen kann und dies gerade auch tun soll.¹⁴³

Der holistische Blick auf die Zukunft durch die erwünschte „**visionäre Biografie**“ (vgl. Punkt 3.4) ermöglicht beim hier vorzustellenden privaten Coachingansatz des „Lichtsegelns“ darüber hinaus eine bindungsbiografische und spirituell fundierte visionäre biografische Orientierung als zentrales Element der Identitätsarbeit zur erfolgreichen sinnstiftenden Bewältigung einer anstehenden Entwicklungsaufgabe. Dadurch können die oben herausgearbeiteten generellen Entwicklungsaufgaben in der VUCARONA-Welt mit Hilfe einer solche tiefere intuitive Erschließung des Bewusstseins ganz persönlich überzeugend formuliert werden. Dies lässt eine holistische Lebensführung mit sicheren Bindungen, einen erfüllenden Purpose++ und dem wachsenden Bewusstsein von heilsamer Verbundenheit auf Basis von intuitiver Weisheit anstreben (vgl. Punkt 3.3).

Dieses Vorgehen ist in einer privaten Laufbahnberatung ohne die mentalisierende Bindungsorientierung und spirituelle Visionsorientierung nur begrenzt umsetzbar. In einer öffentlich geförderten Job-Coaching oder auch einer öffentlich finanzierten Berufs- und Laufbahnberatung ist es kaum denkbar. Das Job-Coaching richtet sich an der relativ klaren Perspektive der selbstoptimierenden Anpassung an den Arbeitsmarkt aus, während sich die öffentliche Laufbahnberatung zwar stärker an der sinnstiftenden Gestaltung der eigenen beruflichen Entwicklung orientiert, doch letztlich im Beratungsprozess auch die individuellen Ressourcen und identitätsstiftenden Perspektiven mit den spezifischen gesellschaftsdienlichen Zielen der öffentlichen Mittelgeber in Einklang bringen soll, damit das individuelle Anliegen und kollektive Beratungsziel für beide Seiten Sinn macht.

Der moderne gesellschaftliche Sinn kann insbesondere bei einer öffentlichen Finanzierung zur Bewältigung von krisenhaften Arbeitsmarktverläufen in einer neoliberalen Welt schnell eine immer stärker außenorientierte Perspektive auch der Coaches und Berater/innen einnehmen lassen, welche die Innenperspektive zu stark vernachlässigt und erst Recht keinen Raum zur Entwicklung einer eigenen Vision zur sinnstiftenden und tief verbundenen Lebensführung lässt, die auch einen zukunftsfähigen Weg in das neue Unternehmen bzw. den neuen Aufgabenbereich beschreiten hilft. Die Lösungsorientierung mit Blick auf die aktuellen Chancen auf dem Arbeitsmarkt kann demgegenüber zwar zu schnelleren „messbaren“ Erfolgen führen, diesen allerdings auf Pfaden ermöglichen, die in der Tiefe des Herzens nicht begangen werden wollen und daher nicht zur gewünschten dauerhaften Zufriedenheit mit der neuen Situation führen können, die in der öffentlichen Statistik allerdings als Erfolg gewertet wird.

In diesem Sinne ist das Lichtsegeln als holistisches Karrierecoaching zu sehen, das privat gerade auch von Führungskräften bei der ganzheitlichen Neuausrichtung ihrer Karriere in Anspruch genommen werden kann, um den Teamgeist mit Visionen zu fördern und ihre Emotionale Intelligenz stärken zu können. Emotional intelligente Führung ist für das Autorenteam um Daniel Golemann der zentrale Schlüssel zur Resonanz. Diese verstärkende **Resonanz** bezieht sich auf die synchrone Schwingung zweier oder mehr Menschen, in welchen dieselbe positive emotionale Stimmung wiederhallt. Eine **emotionale Führung** ist stets eine resonante Führung und ermöglicht das empathische Einstellen auf die Gefühle der Menschen in den eigenen Teams, um sie zu inspirieren und in auch in Krisen und ungewissen Zeiten im digitalen Kapitalismus wieder in einen positiven emotionalen Zustand zu versetzen. Dadurch werden auch die Empathie und emotionale Intelligenz in den Teams angeregt, um gemeinsam positive Normen zur produktiven bedürfnisorientierten Zusammenarbeit zu schaffen und die Beziehungen zu der jeweiligen Außenwelt effektiver zu managen. Aus der individuellen reflektieren Resonanz erwächst eine achtsame Selbstwahrnehmung bezüglich der eigenen Emotionen, die über eine intuitive Beurteilung einer aktuellen Situation über die bestehenden Daten und Fakten hinausgeht und für die auf ihre im Leben erworbene Weisheit zurückgreifenden Führungskräfte dazu beiträgt, eine verbindende und motivierende Vision für die Zukunft ihres Unternehmens erfolgreich mitzugestalten. Eine begeisternde Vision, die Menschen in Einklang bringt und ihnen seitens der emotional intelligenten Führungsebene auch die notwendige Verantwortung für den Veränderungsprozess überträgt, erzeugt Resonanz und eine kollektive Energie, welche die Menschen als verbundene Gruppe handeln lässt. Die **Führungskompetenzen** einer emotional intelligenten Führungskraft lassen sich in zwei persönliche und zwei soziale Kompetenzen einteilen:¹⁴⁴

- *Emotionale Selbstwahrnehmung* zur Förderung intuitiver Entscheidungen, zutreffenden Selbsteinschätzungen und einem ausgeprägten Selbstvertrauen.
- *Selbstmanagement* zur besseren Selbstkontrolle negativer Emotionen, transparenten Handeln mit offenem Bezug auf die eigenen Werte, fokussierten und gleichzeitig flexiblen Anpassung an ambivalente und neue Herausforderungen sowie dem initiativen, optimistischen, pragmatischen und gleichzeitig risikobewussten Streben nach verbesserter Leistung.
- *Soziales Bewusstsein* zum empathischen erkennen emotionaler Signale bei unterschiedlichen sozialen und kulturellen Hintergründen, dem bewussten Erkennen wichtiger Netzwerke, Machtverhältnisse und ungeschriebener Regeln sowie den Wünschen und Bedürfnissen der Beschäftigten und Kunden einer Organisation.
- *Beziehungsmanagement* zur einflussnehmenden, visionär inspirierenden, sinnstiftenden und oft auch coachenden Mitarbeiterentwicklung, dem ausgleichenden Konfliktmanagement in Richtung eines gemeinsamen Ideals, dem vorbildliche gelebten Teamwork, dem Aufbau von engen Bindungen, die über die Arbeit hinausgehen sowie dem Initiieren, Managen und Steuern von erkannten Veränderungen.

Die grundlegende Kompetenz einer solchen emotional intelligenten, selbstbewussten und intuitiv handlungsfähigen und reflektierend-mentalierenden Führungskraft bei der Erzeugung von Resonanz in einem ihr eng verbundenen Beziehungsumfeld ist in der Fähigkeit zu sehen, das raum- und zeitübergreifende emotionale Band der kollektiven Bindung bewusst für die eigene „Gemeinschaft“ am Leben zu halten. Dies bedeutet auch die Arbeit am kollektiven Bewusstsein, das über die intuitive Vision geprägt wird. Die im Folgenden beschriebene mentalisierende Freilegung der tieferen Schichten des emotional intelligenten „Herzensbewusstseins“ durch die Verbindung des inhaltlichen Themen der kompetenzorientierten beruflichen Orientierung mit den dafür prägenden wichtigen Beziehungen im Lebensverlauf eröffnet damit auch einer emotionalen Führungspraxis eine bindungstheoretisch fundierte Coachingpraxis. Mit dem Format der „Bindungsbiografie“ kann eine ganz individuelle Identitätsarbeit an einem holistischen Lebensentwurf systematisch gefördert werden.

7.2 Bindungsbiografische Arbeit im mentalisierungsgestützten Coaching zur beruflichen Orientierung mit dem holistischen Format der „Biflexion“

Im dem hier vorgestellten trialen Coaching sollen die Klienten*innen tief verbindende Erfahrungen machen, die aus der Verknüpfung von Berufsbiografie und Bindungsbiografie ganz neue sinnstiftende Antworten für das gesamte Leben ableiten lassen. Der Kontakt mit dem Großen und Ganzen im Leben eröffnet einen ganzheitlichen tief sinnstiftenden Blick auf die weitere Lebensplanung. Aus holistischer spiritueller Sicht ist dieser Sinn nicht teilbar. Aus wissenschaftlicher Sicht erfordert der systematische Erkenntnisgewinn eine partialanalytische Untersuchung, um die Komplexität des Lebens durch empirisch greifbare und damit kontrollierbare Einflussfaktoren zu reduzieren, mit denen „sicher“ geplant werden kann. Die objektive „reduktionistische“ Seite der Wissenschaft mit der subjektiven „holistischen“ Seite der Spiritualität lösungsorientiert zu verbinden, erfordert somit die Integration von äußerer **Evidenz** mit innerer **Erkenntnis**, die sich aus der Reflexion der bewussten **Erfahrung** sinnstiftend erarbeiten und in Bewältigungsstrategien und konkrete Maßnahmen überführen lässt.

Im Gegensatz zur mentalisierungsbasierten Psychotherapie geht es bei einem entsprechend adaptierten Coaching im Bereich der beruflichen Orientierung nicht primär um die intensive Aufarbeitung belastender Beziehungserfahrungen, deren aktuelle Beispiele mit biografischen Erlebnissen bis hin zu den frühesten Bindungsbeziehungen verbunden werden können, um im therapeutischen Gespräch tiefere heilsame Einsichten in das eigene Bewusstsein zu erhalten (vgl. Punkt 6.4). Vielmehr wird die aktuelle Situation der neuen beruflichen Ausrichtung als Anlass genommen, bisherige Ressourcen und Kompetenzen reflektiert aufzudecken und für die zu visionäre Zukunftserweiterung der Biografie gezielt mit Blick auf die damit zu bewältigende Entwicklungsaufgabe zu nutzen, die wiederum bei einer erfolgreichen Bewältigung zu einer „**verbundenen Lebensführung**“ beitragen soll. Mit dieser im trialen Coaching zu vertiefenden Erfahrung von Verbundenheit sind neben einer spirituellen Ausrichtung hier mit Blick auf die Bindungsforschung die folgenden bindungsförderlichen Ziele und Aspekte für den Coachingprozess gemeint:

- a) Sich seiner Bindungsbeziehungen und der sich darin entwickelnden eigenen Bindungs- und Beziehungsfähigkeit in den beruflichen wie privaten Kontexten bewusster zu sein.
- b) Ihren lebenslangen Beitrag für die eigene Entwicklung auch im beruflichen Bereich sehen und wertschätzen können.
- c) Das Potenzial und die persönlich benötigte Qualität von wichtigen Beziehungen hinsichtlich der wechselseitigen Entstehung von psychischer Sicherheit, epistemischen Vertrauens und der

entsprechenden Verbesserung des eigenen Lernens im Rahmen der Kompetenzentwicklung für sich selbst besser erkennen können.

- d) Die aktuelle beziehungsspezifische Realisierung dieses Potenzials mentalisierend überprüfen zu können, um daraufhin gewünschte Änderungen im eigenen Wahrnehmen und Handeln vorzunehmen, so dass eine erwünschte Beziehung vertieft werden kann.
- e) Zukunftsbezogene Entscheidungen im Rahmen der beruflichen Orientierung auch daran auszurichten, ob und wie die eigenen Bindungsbedürfnisse in den angestrebten Arbeitskontexten erfüllt werden können und welches Potenzial für die Vertiefung von Beziehungen jeweils gesehen wird.
- f) Die gesamte Lebensführung integriert in allen Bereichen bewusst danach auszurichten, dass ein mental gesundes Leben in psychischer Sicherheit durch – subjektiv hinreichend viele-sichere Bindungsbeziehungen gelebt werden kann, in denen ein lebendiges zwischenmenschliches Geben und Nehmen als sichere Basen zur Erkundung der Welt und sichere Häfen zur Bewältigung von Krisen ständig möglich ist.

Der Begriff der **psychischen Sicherheit** lässt sich aus den Arbeiten der empirischen Bindungsforschung über die individuelle Verarbeitung unterschiedlicher Bindungserfahrungen eines Kindes bzw. einer erwachsenen Person mit und die entsprechenden Auswirkungen auf das Vertrauen in die Eltern oder anderen Bindungspersonen ableiten. Die psychische Sicherheit umfasst das Vertrauen in die schützende Nähe zur Bindungsperson bei der Exploration der Umwelt („**sichere Basis**“), das mit dem Vertrauen in ihren emotionalen Rückhalt („**sicherer Hafen**“) bei psychischen Belastungen z.B. durch Stress oder Krisen gekoppelt wird. Umgangssprachlich lässt sie sich als begründetes, gesundes Selbstvertrauen bezeichnen, welches durch die Interaktionen mit anderen auch dem Aufbau von Vertrauen zu anderen Personen dient.¹⁴⁵

Diese Sicherheit wird dabei von dem Begründer der Bindungsforschung, John Bowlby (1907-1990), als Gefühl angesehen, dass dem Menschen das persönliche Signal vermittelt, das „alles in Ordnung ist“ und mit den gegenwärtigen Aktivitäten fortgefahren werden kann, ohne Aufmerksamkeit auf Schutzmaßnahmen verwenden zu müssen. Daher ist diese psychische Sicherheit die Grundlage für den Zustand der Entspannung, wobei dieses Gefühl zwar immer angenehm ist, aber nicht immer besonders stark ausgeprägt sein muss.¹⁴⁶

Für Mary Ainsworth (1913-1999), die Wegbereiterin der empirischen Bindungsforschung, ist eine solche sicherheitsspendende **Bindung** ein zeitlich langlebiges „gefühlsmäßiges Band“, das eine Person mit einer für sie einzigartigen und unverzichtbaren Person als Bindungsfigur zeit- und raumübergreifend verbindet. Eine unerwünschte Trennung bzw. fehlende Zugänglichkeit ruft daher zeitweise Kummer und beim endgültigen Verlust echte Trauer hervor. Auch bei räumlicher Distanz etwa zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern ist es neben der Einzigartigkeit ebenfalls ein typisches Bindungsbedürfnis, die Nähe zur Bindungsperson aufrechtzuerhalten und zumindest von Zeit zu Zeit auch physisch in der Nähe zu sein. Eine Bindungsbeziehung ist von solchen langandauernden Beziehungen zu unterscheiden, bei denen lediglich die spezifische Rolle des anderen entscheidend ist. Beim Verlust eines nur sympathischen Vereins- oder Arbeitskollegen wird das abgeschwächte Bedauern bereits durch die Erwartung gemildert, das bald mit Ersatz zu rechnen ist. Eine Freundschaft wird immer dann zu einer besonderen Bindungsbeziehung, wenn nicht mehr nur wechselseitig angenehme Interaktionen von Zeit zu Zeit im Vordergrund stehen, sondern eine gefühlsmäßige vertrauensvolle Bande zu einer besonders geschätzten Person entsteht, deren Nähe auch trotz höheren Aufwandes immer wieder gesucht wird und die nicht durch irgend eine andere Person ersetzt werden kann, auch wenn diese eine ähnliche funktionale bzw. kontextspezifische Rolle ausfüllt. **Bindung** lässt sich somit auch als menschliche **Fähigkeit** verstehen, ein inneres Band über Zeit und Raum aufrechtzuerhalten.¹⁴⁷

Insbesondere diesbezüglich kompetenten, sicher gebundenen Führungskräfte kommt in den modernen Arbeitswelten eine immer wichtigere Bedeutung zu, da sie die Rolle von identitätsstiftenden Bindungsfiguren übernehmen können, die in verunsichernden und stressauslösenden Krisenzeiten als „sicherer Hafen“ fungieren und die risikofreudige Explorationsfähigkeit der Beschäftigten aufrechterhalten können. Unsicher-vermeidend gebundene Vorgesetzte können häufig nicht genügend sozio-emotionale Unterstützung anbieten und ängstliche Chefs ziehen mit ihren Selbstzweifeln umgekehrt oft die empathische Unterstützung der Geführten auf sich, was zu Einbußen in der Arbeitsproduktivität führt. Bindungsstile beeinflussen generell die Bewältigung von Arbeitsanforderungen, da auch sicher gebundene Kollegen/innen stabilere unterstützende Arbeitsbeziehungen haben, ängstlich gebundene Mitarbeiter/innen sich mehr Sorgen über diese Beziehungen machen und unter höheren Arbeitsstress leiden, was auch mit einem größeren Burn-Out-Risiko einhergeht, während vermeidend gebundene Beschäftigte bestrebt sind, Berufs- und Privatleben strikt zu trennen und sich im Ernstfall kaum Unterstützung holen, wodurch sie ebenfalls anfälliger für eine dysfunktionale Stressverarbeitung werden. Im Coaching wird darauf mit bindungsbasierten Ansätzen reagiert, die narrativ die biografischen Beziehungen erschließen und damit die psychische Sicherheit über eine verbesserte Mentalisierungsfähigkeit fördern wollen.¹⁴⁸

Im entwicklungspsychologischen Strang der klinischen Bindungsforschung werden die Bindungsrepräsentationen in ihren häufig unbewussten und strukturellen Aspekten mit Hilfe von Adult Attachment Interviews (AAI) mittels 18 Fragen bezüglich der lebenslangen Bindungsbeziehungen valide und reliabel erfasst. Da das Bindungsinterview zur differenzierten Klassifizierung von sicheren wie unsicheren Bindungsrepräsentationen nur von geschulten Interviewer/innen mit therapeutischen Hintergrund durchgeführt werden sollte, um eine valide klinische Einschätzung für den weiteren Therapieprozess zu bekommen, stellt sich die Frage nach einfacheren praktikablen Instrumenten, die auch im Coaching- und Beratungskontext eingesetzt werden können. Die hier vorgestellte visualisierte **Bindungsbiographie** als aus der Biografiearbeit entlehntes methodisches Sprachinstrument zur Reflexion des relevanten Lebenslaufs fragt daher generell nach der subjektiv eingeschätzten psychischen Sicherheit, ohne eine differenzierte klinische Bestimmung des Bindungsmusters zu leisten. Für den Beratungsprozess ist hiermit eine nützliche und bindungstheoretisch fundierte Kommunikationshilfe geschaffen, die eine mentalisierungsgestützte Interaktion mit dem Coach erlaubt und im Dialog zur Erarbeitung von fehlenden Ressourcen und neuen Bewältigungsstrategien führt.

Hierbei besteht methodisch gesehen eine große Nähe zur psychotherapeutischen Bearbeitung der Biografie, wobei es jedoch im Coaching nicht um die Bearbeitung von psychischen Störungen zur emotionalen Verarbeitung kritischer Lebensereignisse geht. Die selbst gezeichneten Lebenslaufkurven sollen allerdings auch förderliche wie kritischen Lebensereignisse unmittelbar deutlich werden lassen, so dass ein Dialog über deren Entstehungsgeschichte mit dem Coach möglich wird. Der chronologische Verlauf der Lebenslaufkurve wird hingegen nicht wie in der Therapie von der Geburt bis zum Rentenalter betrachtet, sondern stützt sich auf die für das Anliegen und Coachingziel relevante Lebensphase, in der die aktuell zu klärende Situation dringlich wurde. Dieses einfache biografische Modell richtet den Fokus auf prägende Lebensphasen und erlaubt prognostische Aussagen bezüglich des zukünftigen Verlaufs. Es kann nach unterschiedlichen Themen und Beziehungen differenziert werden und weist auf die Vielfalt und bereits vorhandenen Ressourcen sowie sich wiederholende typische Muster hin. Über diese reflexive Arbeit lassen sich die wichtigen Einflüsse anderer Menschen sowie die eigenen Kernannahmen über sich selbst ableiten, so dass die aktive Arbeit an der Kurve zu einem unmittelbaren Erfahrungslernen und einer erhöhten Selbstwahrnehmung bezüglich Körper, Gefühlen und Gedanken führt.¹⁴⁹

Das für den trialen Coachingprozess hieraus adaptierte bindungsbiografische Verfahren beinhaltet zwei Begriffsverständnisse. Für den Coaching- und Beratungsprozess ist mit der objektiven

Bindungsbiografie als bindungssicherheitsfokussierende Methode zur spezifischen Untersuchung des Lebenslaufs eine nützliche und bindungstheoretisch fundierte Kommunikationshilfe geschaffen, die eine mentalisierungsgestützte Interaktion mit den erarbeiteten Inhalten erlaubt. Diese Inhalte stammen aus der subjektiven **Bindungsbiografie als authentische selbstreflektierte Perspektive** auf dem Lebenslauf erlaubt. Hierbei geht es immer um ein bestimmtes primäres Coachinganliegen der Klienten/innen mit Blick auf Lösungen für die Zukunft, so dass nur die hierfür relevante Lebensphase thematisiert wird, die sich zeitlich relativ am biografischen Wendepunkt bewegt. Dieser Wendepunkt leitet die Phase ein, in der die eigene problematische Situation bewusst als veränderungswürdig erkannt wird, diese Veränderung als nicht allein bewältigbar eingeschätzt wird und daher entweder zunächst die vertrauter Unterstützung von sicheren Häfen gesucht und oder gleich die externe Hilfe des Coaches in Anspruch genommen wird.

Um die biografische Entwicklung der eigenen Kompetenzen im Lebensverlauf systematisch und gebündelt zu erfassen, wie dies in den modernen Coachingansätzen zur beruflichen Orientierung mit Blick auf die darauf aufbauende Bewerbungsstrategie verfolgt wird (vgl. Punkt 6.3), ist es sinnvoll, die zumeist auf der inhaltlichen Ebene angesiedelte ausbildungs- und berufsbezogenen Kompetenzbiografie von der dafür jeweils relevanten bindungsbiografischen Beziehungsebene zu trennen. Diese Abgrenzung der Sachebene von der Beziehungsebene dient der gezielten Selbstreflexion über die erreichten Fortschritte und Entwicklungen im Laufe der Zeit, die alleine oder in Begleitung eines Coaches bewusst erarbeitet werden können. Dazu kommt dann die Integration beider Ebenen, so dass eine bilaterale biografische Reflexion auf der Beziehungs- und Sachebene zur holistischen beruflichen Orientierung – im Folgenden kurz **Biflexion** genannt- ein fundiertes und integriertes Coachingformat darstellt, das eine mentalisierungsorientierte Perspektive auf die wichtigen Bindungen im Berufs- und Privatleben im Lebenslauf mit der kompetenzorientierten Perspektive der Karriere verbindet, die hier allgemein und wertneutral als berufliche Laufbahn eines Menschen im Lebensverlauf verstanden wird.

Die Biflexion bildet einen wichtigen Baustein in dem trialen Coachingkonzept des Lichtsegelns und kann in einem Raum in auch äußerlich bewegter Arbeit mit Bodenanker oder innerlich bewegend im Sitzen mit Hilfe eines Arbeitsblattes erfolgen. Der dokumentierte Einsatz eines methodischen Bausteins kann in dieser an die Klienten/innen ausgehändigten Schriftform gerade für die adaptive Integration des dafür passend gemachten Formates in eine öffentlich finanzierte Berufs- und Laufbahnberatung oder unter günstigen Umständen auch einem über die Agentur für Arbeit gutscheinfinanzierten Job-Coaching angemessen sein. Der Einsatz dieses Formates kann in mehr als einem Termin erfolgen, da einerseits die relevanten einzelnen beruflichen Stationen aus der bilateralen Perspektive betrachtet werden und sich daran die intuitive Erarbeitung einer Vision für die Zukunft anschließt, aus der die weitere Strategie und die daraus folgenden Maßnahmen abgeleitet werden. Die folgende Abbildung fasst den generellen Ablauf des Formats in seinen wichtigsten Elementen zusammen.

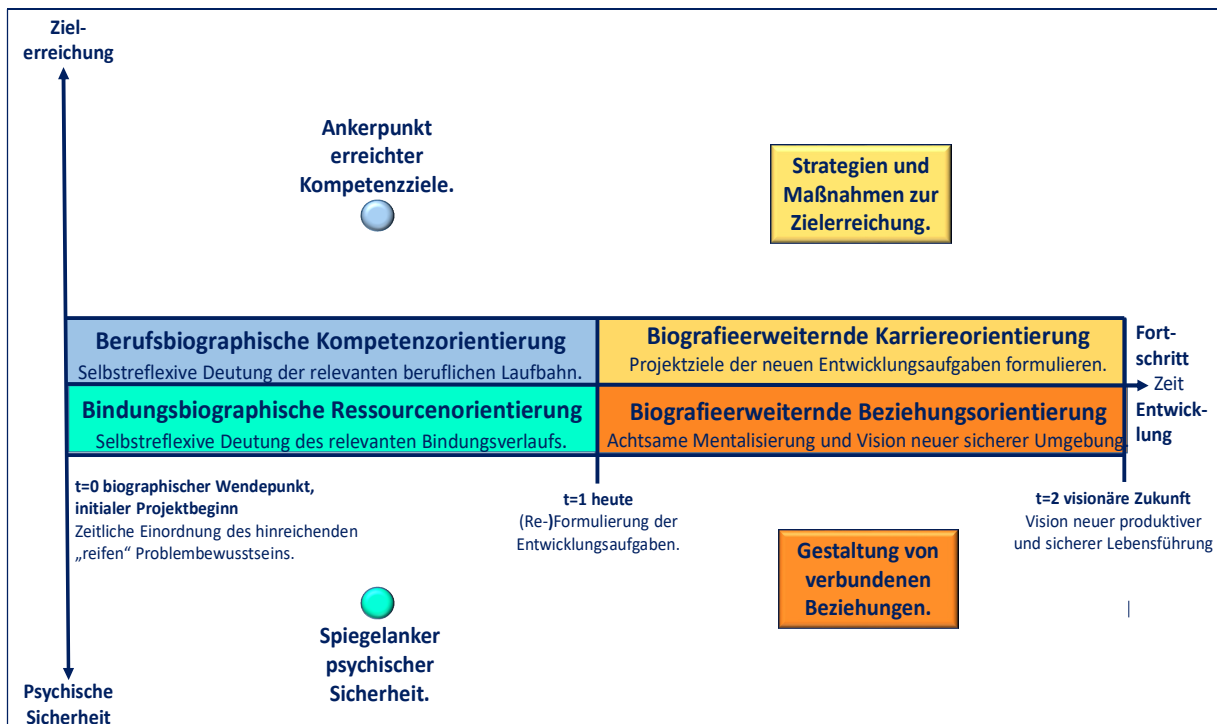


Abbildung 6: Triales Coachingformat der "Biflexion".

Diese Aufteilung des gesamten raumzeitlichen Arbeitsfeldes in zwei Hälften hilft den gecoachten Klienten*innen bzw. den mit diesem Format in Selbstführungsprozessen arbeitenden Menschen dabei, in einem persönlichen Transformationsprozess ihre rechte und linke Gehirnhälfte zu integrieren, da vor allem die einseitige Betonung der logischen Prozesse und linearen Abläufe der Weltbetrachtung der linken Hemisphäre dazu führt, durch unangemessene Strategien einer rigiden Kontrolle des rein ergebnisorientierten Kommunikationsprozesses unter Isolation und Beziehungslosigkeit zu leiden. Die rechte Hälfte beinhaltet affektive autobiografische Inhalte der eigenen Bindungsgeschichte und nichtlineare körperliche Empfindungen und ist nonverbal und primär für die Stressverarbeitung verantwortlich, so dass die Integration beider Hälften die sinnstiftende Resonanz mit dem eigenen Lebensverlauf erschaffen lässt, die sich aus der reflektierten Erzählung von körperlich wie psychisch schmerzhaften Beziehungserfahrungen ergibt. Das Finden von Sinn in unserer Lebensgeschichte durch diese integrative Neuverdrahtung im Gehirn erlaubt dem Erwachsenen, neben der Erarbeitung neuer karriererelevanter Entwicklungs- und Kompetenzziele auch nachträglich eine innere Sicherheit und damit mehr Verhaltensspielräume in Bezug auf die eigenen bisherigen Bindungsbeziehungen zu entwickeln, welche die Vision der achtsamen Gestaltung einer verbundenen Lebensführung in der Zukunft mit seinen neuen beruflichen Beziehungen wirksam unterstützt. Aus dem wachsenden persönlichen Verständnis für Erinnerungen und narrative Prozesse werden Ressourcen erarbeitet, die über die neue Erkenntnis der Arbeitsweise des eigenen Geistes zu mehr Sicherheit führen. Die entsprechende narrative Integration drückt sich durch die entwickelte Fähigkeit aus, bei der Erzählung über wichtige Lebensthemen von einer kohäsiven, hinderlichen autobiografischen Geschichte zu einer kohärenten, offenen und flexiblen Ausdruckform zu gelangen und darüber einen neuen Sinn zu finden.¹⁵⁰

Der Ablauf des Formates beginnt mit der Ankerung des heutigen inneren Zentrums der arbeitenden Person im „heute“ in der Mitte des gewählten Raumes bzw. Blattes. Hier wird noch einmal das Anliegen formuliert und dann wird der biografische Wendepunkt in der Vergangenheit geankert, indem sich auf dem gedachten Zeitstrahl von heute aus nach links bewegt wird. Dieser Punkt wird intuitiv gefunden, wenn der Zeitpunkt bzw. zumindest annäherungsweise die relativ eng eingegrenzte

Zeitphase bestimmt ist, an der Beginn eines Projektes entweder offiziell initiiert wurde oder im Bewusstsein als initialer Moment des wirklichen Starts offenbar wurde. Die Sichtweise eines Projektes bezieht sich auch auf die Bewältigung einer Entwicklungsaufgabe, die zwar in diesem Moment häufig nicht gleich als solche erkannt wird, dafür jedoch die zum Teil spontan überraschende und häufig auch nach und nach „gereifte“ bewusste Wahrnehmung einer problematischen Situation einhergeht, die bewusste Veränderungen erfordert. Dieser erkannte Handlungsbedarf führt dann im weiteren Verlauf zur biografischen Einsicht, dass diese Veränderungsarbeit ohne Unterstützung von anderen Menschen im eigenen Umfeld oder eines Coaches nicht gezielt eingeleitet und umgesetzt werden kann, so dass es zum Kontakt mit einem Coach oder einem Berater kommt. Diese für den weiteren Bewältigungsprozess entscheidenden biografische Wende eröffnet dann im Falle des hier vorgestellten Coachingansatzes u.a. die Arbeit mit dem Format der Biflexion.

Von diesem Wendepunkt aus werden erst die berufsbiografisch relevante inhaltliche Sachebene und dann die bindungsbiografische Beziehungsebene mit den jeweiligen Indikatoren der Zielerreichung und der psychischen Sicherheit z.B. auf einer Skala von 0-10 geankert. Der die höchste Bewegung auf diesem Arbeitsfeld rahmende Anker wird dann auf den subjektiven Wert 10 fixiert, so dass dieser optimale bewusste Zustand, der damit verbunden ist, zunächst jeweils innerlich vorgestellt und gespürt werden muss. Damit ist ein positiver Referenzwert für die biografische Arbeit gesetzt, der einen orientierenden Vergleich der betrachteten beruflichen Stationen mit dem Idealwert erlaubt, welcher schon einmal vielleicht an anderer Stelle erfahren wurde. Zumindest an dieser Stelle des Formates wird an diesem Höhepunkt konkret erfahrbar, welche Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken damit verbunden sind.

Nun beginnt das Abgehen des Zeitstrahls, was zumeist schnell nach links auf die Sachebene führt, wenn es inhaltlich um das Thema der beruflichen Orientierung geht. An den wichtigen Stellen wird innegehalten und reflektiert, mit welchem Wert auf der gerade aktuellen Skala diese berufliche Phase oder Arbeitsstelle subjektiv und intuitiv verbunden wird. Dann wird im gleichen Zeitpunkt auf die jeweils andere Seite- hier die Beziehungsebene- gewechselt und der dafür relevante „Spiegelanker“ auf der Skala bestimmt, der das vorhandene Ausmaß der hier wahrgenommenen psychischen Sicherheit durch die wichtigen Beziehungen an dieser Stelle abbildet. Dieser Prozess des bilateralen Dialoges zwischen den beiden sich spiegelnden Ankern wird im Coaching durch eine fünfstufige „**Ankerbilanz**“ angeleitet und unterstützt, um die bewusste Integration beider Ebenen zu unterstützen und die Reflexion dieser Station in den weiteren Lebenslauf einzubinden.

Das Teilformat der Ankerbilanz beginnt nach der subjektiven Bestimmung des Skalenwertes auf dem jeweils ersten Anker, wechselt dann zum entsprechenden Spiegelanker und endet auf der frei wählbaren und für das Format gleichbleibenden Metaposition, von der aus es wieder auf den aktuellen Zeitpunkt auf dem Zeitstrahl zurückgeht, um von hier aus wieder zunächst auf einem der beiden Felder weiterzuarbeiten. Die Metaposition kann z.B. am Ende des Zeitstrahls liegen und auf einem Blatt dort gesondert markiert oder auf dem Boden geankert werden. Sie solle außerhalb des gerahmten Feldes des gesamten Formates liegen, um diesen Blick von „oben“ zu ermöglichen.

Teilformat Ankerbilanz im Rahmen der Biflexion.

1. Ankerpunkt „Zielerreichung“ mit folgenden Reflexionsfragen:
 - Was wollte ich hier lernen?
 - Welche neuen Fähigkeiten (ggf. auch Fertigkeiten) waren dafür wichtig?
 - Wie gut ist es mir gelungen, diese Kompetenzen hier zu entwickeln?
 - Wie gut habe ich diese Kompetenzen an dieser Stelle anwenden können?

2. Spiegel-Ankerpunkt „psychische Sicherheit“ mit folgenden Reflexionsfragen:
 - Welche Beziehungen waren hier wichtig und welche davon unverzichtbar für mein Wohlergehen und Selbstvertrauen?
 - Wie haben mich die hier unverzichtbaren Menschen unterstützt und welche besonderen Qualitäten haben diese persönlichen Beziehungen offenbart, wie etwa ihre emotionale Zugänglichkeit, engagierte Fürsorglichkeit und zeitnahe Reaktionen auf meine Fragen, Ängste, Zweifel, Wünsche und Bedürfnisse? Also kurz: wer war wirklich für mich da?
 - Wenn ich mir eine Person aus dieser Zeit als Mentorin oder Mentor auswähle, welche Botschaft hatte sie/er damals und heute mit Blick auf die aktuelle Situation für mich?

3. Integration der beiden Ankerpunkte zur sprachlichen Bilanzierung der Erkenntnisse, kann auf dem aktuellen Spiegelanker erfolgen, da dieser Zusammenhang oft neu ist:
 - Welchen Zusammenhang kann ich hier zwischen den beiden Ankerebenen der sachlichen Kompetenzziele und der förderlichen Beziehungen entdecken?
 - Wie sahen hier meine Vision und Zukunftspläne für mein weiteres Leben aus?
 - Wie sicher war ich mir an dieser Stelle darüber, dass diese Vision und meine Zukunftspläne eintreffen würden?

4. Feste Metaposition bestimmen und einnehmen, um Bilanzierung in Lebensperspektive einzubinden:
 - Wie sehe ich mich heute in dieser Lebensphase oder beruflichen Station?

5. Überleitung: Rückkehr auf Zeitstrahlpunkt zwischen den beiden relevanten Ankern:
 - Wie ging es dann weiter?

Diese Arbeit geht bis zur heutigen Gegenwart weiter und dauert umso länger, je mehr wichtige Stationen auf dem bisherigen Weg für das relevante Anliegen zu berücksichtigen sind. Bei einer allgemeinen Kompetenzerfassung mit Hilfe dieser Methode kann auch der gesamte berufliche Lebenslauf in seinen Stationen erfasst werden, wobei die Ankerbilanz dann auch mit wachsender Übung verkürzt durchgeführt werden kann. Ist der Anker des „heute“ erreicht, schließt sich vor der Ableitung von Strategien und Ideen zur Gestaltung von verbundenen Beziehungen die Erarbeitung einer Zukunftsvision an. Dies kann an dieser Stelle mit Hilfe des im übernächsten Punkt beschriebenen Formtes „Lichtsegel setzen“ erfolgen. Wichtig ist dabei, mit der sich zu offenbarenden Vision im Bewusstsein vom Gegenwartsanker aus in die Zukunft und anschließend mit der offenbarten Vision wieder von der Zukunft zur Gegenwart zu gehen, um auf beiden Seiten jeweils wieder intuitive Spiegel-/Ankerpunkte zu erspüren, und die jeweiligen Strategien/Maßnahmen und Gestaltungsimpulse für die verbundenen Beziehungen wechselseitig zu erkunden. Dadurch kann die Vision in vielfältige nächste konkrete Schritte überführt werden, die den Blick auch auf die erwünschten Fortschritte bei den eigenen Kompetenzziele und der persönlichen Entwicklung auf der bindungsbezogenen Beziehungsebene richten, die zur psychischen Sicherheit bei den neuen Aufgaben beiträgt. So können auch neue wichtige Themen bewusst werden, die noch zu bearbeiten sind und ganz zum Schluss kann auf der Metaposition nach dem identitätsstiftenden roten Faden gefragt werden, der sich durch das bisherige Leben bis hierhin zieht und mich zu dem werden ließ, der ich heute bin und morgen sein will.

Da dieses Format für die bindungsbiografische Arbeit im trialen Coachingprozess steht, soll im nächsten Punkt das wichtige und neue spirituelle Coaching im Rahmen des Gesamtkonzeptes vorgestellt werden. Die im Rahmen einer lösungsorientierten Prozessarbeit insbesondere auf Basis bereits langjährig erprobter systemischer und biografische Ansätze sowie aus dem NLP verwendeten

Methoden werden hier nicht weiter vorgestellt, da es darüber bereits vielfache Literatur gibt und der Fokus dieser Arbeit auf die innovativen neuen Formate gerichtet ist, die ein holistisches visionäres Coaching begründen. Dazu wird nun die Visionsarbeit vorgestellt.

7.3 Lichtsegeln als triales Coaching - Visionäre Integration spiritueller Übungen in einen lösungs- und mentalisierungsorientierten Coachingprozess

Wie das im letzten Punkt vorgestellte Format der Biflexion zeigt, lässt sich der mentalisierungsgestützte Coachingprozess des Lichtsegelns mit einer biografischen Arbeit an den eigenen Kompetenzen im Rahmen der beruflichen Orientierung fundiert integrieren. Ebenso erlaubt und fordert der Ansatz die Ergänzung mit weiteren bestehenden Coachingansätzen, da es nicht um eine bindungsbiografische Arbeit zum reflexiven Selbstzweck eines Rückblicks auf das eigene Leben geht, sondern diese immer einem übergeordneten Thema dient, das mit Blick auf eine umsetzbare Lösung bearbeitet wird. Diese lösungsorientierte Arbeit an dem Hauptanliegen und den vereinbarten primären Zielen der Klienten/innen wird als **primäres Coaching** bezeichnet. Es bedient sich neben zwei anderen Strängen des trialen Coachings auch den ausgewählten bestehenden Ansätzen und Methoden des Coaching, um den **Fokus** auf die gezielte erfolgreiche Bewältigung des als Entwicklungsaufgabe interpretierten Anliegens zu legen, für das im Dialog angemessene und umsetzbare Lösungen erarbeitet werden. Somit bleibt der triale Prozess stets an den primären Zielen und entsprechenden Lösungen ausgerichtet. Er kann dabei noch viele wichtige neue Impulse und Anregungen geben, die allerdings im Rahmen des aktuellen Coachingprozesse immer nur dann weiterverfolgt werden, wenn sie dem primären Ziel dienen. Im Rahmen der beruflichen Orientierung ist die Arbeit an den wichtigen Bindungsbeziehungen durch das **Bindungscoaching** im Beruf und Privatleben hoch relevant, da sie die vergangenen Entscheidungen und Lernprozesse auf Basis unserer bindungsabhängigen Mentalisierungsfähigkeiten geprägt haben (vgl. Punkt 6.4). Diese zumeist nicht bewussten Zusammenhänge bezüglich des reflektierten Lernens zwischen beruflicher Kompetenzentwicklung und Bindungsbiografie werden systematisch erschlossen und in einen biografischen Gesamtzusammenhang gebracht, der über das Format Biflexion neue Ziele und Strategien bestimmen hilft.

Mit Hilfe des **spirituellen Coachings** ist es in den hier aufgezeigten kleinen Schritten möglich, insbesondere durch das hierbei eingesetzte und durch viele eigene meditative Übungen fundierte Naturcoaching¹⁵¹ tiefe Verbundenheit zu erfahren und mehr und mehr einzutauchen in das Kollektive Bewusstsein, das uns wachsend und sich weiter ausdifferenzierend in unseren alltäglichen familiären, beruflichen, lokalen, nationalen und planetaren Zusammenhängen beeinflusst, ohne dass wir diese subtile Ebene häufig im Alltag überhaupt wahrnehmen können. Wenn wir uns daran erinnern, dass Wissenschaft und Spiritualität zwei Seiten der menschlichen Wahrheitssuche sind, brauchen wir keine Seite gegen die andere auszuspielen, sondern können uns gemeinsam auf den Weg machen, unsere holistische Vision einer verbundenen modernen Lebensführung in eine holistische berufliche Karriereentwicklung zu überführen, die aus ihrer individuellen Perspektive mit Hilfe spiritueller Ansätze zum lichtvoll verbundenen Sein allen Lebens im Kosmischen Bewusstsein herauswächst und letztlich das bedrohte Leben auf diesen Planeten schützt. Lichtsegeln als Coaching ist zunächst nur ein begleitender Schritt auf diesem Weg, lichtsegeln als selbstverwirklichendes Tun ist ein lebenslanger Prozess der Bewusstseinsentwicklung zur verbundenen Lebensführung, der die berufliche Orientierung an der Vision einer holistischen Karriere ausrichtet. ***Lichtsegeln lässt sich hier holistisch definieren als Tanz des Bewusstseins zur visionären Integration von Herz und Verstand auf den Wellen des Lichts, die meine Reise beflügeln.*** Die Verbindung zwischen den drei Bausteinen des trialen Coachings zur Entwicklung einer eigenen lebenslangen lichtsegeln-Kompetenz zeigt die folgende Abbildung, die auch

auf unsere planetare Eingebundenheit in den unendlichen Kosmos hinweist, dessen fehlende immanente Grenzen wir mit dem Verstand nicht festmachen können und dessen transzendente Weite wir mit dem Herzen freudig fühlen können.

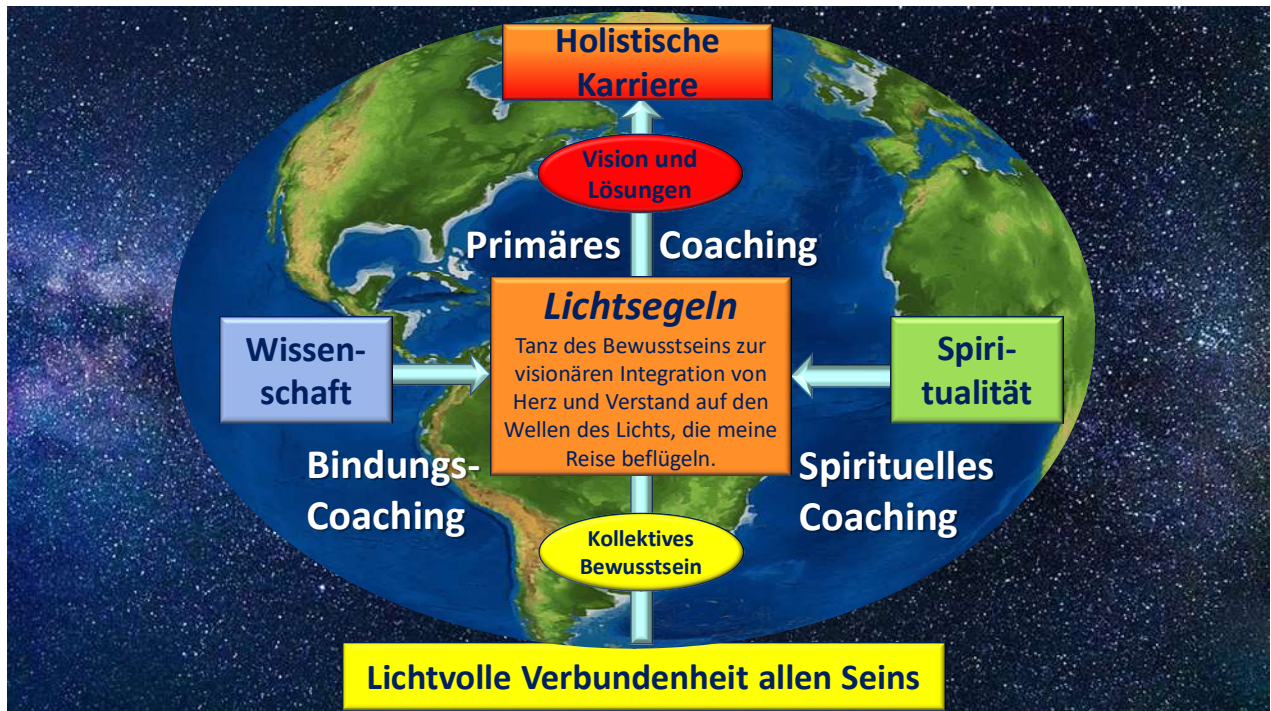


Abbildung 7: Lichtsegeln als triales Coaching zur Erfahrung planetarer und kosmischer Verbundenheit für eine holistische Karriere. Bilder: pixabay.com¹⁵²

Die hier vorgestellten spirituellen Übungen sind auf Basis des uralten Wissens spiritueller und religiöser Traditionen in meiner eigenen gemeinschaftlich eingebundenen spirituellen Praxis unter der inneren Führung meiner Meister und den mit mir verbundenen lichtvollen geistigen Wesen in den trialen Prozess eingebunden worden. Dieser Coachingprozess stellt nur einen ersten Schritt auf dem weiteren Weg eines visionären Coachings dar, das zukünftig auch vermehrt für größere Gemeinschaften und Gruppen weiterentwickelt werden kann, um die holistische Lebensführung unterschiedlicher spiritueller Ausrichtungen unter dem gemeinsamen Dach der Transformation des Kollektiven Bewusstseins in eine tragende Vision unseres Zusammenlebens zu bündeln. Die experimentelle Vorgehensweise dieses derzeit auf Individuen und kleine Gruppen ausgerichteten trialen Coachings macht ihn auch mit einem agilen Vorgehen vereinbar, solange die persönliche Vision nicht von außen vorgegeben ist, sondern innen selbst entwickelt werden kann. Wie eine „Skalierbarkeit“ des Lichtsegeln aussieht, wird die lebendige Praxis der Lichtseglerinnen und Lichtsegler zeigen, die diesen Ansatz mit mir in die Welt bringen werden, der gezielt die Arbeit mit ausgewählten Chakren in den eigenen Lösungsprozess einbindet.

Aus spiritueller Sicht lässt sich die linke logische Hirnhälfte des tiefen Wissens mit dem Kopfchakra und die rechte affektive Hälfte des tiefen Vertrauens mit dem Herzchakra verbinden. Dieses innere Licht aus den astralen Bewusstseinszentren unseres Geistes dient einer intuitiven biographischen Visionsarbeit, bevor die Übung im Dialog reflektiert wird und eine narrative Integration stattfindet. Diese Integration lässt wiederum neben den Schritten auf das visionäre Ziel auch einen reflektierten Blick auf die dafür notwendigen handlungsorientierten Kompetenzen zu, die häufig bereits vorhanden sind und ggf. wieder aktiviert werden oder neu erschlossen und entwickelt werden müssen. In jedem Fall

ermöglicht die visionäre Arbeit an der eigenen Biographie eine hohe Sinnhaftigkeit des eigenen Weges und kann dadurch auch eine hohe Handlungsmotivation erzeugen.

Der spirituelle Grundgedanke des Lichtsegeln besteht darin, die Wissenschaft (Kopf) und intuitive Weisheit (Herz) nicht nur auf einer materialistischen Ebene der von der Neurokardiologie erst vor einigen Jahren entdeckten intensiven organischen Kommunikation von Gehirn und dem Herz als „kleines Gehirn“ mit seinen 40.000 Nervenzellen zu integrieren.¹⁵³ Das triale Coaching hat in seiner integrierten Ausrichtung das zentrale geistige Ziel, mit Hilfe der zuständigen astralen Zentren des Kopf- und Herz-Chakras eine bewusste Visionsarbeit mit der identitätsstiftenden Entwicklung einer holistischen Karriere zu verbinden.

Die uralten Erkenntnisse der erwachten indischen Rishis und Yogis richteten den Blick auf die verborgenen Heilungskräfte im Menschen, um über das Experimentieren mit subtilen und sanften energetischen Übungen Körper und Geist zu harmonisieren, feinstoffliche energetische Blockaden aufzulösen und den Energiefluss in die richtigen lichtvoll-heilsamen Bahnen zu lenken. Die **Chakren** (altindisch für „Rad“ oder „Wirbel“) ziehen als ständig kreisende feinstoffliche Bewusstseinszentren, die nicht in der physischen Welt lokalisiert sind, Energien von außen an und transformieren und verteilen diese über feinstoffliche Energiebahnen (Sanskrit: Nadis) in den feinstofflichen Astralkörper sowie den Geist und Körper des Menschen. Bei Blockaden helfen bestimmte Techniken diesen energetischen Austausch zwischen innen und außen wieder anzuregen, bei dem der Mensch auch über seine Chakren positiv auf die Umwelt wirken kann. Zentral in der traditionellen Yogalehre ist das (vierte) auf Brusthöhe liegende Herzchakra (Anahata-Chakra), das im Zentrum des Chakra-Systems steht und mit dem wir uns mit der ursprünglichen und unbefleckten Kraft der wahren universellen selbstlosen göttlichen Liebe verbinden können. Dieses spirituelle Herzzentrum steht wie das von ihm sehr stark beeinflusste anatomische Herz für Geborgenheit, Toleranz, Güte und Offenheit und richtet Beziehungen im liebevollen Mitgefühl aus, so dass seine symbolische grüne Farbe Harmonie und Ausgeglichenheit in Beziehungen repräsentiert. Die Energie dieses „grünen“ Zentrums wird in der Natur durch Wälder, Wiesen und unberührte Landschaften abgebildet und die vollkommene Harmonie über das Verschmelzen zweier Dreiecke im Hexagramm als sein Grundsymbol dargestellt. Die Aktivierung des Herz-Chakras bei Beziehungsproblemen kann in einem bewusstseinszentrierten Coachingprozess zur Bewältigung von Einsamkeit und Schwierigkeiten im emotional verhärteten Kontakt zu anderen wie im liebevollen Selbstkontakt zu den eigenen identitätsstiftenden emotionalen (Bindungs-)Bedürfnissen genutzt werden, um das Gefühl der Trennung zu überwinden. Durch eine erhöhte Bereitschaft, sich von anderen Menschen emotional und körperlich berühren zu lassen, lässt sich wieder mehr innere Sicherheit und eine verbindende Orientierung bei wichtigen Lebensfragen erfahren. Das Herzchakra wird dem Luftelement zugordnet und wirkt sich daher über die Lungen und die Atmung auch auf den Kreislauf und das Immunsystem aus.¹⁵⁴ Die meditative Aktivierung seines strahlenden warmen Lichts kann uns in den gegenwärtigen Zeiten von Corona und sozialer Distanz ein sehr großes Heilungspotenzial durch gezielte Übungen im Rahmen des trialen Coachings beim „Lichtsegeln“ eröffnen.

Diese holistische Sichtweise will in dem begrenzten Bereich des spirituellen Coachings sinngemäß den Lehren des Kriya-Meisters **Paramahansa Prajnanananda** für eine spirituellen Wissenschaft Vorschub leisten, die das objektive Wissen des äußeren Universums mit den subjektiven Einsichten des inneren Universums verbinden will, um eine harmonische Entwicklung des Menschen zu erleichtern. Der praktische Nutzen der spirituellen Arbeit mit den Chakren bereichert auch ohne tiefere mystische Betrachtungen als konkrete Verwirklichung unserer menschlichen Entwicklungspotenziale unser modernes beschleunigtes Leben. Aus dem Herzzentrum entstehen alle unsere Gefühle und Leidenschaften, so dass Liebe und Hass hier ihren Ursprung haben. Dieses Anahat Chakra ist der Ort der hauptsächlich vitalen Lebenskraft (Prana), die den Atem und damit unsere Lebensenergie reguliert. Ein schwerer und schneller Atem ist mit negativen Gefühlen, Depressionen und Spannungen verbunden. Ein ruhiger

regulierter Atem durch die tiefe Konzentration auf das Herzzentrum geht mit einer ausgeglichenen Gefühlslage einher. Wir können in der Meditation unsere wachsenden positiven Gefühle der Liebe und Hingabe erfahren und diese immer weiter in der Welt ausdehnen, so dass unser inneres Gleichgewicht weder durch die vielen flüchtigen Wechsel von Schmerz und Freude noch unseren selbstsüchtigen Neigungen aus dem liebevollen Tritt zu geraten droht. Auf dem spirituellen Pfad ist es entscheidend, Leidenschaft in Mitgefühl und Emotion in Hingabe zu transformieren. Dies erklärt die besondere Bedeutung des Herzzentrums für den Erwachungsprozess des Bewusstseins und viele Weise meinen, dass Gott sich an keiner anderen Stelle im Körper stärker manifestiert als im Herzchakra.¹⁵⁵

Das Öffnen des Herzzentrums ist in vielen wichtigen spirituellen Übungspfaden wie dem Kriya Yoga ein zentrales Element der Praxis und die entscheidenden Fortschritte auf diesem Weg bleiben eine solchen ernsthaften Praxis unter der Führung eines verwirklichten Gurus bzw. einer Meisterin oder eines Meisters vorbehalten. Das spirituelle Coaching kann das innere Licht in einem bestimmten geschützten Kontext der intuitiven Suche nach visionären Lösungen für innerlich und äußerlich zu bewältigende Entwicklungsaufgaben erfahrbar machen, es kann allerdings in seiner begrenzten Wirkungsweise nicht dazu anleiten, sich der Quelle dieses Lichtes bewusst zu nähern. Auch die Konzentration auf das wärmende Weisheitslicht des Herz-Chakra muss sich daher auf das Anliegen des primären Coachings fokussieren, so dass die hervortretenden positiven Gefühlen zwar darüber hinausgehen und ganz neue Erfahrungen vermitteln können, die auch in anderen Kontexten mehr Nähe ermöglichen, diese jedoch nicht mehr Gegenstand des aktuellen Coachingprozesses sind. Insbesondere in den von mir im vorherigen zweiten Arbeitspapier „Stilles Zentrum“ der Reihe Lichtdialoge entwickelten Naturcoachingübungen finden sich auf meiner Homepage www.lichtsegeln.de unter der Rubrik Publikationen viele weiterführende Gelegenheiten, das Herzchakra mit seinen lichtvollen Qualitäten achtsam zu erkunden und in Verbundenheit mit einem Stadtwald wie der Eilenriede in Hannover auch in einem urbanen naturnahen Umfeld einen bewussten Zugang zu der intuitiven Quelle seiner Weisheit zu erfahren.¹⁵⁶

Das Lichtsegeln verdankt seinem Namen der sprachlichen Anlehnung an die Seefahrt, welche die Überquerung der Weltmeere und Ozeane ermöglichte und den tosenden Stürmen des Lebens dabei erfolgreich trotzte, um denen neuen Zielhafen zu erreichen. Ohne die Tiefe der See in ihrer schier unendlichen Ausdehnung am Horizont bestimmen zu können, galt es im Vertrauen auf Gott und die eigene Kunst der Seefahrt das Abenteuer zu wagen, wo heute moderne Technik scheinbar keine Frage mehr offenlässt, auch wenn wir immer noch wenig über die Untiefen der Ozeane wissen. Segeln wir allerdings auf dem Meer des Bewusstseins, benötigen wir mehr als nur eine geistige Technik, die uns sicher zum nächsten Ziel navigieren lässt. Wir brauchen einen inneren Kompass, der uns den Kurs weist, den wir setzen müssen, um in den Stürmen des Lebens wieder kraftvoll die Leinen der Segel in die Hand zu nehmen, die unserer Schicksal in den immer wieder kehrenden und dennoch überraschenden Stürmen des Wandels im Leben selbst bestimmen lassen.

Die Suche nach einer neuen eigenen Wahrheit für eine Umbruchsituation oder die aktive Bewältigung einer aktuellen Entwicklungsaufgabe wird mit dem Bild eines bewusst vorzunehmenden Kurswechsels ausgedrückt, der den tragenden Rumpf des Segelschiffes begründet, der für das eigene bewusste Wahrnehmen eines Handlungsbedarfes im Sinne des oben beschriebenen „biografischen Wendepunktes“ steht. Aus den drei integrierten Elementen der primären Lösungs- und komplementären Beziehungs- und Visionsorientierung wird ein triales Coaching möglich, welches das lebenslang erworbene Wissen der linken Hälfte auf Basis von reflektierten Lernprozessen (Hirn) und das tiefe Vertrauen durch sichere Bindungen und spirituelle Erfahrungen (Herz) als zwei Segel im Wind der Veränderungen des Lebens nutzt, um mit den Schiff meines Lebens den neuen Zielhafen sicher zu erreichen.

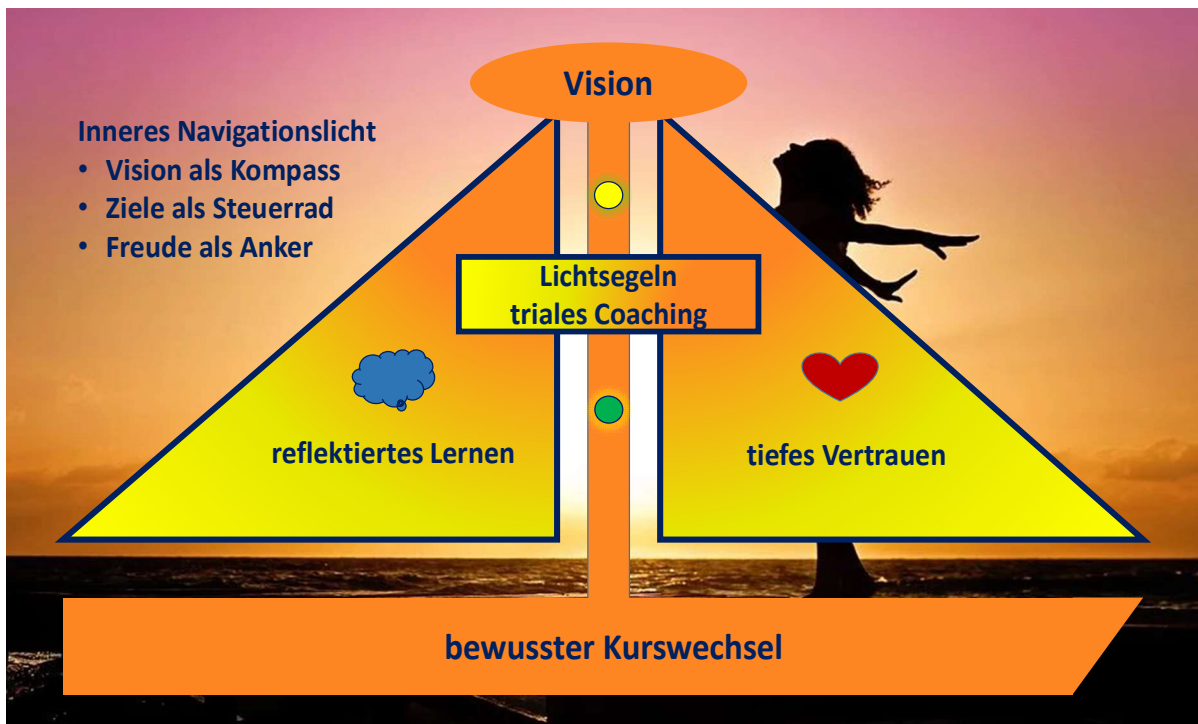


Abbildung 8: Elemente des Lichtsegelns, Foto: www.pixabay.com¹⁵⁷

Die Navigation zum neuen Hafen als Symbol für diese visionäre biografische Reise erfolgt durch das innere Licht der Erkenntnis und des Vertrauens, das den grundsätzlichen Kurs mit der Vision als Kompass bestimmt. Die Feinsteuerung der aus der Vision abgeleiteten Ziele erfolgt durch das Steuerrad, um bei schicksalhafterm Wind und stürmischen Wetter selbstbestimmt Kurs zu halten und bewusst Abweichungen zu korrigieren. Die tiefe Freude, die beim Eintreffen in den neuen inneren Zustand bzw. dem neuen äußeren Hafen empfunden wird, lässt hier wieder neugierig den Anker setzen und neue Verbindungen schließen, den Proviant wichtiger Ressourcen auffrischen und bietet auch die Möglichkeit eines erkundenden Landganges, um neue Wurzeln zu schlagen. Der Mast, der den bewussten Kurswechsel in eine richtungsweisende Vision überführt, die auch als Ausguck dient, um im Meer der Veränderung auf der Fahrt Ausschau nach freundlichen und feindlichen Wettern, Schiffen und Häfen zu halten, steht für die menschliche Wirbelsäule, auf der sich wichtige Chakren unseres geistigen Körpers befinden, von denen das Herz- und Kopfchakra eine zentrale Rolle spielen.

Mit diesem Bild lassen sich auch die wichtigsten inneren Anlässe für das Lichtsegeln-Coaching bestimmen, das diesen Anliegen entsprechend in vier Themenbereiche untergliedert ist, welche diese inneren Prozesse und Fragen im äußeren Leben aufgreifen. Am Beginn der Annäherung an den zur aktiven Hilfesuche initialen „biografischen Wendepunkt“ steht der innere Ruf, dem ich vielleicht schon lange höre, doch bislang immer wieder gezögert habe, da die dahinterstehende Aufgabe mit einer großen Veränderung verbunden ist, die ich in meiner bislang gut funktionierenden Komfortzone nicht gebrauchen konnte. Doch heute ist der Ruf so stark und die notwendige Veränderung im Außen mittlerweile seltsamerweise auch nicht mehr zu ignorieren, so dass ich mich auf meinen Weg machen will. Dieser Weg soll mich zu neuen beruflichen oder privaten Ufern führen, in denen ich emotional zugänglichen Menschen begegne, die mich wirklich sehen und mit mir auf einer energetischen Ebene schwingen, damit unsere gemeinsame Vision als uns mit tiefen Sinn erfüllender und verbindender Teil unserer jeweiligen identitätsstiftenden Lebensaufgabe zu neuen Erfolgen trägt. Solche Beziehungen und Gemeinschaften, in denen ich mich sicher fühlen, gut lernen und meine fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Dialog kontinuierlich weiterentwickeln kann, sind nicht leicht zu finden und

werden im Gesamtgefüge einer Organisation oder eines persönlichen sozialen Netzwerkes vielleicht immer nur eine kleine Zahl ausmachen: Doch nicht die Quantität, sondern ihrer unverzichtbare Qualität ist das entscheidende, wonach ich meine Herzenswünsche ausrichte.

Damit ich meine Chancen wirklich erkenne und voll nutzen kann, muss ich auf diesem visionären Weg zum neuen Zielhafen „hart am Wind segeln“. Ich stelle mich bewusst ganz den Herausforderungen, die ich erste einmal für mich klar einordnen muss und wäge die Chancen und Risiken ab, vor allem auch das Risiko, nichts oder zu wenig zu tun und die unvermeidlichen Veränderungen damit zum Herrn meines Schicksals zu machen, statt dieses selbst in die Hand zu nehmen. Ich drehe mich also direkt in den Wind des ständigen Wandels im Leben, der mir gerade ins Gesicht weht, was sich anfangs seltsam, dann überfordernd bis schrecklich und endlich besser anfühlt, wenn ich meine lebendigen Lösungen im Gefühl tiefer Verbundenheit mit meinen bisherigen, jetzigen und hoffentlich bald meine Wege kreuzenden zukünftigen Lieben und Freundschaften erarbeitet habe. Das große Ziel auch hinter dieser aktuellen Vision ist es, meine ganz eigene innere Wahrheit zu finden, die den Sinn bestimmt, den ich aus der gesamten Situation finden kann. Da der Weg immer weiter geht und ich weiß, dass die Wahrheitssuche damit auch nie endet, finde ich neue inspirierende Erkenntnisse auf diesem Weg, die Wissen und Weisheit vereinen und meine vielen kopflastigen Recherchen in vielen Büchern und verunsichert erfragten Tipps sowie guten Ratschlägen endlich mit erhellenden Gesprächen und resonanten Erfahrungen in der Natur vereinen, in der ich mich mit freudigem Herzen wieder wirklich sicher fühle, auf dem für mich besten Weg zu sein.

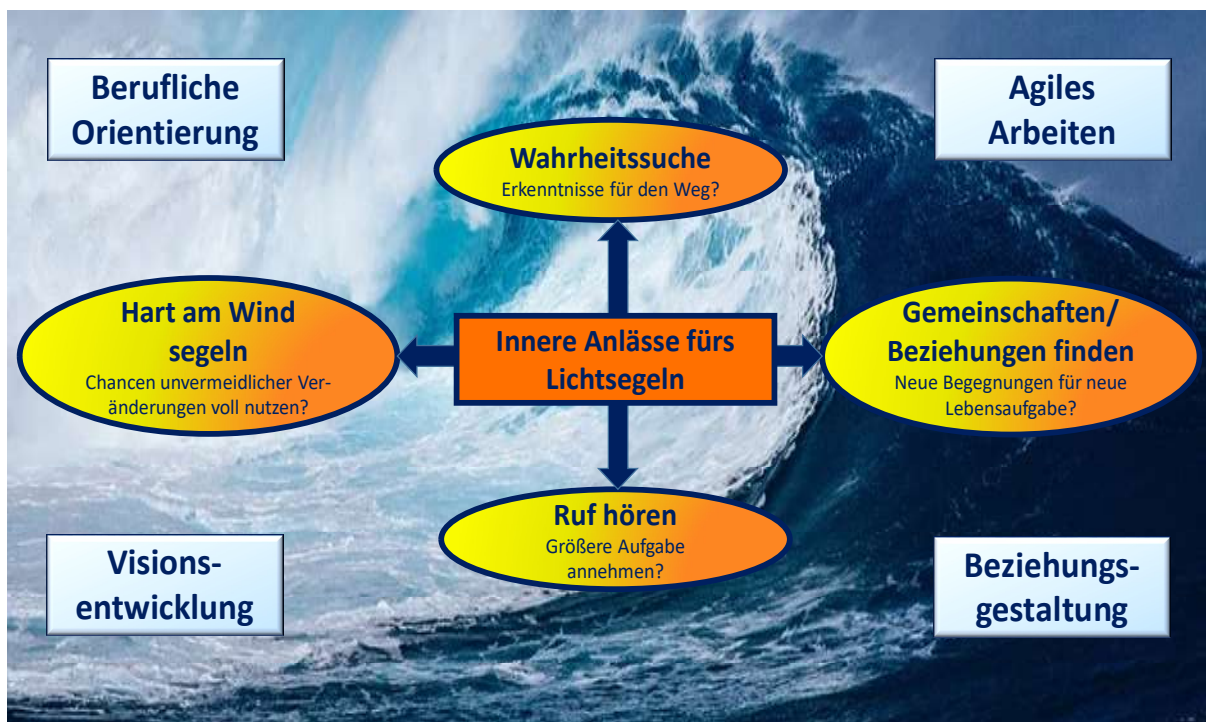


Abbildung 9: Innere Anlässe und äußere Coachingthemen beim Lichtsegeln, Bild: www.pixabay.com¹⁵⁸

Aus diesen vier inneren Anlässen lassen sich die vier miteinander verbundenen Coachingthemen im dem Lichtsegeln-Prozess ableiten, die das sichtbare Angebot nach außen markieren. Neben einer generellen Gemeinschaftssuche als kollektive Erweiterung der individuellen Beziehungsgestaltung greifen sie auch im privaten Umfeld das Thema der „New Work“ auf, um darin den eigenen „Purpose++“ (vgl. Punkt 3.3) zu finden, der in agilen Projektwelten den eigenen identitätsstiftenden Kurs halten und bei Bedarf auch mit einem visionären Kompass neu finden lässt. Die Visionsentwicklung ist auch das Fundament einer holistischen Karriere, die zur erfolgreichen beruflichen Orientierung im digitalen Kapitalismus der VUCARONA-Welt führt, da sie die damit verbundenen

wichtigen Entwicklungsaufgaben bewältigen hilft, die sich aus den individuellen und gemeinschaftlichen Wünschen und Zielen sowie den gesellschaftlichen Veränderungen ergeben. Sie lassen sich im gegenwärtigen globalen Transformationsprozess und der VUCARONA-Welt nicht mehr auf-schieben, ohne innerlich Schaden zu nehmen an den äußeren Widersprüchen, Hürden und Konflikten einer sich immer schneller wandelnden und dabei sozial polarisierenden und ökologisch kollabierenden Realität. Ich folge in diesem begleiteten Coachingprozess lichtsegelnd meiner Vision einer holistischen Lebensführung, in der ich sicher und glücklich, friedlich und solidarisch, kreativ und produktiv, sinnvoll und heilsam wirkend im Lichte der neuen Wahrheit leben will, die ich mit andere zusammen auf meinem verbundenen Weg tief erkannt und auf meine Weise in die Welt gebracht habe, damit sie so wird, wie ich es mir tief im Herzen wünsche. Dazu werden nun ausgewählte spirituelle Übungsformate vorgestellt, die wie bereits die bindungsbiografisch ausgerichtete Biflexion von mir eigens für diesen trialen Coachingprozess entwickelt wurden.

7.4 Verbundenheitsübungen für das spirituellen Coaching beim Lichtsegeln

Zunächst wird an dieser Stelle, wie bereits im vorletzten Punkt beschrieben, das Format der Biflexion weitergeführt, so dass der gesamte triale Prozesse des Lichtsegeln in dem hier vorgestellten visionären Gesamtzusammenhang deutlich wird. Dazu kann dieses Format als eigenständiges Mittel der Visionsarbeit im digitalen energiezehrenden Alltag der VUCARONA-Welt helfen, die nährende Verbundenheit in unseren Herzen immer wieder frisch und neu zu erfahren. Das Format „Lichtsegel setzen“ beschreibt die Arbeit mit der Vision einer vom Hier und Jetzt der Gegenwart in die Zukunft prognostizierten lebendigen Biografie, deren Verlauf aus dem inneren Bewusstsein heraus offenbart wird und in diesem Schritt noch nicht von äußeren Einflüssen wie den Arbeitsmärkten und der dortigen Nachfrage nach bestimmten Kompetenzen abhängt, die zur strategischen Umsetzung der Vision vielleicht gerade fehlen. Die Verbindung der beiden Elemente des tiefen Wissens und des tiefen Vertrauens greift durch die beiden angesprochenen Körperseiten auch die jeweiligen Bereiche beider Seiten des Gehirns auf.

Falls sich - auch zur Vertiefung einer Biflexion - für den Einsatz des folgenden Formates „Lichtsegel setzen“ entschieden wird, das je nach Länge der einzelnen Schritte und der dialogischen Auswertungsphase von 30 Minuten bis zu einer Stunde dauern kann, bieten sich insbesondere bei Klienten*innen, die noch keine (großen) Erfahrungen mit Meditation und hierbei vor alle mit der gezielten Arbeit mit den Chakren gemacht haben, zwei kurze „Aufwärmübungen“ an, welche die beiden Chakren etwas aktivieren und das vom Alltag geprägte Bewusstsein für diese visionäre Arbeit damit öffnen. Die weiter unten ausführlicher vorgestellte Übung „**Verbundenheit spüren**“ lässt über den visualisierten Lichtkontakt von Herzchakra zu Herzchakra zu einem liebevoll verbundenen Menschen oder einem wichtigen spirituellen Vorbild für eine achtsame Weile das eigene Licht im Herzzentrum besser wahrnehmen.

Die Übung „**Leuchtturm des Wissens**“ lässt vor dem inneren Auge das kreisende Leuchtfeuer eines vor mir stehenden Leuchtturmes visualisieren, das immer wieder in meine Augen fällt, bis ich es genau in einem solchen Moment anhalte. Nun kann ich das ganze Licht meines wissenden Bewusstseins in mir über das Kopfchakra/Seelenzentrum aufnehmen, das im Alltag wie das Leuchtfeuer immer wieder meinen Verstand umkreist, der nur Bruchstücke davon bewusst aufnehmen kann, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Hier kann ich mich mit dem ganzen Wissen vertraut machen, das meinen Geist lichtvoll erfüllt und dessen Essenzen ich in intuitiven Erkenntnissen wahrnehmen kann. Dazu kann ich auch das weiße Licht meines wissenden Verstandes aus dem visualisierten Kopfzentrum im ganzen

Kopf ausbreiten und es diesen in einen lichten Nebel umhüllen lassen, indem ich ganz neuen Impulse aufnehmen kann. Beide Übungen brauchen nur wenige Minuten, um einen ersten entspannenden Effekt zu entfalten und freudig in das Format einzusteigen.

Hier wird der Ablauf für eine auch körperlich bewegte Sitzung im Stehen und ein nur innerlich bewegtes Setting im Sitzen beschrieben, so dass wahlweise die für den Rahmen angemessene von den Klienten*innen sowie den möglichen institutionellen Auftraggebern (z.B. Unternehmen, Agentur für Arbeit, Jobcenter) akzeptierte Vorgehensweise etwa modifiziert für ein Jobcoaching gewählt werden kann. Das Format wird zumindest beim ersten Durchlauf angeleitet, so dass die Beschreibung die entsprechenden Sprachsequenzen der durch das Format führenden Rolle des Coaches zur besseren Darstellung ausblendet.

Visionäres Coachingformat „Lichtsegel setzen“

1. Positioniere Dich im Raum und finde das hiesige Zentrum. (Setze Dich auf einen Stuhl, dessen Ausrichtung Du im Raum bei Bedarf noch verändern kannst, falls dies der Raum erlaubt.) Markiere dieses Zentrum im Stehen mit einer Karte und stelle Dich dort drauf. (Nimm achtsam auf dem Stuhl Platz.) Zentriere Dich achtsam mit den Worten „Ich bin jetzt und hier ganz bei mir.“ Bei Klienten*innen mit spirituellem Interesse ist auch ein mehrschrittiges Zentrieren möglich.
2. Nun stelle Dir auf dem Anker stehend bzw. dem Stuhl sitzend zwei Impulsfragen:
 - *Was will ich erreichen?* Ziel bewusst machen und ggf. auch jetzige erste Vision.
 - *Was will ich heute dafür klären?* Vision vertiefen, Ziel konkretisieren, Maßnahmen klären.
3. Schließe die Augen, gehe in Dein Kopfchakra, visualisiere ein weißes Licht hier und lass von dort weißes Licht in Dein Herzchakra fließen, um beide zu verbinden. Dann richte aus Deinem inneren Auge heraus einen Strahl weißen Lichts „nach vorne“ in die Zukunft und lass dort ein inneres Bild entstehen.
 - *Was kannst Du in der Zukunft erkennen?*
 - *Was lockt Dich, weiter dorthin zu gehen?*
4. Folge nun diesem Licht der Zukunft und gehe auf der Zeitlinie weiter, bis Du intuitiv den Punkt findest, den Du mit einer Karte als Zukunftsort ankerst.
 - *Was siehst Du hier alles?* Fragen aus Logischen Ebenen für genaueres Bild verwenden.

Im Sitzen wird auf ein leeres Blatt ein Zeitstrahl gezeichnet und dort der Punkt „heute“ eingetragen. Dann wird mit dem Stift intuitiv weitergegangen, bis der Punkt für die „Zukunft“ gefunden ist. Dieser Punkt kann mit dem Stift weiter berührt werden, solange die Fragen nach dem genauen Bild dieser biografischen Vision ruhig wieder mit geschlossenen Augen beantwortet werden.

Nach dieser Vorarbeit der Visionssuche beginnt das eigentliche Lichtsegeln, das bei einem verkürzten Vorgehen auch direkt hier mit einer Visualisierung der Zukunft vom heutigen Zentrum aus beginnen kann.

5. Gehe zurück auf den Zentrumsanker, kehre im Sitzen durch achtsames Atmen wieder ganz ins Hier und Jetzt zurück. Werde Dir der folgenden Impulsfrage gewahr:

Welche ersten Schritte mit Blick auf die weiteren Maßnahmen kannst Du heute unternehmen, um diese kraftvolle Vision lebendig werden zu lassen und das damit verbundene Ziel zu erreichen?

6. Schließe die Augen. Lass nun stehend den linken Arm bis auf Schulterhöhe langsam ausgestreckt nach oben steigen und visualisiere dabei weißes Licht, welches das Wissen repräsentiert, das Dich durch diese Welt trägt und das aus dem Seelenzentrum in den Arm und die Hand fließt und sie ganz erfüllt. (Die Handfläche zeigt bei beiden Armen noch nach unten bzw. die Haltung spielt noch keine Rolle.)

Lass nun den rechten Arm bis auf Schulterhöhe achtsam ausgestreckt nach oben steigen und visualisiere goldenes Licht aus Deinem Herzchakra, das in den Arm und die Hand fließt und beide durchflutet. Das goldene Licht steht für das tiefe Vertrauen, den tiefen Sinn und die große Verbundenheit mit dem Leben, das Du jetzt in seiner ganzen Fülle für Dich auskosten willst.

Im Sitzen wird mit geschlossenen Augen jeweils erst der linke und dann der rechte Unterarm in einer Ellbogenbeuge langsam nach oben bewegt, die Hände werden locker zu einer Faust geschlossen in dieser ersten Runde. Vorher kann auf dem Blatt jeweils auf dem Zeitstrahl oberhalb und unterhalb, also links und rechts vom Zeitpunkt „heute“ eine Markierung für „Wissen“ und „Vertrauen“ eingetragen werden, um sich innerlich auf diese Bewegung einzustimmen.

Lass nun die Impulsfrage zu den nächsten Schritten zum Ziel in dieser lichtvollen inneren Haltung mit den beiden voll gesetzten „Segeln“ des Wissen und des Vertrauens in Dir wirken und werde aller Empfindungen, Gefühle und Gedanken als Antworten gewahr. Im Stehen wirst Du die ausgestreckten Arme bald wieder achtsam senken müssen, im Sitzen kann diese Phase etwas länger dauern.

7. Nach dem Absenken verweile eine Weile in der achtsamen Stille und halte die Augen weiter geschlossen. Nun beginnt ein zweiter Durchgang, bei dem Du die Arme im Stehen im Aufsteigen drehst, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Im Sitzen wird die Faust geöffnet und die Hände formen eine nach oben geöffnete Schale.

Du empfängst nun die lichtvollen Erkenntnisse, die Dir im Alltag verborgen sind und über Deinem normalen Bewusstsein stehen. Nun können sie frei zur Geltung kommen. Geh ruhig in einen inneren Dialog, um Fragen zu stellen, so dass Du alles richtig verstehen kannst.

Unterstützte dies nach Gefühl mit diesem heiligen Wunsch:

„Oh Gott/Kosmisches Bewusstsein, offenbare mir die Erkenntnisse, die ich jetzt brauche.“

Du kannst auch ruhig zwischen Zentrumsanker und Zukunftsanker spontan hin- und hergehen, um die zentrale Botschaft besser wahrzunehmen.

8. Gehe zum Zukunftsanker und stelle Dich mit Blick auf den Heuteanker darauf. Lass nun beide Arme mit geöffneten Händen noch oben bis auf Schulterhöhe aufsteigen, so dass der

Verbundenheitsübung „Erdverbundenheit spüren“

Prolog:

Auf der Erde stehst Du allein und bist doch Teil eines riesigen Planeten.

Getrenntheit ist eine egozentrische Schau, Verbundenheit planetare Wahrheit.

Doch wie erkenne ich in meinem einsamen Tage, wie lebendig wahr dies ist?

Übung:

- Schließe die Augen, atme ruhig ein und aus. Konzentriere Dich auf Dein (organisches) Herz in dieser ersten Herzlichtarbeit/nur bei entsprechender Erfahrung auf Dein Herzchakra.
- Lass Dein Herz vor Deinem inneren Auge golden hell erstrahlen wie langsam versinkende Abendsonne.
- Lass nun dieses Lichtherz wie die Abendsonne langsam am Horizont Deines Geistes in die Erde einsinken.
Lass also goldenes Licht aus Deinem Herzen durch Körper und die Beine in den Boden fließen, und von dort strömt es ggf. auch durch die Wände des aktuellen Gebäudes, gleich wie hoch Du gerade bist, in den Erdboden hinab.
- Hier angekommen „sieht“ Dein Geist unter Dir in der Dunkelheit ein fernes strahlendes Licht. Dorthin bewege Dich schnell mit Deinem goldenen Lichtstrahl und bald wächst vor Dir das große pulsierende goldene Lichtherz von Mutter Erde, in das Du nach dem Ankommen dort Dein Licht eintauchen lässt.
- Bade in dieser Quelle alles irdischen Lebens und verweile mit offenem Gewahrsam für alle Impulse in der lichtvollen Stille.
- Wenn Du soweit bist und genug Zeit in dieser Gemeinschaft verbracht hast, kehre mit Deinem Licht bewusst wieder zurück an dem Ort, an dem Du gerade bist. Ziehe das goldene Licht ganz zurück in Dein Herz auf der Rückreise.
- Danke Mutter Erde für Ihr Licht und bitte sie, Dir zu helfen, die Gemeinschaft zu finden, die Dich ebenfalls im Licht nähren kann.

Nachtrag:

Um Dein Licht zu verbinden, brauchst Du auch ein Gegenüber im Licht.

Je mehr Du davon hast, desto tiefer verbindet Ihr Euch alle.

Mag auch Euer Licht getrübt sein, ängstlich flackern oder von unsichtbaren Mauern umgeben, die es nicht ganz frei überall hinfließen lassen, so ist doch jedes aufrichtige Verbinden mit dem freudigen Wunsch nach lichtvoller Verbundenheit bereits ein großer Trost in Deiner Einsamkeit, die nun langsam enden mag.

Mach Dir diese Einsicht bewusst, die Du gerade mit Mutter Erde lebendig erfahren hast.

Dann schließe nochmals die Augen und lass spontan und intuitiv das Bild der Menschen bzw. des Lebewesens entstehen, die oder das Du nun aufsuchen willst, um ihre Gemeinschaft neu in Verbundenheit zu erfahren, welche Dir gerade mangelt.

Mögliche „Mentalisierungsphase“:

Werde Dir im Anschluss an diese Übung auch darüber klar, was Dich zu diesem Menschen/dieser Gemeinschaft hinzieht?

Welche Annahmen und Vorstellungen über „Dich“ und „Euch“ liegen diesem intuitiv erfahren Wunsch nach Verbindung in einer bewussten Betrachtung zu Grunde?

Ist eine solche Verbindung gerade jetzt wichtig oder steht sie auch generelle für bestimmte Qualitäten einer Beziehung, die Dir wichtig sind und Dir auch in Krisenzeiten weiterhelfen?

Verbundenheitsübung „Herzenslicht über Raum und Zeit ausdehnen“

Diese Übung kann direkt im Anschluss an das vorherige Eintauchen in das astrale Herz von Mutter Erde erfolgen oder auch separat dann eingesetzt werden, wenn ich mit einer mir nahestehenden Person Kontakt aufnehmen will, die aktuell nicht verfügbar ist, jedoch noch lebt. Zudem kann damit auch eine Videokonferenz z.B. über Zoom lichtenergetisch intensiviert werden, um die Beziehung besser zu spüren. Der erste Teil stellt die oben bereits beschriebene Übung „Verbundenheit spüren“ dar, der dann um die Frage nach der Verbindung in der Tiefe und die Nutzung dieser Verbindung zur Vergegenwärtigung dieser Bindung oder besonderen Beziehung über Zeit und Raum erweitert wird.

Teil 1 „Verbundenheit spüren“

- Stell Dir die relevante/n Person/en vor, beginne zunächst nur mit einem Menschen, mit dem Du in enger Beziehung stehst oder mit dem Du einen engeren Kontakt suchst.
- Schließe die Augen und stell Dir vor, diese Person befindet sich vor Dir, so gut es gerade geht. Dann konzentriere Dich auf Dein Lichterz (Herzchakra). Lass es mit dem Ausatmen voll goldenen Licht erfüllt sein und es größer werden, bis eine kleine goldene Kugel in Deinem Körper pulsiert.
- Visualisiere bei der Person gegenüber auch ein solches Lichterz in der Brust.
- Nun sende aus dem Lichterzen einen goldenen Lichtstrahl in das Lichterz der anderen Person.
- Achte darauf, was Du jetzt wahrnimmst in dieser lichtvollen Verbindung. Wie fühlt es sich an? Wie verhält sich die Farbe Deines Lichtstrahls, der -wenn nicht in hierfür ungeeigneter ärgerlicher Stimmung gegenüber der Person- mit bester Absicht aus Deinem Herzen geströmt kam? Ändert sich der Farbton und ist dies auffällig oder noch tragbar?
- Sollte der Strahl sich insgesamt verdunkeln oder gar schwarz werden, trenne diese Verbindung sofort, indem Du Dein Licht mit dem Einatmen in Dein Lichterz zurückziehst und dann das Bild der anderen Person auflöst, die Dir offensichtlich nichts Gutes will oder Eure Beziehung zumindest ein für Dich sehr schädliches Potenzial hat, so dass Du Abstand halten solltest.
- Andernfalls kannst Du einen hellen Lichtstrahl eine Weile tief verbunden genießen und alle Impulse wahrnehmen, die Du nun erfährst und einige davon freudig umsetzen willst.

Teil 2 „Verbundenheit vertiefen“

Nachdem die Qualität dieser Beziehung erhellt wurde, kann nun das verbindende Thema noch weiter lichtvoll erkundet werden, um im Angesicht der mit Euch in diesem Leben stets verbundenen Mutter Erde etwas mehr über den besonderen Inhalt Eurer Beziehung zu erfahren.

- Frage Dich im Herzen, was Euch in der Tiefe miteinander verbindet.
- Wenn Du bereits mit dem Lichterz von Mutter Erde aus der ersten Übung verbunden bist, werde Dir dieser lichtvollen Verbindung wieder ganz bewusst, ansonsten baue sie so auf, wie oben beschrieben: Lass also aus Deinem Lichterzen einen goldenen Lichtstrahl tief in die Erde strömen, immer weiter nach unten, bis er das von weiten noch ganz klein wirkende und immer größer werdende goldene Lichterz von Mutter Erde erreicht und dort eintaucht.

- Nun stelle Dir vor, dass von dem Lichterz von Mutter Erde auch ein goldener Lichtstrahl ausgeht, der ins Lichterz der anderen Person fließt.
- Halte nun diese lichtvolle „Dreiecksbeziehung“ achtsam aufrecht, solange sich keine verdunkelnde Trübung einstellt und nimm alle Impulse auf, die sich nun in Deinem Geiste offenbaren, um Deine Frage nach der Tiefe Eurer Verbindung zu klären.
- Am Ende ziehe ich Deinen Lichtstrahl mit dem Einatmen von der anderen Person wieder in Dein Herz zurück. Dann stelle Dir vor, wie der Lichtstrahl von der anderen Person von Mutter Erde in ihr Lichterz zurückgezogen wird. Schließlich ziehe mit dem Einatmen Deinen Lichtstrahl von Mutter Erde in Dein Herz zurück und danke ihr.
- Nun komme langsam wieder mit geöffneten Augen in die äußere Welt zurück und mache Dir ggf. Notizen.
- Frage Dich, was Du erfahren hast. Was ändert sich für Dich nun in dieser Beziehung nach der Übung? Welche Aspekte kannst Du jetzt besser annehmen, welche willst Du vertiefen?...

Teil 3 „Digitale Verbindung mit lichtvoller Verbundenheit kräftigen“

Dieser Teil kann im Anschluss erfolgen, wenn die beiden oder die letzte Übung dazu verwendet wurde, einen digitalen Kontakt lichtvoll vorzubereiten. Dies ist allerdings häufig nicht notwendig, es sei denn ein besonders lieber Mensch wartet oder ein wichtiges virtuelles berufliches (Vorstellungs-)Gespräch steht an und Du hast noch vorab wichtige Erkenntnisse zu Deiner Beziehung zu den zentralen Beteiligten erfahren. Ansonsten kann dieser Teil auch während des digitalen Kontaktes separat erfolgen, um zu Beginn zwischen den Beteiligten und Dir eine harmonische und verbundener Atmosphäre herzustellen, wenn diese dem Gesprächsverlauf hilft. Fange wieder nur mit einer Person an, die Du bereits gut kennst und weite diese Übung vorsichtig mit anderen Personen und dann auch mit mehr als einem simultanen digitalen Kontakt aus und achte wie gewohnt auf die Farbqualität der Verbindung, um diese ggf. schnell zu kappen und Dein Verhalten im weiteren digitalen Austausch daran anzupassen.

- Stelle wie gewohnt den digitalen Kontakt her und begrüße die andere Person, die auch ein Teil einer virtuellen Gruppe sein kann, innerlich besonders herzlich.
- Lass nun mit für einen kurzen Moment geschlossenen Augen Dein Herzenslicht zum Lichterz von Mutter Erde fließen, je mehr Du vorher mit den beiden anderen Übungen probiert hast, desto schneller wird dies hier gelingen. Wenn Du dort verbunden bist, öffne die Augen wieder.
- Stell Dir mit geöffneten oder -falls möglich- kurz geschlossenen Augen vor, wie ein goldener Lichtstrahl von Mutter Erde in das Lichterz zu der ausgewählten Person auf dem Bildschirm strömt.
- Wenn Du intuitiv das Gefühl hast, dass dort nun genug Licht angekommen ist, sende mit geöffneten Augen einen goldenen Lichtstrahl von Deinem Herzchakra in das Herzchakra der anderen Person.
- Halte diese Dreiecksverbindung so lange Du magst und Dich im Hintergrund darauf konzentrieren kannst, während Du im Austausch mit der betreffenden Person besonders auf Deine Wahrnehmungen achtest.
- Wenn Deine Aufmerksamkeit nachlässt oder das Gespräch endet: Am Ende ziehe Deinen Lichtstrahl mit dem Einatmen von der anderen Person wieder in Dein Herz zurück. Dann stelle Dir vor, wie der Lichtstrahl von der anderen Person von Mutter Erde in ihr Lichterz zurückgezogen wird. Schließlich ziehe mit dem Einatmen Deinen Lichtstrahl von Mutter Erde in Dein Herz zurück und danke ihr.

- Diese Übung funktioniert gerade am Anfang besonders gut im bilateralen digitalen weltweiten Austausch; auch kannst Du einer vertrauten, räumlich weit entfernten Person davon erzählen und gemeinsam anleiten, so dass sie sich ebenfalls bewusst mit Mutter Erde verbindet und ihr jeweils auf Zuruf gleichzeitig einen Lichtstrahl in das Herzchakra des anderen sendet. Experimentiere damit, bis Du eine stimmige Vorgehensweise findest.
- Am Ende des gesamten digitalen Austausches mach Dir wieder Notizen und mentalisiere über diese Beziehung. Was war neu und hat Dich freudig überrascht, was eher irritiert, so dass Du diesen Punkt vielleicht beim nächsten Mal vorsichtig ansprechen willst, ohne auf die „esoterische“ Quelle Deiner Erkenntnis bei einem eher nüchternen Gesprächspartner einzugehen?

Reflexives Coachingformat „Sinn bestimmen“

Während des Coachingprozesses wird es von Beginn an immer wieder darum gehen, den Sinn zu bestimmen, der hinter einer erkannten Aufgabe oder dem nächsten Schritt steckt, die bzw. der nun ansteht und auch klar erkannt wurde. Während die spirituellen Übungen einen intuitiven Zugang dazu anbieten, kann eine reflektierte Übung die bewusste kognitive Suche nach den bedeutsamen Quellen des Sinns als tieferer Grund im Sinne einer erkannten Wahrheit zur holistischen Deutung der aktuellen Situation präzisieren helfen und auch die damit verbundenen Ressourcen entdecken helfen. Im Falle von wichtigen Beziehungen kann dies auch die bindungsbiografische Arbeit mit vorbereiten bzw. unterstützen. Das Format ist bewusst kurz gehalten, um es in einem Sitzungstermin gut integrieren zu können, bei wiederholter Anwendung kann es auch frei gekürzt und dem jeweiligen Prozess angepasst werden.

- **Zentrieren**, in dem der subjektiv bestimmten Mittelpunkt des Blattes (bzw. das Zentrum des Arbeitsfeldes im gewählten Raum drinnen oder draußen) bestimmt wird. Achtsam atmend kann dieser Punkt mit dem Satz „Ich bin jetzt und hier ganz bei mir.“ geankert werden, der die Kurzform des spirituellen Formates „Zentrieren“ darstellt, das in einer weiteren Variante auch die Chakren miteinbezieht.
- **Metaposition** bestimmen und auf dem Blatt/im Raum ankernd positionieren. Beobachte von hier aus Dein jetziges Leben aus der Vogelperspektive. Welche Fragen und Themen steigen in Dir auf, die Du mit Deinem Leben und dem aktuellen Anliegen jetzt und hier verbindest?
- Wenn Du soweit bist, kehre zum Zentrum zurück. Bestimme hier nun die **Sinnfrage** als Kernfrage, auf die Du eine sinnstiftende Antwort haben willst. Bringe dabei die von Dir erkannten aktuellen Veränderungen in Deinem Leben in eine klare Beziehung zu dem Ziel, dass Du dir für das Annehmen und Bewältigen dieser Veränderungen gesetzt hast.
- Wenn Du die Sinnfrage formuliert hast, die Du auch aufgeschrieben kannst, bewege Dich etwas unterhalb des Zentrums und werde Dir der **Sinnquellen** bewusst, also der inneren und äußeren Ressourcen, Dingen, Faktoren und Beziehungen, welche Dein heutiges Thema am meisten beeinflussen und Dir bei der Beantwortung Deiner Sinnfrage am meisten weiterhelfen können. Du kannst diese Quellen auch bündeln, um mit den Oberbegriffen zu arbeiten, um nicht zu viele auf einmal berücksichtigen zu müssen. Schreibe diese zentralen Sinnquellen in einer horizontalen Reihe auf das Blatt auf bzw. auf einzelne Bodenanker.
- Gehe nun diese einzelnen (Haupt-)Quellen der Reihe nach durch und ankere sie dazu auch zunächst jeweils in Deinem Bewusstsein. Diese **Sinnanker** eröffnen dir einen eigenen Zugang zu den mit ihnen verbundenen Themen, Gedanken, Gefühlen, Empfindungen, die Du mit Blick auf die Sinnfrage in Deinem Geist aufsteigen lässt und Dir die wichtigsten Aspekte jeweils unter dem Sinnanker notierst und werde Dir diese Quelle ganz bewusst.

- Wenn Du damit fertig bist, kehre auf die Zentrumsposition zurück. Stelle Dir nun noch einmal die **Sinnfrage** im durch die Sinnanker „reflektierten Zentrum“ Deines Bewusstseins. Warte eine achtsame Weile, bis Du Antworten jeder Art wahrnimmst. Frage Dich dann: Was ist also der Sinn von all dem hier? Warte, solange Du magst und gehe mit dieser Frage zur Metaposition.
- Blicke mit der Fragen nach dem Sinn von der **Metaposition** auf Dein durch die bisherige Arbeit sinnerhelltes Leben und warte auf die Antwort/en.
- Kehre dann ein letztes Mal ins **Zentrum** zurück und verankere hier diese Antwort im Hier und Jetzt, um mit diesem bewussten klärenden Impuls für Deine Fragen auf die **Entwicklungsaufgabe** einzugehen, die Du mit den offenbarten Impulsen und Antworten verbindest. Vergleiche diese Aufgabe mit dem bisherigen Ziel des gesamten Coaching- bzw. eigenen Klärungsprozess und bei Bedarf schärfe dieses Ziel nun noch einmal mit dem Fokus auf die Bewältigung dieser Aufgabe. Dieses **neue Ziel** wird dann ebenfalls schriftlich festgehalten.

Ein Arbeitsblatt könnte skizziert für dieses Format abstrakt so aussehen. Das Zentrum liegt hier etwas oberhalb des eigentlichen Zentrums, damit auf dem Blatt noch genügend Platz ist für die Arbeit mit den Sinnquellen und daraus geclusterten Sinnankern, wo die Hauptarbeit stattfindet, um die Sinnfrage möglichst klar zu beantworten. Ein gesonderter Vordruck ist nicht unbedingt notwendig, wenn diese Restriktion beachtet wird, reicht ein leeres Blatt, um kreativ den Sinn zu finden.

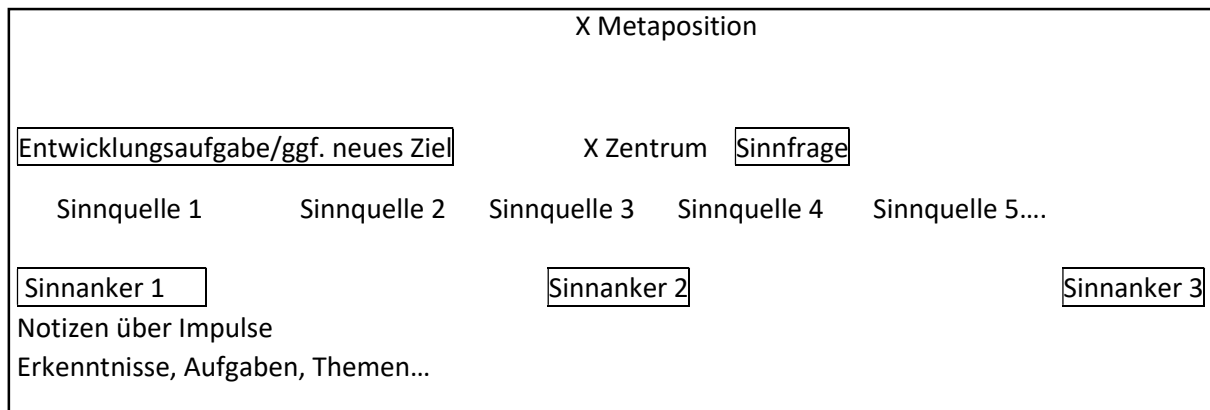


Abbildung 10: Beispielblatt für das Format "Sinn finden"

7.5 VUCARONA-Career-Coaching – Lichtsegeln für eine holistische Karriere

Die Ergebnisse dieser Arbeit sollen in einer abschließenden Darstellung eines holistischen Karrierecoachings anwendungsorientiert zusammengefasst werden, um die einzelnen Schritte mit dem trialen Coachingprozess des Lichtsegels dabei zu verbinden. Zunächst kann hierfür auch eine Arbeitsdefinition einer „holistischen Karriere“ gegeben werden:

*Eine **holistische Karriere** fasst die gesamte äußere berufliche Laufbahn eines nach innerer Wahrheit suchenden Menschen mit seiner persönlichen Entwicklung zusammen. Der gewählte ganzheitliche Lebensentwurf verbindet die eigene berufliche Orientierung auf individueller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene mit sinnstiftenden Visionen, Strategien und Zielen, um die angestrebte und ausgeübte Arbeit bewusst in das Gesamtgefüge des verbundenen Lebens zu integrieren.*

Die Arbeit dient in dieser Definition neben den materiellen Ansprüchen und persönlichen Zielen auf dem eigenen spirituellen Lebensweg als sinnstiftender Weg der individuellen und kollektiven Transformation, so dass sich die lebenslange berufliche Kompetenzentwicklung auch an der jeweils erkannten inneren Wahrheit ausrichtet. Der Erfolg ist in auch einer solchen neutral als Laufbahn und nicht

wertend als hierarchischer Aufstieg verstandenen Karriere immer eine subjektive Beurteilung, so dass nicht beide Seiten im Extrem zum „erleuchteten CEO“ führen müssen, um von einer optimalen holistischen Karriere zu sprechen. Innerer Anspruch und äußere Wirklichkeit müssen hier phasen-spezifisch in einen sinnstiftenden Zusammenhang gebracht werden, so dass es Zeiten im Lebenslauf geben wird, an dem die materiellen Ansprüche an den Beruf mehr Raum einnehmen, wenn etwa der Lebensunterhalt für die junge Familie verdient werden muss und die Zeit für Yogakurse, Gruppenmedi-tationen oder der Mitarbeit in Umweltinitiativen dann entsprechend kürzer ausfällt.

Den Lehren von Paramhansa Yogananda folgend, sollen wir in unserer Berufswahl unseren inneren Interessen, instinktiven Neigungen und unserer intuitiven meditativen Führung folgen, um unsere er-wachten schöpferischen Fähigkeiten auch durch kontinuierliche Planung zu entfalten. Somit sind Herz und Verstand bewusst zu integrieren, um einen zumindest zeitweisen tragbaren Kompromiss zwischen dem eigenen Ideal und dem eigenen praktischen Leben willentlich zu realisieren und die eigene Rolle im Sinne des Kosmischen Plan in diesem Leben so gut wie möglich spielen zu können.¹⁵⁹ Der letzte Sinn der in dieser Welt notwendigen Arbeit besteht gemäß dem Lehren der Bhagavad-Gita darin, in dem tiefen gottverbundenen inneren Frieden seine äußeren Pflichten zu erfüllen und ganz nach dem Willen Gottes tätig zu sein, ohne an den Früchten der eigenen Handlungen zu hängen. Auf dem Weg zu diesem verwirklichten Leben sollten wir zumindest früh morgens vor der Erfüllung der Pflichten tief meditieren und dies auch abends tun, wenn wir frei von weltlichen Pflichten sind, so dass wir uns am Ende jedes geschenkten Tages auch selbstkritisch fragen können, ob an diesen Tag die sinnlichen Begierden oder die Entwicklung unserer höheren Kräfte des Geistes und der Seele den Sieg davon getragen haben, um an unseren erkannten Schwächen und schlechten Gewohnheiten weiterarbeiten zu können. Im Vertrauen auf die Wahrheit der heiligen Schriften und der geistigen Führung (dem Sadhana) des Gurus folgen wir schwankend ihrem Vorbild, um einst das Kosmische Bewusstsein nicht nur um Hilfe zu bitten, sondern es ganz zu besitzen, wenn wir glücklich wie unsere Meister eins mit Gott sind, so dass wir innerlich vollkommen befreit von irdischen Wünschen meditativ leben und gleichmütig arbeiten. Ist all unser schlechtes Karma durch die Vereinigung der Seele mit dem Unendlichen getilgt, vollenden wir den Weg des Yoga und arbeiten nur noch für den Schöpfer aller Dinge. Dieser endlos erscheinende Weg kann durch die uralte Wissenschaft des Kriya Yoga deutlich beschleunigt werden, die in einem vergangenen materialistischen Zeitalter wie diesem verloren ging und wir dank der Hilfe der Gurus nun wieder jeden Tag üben können.¹⁶⁰

Diese spirituelle Auslegung des Kosmischen Plans für die arbeitenden und in der Welt wirkende Menschheit durch einen Kriya-Meister soll zum Abschluss dieser Arbeit nochmals das große Ziel aufzeigen, dass die hier zu erarbeitende holistische Vision unserer irdischen Existenz in den bewussten Willen des Unendlichen erhebt und uns daran erinnert, wer wir wirklich sind. Dieser Weg der tätigen Erfahrung wird zu einer tief sinnstiftenden Angelegenheit, wenn wir uns bei allem Engagement für die Gemeinschaft und die Welt, allen kreativen Einfällen in unseren produktiven Tätigkeiten und allen kraftvollen Visionen für unser verbundenes Berufsleben immer wieder an die mich von Beginn an über-zeugendste Lehre von Paramhansa Yogananda erinnern: Heilige sind Sünderinnen und Sünder, die nie aufgegeben haben! Also sollten wir auch angesichts dieses hohen Gipfels auf einer weit entfernten Insel am Horizont nicht aufgeben, sondern eine Vision entwickeln, wie wir mit der uns auf dieser Fahrt begleitenden „Crew“ unser verbundenen Gemeinschaft einen Weg finden, den von unseren sündigen Gelüsten und Gedanken schon ganz zerkratzten Kompass und die von unseren Zweifeln und Ängsten verschmutzten Segel wieder frei zu machen und den Kurs zu setzen, der uns zum nächsten Zielhafen führt. Irgendwo wird dann eines Tages schon die Insel erscheinen, doch die Freude am Lichtsegeln im Hier und Jetzt kann uns niemand mehr nehmen.

Eine holistische Karriere anzustreben, ist bei aller Freude an der Veränderung immer eine bewusste Entscheidung, die sich auf einen bestimmten Lebensabschnitt erstrecken und somit auch wieder

geändert werden kann. Sie stellt keine zwingende Voraussetzung dar, um in das Lichtsegeln einzusteigen, wenn spirituelle Ansätze auch als hilfreich für das traditionelle berufliche Fortkommen gesehen werden. Allerdings ist der Fokus auf die Zielgruppe des „holistischen Milieus“ und die damit verbundene spirituelle Ausrichtung gerichtet, so dass es für beide Seiten wenig Sinn macht, den innovativen trialen Coachingprozess im Zweifel um die spirituelle Dimension zu kürzen, da es hierfür genügend andere traditionelle Angebote gibt. Das Lichtsegeln will den wahrheitssuchenden Menschen helfen, sich in allen Lebensbereichen holistisch ausrichten zu können und dafür auch eine kraftvolle Vision zu entwickeln. Ohne eine eigene Vision ist ein solcher Weg auf Dauer genauso wenig durchzuhalten wie ohne eine förderliche Gemeinschaft, in der sich die eigene Vision wiederfindet und gemeinsam umsetzen lässt.

Wie die einzelnen Formate eines holistischen Karrierecoachings in den gesamten trialen Coachingprozess integriert werden können, um in der VUCARONA-Welt erfolgreich Kurz zu setzen und Fahrt aufzunehmen, zeigt der folgende generalisierende Ablaufplan.

VUCARONA-Career-Coaching – Genereller Ablauf und Methodeneinsatz

- 1. Erster Termin - Vorstellung, Auftragsklärung, Sinnfrage, Zielbestimmung:** Besprechung des Prozesses, Erfragung des aktuellen Geschehens und Bestimmung der Entwicklungsaufgabe auf Basis des mitgebrachten Anliegens, um daraus das Ziel zur erfolgreichen Bewältigung dieser Aufgabe abzuleiten. Klärung der Rolle und Aufgaben des Coaches. Impulsfragen:

Was ist geschehen? Weshalb bin ich hier? Was soll hier passieren? Was auf keinen Fall?
Was soll sich in meinem Leben ändern? Woran würde ich das merken?

Mit Hilfe erster Chakrenübungen wird der Klient/die Klientin K. in einen bewussteren Zustand versetzt, der auf einer Zeitlinie zum Einstieg die bisherigen biografischen relevanten Stationen zusammenfassend ordnet und einen Ausblick auf die erwünschte „sichere“ Zukunft erlaubt. Die Ankerung dieses sicheren Ortes erlaubt eine vergleichende Skalierung zur Gegenwart, um aus diesem höheren Zielwert mit Hilfe z.B. der SMART-Methode das vorläufige Ziel näher zu konkretisieren.

Um die Entwicklungsaufgabe und damit das feste Ziel bzw. mehre Ziele für den gesamten Prozess zu definieren, wird nun die Frage nach dem Sinn der aktuellen Situation subjektiv beantwortet. Bei Bedarf oder fehlender Zeit kann dieser Part auch als Hausaufgabe bis zum zweiten Termin bearbeitet werden, um dann abschließend das Ziel festzulegen. Das Format „Sinn bestimmen“ kann auch gut auf einem Arbeitsblatt erfolgen, um die einzelnen Sinnquellen mit ihren Details sofort zu notieren.

Neben dem an anderer Stelle ausführlich dargestellten Format der „Sinnkreise“¹⁶¹, dass den erhöhten Zeitbedarf für eine intensiver Arbeit bei größeren Themen zur Bestimmung des Sinns dafür auch auf eine gesonderte Sitzung erhöhen kann, ist das **Format „Sinn bestimmen“** hier gut für einen kompakteren Einsatz geeignet. Nach der Bestimmung des an der erkannten Entwicklungsaufgabe konkretisierten Zieles werden die nächsten Schritte besprochen. Bei Bedarf kann auch eine „Hausaufgabe“ mitgenommen werden, um in die bindungsbiografische Arbeit einzuführen und auch

die eigene Kompetenzentwicklung vorzubereiten, die dann in der nächsten Sitzung bearbeitet wird. Diese Hausaufgabe kann auch in einer Videokonferenz als „Zwischentermin“ besprochen werden, wenn die nächste zweite größere Sitzung damit besser vorbereitet werden kann oder dazwischen sonst zu viel Zeit liegen würde, so dass die erste Vertrautheit mit dieser Arbeit verloren gehen könnte.

2. Zweiter Termin: Bindungsbiografische Ressourcenarbeit und spirituelle Visionsarbeit

In diesem Termin werden die beiden oben beschriebenen Methoden der bindungsbiografischen „**Biflexion**“ mit dem der Visionsuche des „**Lichtsegel setzen**“ gekoppelt, letzteres kann auch in einem weiteren Termin gesondert erfolgen. Die Integration beider Methoden führt zu einer intensiven Erarbeitung von Ressourcen und Kompetenzen auf der Beziehungs- und Sachebene in der eigenen Entwicklungsgeschichte. Daraus lassen sich das gewünschte Umfeld und die eigenen Kernkompetenzen bestimmen, um sich auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren. Die Visionsarbeit bietet eine kraftvolle Orientierung zur erfolgreichen Bewältigung der sinnstiftenden Entwicklungsaufgabe, für die bereits vorhandenen Kompetenzen und weiteren Ressourcen genutzt werden und richtet den ersten Blick darauf, wo neue aufgebaut werden müssen. Die Arbeit auf der Zeitlinie lässt zwischen den zukünftigen und heutigen Ankerpunkt Raum um die künftigen Kompetenz- und Lernziele als Unterpunkte der übergeordneten Zielstellung zu formulieren und achtsam die neue sichere Umgebung an vertrauensvollen Beziehungen zu mentalisieren, die angestrebt werden wollen. Daraus lassen sich im nächsten Schritt Strategien und Maßnahmen ableiten.

3. Dritter Termin: Kompetenzziele setzen, Strategien erarbeiten, Maßnahmen bestimmen

In diesem dritten Schritt, der wie die erste beiden auch in mehrere Termine aufgeteilt werden und mit Hausarbeiten und Telefonaten und digitalen Treffen unterfüttert werden kann und daher ebenfalls nicht als fester „Termin“ ablaufen muss, werden nun mit Hilfe der Leitfragen der visionären Biografie die noch fehlenden Kompetenzen als Lernziele bestimmt, um das Ziel zu erreichen. Dazu kommt die Erarbeitung einer strategischen Vorgehensweise, die wieder auf Basis anderer oben dargestellter Ansätze des Karrierecoaching die Auswahl der erwünschten Branche, Region, Kultur, Teameigenschaften, Arbeitsinhalte sowie zeitliche und finanzielle Rahmenbedingungen etc. bei der weiteren beruflichen Orientierung bestimmen hilft, die im Einklang mit der Vision auch die folgenden Fragen beantworten lassen. Daneben ist auch die Frage der bestehenden und neuen Verbindungen der eigenen Netzwerke relevant, die zum Ziel führen und dafür genutzt werden können.

Gleichzeitig ist hier nicht ein reines „kaltes Netzwerken“ gefragt, sondern die gelebte Unterstützung für die eigenen holistischen Lebensführung auf eine bewusste und aktive Art einzufordern, die nicht nur der aktuellen Qualität der Beziehung aus strategischer Sicht des gemeinsamen Vorankommens in der VUCARONA-Welt dient (Sozialkapital), sondern auch den Blick für die Suche nach und Einbindung in förderliche Gemeinschaften beibehält, die zu einem wirklichen Wandel der Welt beitragen und dazu eine neue auch spirituelle Lebensweise kultivieren wollen (Transformations-

kapital). Daher sind auch die folgenden Fragen der „visionären Biografiearbeit“ zu bearbeiten (vgl. Punkte 3.3 und 3.4):

→ **klärende subjektiv sichere Richtungsentscheidung**
(*Wo will ich hin?/Wer will ich sein?*)

- Lässt mir die gewählte Strategie der beruflichen Orientierung genügend Raum, meine sicheren Bindungen liebevoll zu pflegen und neue aufzubauen, in denen ich gesund wachsen kann?
- Wie werden meine Wünsche nach einem tiefen Sinn meines weiteren Wirkens auf persönlicher, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene (Purpose++) genährt?

→ **fokussierte Kompetenzentwicklung** (*Was brauche ich jetzt und morgen dafür?*)

- Kann mein Herz diesen Weg des „rationalen“ Schließens erkannter Kompetenzlücken in seiner intuitiven Weisheit genauso freudig folgen wie mein logisch argumentierender Verstand?
- Kann ich auf dem eingeschlagenen Pfad zukünftig auch verstärkt solche Schlüsselkompetenzen in Berufsfeldern erwerben, in denen zwischenmenschliche Verbundenheit wichtig sind, um mich dauerhaft vor einer substanzialen Substitution meiner Arbeitsleistung durch die KI zu schützen (KI-Resilienz)?

→ **Motivation durch Sinn und emotionale Aktivierung** (*Wer uns was ist wirklich wichtig?*)

- Fühle ich mich auf meinem Weg mit den mir wichtigen Menschen, Werten und Zielen verbunden, die mein Handeln im Einklang mit meinen Lehrer/innen und geistigen Führern mit tiefen Sinn erfüllen?
- Habe ich ein gutes Bauchgefühl für die weiteren Schritte und konkreten Gespräche und Handlungen oder lässt mich noch etwas zögern und meine Energie zurückhalten?
- Gehe ich das Ziel nun wirklich verbunden, innerlich sicher und mutig an?

→ **spirituelles/lebensstilbezogenes Heilungspotenzial** (*Wer bin „ich“ und kann ich sein?*)

- Sehe ich mich auf dem Weg bleibend, der nicht nur zu beruflichen Fortschritten auf der äußeren Ebene beitragen soll, sondern auch mein spirituelles Wachstum zu der Wahrheit hin fördert, der ich meine innerliche Suche gewidmet habe?
- Habe ich „Zeichen“ wahrgenommen, die mir deutlich nahelegen, auf dem richtigen Weg zu sein oder gezielt in eine bestimmte Richtung weiterzugehen?
- Kann ich tief im Herzen davon ausgehen, dass ich den „Rückenwind des Universums“ habe, also das Kosmische Bewusstsein mich auf dem weiteren Weg leitet oder habe ich noch Zweifel, Ängste und offene Fragen, die mich jetzt und hier hindern, diese Frage zu bejahen?

Diese holistische Strategie- und Maßnahmenplanung kann auch wiederum zu weiteren Schleifen im Coachingprozess führen, um etwa in einem gesonderten Naturcoachingtermin wieder die tiefe Verbundenheit zu erspüren, die gerade vermisst wird, so dass nicht aus freudigem Herzen heraus agiert werden kann. Neben persönlichen Konflikten im privaten Umfeld, beruflichen Rückschlägen durch Absagen oder sich abzeichnenden neuen Krisen auf den Arbeitsmärkten, kann es auch durch die globalen Entwicklungen in dem aktuellen Transformationsprozess immer wieder zu Entmutigungen kommen. Neue coronabedingte Impfkampagnen sowie Infektionsschutzregeln und weitere soziale Polarisierungen, ökologische Katastrophen, verheerende wirtschaftliche Einbrüche durch den Wirtschaftskrieg des Westens mit Russland bis hin zu direkten militärischen Konfrontationen zeichnen sich derzeit bedrohlich am Horizont ab. Tief im Herzen werden wir wissen, was zu tun ist, um auch in dunklen Zeiten hoffnungsvoll im Licht weiterzuschreiten. „Wir“ sind tief verbunden und jede Handlung unseres Lebens kann diese Wahrheit ausdrücken, gleich wie banal oder nüchtern sie uns auch auf den ersten Blick erscheinen mag. Unsere lebendige Vision dient daher im Alltag als Polarstern zur Orientierung für eine holistische Karriere. Wie drückt es Thich Nhat Hanh so schön aus:

„Sie müssen nicht perfekt sein. Wichtig ist, dass Sie einen Weg haben, dem Sie folgen, einen Weg der Liebe. Wenn wir uns nachts ohne Kompass in einem Wald verirren, können wir zum Polarstern schauen, um in nördliche Richtung zu gehen und aus dem Wald herauszukommen. Ihr Ziel ist es, aus dem Wald herauszukommen, nicht zum Polarstern zu gelangen. Was wir am meisten brauchen, ist also ein Weg, eine Richtung, in die wir gehen können. Dann haben wir nichts mehr zu befürchten.“¹⁶²

4. Vierter Termin: Maßnahmen umsetzen, Umgang mit Problemen, Alltagstransfer, Abschied

Die ggf. bereits erfolgte Umsetzung der ersten Maßnahmen wird hier reflektiert und der Plan der nächsten Schritte bei Bedarf an aktuelle oder sich abzeichnende Chancen und Risiken angepasst. Diese können z.B. durch eine persönliche SWOT-Analyse strategisch angegangen werden. Im Bewerbungsprozess können die aktuellen Unterlagen gemeinsam überarbeitet und die Wahl der digitalen und persönlichen Bewerbungskanäle analysiert werden, um die Strategie erfolgreich zu kommunizieren. Daneben können Rollenspiele für Gespräche geübt und auch weitere Übungen zur Integration von Verbundenheit, Wohlbefinden und reflektierten weiteren Vorgehen vermittelt werden, die den Transfer des trialen Selbst-Coachings in den Alltag nach Abschluss des Prozesses einleiten. Die Transferphase umfasst auch einen Rückblick auf den gesamten Prozess und hilft die für sich jeweils passendsten und stimmigsten Methoden und Formate auszuwählen, ggf. wird mit dem Coach nach persönlichen Varianten geschaut, die sich gut im eigenen Leben anwenden lassen. Impulsfragen hierfür:

- Was sind die nächsten Schritte, die ich unternehmen werde, um mein Ziel zu erreichen?
- Wie kann ich grundsätzlich mit Freude als mein innerer Kompass auf meinem Weg bleiben, auch wenn sich manche Ziele als unrealistisch und manche Maßnahme als vergebliche Mühe herausgestellt haben?

- Kann ich Herz und Kopf ausgewogen in meinen Entscheidungen berücksichtigen oder benötige ich noch weitere methodische Hilfen und für mich passende konkrete Übungen, um im Alltag effektiv darauf zurückzugreifen?
- Woran erkenne ich, immer noch auf dem richtigen Weg zu sein?
- Wie kann ich meine Vision am Leben erhalten, wenn sich die äußeren Rahmenbedingungen entscheidend geändert und/oder die inneren Vorstellungen lebendig weiterentwickelt haben?
- Wie gut ist es mir im Verlauf dieses Prozesses gelungen, die erarbeiteten Handlungsabsichten in konkrete Handlungen umzusetzen und wie haben sich diese Handlungen ausgewirkt? Wie gut haben mich der Prozess und der Coach dabei unterstützt?
- An welchen Themen will ich weiterarbeiten? Welche davon fallen mir am leichtesten und welche am schwersten?
- Was nehme ich aus diesem Coaching mit? Wie lautet mein Fazit der Zusammenarbeit?
- Wie würde ich anderen Menschen diesen Prozess des „Lichtsegelns“ beschreiben?

Diese Fragen können auch auf einem letzten gemeinsamen achtsamen Pfad durch die Natur an dafür ausgewählten Stationen oder beim Gehen besprochen werden. Hier können auch weiter passende Übungen verankert werden und ein stimmiger Abschluss wäre dann eine Verabschiedung mit einer meditativen Stille, in der sich der Coach zurückzieht und K. dann wieder für sich in diese Welt zurückkehrt, in der er/sie nun den eigenen Weg findet. Weitere Abschiedsrituale sind hier indoor wie outdoor ebenso denkbar wie ein nachbereitendes Telefonat oder eine Videokonferenz nach einiger Zeit, um sich der aktuellen Situation nochmals im unterstützenden Dialog bewusst zu werden und sich erst dann herzlich voneinander zu verabschieden.

Das triale Coaching will Hilfe zur Selbsthilfe sein und die Klienten/innen mit den methodischen Ansätzen des Lichtsegelns vertraut machen, damit sie gestärkt und selbstbestimmt ihren Kurs setzen und auch bei schlechtem Wetter hart am Wind segeln können, ohne in der VUCARONA-Welt unterzugehen. Dadurch wird dies ein physischer Abschied für eine längere Zeit oder unbegrenzter Dauer, auch wenn die gemeinsame Arbeit an dem Prozess eine fortbleibende innere Verbundenheit eröffnen, die beide Seiten in ihren jeweiligen Entwicklungsprozessen unterstützen kann. Daher erfolgt hier zum Abschluss der gesamten Arbeit noch eine spirituelle Übung zur Gestaltung eines herzlichen Abschiedes.

Abschiedsübung zum Abschluss des trialen Coachingprozesses und Beginn des eigenen Lichtsegelns

- Geht beide achtsam aufeinander zu, falls ihr euch digital begegnet, baut die oben bei den Übungen beschriebene Lichtverbindung im Dreieck mit Mutter Erde auf.
- Verbeugt Euch voreinander, in Präsenz baut nun die Lichtverbindung mit Mutter Erde auf.
- Schließt nun beide kurz die Augen und atmet achtsam, dann kehrt mit offenen Augen zurück wartet auf einen Impuls, Worte des Abschieds zu sagen, die jetzt im Licht ausgesprochen werden wollen.
- Wenn diese Phase beendet ist, fängt C. an den folgenden Satz zu sprechen, der dann von K. vervollständigt wird und dann umgekehrt:
„Liebe/r ..., bitte vervollständige nun in Deiner Zeit und ganz in Ruhe den folgenden Satz:
Ohne Dich, also meinem Coach, hätte ich nicht.....“
Dann umgekehrt: „Ohne Dich, also meiner Klientin/meinem Klienten, hätte ich nicht...“
- Dankt Euch und tauscht dann Eure guten Wünsche aus für die Zukunft.
- Du bittest nun Mutter Erde und das Kosmische Bewusstsein um den Segen für K.
- Ihr schließt die Augen, bedankt Euch bei Mutter Erde und dem Kosmischen Bewusstsein und zieht Euer Licht wieder in Eure Herzen zurück. Dann öffnet die Augen, verbeugt Euch, umarmt Euch und geht dann ohne große Worte auseinander. OM/Amen

So endet dieser Prozess in friedlicher Stille. Auch der Prozess des Lesens dieses vierten Arbeitspapiers der Reihe „Lichtdialoge“ ist nun abgeschlossen und ich bedanke mich aus ganzem Herzen für die wache Geduld meiner Leserinnen und Leser, die mir bis hierhin gefolgt sind. Vielleicht kann daraus ein persönlicher Dialog werden, unter www.lichtsegeln.de stehe ich für Fragen und Anregungen gern zur Verfügung.

*In dieser kleinen Hütte meines Körpers, bin ich Teil der großen Natur.
Kehre ich heim zu meinen Wurzeln, wird die Natur ein Teil von mir.*



8. Verwendete Literatur

- ¹ Kempen, Thomas von (2007): Die Nachfolge Christi, übersetzt und herausgegeben von Wendelin Meyer OFM, Kevelaer: Butzon & Bercker, S. 274.
- ² Lembke, Anna (2022): Die Dopamin-Nation, 1. Auflage, Kandern: Unimedica im Narayana Verlag, S. 2.
- ³ Paniagua, Esther (2022): Error 404. Der Ausfall des Internets und seine Folgen für die Welt, 1. Aufl., Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag, S. 259.
- ⁴ Vgl. Zuboff, Shoshana (2019): Surveillance Capitalism – Überwachungskapitalismus, in: Aus Politik und Zeitgeschichte, 69. Jahrgang, 24-26/2019, 11. Juni 2019, S.4-9.
- ⁵ Vgl. Dolata, U., Schrape, JF (2022): Internet, Big Data und digitale Plattformen: Politische Ökonomie – Kommunikation – Regulierung. *Köln Z Soziol* **74** (Suppl 1), 1–9 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11577-022-00843-6>, abgerufen am 31.06.2022.
- ⁶ Vgl. Crouch, Colin (2015): Die bezifferte Welt, Berlin: Suhrkamp, S. 12 ff.
- ⁷ Vgl. Lupton, Deborah (2016): The diverse domains of quantified selves: self-tracking modes and dataveillance, *Economy and Society*, Volume 45, Number 1, February 2016: 101-122, hier S.101-105.
- ⁸ Vgl. Han, Byung-Chul (2014): Psychopolitik, 4. Aufl., Frankfurt: S. Fischer, S. 9 ff.
- ⁹ Vgl. Maas, Rüdiger (2021): Cyberpsychologie in der Arbeitswelt, München: Hanser, S. 33-41.
- ¹⁰ Vgl. Maas, Rüdiger (2021): Cyberpsychologie in der Arbeitswelt, München: Hanser, S. 36 ff.
- ¹¹ Vgl. Stiglitz, Joseph (2015): Reich und Arm, München: Siedler, S. 120 ff.
- ¹² Vgl. Mason, Paul (2019): Klare, Lichte Zukunft, Berlin: Suhrkamp. S. 73 ff.
- ¹³ Vgl. Duwe, D.; Busch, M.; Weissenberger-Eibl, M. (2022): Enabling the Metaverse - Whitepaper zu internationalen Nutzerpräferenzen, Geschäftsmodellen und Innovationsprozessen im Metaverse. Karlsruhe: Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung ISI, doi:10.24406/publica-219, <https://publica.fraunhofer.de/handle/publica/419730>, abgerufen am 01.09.2022.
- ¹⁴ Vgl. Odell, Jenny (2021): Nichts tun: Die Kunst, sich der Aufmerksamkeitsökonomie zu entziehen, München: Beck Verlag, S. 101 ff.
- ¹⁵ Vgl. Bandurski, David (2021): The 'lying flat' movement standing in a way of China's innovation drive, Brookings TechStream, July 8, 2021, <https://www.brookings.edu/techstream/the-lying-flat-movement-standing-in-the-way-of-chinas-innovation-drive/>, abgerufen am 14.07.2021.
- ¹⁶ Vgl. Fuller, Joseph/Kerr, William (2022): The Great Resignation Didn't Start with the Pandemic, Harvard Business Review, March 23, 2022, <https://hbr.org/2022/03/the-great-resignation-didnt-start-with-the-pandemic>, abgerufen am 14.07.2021.
- ¹⁷ Vgl. Tödtmann, Claudia (2022): Jobwechsel? Ja gern! Die Great Resignation erreicht Deutschland, Wirtschaftswoche, 05. April 2022, <https://www.wiwo.de/erfolg/management/gallup-studie-jobwechsel-ja-gern-die-great-resignation-erreicht-deutschland/28227928.html>, abgerufen am 14.07.2022.
- ¹⁸ Vgl. Holthaus, Eric (2021): Die Erde der Zukunft, New York: Harper Collins, S. 136 ff.
- ¹⁹ Vgl. Paech, Niko (2020): Suffizienz als Antithese zur modernen Wachstumsorientierung, in: Folkers, Manfred/Paech, Niko (Hrsg.): All you need is less, München: oekom, S. 119-215.
- ²⁰ Vgl. Piketty, Thomas (2021): Vorwort, in: ders. (Hrsg.): Der Sozialismus der Zukunft, München: C. H. Beck, S. 9-32.
- ²¹ Vgl. Schermuly, Carsten (2019): New Work und Coaching – psychologisches Empowerment als Chance für Coaches, *Organisationsberatung – Supervision – Coaching* (2019) 26: 173-192.
- ²² Vgl. Bergmann, Frithjof (2018): New Work ist heute oft Loharbeit im Minirock, Interview mit Stefanie Hortung, *Haufe Personalmagazin* 09/2018, S. 38-43.
- ²³ Vgl. Afflerbach, T./Gläser, K. M. (2016): New Ways of Working – Vertrauen und Selbstmanagement in einer digitalisierten Arbeitswelt, in: Badura, B. et al. (Hrsg.): Fehlzeiten-Report 2016. Berlin, Heidelberg, Springer, S. 171- 181.
- ²⁴ Vgl. Koning, Peter (2019): Toolkit für agile Führungskräfte, Heidelberg: dpunkt.verlag, S. 3 ff.
- ²⁵ Vgl. Weinand, Gesa (2019): Agile Karrieregestaltung, Freiburg: Haufe, S. 14 ff.
- ²⁶ Vgl. Landwehr, Thomas (2018): Karriere im Umbruch, München, Hanser, S. 130 ff.
- ²⁷ Vgl. Schorp, Stephanie (2022): Persönlichkeit macht Karriere, Frankfurt am Main: Campus Verlag, S. 51 ff.
- ²⁸ Vgl. Wolff, Richard (2017): Reboot, München: Droemer Verlag, S. 21 ff.
- ²⁹ Vgl. Huffington, Arianna (2014): Die Neuerfindung des Erfolgs, München: Riemann Verlag, S. 9 ff.
- ³⁰ Vgl. Gläser, Waltraud (2022): Where do the terms "VUCA" and "BANI" come from? And who knows RUPT? By Vuca-World, 23. May 2022, <https://www.vuca-world.org/vuca-bani-or-rupt/>, abgerufen am 27.07.2022.

-
- ³¹ Vgl. Macaulay, Thomas (2020): Snowden warns: The surveillance states we're creating now will outlast the coronavirus, The Next Web, Published March 25, 2020, <https://thenextweb.com/neural/2020/03/25/snowden-warns-the-surveillance-states-were-creating-now-will-outlast-the-coronavirus/>, abgerufen am 16.04.2020.
- ³² Vgl. Harvey, David (2007): Kleine Geschichte des Neoliberalismus, Zürich: Rotpunktverlag, S. 8 ff.
- ³³ Schwab, Klaus (2022), der mit dieser bereits 2020 erstmals öffentlichkeitswirksam verkündeten Ankündigung weiterhin auf der Homepage des Forums zitiert wird, <https://www.weforum.org/focus/the-great-reset>, abgerufen am 06.09.2022.
- ³⁴ Vgl. Dezecache, Guillaume et al. (2020): Pandemics and the great evolutionary mismatch, Current Biology 30, R1–R3, May 18, https://www.cell.com/pb-assets/products/coronavirus/CURBIO_16385.pdf, abgerufen am 27.04.2020.
- ³⁵ Vgl. Hurrelmann, Klaus/Bauer, Ulrich (2015): Einführung in die Sozialisationstheorie, 11., vollst. überarb. Aufl., Weinheim und Basel, Beltz, S. 90 ff.
- ³⁶ Vgl. Hurrelmann, Klaus/Bauer, Ulrich (2015): Einführung in die Sozialisationstheorie, 11., vollst. überarb. Aufl., Weinheim und Basel, Beltz, S. 106 ff.
- ³⁷ Vgl. Müller, Bernadette (2011): Empirische Identitätsforschung, . Aufl., Wiesbaden: VS Verlag für Sozialforschung, S. 73 ff.
- ³⁸ Vgl. Hurrelmann, Klaus/Quenzel, Gudrun (2012): Lebensphase Jugend, 11., vollständ. überarb. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 26 ff.
- ³⁹ Vgl. Quenzel, Gudrun (2015): Das Konzept der Entwicklungsaufgaben, in: : Hurrelmann, Klaus et al. (Hrsg.): Handbuch Sozialisationsforschung, 8., vollst. überarb. Aufl., Weinheim und Basel: Beltz, S. 233-250, hier S. 246 f.
- ⁴⁰ Vgl. Faulstich, Peter/Bracker, Rosa (2015): Lernen – Kontext und Biographie, Bielefeld: transcript, S. 156 ff.
- ⁴¹ Vgl. Keupp, Heiner (2012): Identität und Individualisierung: Riskante Chancen zwischen Selbstsorge und Zonen der Verwundbarkeit – sozialpsychologische Perspektiven, in: Petzold, Hilarion G. (Hrsg.): Identität, 1. Aufl., Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 77-106.
- ⁴² Vgl. Akerlof, George A./Kranton, Rachel E. (2011): Identity Economics, München: Hanser, S. 11 ff.
- ⁴³ Vgl. Desmet, Mattias (2022): The Psychology of Totalitarianism, White River Junction, Vermont USA/London, UK: Chelsea Green Publishing, S. 89-96.
- ⁴⁴ Ebenda, S. 96 ff.
- ⁴⁵ Vgl. Sachverständigenausschuss nach § 5 Abs. 9 IfSG (2022): EVALUATION DER RECHTSGRUNDLAGEN UND MAßNAHMEN DER PANDEMIEPOLITIK - BERICHT DES SACHVERSTÄNDIGENAUSSCHUSSES NACH § 5 ABS. 9 IFSG, https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/S/Sachverstaendigenausschuss/220630_Evaluationsbericht_IFSG.pdf, abgerufen am 05.07.2022.
- ⁴⁶ Vgl. Hertz, Noreena (2021): Das Zeitalter der Einsamkeit, Hamburg: Harper Collins, S. 14 ff.
- ⁴⁷ Vgl. Anderson, Janet (2018): The purpose of business is purpose, Think:Act Magazine 25, Juli 2018, Roland Berger GmbH, S. 13-20. <https://www.rolandberger.com/en/Insights/Publications/How-can-a-successful-company-embrace-purpose.html>, abgerufen am 10.09.2022.
- ⁴⁸ Bild von Amanda Napitu auf Pixabay, <https://pixabay.com/de/photos/sonnenuntergang-strand-gruppe-2103130/> abgerufen am 10.09.2022.
- ⁴⁹ Als ein Beispiele im letztjährigen Tenor der vielen politischen Stimmen und ihren beratenden Gremien wie dem Ethikrat sei hier auch der Grüne Boris Palmer erwähnt, vgl. Vystrcil, Franziska (2021): Boris Palmer fordert knallharte Impfpflicht: Kein Lohn und Rente für Ungeimpfte, bw 24 vom 22.12.2021, <https://www.bw24.de/baden-wuerttemberg/boris-palmer-tuebingen-coronavirus-impfpflicht-forderung-impfnachweis-facebook-shitstorm-lohn-rente-91193650.html>, abgerufen am 10.09.2022.
- Vgl. ntv vom 11.08.2021, o. V.: Ethikrat-Chefin: "Keine Impfpflicht durch die Hintertür", <https://www.ntv.de/panorama/Ethikrat-Chefin-Keine-Impfpflicht-durch-die-Hintertuer-article22737340.html>, abgerufen am 18.09.2022.
- ⁵⁰ Vgl. Krohn, Michael (2020): Bindungsbiografisches Coaching zur achtsamen Gestaltung von Beziehungen im digitalen Kapitalismus, Zeitschrift Coaching | Theorie & Praxis, 6, 91–99(2020). Open Access, Published 22 July 2020, <https://doi.org/10.1365/s40896-020-00039-9>.
- ⁵¹ Vgl. zum Naturcoachingkonzept mit zahlreichen Übungen Krohn, Michael (2022): Stilles Zentrum – Achtsames Selbstcoaching im Herzen des Stadtwaldes, Lichtsegeln Reihe Lichtdialoge, Diskussionspapier Nr.2 , Hannover: 18.03.2022. https://www.lichtsegeln.de/wpcontent/uploads/2022/06/Stilles_Zentrum_Diskussionspapier_Lichtdialoge_Nr_2.pdf, abgerufen am 12.09.2022.
- ⁵² Vgl. Zeisler, Andi (2017): Wir waren doch mal Feministinnen, Zürich: Rotpunktverlag, S. 19 ff.
- ⁵³ Vgl. Vgl. Lee. Kai-Fu/Chen, Qiufan (2022): KI 2041. Frankfurt am Main: Campus, S. 383 ff.
- ⁵⁴ Vgl. Nagel, Reinhart/Wimmer, Rudolf (2014): Systemische Strategieentwicklung, 6., aktual. u. erw. Aufl., Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag, S. 4 ff.

-
- ⁵⁵ Vgl. Bleicher, Knut (2004): Das Konzept Integriertes Management: Visionen – Missionen – Programme, 7., überarb. u. erw. Aufl., Frankfurt a. M.: Campus, S. 105 ff.
- ⁵⁶ Vgl. Burmann et al. (2003): Konzeptionelle Grundlagen des identitätsbasierten Markenmanagement, Arbeitspapier Nr. 1 des Lehrstuhls für innovatives Markenmanagement, Bremen: Universität Bremen. https://www.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/fachbereiche/fb7/lim/LiM-AP-01-Identitaetsbasiertes-Markenmanagement.pdf, abgerufen am 20.07.2022..
- ⁵⁷ Vgl. Wilber, Ken (1999): Das Wahre, Schöne, Gute. Frankfurt am Main: Wolfgang Krüger Verlag, S.17-26.
- ⁵⁸ Vgl. Fücks, Ralf/Manthe, Reinald (2022): Liberalismus neu denken. Eine Einleitung, in: dies. (Hrsg.): Liberalismus neu denken, Bielefeld: transcript Verlag, S. 9-16.
- ⁵⁹ Vgl. Schröm, Oliver (2021): Die Cum-Ex-Files, Berlin: Ch. Links Verlag, S. 13 ff.
- ⁶⁰ Vgl. Applebaum, Anne (2021): Die Verlockung des Autoritären, München: Siedler, S. 24-34.
- ⁶¹ Ebenda, S. 32 f.
- ⁶² Vgl. Opaschowski, Horst (2020): Die semiglückliche Gesellschaft, Opladen, Berlin & Toronto, Verlag Barbara Budrich, S. 11 ff.
- ⁶³ Vgl. Oxfam Deutschland e.V. (2022): Gewaltige Ungleichheit, Berlin: 17.01.22, https://www.oxfam.de/system/files/documents/oxfam_factsheet_gewaltige_ungleichheit.pdf, abgerufen am 22.01.22. Ahmed, Nabil et al. (2022): Inequality Kills, OXFAM BRIEFING PAPER—JANUARY 2022, Oxfam GB für Oxfam International, Oxford: 05.01.2022, <https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/621341/bp-inequality-kills-170122-en.pdf>, abgerufen am 22.01.2022.
- ⁶⁴ Drewermann, Eugen (2016): Geld, Gesellschaft und Gewalt, Kapital und Christentum 1. Band: Faire Preise, Faire Löhne, Fairer Handel, Ostfildern: Patmos Verlag, S. 63.
- ⁶⁵ Saviano, Roberto (2022): Aufschrei, München: Hanser, S. 166.
- ⁶⁶ Vgl. zur ökonomischen Analyse von vertrauensstiftenden Sozialkapital Krohn, M. (2007): Personalbindung in Netzwerkorganisationen durch Investitionen in Sozialkapital. Eine ökonomische Analyse der familienorientierten Gestaltung sozialer Beziehungen in der Informationsgesellschaft durch Unternehmen und Politik – Frankfurt am Main et al.: Peter Lang Verlag, 2007. <https://www.lichtsegeln.de/meine-publikationen/>
- ⁶⁷ Vgl. Mayer-Ahuja, Nicole/Detje, Richard (2020): „Solidarität“ in Zeiten der Pandemie : Potenziale für eine neue Politik der Arbeit? WSI Mitteilungen, 73. JG., 6/2020, S. 493-500, https://www.wsi.de/data/wsimit_2020_06_mayer.pdf, abgerufen am 19.11.2021.
- ⁶⁸ Vgl. Padberg, Lena (2020): Arbeitskampf im Krankenhaus – Eine Hamburger Pflegerin erzählt, Lower Class Magazin vom 05.12.2020, <https://lowerclassmag.com/2020/12/05/arbeitskampf-im-krankenhaus-eine-hamburger-pflegerin-erzaehlt/>, abgerufen am 04.11.2021.
- ⁶⁹ Hanh, Thich Nhat (2022): ZEN und die Kunst, die Welt zu retten, München: Lotos Verlag, S.144.
- ⁷⁰ Vgl. Hanh, Thich Nhat (2022): ZEN und die Kunst, die Welt zu retten, München: Lotos Verlag, S. 275 ff.
- ⁷¹ Ebenda, S. 276.
- ⁷² Thich Nhat Hanh (2014): Gut sein, München: O. W. Barth, S. 150.
- ⁷³ Vgl. Vollmer, Gerhard (1992): Das Ganze und seine Teile. Holismus, Emergenz, Erklärung und Reduktion, in: Deppert, Wolfgang et al. (Hrsg.): Wissenschaftstheorien in der Medizin, Berlin, New York: Walter de Gruyter, S. 183-224.
- ⁷⁴ Vgl. Wallace, Rob (2020): Was COVID-19 mit der ökologischen Krise, dem Raubbau der Natur und dem Agrobusiness zu tun hat, Köln: PappyRossa Verlag, S. 32 ff.
- ⁷⁵ Vgl. Brockmann, Dirk (2017): Dynamik und Ausbreitung von Infektionskrankheiten in einer globalisierten, vernetzten Welt, in: Augustin, Jobst/Koller, Daniela (Hrsg.): Geografie der Gesundheit, Bern: Hogrefe Verlag, S. 255-267, hier S. 255.
- ⁷⁶ Vgl. Schneider, Ulrich (2021): Mensch statt Mehrwert: Warum Pflege gemeinnützig sein muss, in: ders. (Hrsg.): Für Alle, nicht die Wenigen, Frankfurt/Main: Westend, S. 183-202.
- ⁷⁷ Vgl. Winker, Gabriele (2021): Solidarische Care-Ökonomie, Bielefeld: transcript, S. 19 ff.
- ⁷⁸ Vgl. Lee. Kai-Fu/Chen, Qiufan (2022): KI 2041. Frankfurt am Main: Campus, S. 383 ff.
- ⁷⁹ Vgl. Hüther, Gerald (2021): Wir stehen vor einer zweiten kopernikanischen Wende, in: Ende, Ulrich (Hrsg.): Das neue Normal, Berlin: Eulenspiegel Verlagsgruppe Buchverlage, S. 75-113.
- ⁸⁰ Vgl. Alt, Franz (2021): Nach Corona – Unsere Zukunft neu gestalten, Ostfildern: Patmos Verlag, S. 70 ff.
- ⁸¹ Vgl. Hanh, Thich Nhat (2013): achtsames arbeiten achtsames leben, München: O.W. Barth Verlag, S. 99 ff.
- ⁸² Vgl. Loy, David R. (2021): ÖkoDharma: Buddhistische Perspektiven zur ökologischen Krise, Berlin: edition steinrich, S. 15 ff.
- ⁸³ Vgl. Hartmann, Kathrin (2020): Grüner Wird's Nicht, München: Karl Blessing Verlag, S., 28 ff.
- ⁸⁴ Vgl. Yogananda, Paramahansa (2008): Die ewige Suche des Menschen, Los Angeles: Self-Realization Fellowship, S. 464.

-
- ⁸⁵ Yogananda, Paramahansa (1997): Religion als Wissenschaft, München: Knauer, S. 85.
- ⁸⁶ Shriyukteshwar, in: Prajnanananda, Paramahansa (2013): Shriyukteshwar. Der Meister von Yogananda, 1. Aufl., Grafing: Aquamarin Verlag, S. 106.
- ⁸⁷ Vgl. Hariharananda, Paramahansa (2004): Kriya Yoga, Kreuzlingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag, S. 35 ff.
- ⁸⁸ Vgl. Crutzen, Paul J. (2019): Die Geologie der Menschheit, in: Müller, Michael (Hrsg.): Paul J. Crutzen: Das Anthropozän, München: oekom, S. 171-173.
- ⁸⁹ Vgl. Laux, Henning (2018): Der Anthropozän, in: Laux, Henning/Henkel, Anna (Hrsg.): Die Erde, der Mensch und das Soziale, Bielefeld: transcript Verlag, S. 15-26.
- ⁹⁰ Vgl. Schepelmann, Philipp/Fischedick, Manfred (2020): Perspektiven des „European Green Deal“ in Zeiten der Corona-Pandemie, Diskussionspapier des Wuppertaler Institut für Klima, Umwelt, Energie gGmbH, April 2020, https://wupperinst.org/fa/redaktion/downloads/publications/Perspektiven_Green_Deal.pdf, abgerufen am 15.09.2022.
- ⁹¹ Vgl. Laszlo, Ervin (2010): Weltwende, Berlin, München: Scorpio Verlag, S. 28 ff.
- ⁹² Vgl. Rimmel, Andreas (2006): Körper und Persönlichkeit – Persönlichkeitsstörungen in der Perspektive der medizinischen Anthropologie, in: Rimmel, Andreas et al. (Hrsg.): Handbuch Körper und Persönlichkeit, Stuttgart: Schattauer, S. XVII-XXII., hier S. xxi f.
- ⁹³ Vgl. Hofmann, Liane/Heise, Patrizia (2017): Über dieses Handbuch, in: dies. (Hrsg.): Spiritualität und spirituelle Krisen, Stuttgart: Schattauer, S. V-XVI.
- ⁹⁴ Vgl. Yogananda, Paramahansa (2015): Die Reise zur Selbstverwirklichung. Gesammelte Vorträge und Essays – Gott im täglichen Leben verwirklichen, Band III, Los Angeles, Kalifornien: Self-Realization Fellowship Publishers, S. 28 ff.
- ⁹⁵ Vgl. Hanh, Thich Nhat (2022): ZEN und die Kunst, die Welt zu retten, München: Lotos Verlag, S.25 ff.
- ⁹⁶ Vgl. Jäger, Williges (1998): Die ärztliche Ethik in einer postkonfessionellen Gesellschaft, Ethik in der Medizin, (1998) 10: S143–S154.
- ⁹⁷ Vgl. Jäger, Williges (2016): Suche nach dem Sinn des Lebens, 9. Aufl., Petersberg: Verlag Via Nova, S. 20 ff.
- ⁹⁸ Vgl. Aurobindo, Sri (2018): Essays über die Gita, 4., unveränd. Aufl., Grafing: Aquamarin Verlag, S. 132 ff.
- ⁹⁹ Vgl. Aurobindo, Sri (1992): Zyklus der menschlichen Entwicklung, 2. Aufl., Planegg: Mirapuri-Verlag, S. 43 ff.
- ¹⁰⁰ Vgl. Vrekhem, Georges Van (2019): Sri Aurobindo und die Transformation der Welt, Grafing: Aquamarin Verlag, S. 19 ff.
- ¹⁰¹ Vgl. Kurzweil, Ray (2014): Menschheit 2.0, 2. Aufl. Berlin: Lola Books, S. 7 ff.
- ¹⁰² Vgl. Höllinger, Franz/Tripold, Thomas (2012): Ganzheitliches Leben, Bielefeld: transcript, S. 9 ff.
- ¹⁰³ Vgl. Erpenbeck, John/Rosenstiel, Lutz von/Grote, Sven (2013): Einleitung: Kompetenzmodelle als Zukunftsmodelle, in: dies. (Hrsg.): Kompetenzmodell von Unternehmen, Stuttgart: Schäffer-Poeschel, S. 1-31.
- ¹⁰⁴ Vgl. Erpenbeck, John/Grote, Sven/Sauter, Werner (2017): Einührung, in: Erpenbeck, John et al. (Hrsg.): Handbuch Kompetenzmessung, 3. Auflage, Stuttgart: Schäffer-Poeschel, S. IX-XXXVIII.
- ¹⁰⁵ Vgl. Erpenbeck, John (2012): Zwischen exakter Nullaussage und vieldeutiger Beliebigkeit. Hybride Kompetenzerfassung als vernünftiger Königsweg, in: ders. (Hrsg.): Der Königsweg zur Kompetenz, Münster: Waxmann, S. 7-42.
- ¹⁰⁶ Vgl. Bonß, Wolfgang (2022): Geschichte und Bedeutung des Risikobegriffs, Aus Politik und Zeitgeschichte, 72. Jg., 23-25/2022, S. 4-11.
- ¹⁰⁷ Vgl. Kanning, U. P. (2007). Soziale Kompetenzen in der Personalentwicklung, in: ders. (Hrsg.), Förderung sozialer Kompetenzen in der Personalentwicklung, Göttingen: Hogrefe, S. 13-36.
- ¹⁰⁸ Vgl. Erpenbeck, John/Heyse, Volker (2007): Die Kompetenzbiografie, 2. Aufl., Münster et al: Waxmann, S. 159-161.
- ¹⁰⁹ Vgl. KODE GmbH (2022): Kompetenzentwicklung, <https://www.kodekonzept.com/wissensressourcen/kompetenzentwicklung/>, abgerufen am 10.07.2022.
- ¹¹⁰ Vgl. Heyse, Volker (2015): Wissen gleich FachKompetenz? Zur Vermessung der Schulwelt und des Schülergedächtnisses, in: Heyse, Volker/Erpenbeck, John/Ortmann, Stefan (Hrsg.): Kompetenz ist viel mehr, Münster, New York: Waxmann, S. 19-66, hier S. 26 f.
- ¹¹¹ Vgl. KODE GmbH (2022): Der KODE-Kompetenzatlas, <https://www.kodekonzept.com/wissensressourcen/kode-kompetenzatlas/>, abgerufen am 01.07.2022.
- ¹¹² Vgl. Annen, Silvia (2017): Kompetenzerfassung, -messung, -bewertung und -anerkennung in Europa, -konzeptionelle Gestaltungsmerkmale und die praktische Umsetzung, in: Erpenbeck, John et al. (Hrsg.): Handbuch Kompetenzmessung, 3. Auflage, Stuttgart: Schäffer-Poeschel, S. 697-730, hier S. 698-701.
- ¹¹³ Vgl. Ufert, Detlef (2015): Einbindung von Schlüsselkompetenzen in Studienabläufe, in : ders. (Hrsg.): Schlüsselkompetenzen im Hochschulstudium, Opladen & Toronto: Verlag Barbara Budrich, S. 23-34.

-
- ¹¹⁴ Vgl. Gigerenzer, Gerd (2022): Psychologie des Risikos, Aus Politik und Zeitgeschichte, 72. Jg., 23-25/2022, S. 26-32.
- ¹¹⁵ Vgl. Stifterverband für die deutsche Wissenschaft e.V./McKinsey & Company (2022): Hochschulbildung in der Transformation, Hochschul-Bildungs-Report 2020, Abschlussbericht 2022, Essen: April 2022, S. 50 ff., https://www.hochschulbildungsreport.de/sites/hsbr/files/hochschulbildungsreport_abschlussbericht_2022.pdf, abgerufen am 22.07.2022.
- ¹¹⁶ Vgl. Erpenbeck, John/Sauter, Werner (2021): Future Learning und New Work, 1. Aufl., Freiburg: Haufe Group, S. 25 ff.
- ¹¹⁷ Vgl. Rascher, S. (2021): Führung in Zeiten der Ungewissheit – die Rolle einer konstruktiven Fehlermanagement- und Vertrauenskultur als Ressource in Krisenzeiten. Gruppe Interaktion Organisation 52, 601–611 (2021) <https://doi.org/10.1007/s11612-021-00602-9>.
- ¹¹⁸ Vgl. Schwalbach, Michael (2016): Gute Führung durch Yoga und Meditation. Berlin, Heidelberg: Springer, S.7 ff.
- ¹¹⁹ Vgl. Fröhlich-Gildenhoff, Klaus/Rönnau-Böse, Maike (2015): Resilienz, 4., aktual. Aufl., München: Ernst Reinhardt Verlag, S. 9 ff.
- ¹²⁰ Vgl. Masten, Ann S. (2016): Resilienz: Modelle, Fakten und Neurobiologie, Paderborn: Junfermann Verlag, S. 21 ff.
- ¹²¹ Vgl. Krohn, Michael (2022): Agilität des Herzens – Growth Mindset und Growth Heartset in agilen Projekten sinnstiftend verbinden, Reihe Lichtdialoge, Diskussionspapier Nr. 3, Hannover: 20.05.2022, https://www.lichtsegeln.de/wpcontent/uploads/2022/06/Krohn_Agilit%C3%A4t_des_Herzens_Lichtdialoge_Diskussionspapier_Nr_3.pdf, abgerufen am 25.07.2022.
- ¹²² Vgl. Stelter, Reinhard/Böning, Uwe (2019): Coaching als mitmenschliche Begegnung, Wiesbaden: Springer, S. 5 ff.
- ¹²³ Vgl. Bolles, Richard Nelson (2009): Durchstarten zum Traumjob, 9. aktual. und erw. Aufl., Frankfurt/New York: Campus Verlag, S. 141 ff.
- ¹²⁴ Vgl. Lange-von Wins, Thomas (2012): Hybride Kompetenzerfassung am Beispiel der Kompetenzbilanz, in: Erpenbeck, John (Hrsg.): Der Königsweg zur Kompetenz, Münster: Waxmann, S. 335-343.
- ¹²⁵ Vgl. Triebel, Claas/Seipel, Kurt (2017): Kompetenzbilanz, in: Erpenbeck, John et al. (Hrsg.): Handbuch Kompetenzmessung, 3. Auflage, Stuttgart: Schäffer-Poeschel, S. 644-657.
- ¹²⁶ Vgl. Triebel, Claas (2018): Karriereberatung als Instrument nachhaltiger Personalentwicklung: Die Kompetenzbilanz, HR Consulting Review, Band 9 / 2018, S. 22-25.
- ¹²⁷ Vgl. Hoorn, Alexandra et al. (2010): Leitfaden zur Kompetenzbilanz im Freiwilligendienst, Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. (Hrsg.), Frankfurt am Main: 2010. https://www.iss-fm.de/fileadmin/assets/veroeffentlichungen/downloads/Leitfaden_zur_Kompetenzbilanz_im_Freiwilligendienst.pdf, abgerufen am 21.07.2022.
- ¹²⁸ Vgl. Nestmann, Frank (2013): Übergangsberatung, in: Schröer, Wolfgang et al. (Hrsg.): Handbuch Übergänge, Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 834-852.
- ¹²⁹ Vgl. Sell, Matthias (2021): Supervision und Coaching auf relationaler Basis – Intersubjektivität geht der Subjektivität voraus, in: J. Surzykiewicz et al. (Hrsg.), Supervision und Coaching in der VUCA-Welt, Wiesbaden: Springer, S. 3-21.
- ¹³⁰ Vgl. Schultz-Venrath, Ulrich (2013): Lehrbuch Mentalisieren, Stuttgart: Klett-Cotta, S. 11 ff.
- ¹³¹ Vgl. Bateman, Anthony W./Fonagy, Peter (2015): Vorwort, in: dies.: (Hrsg.): Handbuch Mentalisieren, Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 13-20.
- ¹³² Vgl. Holmes, Jeremy (2012): Sichere Bindung und Psychodynamische Therapie, Stuttgart: Klett-Cotta, S. 26 ff.
- ¹³³ Vgl. Edmondson, Amy C. (2020): Die angstfreie Organisation, München: Vahlen, S. 2 ff.
- ¹³⁴ Vgl. Bateman, Anthony /Fonagy, Peter (2013): Mentalisierungsbasierte Therapie und Borderline-Persönlichkeitsstörung, in: Clarkin, John F. et al. (Hrsg.): Psychodynamische Psychotherapie der Persönlichkeitsstörungen – Handbuch für die Klinische Praxis; Stuttgart: Schattauer, S. 184-205.
- ¹³⁵ Vgl. Euler, Sebastian/Walter, Marc (2020): Mentalisierungsbasierte Psychotherapie (MBT), 2., aktual. Aufl., Stuttgart: Kohlhammer, S. 39 ff.
- ¹³⁶ Vgl. Fonagy, Peter (2018): Geleitwort. Eingeschränkte Mentalisierung: eine bedeutende Barriere für das Lernen, in: Gingelmaier, Stephan et al. (Hrsg.): Handbuch mentalisierungsbasierte Pädagogik, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 9-13.
- ¹³⁷ Vgl. Taubner, Svenja/Kotte, Silja (2018): Mentalisierung im Coaching, in: Greif, Siegfried et al. (Hrsg.): Handbuch Schlüsselkompetenzen im Coaching. Berlin, Heidelberg: Springer, S. 353-362.
- ¹³⁸ Vgl. Allen, Jon G./Fonagy, Peter/Bateman, Anthony (2011): Mentalisieren in der psychotherapeutischen Praxis, Stuttgart: Klett-Cotta, S. 21 ff.

-
- ¹³⁹ Vgl. Ohlemann, S. (2021). Berufliche Orientierung im Spannungsfeld ihrer Ziele, Herausforderungen und Umsetzung. In: Berufliche Orientierung zwischen Heterogenität und Individualisierung. Springer VS, Wiesbaden. S. 11 ff. https://doi.org/10.1007/978-3-658-33039-2_2
- ¹⁴⁰ Vgl. Rüst, Thomas (2017): Job-Coaching und Eingliederungsmanagement, in: Geisen, T./Mösch, P. (Hrsg.), Praxishandbuch Eingliederungsmanagement, Wiesbaden: Springer, S. 1-21.
- ¹⁴¹ Vgl. Schlösser, Andrea/Kiesele, Karin (2018): Job-Coaching, Paderborn, Junfermann Verlag, S. 3 ff.
- ¹⁴² Vgl. Hirschi, Andreas (2019): Berufs- und Laufbahnberatung, in: Kauffeld, S./Spurk, D. (Hrsg.): Handbuch Karriere und Laufbahnmanagement, Berlin: Springer, S.739-758.
- ¹⁴³ Vgl. Nohl, Martina (2018): Laufbahnberatung 4.0, Bonn: managerSeminare Verlags GmbH, S. 17 ff.
- ¹⁴⁴ Vgl. Golemann, Daniel/Boyatzis, Richard/McKee, Annie (2020): Emotionale Führung, 10. Aufl., Berlin: Ullstein, S. 39 ff.
- ¹⁴⁵ Vgl. Grossmann, Karin/Grossmann, Klaus E. (2012): Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit, 5., vollst. Überarb. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta, S. 31 ff.
- ¹⁴⁶ Vgl. Ainsworth, Mary D. S (1990): Epilog. Einige Überlegungen zur Theorie und über bindungsrelevante Erfassungen nach der Kleinkindzeit: Some considerations reagarding theory and assessment relevant to attachment beyond infancy. In: Greenberg, M. T. et al. (Hrsg.): Attachment in the Preschool Years. Chicago: University of Chicago Press 1990, S. 463-488. Wiederabgedruckt in: Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin (Hrsg.): Bindung und menschliche Entwicklung, Stuttgart: Klett-Cotta 2003, S. 367- 401, hier 378 ff.
- ¹⁴⁷ Vgl. Ainsworth, Mary D. S. (1985): Bindungen im Verlauf des Lebens: Attachment across the life span. Bulletin of the New York Academy of Medicine, 61 (9), 1985, S. 792-812. Wiederabgedruckt in: Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin (Hrsg.): Bindung und menschliche Entwicklung, Stuttgart: Klett-Cotta 2003, S. 341-366.
- ¹⁴⁸ Vgl. Busse, Stefan (2018); Bindung(en) in der Arbeitswelt, Gruppe Interaktion Organisation, Volume 49, Issue 4, pp. 305-317.
- ¹⁴⁹ Vgl. Rabaioli-Fischer, Barbara (2015): Biografisches Arbeiten und Lebensrückblick in der Psychotherapie, Göttingen: Hogrefe, S. 9 ff.
- ¹⁵⁰ Vgl. Siegel, Daniel J. (2010): Der achtsame Therapeut, München: Kösel, S. 97 ff
- ¹⁵¹ Vgl. dazu insbesondere Krohn, Michael (2022): Stilles Zentrum – Achtsames Selbstcoaching im Herzen des Stadtwaldes, Lichtsegeln Reihe Lichtdialoge, Diskussionspapier Nr.2 , Hannover: 18.03.2022. https://www.lichtsegeln.de/wpcontent/uploads/2022/06/Stilles_Zentrum_Diskussionspapier_Lichtdialoge_Nr_2.pdf, abgerufen am 12.09.2022.
- ¹⁵² Image „Milky Way Stars Night Sky“ by Felix-Mittermeier.de from Pixabay, <https://pixabay.com/photos/milky-way-stars-night-sky-2695569/> abgerufen am 22.09.2022.
Image „World Earth Planet Globe Map“ by Gordon Johnson from Pixabay, <https://pixabay.com/vectors/world-earth-planet-globe-map-1301744>, abgerufen am 22.09.2022.
- ¹⁵³ Vgl. Friedl, Reinhard/Seul, Shirley Michaela (2019): Der Takt des Lebens: Warum das Herz unser wichtigstes Sinnesorgan ist. München: Goldmann Verlag, S. 13 ff.
- ¹⁵⁴ Vgl. Govinda, Kalashatra (2012): Chakra Praxisbuch, München: Irisiana Verlag, S. 8 ff.
- ¹⁵⁵ Vgl. Prajnanananda, Paramahansa (2002): Das Innere Universum: eine Reise durch die Chakren, Wien: Prajna Publication, S. 21 ff.
- ¹⁵⁶ Vgl. dazu insbesondere Krohn, Michael (2022): Stilles Zentrum – Achtsames Selbstcoaching im Herzen des Stadtwaldes, Lichtsegeln Reihe Lichtdialoge, Diskussionspapier Nr.2 , Hannover: 18.03.2022. https://www.lichtsegeln.de/wpcontent/uploads/2022/06/Stilles_Zentrum_Diskussionspapier_Lichtdialoge_Nr_2.pdf, abgerufen am 12.09.2022.
- ¹⁵⁷ Image „woman-silhouette-sunset-beach-sea“ by Jill Wellington from Pixabay, <https://pixabay.com/photos/woman-silhouette-sunset-beach-sea-570883/>, abgerufen am 25.09.2022.
- ¹⁵⁸ Image „wave-ocean-sea-storm-tsunami“ by Elias „Schäferle“ from Pixabay, <https://pixabay.com/photos/wave-ocean-sea-storm-tsunami-1913559/>, abgerufen am 25.09.2022.
- ¹⁵⁹ Vgl. Yogananda, Paramhansa (2018): Erfolg ist, wenn deine Seele dein Leben berührt, Petersberg: Verlag Via Nova, S, 80 ff.
- ¹⁶⁰ Vgl. Yogananda, Paramahansa (2005): Gott spricht mit Arjuna – Die Bhagavad-Gita, Kapitel 1-5, Los Angeles, Kalifornien/USA: Self-Realization Fellowship Publishers, S. 180 ff.
- ¹⁶¹ Vgl. dazu Punkt 8.2 in: Krohn, Michael (2022): Agilität des Herzens – Growth Mindset und Growth Heartset in agilen Projekten sinnstiftend verbinden, Reihe Lichtdialoge, Diskussionspapier Nr. 3, Hannover: 20.05.2022, https://www.lichtsegeln.de/wpcontent/uploads/2022/06/Krohn_Agilit%C3%A4t_des_Herzens_Lichtdialoge_Diskussionspapier_Nr_3.pdf, abgerufen am 25.07.2022.
- ¹⁶² Hanh, Thich Nhat (2022): ZEN und die Kunst, die Welt zu retten, München: Lotos Verlag, S. 251 f.