

Laufbahn- und Lebensgestaltung

Der Begriff «Laufbahngestaltung» deutet an, dass es um Gestaltung und Planung der beruflichen Laufbahn geht, während «Lebensgestaltung» umfassender verstanden werden kann. Man könnte beide als Kunsthandwerk bezeichnen, im Sinne der steten Reflexion und «Neuerfindung», was über das reine Bewältigen hinausgeht. Laufbahngestaltung kann als Bestandteil von Lebensgestaltung gesehen werden.

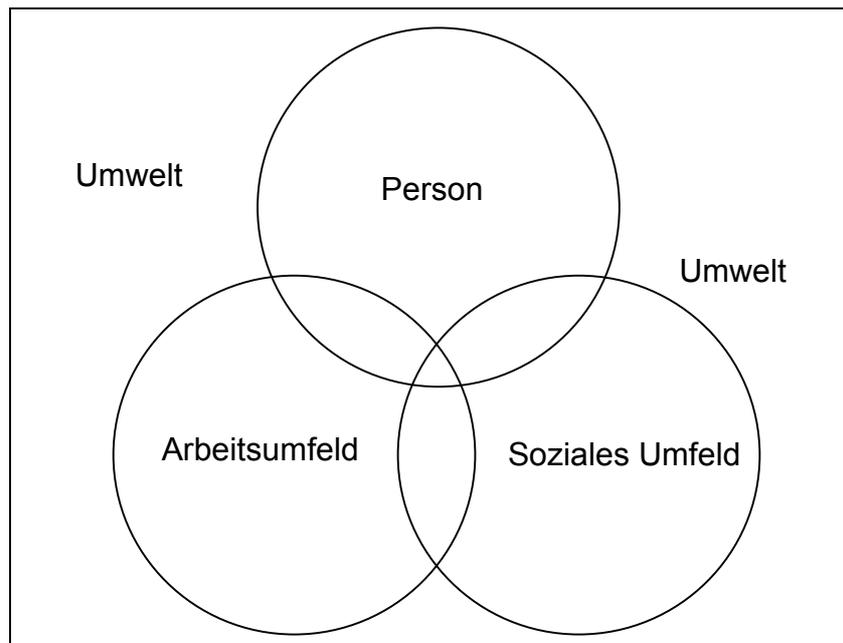
Gestaltung als steter Prozess

Gestaltung ist ein kreativer Prozess, in dem etwas Neues, Individuelles entsteht. Es kann sich darum nicht um den «courant normal» handeln, nicht um gesellschaftlich akzeptierte Norm. Nein, es geht letztlich um den eigenen Weg.

Angenommen, Lebensgestaltung setzte als Ziel ein erfülltes Leben. Hiesse das, mit der Gestaltung zuzuwarten, weil die Beurteilung, ob ein Leben erfüllt ist, erst an dessen Ende erfolgen kann? Kurt Guggenheim lässt als Exempel für diesen Fall seinen Romanprotagonisten in «Gerufen und nicht gerufen» erkennen: *«Daher werden die meisten, wenn sie am Ende zurückblicken, finden, dass sie ihr ganzes Leben hindurch ad interim gelebt haben, und verwundert sein, zu seh'n, dass das, was sie so ungeachtet und ungenossen vorübergehen liessen, eben ihr Leben war, eben das war, in dessen Erwartung sie lebten.»* Aktive Gestaltung meint also nicht nur das künftige Leben als Ganzes, sondern jeden Lebensschritt.

Laufbahn- oder Lebensgestaltung?

Im Begriff «Laufbahngestaltung» grenzt sich der Gestaltungsspielraum auf die berufliche Laufbahn ein. Bei vielen Menschen lassen sich Beruf und Privatleben nicht messerscharf trennen. So steht die Frage im Raum, ob Laufbahngestaltung ohne Lebensgestaltung denkbar ist.



Wirkungsfelder für die Laufbahngestaltung

Die obige Grafik weist darauf, dass auch für die Laufbahngestaltung ein weiter Blick sinnvoll ist. Soll der Lebensalltag von berufstätigen Menschen mit Sinn erfüllt sein, Freude und Befriedigung bereiten, so wird ein weiter Blick von Vorteil sein. Praktisch mag das heissen, dass Das Angehen von Laufbahnfragen immer mit einem Blick auf die gesamte Lebenssituation begleitet ist. Es wird davon abhängen wie sehr Fragestellungen in die Tiefe gehen

Eine zu planende punktuelle Weiterbildung wird weniger Fragen aufwerfen, als eine völlige Neuorientierung. Es soll also keine Streit darüber entstehen, ob der Laufbahnfragen oder der Lebensgestaltung der Vorzug zu geben sei. Im einen ist das andere mindestens angetönt. Da Lebensgestaltung der umfassendere Begriff ist sei im Rest des Textes nur noch von ihm die Rede.

Wie funktioniert Lebensgestaltung?

Ist es ein ständiges, genaues Planen jeden Schrittes, ein zwanghaftes «Alles-Anders-Machen», ein querulantisches Norm und Gesetze brechendes Rebellieren? Eine berühmte Psychoanalytikerin soll gesagt haben, den «eigenen Weg» zu begehen, sei eine Wanderung in der Grauzone zwischen Anpassung und Asozialität. Damit kommen wird der Sache näher. Ein gestaltetes Leben orientiert sich offenbar nicht am so genannten «Mainstream». Es wird sich vermutlich an die Regeln der Gesellschaft halten, die das Zusammenleben ermöglichen. Der Rest ist offen. Das heisst, dass der Mensch trotz Konventionen und Reglementierung und selbst in der Reglementierung Spielräume zur Gestaltung finden kann. Er kann sie wahrnehmen, als Gestaltungsraum erkennen und nutzen. Das heisst, dass ein gestaltetes Leben ein waches, aufmerksames, reflektiertes Leben ist. Das heisst, dass lebensgestaltende Menschen sich Bilder machen, Gestalten schaffen von ihrem künftigen Leben. Sie tun das durchaus im Grossen, so wie Leonardo da Vinci, der grosse Meister, geraten hat: *«Binde deinen Karren an einen Stern. Denn wer sich an einen Stern gebunden fühlt, der kehrt nicht um.»* Sie schaffen sich also eine Vision von einem lebenswerten Leben. Und sie gestalten im Kleinen, die konkreten Schritte des Alltags, denn diese sind wichtig, weil das Leben im «Hier und Jetzt» stattfindet. Aber all diese Schritte sind auf den Stern ausgerichtet. Der Stern ist ein «Wandelstern». Indem wir unsere reflektierten, auf Träume, Visionen, Ziele ausgerichteten Alltagsschritte tun, verändert sich auf unserem Weg stets der Horizont unter dem Stern und unsere Lebenserfahrung erweitert sich. Der Stern wandert mit uns mit und womöglich wandelt er sich auch unauffällig, wird aber kaum brüsk seinen Platz am Firmament verlagern oder wie eine Sternschnuppe verglühen. Die Landschaft, durch die wir ziehen, der sich wandelnde Horizont sind unsere Umwelt. Mit dieser sind wir untrennbar verbunden. Da gibt es also Einschränkungen. Betrachten wir das einmal bewusst pointiert. Es beginnt schon mit unserer Geburt. Welcher Mensch hatte mitzureden, ob er überhaupt und wo, bei wem, mit welcher Hautfarbe, zu welchem Zeitpunkt auf die Welt kommen wollte? Wir werden sozusagen in die Welt geworfen. Da hast du dein Leben! Vogel friss oder stirb! Zum Glück haben die meisten von uns, zumindest in diesen Breitengraden, was ja schon eine Begünstigung ist, Eltern, die ihre Vögel fürsorglich flügge werden lassen. Wie sie das tun, ist individuell und abhängig von ihrer unterschiedlichen Begabung als Erziehende. So tragen denn die meisten von uns hilfreiche und weniger hilfreiche «Geschichten» im Rucksack mit. Schon früh mit dem Flüggewerden entsteht auch der Wunsch nach eigenen Wegen, nach Entdeckungsfahrten. Erziehung, schulische, berufliche, gesellschaftliche Sozialisierung weisen uns bald in die Schranken, schränken den Gestaltungswillen ein. Ehe wir uns versehen, nähern wir uns der Lebensmitte, haben indessen gestrampelt, um mitzuhalten, eifrig um Erfolg gebuhlt, uns angepasst. Da werden wir plötzlich einer Sache inne, von der wir an sich schon immer gewusst haben, der Endlichkeit des Lebens. Die Frage taucht bei vielen Menschen auf wie ein Menetekel an der Wand: «War das schon alles?» Und nun beginnen wir uns für den Gedanken der Lebensgestaltung zu interessieren.

Lebensgestaltung erst ab Lebensmitte?

Ist Lebensgestaltung erst möglich, wenn sich schon ein «Anflug von Weisheit» eingestellt hat? Nein! Gestaltung kann früh einsetzen, ist nicht eine Frage des Alters, sondern vielleicht eher eine der Art und Weise. Junge Menschen werden Gestaltung noch eher als experimentelle Kunst ausüben, locker, spontan, die Welt erkundend, neugierig Erfahrungen sammelnd. Gestaltung wird neue Tönungen erlangen mit dem Älterwerden, das Experimentieren rückt etwas in den Hintergrund, die Frage nach Wesentlichkeit taucht auf, es geht vermehrt darum, was die zweite Hälfte des Lebens bringen soll, wie die Zukunft sinnstiftend gelebt werden könnte. Zweifellos wird es Älterwerdenden einfacher fallen, Leben zu gestalten, wenn sie das als junge Spunde schon geübt haben. Aber es ist nie zu spät, um damit anzufangen. Es fällt auch Siebzigjährigen leichter, wenn sie mit fünfzig angefangen haben, die Lebensgestaltung einzuüben.

Beratung für Laufbahn- und Lebensgestaltung

Kann man Lebensgestaltung lernen? Es gibt in jedem Fach Naturtalente. Die reden nicht davon, die tun es einfach. Sie können dankbar sein für das Geschenk dieser Begabung, es vielleicht auch ihren Eltern danken, die ihnen das Handwerk des Gestaltens vorgelebt haben.

Es gibt unterschiedlichste Beratungsangebote, Kurse, Seminare, die sich mit Fragen der Lebensbewältigung auseinandersetzen. Coaching für Laufbahn- und Lebensgestaltung in verschiedenen Varianten. Es geht um Standortbestimmung, um Perspektivenerarbeitung, um das Recherchieren neuer Wege und um deren Realisierung. Die Reflexion über Gelebtes hilft, dem eigenen, nur zu oft nicht wahrgenommenen, Reichtum auf die Spur zu kommen. Auf diesem Reichtum, auf den erworbenen Ressourcen baut sich die nächste Lebensetappe auf, ausgerichtet auf den zuvor erkannten Stern, die erarbeitete Vision. Ein ganzheitlicher Ansatz sorgt dafür, dass alle Lebensbereiche Raum erhalten.

Wer die Mühe nicht scheut, kann entsprechende Reflexion in eigener Regie betreiben. Im Ratgeber «Das Laufbahnbuch» und der entsprechenden Website «be-Werbung.ch» ist mit breiter Sicht auf die Dinge Anleitung zu finden.

Juli 2012 Peter Gisler