

Christine Jung Matthias Jung

# DEN WANDEL WAGEN

Widerstände überwinden  
auf dem Weg in eine bessere  
Zukunft

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Teil I (Christine Jung)	13
Der Spur der Freude folgen	13
Eine spielerische Reise zu dir selbst	19
Wie alles begann: Die Geschichte des Wesenskernansatzes	23
Utopie finden, Vision entwickeln, Mission leben	29
»Ich habe es geschafft« – Die Kraft des <i>wirklich wirklich Wollens</i>	33
Diversität und Vielfalt im Kontext von Hochbegabung als Chancen für die Zukunftsfähigkeit der Gesellschaft	37
Teil II (Matthias Jung)	45
Was mich im Wandel antreibt – Kontext und Biografie	45
Die Stärke schwacher Beziehungen in einer zirkulären Gesellschaft	55
Hoffnung auf mehr Zirkularität? Eine kritische Betrachtung des Kreislaufs	67
Abfall oder: Wem gehört die Welt?	79
Modern Monetary Theory und Jobgarantie: Eine Chance für New Work	95
O topos mou. Nichtmonetäre Kreislaufwirtschaft in einer griechischen Bürgerinitiative	109
Öffentliche Trauer und Klage im gesellschaftlichen Wandel	121
Schlussgedanken	131

## Einleitung

»Dialog bedeutet, sich gegenseitig beim Denken zu helfen, sich streitend fortzubewegen, eine Art Provisorium des Fundamentalen zu schaffen.«  
(Luisa Neubauer/Bernd Ulrich)

Wie finden wir Wege in eine gute Zukunft?

Was können wir persönlich dazu beitragen?

Wo finden sich die dafür hilfreichen Potenziale?

Wie lassen sich Widerstände, die wir alle in uns tragen, konstruktiv einbinden?

Welche äußeren Widerstände behindern Wandel?

Wie können sie überwunden werden?

Welche Ansätze und Methoden sind geeignet, um eine gelingende Zukunft zu gestalten?

Was motiviert Menschen, sich in diesem Wandel mutig auf den Weg zu machen?

Wir haben viele Fragen.

Seit vielen Jahren befinden wir uns, Christine und Matthias, als Ehepaar in einem kontinuierlichen Austausch zu gesellschaftlichen Fragen. Wir schauen aus unterschiedlichen Perspektiven auf Klimawandel, New Work, Persönlichkeitsentwicklung und das gute Leben und Arbeiten der Zukunft. Der Wandel ist unser Thema, 2019 haben wir dazu ein Jahr lang auf Instagram eigene Wandelpunkte beschrieben.

Aus unserer Sicht kann der Wandel, der uns alle betrifft, nur im Dialog befördert werden. Wir glauben, dass Fragen hier eher weiterhelfen als Antworten. Gute Fragen und echtes Interesse am Gegenüber öffnen Menschen für Gespräche, öffnen Herzen. Unsere Begeisterung für offene und echte Fragen verbinden wir in diesem Buch mit Einblicken in unsere Erfahrungen und Empfindungen. Das geschieht in der Hoffnung, dass wir Sie, liebe Leser:in, anregen, sich mit diesen Fragen ebenfalls zu befassen. So, wie wir es immer wieder tun. In einen Spiegel zu schauen und uns zu fragen: Was sehe ich, wenn ich mich anschau? Gefällt mir das, was ich sehe? Sachfragen

sind nicht zu trennen von unseren Erfahrungen, und die persönliche Weiterentwicklung geschieht immer im gesellschaftlichen Kontext. Diese Wechselwirkungen faszinieren uns.

Wir sind sehr unterschiedliche Persönlichkeiten und bewegen uns in verschiedenen beruflichen Kontexten. Wir reiben und spiegeln uns aneinander. Das führt immer wieder in einen fruchtbaren und belebenden Dialog, auch zu konstruktivem Streit. Sowohl der Prozess als auch die Fragen und die Antwortversuche drücken sich in den Essays dieses Buches aus.

Im Kern sind es zwei Aspekte, die uns miteinander verbinden. Die Begegnung 2007 mit Frithjof Bergmann und ein stetiges Ringen um stimmige Begrifflichkeiten und Leitbilder. Frithjof Bergmanns sogenanntes »Mantra von New Work«, dass es kaum etwas anderes gibt, das Menschen zufriedener macht, als Tätigkeiten, die sie *wirklich wirklich wollen*, veränderte vor fünfzehn Jahren buchstäblich unser Leben. Zugleich sind wir stetig auf der Suche nach einer Sprache, die ausdrückt, was wir denken und empfinden. Das verbindet sich mit der Frage, welche Leitmotive geeignet sind, Horizonte und somit die Zukunft zu öffnen. Die Essays dieses Buches sind eine Frucht aus den langjährigen Gesprächen zwischen diesen beiden Polen.

Wie kam es zu diesem Buch?

Matthias bekam im Sommer 2021 die Chance, innerhalb einer dreimonatigen beruflichen Auszeit mehrere Essays zum Gedanken einer Circular Society zu verfassen. Dabei stand für ihn die Frage im Mittelpunkt, ob und wie sich unsere Gesellschaft, unser Leben, unsere Arbeit, unsere Kultur und unsere Wirtschaft unter dem Leitbild der Zirkularität neu aufstellen können. Zugleich ging es für ihn darum zu prüfen, ob und wie diese Gedanken mit dem Mantra von Frithjof Bergmann vereinbar sind.

Christine fand im Frühsommer dieses Jahres für sich eine Antwort auf eine der großen Fragen ihres Lebens. Das war für sie die Voraussetzung, ihre Vision noch einmal auf den Prüfstand zu stellen und neu zu formulieren. Heraus kam eine präzise Beschreibung dessen, was sie *wirklich wirklich will*: eine Utopie für sich selbst und für unsere Gesellschaft.

Auf einem Spaziergang Ende Juli tauchte spontan die Idee auf, unsere jeweiligen Sichtweisen und Gedanken in einem gemeinsamen Buch zu veröffentlichen. Aus diesem zunächst verrückt klingenden Gedanken entwi-

ckelte sich in Facetime-Gesprächen die Idee weiter, während des Aufenthaltes von Matthias Anfang August in Katerini (Griechenland). Nach und nach konkretisierte sie sich, unsere Zweifel schwanden. Wieder vereint in Hannover war die Entscheidung gefallen.

Unsere Texte spiegeln unterschiedliche Erfahrungshintergründe. Manche Texte haben eine größere Nähe zueinander, andere weniger. Deswegen entschieden wir uns, unsere jeweiligen Essays in zwei Blöcke aufzuteilen. Zunächst kommen die Texte von Christine und anschließend die von Matthias. Alle Essays lassen sich einzeln lesen, auch wenn die von Christine inhaltlich enger miteinander verbunden sind. Christine kommt stärker von der persönlichen Reflexion, ihre Texte stellen die Essenz von dem dar, was sich seit der Begegnung mit Frithjof Bergmann bei ihr entwickelt hat. Matthias kommt eher von der Reflexion seiner beruflichen Tätigkeiten, seine Essays schließen in vielen Aspekten an sein Buch »Unverbundenes verbinden« aus dem Jahr 2020 an. In diesem Jahr haben wir während der Arbeit an diesen Essays die Erfahrung gemacht, dass wir anfangen, hier und da die Rollen zu tauschen. Vereinfacht gesagt, Christine erlebt einen Wandel von innen nach außen, bei Matthias ist es umgekehrt.

Worum geht es in unseren Essays?

In Christines erstem Text geht es um die wunderbare Kraft der Freude, die oft zu wenig genutzt wird. In einem poetischen Dialog beschreibt sie anschließend das von ihr entwickelte Wesenskernspiel, welches die Grundlage ihrer Arbeit und ihrer Vision ist. Die Begegnung mit Frithjof Bergmann und die Auseinandersetzung mit seiner Philosophie wurden Ausgangspunkt ihres heutigen Tuns als Coachin. Den Weg dorthin beschreibt sie in dem Essay »Wie alles begann: Die Geschichte des Wesenskernansatzes«. In einem weiteren Text skizziert sie ihre Utopie und Vision, die sie antreiben, sich für ein gutes Leben für alle Menschen zu engagieren. »Ich habe es geschafft – die Kraft des *wirklich wirklich wollens*« ist ein sehr persönlicher Text, in dem sie eine Entwicklung in ihrem Leben beschreibt, die sich über viele Jahre hingezogen hat. Im letzten Essay reflektiert sie die Geschichte ihrer eigenen hochsensitiven Hochbegabung im Kontext von menschlicher Vielfalt und Diversität, verbunden mit einem Plädoyer, sich als Mensch in all seinen Qualitäten und Begrenzungen zu zeigen.

Matthias beantwortet in seinem ersten Essay eine Frage, die Christine ihm gestellt hat: Was treibt dich persönlich an, dich zu wandeln? Er beschreibt verschiedene Erfahrungen aus seinem Leben aus den Blickwinkeln von Kontext und Biografie. In seinem zweiten Text reflektiert er die Stärke schwacher Beziehungen (Mark Granovetter) im Blick auf die anstehende Transformation in der Gesellschaft. Das dritte Essay setzt sich kritisch mit dem Bild des Kreislaufs auseinander, das in Begriffen wie Circular Economy oder neuerdings einer Circular Society auftaucht und verstärkt als Leitbild für die nächsten Jahrzehnte angesehen wird. Der folgende Text »Abfall oder: Wem gehört die Welt?« ist eine exemplarische Vertiefung des Kreislaufbegriffs. In »Modern Monetary Theory und Jobgarantie: Eine Chance für New Work« reflektiert er diese noch recht neue Theorie der Staatsfinanzierung unter der Fragestellung, welche Chancen sich durch diesen neuen Ansatz für Menschen ergeben könnten, die erwerbslos sind. Dies ist ein Themenfeld, in dem sich Matthias seit fast dreißig Jahren im KDA (Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt) engagiert. Kreislaufwirtschaft geht auch ohne Geld, und so ergeben sich Chancen für solidarisches Handeln. Die Bürgerinitiative O topos mou in Katerini (Nordgriechenland) ist dafür ein Beispiel. Matthias besuchte im Sommer 2021 die Initiative und hat seine dort gewonnenen Eindrücke aufgeschrieben. Das letzte Essay schließlich geht der Frage nach, ob und wie wir in der Gesellschaft öffentliche Formen finden, gemeinsam zu trauern und zu klagen, um daraus Kraft, Mut und Hoffnung für den Wandel zu finden.

Unsere dreizehn Essays sind divers, so wie wir beide. Es gibt Schnittmengen und Bezüge, bestimmte Fragen tauchen immer wieder auf. Den roten Faden, der die Texte verbindet, haben wir selbst erst spät gefunden: Es geht immer wieder um die Frage, welche Widerstände Menschen behindern und wie sie überwunden werden können, wenn Menschen sich auf den Weg in die Zukunft machen. Widerstände sind so divers wie die Menschen. Manche liegen in uns selbst, sind in unserer Biografie angelegt, anderen begegnen wir in der Gesellschaft. Widerstände zu erkennen, sie aufzulösen oder zu bekämpfen ist eine anstrengende, aber lohnende Aufgabe. Sie gelingt vor allem dann, wenn wir in den Spiegel des oder der anderen sehen und bereit sind, mit ihr oder ihm in den Dialog zu treten.

Das erwartet Sie, wenn Sie jetzt umblättern. Sie können die Essays der Reihe nach lesen oder in ihnen stöbern. Jeder Text ist in sich abgeschlossen, zusammen ergeben sie ein Mosaik unserer Dialoge. Wenn Sie mit uns ins Gespräch kommen wollen, freuen wir uns!

Ein Hinweis zur Verwendung des Begriffs »*wirklich wirklich wollen*«:

Der Ausdruck gilt heute als Mantra von Frithjof Bergmann und existiert in zahlreichen Schreibweisen. Wir verwenden ihn ohne Kommata und Bindestriche und setzen ihn kursiv.

Literatur:

Jung, Matthias (2020): Unverbundenes verbinden. Dialog und Spiritualität in der sozial-ökonomischen Transformation, München

Neubauer, Luisa/Ulrich Bernd (2021): Noch haben wir die Wahl. Ein Gespräch über Freiheit, Ökologie und den Konflikt der Generationen, Stuttgart





## Teil I (Christine Jung)

### Der Spur der Freude folgen

Stelle dir für einen genussvollen Moment vor, dass du zukünftig alle großen Entscheidungen aus der Perspektive der Freude prüfen und treffen wirst. Wie du dich mit dem verbindest, was dein ganz persönliches Ding ist. Wie du eintauchst in einen Ort, der für dich stimmig und mit Freude besetzt ist.

Freude kann das rettende Ufer sein, auf das du zuschwimmst und dessen Land du eroberst. Freude feiert das Leben und die Schönheit dieser Welt.

Du spürst dich selbst in der Freude und erlebst, dass etwas einfach gut ist. Freude ist wie eine Insel, die du immer wieder erreichen kannst, auch wenn das Leben zwischendurch anderes beinhaltet. Sich der Freude zuzuwenden ist eine Entscheidung, die du einmal grundsätzlich und täglich immer wieder treffen kannst. Nichts ist schöner als Freude, Glück und Liebe zu fühlen. Sie berührt eine tiefe Lebenssehnsucht in dir, denn wir alle streben nach Erfüllung und gelingendem Leben. Freude ist aufs engste mit deinen intrinsischen Motivationen verknüpft, das heißt, sie kommt einfach aus dir heraus. Du tust etwas, das mit Freude verbunden ist, weil du es wirklich willst. Freude und diese Art der Motivation finden wir in uns selbst, sie sind in jedem Menschen angelegt.

Freude ist eine Entdeckungsreise zu dir, zu deinen grundlegenden Fragen: Wer bin ich, und was macht mich aus? Freude ist das Antidot, die Therapie für unsere schmerzenden Herzen. Freude ist Präsenz, im Moment sein, Sein an sich. Freude ist!

Warum Freude?

Im Laufe der Zusammenarbeit mit meinen Kund:innen wurde mir die Qualität und Bedeutung der Freude für mein Tun immer klarer. Es tauchte die Überlegung auf, ob das, was Menschen *wirklich wirklich wollen* und die Freude vielleicht zwei Seiten einer Medaille sind und untrennbar zusammengehören.

Freude gehört nach Vivian Dittmar zu den fünf Grundgefühlen des Menschen. Freude ist das einzige Gefühl, das neben Wut, Trauer, Angst und Scham positiv besetzt ist. Die Grundaussage der Freude ist: Das ist richtig,

das ist schön! Freude können wir als konstruktive Kraft für unser Leben nutzen (ob beruflich oder privat), immer da, wo sie mit unseren Interessen und Bedürfnissen übereinstimmt. In der herkömmlichen Arbeitswelt wird Gefühlen keine große Rolle zugestanden, außer dass sie mit komplizierten und anstrengenden Mitarbeitenden assoziiert werden. Mit schlechter Leistung, Krankheitstagen und vielen weiteren Folgen.

Seit Beginn der Industrialisierung, die unsere Arbeitswelt bis heute prägt, lag der Fokus vor allem auf funktionierenden Mitarbeitenden. Das zunehmende Tempo, mit dem sich seitdem die Arbeitswelt verändert, führte in den 1960er Jahren dazu, den Blick stärker auf die Fähigkeiten und Stärken der Arbeitnehmer:innen zu richten. Insbesondere die »sozialen Kompetenzen« (wie Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Flexibilität, Teamfähigkeit und Lernfähigkeit) rückten in den Fokus, von denen man sich versprach, dass sie Menschen erfolgreich in die Lage versetzen würden, dem unaufhaltsamen Wandel zu folgen und sich ihm anzupassen. Seitdem gehört das Vermitteln von sozialen Kompetenzen zum Standard von Berufsausbildungen und Weiterbildungen und findet sich auch in Schulen häufig im Lehrplan. Wissen und Techniken werden vermittelt, aber nicht, wie man mit Kränkungen, Ärger und Wut umgehen kann. Mit diesen Gefühlen bleiben viele Arbeitnehmende alleine und auf sich selbst gestellt.

Welche Rolle spielt Freude in New Work? Was will New Work?

Im Kontext von New Work (nach Frithjof Bergmann), das den Anspruch beinhaltet, einen ganzheitlichen Blick auf den arbeitenden Menschen zu haben, und fragt, wie eine gegenwärtige und zukünftige Arbeitswelt aussehen kann, ist die Frage nach dem *wirklich wirklich Wollen* eine der zentralen Fragen. Viele Start-ups und auch etablierte Unternehmen experimentieren inzwischen mit veränderten Arbeitszeitmodellen, Abstimmungsprozessen in Teams, räumlichen Veränderungen und vielem mehr. Ein Begriff taucht dabei häufig auf: den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen.

Aus der Perspektive Bergmanns zu schauen bedeutet zu fragen, wie der ganze Mensch, mit seinen Gefühlen, Bedürfnissen und individuellen familiären und gesundheitlichen Aspekten Arbeitsbedingungen vorfindet, die ihm ermöglichen, sich mit seinem Können, seinen Interessen und seinen Möglichkeiten einzubringen. Sodass die Arbeit, die getan wird, nicht Ener-

gie raubt, sondern Energie schenkt. Bergmann spricht in diesem Zusammenhang von der Armut der Begierde. Menschen können häufig nicht in Worte fassen, was ihr Eigenes ist. Sie können oft nicht auf die Frage antworten: Was ist es, was du ernsthaft und zutiefst *wirklich wirklich willst*?

In unserer westlichen Kultur werden solche Fragen in dieser Radikalität in der Regel nicht gestellt. Unsere Kultur schaut auf Noten, Zeugnisse und Leistungen – die keineswegs nebensächlich sind, um in dieser Welt einem Teil der Menschen zu ermöglichen ihre Träume umzusetzen. Was aber ist mit den anderen Menschen? Diese Frage ist so schmerzhaft wie wichtig zu stellen. Immer wieder den Finger auf die Wunde des Konstruktes zu legen, das wir in dieser Arbeitswelt geschaffen haben und täglich fortführen. Es braucht viel Anstrengung und Engagement, um auch allen anderen Gesellschaftsgruppen eine Chance gleichberechtigter Teilhabe zu ermöglichen. Bergmann plädierte aus diesem Grund für die Hightech-Eigen-Produktion, um Menschen mit Selbstgeschaffenem die materiellen Voraussetzungen zur finanziellen Freiheit zu geben (2004, S. 323ff). Der Fabrikator, von dem er zunächst sprach, mündete inzwischen in die 3D-Technologie, die tatsächlich das Potenzial beinhaltet, dass Menschen zu zunehmend erschwinglicheren Preisen Dinge des alltäglichen Bedarfs nicht nur herstellen, sondern auch vertreiben könnten.

Welche Rolle spielt die Freude dabei? Meine These lautet: die Freude und das *wirklich wirklich Wollen* sind zwei Seiten einer Medaille. Wie komme ich zu dieser These?

### *Die Perspektive des Wesenskernansatzes*

Als ich 2011, nachhaltig inspiriert durch Frithjof Bergmanns *wirklich wirklich Wollen*, mit dem von mir entwickelten Wesenskernspiel startete, war mir noch nicht klar, wie essenziell die Freude in meinem Ansatz sein würde. Das begriff ich erst mit der Zeit, als ich merkte, wie hilfreich diese Frage ist, um Freude von Mangel, Bedürftigkeit oder Sehnsüchten abzugrenzen. Eine der zentralen Fragen, die ich einsetze, um mit Freude identifizierte Tätigkeiten und Interessen zu benennen, lautet: Was tun Sie da gerne oder was haben Sie da gerne gemacht? Der oder die Coachee beginnt mit leuchtenden Augen zu erzählen, was er/sie zum Beispiel als Jugendliche gerne gemacht

hat. Im Erzählfluss tauchen aber auch Aspekte auf, wo die Stimme verhaltener wird, der Ton neutraler, das Leuchten verschwindet. Es haben sich Erinnerungen eingeschlichen, die sichtbar keine Freude machen. Das sind die Momente, in denen ich nachhake, um die Spieler:innen wieder auf die Spur zu bringen. Was ist mit Freude besetzt? Was tut jemand aus ganzem Herzen gerne? Diese Frage hilft immer, die Antworten erfolgen schnell. Das ist so mit der Freude, mit ihr ist es einfach und leicht.

Das gilt auch für die Visionsentwicklung, wenn es darum geht, auf der Basis der Ergebnisse des Wesenskernspiels zu schauen, was ein Mensch im eigenen Leben *wirklich wirklich will*. Dabei ist die Frage: Hast du Freude daran, die gleiche wie: Willst du das *wirklich wirklich*? Ein Unterschied zwischen der Freude und dem *wirklich wirklich Wollen* liegt darin, dass Freude Präsenz ist, ganz im Moment sein. Das *wirklich wirklich Wollen* bezieht die Zukunft und den ganzen Menschen mit ein und macht auf die Bedürfnisse und Sehnsüchte aufmerksam. Die Freude liefert die Antwort darauf, was das Eigene ist. Die Dinge unter der Lupe der Freude zu betrachten hilft präzise zu benennen, was uns persönlich guttut. Dabei unterstützt uns unser Körper, denn Freude äußert sich spürbar in ihm. Wir richten uns auf, es kribbelt vielleicht im Brust- oder Bauchraum, die Augen leuchten. Wir fühlen Freude, wie wir alle Gefühle fühlen, wenn wir zu ihnen hinspüren, uns selbst zuwenden und uns den Raum dazu geben.

### *Die Freude an die erste Stelle*

Was wäre, wenn wir die Reihenfolge ändern, mit der wir entscheiden? Vor beruflichen Entscheidungen erst die Tätigkeiten, Interessen und intrinsischen Motivationen eines Menschen identifizieren, die mit Freude besetzt sind, und dann konsequent der Spur der Freude folgen, hin zu dem, was ein Mensch *wirklich wirklich will*, und ihn dabei unterstützen? In diesem Prozess hilft es, die Geschwister der Freude dazuzuholen: Stimmigkeit, Übereinstimmung, Wertschätzung, Intuition und Gespür. Das setzt voraus, dass Gefühlen Raum gegeben wird. Dass es Zeit gibt, um nachzudenken, zu klären, zu fühlen, miteinander zu sprechen, zuzuhören. Dafür können Settings geschaffen werden, die letztendlich und langfristig Krankenstände reduzieren, die Arbeitszufriedenheit drastisch erhöhen und die Produktivität steigern.

In der Praxis werden weiterhin Kompromisse zu schließen sein, weil Menschen an unterschiedlichen Dingen Freude haben, es selten das Optimum gibt und die Welt so ist, wie sie ist, und sich nicht über Nacht verändern lässt.

Ich plädiere dafür, dass in allem *wirklich wirklich* Wichtigem genug Freude enthalten sein sollte – genug von dem, was Menschen wesentlich ist, und dass die getroffenen Entscheidungen im Ergebnis in ausreichendem Maße stimmig sind. Der Spur der Freude zu folgen bedeutet nicht, dass einmal getroffene Entscheidungen für immer Bestand haben. Die Welt verändert sich, und wir uns mit ihr. Es bedeutet, dieser Frage Priorität einzuräumen. Der Freude eine Chance zu geben, ist jederzeit und sofort möglich.

Die nützliche Leitfrage lautet: ist ausreichend Freude dabei?

Erst beantworten wir das, was Freude macht, und dann wenden wir uns den Herausforderungen zu. Freude zu benennen will geübt werden. Es braucht Kreativität, um Lösungen zu finden, wie sich Entscheidungen, die auf dieser Basis getroffen werden, im Alltag umsetzen lassen.

In allen diesen Überlegungen kann und darf viel Freude dabei sein.

Zum Weiterlesen

Bergmann, Frithjof (2004): Neue Arbeit, Neue Kultur, Freiamt

Dittmar, Vivian (2014): Gefühle & Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung, München

Dittmar, Vivian (2017): Gefühle @work. Wie emotionale Kompetenz Unternehmen transformieren kann, München

Frederickson, Barbara (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändern kann, Frankfurt am Main



## Eine spielerische Reise zu dir selbst

Lass dich von mir, Sophia, mit auf eine Reise nehmen, in der es nur um dich geht. An deren Ende du einen neuen und vor allem freudigen Blick auf dich und dein Leben erhältst. Was dir hilft, dein Leben neu zu bewerten und auszurichten. Was dich in dir sicher sein lässt und dir gleichzeitig ein nachhaltiges Handwerkszeug schenkt, das du für vielfältige Entscheidungen nutzen kannst.

Vielleicht fragst du dich schon länger, was das ist, was du eigentlich *wirklich wirklich willst*. Aufmerksam suchst du nach Antworten, die dein Herz und deinen Verstand überzeugen.

Ich lade dich auf eine Reise zu dir selbst ein. Als langjährige Reisebegleiterin bin ich erfahren darin, Menschen zu helfen, sich mit sich selbst zu verbinden, mit dem, was ihnen guttut, sie stärkt und mit Freude erfüllt.

Auf dieser Reise wirst du viel Positives über dich entdecken, ohne dass damit ein weiterer Anspruch verbunden sein wird. Du darfst ohne jede Bewertung einmal auf dich und dein Leben schauen und dich den Aspekten zuwenden, die viele Menschen vernachlässigen.

Ich lade dich zum Spielen ein.

Spielen ist eine wunderbare Möglichkeit, in und auf die Welt zu schauen. Du trittst einen kleinen, aber wesentlichen Schritt zurück, um einen neuen und anderen Blick auf dein eigenes Leben zu bekommen.

Verwundert denke ich, wie kann ein Spiel mir helfen, Antworten auf meine Fragen zu bekommen?

Neugierig wie ein Kind schaue ich mir das Spiel an, das vor mir auf einem Tisch ausgebreitet liegt. Ich entdecke ein Spielfeld und dazu passende, aber verschiedene Spielkartenstapel und eine Spielanleitung. Eine grüne Figur schaut mir vom Spielfeld aus liebevoll entgegen. Ihr rotes Herz wirkt voller Wärme und Liebe auf mich.

Sophia sagt, dass es in diesem Spiel einmal nur um mich gehe.

Sie stellt mir die drei Spielrunden vor.

Die erste Runde sei einfach zu spielen. Sie umfasse vier Bereiche, weil das Spiel sich an meiner Lebensbiografie orientiere: Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter, unterteilt in den beruflichen und privaten Bereich. Für

diese erste Runde stehen sechzig Lebensraumkarten bereit, die allgemein Tätigkeiten beschreiben, die Menschen im Laufe ihres Lebens gerne tun. Da finde ich Begriffe wie Gesundheit, Forschen, Technik, Sport, Natur u.v.m. Aus diesen Karten kann ich so viele auswählen, wie ich will. Das einzige Kriterium sei, dass der Inhalt für mich positiv besetzt ist. Diese ausgewählten Karten lege ich in der ersten Spielrunde da an, wo sie zum ersten Mal positiv in meinem eigenen Leben aufgetaucht sind.

Kritisch frage ich, was mit den Dingen sei, die positive und negative Aspekte beinhalten. Da brauche ich nur an die Mathematik denken, wo vieles schrecklich für mich war, aber eben auch nicht alles. Erleichtert höre ich die Antwort, dass nur mit den Aspekten weitergearbeitet werde, die für mich mit Freude besetzt sind.

Sophia erklärt mir, dass es in Runde zwei jetzt darum geht, präzise und auf den Punkt gebracht zu benennen, was mir an den einzelnen Aspekten aus der ersten Runde Freude gemacht hat oder noch tut.

Freude, denke ich? Noch nie durfte ich aus diesem Blickwinkel auf mein Leben schauen. Ich bin so an ständige Herausforderungen, an Drama und das Beheben von Schwierigkeiten gewöhnt, dass bisher nie die richtige Zeit zu sein schien, mir einmal so zu begegnen. Etwas in mir will das unbedingt ändern. Gleichzeitig bin ich aufgeregt, weil unvermittelt die Fragen auftauchen: Was mache ich mit diesem Wissen? Was macht es mit mir?

Doch das Spiel hat noch eine weitere Spielrunde. Sophia erklärt, dass in dieser dritten Runde jede von mir genannte Tätigkeit, jede meiner Interessen mit einer Art Forschungsfrage angeschaut werde: »Was war oder ist daran so toll?«

Mit dieser Frage würde ich herausfinden, was meine positiven Motivationen seien für all das, was ich in der zweiten Spielrunde notiert hätte. Es gehe darum, den Grund zu finden und in Worte zu fassen, warum mir das, was ich schon mal gerne getan habe oder heute noch gerne tue. Dass nur ich das ganz genau wissen könne. Dass die Gründe zu den positiv besetzten Tätigkeiten unbewusst seien. Mithilfe der Fragestellung und durch die Begleitung eines Coaches durch das Spiel gelinge es, diese in Worte zu fassen und präzise auf den Punkt zu bringen. Es sei wichtig für mich, dass ich diese Wesenskerne in meine eigenen und dafür stimmigen Worte kleide.



Wozu soll das gut sein, frage ich verwundert. Sophia sagt, weil es mich mit mir selbst, mit dem, was mein Eigenes ist, tief verbindet. Weil es mir Worte schenkt, die ich bisher noch nicht in der Lage war zu formulieren. Weil es mir ermöglicht, mich jederzeit mit mir und meinem Tun zu verbinden, insbesondere dann, wenn es mir nicht gut gehe und ich den Kontakt zu mir verloren hätte.

Ich bin fasziniert, die Worte von Sophia berühren mich tief. Einmal mich nur mir selbst zuwenden, einmal nur aus der Sicht von Freude auf mein eigenes Leben blicken. Ich habe das Gefühl, es öffnen sich neue Welten in mir.

Nach einer Weile versonnenen Schweigens taucht eine weitere Frage in mir auf. Ist das schon alles oder lässt sich mit dem Spiel noch mehr anfangen?

Sophia erklärt mir: Die Ergebnisse und Erkenntnisse des Spieles kann ich nutzen für berufliche und private Entscheidungen. Bisher habe es in dem Spiel keinerlei Bewertungen gegeben. Aber die Spieler:innen würden beim Spielen merken, dass es Tätigkeiten, Interessen oder Wesenskern gäbe, die mit mehr Freude verbunden seien als andere.

In einem weiteren Schritt kann der zentrale Wesenskern bestimmt werden. Zentraler Wesenskern?, frage ich.

Mit dem zentralen Wesenskern beschreibst du, was dein wesentlicher Antrieb im Leben ist. Denn die Ergebnisse des Spieles lassen sich nach der Freude priorisieren. Anschließend kann mit Hilfe einer strukturierten und gleichzeitig intuitiven Vorgehensweise ein Satz gefunden werden, der diesen zentralen Antrieb auf den Punkt bringt. Sophias Augen leuchten, als sie mir davon erzählt.

Weiter helfen dir die Ergebnisse des Spiels vor wichtigen Entscheidungen, fährt Sophia fort. Mit ihnen kannst du schauen, ob in einer Entscheidung genug von dem enthalten ist, was dir wichtig ist und dich mit Freude erfüllt. Du kannst eine persönliche Priorisierung der Erkenntnisse aus dem Spiel vornehmen und fühlen, ob diese stimmig ist. Entscheidend dafür ist, welche Fragestellung dem Ganzen zugrunde liegt. Wenn du diese Frage präzise formulierst, kannst du schauen, was von den Erkenntnissen des Spieles hier für dich passt und stimmig ist. Erst nach diesem Schritt werden alle weiteren Aspekte einer Entscheidung mit einbezogen.

Sophia verabschiedet sich von mir. Ich tauche aus einer Welt auf, die mich fasziniert und tief berührt.

Wie finden wir Wege in eine gute und lebenswerte Zukunft? Welche Widerstände begegnen uns auf diesem Weg – und wie können wir sie überwinden? Was ermutigt Menschen, sich im unaufhaltsamen Wandel unserer Welt auf den Weg zu machen?

Seit vielen Jahren streiten die Diplompädagogin Christine Jung und der evangelische Theologe Matthias Jung in einem konstruktiven Dialog über diese Fragen. Die hier veröffentlichten Essays sind dabei so verschieden wie die beiden Autor:innen. Ihr gemeinsamer Ausgangspunkt sind die persönlichen Begegnungen mit Frithjof Bergmann, dem »Urvater von New Work«. Die Coronapandemie und die durch die Klimakrise notwendigen persönlichen wie gesellschaftlichen Veränderungen sind der Horizont, vor dem ihre Essays entstanden sind. Christine und Matthias Jung verbindet die Hoffnung, dass eine bessere Zukunft möglich ist, wenn Menschen in ihrem Wirken der Spur der Freude folgen.

**Christine Jung** ist Diplompädagogin und Referentin für Frauenfragen in Bildung, Politik und Kultur. Seit 2007 arbeitet sie freiberuflich als Coachin und Prozessbegleiterin in ihrem Unternehmen »Frei-Räume: Coaching und Beratung«. Sie entwickelte den Wesenskernansatz und das dafür grundlegende Wesenskernspiel.

**Matthias Jung** hat evangelische Theologie und Erziehungswissenschaften studiert und ist nach vielen Jahren im Gemeindepfarramt am Niederrhein nun Landessozialpfarrer der Ev.-luth. Landeskirche Hannover. Er leitet im dortigen Haus kirchlicher Dienste den Fachbereich »Kirche. Wirtschaft. Arbeitswelt.«.