

# Liebe Leserinnen und Leser

Eine Frage, die uns bei Psychologie Heute begleitet, ist, wie wir ein Gefühl dafür entwickeln, wer wir sind und wie wir uns selbst besser verstehen. Über die Jahre haben wir auf diese Fragen ganz verschiedene Antworten gegeben. Für diese Ausgabe habe ich mich auf die Suche nach einer existenzanalytischen Perspektive gemacht. Existenzanalyse ist ein psychotherapeutisches Verfahren, das auf den österreichischen Psychiater Viktor Frankl zurückgeht, der die Sinnfrage in den Mittelpunkt menschlicher Lebensgestaltung stellt, und das von dem Arzt und Psychotherapeuten Alfred Längle weiterentwickelt wurde.

Gefunden habe ich Christoph Kolbe, er ist Psychotherapeut in Hannover und Existenzanalytiker. Mit ihm habe ich ein bereicherndes Gespräch über die Frage geführt: Wie können wir uns in unserer Arbeit, unserem täglichen Tun selbst finden?

„Arbeit ist ein notwendiger und zentraler Lebensraum für uns Menschen“, sagt Christoph Kolbe. „Wir wollen etwas in die Welt bringen, was uns wichtig ist und uns interessiert, wollen mitgestalten und unsere Fähigkeiten einbringen und natürlich auch unsere Existenz sichern. Die Realität ist aber auch, dass wir uns Vieles nicht aussuchen können. Trotzdem bleibt es unsere Aufgabe, unser Umgehen mit dem, was wir dort antreffen, zu finden. Der Mensch ist ein dialogisches Wesen. Wenn es ihm gelingt, eine stimmige Antwort auf die situativen Gegebenheiten zu finden, erlebt er Sinnerfüllung.“

Selbst in Konflikten im Beruf steckt die Möglichkeit, sich selbst und seine eigenen Werte besser zu verstehen: „Wenn eine Situation oder eine Beziehung schwierig ist, müssen wir klären: Stimmt es, einen Kompromiss einzugehen? Wie können wir dem treu bleiben, was uns wichtig ist? Sind wir bereit, dafür einzustehen? Dann leben und erleben wir Authentizität.“ Ein gelingendes Leben ist folglich nicht immer ein harmonisches oder spannungsfreies, so Kolbe, sondern eines, in dem wir uns Auseinandersetzungen stellen.

Unsere Titelgeschichte dreht sich um jene von uns, die nach außen hin immer alles richtig machen und perfekt er-



scheinen – und innerlich Selbstzweifel hegen. Sie haben oft kein stimmiges Gefühl für sich selbst. Kann auch für sie der Beruf eine Chance sein, sich zu entdecken? „Ja“, sagt Christoph Kolbe, „aber nur, wenn sie dieses Schwanken auch wahrnehmen und für ihr Verunsichertsein Verantwortung übernehmen.“

Unsere Autorin Anne Otto hat für unsere Titelgeschichte ein Gespräch mit der Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki geführt und ein vierseitiges Coaching von ihr zusammengestellt, wie Menschen, die zwischen großartigem Außen und zweifelndem Innen schwanken, ihre Mitte finden können. Gute (Selbst-)Erkenntnisse wünscht Ihnen Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin