



Lieben und Arbeiten

Selbsterfahrungs- und Weiterbildungsgruppe und Forum für Lebensbegleitung

Freud wurde einst gefragt, was seiner Meinung nach ein normaler Mensch gut können müßte. Der Frager erwartete vermutlich eine komplizierte, "tiefe" Antwort. Aber Freud soll einfach gesagt haben: "Lieben und Arbeiten". Es lohnt sich, über diese einfache Formel nachzudenken; je mehr man es tut, um so tiefer wird sie. Denn wenn Freud "lieben" sagte, so meinte er damit ebenso sehr das Verströmen von Güte wie die geschlechtliche Liebe; und wenn er sagte "Lieben und Arbeiten", so meinte er damit eine Berufstätigkeit, die das Individuum nicht völlig verschlingt und ihm sein Recht und seine Fähigkeit, ein Geschlechtswesen und ein Liebender zu sein, nicht verkümmert. So können wir nichts an dieser Formel verbessern, die zu gleicher Zeit auch eine ärztliche Verordnung für Menschenwürde – und für ein demokratisches Leben ist.

(E. H. Erikson: Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit. In: Psyche, VII/2 1953, S. 135)

Das Konzept

Diese Gruppe ist für Teilnehmer-innen geeignet, für die "Lieben und Arbeiten" – noch – die zentralen Lebensinhalte sind. Dem entsprechend ist folgendes möglich:

- **Persönlichkeitsentfaltung** im individual-psychologischen, partnerschaftlichen und familiären Kontext.
- **Coaching** im Arbeits-Kontext: Fragen nach der beruflichen Identität, nach der Arbeitsrolle und -methode, nach Veränderungen und Neupositionierungen (Anpassungen von Arbeit und Karriere).
- **Work-Life-Balance**: Wie gelingt die Balance zwischen engagiertem Arbeiten und der Gestaltung befriedigender Beziehungen?
- **Weiterbildung**: Der Gruppenprozess unterstützt bei der Assimilation folgender Annahmen der Humanistischen Psychologie:



- 1) Integration, persönliches Wachstum und Lebenszufriedenheit sind möglich.
- 2) Die entsprechenden Bedingungen sind durch Introspektion, Kommunikation und kreative Anpassung herstellbar.
- 3) Durch kreative Anpassung ist lebenslanges seelisches Wachstum möglich.

Es handelt sich um eine potenzialorientierte, klärende und belebende Arbeitsgruppe. In den Coaching-Prozessen lernen die Teilnehmer den Umgang und den Einsatz von didaktischen Prinzipien, die sich aus der Humanistischen Psychologie, der phänomenologisch-systemischen Therapie und dem meditativen Explorieren herleiten. Im Vertraut-Werden mit Letzterem öffnen sich Zugänge zu heilsam stiller Präsenz und Verbundenheit.

Der erste Zyklus von **Lieben & Arbeiten** begann im Oktober 2003. Neben der Selbsterfahrung und Weiterbildung hat die Gruppe eine dritte Funktion entwickelt. Sie ist zu einem Forum für Lebensbegleitung geworden. Damit ist eine das Leben begleitende Reflexion gemeint, die sich an den existenziellen Herausforderungen und Antinomien Individuation und Hingabe einerseits und Dauer und Veränderung andererseits orientiert. Das gemeinsame Lauschen in eine verbindende Stille und Achtsamkeit steht gleichberechtigt neben den individuellen und gruppenspezifischen Untersuchungen der Wechselfälle des Liebens, Arbeitens und Älterwerdens.

Das Setting

Die Sitzungen finden im Drei-Wochen-Rhythmus, mittwochs von 19:00 - 21:30 Uhr, statt. Ein Paar findet in dieser Gruppe besondere Möglichkeiten zur Reflexion und Selbsterfahrung, die auch von den anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen bereichernd erlebt wird. Die Gruppe arbeitet mit mindestens vier und mit maximal sieben Teilnehmer-innen. Ein Zyklus dauert ein Jahr und umfasst etwa zehn Sitzungen; der nächste beginnt im Januar 2021.