

Motivation und Anliegen – Entwicklung von Selbstkompetenz

Es ist ein Kennzeichen der Moderne, dass sie sich über Ziele bzw. einen tieferen Sinn des menschlichen Lebens ausschweigt. Die Folge ist: Menschen irren vielfach orientierungslos umher und erwarten von allem, was sich ihnen als verheißungsvoll darstellt (z.B. Aussehen, Bildung, Karriere, Status, Lebensstandard), die Erfüllung des Lebens. Die zahlreichen Varianten der Außenlenkung und Marktorientierung stehen für das Bestreben, dem persönlichen Leben Bedeutung abzurufen. Häufig bleibt jedoch das auf diese Weise gefundene Lebensglück schal, und nicht selten wird der Glücksucher sogar von seinem gefundenen „Glück“ aufgeessen.

Vita Integra geht davon aus, dass Lebenssinn, Lebenserfüllung und Lebensglück nicht primär die Folge äußerer Umstände sind, sondern vor allem im Innen eines jeden Menschen wurzeln. Das Forum vertritt dabei die Überzeugung, dass in jedem Menschen keimhaft ein ursprüngliches Bild seiner selbst lebt (Wesenskern), das darauf wartet, entfaltet zu werden. Infolge der oft dramatischen Außenorientierung und Fremdbestimmtheit geht das Bewusstsein für die eigene Originalität jedoch häufig verloren.

Dieser Prozess vollzieht sich während der ersten Phasen der Entwicklung. Der Mensch eignet sich im Laufe seines Erwachsenwerdens bestimmte Überzeugungen über sich selbst und die Möglichkeiten in der Welt an. Diese Muster und Glaubenssätze verschmelzen mit der eigenen Person und werden maßgebend für sein Alltagshandeln. Die gelernten Denk- und Verhaltensmuster erweisen sich dabei als überaus wirksam und resistent. Dass sie als Anpassungsstrategien an die Lebenswelt nicht immer entwicklungsdienlich sind, sondern zum Verlust des Kontaktes mit sich selbst beitragen können, wird oft ausgeblendet.

Die Abweichung zwischen dem eigenen Ursprung und den erlernten Beziehungsmustern führt zu einer inneren Spannung, einer Unruhe, die nach Versöhnung und Ausgleich strebt. Eine Steigerung des Aktionismus im Außen kann den gewünschten Ruhepol nicht schaffen, im Gegenteil: Sie fördert das Unbehagen und erzeugt zusätzlichen Stress. Die Lösung kann nur in einem Innehalten gefunden werden, dem eine genaue Betrachtung der eigenen Seelenlandschaft folgt.

Bei sich selbst stehen bleiben, eine innere Einkehr vornehmen, die verbunden ist mit Selbstreflexion, dies ist der Weg zur (Wieder-)Entdeckung des eigenen Wesensfundaments, der persönlichen Originalität. Allerdings kann der eigene Wesenskern nur dann zutreffend bestimmt werden, wenn der Blick nach innen ein ganzer ist, das heißt, wenn er auch jene Aspekte des Lebens nicht ausspart, die der Mensch vorzugsweise ausblendet – Krankheit, Leid, Schmerz, Einsamkeit, Sinnlosigkeit und Tod. Gerade in solchen Blockierungen sind lebenswichtige Energien gebunden, die für Wachstum und Entwicklung notwendig sind.

Die konstruktive Auseinandersetzung mit sich selbst führt zur Erlangung von Selbstkompetenz. Der Mensch wird fähig, sein Leben selbst zu führen. Wer sein Leben selbst führt, ist in der Lage, dahin zu gehen, wohin er will. Wer sich führen lässt – von alten Programmierungen oder der Umgebung – wird dorthin geführt, wohin er nicht will. Wer wichtigen Herausforderungen ausweicht, weicht sich selbst aus. Wer sich selbst ausweicht, weicht vor seinen Begabungen und Möglichkeiten aus und damit vor dem, wozu er persönlich Mensch geworden ist. Mit sich selbst in Kontakt zu sein, statt sich nur im Außen zu orientieren, heißt darum: der zu werden, der man ist – eine einzigartige Person.

Selbstkompetenz als Folge von Selbsterkenntnis ist das Ergebnis eines kommunikativen Geschehens, insofern das Selbst sich erst im Blick eines Gegenübers konstituiert (M. Buber). Selbstbewusstwerdung und Dialog stehen daher in einem unauflösbaren Wechselverhältnis. Das Gegenüber ist dabei eine Art Spiegel, in dem der Betrachter sich selbst anschauen kann. In diesem Sinne übt es keine aktive Einflussnahme aus, sondern unterstützt einzig und allein die Selbsterforschung des Betrachters, dessen Zugang zum eigenen Wesenskern.