

Zeitschrift: Frei denken : das Magazin für eine säkulare und humanistische Schweiz
Herausgeber: Freidenker-Vereinigung der Schweiz
Band: 101 (2018)
Heft: 4: Seelsorge für nicht religiöse Menschen?

Artikel: Auf der Suche nach dem Sinn
Autor: Dausel, Ulrike
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091307>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

FREIDENKEN | HINTERGRUND



Auf der Suche nach dem Sinn

Die Fragen nach dem Sinn stellen sich viele Menschen erst dann, wenn alles nicht mehr so wie erwartet läuft. Meist geschieht dies in einer Verlusterfahrung, die oft einhergeht mit kritischen Übergangsmomenten im persönlichen Lebenslauf. Ulrike Dausel, Diplompsychologin, erzählt von ihren Erfahrungen bei der Humanistischen Beratung von Menschen in einer Lebenskrise.

VON ULRIKE DAUSEL

Den Beruf der/des Humanistischen Beraterin/Beraters gibt es in Flandern mittlerweile seit über dreissig Jahren. Angefangen hat aber alles noch ein paar Jahre früher, mit dem Idealismus einiger Humanisten, die – auf ehrenamtlicher Basis – denjenigen Menschen beistehen

wollten, die durch eine Aufnahme im Krankenhaus, Alters- oder Pflegeheim mit existenziellen Fragen konfrontiert wurden. Fragen, die am Sinn des eigenen Lebens zweifeln lassen. Fragen, über die manch einer sich gerne mit einem Aussenstehenden unterhalten würde, der der eigenen Situation neutral gegenübersteht als die eigene Familie oder Freunde.

Gläubige Menschen wenden sich in einer derartigen Situation vielfach an einen Seelsorger, der ihrer jeweiligen Glaubensrichtung entspricht. Schwieriger war es bis vor ein paar Jahren für Menschen mit anderen Lebensauffassungen. Dies hat sich jedoch – glücklicherweise – geändert, unter anderem dank dem idealistischen Einsatz Ehrenamtlicher und den ausdauernden

Verhandlungen auf politischer Ebene. So konnten sich vor etwas mehr als zwanzig Jahren in Flandern die ersten Berufskräfte der Humanistischen Beratung zuwenden. Die Kernaufgabe eines Humanistischen Beraters ist das Begleiten von Menschen auf der Suche nach dem Sinn des Lebens in schwierigen Momenten.

Meine Haltung in der Begegnung mit dem anderen

Sie sind nicht immer einfach, meine Gespräche als Humanistische Beraterin, meine Begegnungen von Mensch zu Mensch. Oft scheint beim anderen alles still zu stehen, scheint der Fluss des Lebens ins Stocken geraten zu sein. Was dann?

Versuchen, innezuhalten... und versuchen, auch schwierige Momente auszuhalten, Momente voll von Schmerz, Trauer oder Verzweiflung. Momente, in denen auch ich mitunter ein Gefühl der Leere, der Machtlosigkeit spüre. Denn darin liegt die Kunst: Ich will dem andern nahe sein, nahe genug, um ihn verstehen und mich in ihn einfühlen zu können – aber trotzdem noch genug Abstand zu behalten, um mich nicht zusammen mit dem andern in dessen inneren Dickicht zu verlieren und gemeinsam in seinen Abgründen unterzugehen. Eine Gefahr, die nicht zu unterschätzen ist.

Die Kunst, keinen Rat zu geben

Die Versuchung, Rat zu geben, ist mitunter gross – entweder, weil der andere vor lauter Verzweiflung und Ratlosigkeit selbst darum bittet, oder weil ich selbst nur schwer die Geduld aufbringe, zusammen mit dem anderen

den mühsameren, aber letztlich fruchtbareren Weg zurückzulegen, auf dem mein Gegenüber seine eigenen Antworten auf seine Fragen finden kann. Darum lohnt es sich, geduldig zu sein und dieser Versuchung zu widerstehen. Meines Erachtens ist dies sogar eine der Kernaufgaben in der Humanistischen Beratung.

Ein Mensch hat nicht alles selbst in der Hand in seinem Leben – aber er hat die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und seinem Leben eine bestimmte Richtung zu geben. Er hat die Möglichkeit, seine eigenen Werte zu schaffen und zu tragen. Er hat die Möglichkeit, sich seiner Freiheit zu stellen und selbst Verantwortung zu übernehmen für sein eigenes Leben; am liebsten, ohne dabei die Freiheit anderer zu beeinträchtigen oder zu bedrohen. Denn Freiheit und Verantwortung, Verbundenheit und Autonomie bedingen einander, auch wenn sie scheinbar gegensätzlich sind. Und jeder Mensch gibt seinem Leben auf eine andere Art Sinn – alle Menschen sind schliesslich anders, und doch sind sie alle gleichwertig.

Erkenntnisse der Psychologie

Die Sozialpsychologie hat mir Einsichten darin verschafft, wie die jeweilige soziale Umgebung einen Menschen prägen kann und wie Menschen miteinander interagieren und kommunizieren. Durch die Persönlichkeitspsychologie habe ich begriffen, wie unterschiedlich Menschen sein können. Und die Entwicklungspsychologie hat mir geholfen zu verstehen, wie es zu diesen Unterschieden kommt und welche Faktoren die Entwicklung

der menschlichen Identität entscheidend beeinflussen.

Einsichten, die deutlich machen, dass eine fundierte Ausbildung für meine Arbeit unabdingbar ist – neben einem reichen Schatz an Lebenserfahrung und Eindrücken.

Die Fragen rund um Sinngebung kommen oft erst dann an die Oberfläche des Bewusstseins, wenn nicht mehr alles so läuft, wie ein Mensch es vom Leben erwartet. Dies ist zunächst wenig angenehm. Meist geschieht es im Rahmen einer Verlusterfahrung, die oft einhergeht mit kritischen Übergangsmomenten im persönlichen Lebenslauf.

Alles, was bisher so vertraut war, wird dann intensiv und oft nachhaltig infrage gestellt; wir zweifeln an uns selbst und an anderen, an unseren Idealen und unserem Weltbild.

Nicht alle Begleitungen in solchen Krisen verlaufen ergiebig und intensiv, der Kontakt zwischen mir und dem andern ist nicht immer gleich gut und schon gar nicht immer direkt vorhanden. Oftmals verläuft alles viel mühsamer und ich stolpere über meine eigenen, zutiefst menschlichen Unvollkommenheiten, oder der andere ist nicht wirklich bereit, sich mir gegenüber zu öffnen. Auch dies gehört dazu.

Gefühle und Werte

Gefühle sind unser Kompass in der humanistischen Begleitung, die Art und Intensität der Gefühle verrät viel darüber, was wirklich wichtig ist für einen Menschen, wie verschiedene Werte sich zueinander verhalten und wo die Konflikte liegen. Der Fokus auf Werte ist ein essenzielles Element in der

Humanistischen Beratung. Je stärker Menschen sich die Frage zu stellen trauen, was eigentlich wirklich wichtig ist für sie, desto näher kommen sie sich selbst, desto besser gelingt es ihnen, einen Zusammenhang herzustellen zwischen scheinbar unzusammenhängenden und widersprüchlichen Elementen in ihrem Leben. Dieser Zusammenhang macht **Sinnerfahrung** möglich. Er vermittelt das Gefühl, selbst Einfluss zu haben auf das Leben und Perspektiven zu entwickeln, die zu den eigenen Werten passen. Dies alles stärkt das eigene Selbstbewusstsein und das Gefühl, ein **wertvoller** Mensch zu sein.

Die Rolle der Methodik

Die Methoden und das Setting meiner Gespräche sind stark durch Carl Rogers geprägt, dem Begründer der modernen Gesprächspsychotherapie.



Ulrike Dausel studierte Psychologie an der Universität von Trier. Sie lebt in Belgien und übt seit 1997 bis heute einen seltenen und besonderen Beruf aus: Sie ist eine hauptamtliche Humanistische Beraterin.

Mir kommt jedoch noch ein anderes Bild in den Sinn, das ich von einem Kollegen übernommen habe und auf das ich auch regelmässig zurückgreife: Das Bild von einem Tisch mit vier Beinen, der die aktuelle Situation eines Menschen symbolisiert, bei dem die verschiedenen Beine für die körperliche, soziale, psychische und existenzielle Dimension des eigenen Wohlbefindens stehen.

Ein klares Bild verschaffen

Meine Aufgabe ist es vor allem, dem anderen Sicht darauf zu verschaffen, wie sein persönlicher Tisch eigentlich aussieht und ob eines oder mehrere Beine zu kurz oder zu lang oder gar schief oder brüchig sind. Davon ein klares Bild zu haben, kann dem anderen schon erheblich weiterhelfen – ob er an der Situation etwas ändern will, mit oder ohne meine Unterstützung, ist dann seine freie Entscheidung.

Er kann zum Beispiel von einem Bein ein Stück absägen, unter ein Bein etwas darunterlegen, ein Bein wieder geraderücken, und andere Dinge mehr... oder er kann alles so lassen, wie es ist. Auch das ist ein Bild, das seine Brauchbarkeit schon oft bewiesen hat, da es sehr verdeutlichend und inspirierend wirkt.

Ich arbeite gerne mit Bildern. Sie machen die Dinge oft begreifbarer und schaffen einen gewissen Abstand zum Geschehen für den anderen, wodurch das Ganze oft weniger bedrohlich wird.

Spezifische Eigenheit der Humanistischen Beratung

Die Humanistische Beratung ist in ihrer Art spezifisch durch die besondere Position, die ein Humanistischer Berater der jeweiligen Einrichtung gegenüber einnimmt, wie zum Beispiel gegenüber dem Krankenhaus, Altersheim oder Gefängnis. In der Regel ist er nämlich kein fester Bestandteil des jeweiligen Teams, das mit der Einrich-

tung und den dort geltenden Regeln verbunden ist.

Dadurch erhält so mancher Patient, Resident oder Gefangene das Gefühl, bei einem Humanistischen Berater Dinge erzählen zu können, die er dem behandelnden Team nicht so schnell preisgeben würde – aus Angst, dafür be- oder gar verurteilt zu werden. In dieser Hinsicht bietet Humanistische Beratung genau den Freiraum, der nötig ist, um sich jemandem wirklich und in aller Offenheit anvertrauen zu können.

Die eigenen Werte und Ideale teilen

Sich verstanden fühlen ist ein Gefühl, das sich bei vielen Menschen eher einstellt, wenn man sich einen Gesprächspartner heraussuchen kann, von dem man annimmt, dass er die eigenen Werte und Ideale teilt und eine ähnliche Auffassung vom Leben und der Welt hat wie man selbst.

Daher wird sich jemand mit katholischen oder evangelischen Glaubenswerten eher an einen Seelsorger wenden mit seinen existenziellen Fragen und Zweifeln, und jemand mit islamischer Überzeugung würde sich wohl bei einem Imam besser aufgehoben fühlen bzw. jemand mit jüdischer Überzeugung bei einem Rabbi.

Und auch für viele Menschen mit einer nicht kirchlichen oder mit einer humanistischen Lebensauffassung liegt dies nicht anders. Auch sie würden sich bei einem Berater am wohlsten fühlen, der sich in seiner Arbeit und in seiner Lebenshaltung auf humanistische Werte bezieht.

Deshalb wäre es sinnvoll, das bestehende Angebot der kirchlichen Seelsorge mit dem Angebot Humanistischer Beratung zu erweitern.

Dies wäre eine bedeutsame Bereicherung, die der gesellschaftlich und kulturell komplexen Situation besser Rechnung tragen würde als die bestehende Situation. ■