

# WIE HÄLTST DU'S MIT DEM SCHICKSAL?

Unsere Autorin befragte drei Kolleginnen, wie sie mit Schicksalsschlägen und Selbstbestimmtheit in Coaching, Therapie und medialer Beratung umgehen.

Das Schicksal mag unseren Weg bestimmen.

Aber wir entscheiden selbst,  
ob wir kriechen oder aufrecht gehen.

*Aus dem Netz gefischt*

VON STEPHANIE KONKOL

Noch bis vor wenigen Jahren habe ich die Auffassung vertreten, dass es das Schicksal nicht gibt. Und zwar das Schicksal als eine höhere Macht, die Ereignisse im Leben vorherbestimmt, sodass mir jeglicher freier Wille entzogen ist. Für mich sind dagegen Selbstbestimmtheit und Wahlfreiheit hohe Werte. Ich verspürte daher lange Zeit eine ablehnende Haltung, mich mit dem Schicksal näher zu befassen.

Nun begegneten mir als Coach zunehmend Klienten mit Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach der für sie vorgesehenen Lebensaufgabe und ihrer Bestimmung. Ich begann meine Haltung zu hinterfragen. Und ich wurde neugierig, welche Erfahrungen Kolleginnen mit dem Schicksal machen. Wie denken sie zum Beispiel über das Verhältnis von Schicksalsgläubigkeit zu Selbstbestimmtheit?

Ich sprach mit einer Coach, einer Therapeutin und einer medialen Beraterin aus einem Bereich (Trauerbegleitung, Jenseitskontakte), der mir weniger bekannt war. Alle Aussagen sind redaktionell gekürzt.<sup>1</sup>



© Frieder Salm



**Ingrid Huttary,**  
NLP-Lehrtrainerin  
& Lehr-Coach

Coach für souveräne Führung und gesunde Lebensbalance, NLP-Lehrtrainerin und Lehrcoach. Arbeitet in Berlin, auf Kreta und online.  
<https://offene-horizonte.de>

## Coaching: Das Schicksal in die Hand nehmen

### ■ Welche Bedeutung hat das Schicksal für dich?

**Ingrid Huttary:** Schicksal ist für mich das Geworfensein in einen bestimmten Kontext: die Umgebung, in welche ich hineingeboren werde, der Körper und das Potenzial, das ich mitbekommen habe. Daran kann ich nichts ändern. Zum Schicksal gehört für mich auch die Prägung. Die kann günstig sein oder eben hinderlich. Meine Mutter starb sehr früh in meiner Kindheit. In meiner NLP-Ausbildung habe ich erforscht, wie ich sie innerlich wahrnehme. Da waren eher dunkle, statische Bilder. Die habe ich über die Submodalitätenarbeit verändert und

mir innerlich einen Film gebaut, in dem viel gelacht wurde. Erstaunlicherweise fand mein Bruder einige Zeit später eine Filmaufnahme, die meine Mutter in einer fröhlichen Szene zeigt. Die Fröhlichkeit war also neben der Schwere auch ein Teil meiner Vergangenheit mit meiner Mutter. Ich hatte diesen Teil nur nicht in meiner bewussten Wahrnehmung. Der Verlust meiner Mutter war für mich mein Schicksal, also das, was mich geprägt hat. Für mich geht es darum, wie ich mit dem Schicksal umgehe oder was ich daraus mache. Im NLP nennen wir so etwas Reframing. Denn dieser Schicksalsschlag hat mich ja auch gestärkt.

### ■ Ist das Schicksal selbst oder nur der Umgang mit dem Schicksalhaften beeinflussbar?

Aus meiner Sicht ist das Schicksal beeinflussbar. Ich glaube nicht an Vorherbestimmung. Was ich immer verändern kann, ist die Bewertung des schicksalhaft Widerfahrenen. In der Corona-Krise durfte ich plötzlich meine Präsenzseminare nicht mehr geben, nicht mehr zum Chor gehen und war im persönlichen Kontakt reduziert auf meine drei Familienmitglieder. Da kann ich auch sagen:

<sup>1</sup> Originalfassung zu lesen unter: <https://www.konkol-coaching.de/blog/>

Okay, das ist meine Chance Tempo herauszunehmen und eine intensive Zeit mit meinen Töchtern und meinem Mann zu verbringen. Doch ich denke ebenso, dass ich ganz aktiv mein Schicksal beeinflussen kann. Und so denken auch meine Klienten. Denn sie kommen zu mir, gerade weil sie ihr Schicksal in die Hand nehmen und etwas ganz anderes machen möchten.

### ■ Was passt eher zu deinem Weltbild: der Schicksalsschlag als Ergebnis einer Handlung/Haltung oder als Zufallsereignis?

Bei Schicksalsschlägen, wie Erkrankungen, glaube ich an irgendetwas dazwischen. Ich mag es überhaupt nicht, wenn jemand sagt: *Den Krebs hast du bekommen, weil er dir etwas zeigen will*. Monokausale Zuschreibungen sind dümmlich, sagte Gunther Schmidt. Das sehe ich auch so. Ich kenne Menschen, die eine schicksalhafte Situation rückblickend sogar als Geschenk sehen. Das muss man erst mal können!

### ■ Welche Bedeutung hat das Schicksal in deinen Sitzungen?

Der Begriff Schicksal taucht in meinen Sitzungen weniger wortwörtlich auf, eher in seiner Bedeutung. Meine Coaching-Klienten sind Selbstzahler. Sie nehmen ihr Schicksal selbst in die Hand und möchten etwas verändern: hinderliche Verhaltensmuster auflösen, Selbstzweifel ablegen etc. In manchen Firmentrainings erlebe ich hingegen auch Teilnehmer, die sich mehr in einer Opferhaltung erleben. Mit einer Schicksalsgläubigkeit nach dem Motto: *Ich bin so wie ich bin. Ich kann da nichts verändern. Ich kann da gar nichts für. Die anderen sind es*. Schicksalsgläubigkeit verbinde ich eher mit einer Opferhaltung.

### ■ Wie gehst du in deinen Sitzungen damit um, wenn dir dort das Schicksal begegnet?

Wenn mir jemand im Kontext Schicksal mit einer Opferhaltung begegnet, reagiere ich manchmal auf wertschät-

zende Weise etwas provokativ, um das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass es sich beim Gesagten nicht um die Wahrheit handelt, sondern um die eigene Wahrnehmung. Und wenn jemand bei seiner Haltung bleibt, ist das auch okay. Doch das ist eher selten. Im NLP gibt es die Intervention „Reimprint“, die wir machen können, wenn eine Prägung nicht so günstig war. Sehr hilfreich. Coaching und NLP haben viel zu bieten, das Schicksal zu beeinflussen und schicksalhaft Widerfahrendes neu und positiv zu bewerten. ◀



© Sarah Kastner



**Sabrina Siefert,**

Psychotherapeutin  
nach dem Heil-  
praktikergesetz

Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis in Frankfurt a.M. und Königstein.

<http://psychotherapie-siefert.de/>

### Therapie: Dem Schmerz ausgeliefert

### ■ Welche Bedeutung hat das Schicksal in deinen Sitzungen?

*Sabrina Siefert:* In meinen Sitzungen begegnen mir Menschen mit chronischen Schmerzen. Der Begriff Schicksal ist recht häufig Thema. Viele meiner Klienten erleben ihre Erkrankung als große Ungerechtigkeit. Ähnlich wie bei einem schicksalhaften Verlust erleben sie bei der chronischen Schmerzerkrankung das Gefühl des Ausgeliefertseins. Das Schicksalhafte wird dann oft mehr als Tatsache wahrgenommen: Man kann da nichts verändern. Der Hauptfokus in den Gesprächen liegt auf der Akzeptanz des Schicksals. Für meine Klienten bedeutet Schicksal weniger etwas Vorherbestimmtes als eher ein Zufallsereignis, mit dem es nun umzugehen gilt. ▶

### ■ Welche Bedeutung hat das Schicksal für dich?

Für mich ist Schicksal etwas, das negativ und auch positiv konnotiert sein kann. Für mich sind es einfach Zufälle, die eintreffen und die dazu führen, dass sich auf einmal ein positiver Weg schicksalhaft vor mir auftut oder sich etwas Negatives ereignet. Negative Schicksalsmomente verbinde ich stark mit Verlust. Ich selbst hatte schon als Kind eine extrem positive, fantasievolle und optimistische Lebenseinstellung, gepaart mit der Vorstellung, dass ich früher oder später mit genug Willen und Motivation alles erreichen kann, was ich mir vornehme. Das hat mir vermutlich ein Leben lang dabei geholfen, mich nach Schicksalsschlägen aufzurappeln und daran zu wachsen.

### ■ Ist das Schicksal selbst oder nur der Umgang mit dem Schicksalhaften beeinflussbar?

Ich glaube, dass es Momente im Schicksalhaften gibt, die wir nicht verändern können. Den Tod eines Menschen z.B. oder die Diagnose einer unheilbaren Krankheit. Aber ich bin davon überzeugt, dass wir Schmiege unseres eigenen Glücks sind. Ich glaube an einen teilweisen Einfluss auf das Schicksal, der über den bloßen Umgang damit hinausgeht: Ich kann entscheiden, welchen Weg ich einschlagen möchte. Bei meinen Schmerzpatienten begegnet mir anfangs oft eine Opferhaltung, also das Gefühl des Ausgeliefertseins. Viele kämpfen ja schon Jahrzehnte mit ihrem Schicksal. Es gibt aus meiner Sicht drei Varianten, die ich stark verallgemeinert zusammenfasse. Typ 1: Manche Klienten sehen ihre Schmerzerkrankung als vollkommen willkürliches und ungerechtes Zufallsereignis. Typ 2: Andere internalisieren im Zuge einer Selbstwertthematik das Ereignis stark: Ich bin so schlecht. Ich bin nicht gut genug. Ist ja klar, dass mir so etwas passiert. Typ 3: Einige Klienten internalisieren das Ereignis eher als Konsequenz eines langjährigen ungünstigen Verhaltensmusters: Ich habe so lange über ▶

## EINE FRAGE DES KARMAS

meine Grenze agiert. Nun zeigt mein Körper mir eine Grenze auf.

### ■ Wie gehst du in deinen Sitzungen damit um?

Ich bewege mich in einem eher asymmetrischen Kontext zwischen der therapeutisch erforderlichen Zurückhaltung und dem Wunsch, für meine Klienten nützlich zu sein und am liebsten für alles eine Lösung zu finden. Bei den Klienten, die anfangs stark im Opferleben verharren, spielt eine intensive Beziehungsgestaltung nach meinem Empfinden eine große Rolle dabei, dass schon nach wenigen Gesprächen wieder ein Gefühl von Selbstbestimmtheit und Optimismus aufkommen kann. Bei den eben genannten Typen setze ich unterschiedliche Schwerpunkte. Bei Typ 1 geht es darum, Eigenanteile und Selbstwirksamkeitserleben bewusst zu machen. Typ 2 begegne ich mit selbstwertklärenden Interventionen, um die Selbstschuldzuweisungen aufzulösen und zu einem positiven Selbstwirksamkeitserleben zu finden. Typ 3 hat bereits reflektiert, worauf er Einfluss hat und was es für eine positive Veränderung braucht. Da geht es dann darum, zu validieren und auf dem Veränderungsweg zu unterstützen. ◀



© Roger Bittel



**Clara Velloni,**  
mediale Beraterin  
für Trauer-  
begleitung und  
Jenseitskontakte

Mediale und sensitive Beraterin, Trauerbegleitung und Jenseitskontakte in eigener Praxis in Geroldswil bei Zürich.

[www.mialma.ch](http://www.mialma.ch)

### Mediale Beratung: Herausgefordert, etwas zu tun

### ■ Welche Bedeutung hat das Schicksal in deinen Sitzungen?

**Clara Velloni:** Wenn ein Mensch im höheren Alter stirbt, ist das für viele

der normale Lauf des Lebens. Wenn aber jemand sehr jung stirbt, ein Kind etwa, oder wenn sich jemand das Leben nimmt, ist es nicht mehr so selbstverständlich. Dann kommt die Frage: *Warum musste das passieren?* In meinen Sitzungen ist das Schicksal daher oft Gesprächsthema. Und zwar Schicksal als ein Ereignis, das laut Lebensplan vorgesehen war. Manche Klienten verstehen einen Schicksalsschlag als Strafe. Sie haben Schwierigkeiten damit zu unterscheiden, was vorgesehen ist und was nicht. Wenn ich mich als mediale Beraterin mit der Seele eines Verstorbenen verbinde, nehme ich oft wahr, dass der Tod sein musste. Man hätte es nicht verhindern können. Wenn nicht dieser Unfall passiert wäre, wäre etwas anderes passiert. Der Tag war einfach gekommen. Für Hinterbliebene ist das schwierig zu verstehen.

### ■ Welche Bedeutung hat das Schicksal für dich?

Für mich bedeutet Schicksal das Eintreten von vorherbestimmten Ereignissen. Schicksal ist für mich auch immer ein bisschen wandelbar. Etwas muss geschehen. Das Wie ist vielleicht veränderbar. Aber es tritt ein. Es folgt einer höheren Macht und hängt auch mit Karma zusammen. Nach meiner Vorstellung sind wir alle Teil von etwas Größerem, etwas Göttlichem. Der Lebensplan ist für mich wie eine Abmachung, bei der meine Seele als Teil des Göttlichen mitgewirkt hat. Es kann sein, so glaube ich, dass ich mich auf Seelenebene und aus Liebe bereit erklärt habe, bestimmte Ereignisse zu erleben, um anderen Seelen bestimmte Erfahrungen zu ermöglichen. Zum Beispiel erlebte ich, wie jemand eine Krebserkrankung bekam und in seinem Umfeld sich dadurch viele Menschen veränderten: in Bezug auf Liebe, Mut, Demut. Diese eine Person wurde plötzlich zum Lehrmeister für viele.

### ■ Ist das Schicksal selbst oder nur der Umgang mit dem Schicksalhaftem beeinflussbar?

Es gibt aus meiner Sicht zwei verschiedene Arten von Schicksal. Das eine

sind Ereignisse, die passieren müssen. Hierzu gehört aus meiner Sicht auch der Tod. Das andere sind Situationen, die karmischer Natur sind. Vielleicht war vorgesehen, dass ich durch einen Unfall querschnittsgelähmt werde, weil aus karmischen Gründen die Erfahrung von Abhängigkeit, Demut, Überwinden des Tiefs usw. in diesem Leben wichtig für mich ist.

### ■ Wie gehst du in deinen Sitzungen damit um, wenn dir dort das Schicksal begegnet?

Wenn mir ein Klient begegnet, der sich eher als Opfer erlebt, dann erzähle ich von den Wahlmöglichkeiten, die er im Umgang mit einem Schicksalsschlag hat. Ich versuche ihn zu motivieren etwas zu verändern und im Leben weiter voranzugehen. Und ich gebe ihm Werkzeuge dafür an die Hand. Im Spanischen bedeutet das Wort für Schicksal gleichzeitig auch Ziel. Im Deutschen kommt es vom altniederländischen „schicksel“ und bedeutet Fakt. Der Begriff *vorherbestimmt* passt daher ganz gut. Und doch verbinde ich es mit etwas Herausforderndem. Ich werde herausgefordert etwas zu machen, was der menschlichen Seite von mir vielleicht gar nicht so lieb ist. Wenngleich ich an Vorherbestimmung glaube, so glaube ich doch auch an den freien Willen. Der freie Wille liegt nur nicht im Schicksalhaften selbst, sondern in der Antwort darauf. Wie ist meine Haltung zu dieser Situation? ◀◀



© Magnus Larbrant

### Zur Autorin

#### **Stephanie Konkol**

Psychologin, Coach,  
NLP-Lehrtrainerin,  
Hypnose-Lehr-Trainerin,  
systemische Beraterin in  
eigener Praxis in Frankfurt  
a. M. und Rödermark.

[www.konkol-coaching.de](http://www.konkol-coaching.de)

[www.konkol-hypnose.de](http://www.konkol-hypnose.de)