

**„Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann?“ –  
oder wie man durch die Betrachtung der eigenen Endlich-  
keit Sinn, Klarheit und Leichtigkeit ins Leben bringt.**

## **Der Umgang mit dem Tod – ein Kinderspiel?!**

Das alte Kinderspiel ‚Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?‘ ist ein Sinnbild für den Umgang vieler Menschen mit dem Tod.

Das Spiel kann mit Gruppen von acht Personen aufwärts gespielt werden. Man braucht dazu eine große und ebene Fläche mit Spielrandbegrenzung. Die Spielregeln lauten:

“ Ein Spieler ist der Fänger (*schwarzer Mann* ...). Er stellt sich an ein Ende des Spielfeldes, die übrigen Spieler an das gegenüber liegende.

Folgender Dialog beginnt zwischen dem Fänger und den restlichen Mitspielern:

Fänger: Wer fürchtet sich vorm schwarzen Mann?

Rest: Niemand!

Fänger: Wenn er aber kommt?

Rest: Dann laufen wir davon!

Daraufhin läuft der Fänger los und versucht, so viele Mitspieler wie möglich zu berühren. Alle, die er erwischt, sind gefangen und werden ab der nächsten Runde ebenfalls zu Fängern. Retten können sich die flüchtenden Spieler allerdings dadurch, dass sie das gegenüberliegende Ende des Spielfeldes erreichen (von dem der Fänger gestartet ist). Jeder, der dieses Ende erreicht, kann (in dieser Runde) nicht mehr gefangen werden.“<sup>1</sup>

---

1

[http://www.spielewiki.org/wiki/Wer\\_hat\\_Angst\\_vorm\\_Schwarzen\\_Mann](http://www.spielewiki.org/wiki/Wer_hat_Angst_vorm_Schwarzen_Mann) (Stand: 01.12.2013)

Das Spiel hat keine rassistischen Hintergründe. Ende des 19. Jahrhunderts ordnete der Liederforscher Franz Magnus Böhme das Spiel als ein Überbleibsel der Pest- und Totentänze des Mittelalters ein<sup>2</sup>.

Abgesehen von dem Pest-Szenario und der Regel im Kinderspiel, dass eine Person, die übrig bleibt, gewinnt, dann aber zum ‚Schwarzen Mann‘ mutiert, kann man daraus folgern:

Der Tod kriegt uns alle! Keiner kann ihm entfliehen.

Obwohl der Tod in den Medien tagtäglich präsent ist, leben viele Menschen heutzutage so, als ob es den Tod nicht gäbe bzw. als ob sie ihm entfliehen könnten. Sie laufen vor dieser Realität weg, anstatt sich ihr zu stellen und damit leben zu lernen.

Der Umgang mit dem Tod ist kein Kinderspiel. Er wird aber dazu, wenn sich der Mensch dieser Realität mit Ernsthaftigkeit stellt und dadurch Klarheit, innere Leichtigkeit und Gelassenheit entwickelt.

### **Life-Cycle-Coaching – Beratung sub specie mortis<sup>3</sup>**

Life-Cycle-Coaching ist ein spezielles integratives Format der Beziehungsarbeit im Sinne einer kurz- bis mittelfristig angelegten Beratung von Menschen, die an unterschiedlichen Stationen ihres Lebens externe Reflexionshilfe und Begleitung benötigen, gleichgültig welche berufliche oder gesellschaftliche Rolle sie ausfüllen.

Die Ratsuchenden werden angeregt, eigene Ressourcen zu entdecken und Lösungsideen für die anstehenden Fragen zu entwickeln.

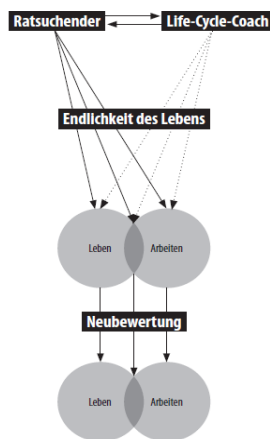
---

<sup>2</sup> Vgl. Böhme (1897). Deutsches Kinderlied und Kinderspiel. Leipzig. S. 566

<sup>3</sup> Lateinisch: unter dem Blickwinkel des Todes

Das wesentliche Unterscheidungsmerkmal des Life-Cycle-Coaching von anderen Beratungsformaten ist die Betrachtung menschlichen Lebens und Arbeitens und aller damit im Zusammenhang stehenden Fragen und Probleme unter dem Aspekt der Endlichkeit menschlicher Existenz.

Abbildung: Perspektive des Life-Cycle-Coachings



© Reinhard Fukerider 2012

Aus dem Blickwinkel der Vergänglichkeit kann der Mensch zu neuen Ansichten und Bewertungen aktueller Probleme im privaten und beruflichen Kontext gelangen und zu Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens vordringen.

Drei Beispiele sollen diesen Ansatz verdeutlichen:

Beispiel 1:

Ein Paar streitet sich wegen liegengelassener Socken, ständiger Nörgelei, Mangel an Gemeinsamkeiten, nicht gelebter

Sexualität etc. und scheint zu keiner Lösung zu kommen. Bevor man die Frage stellt, ob die Partner als Paar noch eine gemeinsame Zukunft sähen, kann man darauf hinweisen, dass sie doch beide das gleiche Ziel hätten, nämlich 1,80 m<sup>4</sup> unter der Erde.

Dieser provokative Gedanke unterbricht i. d. R. die eingefahrenen Argumentationsmuster des Paares, bringt es zum Nachdenken über die wesentlichen Dinge des Lebens und häufig zur Neubewertung der anstehenden Probleme.

#### Beispiel 2:

Wenn ein Mensch Angst vor seinem Vorgesetzten hat, kann folgender Gedankengang helfen, das Selbstwertgefühl zu stabilisieren und gestärkt den Kontakt zu gestalten:

„Mein Vorgesetzter und ich sind Menschen.

Alle Menschen sind gleich: Jeder Mensch lebt nur einmal und jeder Mensch stirbt.

Wir Menschen unterscheiden uns im Wesentlichen im Geschlecht, hinsichtlich der finanziellen Ausstattung, der Machtfülle und des sozialen Status.

Deshalb darf ich meinem Vorgesetzten als Mensch auf Augenhöhe begegnen, ohne die beruflichen Rollen zu missachten!“

Selbstverständlich kann man diese Gedanken auch auf andere Menschen übertragen, vor denen man Angst hat.

#### Beispiel 3:

Bei Führungskräften, die kurz vor einem Burn-out stehen oder nach einem Burn-out beruflich wieder eingliedert werden, ist die Einbeziehung der Endlichkeit menschlichen Lebens unbe-

---

<sup>4</sup> Vgl. <http://bestatterweblog.de/wie-tief-wird-ein-sarg-bestattet/> (Stand: 01.12.2013). Je nach örtlichen Gegebenheiten beträgt die Bestattungstiefe für Särge 1,80 m bis 2,20 m.

dingt erforderlich, um nachhaltige Veränderungen in der Lebensführung und den Erhalt der physischen und psychischen Gesundheit anzustoßen. Dabei hilft oft die Frage: „Was soll einmal auf Ihrem Grabstein stehen? Vielleicht: Er hat sich für die Firma zu Tode geschuftet! Oder: Er ist lebenssatt gestorben!“

Durch diese Frage werden Menschen innerlich aufgerüttelt und angestachelt, in ihrem Leben Kurskorrekturen einzuleiten.

## **Zwei Übungen des Life-Cycle-Coaching für Sinnfindung und Kurskorrekturen im Leben**

Die folgenden Übungen können Interessierte leicht in Eigenregie durchführen. Sie können auch den Werkzeugkoffer von professionellen Beraterinnen und Beratern bereichern.

### **Mein Leben vom Tode her betrachten**

#### **Einführung:**

Das Nachdenken darüber, dass jeder Mensch sterben muss und nichts von der Welt mitnehmen kann, macht manchen Menschen so viel Angst, dass sie die Realität des Todes aus Ihrem Leben zu verdrängen suchen.

Besser ist es, dass sich Menschen dieser unausweichlichen Tatsache rechtzeitig und mutig stellen, nicht erst dann, wenn liebe Mitmenschen sterben.

Das Bedenken der Endlichkeit menschlichen Lebens relativiert manches und öffnet den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben. Es lehrt, jeden Tag des Lebens als Geschenk zu sehen und zu genießen.

**Impuls: Ziele vom Lebensende her entwickeln**

**Zeit:** 45 - 60 Minuten

**Material:**

- 1 Zollstock
- Papierblatt DIN A4
- Stift

**Die Übung<sup>5</sup>:**

Sorgen Sie für eine störungsfreie Zeit.

Entfalten Sie den Zollstock und markieren Sie darauf Ihr Lebensalter.

Tun Sie nun so, als hätten Sie in der Hand Ihr Lebensende festzulegen, und markieren Sie auf dem Zollstock, wie lange Sie leben möchten.

Brechen Sie dann an dieser Stelle den Zollstock ab.

Betrachten Sie die noch verbleibende Lebensspanne und reflektieren Sie folgende Fragen:

- Was möchten Sie sich bis zu Ihrem Tode noch erreichen oder erleben?
- Welche Wünsche oder Träume möchten Sie sich noch erfüllen?
- Welche Schritte sind nötig, um diese Ziele zu erreichen?
- Wovon müssen Sie sich möglicherweise auch verabschieden?

---

<sup>5</sup> Die Übung entstand in Anlehnung an eine Demonstration von Prof. Lothar Seiwert im Rahmen eines Vortrags zum Thema Zeitmanagement in den ersten Jahren des neuen Jahrtausends.

Formulieren Sie Ihre Vorstellungen möglichst klar und konkret!

Erarbeiten Sie sich Ihren ganz persönlichen Fahrplan für Ihren künftigen Lebensweg.

Halten Sie die einzelnen Stationen auf diesem Weg schriftlich fest.

Und denken Sie daran: Der neue Tag ist der Beginn des Rests Ihres Lebens!

## **Loslassen einüben**

### **Einführung:**

Sein Leben zu gestalten und positiv zu verändern, braucht neben dem aktiven Tun auch den Mut und die Fähigkeit zum Loslassen.

Das Loslassen von Ideen, Träumen, unerfüllten Hoffnungen, Lebenszielen sowie Ansprüchen an sich selbst und andere, fällt Menschen oft genauso schwer wie das Loslassen von Menschen.

Mit einem krampfhaften Festhalten oder einer Jetzt-erst-recht-Haltung gerät mancher Mensch in eine innere und äußere Sackgasse und macht sich und anderen das Leben schwer.

### **Impuls: Schiffchen aussetzen<sup>6</sup>**

#### **Ziele:**

- Emotionale Ablösung von unerfüllbaren Lebenszielen, Ideen, Träumen

---

<sup>6</sup> Nach Fukerider, Reinhard (2012). Life-Cycle-Coaching – für Klarheit und Leichtigkeit im Leben. IN VIA-Verlag. Paderborn/Freiburg. S. 97f.

- Innere Ruhe und Gelassenheit

**Zeit:** nach Belieben

**Material:**

- Papierblätter DIN A4
- Stift

**Die Übung:**

Setzen Sie sich bequem hin.

Schreiben Sie alles was Sie an Ideen, Träumen, inneren Ansprüchen etc. loslassen müssen einzeln auf kleine Papierschnipsel.

Zerknüllen Sie jeden einzelnen Papierschnipsel, ziehen Sie ihn wieder auseinander, ohne ihn glatt zu streichen und formen Sie das Papier zu einer kleinen hohlen Schale.

Begeben Sie sich an einen See oder ein fließendes Gewässer.

Setzen Sie die ‚Schiffchen‘ nacheinander einzeln und ganz bewusst ins Wasser.

Begleiten Sie das Aussetzen der Schiffchen mit der ritualisierten Formel: „Jetzt ist die Zeit zum Loslassen. Ich lasse los ...“

Schauen Sie den Schiffchen nach, bis Sie sie aus den Augen verlieren oder sie untergehen.

Verlassen Sie dann den Ort des Geschehens, ohne sich nochmals umzuwenden.

**Schluss – Ende –Aus**

Im Grunde sucht jeder Mensch nach Antworten auf die existenziellen Grundfragen des Lebens:

Woher komme ich? Wer bin? Wohin gehe ich? Welchen Sinn gebe ich meinem Leben? Wie will ich leben? Die Übungen helfen, auf diese Fragen (Teil-)Antworten zu finden.



## **Literatur**

**Böhme, Franz Magnus** (1897). Deutsches Kinderlied und Kinderspiel. Leipzig.

**Fukerider, Reinhard** (2012). Life-Cycle-Coaching – für Klarheit und Leichtigkeit im Leben. Paderborn/Freiburg.

## **Internetlinks**

<http://bestatterweblog.de/wie-tief-wird-ein-sarg-bestattet>  
(Stand: 01.12.2013)

[http://www.spielewiki.org/wiki/Wer\\_hat\\_Angst\\_vorm\\_Schwarzen\\_Mann](http://www.spielewiki.org/wiki/Wer_hat_Angst_vorm_Schwarzen_Mann) (Stand: 01.12.2013)