

## **Hvad vil jeg med mit liv, og hvad vil livet med mig? New age happiness eller modning gennem modgang?**

**Hvor finder vi nøglen til udvikling i livet? Hvordan bygger vi bro mellem den nye positive tænkning og antroposofisk karmaforståelse? Er coaching et new age modefænomen eller en hjælp til at finde den gyldne tråd i biografien?**

Når livet bider os i låret standset vi op og stiller os spørgsmålet: Hvad er meningen? Så længe livet smiler til os, og medgang og rygvind gør os glade, presser de eksistentielle grundspørgsmål sig sjældent på. Men når modgangen melder sig og livet gør ondt – så vågner for de fleste behovet for mening.

Jeg gør mig ikke håb om i denne artikel at besvare menneskehedens eviggyldige spørgsmål om meningen med livet – og dog er jeg klar over, at når jeg vover at stille spørgsmålet: ”hvordan udvikler vi os som mennesker?” – så inviterer jeg læseren ind i kernen af et eksistentielt grundspørgsmål, der handler om, hvorfor vi er her, og hvem det egentlig er, der væver mønsteret i vort liv.

Med denne artikel er det mit håb at udfordre det tilsyneladende modsætningsforhold imellem en antroposofisk livsforståelse og de nye strømninger i social, psykologisk og spirituel retning, der har præget specielt tiden efter årtusindskiftet. Hvor skal vi tænke ”enten-eller” og hvor skal vi tænke ”både-og”? Hvad er illusion og hvordan finder vi fast grund i virkeligheden? Som eurytmist og Steinerskolelærer med 28 års rødder i antroposofien, og som coach og udviklingskonsulent inspireret de seneste 7 år af systemisk tænkning, positiv psykologi og new age-spiritualitet er disse spørgsmål dagligt aktuelle for mig. Både i mit arbejde med skolebørn gennem eurytmi, med samtaler med voksne gennem coaching og med konsulentopgaver for organisationer er mit mål at være katalysator og hjælper med det formål at skabe mening og udvikling.

### **Mening og udvikling?**

Så er vi tilbage til mit udgangs-spørgsmål, ”hvad er meningen?” For i sidste ende kan vi ikke udvikle os uden mening. Om det så er Sandheden om livet eller den Mening, vi har valgt at tillægge vort liv er mindre væsentlig i denne forstand. Meningen, jeg tillægger mit liv, er og bliver den ledestjerne, jeg lever mit liv ud fra, om den skinner klar og tydeligt for mig, eller er mere sløret. Det er alment kendt i stress- og kriseforskning, at det, der betinger om et menneske kommer igennem større kriser er vedkommendes evne til at se og finde en MENING i det. For mange mennesker er det modgangen, de store livskriser, der udløser de store eksistentielle spørgsmål, for hvem skulle dog frivilligt vælge smerten i livet? Smerten er et ubehag, og ubehaget vækker behovet for at forstå ”hvem eller hvad” der har udløst denne smerte. Er det en straffende Gud? I flere religiøse retninger vil smerten ud fra denne tænkning være ”den velfortjente straf” for noget, men bevidst eller ubevidst, i dette eller tidligere liv har begået. Smerte bliver dermed forbundet med skyld – som enten vil forstærke smerten eller give en vis tilfredsstillelse over at have ”betalt hvad man skylder”. På den måde bliver skæbnetænkningen let til en re-aktion og en offerholdning til noget, der alligevel ligger udenfor ens forståelse

I modsætning til en skæbnetro tænkning bringer Rudolf Steiner karma-begrebet ind som en skæbnetanke, der ser os forbundne med de handlinger, vi har foretaget tidligere, og som vi ud fra et højere perspektiv ønsker at udligne. Her kommet det enkelte menneskes Jeg ind som helt central – igennem vort jeg har vi muligheden for at gribe vor udvikling aktivt, og dermed om man så må sige skabe ny karma. Står man i en kritisk situation i sit liv, kan man have en fornemmelse af, at denne

hændelse har noget med mig at gøre. Den hører mig til, og jeg kan aktivt sige ja til den – derved skabes et frirum, hvor jeg har mulighed for at lære, at handle, at skabe nye muligheder.

### **New age tænkning.**

Ofte vil man i semi-bevidste new age-retninger høre udtrykket: ”Det er lige som det skal være – alt vil altid lægge sig til rette på den bedste måde. Du er perfekt og universet vil kun give dig det, du har brug for.” Hvad stiller man op med denne tænkning når livet bider en i låret? Er man helt konsekvent i denne tænkning – så er konsekvensen at man accepterer vilkår ud fra en tro på, at det vil bringe en muligheder for udvikling, man ellers ikke havde fået. Skylds-begrebet findes ikke i denne tænkning, men alene troen på, at alting sker for at en positiv udvikling kan finde sted. Er det sandt? Jeg ved det ikke – men det er tydeligt, at mennesker der formår at sige ja til den modgang, de møder, i tillid til, at noget godt vil komme ud af det, står med større selvspekt og ressourcer end dem, der oplever modgang som enten meningsløs eller som deres egen skyld. Om det så bringer en udvikling med sig, hvis udgangspunktet er, at man jo er perfekt – det er spørgsmålet. Udvikling er at kunne korrigere sig selv indefra, og blive bevidst om sine blinde pletter – og det kan kun være aktuelt der, hvor man ser sin manglende perfektion i øjnene.

### **Hvem væver mønsteret i mit liv?**

Uanset om man tænker, at alt lægger sig til rette på bedste måde, at det, der hænder er karma/skæbne eller at alt er tilfældigt og socialt skabt – så forbliver spørgsmålet: hvad får tingene til at ske? Og her skiller vandene nok, når vi kommer til en forklaring. I de mange spirituelle new age retninger ser man ”universet” som en ubestemt størrelse af energier. Et opgør med den personificerede Gud, Faderskikkelsen, men også et opgør med den åndelige verden som bestående af væsenheder. At noget lægger sig til rette på bedste måde må så betyde, at der er et ”noget” derude og at dette ”noget” bevirker noget i forhold til mig.

I den positive psykologi, som ligger til grund for Den anerkendende tænkning, en udløber af systemisk tænkning, er grundtanken at virkeligheden er socialt skabt, og at vi gennem sproget skaber virkelighed. Her er der ikke ”noget eller nogen” der skæbnemæssigt griber ind i min verden – der imod er det op til den enkelte at vælge det grundlag, skabe den historie, der gør mig bedst i stand til at klare mine udfordringer. Denne tænkning anerkender ikke én sandhed, men ser virkeligheden som et multivers med uendeligt mange forklaringsmodeller – som gør det muligt og nødvendigt at vælge sin holdning.

I Antroposofien møder vi et udvidet menneskebillede, der ser mennesket som et åndeligt væsen, der i sin jordiske form er fortættet ånd. Jeget, væsenskernen, vælger at inkarnere, og er i den forstand opdragsgiver for sig selv i samarbejde med højere åndelige væsener – på baggrund af erfaringer, erhvervet i tidligere inkarnationer og udviklingsmuligheder for kommende. Ud fra denne tænkning skaber jeget fra en højere bevidsthed i skitse form grundmønstrene for det, man har brug for at lære for at kunne udvikle sig som menneske. Friheden i denne form for karmatænkning består i at udvikle en tilgang til den tænkning og bevidsthed, der rækker ud over hverdagsmennesket.

I min optik handler udvikling om at komme på sporet af sin livsopgave, forstået som den opgave, man har stillet sig selv i dette liv – at være i dialog med det, man indefra sætter sig for og det, der udefra kommer en i møde. At opdage trådene i mønsteret, og finde friheden i at kunne skabe nye mønstre. Ligesom Rudolf Steiner i et af sine hovedværker, ”Frihedens filosofi” taler om vor mulighed for at ”iagttage tænkningen” kan vi øve os i at ”iagttage mønstrene” og se, hvilke andre forklaringer eller indfaldsvinkler til vores selvforståelse, der kan være mulige. Det kan hjælpe en til at nærme sig en fordomsfri selviagttagelse.

## **Rødderne tilbage til min egen historie.**

Mening og udvikling har været ledemotivet i mit eget liv siden jeg var 16-17 år. Det optog mig at finde en mening, og helst en, ingen andre havde opdaget før. Inspirationen hentede jeg hos store tænkere som Søren Kierkegaard, Grundtvig, Platon, Aristoteles – og i et utrætteligt forsøg på at iagttage og forstå. To år på universitetet med studier af marxisme og kritisk samfundsforståelse havde tilfredsstillet min sociale retfærdighedsfølelse, men efterladt et tomrum for forståelse af mennesket og alt det, man kan fornemme, men ikke se. Fortvivlet over ikke at kunne finde vej og mening besluttede jeg at spørge livet selv til råds. Jeg rejste på tommelfinger ned gennem Europa med det ene mål at finde ud af ”Hvad vil livet med mig?”. Når jeg ikke indefra kunne regne det ud, måtte jeg vende spørgsmålet udad. Mit mål var at skrive en biografisk bog om mine opdagelser og ikke vende hjem før jeg havde fundet meningen. Et ambitiøst mål for en 21-årig, der på det tidspunkt ikke vidste, at 21 er det omtrentlige tidspunkt for jegets kommen helt til stede. I indledningen til min bog havde jeg skrevet, at hvad der end skete, ville jeg sige ja til det og lade det vise mig vej.

På dette tidspunkt – vi skriver 1981 – kendte jeg hverken antroposofi eller hvad der måtte have været af new age. Alligevel rettede jeg spørgsmålet udad – som om der var ”noget” der ude, der havde planer med mig. En forhåbning om, at den mening, jeg ikke kunne finde indefra, ville vise sig udefra. Realiteten blev, at jeg efter 3 uger kom til de Schweiziske alper, hvor jeg brækkede benet alvorligt og lå på hospitalet i 2 uger. Trods chok og smerte havde jeg dog følelsen af, at der var en mening med dette – om ikke andet havde jeg skabt en mening på forhånd ved at vælge at sige ja til, hvad der måtte ske. Karma eller en valgt historie? Resultatet var det samme. Mens jeg lå på hospitalet hørte jeg om antroposofi og en ny eurytmiuddannelse i England, og uden at vide ret meget om det, vidste jeg med stor indre sikkerhed, at det var det, jeg ville. Lige så vage, mine argumenter for mit valg var, lige så sikker var jeg indeni. Missionen lykkedes altså – jeg vendte godt nok hjem på krykker, men livet havde givet mig et svar.

Var det karma? Var det universet, der ville mig det godt? Var det min egen historie, der blev en selvopfyldende profeti? Mit svar er, at det ikke er det, der er væsentligt. Det egentlige spørgsmål er: hvilken udvikling har det muliggjort?

## **Mødet med antroposofien.**

Eurytmi-uddannelsen var samtidig mit møde med antroposofi – på den ene side en genkendelse og genklang af alt det, jeg havde søgt i mit liv – på den anden side en blufærdighed over, at alt det, der havde været mine sarte indre spørgsmål og sandheder her blev udtalt uden omsvøb eller ydmyghed. Jeg besluttede en solklar eftermiddag, at om dette var sandhed eller illusion- så var det dog det bedste jeg havde mødt, så den ”købte” jeg. Systemikerne ville kalde dette ”at vælge sin historie”. Det var det, jeg gjorde, og mit mål var at iagttage og mærke efter, om historien var bæredygtig. Som årene gik glemte jeg nok denne mere ydmyge tilgang til livets store spørgsmål, og blev repræsentant for de rigtige svar. I antroposofien fandt jeg svarene, som jeg med stor sikkerhed forfægtede – og i den udstrækning, jeg var overbevist, stod jeg i et modsætningsforhold til ”verden udenfor”. Med den sikre sandhed i den ene side står den stærke fordømmelse på den anden! Jeg er ikke stolt af at indse det – men sådan var det.

Først da en krise indtraf i 2001 og alle mine livssandheder kom op til fornyet revision, blev sprækken åben for nye forsigtige spørgsmål – er der flere fortællinger? Er der noget, jeg kan lære ved at åbne mig fordomsfrit mod tidens nye strømninger? Har jeg glemt at lytte? Som 42årig måtte jeg igen stille spørgsmålet: Hvad vil jeg med livet – og hvad vil livet med mig? Igen kom hjælpen

som i de bedste eventyr – jeg fik tilbudt en uddannelse som coach og proceskonsulent, sagde ja tak, og drog på endnu et erkendelses-eventyr, med det genopdagede ledemotiv: hvordan skaber man udvikling? Og svaret, jeg fandt, var: ved at stille spørgsmål!

### **Spørgsmålet som nøgle i udvikling.**

Når man stiller sig til rådighed som hjælper i en samtale gælder det, som Søren Kierkegaard udtrykte det for et par hundrede år siden: *”Al sand hjælpen begynder med en ydmygelse: hjælperen må først ydmyge sig under den, han vil hjælpe, og derved forstå at det at hjælpe ikke er at herske men at tjene (...) at det at hjælpe er villighed til indtil videre at finde sig i ikke at forstå hvad den anden forstår . Dersom du ikke kan tale således med ham at han finder en sand lindring i at tale med dig om sin lidelse kan du ikke hjælpe ham. Han lukke sig for dig i sit inderste – og præk du så bare for ham!”*

For at kunne hjælpe et andet menneske i en coachende samtale, må troen på at det er den anden, der har de bedste svar på sine udfordringer være grundlaget. Kun på den måde kan et frirum skabes, hvor den anden har mulighed for at undersøge mønstrene i sin egen biografi og derved finde såvel mening som mål. I det, som i moderne sprog kaldes coaching, og som vi lige så vel kunne døbe ”udviklings-samtalen” eller ”karma-sparring” eller ”hjælp-til selvhjælp” er kunsten at skabe et rum, hvor man stiller sig 100 % til rådighed for den anden – på den andens præmisser. Ved at tilbyde følgeskab i den andens undersøgelse af og forsøg på at finde vej i sit liv, er man på en gang lyskaster i den andens indre landskab, spejl som reformulerer og udfordrer den andens oplevelse af sin historie og støtte og vidne til den andens aftaler om konkrete udviklings- og forandringsmål.

Der er mange måder at føre coachende samtaler, og forskellige livsopfattelser, der kan ligge bag. Fælles for dem alle ligger troen på, at mennesket i sig har muligheden for at udvikle sig i retningen af sine håb og drømme, og ikke som i min marxistiske ungdom være bundet af sin sociale herkomst. Fælles for dem er desuden troen på, at vi ved at undersøge erfaringerne fra de gange, noget er lykkedes for os på en tilfredsstillende måde i livet kan finde såvel værdierne som ressourcerne til at udvikle os i retningen af det, vi drømmer om. Når vi beskriver det, vi gerne vil virkeliggøre i fremtiden, er vi allerede i fuld gang med at skabe det. I coachingen som metode ligger muligheden for at understøtte et andet menneske i et egoistisk og egennyttigt fremtidsmål, som understøtter selvoptagethed og egoisme. Det er et etisk anliggende, som den enkelte coach må afgøre med sig selv, lige så vel som det menneske, der sætter sig mål, ønsker at gøre det i sammenhæng med det netværk, det skæbnefællesskab, de indgår i. I sportscoaching kan man coache sig til guldmedalje, og den får man som bekendt på bekostning af nogle andre. Men guldet – det kan lige så vel være, at man gjorde sit bedste, var fokuseret og havde forberedt sig godt nok! Det er min overbevisning, at mennesket i bund og grund ikke bliver lykkelig i sin egoisme, men ønsker at skabe og give sit bidrag til verden. Med den overbevisning møder jeg de mennesker, jeg taler med.

### **Coaching, modgang og lykke.**

Det er min erfaring når jeg i coaching samtalen indleder med at spørge om målet for samtalen, at det mindre handler om en hurtig løsning på lykken og mere handler om at få større bevidsthed omkring et bestemt område (lys på de blinde pletter) og begynde at skabe forandring ud fra denne bevidsthed. Ofte ligger der en mængde selvbebrejdelser gemt hos den, der kommer med et problem, og opgave nummer et kan være at få dette problem omformuleret til en positiv udfordring. Vi kan ikke forandre det, vi ikke kan rumme – så første skridt er at opdage, hvilken frustreret drøm, der gemmer sig bag et givent problem, og skabt accept og ejerskab for det. Skønt det etiske grundlag for samtalen er, at det er den anden, der har definitionsretten for sit liv, så er min frihed som samtale-partner at have min livsanskuelse. Så selvom den anden måtte være ateist, forhindrer det

ikke mig i at stille et spørgsmål som: ” Hvis vi nu antog som hypotese, at du selv har inviteret dette problem ind i dit liv for at lære af det – hvad kunne det så være, du kunne lære?” Eller: ”Lad os antage, at der er en rigtig god grund til, at du lige nu lider så meget, og du om 2 år vil takke for denne udfordring – hvad er det så for en gave, denne lidelse har bragt?” En anden slags spørgsmål, der har til hensigt at bryde identifikationen med et bestemt problem, kan være at spørge: ”Hvem vil det betyde mest for, hvis du får løst dette problem på en god måde?” ”Hvad vil det betyde for vedkommende hvis du om 3 år fortsat kæmper med dette problem?” – Derved sættes fokus på den sociale sammenhæng, og spørgsmålet leder væk fra et selvoptaget perspektiv.

Det handler om at få den anden til at opdage nye måder at se på sig selv på – bryde identifikationen med en bestemt tilstand – og egentlig løfte sig bevidsthedsmæssigt til et højere niveau – det niveau, som jeg antager, er det højere jeks domæne. Når det er muligt at løfte sit liv op i lyset og se det i en større sammenhæng, dukker mønstre og mening op, uanset hvor smertefulde, dele af mønstrene kan være – og det er min oplevelse, at denne opdagelse nærmer sig det, vi kan kalde lykke. At kunne sige ja til sit liv, opdage at det er meningsfuldt, uanset om vi kalder det at opdage eller at skabe meningen, og se hvor friheden er til at udvikle os ud fra jeget og skabe en ny virkelighed – det er det, der er syntesen mellem frihed og ansvar, til at sige ja – til livet og til sig selv, for det er i bund og grund ikke adskilt.

Hvad vil jeg med mit liv? Dette spørgsmål stiller jeget indefra, i en søgen efter et ledemotiv, der er bæredygtigt for de valg, man træffer på livets vej. Om baggrunden for dette ledemotiv skal søges i den åndelige eller den jordiske verden er i forhold til spørgsmålet ikke afgørende.

Hvad vil livet med mig? Dette spørgsmål stilles fra det højere jeks perspektiv. ”Kan jeg huske min fremtid?” Ud fra et højere perspektiv – hvad var det egentlig, jeg gav mig selv som opgave og udviklingsvej for dette liv? Dette spørgsmål giver kun mening ud fra en opfattelse af mennesket som et åndeligt væsen, der er medskabende i sin biografi. Ud fra denne tænkning er det, der kommer en i møde fra livet noget, der hænger sammen med en. Hvad man vil gøre ved det – det er jegets frie valg.

Hvor finder vi så nøglen til udvikling i livet? Er det ”new age happiness” at finde sit guld og bygge udvikling på sit livs successhistorier til at skabe udvikling? Jeg vil sige det på den måde: når man står på sin glædes og sine ressourcers erfaringsgrund, ved man hvad man kan og hvad der er værdifuldt for en – og fra dette sikre ståsted, som kun jeget kan opdage, er det muligt at tage livtag med sine udfordringer, at udvikle det, man finder svagt i sig selv. Det er et frit anliggende. Ud fra den betragtning er det almindelig sund fornuft. Det gælder den udvikling, vi giver os selv som opgave indefra. Anderledes forholder det sig med den modgang, vi møder udefra. Den vælger vi sjældent fra vores hverdags-jeg, men snarere fra det bevidste eller højere jeks perspektiv – og hvorfor? Fordi modstand skærper bevidstheden, og styrker vores nærvær. Fordi den giver os muligheden for at sige ja til livet og os selv, ikke kun det honningsøde og behagelige, men ”hele pakken”. At se mønsteret og finde den gyldne tråd. Kun når vi kan sige ja kan vi være frie – og i denne frihed kan vi elske livet som udviklingsrejse.

*Lotte Juul Lauesen er eurymist på Rudolf Steinerskoeln i Silkeborg, udviklingskonsulent og erhvervseurymist i det nordiske socialøkologiske konsulent-fællesskab SEA QUINTA, og coach i sit eget firma ”Inter-Mezzo”.*