

### Coaching – ein Modebegriff, eine Mode?

Das Wort Coaching klingt scheußlich, finde ich. Vom Wortklang her schon (oaaa -chhh), und die Obertöne, die ich dazu klingen lasse, sind auch nicht gerade positiv besetzt: „Kutsche“, jemandem im Nacken sitzen, jemanden antreiben wie ein Rennpferd, jemanden „trainieren“ bis er schwitzt....

Was ist es wirklich? Eine Erfindung leistungsorientierter Manager und „Personal-Entwickler“, um noch mehr Leistung aus ihren Mitarbeitern herauszuholen?

Oder ein Versuch vieler Menschen, mehr das zu tun, was sie wirklich tun wollen? Mit Hilfe der Unterstützung eines anderen, der mitdenkt, anders sieht, Fragen stellt, Tipps gibt, Hilfe zur Selbsthilfe usw.?

Ob es so funktioniert, und ob die Würde dabei gewahrt bleibt, und wem diese Ziele wirklich dienen – das muss im Einzelfall und immer frisch beurteilt werden.

Die Methoden sind vielfältig, die Bedeutung und Beurteilung von Coaching ist vielfältig – Coaching ist das, was ich damit mache. Aber ich kann mich des Begriffes bedienen, um für Menschen ansprechbar zu werden in meiner Bereitschaft und Kompetenz zu „helfen“.

Ich nehme Coaching hier als **Beispiel** – als eines der vielen Beispiele – für eine radikale humanistische Philosophie in pädagogischen Situationen. Im Alltagskontext, im Berufskontext, nicht im therapeutischen Kontext.

**Wie verwende ich mein humanistisches Weltbild** und mein Bewusstsein für „**Entfaltung**“, „**Befreiung**“, „**frei handeln**“, um jemanden genau darin zu unterstützen: im „möglichst frei handeln“? „Frei handeln“ definiere ich hier als:

**Das tun, was ich wirklich tun will (= ohne innerlich oder äußerlich daran gehindert zu werden).**

### Was willst du wirklich?

Ich helfe meinem Klienten, seine **Ziele** zu überprüfen, bevor ich ihn darin unterstütze, auf seine Ziele loszugehen. Gerade habe ich eine Klientin, die sich über Monate die extremen Belastungen in ihrer Arbeit vom Leib geschafft hat, die ihre Arbeits-Beziehungen verbessert hat, sich gut organisiert, sich einen idealen Arbeitsplatz dort geschaffen hat. Mittels Coaching. Und jetzt stellt sie sich die **Sinnfrage**: will ich mich in diesem Unternehmen überhaupt engagieren? Ist das, was wir da - unter mittlerweile besten Bedingungen – machen, wirklich das, was ich mit meiner Lebensenergie machen möchte?

Keiner kann ihr mehr sagen: „es ist gut, das zu tun“ – sie sieht: es gibt kein „besser“ und kein „schlechter“ an sich, das sie einfach nur herausfinden müsste. Sie selbst muss bewerten. Vielleicht hat sie keine große Auswahl aufgrund ihrer Erziehung, aber die Entscheidungen trifft sie, den Sinn gibt sie, mutterseelenallein. – Oder eben doch nicht ganz allein. „Selbst“, aber nicht einsam, sondern mit Wohlwollen begleitet, angesehen, beachtet, geachtet.

### Innere und äußere Hindernisse

Natürlich ist das der Kern von Coaching: die Hindernisse zu „entmachten“, sobald das Ziel klar ist: Das Ziel ist nun entweder ein neues und verändertes Ziel, oder es ist das ursprüngliche, aber durch mein Hinterfragen von der Person bewusst und „nochmal“ bejaht.

Die meisten Hindernisse sind wahrscheinlich innere, und doch gibt es auch äußere. Ich finde es so wichtig zu unterscheiden zwischen äußeren und inneren. Und zwischen objektiver Behinderung und den Gefühlen, die ich mir *dazu*, also zusätzlich, mache (und zu allen möglichen anderen zwischenmenschlichen Phänomenen). Das führt zu einem selbstverantwortlichen Blick: meine Gefühle mache ich selbst, nicht meine Umwelt. Aber ich kann und muss meine Umwelt verändern, damit ich so (zusammen-)leben kann, wie ich wirklich leben will. Physisch, materiell, ökonomisch. Wenn ich meine Umwelt verändern möchte, z.B. „damit ich mich weniger machtlos-wütend fühle“, so wäre das der falsche Ansatz, ein „Opfer“-Ansatz, eine Dramatisierung.

Das Unterscheiden zwischen inneren und äußeren Hindernissen führt zu *Handlungen auf der „richtigen Ebene“*: geht's hier nur um meine Gefühle, oder steckt da ein ganz materielles System dahinter? – Und umgekehrt: geht's hier um materielle Veränderungen, oder einfach um meine Sichtweise, mit der ich mich blockiere oder gar unglücklich mache?

Das Unterscheiden zwischen inneren (subjektiven) und äußeren (objektiven) Hindernissen ermöglicht „politische Einsichten“, bewusste Strategien auf *mehreren Ebenen*.

### **Innere Hindernisse**

= das „schlecht-Gesagte“, die sogenannten „Erfahrungen“ (in Wirklichkeit sind's oft Verallgemeinerungen). Sie stehen oft im Weg, die giftigen Sätze, oder auch nur die dumm-unreflektierten Glaubens-Sätze.

Und Gefühle, die nicht gefühlt werden dürfen – und daher in Watte gepackt und mit viel Mühe umgangen werden müssen.

### **Äußere Hindernisse**

Sie lassen sich durch einfache Strategie-Prinzipien angehen:

- das Fernziel aussprechen und überdenken
- selbst den Weg dahin skizzieren und planen
- Netzbau und Verbündete nicht vergessen
- möglichst kleine Schritte setzen, damit Erfolgs-Erlebnisse passieren (die sind „körperlich“!)
- den großen Kontext im Auge behalten auch wenn die Schritte noch so klein sind
- keine moralische Verpflichtung (mir als Coach oder sonstwem gegenüber), diese Schritte zu machen.

### **Verallgemeinerungen – „falsches“ Lernen**

Ich helfe meinen Klienten, ihre eigenen Verallgemeinerungen aufzudecken. Verallgemeinerungen sind in gewisser Weise „Denk-Fehler“, unrichtig, irre-führend, weil sie aus der Gegenwart wegführen - in eine fingierte statische zeitlose Welt, die nicht existiert. Verallgemeinerungen werden oft als „Beobachtung“ oder „Erfahrung“ präsentiert („das habe ich [aus Leiden] gelernt“, „meine Lebenserfahrung sagt mir“). Ich versuche im Coaching, zum konkreten Einzel-Erlebnis zu kommen. Den Klienten entdecken lassen, was diese Erlebnisse, bei aller Gemeinsamkeit, unterscheidet. Sehen lassen, dass die Unterschiede wahrscheinlich größer sind als die Gemeinsamkeiten der Situationen. Die Chancen sehen, die in den Unterschieden liegen, die Möglichkeiten und das Neue in der gegenwärtigen Situation. Jede Situation ist neu, und die gegenwärtige Situation ist die einzige, in der du handeln kannst.

Ein Sonderfall von Verallgemeinerungen sind für mich: **Abstrakte Begriffe**

Hinterfragen gehört für mich zum Coaching – Undurchdachtes, einfach Übernommenes „Denken“, persönliche Mythen („ich bin halt ein Wassermann“), unbewusste Glaubenssätze, „Spielregeln“ und „Aufträge“, die gar nicht existieren, Bilder, die nicht leben und doch wirken.... Abstrakte Begriffe sind wie Hüllen, Verpackungen – wenn ich frage, was drin ist, wird's sehr viel interessanter - oder ganz leer...

Sonderfall von abstrakten Begriffen sind für mich: **Persönlichkeits-Attribute, Charakterstudien**

Im Coaching kann und soll ich sie hinterfragen – diese besonders ehrlich aussehenden Selbstdarstellungen wie „Mein Autoritätsproblem“, „Meine ewige Schlampe“, „Mein guter alter Perfektionismus“...

Weg damit! – das erleichtert. Manchmal treffen wir die spielerische Abmachung: es ein paar Minuten lang überhaupt nicht zulassen, dass solche Festlegungen passieren.

Selbstverantwortung heißt: für mich selbst verantwortlich sein - für mein Verhalten, meine Gefühle, meine Interpretationen, meine Gewohnheiten.

Wie viel Verantwortung ich *wirklich* für mich übernehme, zeigt sich in der Sprache – und das lässt sich in einem Coaching-Gespräch gut erfahrbar machen: „Ich mache mir ein Autoritätsproblem“, besser noch: „ich habe mir gestern ein Autoritätsproblem gemacht – da war auch eine Entscheidung dabei“ – statt: „ich bin schwierig“, oder: „ich habe ein Autoritätsproblem“.

JA sagen zu den aufgedrängten Begabungen und Gewohnheiten – sie als Spezialisierungen verwenden, und zwar für das, was ich jetzt wirklich will.

Eigentlich geht es mir darum, überhaupt die Würde- und Machtlosigkeit von Charakter-Definitionen aufdecken – und manchmal habe ich den Eindruck, es ist einen Moment lang gelungen.

### **Keine voluntaristische Pseudo-Freiheit, kein „positiv denken“**

Nicht „Ich kann alles, wenn ich nur will“ - sondern:

- ich wähle, ich sehe, ich bewerte, ich glaube...
- ich habe gemacht...= meine Geschichte
- ich mache jetzt ..... (für Fortgeschrittene manchmal sogar bewusst ohne „weil..“)

**Gefühle zulassen** – emotionale Wachheit („alerte affective“), „präemotionelle Berührbarkeit“ ist in meinen Augen die Basis dafür, dass Aha-Erlebnisse passieren können, die maßgeschneidert sind – also nicht zu heftig und nicht zu unbedeutend. Wie kann ich das im Coaching fördern?

- Informieren über die emotionale Ebene bei „Erkenntnis-Prozessen“
- Sicherheit geben
- Vormachen = selbst berührbar sein
- Darüber sprechen
- Mir und der anderen Person bewusst machen, dass ein „Aha!“ ohne Berührbarkeit auch Kopfweh machen kann, und nur ein „fast-Aha!“ bleibt – also dann lieber kein Aha-Erlebnis, wenn es gleich weg-gesteckt werden muss

### **Lust an Verantwortung**

Mir geht es im Coaching darum, Lust an der „Freiheit“ zu ermöglichen. Eine tiefe Lust, eine Faszination, eine Leidenschaft (möglichst ohne Leiden) frei zu lassen, willkommen zu heißen. Das heißt für mich: immer wieder mich selbst damit berühren, immer wieder selbst diese Begeisterung erleben, frisch.

Der Entwicklungsraum eines Menschen ist „nach oben offen“! Auch meiner! Es ist immer ein Stück mehr „Freiheit“ und „Personhandeln“ möglich! – Auch für mich. Die indirekte und manchmal direkte Botschaft an die Person, die ich coache: wir gehen mit einander! Coaching ist für mich eine Geschichte von 2 oder mehr Personen, die alle unterwegs sind – auch wenn die Rollen klar sind in dem vereinbarten Unterstützungs-Prozess. Ich will spüren lassen, dass auch ich mich bewege, dass auch ich Neues mache, dass auch ich diese „normale Angst“ vor Veränderung und Neuem kenne und lebe.

### **Wohllollen geben**

Die emotionale Ebene zwischen uns beiden ist wichtig. Vielleicht das Wichtigste.

Dein Wohllollen für dich selbst kann ich nicht ersetzen, aber ich kann es dir vorstrecken, wie einen Kredit.

Ich kann es vormachen. Wohllollen für mich selbst, und Wohllollen für dich.

Ich kann und will das Wohllollen für dich selbst immer als Wahlmöglichkeit zeigen, dich daran erinnern. Es ist in meinen Augen die einzige Basis, auf der man sich menschenwürdig verändern kann. Und die einzige Basis, auf der ich dir helfen will, „dich“ zu verändern.

Daniel Le Bon, in guter Freund und Lehrer von mir, hat einmal gesagt: „Du darfst die Menschen nur in dem Maße herausfordern, in dem du sie liebst.“ Das sehe ich auch so.

**- Elisa Starzer, Oktober 2003**