

Coaching – Pendelbewegung zwischen Ich und Du

Leben ist Bewegung,
Bewegung ist Veränderung.
Nur wer sich bewegt,
kann auch etwas verändern.

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ Mit diesem Spruch meiner Großmutter bin ich – ebenso wie wahrscheinlich viele von Ihnen – aufgewachsen. Als die Neurobiologie noch nicht entdeckt hatte, dass der geheime Muskel „Gehirn“ sich in Abhängigkeit von seiner Verwendung verändert, als die Psychologie noch daran glaubte, dass alles Wesentliche in der Kindheit geprägt wird, lebten wir in einer Welt, von deren Stabilität wir überzeugt waren. Zu dieser Zeit war das Wort „Coaching“ noch unbekannt.

Die neue Unübersichtlichkeit

Heute, im Zeitalter von permanentem und schnellem Wandel, wird von uns in allen Lebensbereichen verlangt, dass wir flexibel sind und uns permanent an veränderte Gegebenheiten anpassen. „Zeit“ wird als Ressource gezählt und ist ein knappes Gut. Ständig sind wir gefordert, uns neu zu orientieren und Entscheidungen zu treffen. „Wie will ich leben? Welcher Arbeit möchte ich nachgehen? Will ich weiter so leben? Mit wem will ich leben? Wo will ich leben?“ Unsere Welt ist zunehmend komplexer geworden und die Qual der Wahl scheint riesengroß. Die Parameter für unsere Entscheidungen liegen nicht immer klar auf der Hand. Wo so wenig vermeintlich vorgegeben scheint, lastet hohe Verantwortung auf dem Einzelnen, denn leicht können die Weichen in die falsche Richtung gestellt werden. In diese Unübersichtlichkeit und die damit einhergehende Unsicherheit ist das Coaching geboren. Der Be-

griff des Coachings hat nicht nur das Modewort Therapie ersetzt. Coaching ist als Methode zu einer professionellen Säule im lebenslangen Entwicklungs- und Anpassungsprozess vieler Menschen geworden.

Wie das Coaching zu mir kam

Auch ich „gönne“ mir immer wieder mal ein Coaching – zur „professionellen Psychohygiene“, wie meine Freundinnen sagen; um mein bewegtes Leben immer wieder neu auszutarieren, meine ich selbst. Dass ich selbst seit Jahren als Coach arbeite, war in meiner beruflichen Laufbahn nicht geplant. Es hat sich organisch ergeben. In das Coaching bin ich einerseits „hineingewachsen“, weil ich auf der Basis meines Studiums der Erziehungswissenschaften und Erwachsenenbildung über fundiertes Fachwissen zur Menschwerdung verfüge. In meinem Studium habe ich gelernt, Lern- und Entwicklungsprozesse von Menschen jeden Alters zu verstehen und diese so zu gestalten, dass ich sie professionell leiten und begleiten kann, um sie in ihren sozialen, persönlichen und Fachkompetenzen zu fördern. Andererseits wurde ich in das Coaching „hingezogen“, weil meine Kund/innen es mir zutrauten. Ende der 1990er Jahre wurde ich zunehmend von Teilnehmenden meiner Veranstaltungen gefragt, ob ich sie „coachen“ könne. Sie verlangten von mir Unterstützung als Einzelpersonen. Ihre spezifischen Fragen wollten sie in Ruhe im Einzelgespräch mit mir klären. So ist das Coaching



zu mir gekommen. Und heute sage ich: Es passt einfach zu mir als Erwachsenenbildnerin! Coaching bietet mir die hervorragende Gelegenheit, den Menschen in ihrer emotionalen Welt nah zu sein und sie sachbezogen im Hinblick auf ihre Zielerreichung zu begleiten. Im Coaching kann ich das ausüben, was mir in die Wiege gelegt wurde – mit Menschen zu kommunizieren und mich daran zu erfreuen, wenn sie ihr inneres Wesen entfalten und aufblühen.

Ein Leben in Bewegung

Waldspaziergänge und Wochenendausflüge in der Natur, so habe ich meine Kindheit in Erinnerung. Für meine Eltern gab es kein schlechtes Wetter. Wir drei Kinder mussten bei jedem Wetter „raus an die frische Luft“, um uns zu bewegen. Auf jede erdenkliche Art und Weise bewegten wir uns im Freien und meine Lust, meinen Körper zu spüren, führte mich auf dem Gymnasium zum Bio-Sport-Zweig, in dem ich dreimal pro Woche Sport hatte, zuzüglich der drei Termine, die ich im Training und beim Wettkampf im Basketball zu brachte. Die restliche freie Zeit saß ich auf dem Fahrrad und fuhr mit meinen Freundinnen plaudernd durch die Landschaft. Mit meinem neugierigen Wesen konnte

ich mich nach dem Abitur noch nicht auf einen Berufsweg festlegen. So ging ich in den 1980er Jahren erst einmal nach Paris, um als Au-Pair-Mädchen neue Menschen kennenzulernen und machte mich anschließend auf, um mit meinem späteren Ehemann in einer einjährigen Weltreise die Welt zu erkunden. Niemand drängte mich und indem ich mir Zeit ließ, habe ich gefunden, wonach ich suchte.

Mit Menschen arbeiten

Mein Leben sollte erfüllt sein von einer Arbeit, in der ich mit Menschen zu tun hatte. Gesund sollten sie sein, das wusste ich von Anfang an. Also schied Sozialpädagogik aus. Ich entschied mich für ein Studium der Erziehungswissenschaften in Mainz mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung. „Bildung verändert die Welt.“ Diese Worte hatte mein Vater uns drei Mädchen im Elternhaus immer wieder mitgegeben. Er selbst war in der Zeit des Zweiten Weltkrieges groß geworden und hatte diese Möglichkeit zur Bildung immer schmerzlich vermisst. Als Nachkriegskind musste er schnell Geld verdienen und arbeiten gehen. Er hat einen Beruf ergriffen, den er liebte und auch das prägte mich. Er arbeitete mit Leib und Seele handwerklich. Als Maler leuchteten seine Augen auf, wenn er Wohnungen, die vom Zahn der Zeit angegraut waren, mit Pinsel und Farbe in glänzende Räume verwandeln konnte. Er lebte mir vor, wie wichtig es ist, einem Beruf nachzugehen, der einen von innen her berührt und mit Freude erfüllt.

Zugleich wühlten mich noch die Erfahrungen meiner Weltreise auf. Dass wir hier in Deutschland den Luxus von fließend warmem Wasser, Doppelglasfenstern und der winterlichen Heizung genießen können,

hatte sich tief in mein Bewusstsein eingegraben. Die große Ungleichheit und Ungerechtigkeit in der Welt wurde zu einem Schwerpunkt meines Studiums. Während ich mich einerseits beispielsweise mit Theorien darüber beschäftigte wie „Was macht den Mensch zum Menschen?“, garte in mir der



Drang, mit dazu beizutragen, dass sich das Bewusstsein der Menschen erweitert. Ich erkannte, wie essentiell es für den Einzelnen von uns ist, das in ihm angelegte Wesen zu erkennen und Möglichkeiten zu erhalten dieses innere Bild zu entfalten, um damit seine Lebens- und Arbeitswelt zu gestalten. Daher wurde es zu meinem zentralen Anliegen, Menschen zu fördern, sodass es auf unserem Planeten gerechter zugeht, alle Menschen in Sicherheit leben können, ein warmes Bett, genügend Essen und die Chance auf Bildung haben.

Und ... es bewegt sich doch!

Ausgestattet mit den Prinzipien und Methoden des lebenslangen Lernens verließ ich Ende der 1980er Jahre die Universität und wollte die Welt verändern. „Global

denken – lokal handeln!“ hieß der damalige Slogan. In den Zusammenhängen der „Neuen sozialen Bewegung“ fand ich Mitstreiter/innen, die ähnlich dachten wie ich. Wir waren auf allen Demos, gründeten einen Verein für Bildung und Kultur und boten Seminare zur Bewusstseinsbildung an. In kleinen Szenen brachten wir zu Beginn der 1990er Jahre mit dem „Unsichtbaren Theater“ von Augusto Boal Themen auf die Straße, die unsere Gesellschaft beschäftigten. Zuvor fremde Menschen diskutierten auf dem Marktplatz miteinander über Ausländerfeindlichkeit und Rassismus und blieben dabei in ihrer eigenen Starrsinnigkeit stecken. Wir wollten mehr! „The cop in the head...“ – eine Methode, die Augusto Boal entwickelte, weil er erkannte, dass sich unsere Gesellschaft erst durch unser Denken verändert – faszinierte mich und führte mich dazu, mich in psychologische Theorien und Methoden zu vertiefen.

Bewegliche Gehirne

In der populärwissenschaftlichen Literatur wurden Erkenntnisse veröffentlicht, dass wir zwei unterschiedliche Gehirnnareale haben, die jeweils verschiedene Funktionen erfüllen – die Verarbeitung sprachlicher und mathematischer Informationen sowie die Verarbeitung emotionaler und sinnlicher Inhalte. Dass die Gehirne von Frauen und Männern unterschiedlich strukturiert sind und welche Folgen dies für unser Denken und Handeln im Miteinander hat, belegte John Gray mit seinem Klassiker „Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus“. Fasziniert verfolgte ich diese Studien und diskutierte mit einer Freundin, die eine körperorientierte Fortbildung „Bewusstheit durch Bewegung“ nach Moshé Feldenkrais absolvierte. Moshé Feldenkrais hatte schon 1957 dem damaligen israelischen Premierminister Ben Gurion beigebracht, wie dieser sich von den lähmenden

Rückenschmerzen, die ihn seit seiner Kindheit gequält und zeitweise ans Bett gefesselt hatten, befreien und seinen Wunschtraum – auf dem Kopf zu stehen – erreichen konnte.

Indem er erkannte, dass er im Kopf ein eingeschränktes Bild von seinem Körper besitzt und dass er viel mehr kann, als er glaubt, wurde Ben Gurion gewahr, dass Geist und Körper eine untrennbare Einheit bilden. Moshé Feldenkrais lenkte seine Aufmerksamkeit auf die Art und Weise, wie er sich bewegte. So erweiterten sich zusehends seine körperlichen Möglichkeiten und gleichzeitig sein geistiges Spektrum. Diese Zusammenhänge haben mich seither begeistert. Sie führten mich zu der Entdeckung der somatischen Marker, für die Antonio Damasio empirische Belege zu den Wechselwirkungen zwischen Körper und Bewusstsein vorlegt. Richard Mendius und Rick Hanson beschreiben in ihrem Buch „Das Gehirn des Buddha“, wie der Strom unserer Gedanken permanent unser Gehirn formt und verändern kann und wie wir uns eigenständig hierüber neue Verhaltensmöglichkeiten, Handlungsräume und Gefühlswelten eröffnen können. Dies und das Züricher Ressourcenmodell von Maja Storch und Frank Krause sowie das kleine Büchlein „Das Geheimnis kluger Entscheidungen“, prägen mein Vorgehen im Coaching.

Wo sitzen die somatischen Marker?

Dass das Unbewusste unser Verhalten und unsere Entscheidungen maßgeblich mit beeinflusst, hat Freud uns gelehrt. Wie jedoch finden wir den Zugang zu unserem Unbewussten? Und vor allem, wie finden wir ihn, wenn wir uns in einer Zeitgeschwindigkeit wie im Tempo von 140 Stundenkilometern durch unseren Alltag bewegen? Da gerät das Fühlen in den Hintergrund, da geht es ums Funktionieren. In der Dynamik unserer zwischenmenschlichen Beziehungen zeigt sich unser Unbewusstes am Deutlichsten. Hier sind es Störungen im Miteinander, die uns aufmerksam werden lassen und die uns den

Grund geben, etwas zu verbessern. Wir wollen uns wohlfühlen. Das ist unser Ziel. Tun wir das nicht, läuft etwas „nicht rund“, sucht unser Unbewusstes nach Lösungen. Es sucht nach alternativen Möglichkeiten, uns neu auszurichten. Damit ist das Treffen von „guten“ Entscheidungen verbunden. Um Entscheidungen zu treffen, stützt sich unser Verstand auf unsere bisherigen Erfahrungen, die im Erfahrungsgedächtnis gespeichert sind. Über körperliche Signale registrieren wir, ob wir uns wohl oder un-

Coach Spiegelung an, geben ihnen ein Feedback über das, was wir in Bezug auf sie sehen, hören oder intuitiv erfassen. Wir halten das vorüberhuschende Unbewusste für eine kleine Weile fest und erforschen es in einer gemeinsamen Pendelbewegung. Wenn wir uns so auf Augenhöhe mit unseren Kund/innen begegnen, nennen wir dies einen „echten Dialog“.

„Wenn unsere Seele die Regie übernimmt, verwandelt sich unser Leben in eine Liebesgeschichte.“

(Gabrielle Roth)

wohl in unserer Haut fühlen. Wie ein Freund von mir sagt: „Ich muss mich in mir gemütlich fühlen.“ Dieses „sich-gemütlich-Fühlen“ wird uns über die somatischen Marker vermittelt, die an den verschiedensten Stellen wahrgenommen werden – im Solar Plexus als unser Bauchgefühl, im Hals als der berühmte „Kloß im Hals“ oder im Nacken, wenn sich die Nackenhaare sträuben, weil Angst im Spiel ist. Werden wir mit verschiedenen Handlungsalternativen konfrontiert, erhalten wir durch die somatischen Marker Rückmeldungen zu unseren bisherigen Erfahrungen, die uns helfen, bei einer Entscheidung alle emotional unguten Möglichkeiten auszuschließen. Damit dieses körpereigene Bewertungssystem, das uns als „Alarmglocke“ oder als „Warnschuss“ erscheint, sinnvoll genutzt werden kann, müssen wir es hören und verstehen. Wir brauchen Zeit, um es zu entschlüsseln. Zeit, die wir uns bei der Vielfalt der Entscheidungen, die wir ständig treffen müssen, oftmals nicht geben. Daher ist es ein wesentliches Element im Coaching, unseren Kund/innen einen Raum zu eröffnen, in dem sie zur Ruhe kommen, um in sich hineinzuhorchen. Wir bieten ihnen als

Der Dialog als zentrales Prinzip

Bereits der Philosoph Martin Buber gibt uns die Weisheit mit auf den Weg, dass wir erst am Du zum Ich werden. Wir entdecken uns in den Augen der anderen, wir wachsen, reifen und entwickeln uns, weil wir gespiegelt werden. Die Bindungsforschungen von John Bowlby und Mary Ainsworth haben seit 1990er Jahren meine Neugier geweckt. In zahlreichen Studien, u. a. in Langzeitbeobachtungen der Eltern-Kind-Kommunikation der Lausanner Universität, wurde nachgewiesen, wie bedeutsam eine bejahende Kommunikation ist, um in sich selbst Worte zu finden für Unbewusstes. Ist mein Gegenüber in der Lage, sensibel meine leisen Regungen und Bewegungen in angemessene Worte zu fassen, fühle ich mich „richtig gesehen“ und wachse so in die Welt hinein, wo mein Selbst zuvor verborgen blieb. Als Erziehungswissenschaftlerin vertraue ich in die Kraft der vorhandenen Ressourcen. Als Erwachsenenbildnerin habe ich gelernt, dass Erwachsene über sehr viele Lebenserfahrungen verfügen, die ich ernst nehmen und einbinde. Sie sind die Expert/innen für ihr



Leben, denen noch ein kleines Stück Begleitung fehlt, um eine Lücke zu füllen.

Gehen auf schwankendem Boden

Menschen in Übergangsphasen verlieren den bisher üblichen Halt. Sie fühlen sich wie die Trapez-Künstlerin, die mit einer Hand das „Eine“ erfasst und mit der anderen Hand noch keinen Halt findet. In Übergangszeiten suchen wir nach Orientierung und finden sie zunehmend weniger im Außen. Wir sind auf uns selbst zurückgeworfen. Entlang unserer eigenen Werte, den vorhandenen Talenten und Fähigkeiten, den heimlichen Träumen und formulierten Zielen, aber auch mit Blick auf unsere Grenzen und die gegebenen Bedingungen, entwerfen wir im Geist eine neue Zukunft. Menschen, die sich coachen lassen, möchten etwas verändern und suchen hierbei Unterstützung. Wir Erwachsenenbildner/innen würden sagen: „Sie haben eine Ahnung von ihrer Zukunft und fühlen die Lücke, die sie füllen möchten.“

Eine kleine Geschichte – ein großer Erfolg für eine Frau

Eines Tages ruft mich eine Frau, nennen wir sie Frau M., an. Ihre Chefin habe ihr ein Coaching „geschenkt“. Sie dürfe es sich gönnen, damit sie ihren nächsten Karriereschritt gut hinkriegt. Im Erstge-

spräch stellt sich heraus, dass Frau M. gar nicht unbedingt in die neue Position möchte. Von sich aus würde sie gerne in ihrer Komfortzone, in der sie sich schon seit vielen Jahren sehr kompetent bewegt, bleiben. Hier kennt sie die Gremien ihres Arbeitsfeldes. Die inneren organisatorischen Zusammenhänge, in denen sie arbeitet, sind ihr bestens vertraut. Sie weiß, wie alles „tickt“. Und nun soll sie plötzlich auf eine neue Ebene gehoben werden?

Nein, für sie fühlt es sich an, als würde sie vom lokalen Sportverein zur Bundesliga aufsteigen. Zweifel machen sich in ihr breit. Wird sie das schaffen? Wird sie den Erwartungen gerecht werden können? Ich habe bei ihren Zweifeln nach. Welche zwei widerstrebenden Richtungen spürt sie. „Na ja, reizvoll ist es schon...“, merkt sie an. Und in der Luft liegt, dass es ihr auch schmeichelt, von den verantwortlichen Mitgliedern eines Gremiums hierfür vorgeschlagen zu werden. Diesen positiven Faden greife ich auf und weise auf einen anderen Aspekt hin: „Das zeigt, dass Sie für kompetent gehalten werden.“ Nein, alleine traue sie sich das nicht zu.

Wir vereinbaren fünf Sitzungen im Abstand von jeweils vier Wochen. Das ist genügend Zeit, um sich auf die Wahl, bei der sie antreten soll, vorzubereiten. Mit Selbstsicherheit und Souveränität will sie versehen sein, mit rhetorischem Geschick eine Rede halten, im Vorfeld Verbündete gewonnen haben und mit einer Strategie ausgestattet

sein. Im Erstgespräch analysieren wir ihre Situation, erarbeiten die Ziele, die sie erreichen möchte, und erörtern, woran andere später feststellen, dass sich bei ihr etwas getan hat. In dieser ersten Sitzung erhält Frau M. auch einen Eindruck davon, wie ich arbeite, und kann sich entscheiden, ob meine Art und Weise für sie passend ist. Im weiteren Verlauf der Coaching-Sitzungen betrachten wir eingehend ihre inneren Widerstände gegenüber dem neuen Schritt. Sie erzählt davon, wie wenig ihr früher zugetraut wurde und wie wenig Raum sie für sich selbst in Anspruch nimmt. Gleichzeitig sehe ich immer wieder dieses Blitzen in ihren Augen, wenn es darum geht, sich zu strecken und „nach den Sternen zu greifen“. Diese Lust wird ihr immer wieder gespiegelt und sie freut sich, nach und nach diesen Aspekt ihres Selbst zu erkennen. Es schlummert ein unerfüllter Wunsch danach, sich zu zeigen, und zwar in der eigenen Form und nicht in den ihr vorgegebenen Ritualen, die ihre Lebendigkeit einschränken. Als sie aufgefordert wird, ihre Rede, die sie halten soll, schriftlich zu formulieren, bekommt sie rhetorische Tipps und Hinweise, wie sie den Funken der Begeisterung in ihrem Publikum wecken kann. Diese Rede schickt sie mir vorab per E-Mail und ich halte die Luft an. Ihre Worte sind so ergreifend und gleichzeitig sachbezogen, dass es mich sehr berührt. Gemeinsam feilen wir noch an der ein oder anderen Stelle, bevor sie ihren Auftritt szenisch probt.

Als ihr großer Tag kommt, bin ich zufällig im gleichen Tagungshaus und erlebe, wie sich in der Mittagspause vor der Kantine eine große Traube von Menschen ballt. In ihrer Mitte steht die zuvor zurückhaltende Frau M. – ein Glanz geht von ihr aus, der unübersehbar ist und die Menschen, die sich um sie geschart haben, strahlen mit leuchtenden Augen. Frau M. hat mit ihrer Rede die Mitglieder emotional erreicht. Sie hat die Wahl gewonnen und wurde zur Vorsitzenden eines sehr hohen Gremiums gewählt.

KONTAKT

Elke Mathes

www.entwicklung-im-dialog.de