

Coaching als Lebensphilosophie - eine idealistische Auseinandersetzung eines begeisterten Coachs

Coaching ist mehr als nur eine spezifische Beratungsform; es ist (m)eine Lebenshaltung.

Coaching ist die Möglichkeit, Möglichkeiten aufzuzeigen. Die Selbststeuerungⁱ wird verbessert. Ziel ist die erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen, die Erweiterung des Handlungsspektrums und persönliche Reflexionⁱⁱ.

Die bewusste und sorgfältig geschulte Haltung hinter professionellem Coaching, ist die unabdingbare Grundlage eines Coachs und sein wichtigstes Instrument. Sie macht den entscheidenden Unterschied - noch vor allen angewendeten Methoden. Diese Haltung ist auch über den beruflichen Rahmen hinaus nützlich. Man kann damit Gespräche führen, Probleme lösen, Teams leiten oder Kinder erziehen. Eine generelle Coaching-Haltung kommt gut an, ist für alle Beteiligten angenehm und befreiend. Was sind die Gründe? Auf folgende Kernpunkte stützt sich die Haltung eines Coachs mit einer fundierten Ausbildung, die Eigenreflexion und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Ansätzen einschliesst.

Wertschätzung

Wer mag das nicht? Jeder möchte gesehen, gehört und verstanden werden. Wertschätzung bedeutet, den Wert eines Menschen zu schätzen, dies zum Ausdruck zu bringen und einander auf Augenhöhe zu begegnen. Dies impliziert, dass der Mensch an sich wertvoll ist. Da es sich bei jedem einzelnen um ein Unikat handelt, lässt sich dieser Wert unmöglich messen. Wertschätzung schafft Kontakt, ist einladend und motiviert. Gerade bei Kritik, Konflikten oder Widerstand ermöglicht sie Distanz zu überwältigenden Gefühlen. Sie entschärft mögliche Fronten, schafft eine respektvolle Atmosphäre und lädt ein, Verantwortung zu übernehmen.

***Beispiel:** Formuliere ich einen Änderungsvorschlag an meinen ausführenden Kollegen als wertschätzende Bitte mit dem Nachsatz, dass ich grundsätzlich für seine unterstützende Arbeit dankbar bin, wird er dieser viel eher nachkommen als wenn ich ungefiltert Vorwürfe mache.*

Ressourcenfokussierung

Der Blick auf die Stärken befähigt, das Potential zu entfalten, wobei Defizitorientierung bremst und entmutigt. Wer sich auf die Ressourcen konzentriert, entdeckt Möglichkeiten und wagt (wieder) von einer aussichtsreichen Zukunft zu träumen und Pläne anzupacken. Dieser Fokus stärkt das Vertrauen in das, was (bereits) funktioniert und fördert die Kraft, sich anzueignen, was noch fehlt. Die Selbstwirksamkeit, die subjektive Überzeugung, die Herausforderung mit vorhandenen oder entwickelten Ressourcen bewältigen zu könnenⁱⁱⁱ, wird gestärkt. Das gibt Aufwind; durch positive Emotionen werden wir offen für Veränderung und damit lernbereit^{iv}.

Lösungsorientierung

Wer sich weg vom blockierenden Problem auf die Lösung konzentriert, richtet den Blick nach vorne. Das setzt Energie frei, regt zum Handeln an und fördert Eigenverantwortung. Besonders in schwierigen Situationen entstehen neue Perspektiven und Möglichkeiten anstatt sich in der Vergangenheit, im Warum und den scheinbar unüberwindbaren Hindernissen zu verlieren. Hoffnung wird erzeugt. Lösungsorientiert denken, bedeutet im Gegenüber Ressourcen zu vermuten, sie zu entdecken und darauf zu vertrauen. Diese wertschätzende Haltung ist besonders in Konfliktsituationen kraftvoll. Den Blick auf den Nutzen, die Chancen und die positiv verwendbare Energie des Konflikts zu richten, eröffnet Handlungsspielraum. Es geht darum, sich nicht allzu sehr vom Problem beeindruckt zu lassen, sondern mit der Lösung zu beschäftigen oder wie es der Begründer der lösungsorientierten Kurzzeittherapie Steve de Shazer formulierte: *«Problem talk creates problems. Solution talk creates solutions.»*

Der systemische Blick

Kaum etwas ist per se gut oder schlecht, sondern im jeweiligen Kontext mit entsprechenden Konsequenzen zweckmässig (funktional) oder eben nicht (dysfunktional). Was hier hinderlich ist, kann dort als Tugend ausgelegt werden. Jeder Mensch nimmt jeweils nur einen Ausschnitt des Ganzen wahr. Es könnte also auch ganz anders sein. Diese Haltung ermöglicht eine urteilsfreie(re) Sicht und schützt vor festen Zuschreibungen. Sie macht «nichtwissend» und fördert Neugierde, die komplexe Welt (des anderen) zu entdecken. Erkenntnis ist immer subjektiv und ihr Wert liegt vor allem darin, dass man sie selbst gewinnt. Diese Tatsache befreit davon, wissen zu müssen, was Wahrheit ist und erzeugt Ehrfurcht vor dem Leben. Selbst Probleme können wertgeschätzt werden, da sie immer auch einen Lösungsanteil enthalten und damit einen Ausweg aus der Opferrolle bieten. Eliminiert man das Problem ohne dessen sinnvolle Funktion und Sinn in der Komplexität des Systems zu erkennen, entfernt man einen Teil von sich selbst. Für welches Problem, ist das, was gerade geschieht, die beste Lösung^v?

Beispiel: Eine Frau ist ständig überbeschäftigt. Es wird deutlich, dass dieses «Problem», das sie fast in den Zusammenbruch treibt, eine erfolgreiche Strategie ist, sich nicht um tiefe Verletzungen (Traumata) kümmern zu müssen. Dieses Verhalten erfüllt also hier die Funktion, die Seele vor Belastung zu schützen und erweist sich immer mehr als schädlich. Wird der Lösungsanteil des Problems (Seele schützen) gewürdigt und findet Versöhnung mit der bisherigen Sicht statt, können neue Handlungsmöglichkeiten erarbeitet werden, die dieser Absicht in einer funktionalen Art gerecht werden.

Achtsamkeit

Achtsam sein bedeutet, das mit möglichst vielen Sinnen bewusste und wertfreie Wahrnehmen des Jetzt^{vi}. Ganz in der Gegenwart zu sein, diese zu akzeptieren, wie sie ist und gleichzeitig zu beobachten, was mit einem passiert. Nebst der Stressbewältigung und verbesserten Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, ermöglicht sie Distanz zum Geschehen und verhindert, dass man von Emotionen überrannt wird und nur reagiert. Achtsamkeit fördert

Klarheit und unterstützt das bewusste, souveräne und selbstbestimmte Handeln. Sie führt zu mehr Gelassenheit und fokussiert den Wert des Augenblicks, was Dankbarkeit auslöst.

Autonomie

Wahlmöglichkeiten zu besitzen bedeutet Autonomie und Kompetenzerleben. Jeder Mensch deutet und konstruiert sich durch sein einzigartiges Sein, seine Biografie und Wahrnehmung die Wirklichkeit selbst. Wir haben immer wieder die Möglichkeit zu entscheiden, welchen Aspekt einer Sache wir beleuchten und aktivieren^{vii}. Es geht dabei nicht um Schuld, sondern um Verantwortung und das Erkennen von Handlungsmöglichkeiten. Wir sind dem Leben nicht hilflos ausgeliefert. Wählen zu können, bedeutet Freiheit und sei sie noch so klein. Dies macht schliesslich das Hohe Gut des Menschen aus, das besonderem Schutz bedarf: Die Würde.^{viii}
Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit (Milton Erickson).

Spielerische Neugierde

Wer mit einer staunenden Offenheit durchs Leben geht, macht wertvolle Entdeckungen und täglich neue Lernerfahrungen. Neugierde und Intuition ermöglichen Freiraum für Experimente und Kreativität ohne alles eingehend zu planen, hinterfragen und analysieren zu wollen. Der spielerische Zugang, bringt Leichtigkeit, Freude, Präsenz und Humor.

Selbstreflexion

Selbstreflexion ermöglicht bewusst aus schädlichen Beziehungsdynamiken auszustiegen. Sie kann bewusst machen oder sogar verhindern, dass eigene Gefühle auf andere übertragen werden oder umgekehrt. Dies schützt vor Manipulation und psychologischen Spielen^{ix}, die alle Beteiligten mit schlechten Gefühlen zurücklassen. Wenn ich weiss wer ich bin, wo meine Fähigkeiten und Grenzen liegen, an welchen Werten ich mich orientiere und meine Bedürfnisse kenne, muss ich weder andere für meine Zwecke missbrauchen noch ihnen meine Meinung aufdrücken oder sie verändern. Ich kann meine Weltsicht höchstens anbieten. Je mehr ich mir bewusst bin, desto eher kann ich selbstbestimmt handeln und ändern eine echte Hilfe sein. Selbstreflexion fördert Authentizität, Eigenverantwortung und Horizonterweiterung.

Risiken und (Neben-)Wirkungen

Stell dir vor, es gäbe eine Welt, in der jeder selbstgesteuert handelt, sein Potential vollständig nutzt, in seinen Ressourcen lebt und anderen konsequent mit Wertschätzung und ohne zu urteilen begegnet, stets mit dem Blick auf die Lösung! Coaching kann Leben verändern. Diese Philosophie hochzuhalten, bedeutet Arbeit. Sie setzt eine vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst voraus, die ständige Anpassung und das Ringen um die «wahre» Realitätssicht, die Verpflichtung zur fortwährenden Weiterentwicklung und Selbstreflexion. Die positive Haltung ist zutiefst lebensbejahend und -fördernd, voller Dynamik, Energie und Freiheit. Und ganz ehrlich: wer möchte schon gerne am selben Ort stehen bleiben? *Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen (Viktor Frankl).*

Quellen

- ⁱⁱ Loebbert Michael (2017). Coach Navigation. Unterlagen zu Modul 1.1. CAS Coaching Praktiker FHNW Olten
- ⁱⁱ <https://bso.ch/beratung-und-qualitaet/beratung/>
- ⁱⁱⁱ <https://www.psychomeda.de/lexikon/selbstwirksamkeit.html>
- ^{iv} https://www.mloebbert.com/Huether_Verhaltensaenderung.mp3
- ^v Geramanis Olaf (2018). Das systemische am systemischen Beratungsansatz. Unterlagen zu Modul 2.1. CAS Coachingpraktiker FHNW Olten
- ^{vi} <https://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeit/>
- ^{vii} Geramanis Olaf (2018). Das systemische am systemischen Beratungsansatz. Skript zu Modul 2.1. CAS Coachingpraktiker FHNW Olten
- ^{viii} Längle Alfried/ Bürgi Dorothee (2014). Existentielles Coaching. Facultas
- ^{ix} Dehner Ulrich/Dehner Renate (2013). Transaktionsanalyse im Coaching. ManagerSeminare.