

## Orientierung im Psychogelände. Worin besteht ein gutes Coaching?

**Sie wollen psychologische Erkenntnisse für Ihre persönliche Entwicklung nutzen, aber deshalb nicht gleich als Patient gelten? Sie wollen sich einem aktuellen Lebensthema annähern, ohne sich von der Kasse sagen zu lassen, nach welcher Methode Sie das tun müssen?**

Dann suchen Sie vielleicht ein Coaching oder eine psychologische Beratung. Doch der Dschungel der Psychoangebote, der sich jenseits der Kassenbürokratie auftut, ist riesig. Wer sagt Ihnen, ob katathymes Bilderleben oder ein NLP-Coaching das Richtige für Sie wäre? Und was bitte unterscheidet Emotionsmanagement von einer systemischen Beratung?

Im Zweifel erst einmal gar nichts. Was im Coaching- und Trainingsbereich mit wirtschaftsseligem Vokabular daherkommt, ist oft alter therapeutischer Wein in neuen Schläuchen. Umgekehrt hat sich schon mancher Therapeut an effektiven Coachingmethoden orientiert.

Das ist keineswegs zu verurteilen. Tatsächlich ist es albern, irgendeine Reinheit der Methode zu fordern. Denn, seien wir ehrlich, seit Menschengedenken gibt es nur wenige psychologische Strategien, die wirken, und es sind bis heute die gleichen geblieben:

*1. das fördernde Gespräch und 2. der Wechsel der Bewusstseins Ebenen.*

### 1. Das fördernde Coaching-Gespräch

#### - Woran erkenne ich es?

Man kann das Gespräch analytisch, klientenzentriert, systemisch oder hermeneutisch nennen. Es spielt kaum eine Rolle, wie man es bezeichnet; denn ein gutes, seelisch hilfreiches Beratungsgespräch verläuft in der Grundstruktur immer gleich.

Der Coach setzt seine Person als Spiegel ein und hilft dem Klienten, eine neue Sichtweise auf seine Fragestellung zu finden. Dabei wird er ihn möglichst viel zur Selbstdeutung anregen, aber auch eigene Interpretationen anbieten. Entscheidend ist, dass sich der Klient mit dieser Unterstützung neue Spielräume eröffnet. Der Test, ob das Gespräch sein Geld wert ist, liegt ganz allein im Ergebnis.

1. Fördert das Gespräch eine neue oder vertiefte Wahrnehmung des Themas zu Tage oder nicht? 2. Können Sie dieses Neue annehmen? Erscheint es Ihnen richtig oder doch bedenkenswert? Wenn Sie ein paar Widerstände gegen die Erkenntnisse des Gesprächs haben, ist das in Ordnung, sobald diese aber massiv werden, läuft etwas falsch. Dann sind Sie überfordert und können schon allein deshalb nichts Neues über sich lernen. Sprechen Sie es sofort an. Wenn sich nichts ändert, ist das nicht der richtige psychologische Gesprächspartner für Sie.

#### - Was muss ein Coach mitbringen?

Dass nicht die gute Freundin oder der Partner ein solches Beratungsgespräch mit Ihnen führen kann, liegt daran, dass der Berater fähig sein sollte, eine reflexive Metaebene einzunehmen, die ihm erlaubt zu fragen, ob er den anderen oder womöglich sich selbst sieht. Dabei reicht es nicht aus, seine Methoden zu kennen, man muss sich - und das ist das entscheidende Know-how, das der Berater hier braucht - auf viel Selbsterfahrung eingelassen haben. Vor allem aber muss man sich aufrichtig eingelassen haben.

- **Der mündige Klient hat die Qual der Wahl**

- **Zwei Basisstrategien**
  1. **Gespräch**
  2. **Wechsel der Bewusstseins Ebenen**

- **Der Coach spiegelt und regt an**

- **Neue Wahrnehmung**

- **Der Klient kann die Ergebnisse annehmen**

- **Mehr als Methodenkompetenz**

- **Selbsterfahrung und Aufrichtigkeit**

Tatsache ist, dass man das gesamte Programm kassenärztlicher Approbation absolvieren kann, ohne zwangsläufig aufrichtig zu sich selbst zu sein. Keine noch so zertifizierte Ausbildung kann die innere Wahrhaftigkeit des Coachs garantieren.

Laufende Supervision der Beratenden ist wichtig und ein gutes äußeres Kriterium, dennoch sollten Sie sich auf Ihr eigenes Urteil verlassen und darauf schauen, wie die Persönlichkeit des Beratenden auf Sie wirkt. Persönliche Kompetenz lässt sich auf dem Papier schwer nachweisen. Auf sie aber kommt es an.

### - Wie zeigt sich die persönliche Kompetenz des Coachs?

Erscheint Ihnen Ihr Coach in den Punkten frei, wo Sie sich festgefahren haben? Führt er Sie zurück zu den Fragen, die Sie gerne übergehen? Schafft er den Wechsel zwischen Loslassen und Führen? Wenn Sie das Gefühl haben, dass jemand Ihnen eine ganz bestimmte Problemlösung aufdrücken will, sind Sie in falschen Händen. Dann nämlich sieht er eben nicht Sie, sondern seine Projektion.

Aufpassen sollten Sie auch, wenn der Coach auf Dauer Floskeln durchgehen lässt, wie etwa „Ich muss mich einfach insgesamt besser abgrenzen“. Wenn die Sitzungen im Unkonkreten verbleiben, weichen nicht nur Sie, sondern vor allem der Coach aus. Dass Sie als Klient das wollen, ist ja zu einem guten Stück normal. Sobald aber der Berater das tut, kommt er seiner Aufgabe nicht nach. Das Ganze gerät zum nutzlosen Psychogeschwafel.

Es ist also die Aufgabe des Coachs, Sie zu Ihren Emotionen zu führen und Sie eine Weile bei ihnen zu halten. Das ist unbequem, manchmal schmerzhaft. Wenn Sie sich aber bloßgestellt und entlarvt fühlen – Vorsicht – dann ist der Coach auf einem mehr oder weniger subtilen Machttrip.

Ebenso sollten Sie skeptisch werden, wenn Sie in jeder Sitzung in der immer gleichen Emotion versinken. Bei permanentem Selbstmitleid und Dauergeheule trägt der Berater Ihnen die Verantwortung nicht an, die Sie für sich selbst übernehmen können, und schafft durch Trösten emotionale Abhängigkeiten.

Und denken Sie daran: Sagen Sie, was Sie stört. Geben Sie Feedback. Thematisieren Sie die Beziehung zwischen Ihnen, wenn etwas Ihrem Gefühl nach nicht stimmt. Die Reaktion des Coachs wird Ihnen weitere Klarheit bringen. Kann er mit Kritik umgehen? Fein. Reagiert er abweisend und autoritär, gibt er Ihnen das Gefühl, Sie seien „nicht ganz richtig“ oder ein Dummchen? Nichts wie weg!

## 2. Der Wechsel der Bewusstseinssebenen

### - Wieso ist das notwendig?

Wenn wir bei einem bestimmten Thema nicht weiter kommen, dann liegt das nicht daran, dass es keine Lösungen gäbe, sondern daran, dass wir uns weigern, sie wahrzunehmen. Wenn jeder Lösungsansatz von einem „Ja, aber“ begleitet wird, ist das meist ein Indiz dafür, dass Klienten noch nicht bereit sind, ihr Problem loszulassen, d.h., das Problem wären sie schon gerne los, nicht aber die Überzeugungen, Glaubenssätze und die Weltsicht, die zu diesem Problem geführt haben und es füttern. Ein Gespräch kann helfen, manchmal aber bleibt rationale Erkenntnis kraft- und ergebnislos.

Das liegt daran, dass uns vieles, was unser Leben lenkt, so unbewusst ist, dass es der Hinterfragung und Veränderung entzogen bleibt. Dadurch schützen wir uns einerseits vor schmerzhaften Einsichten, können aber andererseits nicht das Lösungspotential nutzen, das mit einer solchen Einsicht verbunden ist. Gefühls- und Körperzeichen zeigen zwar an, wo wir hinschauen sollten, aber gerade sie werden missachtet, oft jahrelang.

- **Supervision**
- **Persönliche Kompetenz ist entscheidend**
- **Loslassen und Führen**
- **Konkret und situationsbezogen**
- **Respekt vor den Grenzen der Person**
- **Selbstverantwortung wird fokussiert**
- **Interesse an Feedback**
- **Probleme werden festgehalten**
- **Ratio allein reicht nicht**
- **Gefühlsebene hat Lösungsangebote**

Wenn sich etwas ändern soll, müssen wir uns auf die Gefühlsebene einlassen. Doch das ist gar nicht so einfach.

## - Welchen Methoden gibt es?

Es lassen sich nun ein paar altbekannte und neu verfeinerte Methoden nennen, die uns dabei helfen, den Austausch zwischen Gefühl und Ratio, Unbewusstem und Bewusstem wieder in Fluss zu bringen. Die einen haben mit Versenkung und Entspannung, die anderen mit Rollenspiel zu tun.

- **Zwei Ansätze**  
a) **Versenkung und Entspannung**  
b) **Rollenspiel**

### a) Versenkung und Entspannung

Lassen sie sich von dem Fachbegriff "Trance", der Ihnen in dem ein oder anderen Fall begegnen kann, nicht abschrecken. Er meint in den seltensten Fällen völlige Entrückung. Im Grunde haben wir alle schon Tranceerfahrungen gemacht.

- **"Trance" ist etwas Normales**

Verträumtheit, Versunkensein in einen Fluss von Gedanken und Gefühlen, auch Zustände hoher Konzentration, so genannte Alltagstrancen, kennt jeder. Die Durchlässigkeit zu unserem unbewussten Potential ist hier besonders hoch, wir sind schöpferisch: Sachverhalte erschließen sich intuitiv, neue Ideen blitzen auf, Probleme lösen sich. Diese psychische Fähigkeit kann nun gezielt eingesetzt werden.

- **Aktivierung unbewusster Ressourcen**

Das Herbeiführen eines Versenkungs- und Entspannungszustandes in Kombination mit bildhaften Vorstellungen (Imagination) oder prägnanten, heilenden Botschaften (Suggestion) ist der Kern vieler wirkungsvoller Methoden, die mit Trancen arbeiten, wie Hypnotherapie, NLP, katathymes Bilderleben, autogenes Training, Meditation, aktive Imagination. Der Vorteil dieser Methoden liegt oft im schnellen Abbau von Stress. Manche Menschen haben jedoch Angst vor Kontrollverlust, weil das denkende Bewusstsein dabei zeitweise umgangen wird.

- **Imagination und Suggestion**

- **Abbau von Stress**

Deshalb ist es hier ganz entscheidend, dass Sie Ihrem Coach, Therapeuten oder spirituellen Lehrer begründetes Vertrauen entgegenbringen. Er sollte auf keinen Fall autoritär auftreten, Ihnen genug Raum zur Selbststeuerung lassen und keine Machtinteressen verfolgen. Bei jemandem, der die Aura eines geheimnisvollen Wissens pflegt, sollten Sie vorsichtig sein. Techniken der Tranceinduktion sind erlernbar und haben nichts mit mystischer Begnadung und elitärem Lichtzauber zu tun. Je nüchterner und realistischer Ihnen Ihr Berater in dem Punkt vorkommt, umso besser.

- **Vertrauen ist besonders wichtig**

- **Falsche Gurus lassen sich erkennen**

### b) Rollenspiel

Jeder von uns bewegt sich nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich in bestimmten Rollen. Letztere haben wir meist schon als Kinder gelernt. Wir haben Verhaltensweisen und Strukturen unseres Umfeldes verinnerlicht und gespeichert. Es gibt also in uns "innere Eltern", ein "inneres Kind", die "innere Familie", "innere Helden" usw. Man kann sich die Psyche wie eine Bühne vorstellen, worauf diese internalisierten Rollen oder Gestalten miteinander ein Stück aufführen. Wir spielen Stücke wie "Erfolg macht einsam", "Märtyrer kommen in den Himmel", "Glückliche Rettung" etc. Dabei gibt es Haupt- und Nebendarsteller und manche, die unbeachtet hinter der Bühne warten. Gerade die unbeachteten aber haben eine Menge zu bieten. In ihnen stecken die Ressourcen, die wir brauchen, um Probleme zu lösen und ein anderes Stück zu spielen. Psychodrama, Transaktionsanalyse, Innere-Kind-Arbeit, Gestaltarbeit, Strukturaufstellung, manche verhaltensorientierten Übungen – sie alle nutzen den Ansatz, durch einen inneren Rollenwechsel unbeachtete Anteile in sich zu entdecken und ihr hilfreiches Potential einzubeziehen. Der Ansatz hat den Vorteil, die Angst vor Kontrollverlust einzudämmen oder aufzuheben.

- **"Innere" Rollen sind immer aktiv**

- **Missachtete Anteile sind Problemlöser**

Sie können auf diese Weise einen wenig beachteten Anteil zum Sprechen bringen, ohne dass Sie fürchten müssen, denjenigen, über den Sie sich bisher definiert haben, zu verlieren. Und Sie können jederzeit in die gewohnte Rolle, den bekannten Bewusstseinszustand, zurückkehren. Rollenspiele fördern die Flexibilität und die Bereitschaft, sich Schritt für Schritt mehr einzulassen.

Lassen Sie sich auch hier nicht abschrecken. Sie müssen nicht wirklich Theater spielen. Im Laufe eines solchen aufgestellten Dialogs geht es nur um das, was Sie fühlen, nicht darum, wie Sie wirken. Was vorher ein diffuses Stimmungsgemisch war, wird nun deutlich wahrgenommen und in einem sicheren Rahmen durchlebt.

Einen guten Coach oder Berater erkennt man hier daran, dass er auf die Ausgewogenheit der Rollenerfahrungen achtet. Ihm geht es um die Aufnahme neuer Ressourcen ins Bewusstsein, um deren Würdigung und Einordnung. Er entlässt Sie erst dann aus der Sitzung, wenn ein neu entdeckter Anteil eingebunden und gut aufgehoben ist.

- **Gefühl der Selbststeuerung**
- **Sie müssen nicht wirklich "Theater" spielen**
- **Ausgewogenheit und Integration ist zu beachten**

**Wie Sie sehen, gibt es also durchaus Kriterien, die Ihnen helfen können, ein erfolgversprechendes Coaching zu finden, Kriterien, die kein Spezialwissen erfordern, sondern sich an Ihrer ganz persönlichen Wahrnehmung orientieren. Mehr innere Autonomie, Selbstvertrauen und Entscheidungsfähigkeit soll das Ergebnis eines Coachings sein - und zwar von Anfang an. Lassen Sie sich nicht vormachen, Sie könnten nicht beurteilen, wie sich diese Dinge anfühlen. Sie können es.**