

*Anja R. Otten-Reichel*

The *Magic* of  
Coaching

oder

Wie *Anais Orla* und *Lola* fand

Für *A.*

*You were my "opener".*

# Vorwort zum Prolog

Die folgende Geschichte basiert auf wirklich wahren Begebenheiten, die die Autorin vor noch gar nicht allzu langer Zeit selbst erlebt hat, und ist in dieser niedergeschriebenen Form entstanden als schriftliche Abschlussarbeit der Autorin im Rahmen ihrer Ausbildung zum systemischen Coach bei InKonstellation.

## Prolog

Ich, die Autorin, wage an dieser Stelle ein Experiment. Und zwar das, eine persönlich gemachte, von mir tatsächlich als magisch empfundene, Erfahrung während eines hypnosystemischen Coachings in die äußere Form einer (hoffentlich!) unterhaltsam-kurzweiligen Geschichte zu "verpacken" und dabei gleichzeitig auch Fachliches zu vermitteln.

Ob - und wenn ja, wie gut - mir dieses Experiment am Ende gelungen sein wird, kann, darf, soll und muss letztlich jede Leserin und jeder Leser für sich ganz persönlich entscheiden. Denn, wie man schon als angehender Coach sehr früh lernt, bildet sich ja gemäß Konstruktivismus jedes Individuum seine Realität permanent selbst. Oder - um es mal mit den Worten des (für mich sehr inspirierenden) Pioniers des hypnosystemischen Coachings, Dr. Gunther Schmidt, zu sagen: "Es gibt nicht 'die Wahrheit' in diesem Sinne, sondern Perspektiven." \*

*\* Dr. Gunther Schmidt im Juni 2017 in seinem Beitrag im Rahmen des 2. Symposiums zur "Praxis systemischer Konfliktberatung in Organisationen" an der Universität Witten/Herdecke*

Anaïs lächelte. Sie ließ sich gerade auf einer Parkbank die Sonne ins Gesicht scheinen. Wie sie einfach so da saß, die Augen entspannt geschlossen, das Gesicht den sanft wärmenden Sonnenstrahlen entgegen gereckt, hätte sie rein vom Gefühl her gar nicht sagen können, ob es jetzt noch ein goldener Herbsttag oder bereits ein verheißender Frühlingstag war. Aber das spielte gerade auch gar keine Rolle. Sie streckte sich, öffnete die Augen und blinzelte in den wortwörtlich himmelblauen Himmel. Als zwinkerte der zurück, flog ein Vogel in ihrem Sichtfeld vorbei. Anaïs' Lächeln wurde noch ein bisschen breiter. Sie seufzte ganz leise und sehr wohligh und ließ den Blick über den vor ihr liegenden See schweifen. Es war eine ihrer absoluten Lieblingsstellen im Park. Und einer dieser Tage... An denen sie, trotz reichlich Arbeit, die am Schreibtisch auf sie wartete, ganz und gar ohne schlechtes Gewissen und innere Unruhe diesen herrlichen Tag draußen genoss. Das wäre noch vor geraumer Zeit so entspannt und völlig mit sich im Reinen überhaupt nicht möglich gewesen. "So schön", dachte Anaïs und freute sich über das Regenbogen-Fragment, das die im Sonnenlicht aufstiebenden Wassertropfchen der Fontäne in der Mitte des Sees zauberten. Sie atmete tief ein, lehnte sich noch ein wenig mehr zurück, ruckelte sich dabei gemütlich auf der Bank zurecht, schloss die Augen und gönnte sich einen Moment der Versenkung in sich selbst.



Dass sich dort nach wenigen Sekunden Orla zu ihr gesellte, wunderte Anaïs nun nicht. Sie hieß diese Seite von sich, die sie schon so lange hatte, aber erst vor einigen Monaten wirklich 'kennenlernte', willkommen. "Na, Du", sagte sie innerlich zu Orlas Begrüßung. "Na, Du", erwiderte Orla und lächelte. "Ja, genieß' das herrliche Wetter", fuhr sie mit der für sie typischen, freundlich-bestimmten Stimme fort. "Dass bis übermorgen noch einiges erledigt und abgearbeitet sein muss, weißt Du ja". Sie lächelte noch immer und schenkte Anaïs ein Augenzwinkern, trotzdem war ein gewisser Anspruch in ihrer Stimme. Es war nun mal ihr 'Job', dafür zu sorgen, dass 'der Laden lief'. Dinge getan und Aufgaben erledigt wurden. Zumindest eine Grundstruktur und gewisse Ordnung herrschte. Die Anaïs zweifelsohne tatsächlich auch brauchte! Was ihr selbst mittlerweile völlig klar war und wozu sie auch stand. Alles andere war das Ressort von Lola. Dem konträren Pendant zur, wenn es sein musste, strengen, von Natur aus stets verantwortungsbewussten, fleißigen und geerdeten Orla. Yin und Yang, sozusagen. Zwei Seelen, ach, in einer Brust. Die erst gemeinsam ein vollständiges Ganzes ergaben. Seit Anaïs das begriffen und die beiden überhaupt als eigenständige Seiten in sich erkannt und kennengelernt hatte, war ihr Leben zwar nicht 'einfacher', für sie selbst aber sehr viel verständlicher, und nochmals reicher, geworden.

"Na, ihr!" Tadaaa, und da war jetzt auch sie - Lola, die andere Seite von und in Anaïs. "Ja, das weiß sie!" tönte sie kess und mit dem für sie ganz typischen Augenzwinkern. "Bis dahin sind's ja aber noch etliche Stunden. Wenn's sein muss, gibt's eben wieder 'ne Nachtschicht - oder zwei. Das tolle Wetter genießen ist jedenfalls auch total wichtig!" Anaïs seufzte, rein innerlich, amüsiert. Lola war super in Nachtschichten! Solange es dabei um Feiern, Spaß haben, vergnügt und unbeschwert sein ging. Orla war auch super in Nachtschichten. Solange es dabei um gewissenhaft zu erledigende Aufgaben ging.



Anaïs betrachtete ihre beiden so gegensätzlichen Seiten. Lachend. Wohlwollend. Liebevoll. Und dankbar. Dankbar ohne Ende dafür, dass sie die beiden 'entdeckt' hatte und sich ihrer heute jederzeit voll und ganz bewusst war. Das war für alle drei noch ziemlich neu. Und bis zu jenem Sonntagnachmittag, an dem sie sich fanden, für alle drei nicht schön und zunehmend krampf- und schmerzhafter gewesen. Über Jahre hinweg hatte sich eine immer gravierendere innere Disbalance aufgebaut. Aus zig verschiedenen Gründen war Orla, ohne die Anaïs - in jeder Hinsicht - nicht da wäre, wo wie war, immer größer und tonangebender geworden; Lola im Gegenzug immer kleiner, 'zusammengefalteter', stiller und schließlich so gut wie stumm. Anaïs spürte dieses Ungleichgewicht, schon lange und immer stärker werdend, als diffusen, nicht greifbaren, Druck, den sie (weder sich noch anderen) wirklich erklären konnte.

"Ladies", sagte sie jetzt lachend und umarmte alle beide, "das kriegen wir hin! Wie ja eigentlich immer. Ihr habt beide recht - ich hab noch viel zu tun, und schönes Wetter ist zum Genießen da." Orla nickte erst kräftig, verdrehte dann aber die Augen, Lola tat dasselbe, nur umgekehrt. Anaïs ließ davon nicht beirren und fuhr fort: "Mal wieder eine Nachtschicht ist völlig ok, zwei hintereinander brauchen's aber nicht schon wieder zu werden; zumindest nicht wegen Arbeit." Jetzt war sie diejenige mit dem Augenzwinkern. "Deshalb schlendern wir jetzt schön gemütlich zurück, gönnen mir dabei noch ein Eis auf die Hand und setzen uns dann ganz diszipliniert an den Schreibtisch." Lola grinste. "Deal!", sagte sie. "Deal!", bekräftigte auch Orla zufrieden. "Deal!", sagte Anaïs besiegelnd. Es war (längst und noch) nicht immer so harmonisch! Aber Anaïs freute sich einfach über jeden Tag, an dem es so war. Entsprechend durchströmte sie jetzt ein wohliges Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie machte sich auf den Rückweg aus der Trance, also ihrer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit, öffnete ganz langsam die Augen, atmete tief ein, blickte auf den See, und atmete langsam wieder aus.



Gern hätte sie in den letzten Minuten ihr Gesicht gesehen, aus Sicht der anderen Spaziergänger, die den milden Tag draußen genossen und dabei an ihr vorbeigegangen waren. Ein paar von ihnen hatten sich sicher gefragt, an was die Frau, die da ruhig mit geschlossenen Augen ganz entspannt auf der Parkbank saß und übers ganze Gesicht lächelte, wohl so dachte. Anaïs ging nun beschwingten Schrittes Richtung Parkausgang in Eisdielennähe. Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 ein wortloses "Daumen hoch" und 10 ein Feuerwerk mit Konfettikanone samt Glitzerregen war, stand sie heute einfach, wie so oft in letzter Zeit, auf einer satten 8,5! Das hätte sie sich noch vor einem knappen halben Jahr nicht vorstellen können, geschweige denn, zu träumen gewagt. Doch dann kam dieser Herbsttag, mit der hypnosystemischen Coaching-Session ...

Gertrud betrachtete aufmerksam ihre schräg vor ihr sitzende Coachee. Es war angenehm still im Raum. Von der (an Sonntagen auch merklich weniger viel befahrenen) Straße vier Stockwerke tiefer war hier oben nichts zu hören. Das milde Licht eines sonnigen Oktobernachmittags drang durch die nach Osten ausgerichteten Fenster, durch die Anaïs, an Gertrud vorbei, nach draußen sehen konnte. Außer den beiden war da noch Marie, die gerade ein ganzes Stückchen abseits mittig zu ihren 'Klassenkameradinnen' Platz nahm. "Ist das so o. k. für Dich", fragte sie lächelnd an Anaïs gewandt. Die lächelte zurück und nickte. "Wir bilden gerade ein schönes Geodreieck", ging es – ausgerechnet ihr, die sonst wenig bis gar keinen Sinn für Mathematik hatte – schmunzelnd durch den Kopf. Überhaupt ging da ihr jetzt, gegen Ende der drei Tage, an denen wieder ein weiteres Modul ihrer Ausbildung zum systemischen Coach stattgefunden hatte, so einiges durch. Zum Abschluss dieses "Schulwochenendes", wie Anaïs das immer liebevoll nannte, stand nun die letzte praktische Übung an: ein Coaching mit hypnosystemischem Ansatz bei Anwendung des Seiten-Modells. Anaïs hatte, noch während der Trainer den Übungsablauf erklärte, sofort gewusst, mit wem sie sich dafür zusammentun wollte. Und dass sie dabei, ausnahmsweise mal, von vornherein lieber als Coachee denn als Coach fungieren wollte. Und so saß sie nun, wie gewünscht, mit Gertrud und Marie allein in dem Raum, in dem eine wohlig vertraute Atmosphäre herrschte.



Die Rollen als Coach und 'stille Beobachterin' (so war es für dieses Setting vorgesehen) waren ja bereits und in gänzlicher Übereinstimmung verteilt. Und Anaïs, zu deren Stärken Geduld nun mal von Natur aus nicht gehörte, brannte förmlich darauf, sich hier und jetzt und in diesem Rahmen – endlich – einmal ihre beiden Seiten anzusehen (sie fragte sich auch nur ganz kurz, warum sie noch nie zuvor auf die Idee gekommen war, erging sich aber nicht im Nachgrübeln über diese doch wirklich erstaunliche Tatsache, sondern war dankbar, dass sie nun, und das auch noch auf so besondere Weise, die Gelegenheit dazu hatte). Zwei Tage zuvor war sie schon nach kürzester Zeit Feuer und Flamme für den Hypno-Ansatz als "Tool im Werkzeug-kasten" des systemischen Coachs gewesen. Und mit seiner Art, den entsprechenden Unterricht dazu zu gestalten, rannte der diesmalige Trainer bei Anaïs ohnehin schon offene Türen ein. Wie hatte er am ersten Tag dieser Unterrichtseinheit so schön gesagt? "Wenn das Kognitive beschäftigt ist, hat alles andere die Chance, sich durchzusetzen." Und nun war Anaïs ja sooo gespannt, was da "anderes" zum Vorschein kommen würde! Deshalb preschte sie jetzt im Übungskoaching auch ganz schön voran, ließ gleich mehrere von Gertrud gemachte 'vorbereitende' Angebote und Ideen komplett links liegen und war damit für ihren Coach – ohne es willentlich zu beabsichtigen – zunächst eine ganz schöne Herausforderung!

"Pacing, Pacing, Pacing", ging es durch Gertruds klugen Kopf. Sie hatte – wie sich das für einen (guten) Coach gehört – keine eigene Agenda, aber durchaus für sich einen roten Faden. Nun fürchtete sie kurz, den verlieren zu können. Es war zwar ein Übungssetting, aber die Beteiligten, das Anliegen und die Anforderungen waren ja ganz real, nicht nur erdacht,

gestellt und gespielt; und Anaïs gab sich auch, nicht absichtlich, sondern weil sie einfach ungefiltert ganz authentisch war, nicht das kleinste bisschen Mühe, ein einfacher Coachee zu sein. Sie wollte an ihre beiden Seiten! Unbedingt! Jetzt! In einem Tempo, für das Gertrud ihren schönen roten Faden rasch neu auslegen musste. Sie tat, was ein guter Coach nun mal tut: mit der ganzen Präsenz beim Coachee bleiben, ihn wählen und bestimmen lassen, 'was geht'. "Ok", sagte Gertrud, sich sammelnd, im Stillen zu sich, "dann gucken wir jetzt einfach mal, womit sie so kommt." Und begann, Anaïs mit ruhiger Stimme in Trance zu führen.



Was sich dort in Anaïs zeigte, verblüffte (wie sich nach dem Ende der Übung beim abschließenden Gesprächsaustausch der drei untereinander herausstellte) die Coachee selbst genauso sehr wie ihren Coach und die stille Beobachterin. Innerhalb weniger Minuten tauchte, geführt und geleitet von Gertruds gezielt und mit sanfter Stimme formulierten Sätze und Fragen, die erste Seite von Anaïs vor deren innerem Auge auf. So klar und deutlich, dass Anaïs sie ad hoc sehr detailliert beschreiben konnte. Ihrem Faible für Kunst, besonders Malerei, geschuldet, tat sie das buchstäblich bildhaft: als eine weibliche Person mit harten, kantigen Zügen, wie von Otto Dix in tiefen, kräftigen, dunklen Farben gemalt. Gertrud hörte aktiv zu, griff die gelieferten Metaphern auf, konnte tatsächlich soviel damit anfangen, dass auch sie selbst ein deutliches Bild sehen konnte, und erarbeitete mit ihrer Coachee Stück für Stück die gesamte Seite – der Anaïs den Namen 'Frau Dix' gab –, inklusive Eigenschaften. Das Anaïs ihre Frau Dix spontan überhaupt nicht mochte, konnten Gertrud und Marie ihr schon rein äußerlich deutlich ansehen, bevor sie selbst das auch ganz klar formulierte.

Für Anaïs verkörperte diese Seite in ihr Härte, Strenge, bloßen Ernst und pure Ernsthaftigkeit, übertriebenes Pflicht- und Verantwortungsgefühl – und in Summe: Schwere. Weil da gar kein Platz für Leichtigkeit (zugelassen) war. Als sie das mit der Leichtigkeit sagte, kullerten Tränen über ihr Gesicht. Sie hatte anfangs ganz aufrecht gesessen, jetzt war ihr Kopf leicht gesenkt, ihre Augen nicht länger entspannt geschlossen, sondern regelrecht zugekniffen, ihre Schultern zusammengezogen und ihre Atmung flach. Gertrud konnte (genau wie auch die am Prozess unbeteiligte Marie) spüren, dass das nicht nur Tränen der Traurigkeit und des Bedauerns, sondern auch der Wut waren; die aber gleichzeitig auch bereits ein ganzes Stück Erleichterung mit sich brachten. Gertrud ließ Anaïs deshalb still einige Augenblicke, wofür die, was sie später auch sagte, sehr dankbar war. Nach einer Weile wurde sie ganz von selbst wieder ruhiger, atmete schließlich hörbar tief ein, straffte die Schultern, hob den Kopf, entspannte ihre Augenlider (hielt sie aber geschlossen) und die bisher angespannten Wangenmuskeln, und signalisierte Gertrud so, dass sie weitermachen konnten.



Gertrud fasste daraufhin zunächst nochmals mit ruhiger Stimme zusammen, was Anaïs zu Frau Dix gesagt hatte, und schloss, nachdem ihre Coachee durchweg nickend bestätigt hatte, ihr Resümee mit der Frage: "Könnte man also sagen, Frau Dix ist ganz schön tough?" "Ja!", stimmte Anaïs wie aus der Pistole geschossen zu. Und schob direkt noch ein "Absolut!"

hinterher. "Mhm", konstatierte Gertrud ganz wertungsfrei. Und fuhr fort: "Und hast Du vielleicht eine Idee, warum sie so ist?" Bäääm! Hatte Anaïs. Und zwar ziemlich sofort. Sie riss hinter ihren weiterhin geschlossenen Lidern sozusagen die Augen auf und fasste sich innerlich an die Stirn. "Ihretwegen hab ich überhaupt erst das erreichen können, was ich bisher schon erreicht habe." Die für sie so einleuchtende wie frappierende Erkenntnis machte sie kurz sprachlos. Und wieder ließ Gertrud ihr diesen Moment. "Ich habe ihr so viel zu verdanken", fuhr Anaïs von selbst fort. Und ergänzte mit gesenkter Stimme und 'passend' dazu wieder leicht gesenktem Kopf: "Und ich habe ihr noch nie gedankt. Bis jetzt gerade war ich sogar irgendwie wütend auf sie."

Mal abgesehen von der Erleichterung, die sich nach dieser Er- und Bekenntnis augenblicklich bei Anaïs einstellte, geschah nun in ihr noch etwas anderes: Die harten, kantigen Gesichtszüge von Frau Dix und ihr streng gezogener Mund wurden weicher! Gertrud spürte und sah (genau wie auch wieder Marie), dass etwas Positives in Anaïs vorging. Deren Körperhaltung entspannte sich wieder zusehends. Auf sanftes Nachfragen schilderte die, merklich verblüffte, Anaïs Frau Dix' erfreuliche, leichte Wandlung. Die schließlich darin gipfelte, dass sie, wie Anaïs wenige Augenblicke später voller Freude und Erleichterung verkündete, lächelte. Weil sie soeben von Anaïs zum ersten Mal richtig gesehen und gewürdigt worden war. "'Frau Dix' passt jetzt gar nicht mehr zu ihr", sagte Anaïs, fast energisch. "Du kannst Dir ja einen anderen Namen für sie überlegen", meinte Gertrud mit einem Lächeln, das Anaïs durch ihre immer noch geschlossenen Augen zwar nicht sehen, an Gertruds Stimme aber deutlich hören konnte. "Ich hab schon einen!", sagte sie triumphierend. "'Orla', sie heißt Orla." Gertrud nickte, erfreut über das bisher Erreichte. "Also, da ist die eine Seite namens Orla", fasste sie, immer noch lächelnd und mit unverminderter Ruhe zusammen. Und fragte dann: "Wollen wir uns dann jetzt mal Deine andere Seite angucken?"



Wollte Anaïs! Unbedingt! Denn sie konnte diese andere Seite, die viel zu lange viel zu kurz gekommen, klein gehalten, viel zu wenig beachtet worden und schließlich sogar schon ein Stück weit ins Vergessen geraten war, bereits sehen. Zwar noch ganz klein und nur schemenhaft im Hintergrund, aber sie zeigte sich bereits. Und kam nun, der 'Einladung ins Rampenlicht' nur zu gerne folgend, schnell näher. Schließlich offenbarte sie sich als eine bildliche Mischung aus lebendig-fröhlichem Pop-Art-Girl nach Art von Roy Lichtenstein und einer dieser mondän-ausdrucksstarken Frauenfiguren aus den Malerpinseln von Tamara de Lempicka. 'Lola', wie Anaïs diese andere Seite von sich aus dem Stegreif taufte, war zuständig für genau jene Leichtigkeit, die Orla so völlig fehlte. Und generell für alles Unbeschwerte, Neugierige, Fröhliche, Ausgelassene, Genießerische, Feiernde, Offene, Ungezwungene und Spontane.

Das komplette Gegenteil von Orla also - und genau damit für Anaïs' Empfinden die perfekte Ergänzung zu einem 'runden Ganzen', wie ihr jetzt schlagartig klar wurde. Genauso plötzlich und glasklar war ihr zudem, dass sie auch Lola bereits so einiges in ihrem bisherigen Leben zu verdanken hatte. Das analysierte und formulierte sie denn direkt auch und gänzlich unaufgefordert. Und dadurch fühlte sich nun auch Lola erstmals gesehen und gewürdigt - und damit glücklich und dankbar. Letzteres war auch Anaïs. Dank Gertruds Führung und

Geleit sah sie jetzt ihre beiden Seiten ganz klar und deutlich vor sich. Zum allerersten Mal. Nach so vielen gemeinsamen Jahren schon. "Besser ein bisschen spät als nie", sollte sie später, am Ende dieses alles außer gewöhnlichen Tages, kopfschüttelnd und immer noch staunend ganz für sich selbst bemerken. Doch noch war das Coaching nicht zu Ende, die magischen Aha-Momente, für die es laut Anaïs schlicht kein anderes Adjektiv gab, noch nicht gezählt. Die zur Verfügung stehende Zeit war noch nicht um und alle drei im Raum Anwesenden spürten 'da war noch was'.



Also setzten Anaïs und Gertrud im Beisein von Marie die Betrachtung von Orla und Lola noch ein wenig fort. Was dazu führte, dass die beiden Letzteren nicht länger einfach mit (anfangs sehr viel) Abstand nebeneinander standen, sondern sich einander allmählich zuwandten. In Anaïs verursachte das eine gewisse Aufregung; sie spürte ein Kribbeln, wie sie sagte. Ihre Atmung war schneller geworden, ihre Stirn in Falten gelegt. "Tun oder sagen sie etwas?", wollte Gertrud ruhig wissen. Anaïs antwortete nicht sofort. Sie war sehr vertieft ins Beobachten ihrer beiden so neuen wie doch vertrauten Seiten. "Nein. Sie stehen einfach nur da und sehen sich an. Aber nicht feindselig oder so!" "Mhm", machte Gertrud nur. Sie wollte gerade zu einem weiteren Satz anheben, da atmete Anaïs erst tief ein und hielt dann die Luft an. "Sie lächeln", sagte sie leise und mehr zu sich als gezielt an Gertrud adressiert. "Sie lächeln sich an! Und gehen aufeinander zu!" Wieder sah sie aus, als würde sie trotz geschlossener Lider große Augen machen.

"Wow", konnte Gertrud sich nicht verkneifen; Marie sagte nach wie vor gar nichts, dachte aber genau dasselbe. "Wie fühlt sich das für Dich an?", fragte Gertrud ebenso leise wie Anaïs gesprochen hatte. "Wunderwunderschön", kam es von Anaïs, über deren Gesicht nun ein weiteres mal Tränen rollten. Diesmal ganz sanft, als Ausdruck purer Freude – und unendlicher Erleichterung. "Und jetzt", kam es bisschen tränenerstickt, aber noch deutlich vernehmbar aus ihr heraus, "umarmen sie sich sogar." Allen Dreien, Anaïs, Gertrud und Marie, lief ein kleiner sanfter Schauer über den Rücken. Anaïs' Gesicht hellte sich vollständig auf, alle Anspannung an und in ihr löste sich, deutlich sichtbar, ihre Wangen wurden rosig und sie wirkte plötzlich ganz leicht. Marie, die die ganze Zeit mucksmäuschenstill aufmerksam 'nur' zugehört und beobachtet hatte, vor allem auch allem, was Gertrud sagte und tat, hätte Anaïs gerne spontan umarmt. Hielt sich aber selbstverständlich zurück. Dazu war später noch Gelegenheit, und das Coaching sollte und musste ja auch erst noch zu Ende geführt werden. Auch Gertrud war bewegt und berührt, blieb aber völlig auf ihre Coachee, die jetzt übers ganze Gesicht strahlte, fokussiert und führte die schließlich einfühlsam und gut aus der Trance wieder heraus.

### III

Warum ich auf den vorangegangenen Seiten die Momentaufnahme der Anais von heute und das Coaching, das sie zu dem gemacht hat, erst so ausführlich erzählt habe? Weil beides so wichtig ist. Mir und für mich so wichtig. Nicht nur als ganz persönlicher Meilenstein meiner eigenen Entwicklung. Sondern (mindestens genauso sehr, wenn nicht noch mehr) auch als lebendiges, anschauliches, ganz konkretes Beispiel zum Vermitteln der Magie - die man natürlich sehr gerne auch Kraft, Potential, Möglichkeiten, Chance oder wie auch immer es für einen passt, nennen darf - des systemischen Coachings als "Instrument".

Natürlich wird nicht jeder die Wirkung eines (erfolgreichen) Coachings (bei dem, davon mal ganz abgesehen, ja auch immer mehr als nur eine Methode und ein Tool - und ganz sicher nicht immer der hypnosystemische Ansatz - zum Einsatz kommen) als "magisch" empfinden und bezeichnen. Rationalisten verdrehen speziell bei diesem Wording vielmehr gerne (und i d. R.) mal die Augen (ich habe es selbst, stets schmunzelnd, mehrfach erlebt). Was aber nicht heißt, dass der hypnosystemische Ansatz nur bei bestimmten Menschen funktioniert und bei Ratio-getriebenen "Kopfmenschen" von vornherein zum Scheitern verurteilt ist! Mit einer nüchternen faktischen Erklärung als Einleitung zu dem Angebot, diese Methode, wie im vorangegangenen geschilderten Seiten-Modell, im Coaching anzuwenden, kann sich sehr wohl eine - bis dahin verschlossene - Tür auf Seiten des Coachees öffnen. Tut sie das dennoch nicht, ist es für ihn auch einfach nicht die Richtige. Denn was genommen wird und passt, durch welche Tür gegangen wird und auch auf welchem Weg, entscheidet schließlich immer einzig und allein die/der Coachee - ich als Coach bin mir völlig bewusst, dass ich dabei "nur" der, wie Gunther Schmidt es so wunderbar bezeichnet, "Angebots- resp. "Ideen- und Realitätenkellner" bin. Der auch nicht weiß (aus seiner Grundhaltung des Nicht-Wissens gar nicht wissen kann), was letztlich die richtige, beste Lösung für den Coachee ist. Genau das ist ja, zumindest für mein Empfinden, der eigentliche Zauber, der magische Kern des Coachings: Dass die Lösung im Coachee selbst liegt. Immer.



Um genau diese Magie (oder wie auch immer man es nennen möchte) nicht zu blockieren, verhindern - oder gar zerstören - (Stichwort "keine eigene Agenda"), ist die Demut in meinem gesamten Denken, Verhalten und Handeln als Coachs so wichtig - ohne diese Demut ist weder die Allparteilichkeit noch Wertfreiheit noch die gerade erwähnte Haltung des Nicht-Wissens möglich, die es auf Coach-Seite für gelingendes Coaching einfach braucht. Und für meine Begriffe ist diese Demut auch ein ganz wichtiger "Architekt und Mit-Erbauer" des "geschützten Raums", den der Coach dem Coachee bietet, in dem die beiden sich während des Coachings bewegen; und in dem sich dann die jeweils ganz eigene Magie jedes Coachees ganz individuell entfalten kann - durch vertrauensvolles Öffnen.

Natürlich spielt dann auch, neither last nor least, der Konstruktivismus (s)eine wichtige Rolle. Es gibt eben nicht "die eine" Wahrheit, sondern ausschließlich die subjektive Wahrheit des Individuums. Auch das macht die Tätigkeit eines Coachs so spannend und einzigartig (und birgt diese Fülle an Potential!); dass jedes Individuum seine ganz eigene Betrachtungs- und Empfindungsweise samt daraus resultierendem Verhalten hat. Was natürlich, per se, eine Arbeitsweise nach Schema F ausschließt. Wie Gunther Schmidt (*in einem Interview im Coaching-Magazin Ausgabe 4 | 2011*) es so wunderbar ausdrückt: "Wer nur Schemata runter schrubbt, kommt nicht in Kontakt mit einzigartigen Menschen." Und in echten Kontakt mit dem Coachee kommen, sowie dann vor allem während jedes Treffens bleiben!, ist ja ein weiterer Grundpfeiler für das Gelingen des Coachings - oder anders ausgedrückt: dem Wirken seines Zaubers. Und das ist jedesmal aufs Neue spannend.



Und à propos spannend, und damit nochmals auf die zuvor erwähnten "Kopf-Menschen" zurückkommend: Spannend ist, nach meiner bisher bereits gemachten Erfahrung, gerade deren Reaktion, wenn sie hören, dass a l l e Entscheidungen etwas mit Emotion zu tun haben, da j e d e [Entscheidung] vor Ankunft im Cortex (Sitz der Ratio) durch das Limbische System (Heimat der Emotion) gelaufen ist. Angefangen bei der Entscheidung, ein Coaching zu machen (wobei man an dieser Stelle, zumindest wenn man sich wie ich ausschließlich im Life Coaching bewegt, getrost davon ausgehen darf, dass es sich bei dieser Entscheidung immerhin und tatsächlich um den ureigenen Wunsch des Coachees handelt, und man nicht, wie im Business Coaching ja nicht selten, einen "Geschickten"/"Gesandten" vor sich hat) - oder manchmal, noch einen Schritt weitergehend (so wie ich), gleich eine ganze Coach-Ausbildung. Fakten können jedenfalls tatsächlich Wunder wirken und "Magisches" in Bewegung setzen. ;-)



Aus meiner Sicht hat der Zauber des Coachings zudem auch viel mit einem weiteren Aspekt der Haltung - in dem Fall sowohl des Coachs als auch des Coachees - zu tun: Nämlich "Lassen". Ein-lassen. Zu-lassen. Sein-lassen; nicht im Sinne von weglassen oder nicht tun, sondern geschehen und da Sein lassen. Ganz im Sinne der (aus einer anderen Ecke der systemischen Arbeit kommenden) Fünf Freiheiten nach Virginia Satir (Pionierin und wohl ohne Übertreibung bis heute die Ikone der Familientherapie). Die da lauten:

*★ Die Freiheit das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.*

*★ Die Freiheit das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.*

- ★ *Die Freiheit zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.*
- ★ *Die Freiheit um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.*
- ★ *Die Freiheit in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer Sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.*

Diese fünf Punkte spielen für mein Verständnis (bei Weitem) nicht nur im heutigen Bereich der Familienaufstellung, sondern generell im Rahmen der Selbstentwicklung und damit auch im systemischen Coaching eine ganz tragende Rolle.



Magie (eine gewisse zumindest, für die es letztlich so viele verschiedene Bezeichnungen wie Ansichten dazu gibt) steckt demnach also in jedem von uns - und damit auch in jedem systemischen Coaching! Und das Starke daran ist: Das hat rein gar nichts mit Hokusfokus und schicksalhafterm Glück oder dergleichen zu tun. Weil systemisches Coaching ja schließlich auf wissenschaftlich erforschten, erprobten und heute hinlänglich erwiesenen und detailliert analysierten und erklärbaren Fakten beruht. Für mich war die Anwendung wissenschaftlicher Arbeit nie schöner und vor allem facettenreicher "verpackt" als im systemischen Coaching mit all seinen Tools und Möglichkeiten. Dabei hat jeder Coach (natürlich) seine bevorzugten und Lieblingsmethoden (was freilich nicht bedeutet, dass nur die "zu sitzen" brauchen) - und zu meinen gehört eben definitiv (und von so ziemlich der ersten Minute an) der hypno-systemische Ansatz. Deshalb daran auch am Ende meiner Coach-Ausbildung eine kleine Hommage von mir, in Form dieser Abschlussarbeit.

Der ich diese konkrete Form auch deshalb gegeben habe, weil ich damit - auf meine Art - diese für mich so bahnbrechenden und nachwirkenden Aha-Minuten an jenem (wie eingangs bereits erwähnt, wirklich und wahrhaftig stattgefundenen) Sonntag im Oktober letzten Jahres nochmals würdigen möchte. Für mich als sozusagen "schließende Klammer" (dieses Teils, des Beginns meines Coach-Daseins). Und, im besten und schönsten Fall, als Inspiration und Motivation für andere - sei als (zukünftiger) Coachee oder Coach. Magie IST in jedem von uns! Stets bereit, entdeckt zu werden... Auf diesen Entdeckungsreisen möchte ich meine Coachees, so individuell und einmalig, wie sie es sind, nach Kräften und von Herzen als "Kutscherin" künftig begleiten.



# Epilog

Es gäbe noch so, so, so, so viel zu dem wahnsinnig spannenden und facettenreichen Thema systemisches Coaching zu sagen – das würde schlicht den Rahmen dieser Abschlussarbeit komplett sprengen (und ist auch nicht der Sinn der Sache hier). Alles, was mir diesbezüglich besonders am Herzen liegt, kam jetzt in der ein und anderen Form (wenn auch teilweise lediglich im Ansatz) zur Sprache – das war mein Anliegen.

Abschließend möchte ich es an dieser Stelle auf gar keinen Fall versäumen, von Herzen DANKESCHÖN zu sagen!

Allen und allem voran: Andrea und Heike – Ihr habt mich mehr als begleitet, euch mit mir ausgetauscht, mit mir gemeinsam erlebt und diskutiert und erprobt und erkundet, und gewagt, euch mir vertrauensvoll zu öffnen, und mich euch gegenüber ganz vertrauensvoll öffnen lassen. Als Trio sind wir die A-H-A Coaches, und ich freue mich schon jetzt auf alles, was wir sowohl im Coaching-Kontext als auch davon ganz unabhängig und darüber hinaus noch gemeinsam erleben resp. einfach miteinander teilen werden!

Mein besonderer DANK geht außerdem an:

Indra – Du warst von der ersten Sekunde an Inspiration und nur wenige Minuten später anhaltend Vorbild und Motivation für mich. Weil Du einfach bist, wie Du bist. Bei Dir möchte ich selber gern jederzeit Cochee sein! Ich werde, natürlich, nie so werden wie Du – weil Du Du bist und ich bin ich; aber wenn ich es schaffe, stets und in jeder Lage (oder einfach so oft wie möglich) so authentisch zu sein, wie Du es in meinen immer Augen bist, dann hab ich viel für mich erreicht ...

Holger – Mit Deiner Art und Deinem Spezial-Gebiet hast Du bei mir offene Türen ingerannt, und meiner zu dem Zeitpunkt ohnehin bereits vorhandenen Begeisterung für systemisches Coaching direkt noch eins drauf gesetzt. Auch Du bist für mich ein (sehr lebendiges und inspirierendes) Vorbild ...

Arnd – fürs Kümmern ums leibliche Wohl während der "Schulwochenenden", (IT-)technischem Support während der gesamten Ausbildung, Teilen Deines eigenen Wissens und Deiner selbst gemachten Erfahrung in Sachen Coaching; und vor allem auch für all die schönen Pläusche am Rande. Es war mir eine Freude!

Und last, but absolutely not least, möchte ich euch ALLEN danken, liebe/lieber: Annika, Christiane, Christoph, Conny, Daniela, Eva, Ines, Jana, Julia, Michaela, Nenad, Sebastian, Tobias und Susi! Es war mir ein ganz besonderes Fest mit euch. Jede und jeder von euch hat für immer seinen Platz auf dieser einen, ganz bestimmten "Meilenstein-Karte" in meiner ganz persönlichen Timeline.

*(Nicht zu vergessen auch ein großes "Dankeschön" an VISUAL STATEMENTS! Für das perfekte 'Abschlussbild' auf der vorherigen Seite.)*