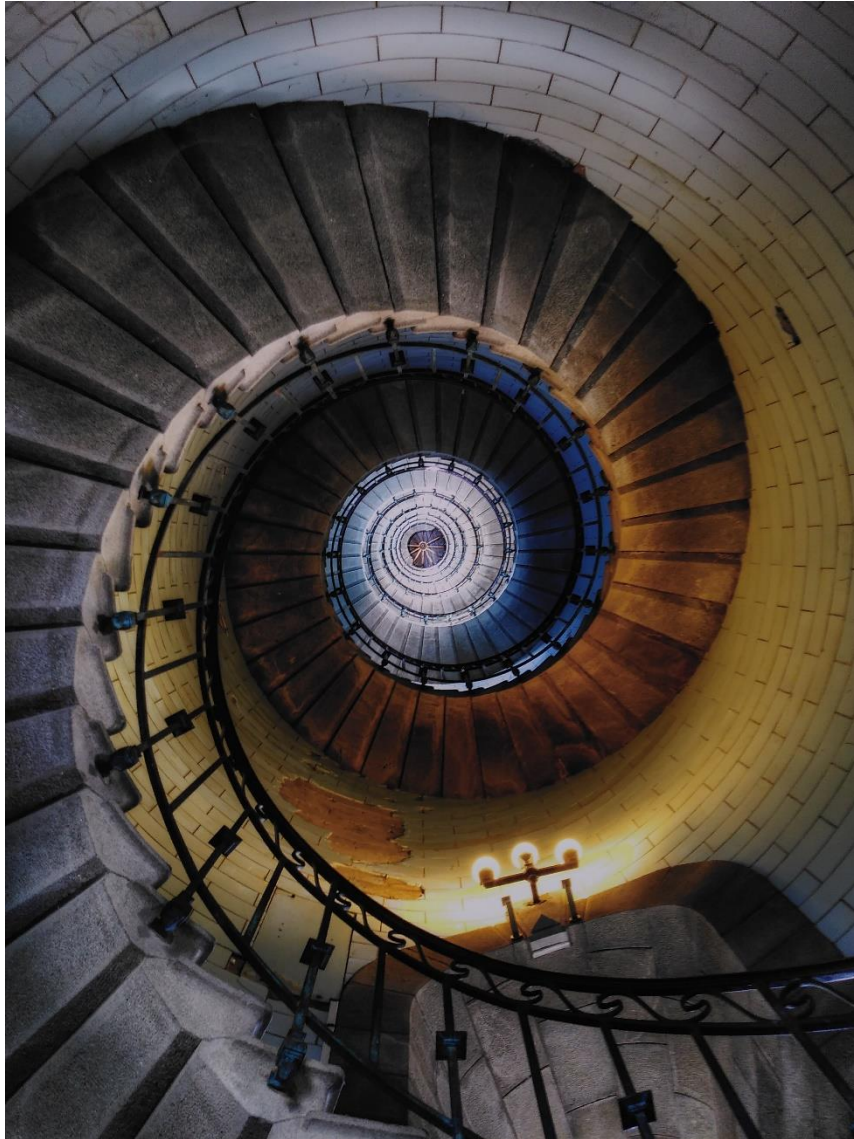




Systemisches Coaching und ganzheitliche Achtsamkeit – eine Selbsterfahrung –

Abschlussarbeit Coaching von Cornelia Höschler

Januar 2021

Inhaltsverzeichnis	Seite
Was ..., wenn	3
Die Kopfentscheidung	3
Die Bauchentscheidung	3
Die Herausforderungen	4
Der Konstruktivismus	4
Das Inselmodell	4
Die Wirklichkeitskonstruktion	6
Die Timeline	6
Die Hypnosystemische Arbeit	7
Die Aufmerksamkeitsfokussierung	7
Die Arbeit mit dem Inneren Kind	9
Wenn ..., dann	10



Was..., wenn ...

Vor wenigen Wochen habe ich mir selbst die hypothetische Frage gestellt, ob ich die Ausbildung zum systemischen Coach bei InKonstellation im Juni 2020 auch begonnen hätte, wenn ich gewusst hätte, welche Herausforderungen ab August 2020 auf mich zukommen. Und ich habe mir - ohne zu zögern - geantwortet: Auf jeden Fall!

So, wie mir Weine am besten in großen Schlucken und Spaghetti am besten in großen Bissen schmecken, schmeckt mir das Lernen wohl am besten, wenn es mit großen Emotionen einhergeht.

Die Kopfentscheidung

Im April letzten Jahres stellten mir nahezu zeitgleich meine Frau, eine gute Freundin und eine Kollegin mit Durchblick, die ich sehr schätze, die Frage, wann **ich** denn endlich mal „dran“ wäre. Ein bisschen überrumpelt von der geballten Ladung, aber letztlich nicht unvorbereitet – tatsächlich hatte sich, von mir unbemerkt, diese Frage auch schon in meinem Kopf breitgemacht – kam mir meine Idee, eine Ausbildung zum systemischen Coach zu machen, wieder in den Sinn. Ich suchte im Internet nach Ausbildungsgängen in Wohnortnähe. Sehr schnell stieß ich dabei auf den Internetauftritt von InKonstellation. Aufgrund der darin vorgestellten Lerninhalte war ich sofort sicher, dass ich diese Ausbildung machen wollte. Also meldete ich mich an.

Die Bauchentscheidung

Vor mehreren Jahren hatte ich begonnen, mich mit ganzheitlicher Achtsamkeit und insbesondere den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation (im Folgenden GFK) nach Marshall Rosenberg zu beschäftigen.

Der Wunsch, durch den Paradigmenwechsel mehr Frieden in mein Leben zu bringen, indem ich meine Gefühle und die dahinter liegenden Bedürfnisse kennenlernte, war geweckt worden:

Beobachtung statt Bewertung

Gefühle statt Gedanken

Bedürfnisse statt Erwartungen

Bitte statt Forderung



Und tatsächlich machte ich sehr rasch die Erfahrung, wie wohltuend und befreiend es ist, auf die üblichen Bewertungen, Be- oder Verurteilungen von anderen Menschen zu verzichten und stattdessen einfach nur zu beobachten, was passiert. Plötzlich war ich nicht mehr nur auf Autopilot, sondern konnte entscheiden, ob das Verhalten eines anderen etwas mit mir zu tun hat oder nicht (was in der Tat nur sehr selten der Fall ist). Ich wurde zunehmend neugierig darauf, was Menschen im Allgemeinen und mich im Besonderen dazu bewegt, uns so zu verhalten, wie wir es tun.

Ein 11-wöchiger Basiskurs in ganzheitlicher Achtsamkeit mit Peter Beer von der Achtsamkeits-Academy öffnete mir den Blick auf mein inneres Erleben in einer Weise, die mich sehr bewegte und in Bewegung brachte. Diesen Weg will ich weitergehen und möglichst auch andere Menschen mitnehmen.

Die Herausforderungen

Die schwere Erkrankung meiner Mutter, in die ich seit August 2020 als Tochter und offizielle Vorsorgebevollmächtigte intensiv eingebunden war, weckte starken Ängste und eine tiefe Traurigkeit in mir.

Die bürokratischen Hürden, pflegerischen Unzulänglichkeiten, der organisatorische Zeitdruck und die zunehmende Hilflosigkeit meiner bis dahin so starken Mutter, denen ich dabei täglich begegnet bin, haben mich stark gefordert und mitunter überfordert.

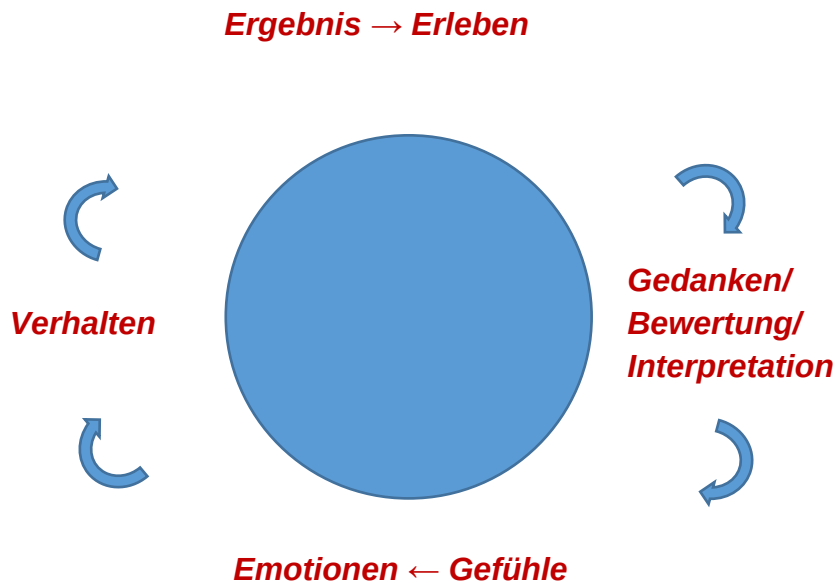
Meine Mutter ist nach Fertigstellung dieser Arbeit am 12.01.2021 verstorben.

Der Konstruktivismus

Das Insel-Modell

Bereits im ersten Modul wurden wir mit der Idee des Konstruktivismus bekannt gemacht, wonach **hinter jedem Verhalten eine gute Absicht** steckt. Ähnliches hatte ich doch schon mal gehört! Die GFK erklärt es so, dass jede Kommunikation dazu dient, ein Bedürfnis zu erfüllen. Die gute Absicht entspricht also der Erfüllung eines Bedürfnisses. Daran ist nichts auszusetzen, denn Bedürfnisse sind universell, alle Menschen haben sie, sie verbinden uns mit dem Leben. Den Unterschied macht nur das dazu an den Tag gelegte Verhalten bzw. die Art der Kommunikation, also die Strategie, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Das Insel-Modell zeigt sehr anschaulich, dass jeder auf seiner Insel lebt und sein von eigenen Erfahrungen, gesellschaftlichen Regeln, hierarchischen Vorgaben und transgenerationalen Ängsten geprägtes Verhalten für normal hält. Erst der Kontakt mit einer „fremden“ Inselwelt, auf der die Bewohner durch andere Erfahrungen, Regeln, Vorgaben und Ängste eine andere Prägung erhalten haben, kann eine Änderung bewirken. Voraussetzung ist eine Haltung, die Interesse für die fremde Inselwelt hat und bereit ist für ein Unterschiedserleben.



Die Trennung von Absicht (Bedürfnis) und Verhalten (Strategie) ist also die erste Möglichkeit, aus dem unbewussten Kreislauf von Reiz (**Erleben**) und Reaktion (**Verhalten**, das zu einem **Ergebnis** führt) auszusteigen und stattdessen bewusst etwas zu verändern.

Hier spielen die Komponenten **Gedanken/Bewertungen/Interpretationen** und **Gefühle** eine ganz wesentliche Rolle.

Peter Beer macht in seinem Basiskurs zur ganzheitlichen Achtsamkeit immer wieder deutlich, dass **wir nicht unsere Gedanken sind**. Wir sind stattdessen das Bewusstsein, das unsere Gedanken beobachten kann. Es geht also um Bewusstsein, das Klarheit, Konzentration und Frieden erfordert mit dem, was ist. Es geht darum, nicht mehr unbewusst von seinen **Gedanken** gesteuert zu werden, sondern diese bewusst zu hinterfragen und zu lenken. Hierfür ist die Vorstellung hilfreich, dass **Gedanken** lediglich Angebote sind, die uns unser Gehirn - ähnlich einem Algorithmus – automatisch auf der Basis des Gewohnten und Bekannten macht. Nimmt man diese gewohnten Angebote bewusst nicht einfach an, sondern prüft sie darauf hin, ob sie Gelassenheit, Frieden und Freude ins Leben bringen, verändern sich die **Gedanken** und die daraus resultierenden **Gefühle** und es entstehen neue Möglichkeiten des **Verhaltens** und des damit einhergehenden **Ergebnisses**, was wiederum zu einem anderen **Erleben** führt.

Gerade im Kontakt mit meinen starken Ängsten und der tiefen Traurigkeit, aber auch mit den vielen ärgerlichen Gedanken über die vermeintlichen Fehler anderer Menschen, die mich tagsüber begleiteten und nachts oft aufwachen ließen, waren die Bewusstseinsübungen und die geführten Meditationen von existenzieller Bedeutung. Die Erfahrung, dass ich nicht alles glauben muss, was ich denke, sondern dass ich mich entscheiden kann, welche Gedanken ich denke, hat mir meine Handlungsfähigkeit, meine Konzentration und meinen Schlaf zurückgegeben.

Die Erfahrung, dass meine Gefühle, auch wenn ich sie als unangenehm erlebe und lieber nicht haben will, sicher sind und auch nur kurze Zeit andauern, wenn ich sie so annehme, wie sie gerade sind, um dann von anderen Gefühlen abgelöst zu werden, war enorm wertvoll und hilfreich. Der Satz des Therapeuten und Prozessbegleiters Werner Bock „Was ist, darf sein, und was sein darf, kann sich verändern“, den ich über die GFK kennengelernt habe, wurden ein Mantra für mich. Nach und nach veränderte sich meine Haltung gegenüber den Menschen, die sich nicht so verhielten, wie ich es gerne gehabt hätte, und ich wurde auch mit mir selbst verständnisvoller, wenn wieder meine Gedanken-Ambivalenz gegenüber meiner Mutter die Oberhand gewinnen wollte.

Die Trennung von Absicht (Bedürfnis) und Verhalten (Strategie) ist auch eine wesentliche Voraussetzung für die Arbeit als Coach, weil sie es ermöglicht, eine wertschätzende Haltung gegenüber dem Klienten einzunehmen. Mit allem, was er tut, verfolgt der Klient eine gute Absicht, versucht er, ein unerfülltes Bedürfnis zu stillen. Dass seine – zumeist unbewusst - gewählte Strategie nicht zum Erfolg geführt hat – andernfalls würde er kein Coaching anstreben -, ist für die wertschätzende Haltung des Coachs unerheblich.

Die Trennung von Absicht (Bedürfnis) und Verhalten (Strategie) führt darüber hinaus zu einer neugierigen und interessierten Haltung des Coachs hinsichtlich der **Erlebenswelt** des Klienten. Sie ermöglicht es, Fragen zu stellen statt (eigene) Lösungen anzubieten, den Blick auf die Ressourcen und die Zukunft statt auf die Probleme und die Vergangenheit des Klienten zu richten und ihm dadurch die Unterstützung zu geben, die er braucht, um die Verantwortung für sein **Ergebnis** übernehmen zu können.

Die Wirklichkeitskonstruktion

Die Theorie des Konstruktivismus besagt auch, dass es **keine eine** Wirklichkeit gibt. Wirklichkeit und Wahrheit existieren nicht unabhängig von Menschen, die an sie glauben. Jedes Individuum erzeugt seine Wirklichkeit selbst. In Systemen entsteht diese durch die Interaktion der Mitglieder. Jede Aussage über die Welt ist deshalb in erster Linie eine Aussage über den Beobachter, der diese Aussage macht. Die Offenheit für die Wirklichkeitskonstruktion des Klienten gehört damit zur Grundhaltung eines Coachs.

Die Timeline

Eine gute Möglichkeit, Einblicke in die Erlebenswelt und Wirklichkeitskonstruktion des Klienten zu erhalten und sie zusammen mit ihm zu reflektieren, ist die Timeline. Ausgehend von seiner aktuellen Situation formuliert der Klient sein Anliegen, das er im Coaching bearbeiten möchte. Er wählt dazu wichtige Ereignisse – bisherige und

künftige - auf seinem Lebensweg aus, diese werden formuliert, auf Moderationskarten notiert und als Bodenanker im Raum – auf einer Linie – ausgelegt. Der Klient beginnt bei dem frühesten Ereignis und geht die Bodenanker langsam nacheinander ab. Diese Methode spricht intensiv das Unterbewusstsein des Klienten an und führt zum unmittelbaren Erleben. Der Coach geht neben ihm und nimmt dabei die Emotionen des Klienten wahr. Nach Peter Beer sind **Emotionen** Energie in Bewegung (emotion = energy in motion), und dienen dazu, uns ins Handeln zu bringen (**Verhalten**). Durch empathisches und interessiertes Nachfragen kann der Coach zusammen mit dem Klienten die jeweils hinter dem Verhalten liegende gute Absicht erforschen und die Wirksamkeit der Strategie reflektieren. Hieraus wiederum lassen sich die Ressourcen des Klienten filtern und für das aktuelle Anliegen nutzbar machen: Mit der sogenannten kreativen Schleife kann der Coach im Klienten die Erinnerung an seine letzte kreative Episode wachrufen und in dieser Stimmung einen kreativen Blick auf die aktuelle Situation bzw. die Zukunft werfen. Eine andere Möglichkeit ist es, die zukünftige Version des Klienten seiner aktuellen Version etwas raten zu lassen.

Aus achtsamer Sicht ist der Vorteil dieser Methode, vom Denken ins Fühlen zu kommen, vom Außen mit seinen unbewussten Gedanken, Bewertungen, Beurteilungen, Verurteilungen, Interpretationen ins Innen mit seinen noch nicht bewussten Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen und diese ans Licht zu bringen. Die im Prozess erarbeiteten Ressourcen des Klienten helfen ihm dabei zu erkennen, dass es nicht nur die eine von ihm bisher verfolgte Strategie gibt, um unerfüllte Bedürfnisse zu erfüllen, sondern dass er über verschiedene Möglichkeiten verfügt, wie er das erreichen kann.

Meine persönliche Timeline habe ich im Garten in Form einer Spirale gelegt (der in einem Teil unseres Gartens als Spirale gemähte Rasen hat mich spontan dazu inspiriert, überhaupt hat die Spiralform viel mit mir und meiner Wirklichkeitskonstruktion zu tun). Ein überraschendes Moment war es, dabei festzustellen, dass ich auf meinem Lebensweg immer wieder einer jüngeren Version meiner Selbst begegnet bin, dass ich mit der Zeit zwar neue Erfahrungen gemacht und neue Fähigkeiten gewonnen hatte, dass sich aber an meinen grundlegenden, unerfüllten Bedürfnissen seit der Kindheit noch nicht viel verändert hatte, weil es mir noch an Klarheit fehlte und an der Annahme dessen, was ist, die eine Veränderung erst ermöglichen.

Die Hypnosystemische Arbeit

Die Aufmerksamkeitsfokussierung

Kognitiv ist der Klient in Bezug auf sein Anliegen der absolute Experte. Er hat viele Male seine Situation durchdacht, von allen Seiten beleuchtet, neu-, um- und ausformuliert. Er kann sein Problem perfekt inszenieren und hat alle Lösungen bereits

mindestens einmal bedacht. In dieser kognitiven Wirklichkeitskonstruktion ist eine Veränderung im Coaching kaum zu erreichen.

Ein Ausweg aus dieser Situation ist es, mit dem Klienten in die Emotion zu gehen. Mit der Versicherung, dass Emotionen sicher und nicht von Dauer sind, kann der Coach den Klienten ermutigen, seine erhöhte Aufmerksamkeit nach innen zu richten, also in Trance zu gehen, in der die Kognition niedrig, das innere Erleben aber hoch ist (Hypnose).

Die 1949 von dem Psychologen Donald Olding Hebb aufgestellte Lernregel besagt vereinfacht, dass durch die Fokussierung von Aufmerksamkeit neuronale Netzwerke aktiviert werden. Aktivierte Netzwerke wiederum können sich selbsttätig vernetzen, vernetzte Netzwerke aktivieren sich gegenseitig. Dadurch wird unser Erleben (unsere Wirklichkeit) von uns in jeder Sekunde immer wieder neu erzeugt. Und weil unser Gehirn nicht zwischen tatsächlichem und erzeugtem Erleben unterscheiden kann, speichert es das Erleben immer wieder neu ab.

Um eine Veränderung zu erreichen, muss der Klient also nicht in die Vergangenheit gehen und diese ändern (was er nicht kann). Er kann stattdessen in der Gegenwart durch eine veränderte Sichtweise auf die Vergangenheit (veränderte Gedanken) sein Erleben neu erzeugen und somit über eine Veränderung seiner Gefühle eine Verhaltensänderung erreichen. Hierfür ist es wichtig, zwischen den kognitiv bewussten/willentlichen Prozessen und den unbewussten/unwillentlichen Prozessen eine ziieldienliche optimale Kooperation herzustellen. Der Coach braucht also eine All-Parteilichkeit in seiner Haltung, um den Klienten in den Zustand einer optimalen inneren Kooperation zu versetzen. Das (als negativ empfundene) Verhalten des Klienten „wegzumachen“, ist nicht ziieldienlich, weil es einen Benefit für den Klienten hat und man mit der Beseitigung ein (noch unbekanntes) Bedürfnis des Klienten negieren würde. Stattdessen ist die Würdigung des (ungewollten) Verhaltens zunächst wichtig für die innere Kooperation des Klienten.

Nicht ein Defizitempfinden wegen eines unabsichtlich „fehlerhaften“ Verhaltens führt zu einem Lernprozess mit gewollter Verhaltensveränderung (es führt nur dazu, dass der Klient sich schlecht fühlt), sondern das durch die veränderte Wirklichkeitserzeugung gemachte Unterschiedserleben.

In der GFK spricht man von sogenannten „**Du-hast-mich**“-Gefühlswörtern (oder Gedanken-Gefühlen). Das sind als Gefühle verkleidete Gedanken, die Interpretationen über das Verhalten des anderen beinhalten. Dahinter verbergen sich zumeist unbewusste Gefühle, hinter denen wiederum unerfüllte Bedürfnisse stehen. Beispiele:

DHM-Gefühle (Du hast mich)	Mögliche Gefühle (Ich bin)	Mögliche Bedürfnisse (Ich brauche)
verlassen	Ängstlich, verletzt, traurig, einsam, erschreckt	Kontakt, Zugehörigkeit, Unterstützung, Geborgenheit
kritisiert	Sauer, enttäuscht, niedergeschlagen, mutlos, wütend	Verständnis, Anerkennung, Einbezogenheit, Eigenverantwortung
provoziert	Ärgerlich, verletzt, wütend, genervt	Respekt, Rücksichtnahme, Verständnis, Einfühlung

Gelingt es dem Coach, die Aufmerksamkeit des Klienten ins Erleben hinter den Gedanken zu bringen, kann er spüren, wo die Energie hingeht und den Klienten nicht im Strom seiner Hilflosigkeit lassen, sondern ihm mit möglichen „Ich-bin“-Gefühlen und Bedürfnissen Angebote machen, die dem Klienten aus seiner Wirklichkeitskonstruktion heraushelfen.

Die Arbeit mit dem inneren Kind

In der ganzheitlichen Achtsamkeit ist die Arbeit mit dem inneren Kind von besonderer Bedeutung. Die in der Kindheit aufgrund der Erfahrungen, Prägungen, Konditionierungen und Sozialisierungen entwickelten Glaubenssätze (Fixierungen) sind Wachstumsbremsen für unsere geistige und emotionale Entwicklung. Ähnlich dem angeketteten Elefanten in der Geschichte des argentinischen Autors, Psychiaters und Gestalttherapeuten Jorge Bucay, der, mit einer alten, rostigen Kette an einen winzigen Pfahl angebunden, diese für unzerstörbar hält, weil er sie, als er noch ganz klein war, zu zerreißen versucht hatte und es ihm nicht gelang, sich für immer in sein Schicksal ergibt und auf seine Freiheit verzichtet, halten auch wir an unseren Glaubenssätzen als unveränderbare Gegebenheiten fest und ergeben uns in unser Schicksal, anstatt uns davon zu befreien.

Um diese Glaubenssätze des Klienten zu identifizieren, kann der Coach wiederum die Aufmerksamkeit des Klienten auf das innere Erleben fokussieren, während er ihm bestimmte, häufig vorkommende Glaubenssätze vorschlägt (z.B. „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin nicht gewollt“, „Ich muss lieb sein“, „Ich bin nichts wert“ o.ä.). Über Metaphorik, innere Filme, innere Dialoge, Seiten-Dynamik, Alters-, Größen-, Farb-, Temperatur- und Raumerleben, Emotionen, Empfindungen und Körperreaktionen des Klienten lässt sich sein ureigener Glaubenssatz herausfiltern.

Diesen Glaubenssatz schauen sich Klient und Coach nun gemeinsam an und überprüfen ihn mithilfe von systemischen Fragen auf seinen Wahrheitsgehalt.

Wiederum führt die Fokussierung auf die Fragen zum Erleben, da sich der Klient, wenn er eine Frage gestellt bekommen und sie verstanden hat, nicht dagegen wehren kann, sich mit der Frage zu beschäftigen. Da ein Problem nicht aus sich heraus existiert, sondern immer aus der Verbindung von Erleben und der Konstruktion einer Wirklichkeit, führt ein Unterschiedserleben hinsichtlich des Wahrheitsgehaltes des Glaubenssatzes auch zu einer veränderten Wirklichkeitskonstruktion und bietet dem Klienten die Möglichkeit zur Befreiung von seiner Fixierung und mithin zu innerem Wachstum.

Meinen eigenen Glaubenssatz „Ich muss mir die Liebe anderer verdienen“ zu entdecken, ist mir lange Zeit trotz Achtsamkeitsübungen nicht gelungen, weil ich zumeist in der Kognition verharnte und nicht ins Erleben kam. Erst mithilfe von Meditationen und einem Online-Coaching konnte ich ihn schließlich erkennen, prüfen, fühlen, dass er nicht wahr ist und ihn endlich loslassen. Dass dies in meiner aktuellen Situation geschah, ist für mich ein Grund zu großer Dankbarkeit. Nach mehr als 50 Jahren Ambivalenz gegenüber meiner Mutter kann ich jetzt in großer Liebe und Ehrlichkeit mit ihr reden und schweigen. Ich kann endlich zärtlich mit ihr sein und umgekehrt ihre Zärtlichkeit zulassen und im Frieden auf das schauen, was ist und was noch kommt.

Wenn ..., dann ...

Die Ausbildung zum systemischen Coach hat mir eine umfangreiche Methodenauswahl an die Hand gegeben, mit deren Hilfe ich Menschen in verschiedensten Lebenslagen Unterstützung bei der Suche nach ihren eigenen Lösungen bieten kann.

Zu meinen Lieblingsmethoden gehören dabei definitiv solche, die Menschen Zugang zu ihrem inneren Erleben verschaffen, die Tür zu einem oft (noch) unbekannten Bereich ihres Selbst öffnen und sie somit mit sich selbst und ihren Bedürfnissen in Kontakt bringen.

Erst seitdem ich mich bewusst mit meinen elementaren Bedürfnissen verbinde, bin ich mit dem Leben selbst verbunden und kann dessen Fülle und Facettenreichtum erfahren. Das öffnet meinen Horizont, zündet das Licht der Erleuchtung in mir an und schenkt mir Frieden.

Durch die Bewusstmachung meiner persönlichen Gedanken- und Verhaltensmuster einerseits und meiner vielfältigen Ressourcen andererseits, die unterstützenden und befreienden Erfahrungen mithilfe der ganzheitlichen Achtsamkeit, mein liebevolles soziales Umfeld und die inspirierenden Begegnungen mit den Menschen aus meiner Coaching-Ausbildung bin ich gestärkt aus meiner persönlichen Krise hervorgegangen und kann so dankbar und vertrauensvoll in die Zukunft blicken.

Und ich wünsche mir, anderen Menschen ebensolches zu ermöglichen.