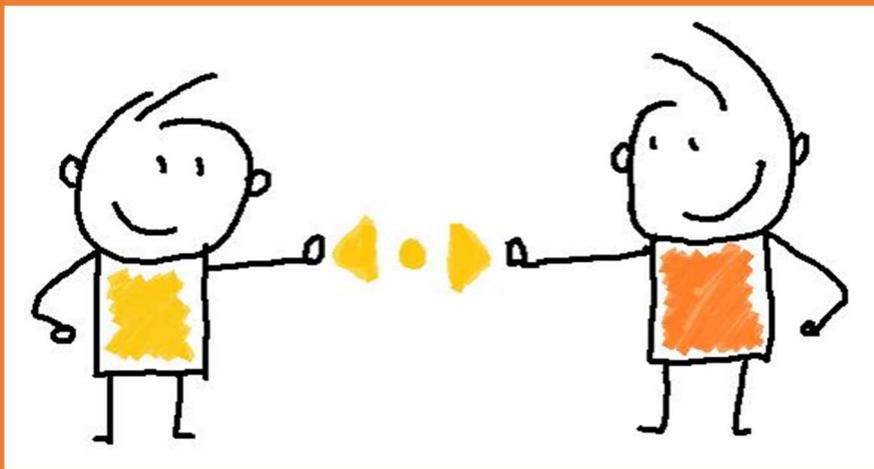


Abgrenzung im systemischen Coachingprozess



Myrjam Ladenthin / Dezember 2022

Abgrenzung im systemischen Coachingprozess

Inhalt

1. Executive Summary.....	2
2. Definition Abgrenzung.....	3
3. Gesunde Abgrenzung.....	3
4. Wissen und Bewusstsein.....	3
4.1. Formen der Abgrenzung.....	5
4.2. Abgrenzung im Coachingprozess.....	6
5. Abgrenzung in Verbindung mit dem zentralen Nervensystem - Die Polyvagal-Theorie	7
5.1. Die Polyvagal-Theorie und Coaching	8
6. Gesprächsvorbereitung im Coachingprozess	8
7. Konkrete Übungen zur Gesprächsvorbereitung.....	9
7.1. Übung: Der Ball.....	9
7.2. Übung: Die Seifenblase.....	10
7.3. Übung: Die liegende Acht	10
7.4. Übung: Die Schnur.....	11
8. Fazit zum Thema Abgrenzung im Coaching.....	11

1. Executive Summary

Die Fragen zum Thema Abgrenzung, die ich mir zu Beginn der Ausbildung zum Systemischen Coach gestellt habe, waren ganz wesentlich für jeden weiteren Kontakt und Grundlage für jede Gesprächsvorbereitung, Nachbearbeitung und Feedback.

Wie kann ich als systemischer Coach in einen guten Kontakt mit einem Klienten kommen und trotzdem bei mir bleiben? Wie gelingt es, eine gesunde Balance aus Verbundenheit und Abgrenzung zu schaffen?

Beginnt man, sich intensiv mit dem Thema Abgrenzung auseinander zu setzen, wird schnell klar, wie wichtig und gleichzeitig komplex das Thema für alle Beziehungen und Lebensbereiche ist.

These: Eine gesunde Abgrenzung ist die Basis und die Voraussetzung für einen gelingenden und lösungsorientierten Coachingprozess.

2. Definition Abgrenzung

„Abgrenzung bedeutet, bei sich sein und gleichzeitig verbunden sein mit einem anderen Menschen.“

Zitat: Verena König, Abgrenzung und Verbundenheit,¹

3. Gesunde Abgrenzung

Ein guter Kontakt kann nur gelingen, wenn der Coach eine Verbindung zu seinem Klienten aufbaut und in Resonanz geht und gleichzeitig bei sich bleibt. Wie schafft man es jedoch, dass man nicht zu viel Empathie oder sogar Mitleid generiert, oder im anderen Extrem unnahbar und wie hinter einer Mauer wirkt?

„Ich wünsche mir einen Empathie-Schalter, über den ich zu viel Mitgefühl einfach ausschalten kann.“ (Zitat. M. Dimon, Ausbildungsgruppe zum systemischen Coach/ InKonstellation 05/2022)

Den Schalter haben wir im Rahmen der Ausbildung nicht gefunden, aber ich habe nach Antworten auf die folgende Frage gesucht:

Wie erreicht man eine gesunde Abgrenzung im Coachingprozess?

Folgende Punkte tragen dazu bei, eine gesunde Abgrenzung für jedes Gespräch, aber auch für alle anderen Lebensbereiche und Beziehungen zu generieren:

- Wissen & Bewusstsein
- Balance schaffen aus Verbindung und Grenzen
- Emotionaler Schutz
- Konkrete Übungen zur Gesprächsvorbereitung

4. Wissen und Bewusstsein

Die Art und Weise, wie wir mit uns selbst verbunden sind und, ob wir uns abgrenzen können, ist auf frühkindliche Prägungen zurückzuführen. Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit und Verbundenheit. Ist eines dieser Bedürfnisse bereits sehr früh gestört oder nicht erfüllt, entsteht ein großer innerer emotionaler Stress. Aus diesem Stress und der inneren Not heraus entwickeln sich dann Strategien, um sich die Sicherheit selbst zu erschaffen.²

Ein Mensch in der Notlage einer unzureichenden Sicherheit, richtet sich mit allen seinen Antennen nach Außen und rückt von seinem Inneren ab.

¹ Verena König, Podcast #93, Abgrenzung und Verbundenheit, <https://www.youtube.com/watch?v=eYQXP--snk>

² Verena König, Podcast #111, Warum Abgrenzung so komplex ist, <https://www.youtube.com/watch?v=y6uFYtkJVgo>

Auf lange Sicht entsteht durch diese Ausrichtung nach Außen eine geminderte Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Verbunden sein bedeutet dann, beim anderen sein und sich selbst und den Kontakt zu sich selbst mehr und mehr zu verlieren.

Über die Zeit kann man dann seine eigenen Grenzen und die des anderen in bestimmten Situationen nicht mehr eindeutig wahrnehmen. Die eigene Identität verschwimmt und es entsteht eine Tendenz, dass man nur noch den Impulsen von außen und denen von anderen Menschen folgt. Dabei kann es zur Verschmelzung oder Konfluenz kommen und eine gesunde Abgrenzung gelingt nicht mehr, ebenso wie eine wahrhaftige Verbundenheit verhindert wird.³

Deswegen bedeutet Abgrenzung auch loslassen.

Wenn wir loslassen und wenn wir alte emotionale Muster lösen, lernen wir:

- Unsere eigenen Bedürfnisse zeigen zu können
- Uns selbst wichtig zu nehmen
- Sichtbar zu sein mit den eigenen Emotionen und der eigenen Meinung
- Anderen Menschen zu vertrauen

➔ Und dann lernen wir auf lange Sicht, dass gesunde Abgrenzung gut ist

Hilfreiche Schritte, um dies zu erreichen sind:

- ✓ Selbstreflektion – die eigenen Reaktionsmuster erkennen
- ✓ Beziehungen zu reflektieren und Beziehungsmuster erkennen
- ✓ Identifizieren, was der Abgrenzung im Weg steht
- ✓ Gute Erfahrungen machen, um das Vertrauen zu verbessern
- ✓ Arbeit mit inneren Anteilen – um die innere Verbundenheit zu stärken

Abgrenzung, und ob eine gesunde Abgrenzung gelingt, hat viel mit dem Unterbewusstsein zu tun. Hier werden je nach Situation, in der man sich abgrenzen will, innere Anteile aktiviert mit verschiedenen Bedürfnissen, die dann miteinander kollidieren und zu inneren Konflikten führen.

³ Verena König, Podcast #93, Abgrenzung und Verbundenheit, https://www.youtube.com/watch?v=eYQXP--_snk
Myrjam Ladenthin

Der größte übergeordnete innere Konflikt entsteht aus den Bedürfnissen nach

Sicherheit ↔ Autonomie

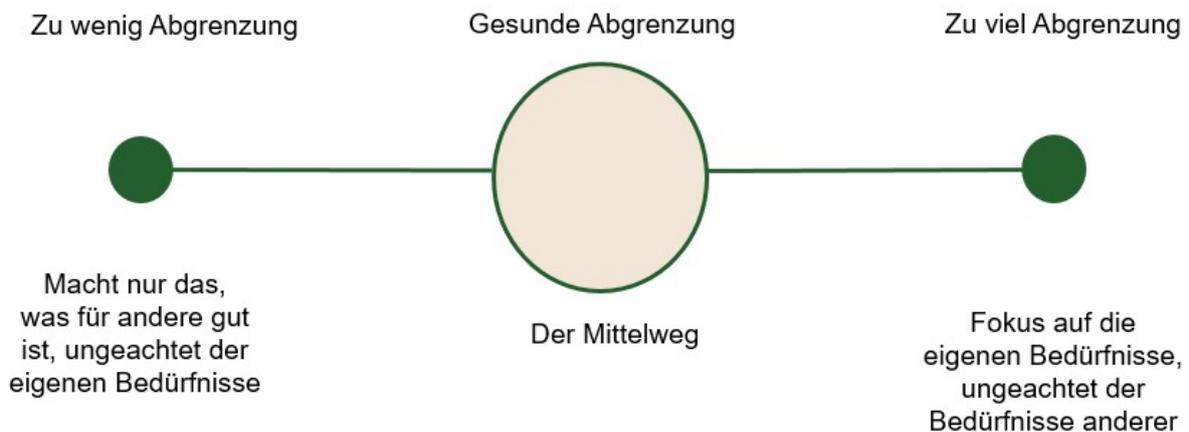
Unterbewusst ist gekoppelt, was durch Abgrenzung passieren kann. Beispielsweise der Glaubenssatz „Abgrenzung führt zu Einsamkeit“ daraus resultierend: „Am besten ist es, wenn ich mich anpasse und unauffällig bin.“ Dies wirkt dem Bedürfnis nach Autonomie entgegen.

Aus diesen unterbewussten Prozessen entsteht dann die Form der persönlichen Abgrenzung. Diese kann entweder sein, dass sich ein Mensch nicht abgrenzen kann, und alles dafür tut, um beim anderen zu sein, ungeachtet der eigenen Bedürfnisse, oder dass er sich radikal abgrenzt und eine unsichtbare Mauer aufbaut, die ebenfalls keine echte Verbindung zulässt.⁴

Fazit: nur eine gesunde Abgrenzung lässt zu, dass man in einen guten Kontakt mit sich selbst und in Resonanz mit seinem Klienten kommt.

4.1. Formen der Abgrenzung

Dieses Schaubild stellt die beschriebenen Formen der Abgrenzung schematisch dar:



Quelle: <https://health-and-soul.com/gesunde-abgrenzung-fuer-ein-harmonisches-und-kraftvolles-miteinander/>

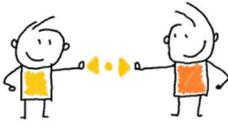
Eine gesunde Abgrenzung ist der Mittelweg aus beiden Extremen - also einen Weg zu finden, sich weder zu wenig noch zu viel abzugrenzen.

⁴ Verena König, Webinar „Abgrenzung sanft leben“, <https://www.youtube.com/watch?v=67XGGQ67HZk>
Myrjam Ladenthin

Schwierigkeiten, sich abzugrenzen spiegeln sich in allen Beziehungen, beruflich wie privat wider. Deshalb ist es essenziell an einer gesunden Abgrenzung zu arbeiten und sich vor allem vor jedem Coaching Gespräch auch als Coach bewusst zu machen in welchem emotionalen Zustand man sich befindet, ob man gestresst ist, im Rückzug oder – idealerweise - in innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.⁵

4.2. Abgrenzung im Coachingprozess

Basierend auf den Recherchen, Überlegungen und den Inhalten aus den InKonstellation Ausbildungsmodulen habe ich folgendes Schaubild zum Thema Abgrenzung speziell im Coachingprozess entwickelt:

	Zu wenig Abgrenzung	Gesunde Abgrenzung	Zu viel Abgrenzung
Haltung			
Beim Coach	Du bist OK – Ich bin nicht OK Zu viel Empathie Mitleid statt Mitgefühl Keine klaren Grenzen Zu sehr beim Anderen Nicht gut wahrnehmbar für den anderen	Ich bin OK-Du bist OK Kontakt Verbindung Grenzen Klarheit & Transparenz	Ich bin OK- du bist nicht OK Fehlendes Vertrauen Unsichtbare Mauer Keine Verbindung Distanz
Beim Coachee	Misstrauen Verwirrung Negative Verstärkung Coach wirkt unseriös Coachee wird verunsichert	Vertrauen Sicherheit Fühlt sich verstanden Kann lösungsorientiert arbeiten	Unsicherheit Scham Fühlt sich unverstanden Traut sich nicht offen zu arbeiten

Befinde ich mich als Coach in einem Zustand von innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und einer gesunden Abgrenzung, ist die Basis für einen guten Kontakt mit dem Klienten geschaffen. In dieser Ausgangslage lässt sich Sicherheit und Vertrauen aufbauen und der Coach kann positiv und lösungsorientiert mit einem Klienten arbeiten.

⁵ Marit Müller, Hamburg, <https://health-and-soul.com/gesunde-abgrenzung-fuer-ein-harmonisches-und-kraftvolles-miteinander/>
Myrjam Ladenthin

5. Abgrenzung in Verbindung mit dem zentralen Nervensystem - Die Polyvagal-Theorie

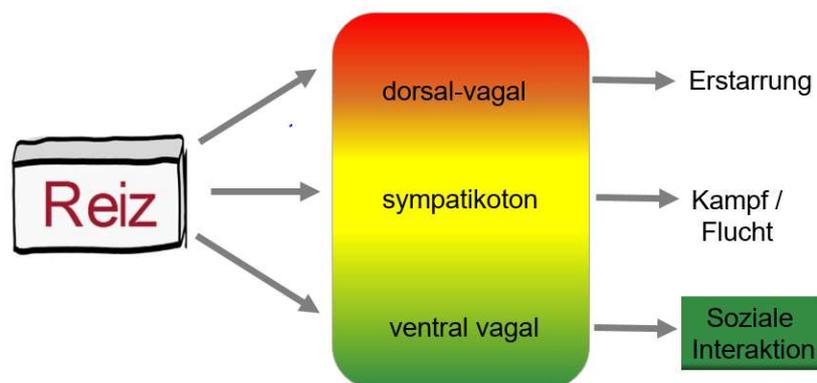
Bei den weiteren Recherchen dazu, wie gesunde Abgrenzung gelingen kann bin ich auf die Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges gestoßen. Diese zeigt auf, in welchem Zustand unser zentrales Nervensystem sein muss, damit eine gute soziale Interaktion gelingen kann.

„Wie der Mensch sich verhält, hängt entscheidend davon ab, ob er sich da, wo er ist, in Situationen, die sich ergeben, mit Menschen, die ihm begegnen, und mit Aufgaben, die sich ihm stellen, spontan **sicher** oder **unsicher** fühlt.

Der Zustand des Autonomen Nervensystems beeinflusst die Fähigkeit zum Zuhören, zum Verarbeiten von Informationen, in soziale Interaktion treten zu können und generell das gesamte Sozialverhalten.

Je größer die Gefahr oder sich Unsicherheit über die Neurozeption eingeschätzt wird, desto weniger Gehirnbereiche stehen uns zur Verfügung. Wird der ventrale Vagus in seiner Aktivität reduziert, sind weite Bereiche unseres kognitiven Verstandes nicht mehr zugänglich.“⁶

Im Zustand von Stress und Lähmung können wir weder in einem guten und uns nährenden Kontakt mit unseren Mitmenschen sein, noch kann unser Körper auf Dauer gesund bleiben.⁷



Quelle: Michael Krause, Bergheim, Die Polyvagal Theorie

Nur wenn wir uns sicher fühlen, also wenn der ventrale Vagus aktiv ist, können wir in soziale Interaktion gehen.

⁶ Michael Krause, Bergheim, Die Polyvagal Theorie, <https://praxis-mkrause.de/polyvagal-theorie>

⁷ Mathias Thimm, Berlin 2018, <https://familiebeziehungstrauma.blogspot.com/>

5.1. Die Polyvagal-Theorie und Coaching

Das Weiterbildungsinstitut „Spectrum KommunikationsTraining“ in Berlin hat die Polyvagal-Theorie als wissenschaftliche Basis für das Gelingen von Coachingprozessen in Verbindung gesetzt.

Nach diesem Ansatz bietet die Polyvagal-Theorie wichtige Anhaltspunkte und Anregungen für die Arbeit mit Menschen. Sie trägt dazu bei, eine Atmosphäre von Sicherheit und Verbundenheit aufzubauen.

Wichtige Voraussetzung ist es, in einem guten inneren Zustand zu sein, wenn man mit Menschen arbeitet. Unser autonomes Nervensystem arbeitet unterhalb der Wahrnehmungsgrenze. Wenn die Signale von Sicherheit da sind, dann kann sich unser Nervensystem und unser Körper entspannen, unser ventraler Vagus ist aktiviert, und wir können uns in Ruhe und Gelassenheit der Kommunikation widmen.

Dann kann man in Kontakt mit anderen sein und eine Verbindung zwischen Coach und Coachee kann gelingen.

Welche Signale des Coachs sind hierfür die Voraussetzung? Es sind die Signale, die der Coach automatisch sendet, wenn er in einem guten Zustand ist – also, wenn man als Coach ruhig, entspannt und neugierig ist. Dann hat man eine tiefe Bauchatmung und die Stimme ist ruhig und gelassen. Aus der Mimik Resonanz ist bekannt, dass in diesem Zustand der Ringmuskel um die Augen aktiviert ist und man damit ebenfalls Sicherheit ausstrahlt. Die Stirn ist glatt und die Stimmbänder sind entspannt.

Als Coach sollte man vor jedem Gespräch auf sein inneres positives Zustandsmanagement achten.⁸

6. Gesprächsvorbereitung im Coachingprozess

Damit all dies gelingen kann mache ich mir als Coach vor jedem Gespräch bewusst, ob ich gut bei mir bin. Folgende Fragen sind hierfür nützlich:

- Fühle ich mich sicher?
- Bin ich ruhig und ausgeglichen?
- Bin ich aufnahmefähig und offen?
- Kann ich gut zuhören?
- Kann ich mich selbst gut wahrnehmen?
- Kann ich mich und meine Grenzen gut zeigen?⁹

⁸ Evelyne Maaß, <https://nlp-spectrum.de/startseite/>

⁹ Susanne Lorenz, Wirksam Kommunizieren, <https://wirksam-kommunizieren.de/sich-emotional-schuetzen>

Wer sich emotional schützt:¹⁰

- Entscheidet frei, wem er wie viel Energie gibt
- Behütet seine eigenen Ressourcen
- Erhält seine Leistungsfähigkeit
- Empfindet Mitgefühl statt Mitleid
- Hört anderen Menschen gut zu
- Begleitet andere Menschen in wichtigen Phasen effektiv und positiv
- Ist ein Coach, der die Haltung ausstrahlt: Ich bin OK – du bist OK

Zitat: „Heute stelle ich mir vor, von einem Schirm beschützt zu sein, der die negativen Einflüsse von mir fernhält, der aber auch so konstruiert ist, dass das Gute mich erreicht.“¹¹

Zitat: „Und so kann ich auch die harten Schicksale hören und mich über berührende Momente freuen.“¹²

7. Konkrete Übungen zur Gesprächsvorbereitung

7.1. Übung: Der Ball

Diese Übung kann sowohl hilfreich sein als Coach, um sich auf ein Gespräch vorzubereiten. Sie kann aber auch eine gute Übung für einen Coachee sein, der sich als Ziel gesetzt, hat sich besser in Beziehungen zu positionieren:

Stell Dir vor, Du stehst in einem transparenten Ball. Er berührt den Boden und alles um Dich herum. Er umschließt Dich vollständig mit seiner halbdurchlässigen Hülle: was Dir gut tut kann zu Dir durchdringen, alles andere prallt ab. Eine freundliche Begegnung oder eine Umarmung sind möglich. Ablehnung oder Abwertung prallen einfach ab.¹³

¹⁰ Susanne Hühn & Mo Moberg, Emotionaler Schutz, Schirner Verlag, 2. Auflage, April 2020

¹¹ Melody Beattie, Kraft zum Loslassen, Heyne Verlag 1991

¹² Susanne Lorenz, <https://wirksam-kommunizieren.de/sich-emotional-schuetzen>

¹³ Johanna Ringe, <https://dein-buntes-leben.de/2021/06/schutz-abgrenzung-uebungen-fuer-hochsensibile/>

7.2. Übung: Die Seifenblase

Eine weitere Übung, um die eigenen Grenzen besser kennen zu lernen ist diese Übung:

Zu unserem Körper gehören die Arme und Beine, die inneren Organe und die Haut. Die Haut stellt die physische körperliche Grenze dar. Aber außerhalb dieser Grenze gehört noch ein weiterer wichtiger Bereich zu uns – unsere Privatsphäre.

Wie sieht deine Privatsphäre – dein Wohlfühlbereich aus?

Wie groß oder klein ist der Raum, den du einnimmst? Stell dir eine Seifenblase vor. Sie ist die Grenze deines persönlichen Bereichs. Dazu gehört der Körper, die Gefühle und Erinnerungen, aber auch unsere Aufgaben und Verantwortung. Außerhalb dieses Bereichs befinden sich andere Menschen mit deren Gefühlen und Bedürfnissen. Wie sehr lässt du diese in deinen Raum eintreten? Fühlst du dich klein und bedrängt in deinem Raum? Kannst du deine Grenzen wahren oder gibt es dort immer wieder Grenzüberschreitungen?¹⁴

7.3. Übung: Die liegende Acht

Diese Übung ist ideal, um einen Perspektivwechsel zu erzeugen. Sie kann im Coaching für den Coachee für Beziehungskonflikte hilfreich sein, aber auch dem Coach helfen, wenn er merkt, dass er sich im Gespräch zu stark in die Geschichte des Gegenübers gezogen fühlt.

Wenn zwei Menschen in einem Beziehungsmuster gefangen sind, bei dem es um Grenzüberschreitung geht, dann ist das so, als wären sie beide in einem geschlossenen Kreis. Jedes Verhalten erzeugt eine Gegenreaktion, und es gibt gefühlt keinen Ausweg aus diesem Kreis. Im Prinzip läuft immer dasselbe Muster ab.

Stell dir nun vor, du gehst aus diesem Kreis heraus. Stell dir einen magischen Stift vor und zeichne dir deinen eigenen Kreis. Er darf den anderen noch berühren, wie in einer liegenden Acht, aber der Durchgang ist geschlossen. Behaupte innerlich diesen Kreis für dich. Du kannst ihn aufladen mit positiven Emotionen, die dir Kraft im Kontakt mit der anderen Person geben. Was würde dir helfen? Auf welche Ressourcen möchtest du zugreifen können, sobald du dich in deinem Kreis befindest? Stell dir lebhaft und bildlich vor, wie es sich anfühlt, wenn du in deinem Teil der Acht stehst und von dort aus stark und gelassen auf den anderen Kreis schaust.

Diese Übung sollte regelmäßig wiederholt werden. Durch Wiederholen kann man für sich trainieren in der nächsten konkreten Konfrontation innerlich seinen Kreis aufzusuchen und sich abzugrenzen.¹⁵

¹⁴ Nicole Junen, Abgrenzungsprobleme, <https://www.nicolejulen.ch/abgrenzungsprobleme/>

¹⁵ Heide Liebmann, Wie kann ich mich besser abgrenzen, www.heide-liebmann.de

7.4. Übung: Die Schnur

Diese Übung dient dazu einen eigenen Wohlfühlbereich zu schaffen – so dass man lernt, die eigenen Bedürfnisse kennen zu lernen und zu leben und nicht die der anderen.

Besorge dir ein Seil oder eine Schnur von ca. 10 Länge und lege diese in eine Form, die die Grenze deines persönlichen Raumes darstellt. Stell dir vor du bist im Kontakt mit einer anderen Person. Lass dich auf deine Emotionen ein und ziehe deine persönliche Grenze. Wie fühlt sich deine Grenze an? Ist die Linie zierlich und zerbrechlich, sobald sie berührt wird? Oder ist sie eher eine dicke Mauer? Ist deine Grenze dicht, oder hat sie Öffnungen? Die Öffnungen können ein Zeichen sein, dass die Bedürfnisse anderer in deinen Bereich dringen. Versuche jetzt deinen Raum zu schließen. Du kannst immer noch in Kontakt sein, aber du kannst dich jetzt schützen. Versuche den Raum zu verändern, so dass es sich für dich am besten anfühlt. Breite die Arme aus, setze oder lege dich hin und spüre, ob du genug Raum für dich und deine Bedürfnisse hast. Mit Hilfe der Schnur hast du jetzt etwas visualisiert. Deinen persönlichen Bereich. Dieser Bereich besteht auch dann, wenn das Seil nicht mehr da ist. Versuche stets deinen Raum zu bewahren. Wenn es Situationen gibt, in denen du Mühe hast, dich abzugrenzen, du sagst „Ja“, obwohl du „Nein“ meinst, breite die Hände aus und zeichne vor deinem inneren Auge deinen Bereich nach. Wahre deine Privatsphäre und grenze dich aktiv ab. Wiederhole diese Übung regelmäßig¹⁶

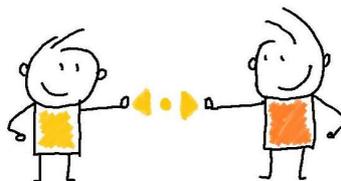
8. Fazit zum Thema Abgrenzung im Coaching

Durch die Recherchen zum Thema Abgrenzung und dazu, wie eine gesunde Abgrenzung gelingen kann, wurden nach und nach immer mehr Türen und Quellen ersichtlich.

Die Polyvagal-Theorie ist mein persönlicher Schlüssel zum Thema Abgrenzung und Verbundenheit. Sie zeigt auf, dass wir uns zunächst sicher fühlen müssen, um in soziale Interaktion und in Kontakt gehen zu können.

Nur wenn wir uns sicher fühlen, können wir in einem guten Kontakt mit uns selbst sein und damit in einen guten Kontakt mit anderen Menschen gehen. Und das ist auch die Basis, um wieder aus dem Kontakt heraus gehen zu können und sich abzugrenzen, ohne mit dem anderen zu verschmelzen.

Fazit: Sicherheit, Verbundenheit und Abgrenzung sind wesentliche Grundlagen für jeden gelingenden Coachingprozess und die Basis für eine lösungsorientierte und vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre.



¹⁶ Nicole Junen, Abgrenzungsprobleme, <https://www.nicolejulen.ch/abgrenzungsprobleme/>
Myrjam Ladenthin