

DIE BEDEUTUNG VON NÄHE UND DISTANZ IN DER BEZIEHUNG ZWISCHEN COACH UND KLIENT



ABSCHLUSSARBEIT ZUM SYSTEMISCHEN COACH

MAREN BÜTTNER

APRIL 2025

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung

Vorstellung des Themas und der Autorin

Relevanz von Nähe und Distanz im Coaching

2. Theoretische Grundlagen

Definition von Nähe und Distanz

Bedeutung von Nähe und Distanz in zwischenmenschlichen Beziehungen

Systemische Perspektive auf Nähe und Distanz

3. Die Rolle des Coaches

Aufgaben und Verantwortlichkeiten des Coaches

Einfluss der eigenen Persönlichkeit auf die Beziehung

4. Nähe im Coaching

Vorteile von Nähe im Coaching-Prozess

Techniken zur Schaffung von Nähe

Risiken und Herausforderungen

5. Distanz im Coaching

Bedeutung von Distanz für die Professionalität

Techniken zur Wahrung der Distanz

Risiken und Herausforderungen

6. Balance zwischen Nähe und Distanz

Strategien zur Balancefindung

Fazit

1. EINLEITUNG

VORSTELLUNG DES THEMAS UND DER AUTORIN

Die Beziehung zwischen Coach und Klient spielt eine zentrale Rolle für den Erfolg des Coaching-Prozesses. Ein ausgewogenes Verhältnis von Nähe und Distanz ist dabei entscheidend. Dies wurde im Rahmen unserer Weiterbildung zum systemischen Coach oft betont. Es wurde sogar gesagt, dass eine gute, vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Klient zu 80% das Gelingen des Coachings ausmachen.

Parallel zu meiner Weiterbildung habe ich eine neue Arbeitsstelle angenommen, in der dieses Thema auch eine zentrale Bedeutung zu haben scheint. Bei meiner Tätigkeit im Ambulanten Dienst des Jugendamtes betreue ich Jugendliche bzw. Familien über einen Zeitraum von 2 Jahren. Dabei ist eine vertrauensvolle Beziehung das A und O. Ich fahre wöchentlich zu den Familien nach Hause und arbeite dort mit ihnen. Um eine gute Basis zu haben und an die wirklich relevanten Themen heranzukommen ist das Verhältnis zwischen mir und meinen Klienten entscheidend. Da ich nun selbst ein sehr offener Mensch bin, der eher zu viel gibt, ist und sich zeigt hat das Thema von Nähe und Distanz einiges an Brisanz dazu gewonnen. Nähe ist für mich einfach, aber ab wann ist die Dosis zu hoch? Wo wäre Distanz angebracht und sogar förderlich für den Prozess?

Diese Fragen und noch einige mehr haben mich veranlasst mich mit dem Thema auch in meiner Abschlussarbeit zu befassen.

RELEVANZ VON NÄHE UND DISTANZ IM COACHING

„Vertrauen ist die Grundlage jeder Coaching-Beziehung. Ohne Vertrauen kann kein echter Fortschritt erzielt werden“ (Anthony Robbins).

Eine gute Balance zwischen Nähe und Distanz ist für das Vertrauen und die Beziehung zwischen Coach und Klient grundlegend.

Die Nähe ermöglicht es dem Klienten sich sicher und verstanden zu fühlen, was eine vertrauensvolle Atmosphäre schafft. Diese emotionale Verbundenheit fördert die Offenheit und Ehrlichkeit, sodass der Klient bereit ist, seine ehrlichen Gedanken und Gefühle zu teilen und sich authentisch zu zeigen. Er muss nichts darstellen und keine Erwartungen erfüllen.

Gleichzeitig ist es wichtig, eine professionelle Distanz zu wahren. Diese Distanz schützt sowohl den Coach als auch den Klienten vor emotionaler Überidentifikation. Sie ermöglicht dem Coach objektiv zu bleiben und so den Klienten effektiv

unterstützen zu können. In diesem Spannungsfeld zwischen Nähe und Distanz liegt die Kunst des systemischen Coachings, sie ermöglicht die individuellen Bedürfnisse des Klienten zu respektieren und gleichzeitig die Professionalität der Coaching-Beziehung zu gewährleisten.

2. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

DEFINITION VON NÄHE UND DISTANZ

Nähe kann, je nach Kontext, aus verschiedenen Perspektiven definiert werden.

- **Physische Nähe:**
Hier ist der räumliche Abstand zwischen Menschen gemeint. Physische Nähe kann durch Körperkontakt, Berührungen oder einfach durch Sitzen oder Stehen in der Nähe anderer Personen entstehen. In vielen Kulturen wird physische Nähe als Zeichen von Vertrautheit und Zuneigung angesehen. Diese Form der Nähe kann leicht missbräuchlich verwendet werden.
- **Soziale Nähe:**
Sie bezieht sich auf die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen oder Netzwerken. Menschen, die sich in sozialen Gruppen nahe sind, teilen meist ähnliche Werte, Interessen und Erfahrungen.
- **Emotionale Nähe:**
Sie bezieht sich auf ein Gefühl von Verbundenheit und Intimität zwischen Menschen. Emotionale Nähe entsteht durch Vertrauen, Verständnis und die Fähigkeit, persönliche Gedanken und Gefühle zu teilen. Sie ist oft zentraler Bestandteil von Freundschaften, romantischen Beziehungen und familiären Bindungen.
- **Psychologische Nähe:**
Dies umfasst Verständnis und Empathie, die Menschen füreinander empfinden. Sie kann durch gemeinsame Erlebnisse, ähnliche Lebensumstände oder durch das Teilen von Zielen und Werten entstehen.

Auch der Begriff Distanz beinhaltet unterschiedliche Definitionen.

- **Physische Distanz:**
Der Abstand zwischen zwei Personen, Orten oder Gegenständen.
- **Emotionale Distanz:**
Fehlen von emotionaler Verbundenheit. Emotional distanzierte Personen vermeiden oft, ihre wahren Gefühle auszudrücken und zu zeigen. Wenn zwei Menschen unterschiedliche Erwartungen oder Bedürfnisse in Bezug auf Nähe und Verbindung haben, kann dies ebenfalls zu emotionaler Distanz führen.
- **Soziale Distanz:**
Abstand bzw. Trennung von verschiedenen sozialen Gruppen oder Personen innerhalb einer Gesellschaft. Sie kann auch kulturell oder ethnisch geprägt sein, wenn die Gruppen unterschiedliche Werte, Normen oder Verhaltensweisen haben.

BEDEUTUNG VON NÄHE UND DISTANZ IN ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN

Wie wir schon gehört haben, spielt in zwischenmenschlichen Beziehungen Nähe und Distanz eine entscheidende Rolle. Sie prägen das Gleichgewicht und die Dynamik innerhalb einer Beziehung. Nähe ermöglicht es den Menschen sich verbunden zu fühlen und ist auch für physisches Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Um eine tiefe Bindung und Vertrauen aufzubauen ist Nähe unerlässlich.

Auf der anderen Seite ist Distanz ebenso wichtig, um sich Autonomie und die individuelle Identität zu bewahren. Zuviel Nähe kann zu Überforderung, Verlust der Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit führen. Distanz ermöglicht es den Personen ihre eigenen Grenzen zu setzen, persönliche Freiräume zu schaffen und sich selbst zu reflektieren und zu entfalten.

Die Balance zwischen Nähe und Distanz ist entscheidend für das Gelingen von Beziehungen. Ein bewusster Umgang kann helfen Konflikte zu vermeiden und die Zufriedenheit in der Beziehung zu erhöhen. Das individuelle Bedürfnis nach Nähe und Distanz kann in Beziehungen sehr unterschiedlich sein. Deshalb ist ein reflektierter und offener Umgang entscheidend für eine harmonische und erfüllende Beziehung.

SYSTEMISCHE PERSPEKTIVE AUF NÄHE UND DISTANZ

Aus einer systemischen Perspektive betrachtet, sind Nähe und Distanz in zwischenmenschlichen Beziehungen dynamische Prozesse, die im Kontext von Beziehungen und Systemen verstanden werden müssen. In einem System sei es eine Familie, ein Freundeskreis oder ein Team, beeinflussen sich die Mitglieder gegenseitig. Auch hier ist wieder die Balance zwischen Nähe und Distanz entscheidend für das Funktionieren des Systems. Zu viel Nähe kann zu einer Überidentifikation mit anderen führen, was die individuelle Autonomie einschränken kann. Dies kann z.B. zu Co-Abhängigkeiten führen, in denen die Bedürfnisse des Einzelnen zugunsten des Erhalts des Systems vernachlässigt werden. Auf der anderen Seite kann zu viel Distanz Isolation und Entfremdung hervorrufen, was die emotionale Verbindung und das Vertrauen bröckeln lassen. Die Dosierung und Gewichtung von Nähe und Distanz ist hierbei von System zu System individuell und hängt von der Struktur und den Personen innerhalb des Systems ab.

3. DIE ROLLE DES COACHES

AUFGABEN UND VERANTWORTLICHKEITEN DES COACHES

Es gibt eine Vielzahl von Aufgaben, die der systemische Coach zu beachten hat, um den Entwicklungsprozess seines Klienten möglichst gut zu unterstützen:

Er sollte einen sicheren Raum schaffen. Eine vertrauensvolle, respektvolle Atmosphäre, in der sich der Klient wohl fühlt und offen über seine Gedanken und Gefühle sprechen kann. Dazu gehört auch die Schweigepflicht, die zu Beginn der Sitzungen besprochen werden sollte.

Gemeinsam mit dem Klienten sollte ein erreichbares, klares Ziel formuliert werden, um den Fokus zu halten und den Fortschritt messbar zu machen.

Der Coach sollte dem Klienten aktiv zuhören und sein Anliegen ernst nehmen. Hierzu gehört auch, nonverbale Signale wahrzunehmen und empathisch zu reagieren.

Das Stellen von offenen Fragen hilft dem Klienten neue Perspektiven einzunehmen und eigene Lösungen zu entwickeln. Die Fragen sollten dazu anregen, tiefgehende Einsichten zu gewinnen und noch „noch nicht gedachte Wege“ zu beschreiten.

Die Haltung des Coaches sollte ressourcenorientiert sein. Er sollte einen Klienten dabei unterstützen eigene Stärken und Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Das fördert Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung beim Klienten.

Der Coach sollte dem Klienten helfen seine Erfahrungen und Handlungen zu reflektieren und daraus zu lernen.

Auch sollte der Coach auf seine eigene emotionale Gesundheit und sein Wohlbefinden achten. Nur wenn er sich auch wohl fühlt im Setting und mit sich, kann er seinen Klienten effektiv unterstützen. Hierzu gehören auch Fortbildungen und Supervision. Um die eigene Praxis weiterzuentwickeln ist auch das Einholen des Feedbacks des Klienten von großem Nutzen. Der Coach sollte offen für Feedback über den Coaching Prozess und seine Methoden sein.

EINFLUSS DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT AUF DIE BEZIEHUNG

Die Persönlichkeit des Coaches hat einen erheblichen Einfluss auf die Beziehung zu seinem Klienten. Hierbei sollten einige Aspekte berücksichtigt werden:

- Selbstbewusstsein und Authentizität: Die eigene Selbstwahrnehmung, Überzeugungen und Emotionen beeinflussen, wie man mit seinem Klienten umgeht und wie gut man seine Reaktionen und Gesten steuern kann. Das beeinflusst auch die eigene Authentizität. Klienten spüren oft, wenn das Gegenüber nicht echt ist oder versucht eine Rolle zu spielen. Authentizität fördert Vertrauen und Offenheit und lässt den Klienten sich sicherer fühlen.
- Empathie: Die Fähigkeit, sich in den anderen hineinzusetzen ist entscheidend für den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung.
- Der eigene Kommunikationsstil: Egal ob er direkt, emotional, analytisch oder subtil ist – er prägt die Art und Weise, wie Informationen ausgetauscht werden.
- Emotionale Stabilität: Sie wirkt sich auf die Dynamik und Tiefe der Beziehung aus. Ist der Coach in der Lage eigene Emotionen zu regulieren, kann er in jeder Situation ruhig und unterstützend bleiben. Auch bei starken Gefühlsausbrüchen des Klienten.
- Bewusstheit über eigene Vorurteile und Annahmen: Als Coach sollte man seinem Klienten neutral gegenüberstehen (Inselmodell). Aber jeder Mensch hat seine persönlichen Vorurteile, Erfahrungen, Werte und Überzeugungen. Davon kann sich niemand frei machen. Aber es ist wichtig, sich dessen immer bewusst zu sein und sicherzustellen, dass sie nicht die Perspektive auf den Klienten dominieren. Der Coach sollte immer wieder seine Haltung und Gedanken überprüfen, um dem Klienten mit seinen eigenen Sichtweisen und Erfahrungen gerecht zu werden.

- Grenzen setzen: Die Fähigkeit Grenzen zusetzen wird sehr von der eigenen Persönlichkeit beeinflusst. Sie ist wichtig, um dem Klienten und sich selbst einen klaren, sicheren Rahmen zu geben in dem man sich vertrauensvoll bewegen kann.

4. NÄHE IM COACHING

VORTEILE VON NÄHE IM COACHING-PROZESS

Nur mit Nähe kann sich eine tragfähige, vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Klient entwickeln. Hier einige Punkte, die dies unterstreichen:

- Vertrauensaufbau: Nähe fördert das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen. Wenn der Klient das Gefühl hat in einem unterstützenden Umfeld zu sein, ist er eher bereit offen über eigene Gefühle, Gedanken, Probleme und Wünsche zu sprechen.
- Emotionale Unterstützung: Nähe ermöglicht es dem Coach, empathisch auf die Emotionen und Bedürfnisse des Klienten einzugehen. Dies kann helfen, emotionale Blockaden zu überwinden und den Klienten in Krisen zu unterstützen.
- Fördert Offenheit: Eine gute Beziehung kann dazu führen, dass der Klient offener ist für Feedback und neue Perspektiven. Auch kann er sich eher ermutigt fühlen seine eigenen Gedanken und Gefühle zu teilen.
- Individuelle Anpassung: Durch Nähe kann der Coach besser auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele des Klienten eingehen. Ein tiefes Verständnis der persönlichen Situation des Klienten ermöglicht maßgeschneiderte Ansätze und Methoden.
- Motivation und Engagement: Die Motivation des Klienten kann durch eine gute Beziehung zum Coach gesteigert werden. Wenn der Klient das Gefühl hat, dass der Coach an seinem Erfolg interessiert ist, ist er eher bereit sich aktiv zu beteiligen und Neues umzusetzen.

TECHNIKEN ZUR SCHAFFUNG VON NÄHE

Aber wie baut man als Coach Nähe auf? Hier einige Strategien, um Nähe zu schaffen:

- Aktives Zuhören: Echtes Interesse an den Gedanken und Gefühlen des Klienten zeigen. Offene Fragen stellen und das Gehörte wiederholen oder paraphrasieren, um zu zeigen, dass man aufmerksam ist.
- Empathie zeigen: Versuchen, sich in die Lage des Klienten zu versetzen und Verständnis für seine Gefühle und Probleme auszudrücken. Das kann verbal oder durch nonverbale Signale wie Nicken und Mimik geschehen.
- Offenheit und Authentizität: Ehrlich über eigene Erfahrungen (in angemessenem Rahmen) reden und relevante Geschichten oder Einsichten teilen. Dies kann helfen, eine Verbindung herzustellen und dem Klienten zu zeigen, dass er nicht allein ist.
- Körperliche Präsenz: Als Coach sollte man auf seine Körpersprache achten. Ist man zugewandt, wird der Augenkontakt gehalten, hat man insgesamt eine aufgeschlossene, entspannte Körperhaltung. Die physische Präsenz kann viel zu einer vertrauensvollen Atmosphäre beitragen.
- Vertrauen aufbauen: Der Coach sollte seine Zusagen einhalten und verlässlich in seinen Interaktionen sein. Auch hier sollte die Vertraulichkeit der Gespräche transparent für den Klienten sein.
- Gemeinsame Ziele definieren: Der Coach sollte mit seinem Klienten zusammen an klaren Zielen arbeiten. So sieht der Klient, dass der Coach an seinem Fortschritt interessiert ist und man gemeinsam daran arbeitet.
- Feedback einholen: Regelmäßige Fragen zum Prozess und den Methoden zeigen dem Klienten, dass seine Meinung wertgeschätzt wird und der Coach bereit ist, sich anzupassen.

RISIKEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Was kann geschehen, wenn zu viel Nähe in der Beziehung zugelassen wurde? Der Coaching Prozess kann hierdurch stark beeinflusst werden.

- Verlust der Professionalität: Eine zu enge Beziehung kann dazu führen, dass die professionelle Distanz verloren geht. Das kann die Objektivität des

Coaches beeinträchtigen und dazu führen, dass der Klient nicht mehr die notwendige kritische Rückmeldung erhält.

- Abhängigkeit: Wenn Klienten eine zu enge Bindung zum Coach entwickeln, kann das zu einer emotionalen Abhängigkeit führen. Die Klienten können Schwierigkeiten entwickeln selbständig Entscheidungen zu treffen oder Veränderungen ohne Unterstützung des Coaches vorzunehmen.
- Grenzen verwischen: Die Grenzen zwischen Coach und Klient können verschwimmen. Das kann zu Missverständnissen und unangemessenen Erwartungen führen. Und das auf beiden Seiten.
- Vernachlässigung von Zielen: Wenn die Beziehung zu persönlich wird, kann der Fokus auf die vereinbarten Ziele verloren gehen. Emotionale und persönliche Themen können Gespräche bestimmen und den Fortschritt in Richtung Ziele verhindern.
- Konflikte und Spannungen: Zu viel Nähe kann auch Konflikte hervorrufen, vor allem wenn unterschiedliche Erwartungen und Bedürfnisse aufeinandertreffen.
- Erschöpfung und Stress: Auf Seiten des Coaches kann durch zu viel Nähe und emotionale Beteiligung Erschöpfung oder Stress entstehen, wenn er zu sehr in die Themen und Emotionen des Klienten hineingezogen wird bzw. sich hineinziehen lässt.

5. DISTANZ IM COACHING

BEDEUTUNG VON DISTANZ FÜR DIE PROFESSIONALITÄT

Für die Professionalität des Coaching-Prozesses ist die Distanz ein sehr wichtiger Faktor. Sie hilft dem Coach und dem Klienten sich innerhalb eines klaren Rahmens zu bewegen.

Distanz bedeutet nicht, dass der Coach emotional kalt oder unnahbar ist. Vielmehr geht es darum, eine professionelle Haltung zu wahren, die es dem Coach erlaubt, objektiv und unvoreingenommen zu agieren. Es wird ein Raum geschaffen, in dem der Klient sich sicher und respektiert fühlt.

Durch die Wahrung einer gewissen Distanz kann der Coach die Dynamik der Beziehung besser steuern und sicherstellen, dass der Fokus auf den gemeinsam vereinbarten Zielen bleibt. Dies fördert die Selbständigkeit und Eigenwirksamkeit des Klienten, da er eigene Lösungswege findet und die Verantwortung für seinen

Entwicklungsprozess übernimmt. Wie wir schon gehört haben, besteht bei zu viel Nähe die Gefahr, dass emotionale Abhängigkeiten entstehen, die den Fortschritt mindern. Eine klare Distanz hilft, solche Abhängigkeiten zu vermeiden und unterstützt den Klienten dabei, seine eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

Die professionelle Distanz hilft dem Coach auch, objektiv zu bleiben und unvoreingenommen Rückmeldungen zu geben, ohne von persönlichen Emotionen oder Meinungen beeinflusst zu werden. Sie hilft auch klare Grenzen zu setzen, so dass Missverständnisse und unangemessene Erwartungen vermieden werden.

TECHNIKEN ZUR WAHRUNG DER DISTANZ

- Klare Rahmenbedingungen setzen: Zu Beginn des Coachings werden klare Vereinbarungen über Ziele, Erwartungen und Grenzen definiert. Inkludiert sind hier auch Dauer und Häufigkeit der Sitzungen und die Schweigepflicht.
- Professionelle Sprache verwenden: Der Coach sollte darauf achten eine professionelle und respektvolle Sprache zu verwenden, um Irritationen beim Klienten zu vermeiden.
- Emotionale Neutralität wahren: Die eigenen Emotionen sollten nicht im Vordergrund stehen. Eine neutrale Haltung ist wichtig, damit der Klienten seine eigenen Gedanken und Gefühle Raum geben kann.
- Grenzen bei persönlichen Informationen: Nur relevante persönliche Informationen teilen, wenn diese für den Coaching Prozess von Bedeutung sind.
- Selbstfürsorge: Auf die eigene emotionale Gesundheit und Wohlbefinden achten. Selbstfürsorge ist generell wichtig als Coach, aber in diesem Kontext hilft sie dem Coach besser in der Lage zu sein die professionelle Distanz zu wahren. Hierzu gehört auch Supervision. ^
- Vermeidung von Beziehungen außerhalb des Coaching Settings: Freundschaften oder geschäftliche Beziehungen sollten während des Coaching Prozess mit dem Klienten vermieden werden. Zu diesem Punkt gehört auch, dass man sich als Coach immer seiner Rolle bewusst sein sollte (in Abgrenzung zum Berater, Therapeuten, Freund), damit der Klient die Beziehung richtig einordnen kann und Sicherheit gewinnt.

RISIKEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Eine der größten Risiken besteht wohl darin, dass eine zu große Distanz dazu führen kann, dass der Klient sich isoliert oder unverstanden fühlt. Wenn der Coach zu wenig Nähe zulässt, kann das Vertrauen beeinträchtigt werden und der Klient öffnet sich nicht genug.

Auch besteht bei zu viel Distanz die Möglichkeit, dass der Coach wichtige emotionale Signale oder Bedürfnisse und Wünsche des Klienten übersieht. Wenn der Coach dadurch nicht angemessen reagieren kann, kann so der Fortschritt stark beeinträchtigt werden.

Es kann auch der Eindruck entstehen, dass der Coach nicht wirklich an dem Wohl und Fortschritt des Klienten interessiert ist. Das Gefühl von Unterstützung und Empathie geht verloren. Dies ist aber wichtig, um sich in der Tiefe auf den Prozess einzulassen und Veränderungen zuzulassen.

Die Kommunikation zwischen Coach und Klient kann durch zu viel Distanz beeinträchtigt werden. Missverständnisse können entstehen und nicht aufgeklärt werden. Dadurch wird auch die Integrität des Coaches abgeschwächt.

6. BALANCE ZWISCHEN NÄHE UND DISTANZ

STRATEGIEN ZUR FINDUNG DER BALANCE

Die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz bei einem Klienten zu finden, erfordert ein feines Gespür für die Bedürfnisse des Klienten. Die richtige Dosierung kann von Klient zu Klient verschieden sein. Der Coach sollte sich bewusst mit seiner Rolle auseinandersetzen und verschiedene Strategien entwickeln, um die Beziehung zum Klienten zu stärken und die Professionalität zu wahren. Durch Methoden wie aktives Zuhören und empathisches Verhalten wird eine vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen. Gleichzeitig sollte der Coach darauf achten, nicht zu emotional involviert zu sein, um die notwendige Objektivität zu wahren.

Hilfreich ist es auch, zu Beginn des Coaching Prozesses Ziele und Erwartungen zu klären und eine transparente Übersicht über die Rahmenbedingungen der Sitzungen zugeben.

Insgesamt liegt es in der Verantwortung des Coaches das richtige, individuelle Maß an Nähe und Distanz für jeden seiner Klienten zu finden. Unerlässlich dabei ist eine regelmäßige Selbstreflexion. Auch das Feedback des Klienten ist hierbei sehr hilfreich.

Die Selbstfürsorge sollte auch nicht vernachlässigt werden. Ein Coach, der auf sich selbst achtet und seine Grenzen kennt, ist besser in der Lage seine eigene Position

im Coaching Prozess zu verstehen und anzupassen. Der Blick von außen, durch z.B. einen Supervisor ist hierfür sehr wertvoll und absolut empfehlenswert.

FAZIT

Ich hatte mir dieses Thema ausgesucht, da ich in meiner Weiterbildung häufiger gehört habe, dass eine gute Beziehung zwischen Coach und Klient mehr Einfluss auf den Erfolg des Coachings hat als die Methode. Gleichzeitig ist in meiner jetzigen Arbeitsstelle die gute, tragfähige Beziehung zu meinen Familien und Jugendlichen die absolute Basis für das Gelingen der Hilfe.

Für mich persönlich ist das Aufbauen von Nähe in einer neu entstehenden Beziehung eine meiner Stärken und fällt mir sehr leicht. Demzufolge habe ich bisher Nähe wesentlich positiver konnotiert als die Distanz. Distanz war für mich kühl, kontrolliert, ernst, eher misstrauisch anderen gegenüber und humorlos. Zwar habe ich subtil gespürt, dass mir im professionellen Kontext etwas mehr Distanz vielleicht guttun würde, aber diese Stimme nahm ich nicht sehr ernst.

Nun, nachdem ich mich intensiv mit Nähe und Distanz in der Beziehung zwischen Coach und Klient auseinandergesetzt habe, hat sich meine Sichtweise auf die Distanz deutlich verändert. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig sie für Klient wie auch für mich als Coach ist. Wo die Nähe sich Menschen wohlfühlen lässt, und Vertrauen schafft, hilft die Distanz Sicherheit und Klarheit zu fördern. Es ist unerlässlich für einen guten Coach beide Seiten im Repertoire zu haben und in individueller Dosis einzusetzen. Ohne die Distanz zu beherrschen ist auch echte Selbstfürsorge für sich als Coach nicht möglich.

Vielleicht hätte ich diese Arbeit auch „Die Annäherung an die Distanz“ nennen können 😊

QUELLEN:

Mitschriften aus meiner Ausbildung zum psychoanalytisch-systemischen Berater, APF Köln, 2007/2008

Mitschriften aus meiner Weiterbildung zum systemischen Coach, InKonstellation, 2024/2025

Robbins, Anthony: „Das Power Prinzip“, Ullstein, 2019

Von Schlippe, Astrid; Schweitzer, Jochen: „Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung“, Vandenhoeck & Ruprecht, 2003

Wedekind, Erhard; „Orientierung in Systemen“, Xenomoi, 2005

Welter-Enderlin, Rosmarie; Hildenbrand, Bruno: „Gefühle und Systeme“, Carl-Auer-Systeme Verlag, 1998

https://www.managerseminare.de/ms_Artikel/Coachingerfolg-Grosse-Bedeutung-der-Coach-Klient-Beziehung-nachgewiesen,261044

<https://www.coaching-magazin.de/philosophie-ethik/grenzmanagement-im-coaching>

<https://coaching-training-schaefer.de/blogbeitrage/professionelle-naehe-und-professionelle-distanz/>

Bild: <https://myloview.de/poster-balance-zwischen-nahe-und-distanz-nr-671F5C1>