

Abschlussarbeit zum Systemischen
Coach
In-Konstellation
Stuttgart

**Zwei Arbeitsfelder -
Systemisches Coaching und
Arbeit in der Krisenintervention**

Martina Dais-Duppui
3.2.2026

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| EINLEITUNG – WIE ES DAZU KAM..... | 3 |
| MEIN BERUFLICHER WERDEGANG, EHRENAMT UND WUNSCHVORSTELLUNG | 4 |
| BEGRIFFSDEFINITION..... | 6 |
| PSNV | 6 |
| SYSTEMISCHES COACHING | 7 |
| SÄULEN DER KONZEPTE IM VERGLEICH PSNV UND SYSTEMISCHES COACHING | 8 |
| ERSTE SÄULE „HALTUNG“..... | 8 |
| Praxisbezug zum Systemischen Coaching | 8 |
| Praxisbezug zur PSNV | 9 |
| ZWEITE SÄULE „KOMMUNIKATION“ | 10 |
| Praxisbezug zum systemischen Coaching | 11 |
| Praxisbezug zur PSNV | 11 |
| DRITTE SÄULE „AKTIVES ZUHÖREN“ | 13 |
| Praxisbezug zum systemischen Coaching | 13 |
| Praxisbezug zur PSNV | 14 |
| FAZIT | 15 |
| LITERATURVERZEICHNIS | 16 |

Einleitung – wie es dazu kam

Der Weg zu meiner Ausbildung als systemische Coachin verlief über zahlreiche Kurven und Wendungen. Bereits während des Online-Infoabends wurde mir bewusst, dass ich – sollte ich mich für die Ausbildung entscheiden – vermutlich zu den ältesten Teilnehmer*innen gehören würde. Mit 55 Jahren zu Beginn der Ausbildung stellten sich viele Fragen: *Lohnt sich das noch? Bin ich zu alt? Kann ich mit den Jüngeren mithalten? Wohin soll mich dieser Weg führen?* Diese Fragen lösten intensive innere Dialoge aus, die mich eine Zeit lang begleiteten. Ein klärendes Gespräch mit Charlotte von In-Konstellation bestärkte mich schließlich in meiner Entscheidung, diesen Weg zu gehen – und ich wagte den Schritt.

In der vorliegenden Abschlussarbeit werden die beiden Zweige meiner aktuellen beruflichen Ausrichtung näher beleuchtet. Der erste Zweig bildet meine Tätigkeit im Kriseninterventionsteam der Johanniter-Unfall-Hilfe in Stuttgart. Obwohl dieses Engagement ehrenamtlich erfolgt, erfüllt es – insbesondere durch meine Rolle als Lehrbeauftragte und Ausbildungsbeauftragte für Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) – professionelle Qualitätsstandards. Die zweite Säule ist die Ausbildung im systemischen Coaching, die ich im September 2025 bei In-Konstellation begonnen habe.

Im Verlauf dieser Ausbildung zeigte sich zunehmend, dass sich beide Tätigkeitsfelder – die Psychosoziale Notfallversorgung und das systemische Coaching – in Haltung, Methodik und Zielsetzung auf bemerkenswerte Weise ergänzen. Die Arbeit geht daher der Frage nach, in welcher Form sich diese beiden Disziplinen gegenseitig beeinflussen und bereichern. Dabei steht die Verbindung von theoretischen Konzepten und persönlicher Praxiserfahrung im Mittelpunkt.

Im Zuge meiner praktischen und theoretischen Auseinandersetzung mit beiden Bereichen haben sich für mich drei zentrale Säulen herauskristallisiert, die den jeweiligen Prozess maßgeblich prägen: Haltung, Kommunikation und insbesondere die Methodik des Aktiven Zuhörens. Diese drei Säulen bilden die Grundlage der vorliegenden Arbeit und leiten sich aus meiner eigenen Wahrnehmung, Reflexion und Priorisierung ab.

Um die Entstehung dieses Arbeitsfokus nachvollziehbar zu machen, erscheint es hilfreich, zunächst meinen persönlichen und beruflichen Werdegang kurz darzustellen.

Mein beruflicher Werdegang, Ehrenamt und Wunschvorstellung

Mein persönlicher und beruflicher Weg ist geprägt durch die gesellschaftlichen und familiären Leitbilder der 1970er- und 1980er-Jahre. Als Tochter von Eltern, die selbst in der Kriegs- und Nachkriegszeit aufgewachsen sind, wurde ich in einem Umfeld groß, in dem Sicherheit, Verlässlichkeit und eine solide Ausbildung zentrale Werte darstellten.

Die Berufswahl war in diesem Kontext weniger Ausdruck individueller Selbstverwirklichung, sondern vielmehr an Stabilität und wirtschaftlicher Unabhängigkeit orientiert.

Nach dem erfolgreichen Abschluss eines dualen Studiums der Betriebswirtschaft war ich einige Jahre in diesem Beruf tätig. Relativ bald zeigte sich jedoch, dass meine berufliche Zufriedenheit nicht aus wirtschaftlich orientiertem Denken, sondern aus sinnstiftender, zwischenmenschlicher Tätigkeit erwächst. Mit dem Älterwerden meiner Kinder entwickelte sich der Wunsch, mich persönlich weiterzuentwickeln und meine sozialen und kommunikativen Kompetenzen gezielt einzusetzen.

Eine erste prägende Erfahrung in diesem Zusammenhang war die Ausbildung zur ehrenamtlichen Sterbebegleiterin im Hospiz St. Martin in Stuttgart. In der Auseinandersetzung mit existenziellen Lebenssituationen wurde mir bewusst, welche Bedeutung authentische Begegnung, aktives Zuhören und empathische Präsenz haben. Diese Tätigkeit legte den Grundstein für mein späteres Interesse an psychologischen und systemischen Ansätzen.

Über eine befristete Tätigkeit bei einer Heilpraktikerin kam ich zudem erstmals mit der systemischen Aufstellungsarbeit in Kontakt. Diese Erfahrung vertiefte mein Verständnis für systemische Dynamiken und deren Wirkung auf individuelles Erleben und Handeln.

Im Jahr 2020 führte mich mein Weg zum Kriseninterventionsteam der Johanniter-Unfall-Hilfe in Stuttgart. Hier fand ich ein Tätigkeitsfeld, das meine Kompetenzen und meine persönliche Haltung in besonderer Weise bündelte: Die Haltung, Menschen in akuten Krisensituationen empathisch, strukturiert und ressourcenorientiert zu begegnen.

Aus dieser Tätigkeit entwickelten sich weitere Verantwortungsbereiche, zunächst als PSNV-B-Fachkraft, später als Fachdozentin, Ausbildungsbeauftragte und Lehrbeauftragte an der Johanniter-Akademie Baden-Württemberg.

Diese beruflichen Stationen verdeutlichen, wie sich im Laufe der Jahre eine professionelle Identität herausgebildet hat, die auf Haltung, Kommunikation und der Fähigkeit zum aktiven Zuhören gründet. Die Ausbildung zur systemischen Coachin stellt in diesem Entwicklungsprozess eine konsequente Weiterführung dar, sie verbindet meine bisherigen Erfahrungen mit einer theoretischen und methodischen Fundierung und eröffnet neue Perspektiven auf Begleitung, Reflexion und persönliche Entwicklung. Hierbei dürfen Erfahrungen, Werte und innere Haltungen zu einer ganzheitlichen professionellen Identität zusammenwachsen – einer Identität, die sich sowohl im systemischen Coaching als auch in der Psychosozialen Notfallversorgung auf den Prinzipien von Respekt, Akzeptanz, Demut und Nichtwissen gründet.

Begriffsdefinition

PSNV

Zur besseren Einordnung erfolgt zunächst eine Klärung zentraler Begrifflichkeiten. Der Terminus „Psychosoziale Notfallversorgung“ (PSNV) beschreibt nach der Definition des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (im Weiteren abgekürzt BBK) folgende Tätigkeit:

„Der Begriff Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) beinhaltet die Gesamtstruktur und die Maßnahmen der Prävention sowie der kurz-, mittel- und langfristigen Versorgung im Kontext von belastenden Notfällen bzw. Einsatzsituationen...Übergreifende Ziele der PSNV sind: Prävention von psychosozialen Belastungsfolgen, Früherkennung von psychosozialen Belastungsfolgen nach belastenden Notfällen bzw. Einsatzsituationen und Bereitstellung von adäquater Unterstützung und Hilfe für betroffene Personen und Gruppen zur Erfahrungsverarbeitung sowie die angemessene Behandlung von Traumafolgestörungen und – bezogen auf Einsatzkräfte – einsatzbezogene psychische Fehlbeanspruchungsfolgen“.¹

Innerhalb der PSNV werden zwei Zielgruppen mit unterschiedlichen Versorgungsbedarfen unterschieden:

Gruppe B: Überlebende, Angehörige, Hinterbliebene, Zeugen, Ersthelfer sowie Vermisste

Gruppe E: Einsatzkräfte von Polizei, Rettungsdienst, Feuerwehr, Technischem Hilfswerk und medizinischem Personal.

Die vorliegende Arbeit bezieht sich ausschließlich auf den Bereich PSNV-B, in welchem ich selbst ausbilde und als aktive Fachkraft tätig bin. Entsprechend werden im Folgenden ausschließlich die hierfür relevanten Konzepte, Erfahrungen und Erkenntnisse berücksichtigt.

Die Tätigkeit der Johanniter im Kontext der Krisenintervention wird häufig als „Erste Hilfe für die Seele“ beschrieben. Dahinter steht das Ziel, Menschen in akuten psychischen Ausnahmesituationen zu stabilisieren, sie empathisch zu begleiten und dabei zu unterstützen, ihre infolge eines extremen Ereignisses beeinträchtigte Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit schrittweise wiederzuerlangen.²

¹ (Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, 2026)

² (Vgl. Johanniter Krisenintervention, 2026)

Systemisches Coaching

„Das systemische Coaching ist eine problem- und lösungsorientierte Methode, um Menschen bei einem selbstbestimmten Anliegen zu begleiten. Häufig ist das Anliegen eines Coachings, eine persönliche oder berufliche Veränderung oder Konfliktsituation zu überwinden“.³

Das Wort „begleiten“ sagt meines Erachtens schon aus, was Coaching nicht ist: Beratung im klassischen Sinn oder Therapie. Hierzu sind wir als systemische Coaches nicht ausgebildet und im Sinne einer verantwortungsvollen Coach-Coachee Beziehung muss dies auch klar getrennt werden. Der systemische Ansatz bedeutet, das gesamte Geflecht, in dem sich der Coachee bewegt zu beleuchten, bzw. im Laufe des Prozesses dessen Wechselwirkungen auszuleuchten. Systemisch im Kontext des systemischen Coachings bezeichnet einen Ansatz, der auf der Systemtheorie basiert und Individuen als Teil größerer sozialer Systeme wie Familie, Team oder Organisation betrachtet.⁴

Sonja Radatz hat in ihrem Werk „Einführung in das systemische Coaching“ den eigentlichen Prozess als einen Tanz zwischen Coach und Coachee beschrieben. Beide Akteure müssen sich aufeinander einstimmen, einen gemeinsamen Rhythmus und Takt finden, wobei der Coach mit den richtigen (soll heißen passenden, angemessenen) Fragen den Coachee in seinem Lösungsprozess begleitet und im besten Fall „beschwingt“.⁵

³ (Czechowski, 2022)

⁴ (Vgl. Systemische Coaching Gesellschaft Deutschland, 2026)

⁵ (Vgl. Radatz, 2010, S. 14)

Säulen der Konzepte im Vergleich PSNV und Systemisches Coaching

Im weiteren Verlauf stelle ich jene drei Säulen vor, die sich in meiner Ausbildung und Praxis als verbindende Grundlage von PSNV und systemischem Coaching herauskristallisiert haben.

Erste Säule „Haltung“

Sowohl das systemische Coaching als auch die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) basieren auf einer gemeinsamen professionellen Grundhaltung, die durch die Prinzipien des **Nichtwissens**, der **Akzeptanz**, der **Demut** und des **Respekts** geprägt ist. Diese Haltungen bilden die Basis für eine professionell-reflektierte Arbeit mit Klient*innen und Betroffenen in komplexen, oft emotional herausfordernden Situationen.

Das Prinzip des **Nichtwissens** verweist auf die bewusste Zurückhaltung der beratenden/betreuenden Person, vermeintlich objektive Wahrheiten oder Lösungen vorzugeben. Stattdessen wird ein Raum eröffnet, in dem individuelle Sinnkonstruktionen und Ressourcen der Betroffenen sichtbar und nutzbar werden können. **Akzeptanz** und **Demut** spiegeln die Anerkennung der jeweiligen Lebens- und Erfahrungswirklichkeit wider, verbunden mit dem Bewusstsein über die Grenzen eigener Einflussmöglichkeiten. **Respekt** schließlich stellt das verbindende Element beider Ansätze dar – er versteht sich als wertschätzende Haltung gegenüber der Autonomie, der Erfahrung und der emotionalen Realität des Gegenübers.

In der Verbindung dieser Haltungen zeigt sich eine ethische und professionelle Orientierung, die sowohl im systemischen Coaching als auch in der PSNV eine tragende Rolle einnimmt und die Grundlage für eine verantwortungsvolle, ressourcenorientierte und respektvolle Begleitung bildet.⁶⁷⁸⁹

Praxisbezug zum Systemischen Coaching

Ein Coachee kommt ins Gespräch mit der Sorge, seinen beruflichen Anforderungen nicht mehr gerecht zu werden. Er stellt seine Fähigkeiten infrage und beschreibt ein Gefühl des Stillstands. Der Coach begegnet dieser Situation aus einer Haltung des **Nichtwissens** – ohne vorgefertigte Annahmen über Ursachen oder Lösungen. Statt

⁶ (Vgl. Systemische Gesellschaft, 2026)

⁷ (Vgl. Kleve, 2021)

⁸ (Vgl. Brauer, 2025)

⁹ (Vgl. Baumert, 2025)

die Situation zu bewerten oder Ratschläge zu erteilen, lädt der Coach den Coachee ein, eigene Perspektiven und Ressourcen zu erkunden.

Demut zeigt sich in der Anerkennung, dass der Coach den inneren Prozess des Coachees nicht steuern kann, sondern lediglich den Rahmen schafft, in dem neue Einsichten möglich werden. **Respekt** und **Akzeptanz** prägen die Gesprächsatmosphäre: Sie ermöglichen, dass der Coachee auch Unsicherheit und Selbstzweifel offen ansprechen kann, ohne bewertet zu werden.

In dieser Haltung entwickelt sich der Coachingprozess zu einem ko-kreativen Raum, in dem der Coachee seine Selbstwahrnehmung reflektiert und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückgewinnt. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass Nichtwissen, Demut, Respekt und Akzeptanz zentrale Voraussetzungen für nachhaltige Entwicklungsprozesse im systemischen Coaching darstellen.

Praxisbezug zur PSNV

Eine PSNV-Fachkraft begegnet einer Frau, deren Ehemann unerwartet verstorben ist. Er war alleiniger Versorger der Familie und galt als zentrales Mitglied des familiären Systems. Die Klientin steht unter Schock und äußert Verzweiflung sowie die Angst, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können. In dieser Situation nimmt die Einsatzkraft eine Haltung des **Nichtwissens** ein – sie verzichtet bewusst darauf, Erklärungen oder Trostangebote zu formulieren, und bleibt stattdessen offen für das, was die Klientin in diesem Moment mitteilen möchte.

Demut zeigt sich in der Anerkennung, dass es keine schnellen oder „richtigen“ Antworten auf den erlebten Verlust gibt. Die Fachkraft versteht, dass sie den Schmerz nicht lindern, sondern lediglich begleiten kann.

Durch **Respekt** und **Akzeptanz** der individuellen Reaktionen – seien es Tränen, Schweigen oder Wut – entsteht für die Klientin ein sicherer Raum, in dem sie ihre Situation in ihrem eigenen Tempo erfassen darf.

Dieses Beispiel verdeutlicht, wie die Haltungen des Nichtwissens, der Demut, des Respekts und der Akzeptanz die Grundlage professionellen Handelns in der PSNV bilden. Sie ermöglichen, Betroffene in existenziellen Krisen so zu begleiten, dass deren Autonomie, Würde und emotionale Realität gewahrt bleiben – auch und gerade dann, wenn keine Lösung möglich ist.

Zweite Säule „Kommunikation“

Die zweite Säule nimmt innerhalb dieser Arbeit den größten Raum ein, da sie meines Erachtens das wichtigste Handwerkszeug, sowohl im Coaching als auch in der Arbeit der Psychosozialen Notfallversorgung darstellt.

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ – dieses zentrale Axiom von Paul Watzlawick unterstreicht, dass jedes Verhalten, auch Schweigen oder Rückzug, Botschaften sendet und so Beziehungen prägt.¹⁰

In der psychosozialen Notfallversorgung wird dieses Prinzip lebensrettend eingesetzt: Hier entschlüsseln Fachkräfte nonverbale Signale in akuten Krisen, stabilisieren Betroffene rasch und verhindern Eskalationen, indem sie auch das Ungesagte aufgreifen. Im systemischen Coaching hingegen nutzt man Watzlawicks Erkenntnis, um komplexe Beziehungsnetze zu beleuchten, verborgene Dynamiken aufzudecken und Klienten zu empowern, nachhaltige Lösungen in ihrem sozialen System zu entwickeln. So verbindet das Axiom Theorie mit Praxis in beiden Feldern.

Als ein weiteres wichtiges Element betrachte ich im Zusammenhang mit dieser Arbeit das Kommunikationsquadrat des deutschen Psychologen Friedemann Schulz von Thun.

Das „Kommunikationsquadrat“ ist auch als **Vier-Ohren-Modell** bekannt. Es postuliert, dass jede Äußerung vier Botschaften enthält:

- **Sachinformation:** Vermittelt Fakten und Daten, die wahr, relevant und ausreichend sein müssen.
- **Selbstkundgabe:** Gibt Persönlichkeit, Gefühle oder Werte preis.
- **Beziehungshinweis:** Drückt die Haltung zum anderen bezüglich Tonfall, Mimik oder Worte aus und löst Wertschätzung oder Ablehnung aus.
- **Appell:** fordert Handlung, Denken oder Fühlen, offen oder verdeckt.

Die jeweiligen Gesprächsteilnehmer (Sender und Empfänger) entscheiden jeweils (bewusst oder unbewusst) aus welchem „Schnabel“ sie gerade sprechen, bzw. mit welchem Ohr im Moment gehört wird.¹¹

Im systemischen Coaching und in der PSNV ist das Kommunikationsquadrat ein zentrales Werkzeug, um komplexe Interaktionen zu entschlüsseln. Im Coaching hilft es, verborgene Beziehungsdynamiken in Systemen aufzudecken, Klienten zu sensibilisieren, wie ihr Appell oder Selbstkundgabe wirkt, und so nachhaltige Veränderungen in Beziehungsnetzen zu fördern. In der PSNV ermöglicht es in akuten Krisen, nonverbale Signale rasch zu deuten – etwa einen Beziehungshinweis von Angst oder Aggression –, Betroffene zu stabilisieren und Eskalationen zu verhindern, indem alle vier Seiten berücksichtigt werden.

¹⁰ (Watzlawick, 2026)

¹¹ (Vgl. Schulz von Thun Institut, 2026)

Praxisbezug zum systemischen Coaching

Szene: Coachee: „Mein Partner hört mir nie richtig zu, wenn ich von meinem stressigen Tag erzähle.“ Der Coachee wird in der Stimme lauter, steht auf und beginnt, im Zimmer umherzuwandern und die Hände zu kneten. Hier könnte der Coach die Verhaltensbeobachtung am Coachee (non-verbal) konkret ansprechen und spiegeln. Ein Beispielsatz hier könnte lauten: „Ich sehe, dass du gerade aufgestanden bist und die Hände ringst. Ich spüre da grad sehr viel Energie und Ringen aus deiner Gestik und Mimik, kann das stimmen?“. Je nachdem, wie der Coachee darauf reagiert (ev. „ja, das stimmt, das regt mich echt schon lange auf und ich weiß nicht, wie ich ihm das begreiflich machen kann...“), kann die tatsächliche Aussage bewertet werden:

Analyse nach dem Kommunikationsquadrat

- **Sachseite:** Beschreibt den Fakt „Partner hört nicht zu“ – Coachee vermittelt, was konkret passiert.
- **Selbstkundgabe:** Zeigt „Ich bin gestresst und brauche Zuwendung“.
- **Beziehungshinweis:** Impliziert „Du als Coach nimmst mich ernst“ - signalisiert Frustration und den Wunsch nach Veränderung
- **Appell:** Hilf mir, meinem Mann meine Unzufriedenheit begreiflich zu machen

Anhand der vorangegangenen Beobachtungen kann nun am genauen Inhalt des Satzes und dessen Beurteilung seitens des Coachees gearbeitet werden.

Praxisbezug zur PSNV

Szene: Witwe (Klientin) zu PSNV-Helfer: „Was hab´ ich nur falsch gemacht, dass sich mein Mann umgebracht hat.“ Die Klientin zittert stark und steht leicht schwankend im Türrahmen.

Zunächst spricht der PSNV-Helfer die Klientin auf ihre Non-verbale, wahrscheinlich unbewusste Kommunikation an. Ein Beispielsatz könnte hier lauten: „Frau M., ich sehe, dass sie sehr stark zittern und leicht schwanken. Ich mache mir etwas Sorgen, dass Ihr Kreislauf beeinträchtigt ist – wollen Sie sich nicht hier zu mir setzen?“. Erst wenn die körperlichen – für den PSNV-Helfer ev. gefährdenden – Reaktionen „gesichert sind“, empfiehlt es sich, den Hintergrund der Aussage zu durchleuchten.

Die Antwort seitens der Klientin könnte lauten: „Ja, stimmt, ich bin ganz wackelig und mir ist auch grad schwindelig...“. Im besten Fall konnte durch das Spiegeln der Beobachtung die Klientin zunächst körperlich gesichert werden (in der Praxis konnten wir häufig beobachten, wie zu betreuende Personen in gefährliche Schock- und Kreislaufsituationen geraten, wenn sie sich in einem psychischen Ausnahmezustand befinden). Des Weiteren kann hier durch die gefühlte empathische Aufmerksamkeit des Betreuers eine gute Basis zur weiteren Betreuung geschaffen werden.

Analyse der Aussage nach dem Kommunikationsquadrat

- **Sachseite:** Fragt nach konkreten Fehlern oder Ursachen – sucht faktenbasierte Klärung zum Suizid.
- **Selbstkundgabe:** Zeigt „Ich bin schuldbeladen und emotional erschöpft“ – offenbart tiefe Selbstzweifel.
- **Beziehungshinweis:** Impliziert „Ich vertraue dir als Helfer Expertise zu“ – signalisiert Hilflosigkeit und Bitte um Nähe.
- **Appell:** Drängt „Sag mir, dass ich unschuldig bin / hilf mir, Schuld zu bewältigen!“ – zielt auf Entlastung ab.

Nach über 200 Einsätzen als PSNV-Helfer konnte ich folgendes beobachten: Psychisch schwer belastete oder potenziell traumatisierte Menschen sprechen in akuten Situationen meist vor allem aus dem „Selbstkundgabe“-Schnabel. Ihre dringendsten Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle äußern sie dabei häufig „verpackt“, so dass die Fachkraft den eigentlichen „Kern“ heraushören muss, um angemessen und „klientenzentriert“ handeln zu können.

Der soeben benutzte Begriff „klientenzentriert“ führt bereits auf die dritte Säule dieser Arbeit zu.

Dritte Säule „Aktives Zuhören“

Unter aktivem Zuhören wird im Rahmen des personenzentrierten Ansatzes nach Rogers eine empathische, wertschätzende und authentische Haltung im Gespräch verstanden, bei der die ZuhörerIn bzw. der Zuhörer sich darum bemüht, die subjektive Erlebniswelt des Gegenübers möglichst genau nachzuvollziehen und in eigenen Worten zurückzuspiegeln, ohne zu bewerten oder zu interpretieren.¹²

Anders ausgedrückt geht es um ein aufmerksames und bewusstes Zuhören, bei dem die volle Aufmerksamkeit auf das Gegenüber gerichtet wird. Verstehen ist wichtiger als bewerten. Hilfreich ist hierbei eine wertschätzende und respektvolle Rückmeldung des Gehörten, um das Gesagte richtig verstanden zu haben. Das Spiegeln von Gefühlen hilft, Emotionen zu benennen und dadurch bewusst wahrgenommen und eingeordnet zu werden.

Praxisbezug zum systemischen Coaching

Szene: Im Coaching sagt die Klientin: „Ein Teil von mir will endlich mehr Zeit mit der Familie verbringen, aber der andere braucht einfach mal Freiraum für mich und meine Hobbys.“

Aktives Zuhören:

- **Nonverbale Haltung:** Der Coach strahlt **empathische** Wärme aus, nickt sanft und wirkt **authentisch** gelassen.
- **Spiegeln von Gefühlen, Nachfragen, ob Kernaussage verstanden wurde:** „Das klingt, als wärst du innerlich hin- und hergerissen zwischen Nähe und dem Wunsch nach Zeit nur für dich, stimmt das?“
- **Zurückspiegeln mit Wertschätzung:** „Sie stecken echt in der Zwickmühle: Einerseits die Sehnsucht nach Familie, andererseits der Drang nach eigenem Freiraum. Beide Anteile sind total wertvoll für Sie – das geht Ihnen richtig unter die Haut.“
- **Nachhaken:** „Wie fühlt sich dieses Tauziehen gerade in Ihnen an?“

Was passiert: Die Klientin atmet auf: „Genau, das trifft's! Tauziehen, das ist es...“ Die Klientin fühlt sich verstanden und akzeptiert, sie spürt, dass ihre Bedürfnisse ernst genommen und nicht verurteilt werden.

¹² (Vgl. Rogers, 1983)

Praxisbezug zur PSNV

Szene: Nach einem schweren Unfall sagt eine Augenzeugin zitternd: „Alles ist so laut und chaotisch hier, ich kann nicht mehr klar denken. Meine Hände hören nicht auf zu zittern.“

Aktives Zuhören:

- **Nonverbale Haltung:** Der Helfer strahlt **empathische** Wärme aus, hält sanften Augenkontakt, steht nah aber nicht bedrängend und wirkt **authentisch** ruhig. Er führt den Augenzeugen etwas an den Rand des Geschehens.
- **Zurückspiegeln mit Wertschätzung:** „Hier ist alles laut und chaotisch für Sie, das macht das Denken schwer und Ihre Hände zittern stark. Das ist eine völlig verständliche Reaktion auf das Geschehen.“
- **Nachhaken, ob der Kern der Aussage richtig verstanden wurde:** „Ich habe den Eindruck, sie fühlen sich im Moment ziemlich überfordert, ist das richtig? Was ist gerade am schlimmsten für Sie?“

Was passiert: Die Betroffene entspannt sich merklich: „Ja, genau... die Sirenen. Gott sei Dank verstehen Sie das.“ Die Augenzeugin fühlt sich angenommen und in ihrem für sie selbst fremden Gemütszustand verstanden. So kann eine hilfreiche Grundlage für weitere Gespräche gebildet werden.

Fazit

Diese Abschlussarbeit bot mir die Möglichkeit, meine Tätigkeit im systemischen Coaching und in der Psychosozialen Notfallversorgung reflektiert in einen fachlichen Zusammenhang zu stellen. Im Mittelpunkt stand dabei weniger die erneute Darstellung theoretischer Konzepte als vielmehr die Analyse ihrer Bedeutung für mein professionelles Selbstverständnis und mein praktisches Handeln.

Im Ergebnis zeigt sich für mich, dass die Verbindung von systemischem Coaching und PSNV nicht primär als methodische Erweiterung zu verstehen ist, sondern als Vertiefung einer professionellen Haltung. Die systemische Perspektive unterstützt eine differenzierte Wahrnehmung von Zusammenhängen und Ressourcen, während die Erfahrungen aus der Krisenintervention insbesondere Klarheit, Präsenz und Verantwortungsbewusstsein stärken.

Der Reflexionsprozess hat verdeutlicht, dass Haltung, bewusste Kommunikation und aktives Zuhören zentrale, kontextübergreifende Kompetenzen darstellen. Sie bilden die Grundlage dafür, Menschen sowohl in akuten Belastungssituationen als auch in längerfristigen Entwicklungsprozessen angemessen und verantwortungsvoll zu begleiten.

Die Ausbildung zur systemischen Coachin stellt vor diesem Hintergrund keine grundlegende Neuorientierung dar, sondern eine konsequente Weiterentwicklung meines bisherigen beruflichen Weges. Sie trägt zur weiteren Professionalisierung meines Handelns bei und bildet eine tragfähige Grundlage für meine zukünftige berufliche Ausrichtung.

Literaturverzeichnis

- Baumert, M. (11.08.2025). Coaching-Magazin. Von <https://www.coaching-magazin.de/philosophie-ethik/nicht-wissen-als-wirkprinzip> abgerufen 05.01.2026
- Brauer, S. (13.10.2025). Systemisches Coaching Hamburg. Von <https://systemischescoaching.hamburg/demut-als-haltung-ueber-selbstbegrenzung-reflexivitaet-und-beziehungskompetenz/> abgerufen 05.01.2026
- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe. Von <https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Glossareintraege/DE/P/PSNV.html> abgerufen 01.01.2026
- Czechowski, P. (11.07.2022). Institut für Managementberatung. Von <https://ifm-business.de/aktuelles/business-news/systemisches-coaching-definition-und-modelle.html> abgerufen 05.01.2026
- Johanniter Krisenintervention Stuttgart. Von <https://www.johanniter.de/juh/lv-bw/krisenintervention-stuttgart/> abgerufen 01.01.2026
- Kleve, J. V. (07.09.2021). Carl Auer Verlag. Von <https://www.carl-auer.de/magazin/systemisches-lexikon/nichtwissen> abgerufen 29.01.2026
- Radatz, S. (2010). Einführung in das systemische Coaching. Heidelberg: Carl Auer-Systeme Verlag.
- Rogers, C. R. (1983). Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Schulz von Thun Institut. Von <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat> abgerufen 01.02.2026
- Systemische Coaching Gesellschaft Deutschland. Von <https://systemische-coaching-gesellschaft.de/systemischer-ansatz-systemisches-coaching/> abgerufen 29.01.2026
- Systemische Gesellschaft. Von https://systemische-gesellschaft.de/wp-content/uploads/2021/10/SG_Systemischer-Ansatz-und-seine-Praxisfelder.pdf abgerufen 29.01.2026
- Watzlawick, P. Paulwatzlawick.de. Von <https://www.paulwatzlawick.de> abgerufen 01.02.2026