

Abschlussarbeit
der Ausbildung zum Personal Coach ILBS

von Regina Siewert

beim Institut für integrativ-lösungsorientierte Beratung,
Supervision und Coaching,
Karin Ackermann-Stoletzky

Für die Dokumentation des Coachingprozesses liegt mir eine mündliche
Schweigepflichtsentbindung der Coachee vor. Ihr Name wurde geändert.

Inhalt	Seite
1. Mein Weg zum Coaching	3
2. Ein Coachingprozess	3
2.1. Gespräch Nr.1 am 11.09.15	
2.2. Gespräch Nr. 2 am 24.9.15	
2.3. Gespräch Nr. 3 am 13.10.15	
2.4. Kurzintervention	
2.5. Gespräch Nr. 4 am 24.11.15	
2.6. Befestigungstermin	
3. Coaching innerhalb der Wohngruppe	10
3.1. Andere Rahmenbedingungen	
3.1.1 Mehrere Auftraggeber	
3.1.2 Bewohner ohne Coachingauftrag?	
3.1.3 Coach, der Richtung vorgibt	
3.2. Vom Wunsch zum Ziel	
3.2. Vom Defizit zur Ressource	
4. Mein Coaching-Profil	14

1. Mein Weg zum Coaching

„Ich helfe Ihnen, Ihre Ziele zu verwirklichen!“ Dieser Werbesatz eines Coaches, der bei einer Versicherung arbeitet, wirkte auf mich in keiner Weise anziehend. Er klang so, als ob alles möglich wäre, man bräuchte nur einen Coach und jedes Ziel wäre erreichbar. In diesem Sinne wirkte Coaching auf mich eher wie ein technisch-strukturiertes Erfolgsmanagement als eine am einzelnen Menschen in seiner Individualität ausgerichtete Beratungsform. Und auch wenn ich davon überzeugt bin, dass Menschen sich verändern und lebenslang lernen können, glaube ich doch nicht an eine unbegrenzte Machbarkeit. Mit diesem inneren Bild wäre ich von mir aus nie auf die Idee gekommen, eine Ausbildung zum Coach zu machen.

Das Last-Minute-Angebot wegen freigewordener Plätze in einem Kurs unserer Supervisorin, direkt vor meiner Haustür, das in meinem „Posteingang“ landete, zog mich jedoch an:

Als Diplom-Sozialpädagogin in Teilzeitbeschäftigung in einem Wohnheim für junge psychisch kranke Menschen gehört es regelmäßig zu meiner Aufgabe, mit den Bewohnerinnen Ziele zu erarbeiten, Hilfepläne zu schreiben und sie bei deren Umsetzung zu unterstützen. So sah ich die Weiterbildung als Chance, mich für meine aktuellen beruflichen Aufgaben weiter zu qualifizieren. Mich freiberuflich als Coach zu betätigen war dabei kein Ziel, sondern allenfalls eine Möglichkeit für die Zukunft.

Nach Abschluss der Ausbildung bewerte ich Coaching als eine ressourcenorientierte Arbeitsweise in der Beratung von Menschen, die es ermöglicht, aus ihren Veränderungswünschen konkrete Ziele zu erarbeiten, sie dann unterstützt, einzelne gangbare Schritte zu finden, wie diese Ziele erreicht werden können und schließlich den Prozess der Umsetzung bis zur Erreichung der Ziele fördert und begleitet.

Die Abschlussarbeit wird sich in zwei Abschnitte aufteilen, einmal in die Beschreibung und Reflexion eines Coachingprozesses und dann in die Reflexion der Veränderungen meiner Arbeitsweise durch die Integration von Coachingelementen.

2. Ein Coachingprozess

2.1. Gespräch Nr.1 am 11.09.15

Ina, eine Bekannte von mir, will das Coaching nutzen, um mehr Nähe zulassen zu können, besonders zu ihrem Mann. Außerdem äußert sie das Bedürfnis, sich besser abgrenzen zu können, gegenüber ihrer Chefin und

einer Freundin. Sehr schnell äußere ich die Ansicht, dass beide Fähigkeiten zusammengehören. Aus dem Abstand heraus halte ich es heute für hilfreicher, bei ihr anzufragen, ob und welche Zusammenhänge sie dabei sieht und welchen Schwerpunkt sie setzen möchte.

Ina redet impulsiv, schnell, oft in Andeutungen, deren Inhalt sich mir nicht eindeutig erschließt. Im ersten Gespräch lasse ich ihr viel Freiraum und führe zu wenig. Ich traue mich zu wenig, massiv in den Erzählfluss einzugreifen, zu stoppen, nachzufragen, zum Thema zurückzuführen. Da ich von Natur aus zurückhaltender, langsamer, bedächtiger bin, brauche ich erst den Abstand und die Reflexion, um mich zu wappnen, mir meiner Rolle bewusster zu werden und sie dann im nächsten Gespräch klarer einzunehmen. Andererseits fördert meine Art, Ina Raum zu geben, das innerliche Ankommen und Sich-Angenommen-Fühlen, so dass sie sich öffnen kann und wir gemeinsam arbeiten können.

Ina formuliert als Ziel den Wunsch, sich in ihrer Ehe freiwillig hingeben zu können, frei zu sein, auch wieder zurückgehen zu können. Ich möchte ein deutlicheres Bild vom Ziel bekommen, unser Gespräch mehr strukturieren und deutlicher markieren, wo wir gerade stehen. Daher entscheide ich mich, als Methode die „Time-Line“ anzuwenden.

Als heutigen Stand wählt Ina sich den Platz zwischen Sessel und Wand. Mir scheint das etwas eingezwängt, aber auf Nachfrage sagt Ina, dass sie da etwas im Rücken hat und später, dass sie sich anlehnen kann. Ina geht Schritte in den Raum, hin zum Zielzustand, wenn sie Nähe und Hingabe in dem Maß leben kann, wie sie es möchte. Auf die Frage, wie ist das, wenn du dein Ziel erreicht hast, antwortet sie: „Ich fühle Ruhe und Lebendigkeit, mir wachsen Wurzeln. Ich habe einen festen Stand, aber ich bin beweglich, ich kann vor und zurückgehen. Der Boden für die Wurzeln ist Gottes Liebe. Mein Inneres kommt nach außen und hat Platz.“ Und was tust du an diesem Platz anders als heute? Ina: „Gar nichts, ich lasse geschehen“.

Diese Antwort wirft mich ziemlich aus der Bahn, ich habe das Gefühl, ins Leere zu laufen. Mein Fokus, auf das Handeln ausgerichtet zu sein, passt nicht mehr. Ich habe den Eindruck, nichts finden zu können, was Ina Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten eröffnet. In meiner Hilflosigkeit frage ich noch nach den Gefühlen, aber die hat Ina bereits eindrücklich formuliert.

In der Reflexion fallen mir verschiedene Möglichkeiten ein, wie ich diese unerwartete Antwort hätte aufgreifen können, z.B.: Und was genau lässt du geschehen? Oder: Wer darf etwas tun? Wem erlaubst du, an dir zu handeln? Oder: Wie kommt es, dass du hier nichts zu tun brauchst?

Ich bitte Ina dann, wieder zurück zum Heute zu kommen und langsame Schritte in Richtung Zukunft zu gehen mit der Frage, wie bist du dahin gekommen? Ina geht einzelne Schritte und benennt dabei, sie empfinde Ruhe, dann Geborgenheit, bedingungslose Liebe, Vertrauen, dann bleibt sie ein Stück vor dem Ziel stehen: „Hier wird es ganz still, weiter geht es nicht.“

Ich greife den ersten Schritt der Ruhe auf und frage, wie kannst Du das umsetzen? Ina bemerkt dann, eigentlich kommt noch ein Schritt davor, nämlich den ganzen Müll nicht in mich reinzulassen. Sie meint damit zuvor berichtete Situationen, in denen Freundinnen oder ihre Chefin ihren „emotionalen Müll“ bei ihr abladen. Ina sagt, sie empfangen gerade von Gott den Impuls, die **geistliche Waffenrüstung anzuziehen**. Sie nimmt sich außerdem vor, **wenn das Telefon klingelt, erst auf die Nummer zu schauen und zu entscheiden**, möchte ich jetzt mit meiner Freundin reden, bin ich gewappnet für ihre Probleme oder möchte ich das jetzt nicht und gehe deshalb nicht dran. Ich bitte Ina, sich diesen nächsten Schritt auf einem Zettel zu notieren.

Es taucht sehr schnell der Bezug zur Herkunftsfamilie auf; ich weiß auch schon aus früheren Erzählungen, dass Inas Verhältnis zu ihren Eltern belastend war und ist, dass es wenig Akzeptanz für Ina und auch ihrem Glauben gegenüber gibt. Ich wäge immer wieder ab, ob ich den Erfahrungen in ihrer Familie mehr Raum gegeben sollte, befürchte aber, dass die Bearbeitung der Familiengeschichte den Rahmen des Coachings sprengt und dass ich damit meine Kompetenzen überschreiten würde. Daher beschränke ich mich bewusst auf das von Ina formulierte Ziel, obwohl in unserer Interventionsgruppe auch betont wurde, dass für dieses Ziel die Herkunftsfamilie in den Blick genommen werden sollte. Ich behalte dies im Auge.

2.2. Gespräch Nr. 2 am 24.9.15

Rückblende: Ina berichtet, dass es ihr gut damit geht, die „geistliche Waffenrüstung“ anzuziehen und dass sie gerade von der CD ihres Mannes „Progressive Muskelentspannung“ sehr profitiert, dadurch gut zur Ruhe kommt. Sie konnte sich ihrer Freundin gegenüber gut abgrenzen, als diese anrief. Sie sagte ihr, dass es jetzt grad nicht gehe, hat sich dann eine Pause genommen, gebetet und dann erst zurückgerufen.

Ich blicke noch einmal kurz zurück zum letzten Gespräch und erkläre Ina, dass Coaching helfen will, in ein verändertes Handeln zu kommen und ich mit ihr daher ihre momentane Situation, in der sie sich Veränderung

wünscht, noch einmal unter dem Aspekt des konkreten Tuns anschauen möchte.

Ina entscheidet sich, heute nicht am Abgrenzen, sondern am Verhältnis zu ihrem Mann zu arbeiten. Dazu bitte ich sie, eine konkrete Situation zu schildern: was tut sie, wenn sie wenig Nähe zulässt, was tut ihr Mann? Wir arbeiten im Gespräch heraus, was so ein typischer Ablauf ist:

Ina kommt von der Arbeit nach Hause zu ihrem Mann, der einen Großteil des Tages alleine zu Hause war. Ina bereitet Abendessen zu, ihr Mann unterstützt sie, räumt schon mal auf, bringt Müll raus und sie essen gemeinsam.

Ehemann: umarmt sie, möchte gerne mit ihr reden, erzählen.

Ina: Ich kann grade nicht zuhören.

Ehemann: wann hast Du dann Zeit für mich?

Ina kann diese Frage nicht beantworten, schweigt dann, vergräbt sich in ein Buch.

Ehemann nimmt dies enttäuscht hin, schaut Fernsehen.

Ihre Ressource: später, wenn sie im Dunkeln im Bett liegen, können sie gut reden, halten sich an der Hand, das ist wie ein Anker in ihrer Beziehung.

Durch das Nachfragen werden Ina die Interaktionen deutlicher bewusst und sie nimmt wahr, dass es für ihren Mann wohl schwierig ist, wenn sie ihn hängen lässt ohne eine Antwort.

Ich greife die Time-Line aus dem letzten Gespräch wieder auf und bitte Ina, sich wieder an den Platz in der Zukunft zu stellen. Was ist anders in der Zukunft, wenn Du Nähe zulassen kannst? Ina formuliert: „Ich teile mit, was in mir ist. Ich weiche nicht aus, ich gebe Antwort.“ Meine weitere Frage, wie bist Du dahin gekommen, ist für Ina nicht verständlich, und nach einigem hin und her beende ich die Arbeit mit der Time-Line und frage einfach nach einem konkreten Schritt, den sie bis zum nächsten Mal auf das Ziel zu gehen möchte: **„Ich sage ehrlich, was ich grad nicht kann.“**

Impulse durch die Intervisionsgruppe zum 2. Gespräch: Was möchte Ina eigentlich? was ist das Ziel hinter dem Ziel? In welchen Situationen will sie mehr Nähe zulassen? Wo am meisten? Dies müsste noch klarer herausgearbeitet werden.

2.3. Gespräch Nr. 3 am 13.10.15

Rückblende: Ina hat ihr Vorhaben umgesetzt und ist zufrieden damit, aber ich habe (4 Wochen später) keine Erinnerungen mehr daran, wie sich das konkret ausgewirkt hat und auch keine Notiz. Ich schließe daraus, dass ich nicht gezielt genug herausgearbeitet habe, was sich wie verändert hat, sondern mit ihrem Erzählfluss mitgegangen bin. Mein Fokus lag dann mehr auf den Hintergründen, warum ist Ina dieses Ziel wichtig.

Zuerst berichtet sie, dass sie in ihrer Familiengeschichte Nähe eher als Klammern erlebt hat, ihre Mutter ihr kaum Freiraum ließ. Nun steckt darin der Wunsch nach freiwilliger Nähe. Außerdem möchte sie in ihrer Ehe dadurch ihre Liebe ausdrücken, Wärme und Wertschätzung erleben. Sie wünscht sich mehr Harmonie und Frieden und vermutet, dass ihr Mann sich dann mehr von ihr angenommen fühlen würde. Meine Frage, was sie selbst dadurch gewinnen würde, kann sie nicht beantworten. Sie sagt schließlich, dass ihr Mann dann wohl zufriedener wäre.

Mir ist es wichtig, mit Ina die Ressourcen in ihrer Ehe anzuschauen und frage nach, wo und wie sie schon Nähe erlebt. Sie beschreibt, dass sie beim Spazierengehen gerne Hand in Hand gehen und reden. Ina erlebt den Austausch und die körperliche Nähe als befriedigend. Ebenso gelingt dem Paar dies abends im Bett, wo sie sich häufig gegenseitig vorlesen und gut reden können, Ina auch gut zuhören kann. Momente der Ruhe, gemeinsam auf der Gartenbank, zählen ebenfalls zu den Gelegenheiten, wo Ina befriedigende Nähe zu ihrem Mann erlebt. Die Umarmung zum Abschied am Morgen ist auch ihr wichtig.

Ich entscheide mich für eine Skala-Arbeit und bitte Ina, auf einer Skala von 1-10 ihren heutigen Stand einzuschätzen, wenn 10 bedeutet, dass sie frei, lebendig und beweglich Nähe leben kann und sich auch wieder distanzieren kann, wenn sie möchte. Ina schätzt sich heute bei einer 3 ein. Sie steht nicht mehr auf einer 2, weil sie schon sagt, was sie nicht will. Bei einer 4 würde Ina sich einschätzen, wenn sie ihre sexuellen Bedürfnisse wahrnimmt und auch ihrem Mann gegenüber ausspricht.

Es fällt Ina nicht leicht, überhaupt darüber zu sprechen, dass auch sexuelle Bedürfnisse eine Rolle spielen bei ihrem Ziel. Ich halte mich zwar für einigermaßen sprachfähig über Sexualität durch meine frühere Arbeit in der HIV-Beratung, bin aber auch nicht ganz unbefangen. Die Nähe zu Ina und dass ich ja auch ihren Mann kenne, macht Offenheit etwas schwieriger, als wenn ich ihr „nur“ als Coach begegnen würde. Ich frage also sehr behutsam nach, ob sie sich dies als konkreten Schritt bis zum nächsten Treffen vornehmen will. Ina bejaht.

Um nicht beim Wünschen stehen zu bleiben, erkläre ich Ina das SMART-Modell und dass die Wahrscheinlichkeit steigt, ein Ziel wirklich zu erreichen, wenn es nach diesen Kriterien erarbeitet ist. Die Herausforderung besteht für Ina darin, sich einen Termin zu setzen, bis wann sie einmal ihre sexuellen Bedürfnisse ausgesprochen haben will. Sie sagt, sie habe sich dies schon oft vorgenommen, aber immer wieder vor sich her geschoben und es sei schwer, sich fest zu legen. Mir ist an dieser Stelle wichtig, den inneren Widerstand wahrzunehmen und ich mache ihr deutlich, dass sie ganz in Freiheit entscheiden kann, ob sie diesen Schritt gehen will oder nicht. Sie überprüft das für sich und legt dann einen Termin in ein paar Wochen fest, wenn sie mit ihrem Mann eine Reise unternimmt. **„Ich will meine sexuellen Bedürfnisse wahrnehmen und aussprechen.“**

Ich bin sehr gespannt, ob es Ina gelingen wird, ihr Vorhaben umzusetzen, oder ob es zu ambitioniert ist. Ich frage mich, ob Coaching in diesem Fall dem Thema „Nähe“ in seiner Tiefe angemessen ist, oder ob es doch eher eine therapeutische Bearbeitung braucht. Das Ergebnis unseres heutigen Gesprächs wird meiner Meinung nach diese Frage beantworten.

In der Reflexion zum Gespräch fällt mir auf, dass ich der von mir empfundenen Diskrepanz zwischen dem früheren Erleben, Nähe ist Klammern und dem Wunsch nach mehr Nähe, nicht nachgegangen bin. In mir selbst löst Klammern den Wunsch nach Abgrenzung aus, nicht nach Nähe. Es könnte hilfreich sein, genauer hinzuschauen, wie ihre Erfahrungen mit ihren Wünschen zusammenhängen.

Zu Inas Wunsch, durch mehr Nähe ihre Liebe auszudrücken, fällt mir das Buch „Die fünf Sprachen der Liebe“ von Gary Chapman ein und ich frage mich, ob Ina und ihr Mann davon profitieren könnten, ihre eventuell unterschiedlichen Arten, Liebe auszudrücken und zu empfangen, wahrzunehmen und ins Gespräch zu bringen.

Mir stellt sich auch die Frage, was es für Ina bedeutet, wenn ihr Mann zufriedener wäre. Ist evtl. seine Unzufriedenheit ein Auslöser für ihr Ziel, mehr Nähe zuzulassen? Wie sehr ist das ihr eigenes Ziel? Im Gespräch war es ihr nicht möglich, zu benennen, was sie selbst dadurch gewinnen würde.

In der Intervisionsgruppe kommen spontane Reaktionen wie:

- die brauchen Eheberatung!
- warum hat sie ihren Mann überhaupt geheiratet?
- Familienaufstellung würde helfen

Ich selbst nehme die Beziehung der beiden nicht als so belastet wahr, wie sich das für meine Kolleginnen durch meine Berichte anhört.

2.4. Kurzintervention

Zwischen dem 3. und 4. Gespräch frage ich Ina bei einem zufälligen Treffen, ob sie das Buch „Die fünf Sprachen der Liebe“ kennt. Sie kennt es, aber winkt ab, das habe sie nicht angesprochen.

Später erzählt sie, sie habe es sich doch besorgt und sowohl ihr Mann als auch sie lesen mit Interesse darin und tauschen sich darüber aus.

2.5. Gespräch Nr. 4 am 24.11.15

Rückblende: Ina berichtet, dass seit dem letzten Gespräch viel Positives passiert ist. Sie habe eine sehr gute Begegnung mit ihrer Mutter gehabt, die jetzt verstanden habe, wie es Ina damals in einer sehr schwierigen Zeit ging. Dieses Verstehen tat gut: „ich habe ihr vergeben, bin eine große Last losgeworden und fühle mich von meiner Mutter losgelassen“. Ina ist erfüllt und begeistert von ihrem Erleben. Ich frage nach, wie es ihr mit ihrem Ziel ergangen ist. Ina erzählt, sie habe ihre sexuellen Bedürfnisse wirklich geäußert, schon vor dem geplanten Termin und es war gut. Während des Urlaubs sei sie aber blockiert gewesen, da ging das nicht, aber sie habe das auch so annehmen können, das durfte so sein. Insgesamt merke sie, dass sie mehr von sich und mehr für sich sprechen könne.

Leider vergesse ich bei meinem Bemühen, aus dem freudigen Erzählen auch zu dem konkret vereinbarten Ziel zu kommen, die Skala-Arbeit des letzten Gesprächs aufzugreifen und zu fragen, wo Ina sich denn heute sieht.

Ich versuche noch, mit Ina zu erarbeiten, wofür es denn gut ist, wenn sie keine Nähe zulässt: dies ermöglicht Sicherheit, Rückzugsraum, wo keine äußeren Eindrücke auf sie einwirken. Aber es stellt sich heraus, dass das nicht ihr Thema ist und dass sie im Moment auch keine weiteren konkreten Schritte in Richtung „mehr Nähe zulassen“ gehen möchte. Sie ist zufrieden mit dem, wie sie zur Zeit mehr Nähe leben und sich auch abgrenzen kann.

Es wird deutlich, dass unser Coachingprozess nun erst mal zu einem Ende gekommen ist. Ich bin überrascht davon und nicht darauf vorbereitet, obwohl ich mir ja nach dem letzten Gespräch vorstellen konnte, dass wir das Coaching beenden, weil vielleicht das Thema der Nähe dafür zu tiefgehend sein könnte.

Wir verabreden, im März einen Termin zur Befestigung des Erreichten zu machen. Ich ermutige Ina dazu, immer **„mehr von dem zu machen, was funktioniert“**.

Da ich in verschiedenen Erzählungen von Ina wiederholt Hinweise entdeckt habe auf eine evtl. bestehende Hochsensibilität, biete ich ihr noch ein Buch an, das ich kürzlich gelesen habe: „Lasten tragen, die verkannte Gabe“ von Dirk u. Christa Lüling, einfach nur mit dem Hinweis: „Das könnte interessant für dich sein.“

Obwohl ich in den Schluss eher hineingestolpert bin und die Zielerreichung nicht methodisch sichtbar mache, empfinde ich das Ende des Coachingprozesses auch als stimmig. Ich habe nämlich einen kürzlich entdeckten passenden Spruch für Ina auf eine schöne Karte geschrieben und kann ihr diesen nun als „Abschiedsgeschenk“ überreichen: **„Nähe kann nur der erzeugen, der sich zu entfernen weiß.“** (Andreas Tenzer). Ich selbst bekomme von Ina eine leckere Süßigkeit geschenkt.

2.6. Befestigungstermin

Der geplante Befestigungstermin kommt im März 2016 nicht zustande. Ina überreicht mir ein kleines Geschenk mit den Worten: „Bei mir passiert innerlich grad so viel, ich kann da jetzt nicht darüber reden, ich muss das im Gebet mit Gott ausmachen.“ Ich bin zu überrascht, um noch nach ihrem heutigen Stand auf der Skala von 1-10 zu fragen und hole dies ein paar Wochen später nach. Ina schätzt sich heute bei einer 5 ein. Ich finde schade, dass der Coachingprozess ohne gemeinsamen Abschluss endet, empfangt aber deutlich das Signal, dass Ina sich abgrenzt, und auch die Fähigkeit wollte sie ja stärken.

Insgesamt ist mein Fazit, dass der Coachingprozess Ina unterstützt hat, in Bezug auf ihr Ziel vorwärts zu gehen und dass sie positive Veränderungen erlebt hat. Darüber freue ich mich.

3. Coaching innerhalb der Wohngruppe

3.1. Andere Rahmenbedingungen

Anders als bei einem frei gewählten Coaching habe ich in meiner täglichen Arbeit außer dem Coachee mehrere Auftraggeber und gleichzeitig selbst mehrere Rollen als nur die des Coachs.

3.1.1 Mehrere Auftraggeber

Die Wohngruppe bietet Eingliederungshilfe zur Teilhabe an der Gemeinschaft für junge psychisch erkrankte Menschen. Dieses Ziel verfolgen die Kostenträger Sozial- und Jugendamt und nehmen in Hilfeplankonferenzen Einfluss auf die Entwicklung der Hilfeplanziele des Einzelnen. Natürlich wird dem Hilfesuchenden nichts einfach übergestülpt, aber er kann sich auch nicht völlig frei aussuchen, welche Ziele er verfolgen will. Gesellschaftliche Vorstellungen von Normalität spielen auch eine Rolle und definieren den Rahmen, innerhalb dessen die Maßnahme bewilligt wird. So kann es auch vorkommen, dass Kostenträger Hilfen begrenzen, wenn die Betroffenen nicht an vereinbarten Zielen arbeiten.

Häufig geben auch Familienangehörige oder andere Beteiligte des Hilfesystems, wie z.B. die psychiatrischen Behandler Aufträge an uns weiter. Maßgebend ist dann der Wunsch des Einzelnen, auf welche Ziele er innerhalb des ihm zur Verfügung stehenden Rahmens zugehen will.

3.1.2. Bewohner ohne Coachingauftrag?

Obwohl alle Bewohner sich freiwillig für die Maßnahme entscheiden, kommen einige aus so belasteten Situationen hierher, dass der äußere Druck sehr groß ist. Wenn etwa Obdachlosigkeit droht, scheint die Aufnahme ins Wohnheim schnell als der letzte Ausweg oder auch als das kleinere Übel. Damit ist nicht immer die Bereitschaft verbunden, auf ein konkretes Veränderungsziel hinzuarbeiten.

Besonders bei krankheitsbedingt fehlendem oder schwachem Antrieb, starken Konzentrationsschwierigkeiten, eingeschränkten kognitiven Fähigkeiten oder mangelhafter Selbststeuerung ist Coaching eher eine Überforderung. Da braucht es zunächst Stabilisierung durch den vorgegebenen Rahmen der Wohngruppe, Aktivierung durch die Tagesstruktur, Ermutigung und Anleitung zu basalen Fertigkeiten wie z.B. Körperpflege.

3.1.3 Coach, der Richtung vorgibt

Ähnlich wie im Coaching arbeite ich nur für eine begrenzte Zeit mit den Bewohnerinnen zusammen. Eines Tages, im günstigen Fall, wenn die Maßnahmeziele erreicht sind, verlassen sie die Wohngruppe in Richtung Ausbildung, mehr Selbständigkeit oder in andere Hilfeformen.

Anders als beim Coaching erleben sie mich nicht nur als Coach für ein bestimmtes Thema, sondern wir nehmen z.B. zusammen Mahlzeiten ein, lernen in der Gruppe, wie man sich bei Tisch verhält und welche Gesprächsthemen dabei angemessen sind; in Freizeitgruppen machen wir zusammen Sport oder spielen Gesellschaftsspiele. In manchen Bezügen können die Bewohner also mehr von mir als Person wahrnehmen, ob ich z.B. Kaffee oder Tee trinke oder ob ich eine schlechte Verliererin bin usw. und ich bin persönlich mehr involviert.

Gleichzeitig habe ich auch noch die Rolle als Vertreterin der Einrichtung, die gewisse Ansprüche z.B. bezüglich der Einhaltung der Hausordnung an sie hat, sie gegebenenfalls mit Fehlverhalten konfrontiert und angemessenes Verhalten einfordert. Somit begleite ich nicht nur den Prozess, sondern bestimme auch einen Teil des Inhalts.

Mein Verhältnis zu den Bewohnerinnen in der stationären Einrichtung ist also vielschichtiger als im Coaching. Innerhalb dieses Rahmens bietet mir Coaching eine hilfreiche Haltung, mehr Fokussierung auf das Ziel und eine Bereicherung durch vielfältige Methoden.

3.2. Vom Wunsch zum Ziel

Häufig wird etwas als Ziel benannt, was aber erst ein Wunsch ist. Die Sehnsucht nach Veränderung ist zwar da, aber es fehlt noch die Klarheit, was konkret verändert werden soll und welchen Einsatz es kosten darf. Damit aber persönliche Ziele erreicht werden, braucht es Unterstützung, Motivationsarbeit und immer wieder eine Ausrichtung auf die Ziele. Aus diesem Grund haben wir in der WG die „Zielegruppe“ etabliert. Ca. alle sechs Wochen wählen die Bewohner ein Ziel aus, dem sie dann in der nächsten Zeit besondere Aufmerksamkeit schenken. Zur Anregung haben wir einen Katalog entwickelt, der unter den Überschriften

- Selbstversorgung
- Sinnvolle Beschäftigung - Ausbildung - Arbeit
- Selbstfürsorge
- Beziehungen, in denen ich mich wohlfühle

verschiedene Ziele benennt, z.B.:

- Ich kann gut mit Geld umgehen
- Ich halte Ordnung an meinem Arbeitsplatz
- Ich kann mich entspannen und gönne mir Ruhe
- Ich begegne meinen Mitmenschen mit Interesse.

Jeder Bewohner schätzt seinen aktuellen Stand auf einer Skala von 1-10 ein und setzt sich eine Zahl, die er erreichen will. In Kleingruppen erarbeiten wir die konkreten Schritte für die nächste Zeit und kommunizieren diese in der Gesamtgruppe. Nach sechs Wochen findet die Auswertung statt, jeder berichtet, was er erreicht hat und bekommt Rückmeldung aus der Gruppe, welche Schritte, Versuche und Veränderungen wahrgenommen wurden.

Nach Beginn der Coachinausbildung konnte ich Impulse ins Team einbringen, häufiger die Zielegruppe anleiten und folgende Verfeinerungen anstoßen: In den Kleingruppen nutzen wir nun verstärkt das SMART-Modell, um die Ziele konkret und messbar usw. auf den Punkt zu bringen. Wir achten darauf, dass die Ziele positiv formuliert werden, also nicht: „ich mache weniger blöde Sprüche“, sondern „ich spreche wertschätzend mit meinen Mitbewohnern“ oder „ich bin still, wenn mir grad nur blödes einfällt“. Wir schauen mehr darauf, welchen Gewinn hat der Einzelne durch sein Ziel. Wir regen an, keine zu großen Schritte zu planen, z.B von 4 auf 7, sondern erst mal nur das zu tun, was von 4 auf 5 bringt. Der Blick auf das bisher erreichte, warum ich nicht bei 3 sondern schon bei 4 bin, ist aus Zeitgründen in der Gruppe seltener möglich.

Die Bereitschaft der Gruppe, sich gegenseitig positive Rückmeldungen zu geben, war schon immer da. Manchmal kommt es jedoch vor, dass jemand sein Ziel vergisst oder etwas nicht erreicht. Da fällt es mir heute leichter, auch kleine Bewegungen aufs Ziel hin wahrzunehmen, zurückzumelden und der Person zuzusprechen, welche Möglichkeiten und Fähigkeiten sie in sich trägt.

3.3. Vom Defizit zur Ressource

Da die Bewohner für eine stationäre Maßnahme nur dann eine Kostenzusage bekommen, wenn sie durch ihre Erkrankung in ihren Lebensvollzügen beeinträchtigt sind, fällt unser Blick wie von selbst auf die Defizite. Und wenn nicht gerade grobe Selbstüberschätzung im Spiel ist, prägen die Defizite auch überwiegend das Selbstwertgefühl der Bewohner. Da macht es einen Unterschied in der Begleitung, wenn ich nicht frage: „Warum hast du es heute nicht geschafft, aufzustehen?“, sondern: „Was war gestern anders, dass du es da geschafft hast, aufzustehen?“ Die Antwort, dass die Nacht besser war, weil am Abend vorher noch ausgiebig Bewegung in Sport und Spiel stattgefunden hat, weist dann schon auf Lösungsmöglichkeiten hin.

Ein anderes Beispiel für Ressourcenorientierung: Eine Bewohnerin stand kurz vor ihrem Auszug aus der WG. Meiner Einschätzung nach hätte sie noch deutlich länger von der Maßnahme profitieren können, kam der Schritt in die

eigene Wohnung zu früh. Wir sprachen über die Herausforderungen, die jetzt auf sie zu kommen. Sie war der Meinung, der Umgang mit anderen Menschen sei das schwierigste, denn das könne sie ja nicht. In der Tat war dies eine große Schwierigkeit, die sich durch ihr ganzes bisheriges Leben zog. Trotzdem hatte sie hier Hürden überwunden, das Miteinander in der WG zunehmend genossen und als persönliches Fazit vor der Gruppe formuliert, dass sie merkte, dass gegen ihre ursprüngliche Wahrnehmung sie doch alle mochten.

Wir arbeiteten in diesem Gespräch dann klein klein heraus, wie sie es bisher geschafft hat, Freundschaften aufzubauen und was ihr Anteil daran war, dass sie hier gute Beziehungen leben konnte. Ich zeichnete einen Werkzeugkoffer auf ein großes Blatt und sie schrieb alle eigenen Faktoren darauf. Ihr Werkzeugkoffer füllte sich zusehends. Es wurde sichtbar, dass sie einige Fähigkeiten besitzt, mit denen sie die Beziehung zu anderen Menschen gestalten kann. Diesen Werkzeugkoffer im nächsten Lebensabschnitt aktiv zu benutzen, wird einen Unterschied machen.

4. Mein Coaching-Profil

Ein Bibeltext, der mich von Anfang an in meiner beruflichen Tätigkeit als Sozialpädagogin inspiriert und motiviert hat, steht in Jesaja 61,1-2:

„Der Geist des Herrn ist auf mir, weil der Herr mich gesalbt hat. Er hat mich gesandt, den Elenden gute Botschaft zu bringen, die zerbrochenen Herzen zu verbinden, zu verkündigen den Gefangenen die Freiheit, den Gebundenen, dass sie frei und ledig sein sollen; zu verkündigen ein gnädiges Jahr des Herrn und einen Tag der Vergeltung unsres Gottes, zu trösten alle Trauernden.“

Im Lukasevangelium wird berichtet, wie Jesus Christus sagt, dass diese Prophetie durch ihn nun erfüllt ist. Und wir können nachlesen, wie er dieses Programm Wirklichkeit werden lässt.

Es könnte vermessen wirken, diese Verheißung unter der Überschrift „Mein Coaching-Profil“ zu lesen. Aber als Nachfolger von Jesus haben wir auch Anteil an seinem Wirken, und in der Geschichte der Christenheit ist davon trotz vieler schrecklicher Verfehlungen etwas zu sehen. Mich berührt die Haltung und das Handeln von Jesus zutiefst: gilt es doch auch mir, habe ich es erlebt und es ist mein tiefer Wunsch, daran mitzuwirken. Gleichzeitig verweist mich dieser Text darauf, dass ich mich nicht auf meine eigene Kraft verlasse, sondern mich angewiesen weiß auf Gottes Geist.

Mein Herz schlägt für die, die ein zerbrochenes Herz haben, die niedergeschlagen sind, gefangen oder traurig, Menschen, die in Schwierigkeiten sind und sich nach Veränderung sehnen. In der Ressourcenorientierung im Coaching sehe ich einen Aspekt des Handelns Jesu verwirklicht. Er reduziert einen Menschen nie auf sein Defizit, auf sein Sünder-sein, sondern begegnet ihm mit Erbarmen und Gnade, fragt nach seinem Ziel: „Was willst du, dass ich dir tun soll?“ und sieht in jedem Menschen die Möglichkeiten, das gottgegebene Potential: „Du bist Petrus, auf diesen Felsen will ich meine Gemeinde bauen“.

Zu Anfang habe ich mich gewehrt gegen die Haltung „Alles ist möglich!“, mein Credo für's Coaching lautet nun: „Veränderung ist möglich!“ Ich unterstütze den Prozess von der Zielfindung zur Umsetzung, ermutige durch Entdecken der Ressourcen und Wertschätzung kleiner Schritte in Richtung Ziel - egal, ob innerhalb der Wohngruppe oder außerhalb.