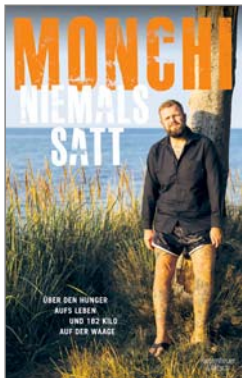


## KOPFSACHE



## Wie ein Schmetterling

Jan „Monchi“ Gorkow, Frontmann der Punkband „Feine Sahne Fischfilet“, ist ein Grenzgänger mit Hang zu Extremen: Auf der Bühne, in seinem Engagement in der antifaschistischen Szene in Mecklenburg-Vorpommern, aber auch beim Alkoholkonsum und beim Essen. 182 Kilo bringt er zuletzt auf die Waage. Ständig kaputte Betten und Klobrillen, Ängste beim ersten Date, die Tatsache, dass ihm kaum mehr Kleidung passt, verdrängt er. Doch dann setzt ein Umdenken ein. Monchi hinterfragt die Ursachen für seine krankhafte Esssucht,

unter anderem in einem rührenden Briefwechsel mit seinen Eltern. Das Buch ist kein Diät Ratgeber und kein jubelnder Erfolgsbericht, obwohl es Gorkow gelingt, 65 Kilo abzunehmen. Es ist vielmehr eine harte Reise, mit Rückschlägen und unverstellter Selbsterkenntnis. Gorkow ist gnadenlos ehrlich, man spürt die verletzte Seele in diesem bärenhaften Körper. Ein wuchtiger Bericht über einen Weg aus der Krise und übers Erwachsenwerden, mit dem Fazit: „Ich wiege 120 Kilo und fühle mich wie ein Schmetterling“. Tipp: Wer es noch authentischer will, wählt das Hörbuch, von Monchi selbst gelesen.

Simone Scheinert ◀

► Monchi: Niemals satt. Kiepenheuer & Witsch, 2022. | 18,00 €

Hörbuch: Argon Verlag, 2022. | 9,95 €

## BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Kartoffel oder Ei?

Eine Kita-Leiterin fühlt sich in ihrer neuen Rolle unwohl. Sie war jahrelang zufriedene Teamkollegin, übernahm dann die Einrichtungsleitung. Als man sie fragte, ob sie die Aufgabe übernehmen wolle, fühlte sie sich geschmeichelt und stellte ihre Bedenken hintenan. Jetzt fragt sie sich in der Supervision, ob die Entscheidung die richtige war. Sie fühlt sich zunehmend unzufrieden. Für die nächste Stunde habe ich einen Topf mit kochendem Wasser vorbereitet. Zur Hand habe ich eine Kartoffel und ein Ei: „Wenn ich diese beiden Nahrungsmittel ins Wasser lege, was passiert dann damit?“ „Die Kartoffel wird weich, das Ei wird hart gekocht,“ antwortet mir die Klientin. „Stimmt“ erwidere ich, „ob Sie Kartoffel oder Ei sind, können Sie sich nicht aussuchen. Aber Sie können sich für einen Kontext entscheiden, in dem Hartsein oder Weichsein von Vorteil sind. Suchen Sie sich eine Umgebung, in der die Chancen für Sie sprechen. Wie ist das aktuell für Sie?“

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.

© Alea Horst



## WAS TUN ...



Coaching-Tipps  
von Karin Kiesele

... wenn mein Coachee mir offensichtlich etwas verheimlicht?

Sie ist freundlich und interessiert und hat sich das Coaching bewusst ausgesucht, um etwas an ihrer beruflichen Situation zu verändern. Im Rahmen der Biographiearbeit macht meine Klientin bereitwillig Angaben zu allen offiziellen Eckdaten und doch spüre ich, dass es Dinge gibt, um die sie im Austausch mit mir einen Bogen macht. Auf meine Frage, was zur Beendigung ihres letzten Arbeitsverhältnisses geführt habe, antwortet sie wiederholt ausweichend und wechselt das Thema. Ich werde das Gefühl nicht los, dass das bislang Ungesagte bedeutungsvoll für den Prozess sein könnte.

Bei unserem dritten Termin bitte ich um die Erlaubnis, ihr ein Feedback geben zu dürfen. Auf ihr „Ja“ hin teile ich meine Gedanken mit ihr und versichere ihr, dass egal was passiert ist, ich immer auf „ihrer Seite“ sein werde. Mein Wunsch ist es, sie bestmöglich zu unterstützen, weil ich glaube, dass hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steckt. Manchmal findet sie nur seltsame Wege, um sich Gehör zu verschaffen. Stille. Tränen laufen über ihre Wangen, der Knoten löst sich.

Die Klientin beginnt davon zu erzählen, dass sie sich in der Tat nicht korrekt verhalten habe. Sie habe verantwortungslos gehandelt und schäme sich deshalb furchtbar. Ein fataler Fehler mit vertauschten Rezepten und Medikamenten sei ihr unterlaufen, der Gott sei Dank keinen großen Schaden angerichtet, aber zur Beendigung des Arbeitsverhältnisses geführt habe.

Ich bitte sie, mir davon zu erzählen und wir sprechen über Schuldgefühle, die Umstände der Situation und über die Erkenntnisse, die sie aus diesem Vorfall für sich und die Zukunft gezogen hat.

[www.karin-kiesele.de](http://www.karin-kiesele.de)