

KOPFSACHE



Garstigkeit als Superkraft

Tonys Frau Lisa ist an Brustkrebs gestorben – und aus Tony hat die Trauer einen Misanthropen gemacht, der am liebsten nicht mehr leben würde. Wäre da nicht der Hund, um den er sich kümmern muss... Seine Wut auf das Leben entdeckt Tony als neue Superkraft: Endlich kann er so unausstehlich sein, wie er will und allen Menschen sagen und zeigen, was er über sie denkt. Und genau das tut er völlig unverblümt – hierin liegt der bitterböse britische Humor der Netflix-Serie „After Life“.

Wer würde an Tonys Stelle nicht grantig werden: Die Frau tot, der Vater an Demenz erkrankt, sein Job bei einer Gratiszeitung ist eigentlich vollkommen überflüssig, sein Psychiater ein unangenehmer Narzisst.

Der Charme der Serie liegt in der Gegensätzlichkeit aus schwarzem, derbem Humor und leisen Tönen. Bei aller manchmal unfassbaren Garstigkeit, die der Protagonist einbringt, gibt es in der englischen Kleinstadtkulisse viele liebenswerte, skurrile Charaktere, die zwar als Running Gags auftauchen, aber nie zur Lachnummer degradiert werden. Weiterer Benefit: Der Hund (!)

Als Zuschauer sind wir emotional nah dran. Wir spüren, dass tief in Tony noch der liebenswerte Mann steckt, der er an der Seite seiner Frau gewesen ist. Und das schafft immer wieder die Balance, wenn er den Bogen zu weit überspannt hat. Fazit: Sehenswert!

Simone Scheinert ◀

► After Life, Netflix, 3 Staffeln 2019–2022

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: An einem Strang ziehen

In Veränderungsprozessen gibt es immer diametrale Kräfte: Die einen ziehen in Richtung Wandel, die anderen in Richtung Beständigkeit. Die Führungskraft kommt ins Coaching, weil sie keine Idee hat, die „Bremser“ mit ins Veränderungsboot zu bekommen. Ich nehme ein kurzes Seil aus meinem Requisitenkasten und spanne es zwischen meinen Händen auf. „Wenn ich die Bremser auf die Seite der Veränderer ziehe, dann hängt das Seil durch.“ Ich ergänze meine Worte durch eine entsprechende Handbewegung. „Wenn sich beide aufeinander zubewegen, um einen Konsens zu schaffen, dann hängt ebenfalls das Seil durch. Ihre Führungsaufgabe ist es, diese Spannung auszuhalten, ja sogar zu fördern, denn dann ist das Seil tragfähig. Schaffen Sie ein Umfeld, in dem Bewegung für beide Kräfte möglich ist. Sie geben die Richtung vor.“ Dabei bewege ich das gespannte Seil vor seinen Augen in verschiedene Richtungen. „Spannend, das mit der Spannung“ sagt der Klient. Dann sprechen wir über seine Richtung und den Nutzen der verschiedenen Kräfte.

► Horst Lempart

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 Ihre Klientin Angst hat, eine Mogelpackung zu sein?

„Da gibt es diesen Alptraum: Ich sitze im Leitungsmeeting. Und plötzlich stelle ich mit Erschrecken fest – ich habe ja gar nichts an! Ich bin nackt und habe keine Ahnung vom Thema, obwohl ich weiß, dass ich in der Runde etwas erzählen soll. Ich bin inkompetent, und gerade dabei, mich vor allen vollständig zu blamieren. Entsetzlich! Dann wache ich schweißgebadet auf!“

Vor mir sitzt eine Frau, die eine glänzende Karriere in einer der führenden Unternehmensberatungen vorweisen kann. Kaum vorstellbar, dass diese Erfolgsfrau bis in ihre Träume von Selbstzweifeln verfolgt wird. Immer wieder glaubt sie, dass ihr Erfolg im Grunde unverdient ist. Das Impostor-Syndrom, das Gefühl, beruflich „hochzustapeln“ und die Angst vor dem tiefen Fall sorgen für schlaflose Nächte.

Ich lade sie ein, sich auf ein kleines Experiment einzulassen. „Stellen Sie sich vor, Ihre Selbstzweifel wären eine Person. Wie würde sie aussehen? Wäre es eine Frau oder ein Mann? Stark oder schwach? Groß oder klein? Alt oder jung?“ Sie denkt nach und beschreibt, was ihr in den Sinn kommt. Jetzt bitte ich sie, Kontakt zu dieser Person aufzunehmen, ihr einen Stuhl anzubieten und ihr zu versichern, dass sie gesehen wird und gut aufgehoben ist. Meine Klientin lächelt. Im Anschluss werfen wir einen sachlichen Blick auf ihren beruflichen Alltag. Ich schlage ihr vor, sich vorzustellen, ihre „Trigger-Situationen“ zu filmen. Sie beschreibt, welche Bilder sie sieht und was sie auf der Tonspur hört. Anschließend werten wir den „Film“ aus und überlegen zusammen, wie sie den „Kameratricks“ bei der nächsten „Impostor-Attacke“ anwenden kann.

www.karin-kiesele.de