



STÖRUNGEN HABEN VORRANG

Warum Sorgen, Ängste und Grübeln oft der Schlüssel zur Veränderung sind.

VON HORST LEMPART

Unser Gehirn hasst Inkohärenz. Alles soll möglichst stimmig sein. Widersprüche verursachen einen Denk-Mehraufwand: Im Ruhezustand benötigt unser Hirn circa 20 Prozent der bereitgestellten Körperenergie, in Stresssituationen sind es bis zu 80 Prozent! Gut vorstellbar, dass unser Denkapparat alles dafür tut, dass wir ein möglichst unaufgeregtes Leben führen. Durch Gewohnheiten und Routinen zum Beispiel. Eine unsichere, mehrdeutige und teilweise sogar widersprüchliche Welt kann hingegen Sorgen und Ängste auslösen, denn ihr können wir immer weniger mit unseren Gewohnheiten

begegnen. Wenn der hohe Erregungszustand dauerhaft anhält, sich chronifiziert, können daraus psychische wie körperliche Beeinträchtigungen resultieren. Das ist wie beim Blutdruck: Dass der mal höher und mal niedriger ausfällt, ist eine ganz normale Reaktion unseres Körpers auf eigene Veränderungen (z.B. Hormone, Stoffwechsel) und äußere Faktoren (z.B. Stress, körperliche Beanspruchung). Erst, wenn der Blutdruck dauerhaft (zu) hoch ist und destruktiv auf die Gefäße wirkt, kann er zu einem Problem werden. Unser Grübeln und Angsthaben ist eine Phase der Orientierungslosigkeit, der im besten Falle eine Neuorientierung folgt. Sie sind Symptome eines

Anpassungsprozesses an eine neue oder veränderte Umwelt. Wir spüren, dass wir dieser Welt mit unseren bisherigen Bewältigungsstrategien nicht begegnen können. Manche Menschen erleben das als Machtlosigkeit, als „Ohn-Macht“. Aufgabe von Coaches ist es, diesem Ohnmachtsgefühl einen „Macher“ an die Seite zu stellen, der sich wieder als handlungsfähig und selbstwirksam erlebt. Nicht zufällig steckt in der „Macht“ auch das „Machen“. Damit sich Klient:innen an dieses (neue) Machen heranwagen, braucht es ein gutes Maß an Sicherheit, die in erster Linie eine psychologische Sicherheit ist: Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Fehlerfreundlichkeit und bedingungslose Wertschätzung gehö-

ren dazu. Diese psychologische Sicherheit ist die Aufbauarbeit zu Beginn eines Coaching-Prozesses. Der Auftrag heißt: Stabilität herstellen, vor allen Dingen in der Beziehung, damit das Fundament für eine „herausfordernde Arbeit“ gelegt ist. Wobei ich mit dieser Herausforderung ganz besonders das Infragestellen der bisherigen Denk- und Verhaltensmuster meine – das Herauswagen aus der Sicherheitszone.

Lernen beginnt mit dem Anzweifeln der eigenen Meinung, ohne in Selbstzweifel zu verfallen. Coaches sollten sich deshalb nicht vorschnell von ängstlichen, grübelnden oder sorgenden Klient:innen in die „Über-Vorsichtigkeit“ hineinziehen lassen. Coaching ermöglicht Lernprozesse durch wiederkehrende, gut dosierte Stimulationen, die ich Störungen nenne.

„Sorgen“ können auch eine gute Gelegenheit sein, gut für sich zu sorgen. „Sich Sorgen machen“ kann einen Reflexionsprozess in Gang setzen, der die Chance bereithält, mehr Klarheit in eine Situation zu bringen. So zum Beispiel bei einer Klientin, die mit Zwangssymptomen zu mir ins Büro kam. Sie berichtete von plötzlich auftretenden Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Sie müsse immer wieder bis drei zählen und darauf aufbauend auch Handlungen immer dreifach wiederholen: Sie stellt dreimal die Marmelade ins Regal zurück, bevor sie das Glas endgültig in den Einkaufswagen legt. Sie schließt dreimal die Türen auf und zu oder desinfiziert dreimal das Handy. Das alles bereite ihr große Sorgen, sie sei völlig verunsichert und habe Angst, völlig die Kontrolle über sich zu verlieren. Ich begegne diesem Verhalten mit einer Dosis wertschätzendem Humor (was mir ganz wichtig ist, denn ich will die Klientin ja nicht lächerlich machen). „Aller guten Dinge sind drei. Da können Sie ja richtig froh sein, dass sie nicht schon bei zwei enden oder über das Ziel hinausschießen!“ Wir lachen beide. Die kurze Störung trägt Früchte, denn Anspannung und Humor passen nicht zusammen, es entsteht Leichtigkeit für neue Gedanken.

Sie erzählt von einer neuen Partnerschaft, nach der sie sich lange gesehnt hat, die aber viele ihrer Bedürfnisse unerfüllt lässt. Sie klammert sich trotzdem an diese Bindung, weil sie große Angst hat, allein zu sein. Ich erfahre von ihr, dass Beziehungen schon „irgendwie immer ein Thema“ bei ihr waren: Die schwierige Beziehung zu ihren Eltern genauso wie die bisherigen partnerschaftlichen Erfahrungen, an die sie keine guten Erinnerungen hat. Irgendwo in ihr gab es etwas zwischen Bindungsangst und der großen Sehnsucht nach erfüllender Zweisamkeit. Die Zwangssymptomatik habe sich in den letzten Monaten entwickelt, sie sei damit auch in Behandlung bei einer Psychologin. Diese habe ihr empfohlen, im Rahmen eines Coachings auch an der Beziehungsthematik zu arbeiten. (Eine kluge Frau, diese Psychologin!)

Tatsächlich spielen die Zwangshandlungen bei der Klientin im folgenden Prozess eine sehr untergeordnete Rolle. Wesentlich deutlicher werden ihre mächtigen Glaubenssätze: „Beziehungen sind unsicher“, „Ich kann nicht allein sein“ und „Ich gerate immer an die Falschen“ sind Teile ihres Glaubenssystems. Limitierende, hinderliche Überzeugungen sind charakteristisch für Grübeleien, Sorgen und Ängste. Gleichzeitig sind sie Chance, sich mit festgefahrenen Denks Spuren auseinanderzusetzen und ihnen den Allgemeingültigkeitsanspruch zu nehmen:

- Wo konnten Sie sich in bisherigen Beziehungen zu anderen Menschen sicher sein? Wo sind Sie sich selbst sicher?
- Wann und wo konnten Sie schon einmal gut allein sein? Welche Möglichkeiten bietet Alleinsein?
- Welche Menschen in Ihrem Leben sind richtig? Was ist eigentlich richtig/falsch?

Ich spiegele der Klientin ihre eigenen Überzeugungen zugespitzt zurück: „Okay, Sie werden niemals in Ihrem Leben den Richtigen finden, weil Sie für die Falschen bestimmt sind. Beziehungen sind zu unsicher, um sich

vertrauensvoll auf sie einzulassen. Männer sind wie Tretminen, unsicher bei jeder Bewegung. Sie können nicht allein sein, ein Leben ohne Mann ist möglich, aber sinnlos. Sie halten sich daher an dem Gedanken fest, wie schön die ideale Beziehung sein könnte. Habe ich das richtig zusammengefasst?“ Ich schaue sie wertschätzend an (ganz im Sinne des LKW-Prinzips aus dem provokativen Coaching: Liebevoller Karikieren der Wirklichkeit) und erhalte als Antwort: „Ist das nicht schrecklich? Irgendwie passt das ja alles gar nicht!“

Das zwanghafte Festhalten an diesen Überzeugungen fand eine Parallele in den Zwangshandlungen der Klientin. Sie erlebte das selbst als völlig sinnlos, konnte es aber nicht lassen, da es ihr ein Mindestmaß an Sicherheit und Kontrolle vermittelte. Ihre Sorge bezog sich im Folgenden auf sich selbst: Sie begann Schritt für Schritt für sich selbst zu sorgen, sich aus den alten Verstrickungen zu lösen.

Zurück zum Anfang: Unser Gehirn ist hoch anpassungsfähig und extrem resistent zugleich. Es vermeidet Veränderungen, wenn sie nicht unbedingt notwendig sind. Grübeln und Sorgen sind oft Symptome für einen Veränderungsbedarf, nicht das eigentliche Problem, schon gar nicht im Coaching. Wir sollten sie ernst nehmen, aber nicht zu ernst: „Heute mache ich mir kein Frühstück, heute mache ich mir Sorgen“, las ich neulich auf einer Sprüchekarte. Ich frühstücke lieber. ■



© Alea Horst

Horst Lempart
ist Coach, Trainer,
Supervisor in Koblenz.
Er ist Autor mehrerer
Fachbücher zu Coaching-
Themen.

www.horstlempart.de