

Wahrnehmung und Sprache als Wurzeln der Coaching-Kompetenz

Studienbrief 2

Coaching heißt Lernimpulse geben

Im Coaching geht es darum, den Coachee beim Erkunden seiner Realität – der äußeren und der inneren – zu unterstützen. Als Coach bin ich Unterstützer, kein Helfer oder Retter. Ich bin neutral und bleibe in meiner Welt. Aus meiner Welt heraus nehme ich den Coachee in seiner Welt wahr und gebe ihm Impulse sich in seiner Welt, wie er sie wahrnimmt und erlebt, zurechtzufinden. Ich gehe nicht in seine Welt um ihn zu retten. Auch und erst recht wenn es um Lösungen geht: Der Coach sucht und findet nicht die Lösung für den Coachee. Er begibt sich nicht in den Fall hinein, vielmehr bleibt er auf der Interventionsebene des Coaching und gibt dem Coachee Lernimpulse zum Verstehen, zum Wahrnehmen, zum Handeln. Es braucht keine Hilfe, sondern Impulse zum Selber-Tun. Diese Impulse gründen sich nicht auf Bewertungen, auf Moral oder Empathie, sondern auf Wahrnehmungen von außen, die frei sind von Werten und Tugenden, also auf Rückmeldungen, Echos, Resonanzen.

Supervision und TZI e.V.
Eitorfer Str. 16 D-53567 Asbach-Löhe
tzi@supervisionsausbildung.net
Tel. ++49 2683 967 356
www.supervisionsausbildung.net

Was wir verlernen müssen

Im Verlaufe der kindlichen Entwicklung und erst recht des Erwachsenwerdens verliert der Mensch seine ursprüngliche naive Wahrnehmung, die noch frei ist von Vorannahmen. Der Mensch übernimmt und entwickelt im Rahmen von Familie, Milieu, Gesellschaft und Kultur-gemeinschaft Verhaltensweisen und Haltungen, die ihm das Zusammenleben mit anderen und mit sich selbst ermöglichen und erleichtern. Ohne Werte und Vertrauen können wir in unserer Zivilisation nicht leben. Es ist als kulturelle Errungenschaft anzusehen, dass wir die Überzeugung haben können, wir fühlen genau, was der andere fühlt. Diese Fähigkeit macht Nachbarschaftshilfe, Solidarität, Kollegialität usw. möglich. In der Beratung ist sie aber eher kontraproduktiv. Da braucht es die Abgrenzung vom Fühlen des Coachee, das Fremd- und das Anderssein des Coach, die naive, frische, neu vorgenommene Wahrnehmung. Mein Wissen über das Arbeitsfeld des Coachee soll nicht zu schnellem Verstehen führen, sondern es soll mich dazu bringen, Bekanntes und Selbstverständliches in Frage zu stellen. Also: Neben dem Erlernen und Entwickeln von Möglichkeiten, einen anderen Menschen in seiner Selbstverwirklichung zu unterstützen streben wir in dieser Coaching-Weiterbildung danach, zum Bewusstwerden und Verlernen von Vorannahmen, die wir durch Kultur und Milieu internalisiert haben, anzuregen.

Triviale Selbstverständlichkeiten: Körperlichkeit und Schwerkraft

Zur Entwicklung dieser Fähigkeiten holen wir uns Anregungen und Unterstützung aus

unterschiedlichen Ansätzen, die sich um bewertungsfreie Wahrnehmung und Sprache bemühen und grundlegende Selbstverständlichkeiten ins Bewusstsein bringen wie z.B. Körperlichkeit und Schwerkraft. Diese Selbstverständlichkeiten sind beim Coaching und in den verbreiteten Coaching-Ansätzen nicht im Blick. Schwerkraft und Körperlichkeit sind so selbstverständlich, dass es geradezu lächerlich wirkt, sie im Rahmen des Coachings wichtig zu nehmen und bewusst zu machen. Diese trivialen Selbstverständlichkeiten werden ignoriert und man konzentriert sich auf das vermeintlich Wichtige, auf die Bedeutung dessen, was gesagt und getan wird. Diese in der Alltagskommunikation sinnvolle Haltung kann in der Beratung dazu führen, dass sich Coach und Coachee so intensiv mit dem „Fallroman“ beschäftigen, dass sie ihre leibhaftige Begegnung - zwei Personen mit ihrem Körper zur gleichen Zeit im gleichen Raum - aus dem Blick verlieren. Der Coach achtet nicht darauf, wie der Kontakt zwischen ihm und dem Coachee gerade geartet ist, bekommt seine eigene Verspannung nicht mit und glaubt, dass seine Langeweile externe Ursachen hat und nichts mit der Coaching-Situation zu tun hat.

Lernquelle 1: Gestaltansatz

Unsere erste Lern- und Verlern-Quelle ist der **Gestaltansatz** mit seiner Betonung von Wahrnehmung und Körper. Die Gestalt setzt an dem handgreiflich Vorhandenen an; und das ist der Körper. Sie beschäftigt sich beim Umgang mit Gefühlsausdrücken weniger mit deren Bedeutung, sondern primär mit ihrer körperlichen Erscheinung. Wenn jemand weint, unterstellt die Gestalt nicht „Aha, traurig“, sondern erforscht den körperlichen Vorgang des Weinens. Da kommt die Wahrnehmung ins Spiel, wie sie uns von der Wahrnehmungspsychologie gezeigt wird. (s. K. Stahlmann u. D. Bongers „Gestalt-supervision“, S. 32-35) Unsere Wahrnehmungsfähigkeit ist so geartet, dass wir Gestalten wahrnehmen und das wir dahin tendieren, etwas so wahrzunehmen, dass es Sinn macht. Wir ergänzen eine gestrichelte Linie zu einer durchgezogenen Linie und damit zu einer Gestalt, ohne das bewusst zu beabsichtigen. Das Gleiche beim Lesen eines Textes: Vorbewusst

korrigieren wir die orthographischen Fehler zu einem sinnvollen Text.

Diese Fähigkeit, „dass sich Wahrnehmung und Denken in sinnhaften Ganzheiten strukturiert“ (a.a.O. S. 32) hat normalerweise Vorteile. In der gegenständlichen Malerei brauchen wir keine exakten Konturen, um Figuren und Gegenstände erkennen zu können. Jemand braucht eine Geschichte nicht zu Ende zu erzählen, weil wir uns den Fortgang denken können. Diese Fähigkeit, etwas zu verstehen, was nur bruchstückhaft erzählt wird, wird zur Fehlerquelle, wenn das Vor-Wissen überschätzt wird. Diesem voreiligen Verstehen setzen wir im Coaching das Nichtverstehen entgegen. Der Gestaltansatz setzt ihm die naive Wahrnehmung entgegen und untersucht die Situation in dem Bewusstsein, dass sie einmalig ist und dass man also gar nichts über sie wissen kann.

Normalerweise gehen wir mit dem Weinen als dem Ausdruck von Traurigkeit um und wir erwarten, dass wir mit-fühlen, wenn jemand traurig ist. Die Gestalt-Arbeit baut nicht auf die vermeintlich allgemeingültige Bedeutung des körperlichen Ausdrucks und auch nicht auf die Empathie, die beide - zu Recht - als Errungenschaft in der Kulturentwicklung gesehen werden, sondern sie bemüht sich um empathiefreie, kultur-freie Wahrnehmung. Für den „Gestalt-Arbeiter“ bedeutet das ganz krass: Ich arbeite mit einem Körper, aus dem Tränen herauskommen. Damit ich diese Arbeit tun kann, muss ich den Automatismus der Empathie unterbrechen. Ich muss wieder wahrnehmen können wie ein Kleinkind vor der Herausbildung der Empathie-Fähigkeit.

Lernquelle 2: Erforschung der Entwicklung des Kleinkindes

Wir nehmen uns also das Kleinkind zum Vorbild für unsere Arbeit im Coaching. Damit sind wir bei dem zweiten Ansatz, von dem wir die Entwicklung unserer Coaching-Kompetenz befruchten lassen: bei der Entwicklungspsychologie. Aber nicht bei irgendeiner, sondern bei der **Entwicklungserforschung des Kleinkindes**. Einer der Pioniere dieser Forschungsrichtung ist Jean Piaget. Die Erforschung der kleinkindlichen Entwicklung geht zunächst einmal davon aus, dass das Kleinkind neugierig,

aufmerksam und klug, wach und normalerweise in Bewegung ist. Man könnte sagen: Es hat nicht Neugierde und Aufmerksamkeit, sondern es ist Neugierde, Aufmerksamkeit, Welteroberung. Das Kleinkind ist ein geradezu grenzenlos lernendes Subjekt. Und darin ist es dem Erwachsenen haushoch überlegen. Auch wenn wir meinen, Grenzen seien prinzipiell erweiterbar: Die Lernfähigkeit ist nach der Kindheit nie mehr so grenzenlos wie in unserer Zeit als Kleinkind.

Wir nehmen uns also im Bereich von Körper- und Wahrnehmungsorientierung das Kleinkind zum Vorbild und auch diejenigen, die sich darin auskennen, seine Entwicklung zu fördern. Diese Entwicklungsförderinnen geben zunächst nicht Erwachsenenwissen weiter an das Kleinkind, sondern lernen von dem Kind, wie es sich entwickelt. Sie beschränken sich darauf, Entwicklungshindernisse aus dem Weg zu räumen und im Übrigen den immer schon aktiven Kompetenzen des Kleinkindes „Futter“ zu bieten. Die vorhandenen Kompetenzen Neugierde, Aufmerksamkeit, Weltverstehen, Selbstbehauptung, Kontakt- und Begegnungsfähigkeit bekommen Anregungen, Anreize - und die Entwicklung nimmt ihren Lauf - individuell und persönlich.

Vorbedingungen für diese Art der fördernden Entwicklungsorientierung: Die Einengung der Kommunikation auf die (verbale) Sprache wird aufgegeben. Die Kommunikation mit dem Kleinkind erweitert sich auf ihre ursprüngliche Ganzheitlichkeit, in der alle Sinne aktiv sind. Die Bezugsperson stellt sich um von der sonst allgemein herrschenden Zielorientierung auf Wirkungsorientierung. Sie verlernt die Konzentration auf ein Ziel und studiert stattdessen die Wirkungen nach dem Motto: Wenn ich kein Ziel für das Kind habe, bin ich frei und offen dafür, in seinem Tun und Kommunizieren einen Sinn zu erkennen und zu verstehen, nämlich den des Kindes.

Lernquelle 3: Moshé Feldenkrais

Der dritte Ansatz ist der von **Moshé Feldenkrais**. In der Ausschreibung haben wir diesen Ansatz als „physikalischen Meditationsansatz“ bezeichnet. Damit sollte ausgedrückt

werden, dass in seinem Konzept „Bewußtheit durch Bewegung“ Physik, Neurophysiologie und Achtsamkeit eine Einheit bilden. Feldenkrais hat die Selbstverständlichkeit, dass der Körper der Erdanziehung, der Schwerkraft, unterliegt, ins Bewusstsein gebracht: „Der Begriff der „Dynamik“ ist im Sinne der Mechanik zu verstehen: als Lehre von der Bewegung der Körper unter dem Einfluss von Kräften und im Verhältnis zur Schwerkraft; und dazu gehört jeder Vorgang schlechthin.“ (Bewußtheit durch Bewegung, S. 31) Für Feldenkrais bilden Sinnesempfindung, Bewegung, Denken und Fühlen eine untrennbare Einheit. Die Bewegung wird ermöglicht durch den Wirkzusammenhang von Skelett, Muskulatur, Nervensystem. Er hat ein System von Übungen entwickelt, mit denen die übende Person durch das Zusammenwirken von Bewegung und bewusster Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung die eigenen Bewegungsmuster erkennen und verändern kann. Dieser Ansatz ist eine Schule des Gewahrseins dessen, was ist, was in und mit meinem Körper geschieht. Er gibt keine richtige Bewegung vor, sondern unterstützt beim individuellen, persönlichen Gewahrsein und Bewusstwerden. Feldenkrais hat in unserer Weiterbildung nicht die Funktion des Ausspannens vom Lernen. Er ist vielmehr Vorbild für unser Bildungskonzept, indem er

- die Einheit von Praxis und Theorie lehrt und praktiziert,
 - von der Zielorientierung abrät,
 - die Individualität und Besonderheit der Person annimmt und unterstützt
 - nicht Wissen vermitteln, sondern Erfahrungen und Denken auslösen will
- (Franz Wurm schreibt: „Zudem wollte er nicht fertiges Wissen vermitteln, sondern seine Zuhörer und Leser dazu bringen, selber zu denken.“ a.a.O. S. 245)

Die Feldenkrais-Übungen komplettieren den Trainingscharakter der Weiterbildung. Das wiederholte Üben gibt uns die Chance, die komplexe bedeutungsgeladene Wahrnehmung (Schmerz; tut weh) zu verlernen und uns die naive vorannahme-freie Wahrnehmung des eigenen Körpers in der Bewegung (wo spüre ich diese Empfindung wie?) wieder anzugewöhnen.

Die Doppelfunktion der Sprache

Zum Abschluss nehme ich den Aufsatz von Barthelmess (s. Einladungs-Email vom 4.9.2015; M. Barthelmess: „Coaching als Kunst“) als weitere Anregung. Ich verstehe ihn im Lichte unserer drei Quellen. Barthelmess sieht in der Sprache eine bedeutsame Doppelfunktion: „Zum einen dient sie uns Menschen als Kommunikationsmittel, um gezielt und konkret in Kontakt treten und sich austauschen zu können. Zum anderen stellt sie ein Repräsentationssystem dar, welches jedem Individuum ermöglicht, seine Erfahrungen intern zu speichern und kognitiv zu organisieren, um sie dann auch sprachlich anderen Menschen mitteilen zu können.“(S. 6)

Angewandt auf die Entwicklung des Kleinkindes bedeutet dieser Doppelcharakter der Sprache: Die Sprache bewirkt die Ausdifferenzierung der Wahrnehmungsfähigkeit und die Entwicklung des Denkens. Die Wahrnehmungsfähigkeit entwickelt sich im Zusammenspiel der drei Komponenten

- körperlicher Gegenstand und seine Wahrnehmung,
- sprachlicher Ausdruck und seine Wahrnehmung,
- innere Repräsentanz des Ausgedrückten und Wahrgenommenen.

Die Gleichzeitigkeit von Tun und Sprechen über dieses Tun ist seit Jahrhunderten Gepflogenheit in der Kommunikation zwischen Bezugsperson und Kleinkind. Die Bezugsperson zeigt auf einen Gegenstand oder ein Bild und benennt diesen Gegenstand. Sie zeigt auf einen Körperteil des Kindes oder berührt ihn und benennt ihn gleichzeitig und das Kind wiederholt oder antwortet. Diese Kommunikation scheint in allen Kulturen althergebrachte Gewohnheit zu sein. Die beiden kommunizieren regelmäßig, erfinden Rituale in den Abläufen, wechseln die Rollen und haben ihren Spaß daran.

Man könnte sagen: Das Denken entwickelt sich aus diesem wiederholten Zusammenspiel von Tun, Wahrnehmen, Sprechen und Bewusstheit in der Kommunikation. Es lässt sich verstehen als das interne Repräsentations-System. Es ist quasi die Ablagerung dieses Systems im Gehirn und im Körper insgesamt. So läuft es nicht nur mit dem Erkennen und Wiedererkennen von Gegenständen und Personen ab, sondern auch mit dem Erkennen und Wiedererkennen von Gefühlen, Empfindungen usw.

Helmut Reichert, 7.10.2015