



Ich selbst

von Gabriele Lönne

Auseinandergelebt.
Protokoll eines Coachings.

Das Gebäude stammt aus der Zeit der Jahrhundertwende. Die Eingangstür geht schwer. Innen sind die Decken hoch und die Fenster riesig groß. Es riecht nach frischer Farbe und altem Holz. Kein Laut ist zu hören. Die Stille ist fast unheimlich. Ich befinde mich in einem Institut einer altehrwürdigen Universität und bin auf dem Weg zu einer Klientin. Sie hat mich in ihr Dienstzimmer bestellt. Am Ende des Flurs sehe ich eine halb geöffnete Tür. Ich klopfte vorsichtig an.

Eine kleine, zerbrechlich wirkende Frau erscheint im Türrahmen und bittet mich ins Zimmer. Nach der Begrüßung sitzen wir uns schräg gegenüber und schauen uns an. Die Atmosphäre wirkt bedrückend. Die Stille ist unangenehm laut. C: Frau K. Ich bin gern zu Ihnen gekommen. Was kann ich jetzt für Sie tun?

Klientin *windet sich*: Ein Kollege hat mir von Ihnen erzählt ...
Stille.

C: Schön, das freut mich sehr. Was hat Sie dazu bewogen, mich anzurufen? Antworten Sie am besten ganz spontan.

Klientin *knetet ihre Hände und druckst herum*: Hm, ja, wissen Sie, hm, mir fehlt jemand, der mir in einer gewissen Sache so eine Art Feedback gibt ...

Die Klientin schaut mich nicht an, sie wirkt gequält.

C: Okay, was halten Sie davon, wenn Sie mir einfach erzählen, um was es geht? Dann sage ich Ihnen, ob wir zusammen arbeiten können. Lassen Sie gern die Details aus. Wir können auch inhaltsfrei miteinander sprechen.

Klientin: Hm, ja, ich bin aus meiner WG ausgezogen. Sie blickt mich erwartungsvoll an.

C: Hm, und jetzt?

Klientin: Na ja, es war nicht nur eine WG ...

C *fragend*: Sondern ...?

Klientin: Mein Mann gehörte dazu!

C: Zu Ihnen oder zur WG?

Klientin *mit unsicherer Stimme*: Ich weiß es nicht!

C: Ist etwas geschehen?

Klientin *schüttelt den Kopf*: Nichts Besonderes! Ich habe es nicht mehr ausgehalten, aber ich kann meinen Mann doch nicht im Stich lassen!

C: Wer sagt das?

Klientin *irritiert*: Niemand.

C: Was hat zu Ihrem Entschluss geführt?

Klientin *seufzt*: Ich habe es einfach nicht mehr ausgehalten!

C: Was genau?

Klientin *mit steigender Empörung in der Stimme*: Alle haben versucht, mich zu beeinflussen. Ich sollte mich immer nach der Gruppe richten. Jeden Abend wurde so eine Art Gericht über den Tag gehalten. Und ich war meistens die Beklagte. Und als ich verkündet habe, dass ich ausziehen will, wurde mir das von meinem Mann rigoros untersagt ...

C: Und wann und wie sind Sie ausgezogen?

Klientin *mit einem heftigen Schlucken*: Heimlich, Frau Lönne, heimlich. Stellen Sie sich das vor! Ich musste bei Nacht und Nebel verschwinden ...

Klientin hat Tränen in den Augen.

C: Gab es eine Reaktion?

Klientin *schnäuzt sich und nickt*: Mein Mann hat auf meinem Handy angerufen und mich ziemlich barsch zur Rückkehr aufgefordert. Die ganze WG würde mich umgehend zurückerwarten!

C: Und Sie?

Klientin: Ach, ich habe einfach aufgelegt. Und jetzt weiß ich nicht mehr, was ich machen soll ...

C: Wissen Sie was? Ich habe eine Idee. Darf ich das Whiteboard da vorne benutzen?

Klientin *erstaunt*: Ja, ja, gern. Stifte hängen in dem Behälter an der linken Seite.

C: Kommen Sie bitte mit. Wir machen jetzt eine kleine Zeitreise.

Ich stehe mit der Klientin vor dem Board und zeichne zwei Punkte in der Mitte der großen Tafel untereinander.

C: Seit wann sind Sie verheiratet?

Klientin: Seit 2000.

C *verbindet die Punkte mit zwei ineinander verschlungenen Ringen*: So, das ist der Zeitpunkt Ihrer Hochzeit. Okay?

Die Klientin nickt.

C: Und jetzt sind Sie dran. Ich habe gesehen, Sie sind Rechtshänderin. Ist das richtig?

Klientin nickt.

C: Wenn Sie sich eine Lebenslinie, man nennt sie im Coaching auch Timeline, vorstellen würden, wo läge die Ver-

gangenheit und wo die Zukunft? Zeigen Sie mir das bitte auf dem Whiteboard.

Klientin *zeigt nach links*: Das wäre die Vergangenheit. *Sie lässt ihren Zeigefinger nach rechts fahren*: Und das wäre die Zukunft.

C: Und wo würden Sie die Gegenwart sehen?

Klientin *mit Überzeugung*: In der Mitte!

C: Dann zeichnen Sie jetzt einmal eine Timeline ein, so wie Sie sie sehen. Anfangspunkt soll der Zeitpunkt Ihrer Hochzeit sein.

Die Klientin zeichnet eine gerade Linie vom Anfangspunkt nach rechts bis zum Rand des Whiteboards.

C *schmunzelt*: Frau K., Sie haben vor, ziemlich alt zu werden.

Klientin *lächelt*: Eigentlich bin ich ja kerngesund. Warum auch nicht?

C: Das „eigentlich“ sind wir dabei zu bearbeiten. Und jetzt zeichnen Sie über oder unter Ihrer Linie die Timeline Ihres Mannes. Ohne großes Nachdenken. Ganz spontan und schnell!

Frau K. schaut auf das Whiteboard, nimmt einen andersfarbigen Stift und zeichnet eine Linie. Sie fängt vor der Hochzeit an, steigt ein paar Zentimeter nach den Ringen an und verläuft viel kürzer als die andere.

C: Treten Sie jetzt etwas zurück, Frau K. Und dann erklären Sie mir bitte, was Sie jetzt sehen?

Die Klientin tritt zurück und schweigt. In ihren Gesichtszügen spiegelt sich zuerst Erstaunen, gefolgt von Entschiedenheit, wiederum gefolgt von Erleichterung.

C: Und ...?

Klientin *in veränderter Tonlage*: Frau Lönne!

C: Ja, was erblicken Sie auf dem Board?

Klientin *mit fester Stimme*: Zwei Timelines, die auseinanderlaufen ...!

C: Ja ...? Und ...?

Klientin: Die Timeline von meinem Mann hat sich von mir entfernt! Schon länger!

C: Ja ...? Und ...?

Klientin: Und sie bricht viel früher ab als meine ...

C: Was könnte das bedeuten?

Klientin *überrascht*: Wir haben uns schon lange getrennt! Wir gehören nicht mehr zusammen!

C *antwortet nicht*.

Stille für eine ganze Weile. Die Klientin atmet tief durch und tritt ganz nah an das Board.

C: Vielleicht können Sie mit etwas Abstand besser erkennen, was ...

Klientin *schüttelt den Kopf und unterbricht den Coach*: Nein, lassen Sie nur, Frau Lönne! Ich genieße es, ich habe es geschafft, ich bin wirklich frei!

C: Wie werden Sie denn die nächsten Wochen verbringen, konfrontiert eventuell mit belästigenden Anrufen, vielleicht

sogar mit überraschenden Besuchen oder sonstigen unangenehmen Kontaktversuchen?

Klientin *fängt an zu strahlen*: Ich fahre nächste Woche zu einem Kongress in die USA. Da bin ich sowieso für niemanden erreichbar, den ich nicht sprechen will.

C: Klasse! Und was ist mit Ihrem Handy?

Klientin: Ich werde mir eine neue Nummer besorgen.

C: Und Ihre Adresse?

Klientin: Meine Adresse kennt niemand!

C: Gut! Dann ist ja alles geregelt!

Klientin: Ja, wenn nur dieses ständige Fiepen nicht wäre!

C: Was für ein Fiepen? In den Ohren?

Klientin *nickt*: Ja, ich war in der letzten Woche schon beim HNO-Arzt, aber er konnte rein gar nichts feststellen. Stressbedingtes Symptom, hat er mir gesagt. Nichts zu machen. Weniger Stress produzieren soll ich. Toll, wie soll das denn gehen?

C: Ich hätte da eine Idee ...!

Klientin *neugierig*: Jetzt bin ich aber gespannt ...!

C: Sie sind Naturwissenschaftlerin und arbeiten täglich mit Messstationen. Ist das richtig?

Klientin *immer neugieriger*: Ja, aber ...!

C: Welche Optik mögen Sie lieber – eine runde Skala oder eine Säule?

Klientin *mit verständnisloser Miene*: Die runde Skala!

C: Okay – wenn dieses Geräusch in den Ohren wieder auftaucht, dann schließen Sie die Augen. Sie stellen sich eine runde Skala von null bis hundert vor.

Klientin hat die Augen geschlossen und nickt.

C: Nun konzentrieren Sie sich auf die Lautstärke des Fiepens in Ihrem Kopf und sehen gleichzeitig die Skala vor sich. Jetzt strecken Sie die rechte Hand aus und drehen im Geiste den Knopf, der die Lautstärke regelt, ganz langsam von hundert auf null herunter. Schauen Sie dabei innerlich konzentriert auf den abnehmenden Wert auf der Skala.

Klientin runzelt die Stirn.

C: Gleichzeitig spüren und hören Sie, wie das Fiepen leiser wird. Leiser und leiser und leiser, bis es verklungen ist. Wenn es beim ersten Mal nicht vollständig verschwunden ist, wiederholen Sie den Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie voll konzentriert sind und nicht gestört werden. Und – ganz wichtig – genießen Sie die Stille, die Sie auf einmal umgibt. Genießen Sie sie, als sei sie etwas ganz besonders Kostbares.

Klientin lächelt bei geschlossenen Augen.

C: Wenn Sie es wünschen, können wir auch in Hypnose daran arbeiten.

Klientin *öffnet die Augen*: Lieben Dank, Frau Lönne. Das schaffe ich jetzt nach Ihrer Anleitung selbst!

C: Apropos SELBST. Ich habe noch etwas Schönes für Sie. Schauen Sie mal.

Ich zeige Frau K. ein Blatt mit einer kleinen Zeichnung und einer Geschichte von Nasrudin: ICH SELBST. Ein Mönch sagte zu Nasrudin: Ich bin innerlich so frei und losgelöst, dass ich nie an mich selbst denke, nur an andere. Nasrudin antwortete: Ich bin so objektiv, dass ich mich betrachten kann, als wäre ich eine andere Person; daher kann ich es mir auch leisten, an mich selbst zu denken.

Klientin schaut nachdenklich auf das Blatt: Darf ich das behalten?

C: Ja, Frau K. Das ist für Sie.

Klientin freut sich und wird auf einmal unternehmungslustig: Nochmals lieben Dank, Frau Lönne! Wie wäre es jetzt mit einem Dämmerchoppen? Wir haben hier um die Ecke eine uralte Weinstube mit köstlichen Weinen im Ausschank ...!



Gabriele Lönne, Master Coach, Certified Business Coach, Heilpraktikerin Psych, Dozentin an der Hochschule für Gesundheit & Sport, München, und an der European Medical School Oldenburg. Website: www.loenne.info