



VERPEILT

Es geht mir nicht gut, aber ich weiß nicht, warum:
Wenn der Coachee mit unklarer Gefühlslage kommt.

VON GABRIELE LÖNNE

Huch, was ist mit Frau Schmidt passiert? Ich habe die Tür geöffnet und sehe sie, meine Klientin in mittleren Jahren – mit traurigem Blick, Ringen unter den Augen, ungeschminkt und sehr nachlässig gekleidet. Wir kennen uns schon von einem Coaching ihres Sohnes, der drei Jahre zuvor wegen Angst vor dem Abitur bei mir war, und zu dem Zeitpunkt sah sie erheblich besser aus!

Coach *mit einem strahlenden Lächeln*: „Hallo Frau Schmidt, herzlich willkommen! Immer hinein in die gute Stube!“

Klientin: „Ja, hallo Frau Lönne! Schön, dass ich zu Ihnen kommen darf!“

Coach: „Was kann ich für Sie tun, Frau Schmidt?“

Klientin *zuckt mit den Schultern*: „Ich weiß nicht. Irgendwie geht es mir nicht gut. Ich bin so unruhig. Nachts werde ich immer wieder wach. Tagsüber bin ich müde.“

Sie seufzt.

Coach: „Ist Ihnen etwas passiert? Ein Unfall, eine Coronaerkrankung, Probleme in der Familie oder der Partnerschaft?“

Klientin *schüttelt den Kopf*: „Es ist alles in Ordnung. Wir sind alle geimpft und geboostert, den Jungs geht es gut, und ansonsten, ja, alles ganz normal.“

Coach: „Irgendetwas muss aber sein, sonst würden Sie sich nicht so fühlen, und sonst wären Sie nicht bei mir!

Kann es etwas mit Ihrer Gesundheit zu tun haben?“

Klientin *schüttelt wieder den Kopf*: „Nein, ich bin durchgecheckt. Eigentlich alles okay!“

Coach: „Und uneigentlich?“

Klientin: „Unser Hausarzt hat gesagt, es sei alles in Ordnung! Aber ich fühle mich nicht so! Ich bin ständig unruhig und kann nicht richtig schlafen. Tagsüber bin ich dann immer so müde. Ach, es ist alles verdreht!“

Coach: „Okay, dann schauen wir mal! Hat sich in der letzten Zeit irgendetwas in Ihrem Leben geändert?“

Klientin: „Nein, nicht dass ich wüsste!“

Coach: „Dann werden wir mal in Ihr Leben ‚einsteigen‘! Am besten, wir

gehen in den Flur, der eignet sich hervorragend für unser Vorhaben!“

Klientin folgt dem Coach sehr zögerlich.

Coach *nimmt aus einem Koffer einen Gegenstand, der aussieht wie ein dickes Seil von einem Schiff*: „Frau Schmidt, schauen Sie mal hier. Das ist ein echter Tampen eines Trawlers von der Nordseeküste! Nehmen Sie ihn bitte und legen ihn der Länge nach in den Flur!“

Klientin *schüttelt dezent den Kopf*: „Frau Lönne, was haben Sie mit mir vor?“ Sie nimmt aber gehorsam das Seil und legt es auf den Boden.

Coach: „Darf ich vorstellen? Das ist Ihr Lebensweg!“

Klientin zuckt fast zurück und gibt sich dann große Mühe, das Seil besonders straff zu ziehen.

Coach: „So, dann wollen wir uns das mal ansehen. Kommen Sie bitte auf meine Seite, das Seil liegt vor uns, jetzt wollen wir uns Ihren Lebensweg in Ruhe betrachten.“

Klientin schaut sich das Ganze konzentriert und mit gerunzelter Stirn an.

Coach: „Was würden Sie sagen, wo ist Ihre Vergangenheit?“

Klientin *schaut nach rechts, nach links, überlegt und sagt*: „Hier!“, während sie nach links zeigt.

Coach: „Und die Zukunft?“

Klientin deutet nach rechts.

Coach: „Und die Gegenwart?“

Klientin: „Hier,“ und zeigt auf einen Punkt auf dem Seil vor uns.

Coach: „Dann gehen Sie bitte einmal in Ihre Gegenwart!“

Klientin: „Wie? Auf das Seil?“

Coach: „Das Seil soll zwischen Ihren Schuhen hindurch laufen.“

Klientin: „Und in welche Richtung soll ich schauen?“

Coach: „Wohin Sie mögen!“

Klientin überlegt, macht einen Schritt zurück, legt den Kopf schief, macht ihn wieder gerade und stellt sich beherrscht ans Seil – mit dem Blick in Richtung Vergangenheit!

Coach: „Wohin sehen Sie jetzt?“

Klientin *schaut sich um, dann wieder geradeaus und sagt*: „Ich glaube, in die Vergangenheit!“

Coach: „Wie fühlt sich das an?“

Klientin, *mit einem gequälten Gesichtsausdruck*: „Irgendwie ungut. Ich fühle mich sehr unwohl!“

Coach: „Darf ich das testen? Sie kennen den Myostatiktest aus dem Coaching mit Ihrem Sohn. Damit können wir herausfinden, was Sie wie quält und es sofort mit den Augenbewegungen (EMDR) bearbeiten.“

Klientin ist einverstanden. Wir ermitteln im Test auf ihrer Timeline, dass die letzten drei Jahre immer schwerer für sie wurden, weil ihre Jungs zum Studium ausgezogen sind, sie sich nicht mehr gebraucht fühlte, intellektuell dauernd unterfordert war, unter

vergessen, da habe ich sowieso keine Chance. Die Ärzte beschäftigen nur junge Mitarbeiterinnen!“

Coach: „Woher wissen Sie das?“

Klientin: „Das kann man sich doch denken!“

Coach *in gleichlautender Betonung, als wenn er etwas vorlesen würde*:

„Lebenserfahrene gestandene Mittvierzigerin, zeitlich unabhängig, sucht nach längerer Jobpause wieder einen anspruchsvollen Arbeitsplatz als MFA in Vollzeit in einer Arztpraxis zur Dauerbeschäftigung ...“

Klientin *zuckt zurück und schaut*

Coach *irritiert an*: „Was ist das?“

Coach, *schmunzelnd*: „Ihre Anzeige!“

„Darf ich vorstellen? Das ist Ihr Lebensweg!“

schmerzhafter(!) Langeweile gelitten hat und zunehmend vereinsamt ist.

Coach, *nach der Bearbeitung der unterschiedlichen Gefühlszustände mit EMDR*: „Frau Schmidt, jetzt machen wir erstmal eine Pause und setzen uns wieder ins Coachingzimmer!“

Klientin nickt und lässt sich aufseufzend in den Sessel fallen.

Wir trinken beide ein Wasser und schweigen.

Klientin, *plötzlich*: „Und jetzt? Was mache ich denn nun? Ich bin doch schon Jahrzehnte aus meinem Job! Mich nimmt kein Mensch mehr!“

Und dann nach einer kleinen Pause vorwurfsvoll: „Ich bin viel zu alt!“

Coach *lacht vergnüglich*: „Meinen Sie?“

Klientin, fast ärgerlich: „Ja, ich bin doch schon 45!“

Coach: „Haben Sie schon mal das Wort ‚Fachkräftemangel‘ gehört? In welcher Branche haben Sie früher gearbeitet?“

Klientin: „Ich war Arzthelferin aus Leidenschaft und habe nur wegen der Kinder aufgehört zu arbeiten! Aber das ist lange her, das können Sie

Klientin: „Öh, ich soll so eine Anzeige aufgeben?“

Coach: „Stimmt doch alles, oder?“

Klientin: „Ja, aber ...“

Hier unterbricht der Coach: „Darf ich einmal testen?“

Klientin nickt irritiert. Nach dem nachfolgenden Test des „Anzeigentexts“ bearbeiten wir Angst, Scham und Verwirrung.

Nach einem tiefen Atemzug herrscht wieder Schweigen. Wir nehmen einen Schluck Wasser.

Klientin, plötzlich: „Warum eigentlich nicht?“

Sie hat sich gerade aufgesetzt und wirkt auf einmal fast unternehmungslustig.

Coach: „Ich habe eine Idee, Frau Schmidt! Wir gehen noch einmal in den Flur und Sie stellen sich wieder auf Ihre Timeline!“

Klientin nickt.

Wir gehen in den Flur. Sie betrachtet erneut das Seil und dreht sich um: „Wo soll ich mich jetzt hinstellen?“

Coach: „Wo immer Sie mögen! Das ist Ihr Lebensweg!“

Klientin stellt sich wieder auf die Ge-

„Starten Sie eine eigene Initiative, werden Sie selbst aktiv!“

genwart, jetzt jedoch mit festem Blick in die Zukunft.

Coach: „Wie fühlt sich das an? Mit Blick in die Zukunft?“

Klientin schaut versonnen in Richtung Zukunft und dann fängt sie auf einmal an zu lächeln.

Coach: „Ist das ein so schönes Gefühl?“

Klientin: „Ja!“

Coach: „Geben Sie dem Gefühl doch mal einen Namen.“

Klientin *schluckt und sagt mit kaum hörbarer Stimme*: „Geburt!“

Coach, *mit leiserer warmer Stimme*: „Dann schauen Sie jetzt einmal auf meine Hand, gehen ganz tief in dieses herrliche Gefühl hinein und genießen diese wunderbare Geburt!“

Während der Coach gaaanz langsam seine Hand in großem Schwung vor den Augen der Klientin einmal nach rechts oben und links unten, und dann von links unten nach rechts oben schweben lässt, entspannt die Klientin am ganzen Körper.

Wir gehen wieder ins Coachingzimmer und die Klientin lässt sich wieder mit einem zufriedenen Seufzer in den Sessel fallen.

Coach: „Darf ich Ihnen noch ein paar Tipps geben, Frau Schmidt?“

Klientin: „Gern!“

Coach: „Schauen Sie nach Anzeigen, geben Sie selbst eine auf, aber, vor allen Dingen, starten Sie eine eigene Initiative, werden Sie selbst aktiv. Sprechen Sie z. B. Ihren Hausarzt an, der kennt eventuell Kollegen, die eine Mitarbeiterin suchen.

Oder recherchieren Sie im Internet. Medizinische Fachangestellte sind

auch gewerkschaftlich organisiert. Vielleicht gibt es in dem Rahmen eine Plattform für Bewerbungen.“

Klientin hört mit großen Augen zu.

Coach: „Ach, Frau Schmidt, jetzt habe ich noch etwas Schönes für Sie.“

Und dann, mit besonderer Betonung: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. Das ist von Hermann Hesse!“

Klientin *strahlt und nickt eifrig*: „Ja, Frau Lönne, das ist ja wunderbar! Das passt genau!“

Coach: „Jetzt kommt die Überraschung! Hermann Hesse hat das Gedicht selbst vorgelesen und diese Originalaufnahme ist heute auf YouTube zu finden! Wenn Sie also mal einen Tag hatten, der schwierig war und Sie sich ein bisschen traurig fühlen, dann hören Sie sich diese Aufnahme an. Weinen Sie dazu oder schmunzeln Sie vor sich hin. Sie dürfen das! Seine Stimme wird Sie berühren, streicheln und trösten. Dann wird es Ihnen wieder besser gehen. Und seien Sie versichert, Hermann Hesse würde sich über so viel Einfühlsamkeit freuen!“

Klientin, glücklich lächelnd: „Frau Lönne, das ist toll! Danke, danke, danke!“



https://www.youtube.com/watch?v=_LaACP5GMUG

© Photo- und Bilderwerk



Gabriele Lönne

Senior Consultant BGM,
Master Coach SHB,
HP (Psychotherapie),
Trainerin, Autorin:

„Intrinsische Resilienz – Die

emotionale Firewall des Unterbewusstseins“
(bookboon); „ENDLICH FREI von Angst,
Panik, Depressionen ...!“ (über Amazon
erhältlich).

www.loenne.info