

InnerCoaching: Mehr über sich durch sich selbst erfahren

Beim häufig verwendeten Begriff ‚Coaching‘ weiss der Laie meist nicht so recht, worum es geht und welche Ziele angestrebt werden. Der in Basel und in St. Gallen tätige Coach und Mediator Markus Murbach erläutert den Begriff und geht auch auf das ‚InnerCoaching‘ ein, das er vor bald 25 Jahren entwickelt und in der Folge noch verdichtet hat.

Frage: Markus Murbach, im Sport, auf der beruflichen Ebene oder auch auf jener der persönlichen Lebensgestaltung hört man immer wieder von Coaching. Das englische Wort coach heisst auf deutsch Kutsche. Will Coaching den Menschen befähigen, in einer bestimmten Situation die Zügel selbst in die Hand zunehmen und den Wagen sicher zu lenken?

Ja, ein sehr treffendes Bild; das ist das anzustrebende Ziel. Allerdings gibt es im ganzen Coaching-Bereich einen breiten Fächer von Möglichkeiten, was das Vorgehen hin zu diesem Ziel betrifft. Beispielsweise zeitlich: da gibt es Coaches, die eher kurzfristig oder solche, die länger auf dem Kutschenbock bleiben. Die Begleitung kann sich auf irgendeinen Lebensbereich beziehen und eher den Intellekt oder aber mehr die Gefühlsebene ansprechen. In jedem Fall geht es um ein Unterstützungsangebot, das meist von Menschen genutzt wird, die an einer Schnittstelle stehen und spüren, dass sie allein nicht gut und sicher weiterkommen und die sich deshalb Hilfe gönnen.

Sie sprechen von Hilfe. Hat sich dieses Hilfsangebot entwickelt, weil die Qualität der mitmenschlichen Beziehungen und damit auch des teilnehmenden Gesprächs abgenommen hat und weil auch die religiösen Bindungen dünner geworden sind?

Coaching kann und will den zwischenmenschlichen Austausch oder auch religiöse Bezüge keinesfalls ersetzen, jedoch punktuell ergänzen. Die Welt ist komplexer geworden. Zudem sollte man in Betracht ziehen, dass jedes persönliche, tiefe Gespräch durch die Nähe des Gesprächspartners gefärbt ist, gefärbt sein darf. Das kann Vorteile haben, zeigt aber manchmal auch Grenzen auf. Ein Aussenstehender kann vielfach ein heikles Thema leichter ansprechen als jede nahe stehende Person. Vor kurzem hat mir eine Klientin auf den Anrufbeantworter gesprochen und ganz erfreut mitgeteilt, dass die berufliche Spur, die sie im Coaching für sich legen konnte, die richtige gewesen sei. Diese Frau hat einen feinfühligem Partner zur Seite. Dennoch war es nicht möglich, im partnerschaftlichen Gespräch zu einem für sie entspannenden, klaren beruflichen Entscheid zu kommen. Das Coaching, wie ich es verstehe, kann eine fach- und personenbezogene Unterstützung und eine ganz wichtige Aussensicht bieten. Ziel ist es, dass sich eine Entscheidung herauskristallisiert und danach ein Fliessen zum Alltag wird.

Wo unterscheidet sich Ihr "InnerCoaching" von anderen Coaching-Methoden?

Es gibt viele gute, ganz unterschiedliche Coachingansätze, für Gruppen und für Einzelpersonen. Als Coach im Fussball ist eher ein "Einpauken" gefragt. Das System, das ich praktiziere, ist mir sozusagen zugeflossen. Vor mehr als 2 Jahrzehnten lag es eines Tages wie auf einem Tablett vor mir. Beim ‚InnerCoaching‘ verbinden sich verschiedene Elemente, die dafür sorgen, dass nicht ich als Coach irgendwelche Anweisungen gebe - sondern dass Menschen, die mit offenen Fragen kommen, eine eindeutige Antwort erhalten, die aus ihrem ureigensten Inneren auftaucht. Genau diese Haltung prägt auch die Mediation in Konfliktsituationen. Auch der Mediation liegt der Grundsatz der Selbstverantwortlichkeit und der eigenständigen Lösungsfindung zugrunde. Die Menschen sind für sich selbst die besten Experten. Das ist anspruchsvoll, aber zentral und entscheidend.

Wie muss man sich den Ablauf vorstellen?

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes kann ich das nur theoretisch erklären: Der Klient /die Klientin spricht von den Dingen, die ihn/sie beschäftigen. Ich halte für mich in Stichworten fest, was er oder sie mir erzählt, aber auch Punkte, welche ich intuitiv erspüre. Dann nehme ich mich zurück und schreibe diese Stichworte uneinsehbar auf einzelne Blätter. Der Klient spürt sich nun nach einem einfachen Prinzip in jedes Blatt hinein und erhält klare Antworten. Ob Manager oder Hauswart: In all den Jahren hat noch nie jemand keine Reaktion erhalten. Der sonst so eminent wichtige Intellekt nimmt sich in dieser Phase ganz zurück. Nicht selten empfinden Klienten das Ergebnis als Bestätigung dessen, was sie tief im Innern bereits wissen. Manchmal tauchen unerwartete, neue Aspekte auf. Das Fundament ist gelegt.

Wie oft kommen die Leute zu Ihnen?

In aller Regel zweimal. Zuerst wie oben beschrieben zur Grundsatzerkennung und dann, nach eigenem, individuellen Ermessen nach einem oder mehreren Monaten zur Feinabstimmung. Manchmal sind die Menschen bei der zweiten Begegnung kaum mehr wieder zu erkennen.

Gelingt es Ihnen, eine Atmosphäre zu schaffen, die den Menschen ermutigt, auf ihre innere Stimme zu hören?

Das ist mein Ziel. Aber ganz wichtig: es bleibt dem Einzelnen vorbehalten, ob und wie er nachher bewusst mit dem Erarbeiteten umgehen möchte. Ich stelle einfach fest, dass einiges ins Fließen kommt, wenn sich ein Mensch auf diese Begegnung mit sich selbst einlässt. Manchmal bringe ich das, was ich wahrgenommen habe, zusätzlich zum Ausdruck. Aber im Grundsatz halte ich mich eher zurück, denn die Akzeptanz der Menschen ist viel höher, wenn sie das Anstehende über sich selber erfahren. Entscheidend ist, dass ihr Inneres wahrnimmt, was die Zukunft Erfreuliches bringen darf, in grossen oder kleinen Schritten.

Ihre Art von Coaching hat nichts zu tun mit Leistungssteigerung oder Optimierung des beruflichen Erfolges?

Das ‚InnerCoaching‘ als System hat mit dem Coaching im sportlichen Bereich insofern etwas Gemeinsames, als der Zustand der Entspannung massgebend ist für Entwicklung und optimale Leistung. Um es an einem Beispiel aus einem Einzelsport zu beschreiben: Es besteht die Möglichkeit, einem guten Tennisspieler Anweisungen zu geben, wie er das Racket besser führen muss, damit der Ball nachher knapp vor der Grundlinie landet. Meine Art des Coachings ist anders. Der Trainierende wird aufgefordert, die Drehung des ankommenden Balles genau zu beobachten. Das wird ihm nicht gelingen - die Hand jedoch wird das Richtige tun, weil das Unbewusste wunderbar Regie führt. Stellen Sie sich einen Solisten auf der Konzertbühne vor, der seine Finger bewusst über sein

Instrument jagt: er wäre schlicht chancenlos. Da setzt meine Unterstützung an - ich habe grosses Vertrauen in die Menschen.

Als Laien werden wir immer wieder mit psychologischen Begriffen konfrontiert, die wir nur der Spur nach verstehen. Können Sie fassbar machen, was unter "Ressourcen" zu verstehen ist?

All Ihre Leserinnen und Leser haben bestimmt schon erlebt, wie sie bei einer Begegnung oder einem Entscheid urplötzlich ganz grosse Sicherheit spürten, welche Handlungen angesagt waren. Dazu würden Ihnen ganz viele Menschen sofort Geschichten erzählen. Das Gefühl dieser inneren, selbstverständlichen Klarheit in unterschiedlichen Zusammenhängen ist ein Beispiel für eindruckliche Stärke. Manchmal ist diese Ressource zugeschüttet, verdeckt. Vorübergehend! Eine unerwartete Möglichkeit, Stärken spürbar werden zu lassen, besteht darin, sich einen anderen Umgang mit Fehlern zu erlauben, allenfalls eine neue Fehlerkultur zu praktizieren, etwa so, wie sie von den Cherokee-Indianern überliefert ist: sich Fehler überhaupt zu erlauben, aber auch daraus zu lernen, wenn Fehler passieren. Bezüglich Ressourcen: Ich bin Menschen behilflich, zu ihren eigenen Stärken zurückzufinden, die sie (vorübergehend) nicht mehr so klar wahrgenommen haben.

Bemerkenswert ist unter anderem, dass Sie ein Kurzzeit-Coaching entwickelt haben und es offenbar Ihr Bestreben ist, Ihre Klienten möglichst rasch zur Selbständigkeit zu führen?

Das ist richtig. Die Leute, die zu mir kommen, benötigen meist keine Therapie, sondern nur von aussen einen Impuls - wie ich ihn selber auch zuweilen nötig habe. Zwei Meetings aber braucht es. Falls wider Erwarten die Klienten weitergehende Hilfe brauchen, finden sie im ‚Inner Coaching‘ heraus, was oder welche Kombination vom grossen, oft unüberschaubaren Angebot gerade für sie nutzbringend ist. Dann ist Weiterleitung angesagt.

In welchen Lebenssituationen empfiehlt sich das ‚InnerCoaching‘?

Es können die verschiedensten Situationen in Frage kommen. In den meisten Fällen geht es um einen Kreuzungspunkt, bei dem nicht klar ist, welchen Weg man gehen soll. Oder es ist einfach Sand im Getriebe - und man weiss nicht weshalb.

Im Alter wird die Variationsbreite der Entscheidungsmöglichkeiten enger. Kommen auch ältere Menschen zu Ihnen, die es belastet, weil sie viele Lebensmöglichkeiten nicht genutzt haben?

Nein, bis jetzt nicht. Hingegen begegne ich immer öfter Menschen vor oder nach der Pensionierung, welche die kommende, neuartige Variationsbreite - so empfinde ich das – bewusst wahrnehmen. Einige lassen sich ein Haus bauen. Andere wiederum melden sich zu einer Mediationsausbildung an, kommen an einen Informationsabend vor dem Start. Auffallend in beiden Fällen: Die Menschen entschuldigen sich für ihren Impuls, den neu gewonnen Freiraum aktiv zu gestalten. Das Prinzip "Umwege erhöhen die Ortskenntnis" - diese feine Umschreibung stammt nicht von mir - hat etwas ungemein Tröstliches: Wenn man am Kreuzungspunkt früher mal die falsche Richtung eingeschlagen hat, besteht doch durchwegs die Chance, zum Ausgangspunkt zurückzukehren oder über eine Um(er)fahrung doch noch auf den passenden, stimmigen Weg zu gelangen. Und dies selbst dann, wenn mittlerweile Jahrzehnte vergangen sein sollten.

Interview : Meta Zweifel