

## Coaching

---

**Von:** Coaching <info@enabling-steps.de>  
**Gesendet:** Samstag, 4. Februar 2017 12:13  
**An:** 'Coaching'  
**Betreff:** enabling steps - Newsletter 1/ 2017

Liebe Leserinnen und Leser,

In unregelmäßigen zeitlichen Abständen verfasse ich einen Newsletter, der zum Nachdenken und kontroversen Diskutieren anregen soll. Der Newsletter stellt ausschließlich meine persönliche Meinung und Sichtweise dar und soll ganz bewusst nicht den Anspruch an eine wissenschaftliche Abhandlung erfüllen.

In den ersten Newslettern habe ich erläutert, wofür die einzelnen Themenschwerpunkte in meinem Leistungsangebot als Systemischer Coach inhaltlich stehen. Nun greife ich Aspekte auf, die die Themenschwerpunkte berühren und zu einer eigenen Stellungnahme einladen.

\*\*\*\*\*

### "Wie passen Coaching und Weihnachtsfilm zusammen?"

Okay, Weihnachten ist bereits mehr als ein Monat vorbei: Doch der Film "Obendrüber da schneit es" – nach einem Buch von Astrid Ruppert und mit den Hauptdarstellern Wotan Wilke Möhring und Diana Amft – hat es mir angetan. Seit einigen Jahren schauen meine Frau, meine Tochter und ich uns diesen Film an Heiligabend an. Nicht etwa, weil uns langweilig wäre; nein, weil er uns jedes Mal von Neuem und gefühlt auch intensiver berührt. Immer mehr Details nehmen wir wahr: Die verschiedenen Lebensgeschichten, aus denen der Zuschauer an einem 23. und 24. Dezember Ausschnitte miterlebt, kommen vertraut vor, wie im "richtigen" Leben: Bei uns selbst, in der Familie, bei Freunden oder bei Bekannten. In jeder der einzelnen Lebensgeschichten – Mutter/ Tochter, Vater/ Sohn, Vater/ Tochter, älteres Ehepaar, junges Paar, Alleinstehende – spitzen sich gerade zu Weihnachten die Konflikte zu, bis sie für Alle an Heiligabend durch einen Unfall zu einer Entspannung führen. Mir ist selbstverständlich bewusst, dass hinter all' dem ein (Dreh-) Buch steht; und dennoch scheinen die Abläufe und Gespräche sehr realitätsnah zu sein.

Warum schreibe ich nun ausgerechnet darüber in einem Coaching-Newsletter? Ich meine, eine ganze Reihe an insbesondere persönlichen Themen werden ohne große dramaturgische Überspitzung dargestellt. Da geht es beispielsweise um die Erwartungshaltung eines Vaters (Pfarrer mit hohem Ansehen) an seinen Sohn (Pfarrer auf Stellensuche), wie ein Gottesdienst angemessen zu gestalten sei. Eine Mutter feiert mit ihrer kleinen Tochter zum ersten Mal Weihnachten ohne den Vater; doch wie kann sie es dem Kind erklären, dass der Vater eine neue Beziehung hat? Wie geht ein älteres Ehepaar damit um, dass die über viele Jahre gewachsene Tradition "Weihnachtsgansessen" unterbrochen wird? Ein junges Paar steht vor der Situation, das erste Weihnachtsfest zu zweit mit den eigenen individuellen Vorstellungen überein zu bekommen. Eine ältere alleinstehende Dame ohne noch lebende nahe Verwandte wünscht sich ein Wiedersehen mit der Familie und fragt sich, warum sie noch auf Erden lebt. Nach der Trennung von Ehefrau und Mutter suchen ein Vater und seine jugendliche Tochter nach einem Weg für eine gemeinsame Kommunikation: Wird das gelingen? Und schafft es ein Witwer, mit dem Tod seiner Frau zurechtzukommen und wieder Kontakt zu seiner erwachsenen Tochter aufzunehmen?

Als außenstehendem Beobachter fällt es uns oft sehr leicht, eine vermeintlich offensichtliche und "einfache Lösung" vorzuschlagen. Wenn wir uns dann unseren eigenen Lebensweg anschauen, stellen wir (meist) ernüchtert fest, dass wir selbst in vergleichbaren Situationen diese "einfachen" und offensichtlichen Lösungen nicht oder vielleicht erst später und nach Umwegen gefunden haben. Im Film muss erst eine "Katastrophe" (ein Unfall) passieren, damit die Menschen aus ihrem eingefahrenen Rhythmus aussteigen können: Einem anderen Menschen muss geholfen werden, Erste Hilfe hat Vorrang. "Zufällig" hat die Mutter mit dem kleinen Kind wieder viel zu viel Essen für nur zwei Personen vorbereitet und lädt spontan Alle ein, bei ihr zu bleiben, bis der Notarzt kommt. Und das führt zu einer vollkommen neuen Situation für Alle, wodurch Konfliktlösungen jetzt möglich werden. Beide "Seiten" gehen aufeinander zu, öffnen sich, zeigen Gefühle und gestehen Fehler ein. Die vorher in sich stabilen Teilsysteme sind instabil geworden und können sich nun neu ausrichten.

Im Coaching müssen es nicht gleich eine Katastrophe oder ein Unfall sein, die mich dazu anregen, eingefahrene Wege zu verlassen, mein Denken/ Fühlen/ Handeln zu hinterfragen oder sensibel für die Bedürfnisse und Wünsche von mir und Anderen zu sein, vgl. Newsletter 1/ 2014 " Klären der eigenen Rolle, um authentisch zu sein" und Newsletter 3/ 2014 " Ausbauen der eigenen Fähigkeiten des Wahrnehmens, der Bewusstheit, des Verhaltens und der Fähigkeit, Reflexion zu üben". Persönliche Krisen und Konflikte mögen unangenehm sein, denn sie erfordern von mir die Auseinandersetzung mit Themen, die ich vielleicht lieber von Anderen gelöst bekommen hätte; sie können mich jedoch durch eine erfolgreiche Lösung stärken, vgl. Newsletter 6/ 2014 " Umgehen mit persönlichen (Sinn-) Krisen" und Newsletter 7/ 2014 " Bearbeiten von Konflikten".

Die in dem Weihnachtsfilm gezeigten Lebensgeschichten gehen auch auf die individuell gelebten Werte ein, die für jeden von uns eine andere Bedeutung haben können. Werte spielen eine wichtige Rolle in unserem Leben; sie sagen viel über unsere Haltung, unser Denken, unsere Glaubenssätze oder auch Bedürfnisse aus, vgl. Newsletter 4/ 2015 " Menschliche Werte – was bedeuten sie für mich?".

Das Schöne an dem Film ist für mich, dass er Hoffnung vermittelt und den Figuren Möglichkeiten für eine positive Entwicklung eröffnet. Und das sehe ich auch als wesentlichen Teil im Coaching: Es wird ein Thema bearbeitet, wodurch eine persönliche positive Weiterentwicklung möglich gemacht wird.

Ich freue mich, wenn sich Menschen für eine Klärung ihres Themas Zeit nehmen, denn Veränderung braucht Zeit. Damit ist nicht gleichbedeutend die Menge an Coaching-Einheiten gemeint, sondern vielmehr, sich genügend Zeit für die Auseinandersetzung und Klärung zu nehmen. Je nach Thema können dennoch mehr als 2 bis 3 Coaching-Einheiten (verteilt auf mehrere Wochen) Sinn machen. Oft ist ein bestimmtes Thema der Auslöser für ein Coaching (z.B. Streit mit einem Kollegen), doch hinter dem " offensichtlichen" Thema kann ein weiteres mit tieferer Bedeutung im Verborgenen liegen (z.B. Wahrnehmung und kommunikatives Verhalten). So kann oftmals relativ schnell eine Lösung 1. Ordnung zum offensichtlichen Thema gefunden werden, während die Lösung 2. Ordnung einer weitergehenden Auseinandersetzung und mehr Zeit bedarf. Beide Lösungen sind notwendig und haben ihren Stellenwert: Die Lösung 1. Ordnung hilft mir schnell, die Lösung 2. Ordnung nachhaltig.

Wenn Sie bei einem dieser Prozesse Unterstützung suchen, dann stehe ich Ihnen dazu gern zur Verfügung. Ich wünsche mir für Sie, dass Sie auf Ihrem persönlichen Weg dauerhaft erfolgreich unterwegs sind.

Herzlichst  
Ihr Christian Nourney



\*\*\*\*\*

Die Newsletter werden Ihnen auf Wunsch kostenlos per E-Mail zugesandt. Dazu schreiben Sie mir gern eine E-Mail oder füllen Sie bitte das [Kontaktformular](#) aus, tragen im Feld "Bemerkung" den Hinweis "Newsletter" ein und geben Ihre E-Mail-Adresse an.

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten, antworten Sie bitte auf diese Mail und schreiben Sie in die Betreff-Zeile „Abbestellen“.

\*\*\*\*\*

**Impressum**

enabling steps  
Christian Nourney, Mohnblumenweg 6, 50259 Pulheim, Tel.: 0162-962 8411  
E-Mail: [info@enabling-steps.de](mailto:info@enabling-steps.de) , Web: [www.enabling-steps.de](http://www.enabling-steps.de)  
**Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV (Rundfunkstaatsvertrag):** Inhaber Christian Nourney