



DER QUANTEN- CODE IM COACHING

Die elementare Bedeutung der Beziehung –
jenseits von Methode und Tool.

VON ALICA RYBA

Methoden und Tools sind im Coaching offenkundig unabdingbar und erfreuen sich daher großer Beliebtheit. In meinen Interviews mit Senior Coaches habe ich jedoch immer wieder gehört, dass ein Coach sich selbst als das beste Instrument begreifen sollte. Ein Widerspruch?

Unser westliches Weltbild ist mechanistisch geprägt: Wir denken zuerst an einzelne, getrennte Teile, bevor wir Beziehungsstrukturen verstehen (Wilber, 2008). Die klassische Physik zerlegte die Welt ganz selbstverständlich in abgegrenzte Teile, um sie analysieren zu können. So wurde auch das Atom zunächst wie ein Sonnensystem beschrieben, in dem einzelne Elektronen um einen Kern aus Neutronen und Protonen kreisen. Die Quantenphysik entdeckte jedoch, dass Elektronen eher einer nebelhaften Wolke gleichen, die keine Grenzen hat. Ein tiefgreifendes Umdenken wurde dadurch angestoßen: Statt um getrennte Objekte ging es nun um Beziehungsgefüge! Die Welt sah nicht länger aus wie eine Ansammlung von Einzelteilen, sondern zeigte sich immer mehr als ein riesiges universales Feld ohne Grenzen.

Wir tun uns auch heute noch schwer die Welt der Quanten zu verstehen oder zu beschreiben. Der Physiker Hans-Peter Dürr erklärt in einem Interview: „Wenn wir über die Quantenphysik sprechen, sollten wir eine Verb-Sprache verwenden. In der subatomaren Quantenwelt gibt es keine

Gegenstände, keine Materie, keine Substantive, also Dinge, die wir anfassen und begreifen können. Es gibt nur Bewegungen, Prozesse, Verbindungen, Informationen.“¹

Dies widerspricht unserem alltäglichen Denken fundamental, welches sich am Konkreten festhält, Unterscheidungen trifft und Klassifizierungen vornimmt, kurz: Grenzen zieht. Die Quantenphysik hebt die Grenzen auf und erinnert damit an die buddhistische Philosophie, die von dem All-Einen spricht. Alles durchdringt sich und ist miteinander verbunden. Gegensätze vereinigen sich, da sie in wechselseitiger Abhängigkeit stehen. Licht und Schatten sind somit verschiedene Aspekte desselben und drücken eine Beziehung zueinander sowie zu einem größeren Ganzen aus. So stellt auch der Physiker Dürr fest: „Die Felder in der Quantenphysik sind nicht nur immateriell, sondern wirken in ganz andere, größere Räume hinein, die nichts mit unserem vertrauten dreidimensionalen Raum zu tun haben. Es ist ein reines Informationsfeld – wie eine Art Quantencode. Dieses Informationsfeld ist nicht nur innerhalb von mir, sondern erstreckt sich über das gesamte Universum. Der Kosmos ist ein Ganzes, weil dieser Quantencode keine Begrenzung hat. Es gibt nur das Eine.“

Für systemisch denkende Coaches ist es ohnehin selbstverständlich, den Coachingprozess aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten. Klienten kommen manchmal mit schwammigen Problemen, ein anderes Mal ▶

¹ Literaturliste siehe am Ende des Artikels

mit klaren Zielsetzungen zu uns, aber immer mit dem Wunsch, ihre derzeitige Situation oder Erfahrung in der Weise zu durchdringen, die es ihnen ermöglicht in einem Leistungs- oder Handlungsprozess voranzukommen. Unsere Aufgabe als Coaches ist es, sie in ihrem Entwicklungsvorhaben zu unterstützen. Gemeinsam mit dem Klienten beginnen wir dann eine Reise auf der Suche nach Mustern (Cavanagh, 2006). Diese können verstanden werden als „die Verkoppelung, Assoziation, Vernetzung von diversen so genannten Elementen des Erlebens“ (Schmidt, 2011). Damit ist nichts anderes gemeint als die Verbindung von Kognitionen, Emotionen, Verhalten und physiologischen Reaktionen wie z. B. der Atmung, aber auch externen Faktoren wie Ort, Zeit und die Beteiligten einer Situation etc.

Gunther Schmidt (2011) unterscheidet in seinem hypnosystemischen Ansatz interaktionelle Muster, welche die Wechselwirkungen von Teilnehmern eines Beziehungssystems (z. B. einer Organisation) prägen, von intrapsychischen Mustern innerhalb einer Person. Entwicklung geschieht, wenn sich die vorhandenen Muster durch das Einfügen von Unterschieden verändern. Da ein Muster letztlich ein Netzwerk ist, genügt es meist einen solchen Unterschied in einem oder einigen Elementen einzuflechten, um das gesamte Muster zu verändern. Dies ist der Mobile-Gedanke. Wenn sich ein Teil des Mobiles bewegt, bewegt sich das gesamte System. Die Analogie zur Quantenwelt ist offenkundig. Auch hier geht es um Beziehungsgefüge und deren Bewegungen sowie Verbindungen.

Auf welche Weise können wir als Coaches einen Unterschied für unsere Klienten bewirken? Im systemischen Ansatz ist diese Frage zugleich die Antwort. Es gibt keine konkrete Entscheidungsregel, wann welche Methode oder welches Tool einzusetzen

ist. Im Kern geht es vielmehr darum, anhand der oben formulierten Leitfrage aus einem umfangreichen Methodenrepertoire die jeweils passende Intervention auszuwählen, um einen Unterschied zu erzeugen. Aus dieser Haltung heraus, möglichst viel zu wissen, um eine große Auswahl zu haben, sind Tools bei Coaches so beliebt. Außerdem erzeugen sie vermeintliche Sicherheit, indem sie Handlungsanweisungen bereitstellen.

Tatsächlich kann ein Tool zum Klienten bzw. zu seinem Thema wie ein Schlüssel zum Schloss passen. Allerdings kann auch Folgendes geschehen: Das Tool passt trotz beschreibungsgerechter Anwendung überhaupt nicht. Die Tür zur Lösung bleibt verschlossen. Der Ökonom Peter Drucker würde sagen: Der Coach hat „die Dinge richtig getan“ (Effizienz), aber eben nicht „die richtigen Dinge getan“ (Effektivität). Um die richtigen Dinge tun zu können, muss ein Coach einen schöpferischen Umgang mit Komplexität finden, sodass er der „Einzigartigkeit der Bedürfnisse eines Individuums gerecht wird“ (Erickson, 1979).

Genau hier unterscheiden sich Anfänger von Experten (Möller, 2014). Erstere gehen nach festen Regeln vor und treffen rationale Entscheidungen. Experten lösen sich zunehmend von starrem Regelwissen und gehen situationsspezifisch, innovativ und ganzheitlich vor. Dies erhöht die Chancen, der Individualität des Klienten tat-

werden. So gesehen beschreibt Heidi Möller (2014) Coaching treffend als „novellistische Kunst“. Für angehende Coaches ist es daher wichtig nicht nur „technisches“ Wissen zu erwerben, sondern sich einen kontextbezogenen Erfahrungsschatz durch reflexive Praxis aufzubauen (siehe dazu Ryba et al. 2014). Letztlich geht es auch darum, menschlich zu reifen und sich selbst als das beste Instrument begreifen zu lernen, d. h. dem Klienten wirklich zu begegnen und die eigene innere Resonanz als entscheidenden Steuerungsdikator für die Auswahl eines Werkzeuges zu nutzen.

Die Coachingbeziehung wurde in wissenschaftlichen Studien als einer der wichtigsten Wirkfaktoren identifiziert. Unklar ist allerdings noch, was eine gute Beziehung genau ausmacht und wie sie hergestellt werden kann. Der Physiker Dürr beschreibt Verbindung als „etwas, was wir nur spontan erleben und nicht greifen können“, und er nimmt das Beispiel der Liebe, um dies zu veranschaulichen: „Die Liebe selber, dieses Dazwischen, bereitet unserer Vorstellung enorme Schwierigkeit. Es sei denn, wir geben uns einfach hin und lieben.“

Die Bindungsforschung hat nachgewiesen, dass das Bindungssystem von Kindern durch Belastung aktiviert wird. Die Nähe der Mutter ist insbesondere in Situationen wichtig, in denen das hilflose Kind Schutz und Fürsorge braucht. Wenn das Kind die Mutter als sicheren Hafen erlebt,

kann es die Welt erkunden. Auch im Coaching stellen sich die Klienten teilweise belastenden Themen und es geht darum diese gemeinsam zu erforschen. Somit

benötigt der Klient in dem Coach einen sicheren Hafen, der ihm verlässlich zur Verfügung steht. Mütter, die ihrem Kind ein sicherer Hafen sind, zeichnen sich dadurch aus, dass sie einfühlsam auf die individuellen Bedürfnisse und Signale des Kindes ein-

Es geht um eine tiefe, ehrliche Präsenz.

sächlich entsprechen zu können: mit umfangreicher Erfahrung, aus der sich die eigene Intuition speist, kann in der Einzigartigkeit der Ausdruck von Allgemeinem erkannt und in einem co-kreativen Prozess mit dem Klienten etwas individuell Neues erschaffen

gehen. Letztlich ist es genau das, was das besondere Talent des Psychotherapeuten Milton Erickson ausmachte. Er suchte stets den Klienten in seiner individuell inneren Welt zu verstehen und nutzte kreativ alles, was dieser ihm anbot, für den Prozess.

Auf diese Weise wird der Klient in seiner subjektiven Erlebensweise gewürdigt und wertschätzend abgeholt. Dabei ist die Fähigkeit des „Mitschwingens“ entscheidend, denn wirkliches Verstehen geht weit über ein rein kognitives Verständnis hinaus, es ist körperlich erfahrbar. Schwingung entsteht, wenn in mir etwas zum Klienten gebracht wurde und ich dadurch eine Resonanz mit etwas Umfassenderem empfinde. Um im Zweiklang mit dem Klienten sein zu können, haben sich für mich persönlich zwei Fragen als zentral herausgestellt:

1. Will ich wirklich (mit einem Klienten) in Beziehung sein?
2. Bin ich wirklich bereit, mich emotional berühren zu lassen?

Diese Fragen sind für meinen persönlichen Reifungsprozess bedeutsam, denn auch ich als Coach habe ein inneres Beziehungsmodell, welches durch meine Lebensgeschichte geprägt worden ist. Wenn ein Teil von mir auf eine oder beide der Fragen mit „Nein“ antwortet, ist das ein wertvoller Indikator dafür, dass ich selbst noch meine offenen Themen mit Beziehungen habe. Erst wenn ich diese bearbeitet habe, kann ich in einem tieferen Kontakt mit meinen Klienten sein. Dann ist es nämlich für mich möglich, als Mensch einem anderen authentisch zu begegnen, ohne mich hinter meiner technischen Expertise verschanzen zu müssen.

Mein eigener ressourcenvoller Zustand und meine volle Präsenz sind schließlich wichtig, um dem Klienten Selbstkontakt zu ermöglichen. Natürlich ist dies umso einfacher, je überzeugter ich davon bin, über Methoden und Tools in angemessener Bandbreite zu verfügen. Dennoch kommt es mehr auf meine Fähigkeit an mich in mei-

nem Selbst zu zentrieren. Schwartz (2013) formuliert es so: „Wenn ich wirklich vom Kern meines Seins aus präsent sein kann für meine Klienten – frei von der Sorge darüber, wie ich mich wohl anstelle oder ob der Klient korrekt der therapeutischen Agenda folgt – reagieren Klienten, als ob die Resonanz meines Selbst eine Stimmgabel wäre, die deren eigenes Selbst erweckt. Es ist diese tiefe, wahre und ehrliche Präsenz – ohne Werkzeuge oder Gepäck – mit der sich jeder Klient zu verbinden sehnt.“

Auch Gilligan (2014) betont die Bedeutung von Präsenz und Zentrierung. In seinem Modell des generativen Coachings ist es essenziell, in einem guten Zustand zu sein, den er als C (centered) – O (open) – A (aware) – C (connected) – H (holding space) bezeichnet. Diese Art der ganzheitlichen Arbeit ist aus meiner Sicht ohne Achtsamkeitspraxis nicht möglich, womit wir erneut bei der buddhistischen Lehre angelangt wären.

So möchte ich abschließend auf unseren Umgang mit Gegensätzen hinweisen. Nach dem Riemann-Thomann Modell kann ich mich als Coach immer wieder fragen: Wann braucht es Nähe, wann Distanz? Wann braucht es Stabilität und wann Instabilität? Systeme leben und bleiben dynamisch im stetigen Ausgleich zwischen Gegensatzpaaren. Daher wundert es nicht, dass Gilligan feststellt, dass sich in Coaching- und Psychotherapie-Ansätzen der dritten Generation eine Integration verschiedener Dualitäten findet: Probleme/Ressourcen, Vergangenheit/Zukunft, kognitiv/somatisch usw. Die Antwort auf unsere Eingangsfrage lautet daher auch: Es kommt aufs Ganze an – sowohl Methoden als auch die Beziehung sind für erfolgreiches Coaching von Bedeutung! Bei Hans-Peter Dürr erfahren wir, dass in der Quantenwelt ebenfalls eine „mehrwertige Logik [herrscht], also nicht nur Ja und Nein, sondern auch Sowohl/Als-auch, ein Dazwischen. Eben das Nicht-Greifbare, das Unentschiedene. Daran müssen wir uns gewöhnen.“



Zur Autorin

Alica Ryba

Dipl.-Kauffrau, Syst.

Coach, promoviert bei

Gerhard Roth an der

Universität Bremen zu

psychologisch-neurowissenschaftlichen Aspekten

des Coachings.

www.aryba.de

LITERATURLISTE

Cavanagh, M. (2006): Coaching from a Systemic Perspective: A Complex Adaptive Conversation. In: D. R. Stober & A. M. Grant (Hrsg.), Evidence Based Coaching Handbook (S. 313–354). Hoboken: John Wiley & Sons

Dürr, H.-P.: Am Anfang war der Quantengeist. P.M. Magazin – Welt des Wissens <http://www.pm-magazin.de/a/am-anfang-war-der-quantengeist> (Stand: 02.01.2015)

Erickson, M. (1979): <http://www.meg-hypnose.de/home.html> (Stand: 02.01.2015)

Gilligan, S. (2014): Generative Coaching – kreatives Bewusstsein nutzen. In: A. Ryba, D. Pauw, D. Ginati, S. Rietmann (Hrsg.), Professionell coachen: Das Methodenbuch: Erfahrungswissen und Interventionstechniken von 50 Coachingexperten (S. 390–400). Weinheim und Basel: Beltz

Möller, H. (2014): Coaching zwischen Planung und Intuition. In: A. Ryba, D. Ginati, D. Pauw, S. Rietmann (Hrsg.), Professionell coachen – konkret: Das Fall- und Reflexionsbuch: Vom Erfahrungswissen zur Handlungskompetenz (S. 7–9). Weinheim und Basel: Beltz

Ryba, A.; Ginati, D.; Pauw, D.; Rietmann, S. (2014): Professionell coachen – konkret: Das Fall- und Reflexionsbuch: Vom Erfahrungswissen zur Handlungskompetenz. Weinheim und Basel: Beltz

Schmidt, G. (2011): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung (4. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer

Schwartz, R. (2013): The Larger Self. <http://www.selfleadership.org/the-larger-self.html> (Stand: 02.01.2015)

Wilber, K. (2008): Wege zum Selbst – Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum (3. Aufl.). München: Goldmann Arkana