

MIT JEDEM ATEMZUG



Veränderungen machen vielen Menschen Angst. Warum Coaches gerade deshalb konstant ihren Horizont erweitern sollten.

VON BARBARA MESSER

Das Wetter wechselt ständig, die Gesichtszüge eines Menschen verändern sich im Laufe des Lebens und eine Stadt wandelt sich durch Baumaßnahmen. Mit jedem Atemzug verändern wir uns. Die einzige Konstante in unserem Leben ist die Veränderung – und doch macht sie vielen Menschen Angst.

„Change“, „Wandel“, „Neue Wege“ – das sind mögliche Synonyme, die wir bei diesem Thema im Sinn haben. Ich gehe in diesem Artikel primär auf die Veränderungen, die sich im Inneren eines Menschen abspielen, ein.

Nicht alle Veränderungen fallen uns leicht – im Gegenteil. Vielleicht kommt Ihnen auch das Zitat von Seneca in den Sinn: „Nicht, weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“ Manch einer trägt also dazu bei, dass Veränderungen schwer sind oder als schwer empfunden werden.

Ich erinnere mich gut daran, wie ich zwischen 25 und 30 Jahren mit dem Rauchen aufhören wollte und wie viele Ansätze dazu nötig waren. Und dann hat es geklappt! Eine drastische Veränderung – für mich zumindest.

Damals spielte ich sehr intensiv Maskentheater und brauchte eine gute Kondition, zudem stand eine lange Radreise an, Rauchen war also nicht sinnvoll. Ich spürte für mich, dass die Zeit reif ist.

Wenn Menschen fühlen, dass „die Zeit reif ist“ für eine Veränderung, machen sich einige auf unterschiedliche Weise und in ihrem eigenen Tempo auf den Weg, andere verbleiben zunächst da, wo sie gerade sind – beides ist ver-

ständig und nachvollziehbar. Denn die eigenen Veränderungen und die zugehörigen Prozesse im Rückblick zu betrachten, ist einfacher, als ins Unge- wisse aufzubrechen und dabei nicht zu wissen, in welche Richtung man gehen, welche Tür man öffnen oder schließen soll. Gemäß dem Zitat von Søren Kierkegaard kann man das Leben zwar rückwärts verstehen, leben müssen wir es aber vorwärts. Betrachtet man eine vollzogene Veränderung rückwirkend, hat sich der Gewinn in Form einer Erfahrung oder Erkenntnis bereits eingestellt und konnte bestenfalls in den Alltag integriert werden. Die Transformation ist sicht- oder erlebbar.

Doch befinden wir uns am Anfang oder mitten in einer Veränderung, können wir meist die Türen nicht sehen, die wir durchschreiten wollen oder die sich vor uns auftun, um aus dem Bisherigen auszusteigen. Das ist kein Wunder, denn wir stehen an der Schwelle zum Unbekannten, um ein Bild aus der Heldenreise zu benutzen. Im Folgenden möchte ich ausgewählte Erfahrungen zum Thema Veränderung als Mentorin und Coach teilen. Zu mir kommen Menschen, die ihre Performance verbessern wollen, Führungskräfte, die überzeugender sein möchten, Weiterbildende, die interessanter und authentischer trainieren und unterrichten möchten, Menschen, die sich wünschen, wirkungsvoller zu agieren und zu präsentieren – aber auch Experten, die ihre Positionierung schärfen wollen.

Zudem werde ich für Vorträge angefragt, wenn es darum geht, den Horizont, die Perspektive zu erweitern. Alle diese Themen haben mit Veränderung zu tun.

Manche Coachees denken, sie lernen ein paar Methoden oder Tricks, wie sie einen Vortrag interessanter machen können. Es ist mehr – viel mehr! Wer auf der „äußeren Bühne“ überzeugen möchte, braucht Klarheit und Ordnung auf der „inneren Bühne“. Und das erfordert Veränderungsarbeit.

Wenn ich mich mit Veränderungen auseinandersetze, blicke ich gerne auf das zurück, was mich selbst geprägt hat, meine eigenen Erfahrungen sind wertvolle Erinnerungen, die ich immer wieder reflektierend auswerte.

Sicherlich bin ich getragen von meinen Eindrücken aus 15 Jahren Altenpflege, bei denen der Kontakt mit Sterbenden zu meinem Alltag gehörte. Den Tod sehe ich als eine ganz besondere Veränderung, da wir dieses Leben in seiner bisherigen Form verlassen. Man mag – je nach innerer Haltung, Prägung oder spiritueller Ausrichtung – eine andere Vorstellung von dem Danach haben, doch ist das Lebensende unvermeidlich und sterbende Menschen sind in einer unbekanntem und auch verunsichernden Situation. Die Erfahrungen an der Seite der Sterbenden einschließlich der Wochen und Monate davor haben mich sehr geprägt. Viele alte Menschen konnten sich gut verabschieden, weil sie vorher noch ihr Leben aufgeräumt hatten, andere schafften das weniger gut. Tiefe Integrität entstand, wenn das Leben zum Ende hin noch einmal versöhnlich und ehrlich betrachtet wurde. Auch wenn nicht alles gut war und glattlief, gehörte auch das „Wiedergutmachen“ und „Verzeihen“ dazu. Was also in jungen Jahren als Lebensereignis nicht bewältigt werden konnte, weil die Gesamtsituation

■ ALLES AUF ANFANG



Die Heldenreise
nach Joseph Campbell.

zu herausfordernd war (zum Beispiel durch den Krieg), versuchte manch einer der mir anvertrauten Menschen im Alter zu klären und zu verzeihen – mal an der Seite von uns Pflegekräften oder auch mithilfe von Seelsorgern. Auch meine unterschiedlichsten Ausbildungen, das Theaterspiel oder die schamanischen Erfahrungen (Schule nach Villoldo) haben mich sehr geprägt und mir gezeigt, dass persönliche Lebenswegarbeit unverzichtbar ist, wenn wir integer leben möchten.

Es gibt Hunderte von Persönlichkeits-tests, -konzepten und -modellen. Etliche davon bringen uns jedoch nicht unbedingt aus dem Kreislauf der Situation heraus, in der wir „stecken“, sie lassen uns ein wenig innerhalb unserer Komfort- und Gewohnheitszone „spielen“ und etwas ausprobieren. Bringen sie die tiefe Veränderung, die angegangen werden möchte, reichen sie dazu aus? Meiner Erfahrung nach liegt ein zentraler Schlüssel im Konzept der Heldenreise.

Die Heldenreise nach Campbell kann als roter Faden auf unserem ganz persönlichen Veränderungsweg verstanden werden. Und sie ist nicht neu. Viele Märchen und Geschichten beginnen mit Sätzen wie „Er zog aus, sein Glück zu suchen ...“ oder auch „Hänschen klein, ging allein in die weite Welt hinein ...“ – ein bekanntes Muster. Am Anfang steht der Alltag,

die tägliche Routine, die so lange aktiv ist, bis ein Ruf erfolgt. Dieser Ruf kann von innen oder von außen kommen und hat vielfältige Gesichter bzw. Formen. Er kann sich als Unzufriedenheit äußern oder eine Sehnsucht sein, er kann in Form einer Krankheit oder einer Kündigung auftreten. Auch die Corona-Pandemie kann als Weckruf verstanden werden, wie Ruediger Dahlke es ausdrückt.

Diesen Ruf hören die einen leise und wenden sich ihm gleich zu, andere möchten ihn am liebsten ignorieren, weil er das bisherige Leben oder Verhalten (oder Einstellungen, Werte, Glaubenssätze, Prinzipien etc.) infrage stellt. Die Bereitschaft zur Veränderung ist hier nicht automatisch gegeben, meist braucht es noch mehr Impulse. In der klassischen Heldenreise taucht an dieser Stelle beispielsweise ein Mentor oder ein Widersacher auf, für den wir Beispiele in vielen Märchen oder Filmen finden: Da gibt es eine kleine Zauberwurzel oder einen Zaubertrank für den Helden, der sich nun auf den Weg macht. Oder es gibt den Segen des Vaters, ein besonderes Ritual, ein bestimmtes Amulett. Wer den Ruf hört, weiß oft, dass nun etwas anders wird, doch braucht es Mut und getroste Schritte, um in das unbekannte Land zu gehen.

Wenn wir die Schritte vor uns sehen oder auch nur ahnen, dann wissen wir, dass es nach all den Prüfungen

Erkenntnisse und andere Belohnungen gibt. Wenn also noch ein gutes Stück Weg vor dem Helden bzw. dem Coachee liegt, können Coaches mit einem „Anschubser“ dazu beitragen, dass der nächste Schritt getan wird. Das meine ich sehr liebevoll und sage zum Beispiel:

- „Du kannst das nur selbst tun“,
- „Halte den Vortrag ohne Folien“,
- „Dein Vortrag war langweilig und belehrend“,
- „Wo ist dein Mandat oder deine Glaubwürdigkeit für dieses Thema?“
- „Ich sehe Unstimmigkeiten zwischen deinem Verhalten und deiner Intention.“

Man könnte es anschubsen nennen, man könnte aber auch sagen, dass ich wechsele zwischen der Rolle als Mentorin und der als Widersacherin, denn die gibt es auch. Aber der Schubs ist oft der Anfang der deutlicheren Veränderung.

Ich möchte das an zwei Beispielen aus meiner Regiearbeit zu Vorträgen und Präsentationen illustrieren.

Viele meiner Kunden kommen und möchten einen überzeugenden Vortrag entwickeln. Sie suchen eine Dramaturgie, Ideen, wie sie Fakten aufbereiten können, und natürlich persönliche Storys dafür.

Woher kommen diese Storys? Aus dem gelebten Leben! Es sind Geschichten,

wo etwas „überstanden“ ist. Mein langjähriger Clownlehrer Dieter Bartels brachte dafür immer das Beispiel der Achillesferse, also die Auseinandersetzung mit einer schwachen, verletzlichen Seite in uns, an uns. Eine gute Geschichte entspringt einem Erlebnis, das uns geprägt, beeinflusst und eben „verändert“ hat. Diese Geschichte kann dann überzeugend erzählt werden, wenn das Anliegen dahinter geheilt ist. Trainer, die sich zum Beispiel mit dem Thema „Stimme“ beschäftigen, haben oft Geschichten, in denen es darum geht, endlich gehört zu werden. Diese müssen aber erst einmal „hervorgekramt“ werden, dann können sie in einen bewegenden Vortrag eingebaut werden. Ich betone nochmals: Die Anliegen und Themen dahinter müssen geklärt sein.

Ein guter Vortrag oder eine einladende Präsentation kann andere Menschen inspirieren, motivieren und vielleicht sogar zu einer Veränderung bewegen.

Allerdings braucht es dazu die Identifikation mit dem Vortragenden, diese entsteht durch Glaubwürdigkeit sowie ein persönliches Mandat zum Thema und natürlich durch Vertrauen. Trägt der oder die Vortragende das in sich, nehmen die Zuschauenden diese Impulse auf. Gleiches gilt ebenso für Coaches, Trainerinnen und Co – und natürlich für Führungskräfte oder Menschen mit Verantwortung. Wenn diese dazu beitragen möchten, dass Menschen sich verändern, müssen sie diese Veränderungsarbeit vorleben – sonst wirken sie nicht überzeugend.

Ich schubse viel! Jedem, der seine Präsentationskunst verbessern möchte, nehme ich das Medium PowerPoint weg – das ist für viele hart. Doch wenn die Arbeit mit dem Raum und der eigenen Haltung und Einstellung zum Thema beginnt, geschieht so etwas wie ein Wunder. Plötzlich wird es dreidimensional – das Thema bekommt Kraft und Farbe, der Präsentierende hat fast sichtbar „Wind unter die Flügel bekommen“ und agiert sehr viel lebendiger und überzeugender. Der Schubs: Das Medium PowerPoint

Manchmal braucht es einen „Anschubser“ vom Coach.

als „Krücke“ wegzuwerfen und etwas Neues zu wagen, kann bahnbrechende Ergebnisse ermöglichen.

Es gibt aber noch mehr Beispiele für das Schubsen: Fragen nach der Quelle für ein Thema zum Beispiel. Warum ist ein Resilienzcoach ein Resilienzcoach? Wo ist die persönliche Quelle für dieses Thema und wo liegen Glaubwürdigkeit und Mandat dafür? Das sind oft unbequeme Fragen, aber sie pushen die persönliche Auseinandersetzung damit. Eine Führungskraft beispielsweise braucht Authentizität und Glaubwürdigkeit. Die schöpft sie aus sich heraus – die lernt sie nicht aus Büchern. Aus meiner Erfahrung ist die Heldenreise eine feine Spur zum Lernen. In den Rollen „Mentorin“ und „Widersacherin“ kann ich als Coach wechselnde Impulse geben. Hier stehen Reflexion und Auseinandersetzung an.

Wer als Coach oder Mentor Menschen begleitet, die Unterstützung für eine Veränderung suchen, sollte meines Erachtens selbst ein Vorbild für Veränderung sein. Dadurch entsteht zum einen der Erfahrungsschatz, der angezapft werden kann, zum anderen ist damit das Thema „Veränderung“ wie selbstverständlich im Raum.

Aus diesem Grund suche ich mir immer wieder neue Herausforderungen, durch die ich gezwungen werde, meinen Horizont zu erweitern und neue Sichtweisen zu erlangen und die vielfältigen Einladungen zum Wandel und zur Veränderung anzunehmen. Dadurch wächst meine Reife, die ich für andere Menschen zur Verfügung stellen kann. Ich kann den nötigen Raum dafür besser halten.

Wer also mit der Heldenreise als Modell arbeitet, sollte diesen Weg selbst immer wieder beschreiten und nutzen. Damit sind wir jenseits theoretischer Modelle und wirken allein durch uns. ■



© Henrik Pfeifer

Barbara Messer ist mehrfach ausgezeichnete Unternehmerin, Blended-Learning-Expertin sowie Autorin von rund 25 Büchern und zahlreichen

Fachartikeln. Sie hält Vorträge, entwickelt Trainings, Workshops und einzigartige Blended-Learning-Bildungskonzepte. Barbara Messer coacht und unterstützt Menschen verschiedenster Karrierestufen und Branchen, sich und ihr Thema einzigartig und überzeugend zu präsentieren – live, hybrid und online.

www.barbaramesser.de