

Integrales Coaching oder:

Wie zwischen Menschen WIR-kung entsteht



von Jürgen Weist und Dieter Bischof

Der Begriff „Coaching“ wird mit zwei verschiedenen Bedeutungen genutzt:

1. Coaching durch externe Prozessberater, die als neutrale Außenstehende entsprechend der Zielsetzung des Coachee Unterstützung liefern.
2. Coaching als Führungsaufgabe: Die Führungskraft begleitet, fördert und berät ihre Mitarbeiter; sie ist aber normalerweise inhaltlich mit den Zielen des Coachee (hier: Mitarbeiter) verstrickt.

Das Wort Coach ist eine Übertragung aus dem Sportbereich. Nicht nur einem Boris Becker war und ist bekannt, dass der Gegner im eigenem Kopf meistens gefährlicher ist als der Herausforderer hinter dem Netz. Deshalb haben Leistungssportler einen Coach, der sich mit den mentalen Einstellungen befasst und sie in eine erfolgreiche Richtung steuert.

Coaching wird auch im Geschäfts- sowie Privatleben als Impulsgeber zur Entwicklung und Potenzierung persön-

licher Energien genutzt. Im Coaching werden Menschen z.B. in folgenden Punkten unterstützt:

- persönliche Karriere- und Lebensplanung
- Verbesserung des Kommunikationsverhaltens in Verhandlungen, Konflikten wie auch in der privaten Beziehung
- Stressbewältigung (Workaholics, Burn-out, Alkohol usw.) und Gesundheit
- Persönlichkeitsentwicklung (Selbstvertrauen, Motivation ...)

Coaching

Menschliche Entwicklung zeichnet sich unseres Erachtens insbesondere durch zwei Tendenzen aus:

1. den aus Bewusstheit resultierenden Drang zur Entwicklung als Individuum und
2. die dem Menschen auferlegte Anforderung zur Anpassung und Unterordnung in seiner Umwelt.

Die Disharmonie der genannten Extreme entwickelt sich in unserer Zeit zunehmend zu einer existentiellen Bedrohung. Die Übung einer bestimmten ganzheitlichen „Kunst“ (wie z.B. die fernöstlichen Kampfkünste) schafft die Voraussetzung für eine Verfassung, die ein Leben in Harmonie mit beiden Aspekten des Lebens ermöglicht. So entsteht ein Ausgleich zwischen individuellem Lebensanspruch einerseits und natürlichen Lebensbedingungen andererseits.

Es geht also *gleichzeitig* um

- a) Perfektion und Meistern der Technikenebene sowie um
- b) geistige Reife und Fortschritt.

Integrales Coaching I

Integrales Coaching heißt für uns, perfekt auf der Technikenebene zu sein (im Tennis eine ausgezeichnete Rückhand, im Coaching z.B. die Beherrschung der NLP-Formate) und die innere Haltung und Reife (im Sport die mentale Einstellung) zu besitzen. Während heutzutage viel Wert auf viele Techniken gelegt wird, machten die früheren Meister eines Fachs (Zen, Mystiker ...) nur wenig und gingen dabei in die Tiefe. Die Haltung ist es, die einen die gewöhnlichen Dinge auf ungewöhnliche Weise tun lässt. Nicht in der Beherrschung der äußeren Form liegt der Sinn und Zweck – ebensowenig, wie der Wert eines Dichters an seiner Rechtschreibung gemessen werden kann. Dies gilt auch für die reine Nachahmung vorgegebener Formen Aspekte: Man wird kein Dichter, indem man fremde Gedichte abschreibt.

Provokant gesagt, gibt es zwei Arten von Coaches: Bei den ersten gehören

Inhalt und Form zusammen wie Körper und Seele, bei den zweiten passen Inhalt und Form zusammen wie Körper und Bekleidung. So betrachtet, ist die Wirkung bzw. der Eindruck beim Coachee immer Ausdruck einer Einheit zwischen Körper und Geist, zwischen persönlicher Leistung und persönlicher Reife des Coaches.

Was erzeugt bzw. entfaltet in der Beziehung zwischen Coach und Coachee optimale Wirkung?

Das Wort „wirken“ hat den gleichen Ursprung wie „werken“, „Werk“ und bedeutet: Arbeit, Energie, Hürde, Umhegung, einschließen, flechten. „Wirkung“ wird im Duden folgendermaßen beschrieben: Einfluss, erzielte Veränderung, Effekt, Ausstrahlungskraft, Erfolg, Folge, Reaktion.

Die beiden letztgenannten Wörter führen auf die Meinung des Kausalzusammenhangs zwischen Ursache und Wirkung hin, wie sie auch in Meyers Großes Taschenlexikon¹ beschrieben wird: „Wirkung – ein Geschehen oder Handeln bzw. deren Ergebnis (...), das in einem Kausalzusammenhang mit einem anderen (vorausgehenden) Geschehen oder Ereignis bzw. Sachverhalt steht – s. auch Kausalität.“

Das Kausalitätsprinzip

Zuerst betrachten wir das Kausalitätsprinzip, das normalerweise unser Denken bestimmt. Einfach ausgedrückt bedeutet es: gleiche Ursache, gleiche Wirkung. In nichtkomplexen, also linearen Systemen, ist diese Annahme gerechtfertigt, z.B. beim Autofahren: Je mehr Gas ich gebe, desto schneller fährt das Auto. Beim Sport ist diese Annahme nicht immer zutreffend: „Je mehr ich mich anstrengte, desto besser sind meine Leistungen“ ist nur eingeschränkt richtig. Der Grund dafür ist, dass der Mensch ein nichtlineares komplexes System ist.

Ein komplexes dynamisches System ist eine Menge von Teilen,

die Beziehungen untereinander haben. In einem System gibt es Rückkopplungen, d.h. eine Auswirkung entsteht durch die verschiedenen Beziehungen zwischen den Teilen, weil sie vernetzt sind. Beispiele sind alle Lebewesen, das Wetter, Staaten, die Politik, Familien, Teams, Projektgruppen, Aktienmärkte usw.

Versuch der Vereinfachung – welchen Preis zahlen wir dafür?

Die meisten Menschen, besonders die Führungskräfte, möchten die Zukunft exakt vorhersagen, z.B. wie hoch der Marktanteil sein oder welcher Gewinn erwirtschaftet wird ... Sie denken im Ursache-Wirkungsprinzip und hätten gerne Sicherheit über die Zukunft.

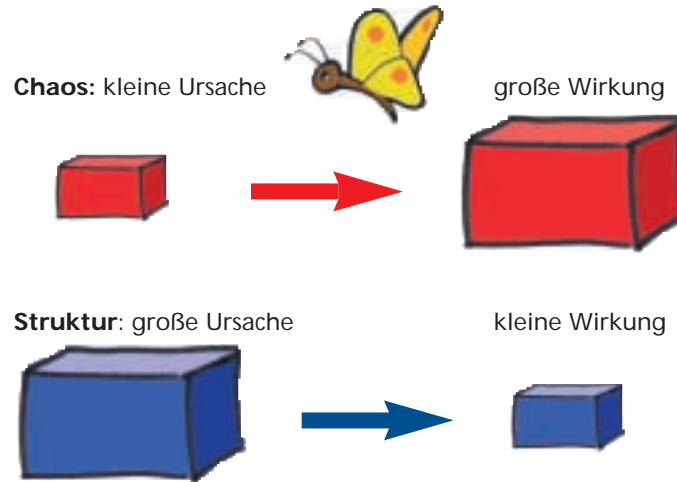
All dies führt dazu, dass wir komplexe Systeme auf möglichst wenige Teile reduzieren und die Beziehungen vereinfachen, d.h. wir gehen davon aus, dass die Beziehungen linear sind und wir somit die Auswirkungen kennen (Ursprung bei Galilei und Descartes).

In der Physik wird möglichst viel linearisiert und reduziert. Lassen wir eine Feder im Vakuum herabfallen, so gelten die linearen Fallgesetze. Kommen wir zur Realität, gibt es dort Luft/Wetter und damit Reibung, wodurch das System nichtlinear und unvorhersagbar wird. Wo landet die Feder nach welcher Zeit und Geschwindigkeit?

Viele Beispiele aus der Vergangenheit, sei es aus Politik oder Business, zeigen, dass oft zu kurzfristig gedacht wird – eine andere Art der Reduzierung. Nur der Profit zählt, in die Bildung wird zu wenig investiert, da das Geld angeblich fehlt ... Dieses kurzfristige Denken führt dazu, nur noch ernten zu wollen und nicht mehr genügend zu säen. Wir zahlen durch das Vereinfachen und Reduzieren also langfristig einen hohen Preis.

Chaos und Selbstorganisation

Dynamische komplexe Systeme verhalten sich unter bestimmten Bedingungen chaotisch, unter anderen Bedingungen findet man eine relativ stabile Struktur vor. Die Bedingungen werden als Kontroll-Parameter bezeichnet.



Was uns die Chaostheorie sagt – Schmetterlingseffekt!

Selbst die besten Computerprogramme, neuronale Netze, können die langfristige Zukunft (Auswirkung) eines komplexen Systems (Börse, Politik, Klima usw.) nicht vorhersagen. Hat z.B. ein Börsenguru in Bayern eine nicht seinen Geschmack treffende Haxe gegessen und er verkauft daraufhin verärgert seine Anteile, so lässt sich dies nicht vorher berücksichtigen. Außerdem zeigt uns die Heisenbergsche Unschärferelation (Quantenmechanik), dass die Anfangswerte, die man braucht, um ein System berechnen zu können, nie alle gleichzeitig exakt vorliegen können. Wir haben es von Anfang an mit Unsicherheiten zu tun.

Doch wäre dieses deterministische Chaos die ganze Wahrheit, könnten wir nicht miteinander leben, und auch die Tätigkeit von Führungskräften könnte getrost eingestellt werden. Dieses Horrorszenario entspricht aber zum Glück nicht unserer Alltagserfahrung.

Selbstorganisation

Ein komplexes System organisiert sich selbst. Wie kommt es dazu, wie kommt

es zur Emergenz? Die Synergetik, eine von Haken entwickelte Selbstorganisationstheorie, beantwortet diese Frage. Ursprünglich entwickelte er diese Theorie, um den Laser zu erklären; jedoch lässt sich damit jedes komplexe System beschreiben. Zwei Variablen, der **Ordnungs-** und **Kontroll-Parameter**, werden dazu gebraucht. In welchem Zustand das System ist, wird Ordnungsparameter genannt, z.B.: Wie motiviert sind die Mitarbeiter? Der Kontrollparameter spiegelt die Rahmenbedingungen des Systems wieder, z.B.: Gibt es eine starke Vision, die alle Mitarbeiter kennen und unterstützen? Peter Senge bezeichnet den Kontrollparameter als Hebelwirkung. Findet man die Hebelwirkung und verändert sie, so verändert sich der Zustand des Systems – es geht in einen neuen attraktiven Zustand, genannt Attraktor, über. Welcher Zustand das sein wird, lässt sich jedoch nicht genau vorhersagen.

Ein Beispiel aus der Unternehmensberatung, das natürlich auch auf das Coaching oder andere Beratungstätigkeiten übertragen werden kann: Oft kommt es vor, dass sich ein Unternehmen eine Unternehmensberatung als Unterstützung nimmt, bestimmte Ziele formuliert und die Unternehmens-

beratung leider noch meistens als Expertenberater auftritt und eine Lösung präsentiert, die dann im Unternehmen umgesetzt werden soll. Diese Lösung kann aus betriebswirtschaftlicher Sicht exzellent sein, da sie jedoch die einzelnen Mitarbeiter und deren Commitment dazu unberücksichtigt lässt, kommt es sehr oft in der Umsetzungsphase zu Widerstand oder Sabotage. Wieso ist es in großen Unternehmen häufig so, dass eine Unternehmensberatung das Haus verlässt und die nächste das Haus betritt, oder dass es mehrere Umstrukturierungen in einem Jahr gibt?

Das Problem ist: Einem komplexen System lässt sich keine Lösung „aufpfropfen“, es kann nur aus sich selbst heraus eine Lösung finden, sich selbst organisieren.

Der Coach interveniert auf der Prozessebene. Zusätzlich bringt er mögliche Lösungsvorschläge oder inhaltlichen Input ein, die aber als Vorschläge zu verstehen sind und natürlich von den Teilnehmern angenommen, verändert oder auch verworfen werden können.

Der Prozessberater ist demnach genau das Gegenteil vom Expertenberater, der die inhaltliche Lösung für das Problem zur Verfügung stellt, das dann so von den Teilnehmern übernommen wird. Ein Expertenberater ist z.B. ein KFZ-Mechaniker, von dem wir natürlich erwarten, dass er die Lösung kennt.

Menschen, Teams oder Organisationen sind jedoch sehr viel kompliziertere Systeme als ein Auto. Die moderne Systemtheorie, allen voran die Chaos- und die Selbstorganisationstheorie, zeigt deutlich auf, dass derart komplexe dynamische Systeme nicht vorhersehbar sind (wer hätte nicht schon vom Schmetterlingseffekt gehört?), es also keinen Sinn hat, als Experte für die inhaltliche Lösung aufzutreten, sondern vielmehr als Experte für die Steuerung des Prozesses.

Coaching

Oder mit den Worten von Arist von Schlippe ausgedrückt: „Da Systeme ohnehin tun, was ihrer Selbstorganisation entspricht, da Weiterentwicklung unvermeidbar ist und da Therapeuten ihre Klientensysteme weder objektiv beschreiben noch instruktiv lenken können, verändern sich auch die Bilder über die Rolle der Therapeuten und Berater. Sie sind nun weniger Experten für »die Sache« – niemand kennt die Situation besser als die Klienten selbst –, sondern eher Experten für die Inangsetzung hilfreicher Prozesse, sie sind eher diejenigen, die Dialoge ermöglichen, in denen unterschiedliche Wirklichkeitskonstruktionen beschrieben werden und in denen mit alternativen Konstruktionen gespielt wird ...“²

Der Dichter Stefan Zweig hat zum Thema Prozess und Inhalt einmal treffend formuliert: „Wer Schicksale formt, fällt in Schuld.“

Die systemische Wechselwirkung

In Netzwerken komplexer Systeme ist nicht mehr eindeutig zu sagen, was Ursache und was Wirkung ist, denn eine Wirkung kann aus einer Ursache resultieren, die gleichzeitig, aber für uns unsichtbar, an anderer Stelle auftritt und selbst Wirkung der gleichen oder einer dritten Ursache ist. Von unserer Vorstellung der Kausalkette kommen wir also zu einem vernetzten komplexen Bild, in dem Ereignisse synchron an verschiedenen Stellen auftreten und zu Ergebnissen/Ereignissen führen – systemische Wechselwirkung.

Das führt uns zu der spannenden Frage, inwieweit wir als Coach Ursache oder Wirkung von Veränderungen sind – oder beides.

Vernetzung im System – der Beobachter ist Teil des Systems

Welche Substanz hält die Welt – die Organisation, das Konfliktsystem und auch das System Mensch im Innersten zusammen?

Wird über diese Frage objektiv, analytisch, linear nachgedacht, so treten wir aus dem System heraus. Im Fall eines Expertenberaters, z.B. eines Automechanikers, der ein Auto zu reparieren hat, ist dieses objektive Fragen erwünscht. In einem komplexen lebenden System bleiben wir als Beobachter jedoch immer Teil des Systems.

Zwei Entdeckungen aus der Physik zeigen dieses deutlich:

- Albert Einstein sagt in der Speziellen Relativitätstheorie, dass Beobachtungen nicht absolut sind, sondern relativ zum Standpunkt eines Beobachters.
- Heisenberg zeigte dann in der Quantentheorie, dass Beobachtungen das Beobachtete beeinflussen, was jede Hoffnung des Beobachters zunichte macht, Vorhersagen treffen zu können. Die Unsicherheit ist absolut; besser bekannt ist dieser entscheidende Sachverhalt als Heisenbergsche Unschärferelation, die aussagt, dass es unmöglich ist, den Ort und den Impuls (Geschwindigkeit mal Masse) eines mikroskopischen Objekts gleichzeitig messen zu können. Als Beobachter müssen wir uns also vorher entscheiden, welche Komponente gemessen werden soll – über die andere Komponente erhalten wir keine Aussage. Durch die Messung geht das Quantensystem in einen bestimmten Zustand über: die Wellenfunktion kollabiert. Dieser Zustand bleibt dann für immer erhalten, d.h., wenn wir die Messung unterbrechen und das System einen Tag später beobachten, so erfahren wir nichts Neues. Als Beobachter haben wir also durch die Messung das System verändert.

Stellen Sie sich vor, Sie sind bei Freunden zu Besuch, und das Wasser in der morgendlichen Dusche wird plötzlich sehr heiß. Nachdem Sie einen Schritt zur Seite getan haben, werden Sie wahrscheinlich gewohnheitsmäßig das kalte Wasser aufdrehen. Als Beobachter reagieren Sie auf das Ursache-Wirkungs-Prinzip und stehen außer-

halb des Duschsystems. Falls Sie aber systemisch denken, also die Dusche in ihrem Systemzusammenhang sehen, könnten Sie das Installationssystem als Ganzes bedenken und sich daran erinnern, dass Sie kurz vor der Temperaturänderung eine Toilettenspülung gehört haben. Daraus würden Sie schließen, dass nicht genügend Druck in den Wasserleitungen herrscht, so dass die Toilette kurzfristig den Kaltwasserfluss beansprucht hat. Sie würden daraufhin von Ihrem ursprünglichen Vorhaben absehen und warten, bis sich der Kaltwasserdruck wieder aufgebaut hat.

Vernetzung in einer Gemeinschaft heißt wechselseitige Beziehungen – alle Teile des Systems sind auf irgendeine Weise miteinander verbunden. Für viele Systeme nehmen wir diese Sichtweise auch an, z.B. für die Erde als Ökosystem. Doch wie sieht es mit einem konkreten Kontext aus? Fühlen wir uns verbunden mit allen Menschen, mit unseren Konfliktpartnern, mit unseren Mitarbeitern? Hier ist Lernen, eine Erweiterung, ein neues Bewusstsein notwendig.

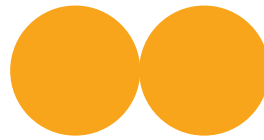
Die Annäherung von Quantenfeldtheorie und Zen

Die Quantenmechanik wurde erweitert zur Quantenfeldtheorie, in der man davon ausgeht, dass alle mikroskopischen Objekte Felder sind und die Quantenwelt so aufgebaut ist, dass es ein Vakuum voller Energie gibt.

Stellen Sie sich die Energie als Meer vor. Jede Welle, die sich auf dem Meer zeigt, besteht aus Energie (Wasser), hat jedoch eine Form bekommen.

Alle Teilchen und Wellen sind nur eine andere Form von Energie³, so dass alle Objekte miteinander verbunden sind. Diese Einsicht wird in den fernöstlichen Religionen seit Jahrtausenden geteilt. Dass diese Verbundenheit nicht nur ein Modell oder eine Theorie ist, zeigt das Bellsche Theorem bzw. die Experimente von dem Franzosen Aspect: Wird an einem subatomaren Teilchenpaar eine Messung vollführt, z.B.

am Drehimpuls des einen Teilchens, so ist der Drehimpuls des anderen Teilchens genau umgekehrt (dies ergeben quantenphysikalische Gesetze bzw. die Natur).



Messung

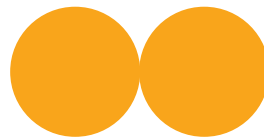


Durch die Messung legen wir den Zustand, z.B. $\uparrow \downarrow$ fest. Die Messung verändert aber auch den Drehimpuls des anderen Teilchens, obwohl er noch gar nicht gemessen wurde. Das Teilchenpaar ist also eng miteinander verbunden.

Aspect wies nach, dass dieses Phänomen sogar dann auftritt, wenn das Teilchenpaar getrennt und ein Teilchen nach London und das andere nach New York gebracht und dort gemessen wird – und zwar gleichzeitig.

Die Teilchen sind also auf rätselhafte Weise miteinander verbunden, und bei der Messung kollabiert die gemeinsame Wellenfunktion. Wie ihre Verbindung aussieht, ist unbekannt. Das Experiment zeigt jedoch deutlich, dass die fernöstlichen Meister schon intuitiv über dieses Wissen verfügten.

Fazit der Naturwissenschaft: Es gibt keine Lokalitäten, sondern alles ist nichtlokal. Das bedeutet, dass Objekte nicht nur allein von Einwirkungen an einem Punkt (Lokalität) beeinflusst werden, sondern dass Einwirkungen auch über weitere Entfernungen geschehen, jedoch ohne dass Informationen (z.B. Sprache, Bilder ...) ausgetauscht werden (Nichtlokalität).



Verbundenheit



Bei diesem Vorgang wird keine Information im herkömmlichen Sinne ausgetauscht. Es kann sich also nicht etwa um eine elektromagnetische Welle oder anderes handeln; dies wäre wegen der Grenze der Lichtgeschwindigkeit (keine Welle und kein Teilchen kann sich schneller als die Lichtgeschwindigkeit fortbewegen) auch nicht möglich.

Verbundenheit zu spüren und zu entwickeln ermöglicht zudem, über Begrenzungen und Beschränkungen hinaus wahrzunehmen und zu erkennen.

Konstruktion von Wirklichkeiten

Eine Stütze des systemischen Denkens ist der radikale Konstruktivismus, wie

er u.a. von Heinz von Foerster⁴ vertreten wird. Menschen und soziale Systeme werden als autonome, sich selbst organisierende Systeme aufgefasst, die ihre jeweiligen Wirklichkeiten konstruieren. Dieser Ansatz bricht mit der Vorstellung einer außerhalb von uns existierenden objektiven Wirklichkeit. Er geht davon aus, dass die Wirklichkeit durch das Denken und Handeln von Menschen erst geschaffen wird. Die Wirklichkeit ist nicht mehr unabhängig von unseren Wahrnehmungen. Je nachdem, durch welche gefärbte Brille ich schaue, nehme ich nur Teilbereiche wahr, die für mich aber die Wirklichkeit darstellen. Eine gefärbte Brille kann im übertragenen Sinne so etwas wie mentale Modelle, d.h. Glaubenssätze, Visionen, Ziele, Werte oder Stimmungen sein.

Prozessarbeit

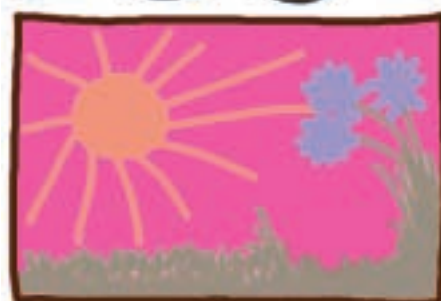
Prozess:

- Fortgang, Verlauf, Ablauf, Hergang, Entwicklung
- gerichtliche Durchführung von Rechtsstreitigkeiten

Ursprung: *lat. processus*: Fortschreiten, Fortgang, Verlauf

Der Coach ist Moderator und Prozessbegleiter. Der Prozessbegleiter sorgt dafür, dass die Teilnehmer in gute und ressourcenvolle Zustände gelangen und dadurch das volle Potential ihrer Möglichkeiten zur Lösungsfindung und Weiterentwicklung zur Verfügung haben. Ebenso achtet er darauf, dass jede Veränderungsarbeit ökologisch ist, d.h.

Welche Farbe haben meine Brillengläser?

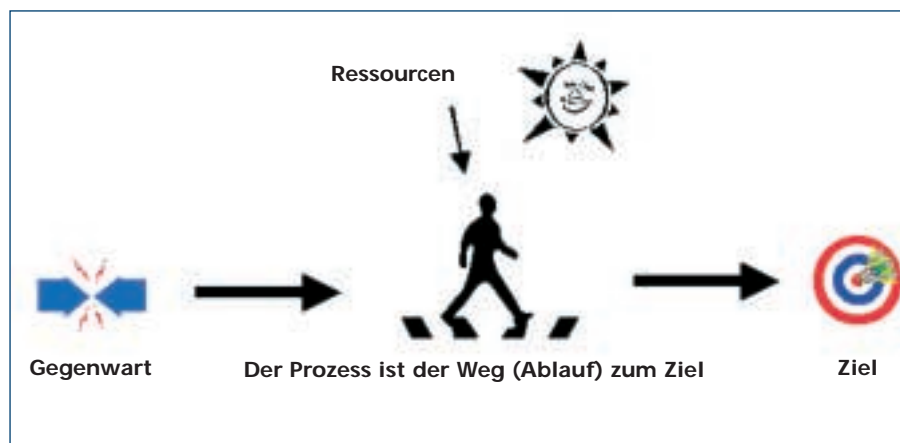


Coaching

die möglichen Auswirkungen der Veränderung auf das Umfeld werden berücksichtigt und in die Lösung integriert.

Prozessarbeit setzt ein Ziel voraus. Das Ziel zu bestimmen kann schon als Prozess verstanden werden, wenn es mit dem Klienten erarbeitet wird (das Ziel, ein Ziel zu entwickeln). Im Prozess zu sein heißt: im Hier und Jetzt, im Augenblick zu sein – ohne Gedanken an Zukunft, Vergangenheit, eigene Probleme oder Ziele.

- Der Klient erinnert mich unbewusst an eine mir bekannte Person.
- Das inhaltliche Thema ist für mich persönlich ein ungelöstes oder schwieriges Thema.
- Ich mache mir Gedanken über die zukünftigen Geschäftsbeziehungen zwischen dem Klienten und mir: Darf es schon eine Lösung geben oder verliere ich dann einen Kunden?
- Ich denke, ich weiß schon, was inhaltlich für ihn richtig ist, gebe eine Lösung vor und bestehe darauf, dass sie so umgesetzt wird.



Inhaltlich gefangen sein

Da jeder Coach oder Prozessbegleiter ein Teil des Systems ist, bleibt es nicht aus, inhaltlich gefangen zu sein. Jeder, der als Coach arbeitet, hat dieses Phänomen schon erlebt. Der Prozess geht nicht voran. Egal, was man sagt, die Haltung des Klienten verändert sich nicht, die Bewegungen – wenn vorhanden – sind stereotypisch immer dieselben, also vorhersagbar. Gründe dafür könnten folgende sein:

- Ich werde parteiisch.
- Ort und Zeit der Veränderungsarbeit liegen ungünstig, z.B. wartet ein anderer Termin.
- Ich bin nicht der Überzeugung, dass der Klient sich verändern kann.

Falls er einen Stillstand des Prozesses beobachtet, besteht die Aufgabe des Coaches darin, seine eigene inhaltliche Gefangenheit aufzudecken und zu transformieren, um sich wieder voll und ganz dem Prozess widmen zu können.



Auch die eigenen inneren Teile können Auskunft geben, ob man inhaltlich gefangen ist. Sind körperliche Phänomene wie z.B. einsetzende Kopfschmerzen, ein Ziehen im kleinen Zeh oder anderes wahrnehmbar, ist es eine Hilfe, diese Symptome anzusprechen und nach deren Ursachen zu befragen. Oft erhält man dann eine Antwort, die ein wichtiges Hilfsmittel ist, sich aus dem Inhalt zu befreien.

Fazit

Gibt es überhaupt so etwas wie Wirkung? Welche Techniken, Formen usw. brauche ich? Oder muss ich nur im Hier und Jetzt SEIN?

Im Zen, in den Kampfkünsten und auch im Coaching wird die größte „Wirkung“ erzielt, wenn wir absichtslos werden, d.h. loslassen – loslassen auch vom Zeitbegriff, indem wir mit der Gegenwart verschmelzen.

Normalerweise stellen wir uns die Zeit als eine Gerade vor, die Gegenwart eingeklemmt zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Als Physiker habe ich mir immer wieder die Frage gestellt, wie lang die Gegenwart denn sei: eine Sekunde, eine tausendstel Sekunde ... Und: Wann hat die Gegenwart begonnen bzw. wann hört sie auf?

Jetzt, wenn ich diese Buchstaben schreibe, ist die Gegenwart. Sie hört nie auf, und das, was ich als Vergangenheit ansehe, sind meine Gedanken und Erinnerungen, die ich aber jetzt, in diesem Moment habe – ebenso wie die Zukunft nur aus meinen Gedanken über sie besteht, die ich mir in der Gegenwart mache. Darum hat der Mitbegründer der Quantenmechanik, Erwin Schrödinger, gesagt: „Die Gegenwart ist das einzige, was kein Ende hat.“ Und der Mystiker Meister Eckhart meint dazu: „Die Zeit ist das, was das Licht hindert, zu uns zu dringen. Es gibt kein größeres Hindernis für Gott als die Zeit, und nicht nur die Zeit, sondern Zeitliches, nicht nur zeitliche Dinge, sondern zeitliche Bestrebungen; nicht nur zeitliche Bestrebungen, son-

„... gerade den Makel und den Geruch der Zeit.“

Wenn wir es schaffen (ohne es bewusst zu versuchen), voll und ganz in der Gegenwart zu leben, also im Prozess sind, ohne Gedanken an Vergangenheit und Zukunft, gibt es keine Schuld und keine Angst mehr. Schuldgefühle sind Gedanken bezogen auf die Vergangenheit, Angst ist ein Zustand bezogen auf die Zukunft.

Jeder kennt solche Zustände des „erleuchteten Seins“, z.B. beim Betrachten eines Sonnenuntergangs, bei der Geburt eines Kindes, beim Verliebtsein ... Wenn wir in solch einem Zustand sind, heben sich Ursache, Wirkung, Form und Sein auf. Unser Gegenüber und wir werden eins, d.h. wir sind so miteinander verbunden, dass es keine Zeit außer der Gegenwart gibt – und das komplexe System seine eigene Lösung aus sich heraus findet.

Integrales Coaching II

Integrales Coaching hat noch eine andere Bedeutung: Es umfasst das ganze Spektrum der menschlichen Bewusstseinsentwicklung und der damit zusammenhängenden verschiedenen Therapie- und Unterstützungsformen (siehe Diagramm).

Kommt es im Übergang von einer Stufe zur nächsten, z.B. von D2 nach D3 zu Schwierigkeiten, entstehen daraus Erkrankungen und Störungen. Die meisten Coaches sind vor oder an der Stufe D6 stehengeblieben und bearbeiten Probleme aus den früheren Entwicklungsstufen oder sind auf der Suche nach Wegen, um die höheren Stufen (Transpersonal, Religion, Erleuchtung ...) zu erklimmen. NLP deckt einen gewissen Bereich als Coaching-Methode ab. Der integrale Coaching-Ansatz geht durch die Integration von Erfahrungen aus den Kampfkünsten,

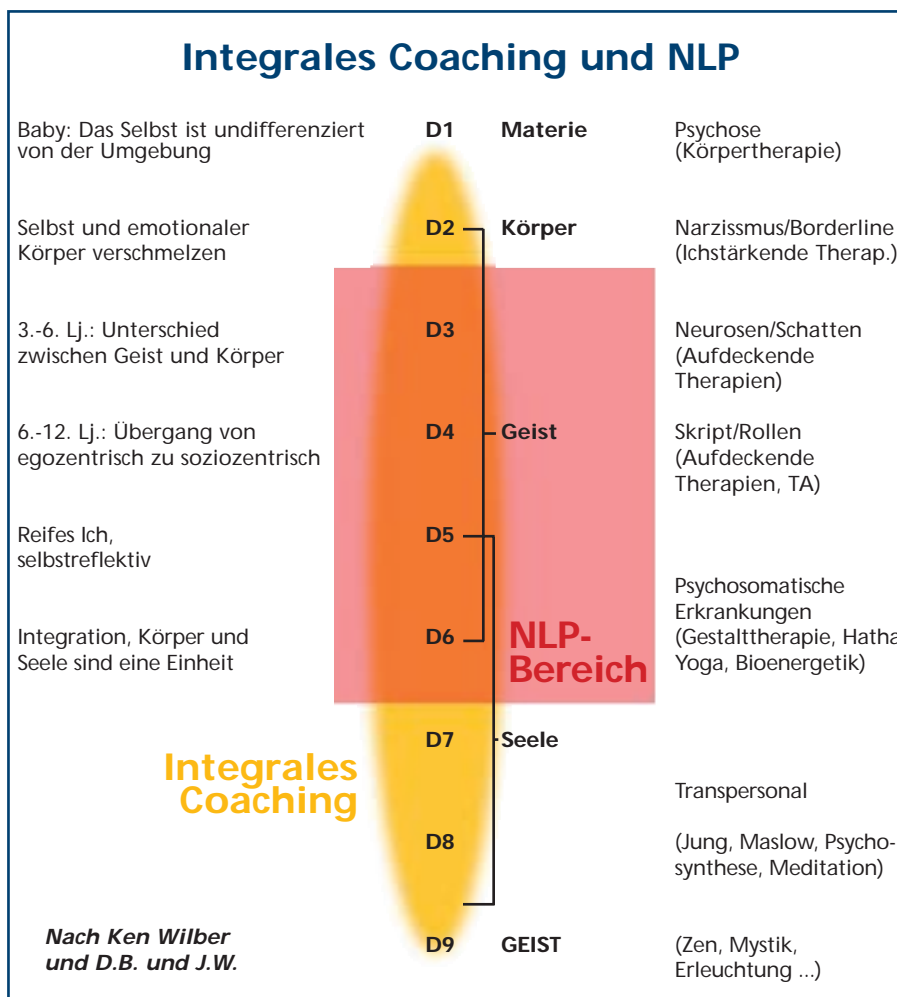
Zen, Meditation, anderen Therapieformen und systemische Kenntnisse über das NLP hinaus.

Auf den Punkt gebracht:

Wirkung entsteht aus der Mischung von Technik und Haltung – oder Herz und Verstand. Und genau das erwarten Menschen, die mit uns in Kontakt kommen.

Anmerkungen:

- 1 Meyers Großes Taschenlexikon Bd. 24, 1987.
- 2 v. Schlippe, A.; Schweitzer, J.: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1999.
- 3 Die Gleichung: Energie ist gleich der Masse mal der Lichtgeschwindigkeit zum Quadrat ($E=mc^2$) macht dies möglich.
- 4 v. Foerster, H.: Sicht und Einsicht. Vieweg, Braunschweig 1985.



Über die Autoren:



Jürgen Weist (weist@conzendo.de), Dipl.-Verwaltungswirt (FH), zert. NLP-Lehrtrainer im DVNLP, Heilpraktiker Psychotherapie, Aikidoka.

Dr. Dieter Bishop (D_Bishop@t-online.de), Studium der Psychologie, Mathematik und Physik, Promotion in Quantenphysik. NLP-Master-Practitioner, Systemischer Organisationsberater, Mediator, Coach und Trainer.