

# Projektarbeit

TC 2021/22 | Laura Paulini

## Zu meiner Vorgehensweise

Nach Modul 3 habe ich in meinen Wirkkreisen davon erzählt, dass ich im Rahmen meiner Ausbildung eine Übungscoaching-Reihe anbieten werde und dafür eine(n) geeignete(n) Coachee suche. Es haben sich drei Interessenten bei mir gemeldet.

A. war schon seit einiger Zeit in meinen Yoga-Klassen und in dieser Zeit in meinem Sadhana-Pionier-Projekt, so dass ich sie regelmäßig (alle 2 Wochen) sah. Sie hatte sich bereits in den vorangegangenen Monaten immer wieder mit weiterführenden Fragen an mich gewandt. Im Laufe des Sadhana-Pionier-Projekts habe ich sie direkt gefragt, ob sie sich vorstellen könnte, meine Übungscoachee zu sein. Sie hatte sofort eine positive Resonanz, woraufhin wir ein unverbindliches Telefonat vereinbart haben. In diesem Telefongespräch habe ich ihr erzählt, wie das Übungscoaching ablaufen würde. Sie hat mir noch beim Telefonat ihre verbindliche Zusage gegeben, und wir haben den ersten Coaching-Termin vereinbart.

Für die Sitzungen konnte ich die Räumlichkeiten des „Hauptquartiers“ nutzen. Das Hauptquartier ist ein Gemeinschaftsprojekt, das von verschiedenen Menschen genutzt wird, u.a. auch von meinem Netzwerkprojekt, „die waHbe“. Es ist eine angenehm eingerichtet, kleine Altstadt-Wohnung, mit einem kleinen Wohnzimmer (mit Sessel und 2er-Sofa), einer Küche, WC und einem leeren Raum im Obergeschoss. Das HQ wird auch von anderen für Coachings und Therapie genutzt, ich nutze es manchmal für Yoga-Einzelsitzungen.

Wir haben vereinbart, dass wir die Sitzungen nach Möglichkeit immer donnerstags, im Zeitraum 10 bis 12 Uhr, im 2-Wochen-Takt im Hauptquartier absolvieren. So ergab sich ein geschlossener Zyklus, den wir noch vor den Sommerferien abschließen konnten.

Tatsächlich ist es uns gelungen, alle fünf Sitzungen in dem geplanten Zeitraum zu absolvieren. Nur zwei Sitzungen haben wir verlegt (eine Woche später oder von Donnerstag auf Dienstag). Das ist deswegen erstaunlich, weil wir beide eher dazu tendieren, Pläne gerne mal wieder zu verändern.

Ich habe mich vor jeder Sitzung kurz vorbereitet, mir meine bisherigen Notizen angeschaut und Gedanken gemacht, was nun als Nächstes kommen könnte. Ich bin mit Ideen für mögliche Interventionen in die Coachings reingegangen, nie mit festen Vorhaben. Es war jedes Mal eine sehr harmonische und *empowernde* Erfahrung, für sie wie für mich.

Während der Sitzungen habe ich mir ein paar wenige stichpunktartige Notizen gemacht, die ich nach der Sitzung ausgearbeitet und um weiterführende Reflexionen ergänzt habe.

Zwischen den Sitzungen haben wir uns hier und da in meinen Yoga-Klassen gesehen, außerdem war A. auch in der einen oder anderen Veranstaltung von mir, die m.E. ihren Prozess unterstützt haben.

Darüber hinaus waren wir über Telegram in Kontakt. Ich habe ihr angeboten, dass sie mir jederzeit schreiben kann. In der Zeit des Übungscoachings und auch darüber hinaus hat mir A. immer wieder sehr vertrauensvolle Nachrichten geschrieben. Der Austausch über Telegram war punktuell und nie übermäßig.

## 1. Coaching-Gespräch am 19.5.22

In diesem Gespräch geht es vor allem darum, das Thema unseres Coachings näher zu definieren. Ich orientiere mich für die Gesprächsführung vor allem an den Fragen zu „ein Thema erkunden“.<sup>1</sup>

Auf meine Frage nach dem „Was“ äußert sie den Wunsch nach mehr Struktur, Disziplin, Selbstfürsorge, aber auch die Sehnsucht, zur Ruhe zu kommen und nach Hause zu kommen. Sie klagt über Unzufriedenheit, Rastlosigkeit, Schlafstörungen und ein Gefühl der Heimatlosigkeit und benennt auch das Thema der Ablösung von ihren Eltern.

Wir sprechen über ihre Eltern (die sich getrennt haben, als sie 11 Jahre alt war) und die Entbehrungen, die sie in ihrer Kindheit erfahren hat (wenig Halt, unbefriedigendes Verhältnis sowohl zum Vater als auch zur Mutter; Vater war Alkoholiker, Mutter depressiv). Es zeigt sich eine Wut gegenüber beiden Eltern, denen sie vorwirft, nicht das zu tun, was sie wirklich erfüllt.

Die unbefriedigende Situation in ihrem elterlichen Zuhause spiegelt sich in ihrer aktuellen Situation in ihrer WG: Sie lebt in einer 3er-WG mit zwei anderen Studentinnen zusammen. Gerade mit derjenigen, deren Eltern den Mietvertrag unterschrieben haben, versteht sie sich nicht gut und erlebt immer wieder Konfrontationen, die dazu führen, dass sie sich in der WG nicht mehr wohl fühlt.

Eine weitere Abhängigkeit zeigt sich im Bezug auf ihren Vater, von dem sie Unterhalt bekommt. Es stellt sich heraus, dass der Großvater ein berühmter Künstler war, der bei seinem Tod A.s Vater beerbt hat. Dieser sei nun „reich“ und müsse nicht mehr arbeiten. A. bekommt von ihm, was sie zum Leben braucht. Auch wenn sie eigentlich keine Geldsorgen haben müsste, hat sie Widerstände, ihn um Geld zu bitten. Sie empfindet dieses Geld als „tot“.

Auf meine Frage nach der schlimmsten Art und Weise, wie sich ihr „Mangel an Disziplin“, den sie an sich wahrnimmt, ausgewirkt hat, erzählt sie mir von ihren Erfahrungen während ihres Auslandsjahres in der 10. Klasse in einem schwarzen Ghetto in Missouri. Beim Erzählen kommen ihr die Tränen. In diesem Jahr hatte sie eine sexuelle Beziehung mit einem Mann, die ihr nicht gut tat. Sie bedauert rückblickend wirft sie sich vor, dass sie es damals nicht geschafft hat, für sich zu sorgen – die Beziehung zu beenden und das Auslandsjahr abzubrechen.

Sie war danach länger in Behandlung wg. Depression (psychoanalytische Therapie, 2,5 Jahre in Hamburg; beendet wg. Umzug nach Lüneburg für Studium).

Sie teilt, dass es das erste Mal sei, dass sie darüber in einem „therapeutischen Kontext“ spricht. Tatsächlich habe sie ihrem Therapeuten nie von den für sie traumatisierenden Ereignissen während des Auslandsjahrs erzählt (sich aber immer gewünscht, er würde nachfragen).

---

1 Ich habe diese für mich leicht systematisierend angepasst und folgendermaßen reduziert: 1. Was? 2. Wie? (Folgen und Auswirkungen) 3. Systemischer Kontext? 4. Zeitlicher Kontext. Ich habe mir diese Anhaltspunkte auf mein Notiz-Blatt notiert und mich dann im Gespräch frei daran orientiert.

Da bricht es auf einmal aus ihr heraus, und mit Vehemenz äußert sie ihren dringlichsten Wunsch: „Ich möchte wissen, was ich will! Wofür es sich lohnt, Strukturen aufzubauen und mich anzustrengen.“

Auf meine Frage hin, ob sie schon versucht hätte, das herauszufinden, sagt sie, dass sie andauernd damit beschäftigt sei, das herauszufinden. Außerdem macht sie seit August 2021 eine Gestalt-Therapie (1x alle 2 Wochen), in der es um das Thema in ihrer WG, Konflikte, Kommunikation und Stabilität geht.

Zum Schluss sprechen wir noch etwas über Astrologie (sie war kurz vorher beim Yoga-Ritual zum Vollmond bei mir) und wir kommen auf ihre eigenen Astrologie-Eckdaten zu sprechen. Sie verspricht, mir ihr Radixhoroskop zu schicken.

## 2. Coaching-Gespräch am 9.6.22

*Vor dem Termin:* Nach einem schwierigen Tag (1 Tag vorher) kann ich in der Nacht zum 9. Juni kaum schlafen und fühle mich am Morgen aufgewühlt und übermüdet. Ich habe den Impuls, den Termin abzusagen, wähle aber eine Alternative: Ich spreche vorher mit einer Freundin, um mich selbst zu „entleeren“, und fühle mich dann fit genug für das Coaching.

Bei diesem Gespräch verfeinern wir die Erkundung des Themas und gehen Resonanzen im Körper nach. Auf meine Einstiegsfrage, was sich seit dem letzten Termin getan hätte, erzählt sie mir von ihrem Besuch bei ihrem Vater in Berlin und von einem spirituellen Online-Seminar zum Thema Geld, zu dem sie unser Austausch inspiriert hätte.

Sie hat mir nach unserem ersten Coaching, wie versprochen, ihr Radixhoroskop geschickt, und ich habe mich vor unserem Termin etwas damit auseinandergesetzt. Ich teile ein paar meiner Erkenntnisse im Bezug zur Geld-Thematik aus astrologischer Sicht, die sie inspirierend findet.<sup>2</sup>

Auf meine Frage, wie es dazu gekommen sei, dass sie ihren Vater in Berlin besucht hat, erzählt sie, dass sie es in Lüneburg nicht mehr ausgehalten habe und „raus wollte“. Ich stelle erst bei meinen Notizen fest, dass ich an dieser Stelle gerne noch einmal nachgehakt hätte, in dem Moment gebe ich mich jedoch mit der Antwort zufrieden. Der Besuch bei ihrem Vater war, nach anfänglichen Schwierigkeiten, insgesamt für sie sehr fruchtbar und hat die Verbindung zwischen beiden wiederbelebt und gestärkt.

Sie erzählt, dass sie heute keine Energie habe, „nicht hier“ (sie deutet auf ihren Kopf) und „nicht hier“ (sie deutet auf ihren Bauch), dass sie bereits mit einer Freundin heute früh zum Baden in der Ilmenau verabredet gewesen war, deswegen früh aufgestanden war und dann doch zu spät bei ihr gewesen sei. Sie war dann einfach alleine baden gegangen, das habe ihr sehr gut getan.

Auf meine Frage, woher ihre Energie denn dann heute komme, überlegt sie kurz und deutet dann auf den Bereich um ihr Brustbein. Ich bitte sie, in diesen Bereich hinein zu spüren. Sie nimmt eine weiche, besonnene, überlegende, vermittelnde und integrierende Qualität wahr.

---

<sup>2</sup> Rückblickend, beim Schreiben dieser Projektarbeit, muss ich sagen, dass die astrologische Konstellation, über die wir in dieser Sitzung kurz sprachen, den gesamten Bogen unserer Coaching-Arbeit umfasst und gewissermaßen „im Keim enthält“. Wir sind in den späteren Sitzungen nicht mehr auf die astrologischen Aspekte eingegangen, was sicher richtig war. Dieser Aha-Effekt jetzt zum Abschluss wirft bei mir erneut die Frage nach der Verbindung von Coaching und Astrologie auf.

Einer Eingebung folgend, frage ich sie, ob sie diese Kraft mit Disziplin in Verbindung bringen könnte. Sie antwortet etwas verwundert, ja.

Ich erzähle ihr, dass dieser Bereich bzw. Punkt in der Energielehre des Yoga dem Chakra des „Hohen Herzens“ zugeordnet wird. Dieses Energiezentrum stehe für die Verbindung zwischen Herzen und Kommunikation, Selbstfürsorge und Mitgefühl für uns selbst und spiele eine Rolle beim Finden unseres Seelenweges, so heißt es. Sie ist beeindruckt und nimmt sich vor, dort immer wieder rein zu spüren.

Zum Schluss frage ich sie, ob sie einen Impuls für das nächste Mal habe. Sie spricht von Unterstützung in Entscheidungsprozessen, und dass sie lernen möchte, diese „Kraft in der Mitte“ besser zu nutzen (wann „ja“ sagen, wann „nein“).

Nach diesem Coaching fühle ich mich gut und bin begeistert, mit welcher Leichtigkeit sich das Gespräch wieder entfaltet hat. Ich freue mich, dass ich, trotz der schwierigen Nacht, während des Coachings vollkommen wach und präsent war und wir mit diesem Gespräch gefühlt „auf dem richtigen Weg“ sind.

### **3. Coaching am 21.6.22**

Bereits zum Ende des vorausgehenden Termins deutet es sich für mich an, dass die Zeit für die Arbeit mit den inneren Anteilen reif ist. Unser Check-In-Gespräch zu Beginn gibt mir Bestätigung und einen ganz konkreten Kontext für die Teile-Arbeit: Sie erzählt von dem vorausgehenden Wochenende, an dem sie zuerst „rausgehen“ wollte, sich dann aber aufgrund von Kopfschmerzen entschieden habe, zuhause zu bleiben und für sich zu sorgen. Der Rückzug in der Wohnung habe sie jedoch mit ihren „inneren“ Themen konfrontiert, den Konflikten mit ihrer Mitbewohnerin, Reminiszenzen aus der Zeit bei ihren Eltern (verschwinden zu wollen, um nicht anzuecken), einer inneren Langeweile und schließlich Schlafproblemen. In ihrer Erzählung kristallisiert sich eine Frage immer deutlicher heraus („entscheiden zu können, was ich machen will und was nicht“), und es zeigen sich bereits eine Reihe von Stimmen.

Ich schlage ihr also vor, mit ihren inneren Anteilen zu arbeiten, worauf sie einwilligt.

Wir gehen in den oberen Raum, der vollkommen leer ist und sich so perfekt für diese Arbeit eignet. Wir nutzen die Ereignisse des vergangenen Wochenendes als Ansatzpunkt und beginnen bei der Energie, die sie dazu motivieren wollte, „rauszugehen“.

Es zeigen sich (im Laufe der Arbeit) folgende innere Anteile:

- die Antreiberin
- die Zensiererin
- der Schmerz
- die um sich schlagende Ohnmacht
- die Zweiflerin/innere Kritikerin
- die Fürsorgliche (weise Oma)
- das Feenkind

- die Gellangweilte

Wir platzieren alle Anteile der Reihe nach im Raum. Manche befinden sich allerdings nicht im Raum, sondern an einer besonderen Stelle in ihrem Körper (z.B. der Schmerz). Sie nimmt die dazugehörige Haltung ein und im Dialog mit mir teilt sie ihre Wahrnehmungen.

Wir erkennen eine systemische Landschaft aus Gegenspielern, Mitspielern und Kooperierenden (Energien/Anteilen).

Zum Abschluss stelle wir uns beide in eine Zimmerecke, ich leicht schräg hinter ihr. Ich bitte sie, aus der Vogelperspektive auf alles zu blicken. Dann lade ich sie ein, die Augen zu schließen und in Gedanken noch mal in einzelne Positionen hinein zu spüren, um das Erlebte zu reflektieren.

Ihr Fazit: „Da ist ganz schön viel Druck, von allen Seiten wirkt etwas auf mich ein. (Pause) Da sind auch positive Gestalten. (...) Es ist wie ein Märchen, wie eine Geschichte.“

Wir verabschieden uns. Sie geht nachdenklich und gleichzeitig fasziniert.

## 4. Coaching am 7.7.22

Wir starten das Coaching mit einem kurzen Check-in-Gespräch. Auf meine Frage hin, wie es ihr seit dem letzten Mal ergangen sei, erzählt sie mir, dass sich das WG-Thema und die Frage danach, wie, wo und mit wem sie leben möchte, gerade akut zuspitzt und auf eine Entscheidung drängt. Sie erzählt von ihrer Unsicherheit und den verschiedenen Stimmen, die sie dazu wahrnimmt. Ich schlage ihr vor, mithilfe der „Innere-Schrank“-Methodik auf die Lebensraum-Thematik zu schauen.

Wir machen die Arbeit am Küchentisch (großer Holztisch für 4 Personen).

Zunächst lasse ich sie alleine, damit sie in Eigenregie die inneren Anteile, die sich beim letzten Mal gezeigt haben, für sich rekapituliert und auf kleine Zettelchen<sup>3</sup> schreibt.

In der Zeit gehe ich in das kleine Wohnzimmer nebenan und schaue mir die Bücher und Zeitschriften in den Regalen an. Wir haben vereinbart, dass sie mich ruft, wenn sie fertig ist.

Interessanterweise fällt mein Blick genau auf eine Ausgabe der „Psychologie heute“ mit dem Titel-Thema „Wie möchte ich wohnen?“. Beeindruckt von dieser Synchronizität, nehme ich mir vor, ihr später davon zu erzählen.

Nachdem sie ihre inneren Anteile auf Zettel geschrieben hat, definieren wir zwei Rollen-Komplexe für das Haupt-Thema, das wir „Lebensraum“ benennen: Die erste Rolle betiteln wir mit „die Mitbewohnerin (bzw. „mein Lebensraum jetzt“), die zweite Rolle mit „die Tochter“.

Für die Aspekte der „Innere-Schrank“-Methodik schlage ich ihr Folgendes<sup>4</sup> vor:

- Talente und Fähigkeiten
- Werte

3 Ich habe noch keine schicken bunten Karten mit verschiedenen Formen, sondern biete ihr weiße Notizblock-Zettel, weiße DIN A 4-Blätter und verschieden-farbige Stifte an.

4 Ich habe die Rollen-Aspekte etwas angepasst, da es mir so stimmiger erscheint (zwischen Talenten/Fähigkeiten und Werten zu unterscheiden).

- eigene Erwartungen
- Erwartungen anderer
- Was fehlt?

Wir beginnen mit dem Rollenkomplex „Die Mitbewohnerin / mein aktueller Lebensraum“. Zur Unterscheidung der Aspekt-Kategorien verwendet sie verschiedene Stift-Farben.

Ich bitte sie, mich an ihrem inneren Dialog beim Formulieren der einzelnen Aspekte teilhaben zu lassen. Dabei höre ich zu, kommentiere hier und da und teile Resonanzen. Sie nimmt vieles dankbar an, einmal verwirft sie meinen Gedanken aber auch mit den Worten: „Nein, das stimmt so für mich.“ So entsteht eine sehr angenehme und fruchtbare Zusammenarbeit.

Als wir mit den Aspekten für diese Rolle fertig sind, bleibt uns nur noch eine gute halbe Stunde Zeit. Ich schlage ihr vor, die zweite Rolle „die Tochter“ vor dem Hintergrund der für die erste Rolle gefundenen Aspekte zu reflektieren.<sup>5</sup> Sie ist damit einverstanden.

Wir stellen schnell fest, dass es sehr viele Parallelen gibt. Meine Annahme, die sich aus den vorausgehenden Gesprächen ergeben hat, dass ihre Erfahrungen in ihrem Elternhaus wie eine Blaupause unter dem aktuellen Lebensraum-Thema liegen, scheint sich zu bestätigen.

Interessanterweise zeigt sich, dass ihre *Werte* zum Rollenkomplex „die Mitbewohnerin/mein aktueller Lebensraum“ mit dem, was ihr im Zuhause ihrer Kindheit *gefehlt* hat, deckungsgleich ist.

Eine weitere, ergänzende Resonanz<sup>6</sup> im Bezug auf den Aspekt „Erwartungen anderer“ (für beide Rollenkomplexe passend) ruft bei ihr eine starke körperliche Reaktion hervor, ihr käme dabei „das Grauen“. Auf meine Nachfrage benennt sie Nacken, Schultern, Rücken und (angespannte) Beine, wir erkennen darin die Anzeichen eines deutlichen Fluchtreflexes.

Zur Betrachtung der Rollenkomplexe aus der Perspektive der inneren Anteile drehen wir den Tisch um 90° (so dass er hochkant vor uns steht) und stellen uns an die kurze Seite. Sie legt die Kärtchen mit den inneren Anteilen, die sie zu Beginn beschrieben hat, unter die anderen Zettel (Rollen & Aspekte). Wir gehen die einzelnen inneren Teile durch. Bei der „inneren Kritikerin“ hake ich ein, da ich das Gefühl habe, das stimme so nicht ganz. Wir stellen fest, dass die Stimme, die sie äußert, eher der „inneren Anwältin“ entspricht.

Beim Zuhören bekomme ich das Gefühl, dass sie nicht so richtig in die jeweiligen Anteile/Stimmen eintaucht, sondern die Anteile wie verschiedene erdachte Rollen in einem Theaterstück sprechen lässt und eher von einer erwarteten Form ausgeht als von dem, was sie wirklich in sich wahrnimmt. Ich frage mich, ob es daran liegt, dass wir nicht noch mal den Raum gewechselt haben und sie die Zettel „nur“ in die Hand nimmt, statt sich drauf zu stellen. Ich beobachte es eine Weile und entscheide mich dann, zu intervenieren: Ich lade sie ein, sich etwas Zeit zu nehmen, um in die Stimme rein zu spüren und bewusst eine andere, dafür passende Körperhaltung zu wählen, worauf sie bereitwillig eingeht. Bei mir bleibt jedoch der „gespielte“ Eindruck. Möglicherweise ist dies dem Zeitdruck geschuldet.

---

5 Darin bestärkt mich meine Hypothese, dass beide Rollenkomplexe sich spiegeln bzw. ihre Erfahrungen in ihrem Elternhaus wie eine Blaupause für ihre aktuelle Situation fungieren.

6 „Du musst toll und besonders sein.“

Zum Schluss lade ich sie ein, die inneren Anteile noch einmal kurz zu fragen, wie sie sich ihren Wunsch-Lebensraum vorstellen/wie sie leben wollen. Zu allerletzt spricht der Schmerz“: Er schwärmt von einem Himmelbett, wo sie drin „chillt“. Da kommt plötzlich Wut in ihr auf, sie bemerkt Spannung im Bauch und äußert es sofort. Ich ermutige sie, die Stimme sprechen zu lassen. Sie stellt sich hin und geht endlich ganz ins Fühlen. Es stellt sich heraus, dass es eine „rebellische“ Energie ist, die „gar kein Zuhause braucht“, rausgehen will und die Welt verändern. Bei der Vorstellung, in einem Himmelbett zu liegen und dem Schmerz Raum zu geben, steigt Panik, Wut und Empörung in ihr auf.

Schließlich gehen wir noch auf die Ebene des Ichs. Sie sagt, das Ich fühle sich überfordert. Da sei ein Gefühl, es gebe gar keine richtige Lösung. Wir lassen das so im Raum stehen.

Beim Abschied zeige ich ihr noch die Zeitschrift, die ich im Regal gefunden hatte. Sie ist beeindruckt und findet darin sogar eine Checkliste mit dem Titel „So findest du den für dich passenden Wohnraum“, von der sie ein Foto macht.

Als wir den Termin für die letzte Sitzung in 2 Wochen vereinbaren, wirkt sie etwas traurig. Gleichzeitig empfand sie es bisher als „sehr schön und rund“.

## 5. Coaching am 21.7.22

*Vor dem Termin* nehme ich wachsende Widerstände in mir wahr: Zuerst über den Umstand, dass es die letzte Session sein und der Prozess ja damit zum Ende kommen würde (was auch mich etwas traurig macht). Gleichzeitig nehme ich in mir den Druck wahr, diesen Prozess, der auf so wunderbare Weise geflossen ist, auf ebenso wunderbare Weise zu einem angemessenen Abschluss zu bringen. Irgendwie habe ich die Vorstellung in mir, als ginge es nun darum, „zum Ziel“ zu kommen. Und auch wenn ich spüre, dass sich Termin für Termin etwas aufgebaut hat und nun tatsächlich, auf ganz organische Weise, etwas vor dem Abschluss steht, überfordert mich diese Vorstellung ziemlich. Denn ich habe keine Ahnung, wie ich das „erwirken“ soll. Irgendwie habe ich das Gefühl, ich müsste mit ihr nun die letzte Hürde nehmen, als sei ich auf einem Spring-Turnier.

In diesen Tagen war ich zudem sehr mit meinem Logo-Thema inkl. Deadline beschäftigt, so dass mein mentaler Raum damit gut gefüllt war. Zusammen mit der gefühlten Überforderung, einem frustrierenden Telefonat kurz vorher und einem plötzlichen Platzregen, der nicht abreißen wollte, hätte ich am liebsten abgesagt. Trotz all dem habe ich den Termin wahrgenommen.

Während meiner Vorbereitung für diesen Termin kam in mir wiederholt der Gedanke einer auffälligen „Polarität“ in A. auf. Auf der einen Seite konnte ich eine starke, nach außen gehende Energie erkennen, die sich selbst und die Welt erfahren will, Anerkennung sucht und etwas bewirken will, auf der anderen Seite nahm ich ihre verletzte Seite wahr, die sich nach einem Zuhause, nach Geborgenheit und Heilung suchte und sich lieber nach innen zurückzog. Ich fragte mich: *Wie kann es gelingen, diese Polarität zu auszusöhnen?* Ich hatte dazu weder Impuls noch Antwort. Interessanterweise sollte sich genau dieses Thema während der Sitzung deutlich zeigen – ebenso wie eine Möglichkeit der Verbindung.

\*

Unsere letzte Session beginnt mit einem *Game Changer*: A. erzählt, dass sie einen Nachrücker-Platz für ein Erasmus-Auslandssemester in Bordeaux (ab Januar 2023) bekommen hat. Sie ist sichtlich erfreut, gleichzeitig hat sie einen seltsam gequälten Gesichtsausdruck, als sie es erzählt. Ich frage mich, ob sie ein schlechtes Gewissen hat, und spreche sie direkt darauf an. Sie bejaht.

Daraufhin erforschen wir, wie es zu diesem „schlechten Gewissen“ kommt, und stellen fest, dass es mit (von ihr angenommenen) Erwartungen anderer zu tun hat, mit denen sie ihre Wohnthematik geteilt hat: Sie denkt, andere erwarten von ihr, dass sie diesen Entscheidungsprozess „richtig“ abschließe, auf eine „beeindruckende“ Art und Weise, mit einem *finalen* Ergebnis. Das deutlich macht, dass sie *endlich weiß, was sie will*.

Interessanterweise nehme ich in mir im ersten Augenblick auch eine Art von „Enttäuschung“ wahr, denn auch ich hatte etwas Anderes erwartet und, nachdem sich die Thematik in den letzten Wochen immer weiter herauskristallisiert hatte und nun auf einen Entscheidungshöhepunkt zugelaufen war, war ich sehr gespannt auf ihre „Lösung“ und Entscheidung, die ich ja aus der Nähe mit begleitet hatte. Nun kam alles – scheinbar – ganz anders. Der Spannungsbogen schien wie ausgehebelt.

Zusätzlich stellt sich mir die Frage, ob das Auslandssemester für sie nicht auch eine Gelegenheit darstelle, um vor dem Transformationsprozess zu „flüchten“, und vielleicht sogar vor ihren eigenen (inneren) Themen. Ich bringe die Polarität (zwischen dem „outgoing“ Teil in ihr und dem verletzten, Geborgenheit suchenden Teil, der sich lieber zurückzieht) zur Sprache (s. oben) und frage sie (etwas provokant), welcher dieser beiden Teile denn nun hiermit „gewonnen“ hätte. Es wird schnell klar, dass der extrovertierte Teil gerade in ihr triumphiert, sie beteuert aber, dass sie ihren „introvertierten“ Teil definitiv mitnehme und entschlossen sei, gut für sich zu sorgen.

Dann stellen wir fest, dass diese unerwartete Wendung dem Ganzen sehr viel Druck und A. eine große Last von den Schultern nimmt. Gleichzeitig bleibt die Grundfrage (*Wie und wo möchte ich leben?*) weiterhin ja bestehen.

Im weiteren Gespräch entfalten wir den Aspekt der Erleichterung weiter und finden mehrere positive Auswirkungen, die für ihren Langzeitprozess wertvolle Impulse geben: Sie hat durch dieses Auslandssemester die Möglichkeit, einmal komplett aus ihrem gewohnten Umfeld rauszugehen, sich selbst neu zu erfahren und in dieser „Auszeit“ (vom ihrem hiesigen Umfeld) herauszufinden, was sie wirklich will – mit weit weniger systemischen Verstrickungen als hier in Lüneburg. Gleichzeitig erweitern sich ihre Handlungsoptionen, denn sie kann a) bereits jetzt umziehen (in eine WG, eine eigene kleine Wohnung, ein Zimmer – ohne die Notwendigkeit, dass es „das“ sein muss, wo sie bleiben möchte und sich endlich wohl fühlt), b) bis Januar bleiben und ihre Sachen irgendwo für die Zeit des Auslandssemesters unterbringen oder c) ihr Zimmer in der WG behalten und es für die Zeit des Auslandssemesters untervermieten. (Gleiches gilt für ein Zimmer bzw. eine Wohnung, die sie neu anmietet.) Hinzu kommt sogar die Möglichkeit, dass sie hinterher nicht einmal mehr nach Lüneburg zurückkehren müsste, da danach nur noch die Bachelorarbeit anstehen würde, so dass sie frei wäre, dorthin zu gehen, wo es sie hinzieht.

Dabei stellt sich auch heraus, dass für sie eins feststeht: Sie möchte ausziehen, noch vor dem Auslandssemester. Dass der Ort, wohin sie nun zieht, innerhalb von Lüneburg, nicht mehr den Anspruch hat, „die perfekte Lösung“ zu verkörpern, nimmt viel Druck aus dem Ganzen und eine große Last von ihren Schultern.



Und so erkennen wir beide die so gewonnene „Freiheit“ als ein „Geschenk“ an, die gerade beflügelnd wirkt.

Einer Eingebung folgend, frage ich sie, ob es irgendeine Stimme in ihr gibt, die sie – vielleicht eher aus dem Hintergrund – kritisch wahrnimmt. Sie verneint zunächst. Doch dann zeigt sich eine besorgte Stimme, die sagt, sie brauche doch etwas Festes, Sicherheit, einen Plan. Sie identifiziert sie ziemlich schnell als die Stimme ihrer Mutter. Wir entfalten diesen Anteil und die diesbezüglichen Sorgen. Es öffnet sich – mit einem signifikanten Aha-Effekt – der Blick für ein größeres Bild, in dem ihre Mutter für den verletzten, inneren Teil in ihr steht, ihr Vater für den extrovertierten Teil, der im Außen Anerkennung sucht.

Daraufhin tauchen wir etwas ab in ein fast philosophisches Gespräch über den Begriff der „Anerkennung“, den ich mit dem franz. „reconnaissance“ in Verbindung bringe. Beim Philosophieren über die Bedeutung dieses Begriffs (Anerkennung als Sich-Wiedererkennen oder Den-Anderen-Wiedererkennen...) bekomme ich Gänsehaut, und A. hat Tränen in den Augen.

Dann greife ich noch einmal meinen Gedanken der Polarität auf und stelle ihr eine Fangfrage: Ob sie schon einmal einen „Fehler“ begangen und sich dadurch in Gefahr gebracht hätte (was ja die Sorgen ihrer Mutter-Stimme als berechtigt ausweisen würde). Damit ziele ich ganz bewusst auf die traumatischen Erfahrungen während ihres Auslandsjahres in den USA ab.

Sie verneint zuerst, mit überzeugter Stimme, und erst als ich ihre Antwort mit bewusst gespielter Stimme verstärke<sup>7</sup>, fällt ihr die Verbindung zwischen dem anstehenden Semester in Bordeaux und ihrem Auslandsjahr in der 10. Klasse auf. Ich frage sie, ob sie so etwas noch einmal wiederholen würde. Sie antwortet: „Ja, aber aus anderen Gründen.“ Ich frage nach und sie antwortet, für die Suche. Von der *Suche nach etwas* schlagen wir die Brücke zur *Suche nach Anerkennung*, die wir ja mit ihrem extrovertierten Anteil in Verbindung gebracht hatten. Wir stellen fest, dass es da – auf dieser *Suche nach etwas* bzw. *Suche nach Anerkennung* – durchaus etwas gibt, was es zu schützen gilt. Wir sprechen über die Komplementarität von Yin und Yang und die Dynamik der extrovertierten Energie in ihr (die sie mit ihrem Vater assoziiert) und der introvertierten, schutzbedürftigen Energie (die sie ihrer Mutter zuordnet).

Ich spüre in mir eine Resonanz zu meiner eigenen Geschichte als Frau und Mutter, die sich getrennt hat und die Auswirkungen der Trennung im eigenen Kind (und in sich selbst) über die vergangenen Jahre beobachtet und reflektiert hat. Aus einem Impuls heraus frage ich sie, ob sie sich vorstellen könnte, dass ihr Vater und ihre Mutter, diese beiden Seiten in ihr, sich die Hand geben könnten. Sie sagt sofort, ja, dabei strahlt sie begeistert, und legt beide Hände (wie bei einem Händedruck) ineinander. Sie lässt die Hände so, während wir weitersprechen.

Ich frage sie, wie sich das anfühlt. Sie nimmt ihren Vater rechts, ihre Mutter links wahr. Es fühle sich gut an. Sie teilt, dass sie durch die Berührung die Unsicherheit und die Angst des jeweils Anderen wahrnehmen könne. Und dass sich diese Wahrnehmung voneinander verändere, Verständnis und Annäherung schaffe. Und damit die Angst und die Unsicherheit verringere.

Ihr kommt das Bild, dass beide an einem Tau ziehen, an einem Tau, das aber ins Dunkle führt. Ich frage sie, woher sie weiß, ob es das richtige Tau ist, das, das sie weiterbringt. Sie antwortet:

---

<sup>7</sup> Ich sage mit leicht verstellter, kindlicher Stimme: „Niemals, nein, nönönö“ und schaue wie ein unschuldiges Kind, das etwas zu verbergen hat.

„Vertrauen“. Einer weiteren Eingebung folgend, frage ich sie, was es brauche, damit die Verbindung zwischen beiden gut sei. Sie überlegt, weiß aber keine Antwort. Ich beschliesse, meine Gedanken mit ihr zu teilen, und bringe die Qualität der Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit ins Gespräch (Teil der „Ernte“ meines eigenen Erkenntnisprozesses bzgl. der Geschichte meiner Ehe und Trennung), den Raum zu schaffen für den Zweifel. Wir entfalten dieses Thema etwas weiter.

Das Gespräch läuft schließlich nach einer Weile in eine satte, volle Stille aus. Es scheint, als wenn alles gesagt wäre. Sie ergreift schließlich das Wort und sagt, dass sie sich gerade gefragt habe, ob es noch etwas gebe, was sie gerne ansprechen möchte, aber es fühle sich alles rund an.

So kommen wir gemeinsam zu dem Schluss, dass wir damit gewissermaßen (am Ende unseres Übungskoachings) „angekommen“ seien. Nach einem Augenblick der erfüllten Stille lassen wir unseren gemeinsamen Prozess noch etwas Revue passieren und schenken uns gegenseitig Wertschätzung und Anerkennung.

Ich fühle den Moment gekommen, um auf ihre Frage nach meinem persönlichen Eindruck zu ihr<sup>8</sup>, die sie mir am 11. Juni über eine Telegram-Nachricht gestellt hatte, einzugehen, und teile mit ihr, welchen wunderbaren Wandel ich in den letzten Wochen an und in ihr wahrnehmen konnte, wie ich Zeugin sein durfte, wie sie zusehends aufblühte und Verantwortung übernahm für sich und ihr Leben.<sup>9</sup> Dabei hat sie Tränen in den Augen.

Sie bedankt sich bei mir und sagt, dass sie erstaunt sei, wie unglaublich viel in diesen Wochen passiert sei und wie viel mehr sich durch dieses Coaching bewegt hätte als durch andere Prozesse (ich vermute, sie meint ihre therapeutischen Prozesse). Sie sagt auch, dass es sich für sie seltsam anfühle, dafür nichts zu bezahlen.

Wir verbleiben mit den Worten, dass sie sich jederzeit bei mir melden könne. Sie sagt aus sich heraus, dass sie sich vorstellen könnte, demnächst bei mir ein weiterführendes Coaching<sup>10</sup> zu beginnen, um diese Erkenntnissen auf Körper-Ebene zu arbeiten.

## Reflexion: Arbeit an den Grenzen

*Im ersten sowie zweiten Coaching-Termin steht die Arbeit an Grenze 1 und 2 im Vordergrund. Ich nutze die Leitfragen zur Erkundung des Themas, die 5 Aufmerksamkeiten, wir lichten sprachliche Auffälligkeiten und erforschen Körpersignale. Außerdem nutze ich persönliche Tools wie Astrologie sowie Wissen aus der Energie-Lehre des Yoga (zu diesem Punkt mehr unten). Ein Grundthema beginnt sich herauszukristallisieren („Ich möchte wissen, was ich wirklich will, wofür ich meine Energie einsetze“), das sich aktuell im Wohn-Thema niederschlägt. Den Langzeitprozess sehe ich an Grenze 3-4.*

---

8 Sie schrieb: „wo du dir denkst, dass ich mir selbst im Weg stehe etc., vielleicht so ein ehrlicher Eindruck. Ich glaube ich möchte ausdrücken, dass ich mich dafür öffnen möchte...“. Ich habe ihr damals nur einen Impuls mitgegeben, den Begriff der „Selbstliebe“. Ansonsten zu Geduld und Vertrauen in ihren Weg ermuntert.

9 Ein sehr prägnantes Beispiel ist hier, dass sie bei der letzten Yoga-Stunde, in der ich sie gesehen hatte, von ihrer Einsamkeit erzählt hatte. Und nun erzählt sie mir, dass sie einen Frauenkreis ins Leben gerufen hat, der sich zum ersten Mal am darauffolgenden Abend treffen sollte. Ich lache und erzähle ihr, dass ich mich just „morgen“ auch mit meinem Frauenkreis treffen werde.

10 Tatsächlich hat sie mich inzwischen darauf angesprochen, und wir hatten am 25.10. unseren ersten Termin.

*Beim dritten Coaching-Termin* steigen wir mit der Innere-Teile-Arbeit in den Bereich von Grenze 3 ein, entfalten ihr „inneres Team“, entdecken (bisher) „unbekannte“ Anteile und beginnen, das Bewusstsein für ein „bewusstes Ich“ zu schärfen.

*Im vierten Coaching-Termin* erweitern wir die Arbeit mit den inneren Anteilen mittels der Methodik des „Inneren Schranks“ und bewegen uns immer mehr auf Grenze 4 zu. Synchron dazu (oder anders herum?) spitzt sich ihr Wohn-Thema immer weiter zu und drängt auf eine Entscheidung.

*Das fünfte Coaching* bringt mit der Info über den Erasmus-Nachrücker-Platz eine unerwartete Wendung – in zweifacher Hinsicht: Statt einer finalen Entscheidung und Klarheit zu ihrer Frage (*Wie möchte ich leben?*) geht sie erst mal ins Ausland – und „muss sich nicht entscheiden“. Die „Enttäuschung“ darüber wandelt sich jedoch wiederum in die Erkenntnis, dass diese Wendung wertvollen Raum schafft, um durch mehr Zeit und gewonnene Distanz ihren Langzeitprozess voran zu bringen. Die Auseinandersetzung mit dem „schlechten Gewissen“ deutet m.E. bereits auf Grenze-5-Prozesse hin.

## **Reflexion: Meine Stärken und Schwächen**

In diesem Übungscoaching habe ich eine durchweg positive Erfahrung in meiner Rolle als Coach gemacht. Nach jedem Termin habe ich mich gut gefühlt, bestärkt und teilweise stolz, dass mir das Coaching so gut gelungen ist (trotz situativer Widrigkeiten, wie einer schlaflosen Nacht u.A.).

Vor allem habe ich Spaß am Coachen empfunden und war beeindruckt, wie mühelos und teilweise „magisch“ es gelaufen ist. Auch meine Coachee hat dies mehrmals angesprochen.

Vor dem Hintergrund dieses Übungscoachings (wie auch der Erfahrungen der vergangenen Monate) sehe ich *meine Stärke als Coach* vor allem in meiner Fähigkeit, sehr genau und wachsam zu beobachten und wahrzunehmen. Dazu zähle ich auch meine Intuition. Immer wieder fällt mir auf, dass ich blitzartige „Eingebungen“ habe, denen ich meist – nach einer kurzen Überprüfung – nachgehe und die sich auch meist als treffend erweisen. Ich habe dabei häufig das Gefühl, einen Pfeil abzuschießen, mit der „inneren“ Gewissheit, ins Schwarze zu treffen. Mir ist bewusst, dass ich mit damit dennoch vorsichtig umgehen muss.

Das Übungscoaching (aber auch bereits andere Kontexte) haben mir gezeigt, dass mir die Arbeit mit den Inneren Anteilen sehr leicht fällt (und auch viel Spaß macht).

Förderlich für die handwerkliche Coaching-Arbeit empfand ich auch mein sehr feines Sprachgefühl, auf der Ebene der Wahrnehmung ebenso wie auf der Ebene der Formulierung.

Gleichzeitig nehme ich wahr, dass ich sowohl sehr empathisch bin als auch „kühn“ und scharfsinnig genug, um unbequeme Fragen zu stellen oder den entscheidenden Punkt zu benennen.

Dabei macht es mir sehr viel Spaß (und ich nehme auch ein gewisses Talent wahr), andere Menschen zu *empowern* und sie über sich hinaus wachsen zu sehen.

Auch meine vielfältigen Erfahrungen und daraus entwickelten Kompetenzen sehe ich als wertvolle Ressourcen, aus denen ich (wohl dosiert & mit dem entsprechenden Bewusstsein für gutes Timing) schöpfen kann.

*Zu meinen Schwächen* (als Coach) zähle ich meine Tendenz, mich (und Andere) zu überfordern, manchmal etwas übermütig, ungeduldig und vorschnell zu sein, und Rahmen (z.B. zeitliche) „gerne“ zu sprengen. Diesen „Hang zur Übermäßigkeit“ zu zügeln, ohne dass mein Feuer dabei ausgeht, begleitet mich als Lernaufgabe bereits sehr lange. Ich habe mich entschieden, mich im Rahmen einer Psychotherapie vertiefend damit zu beschäftigen.

In dieser Übungscoaching-Reihe habe ich mich zu Beginn etwas dazu „verleiten“ lassen, die Astrologie mit rein zu bringen. Rückblickend konnte ich das Potenzial dieses Tools als Hilfestellung an Grenze 2 und 3 nachvollziehen, oder zumindest erahnen. Dennoch sehe ich meine astrologischen Kompetenzen noch als nicht ausreichend genug an, um sie wirklich im Rahmen eines professionellen Coachings unterzubringen. Der Impuls, Astrologie richtig zu studieren, ist jedenfalls da. Bis dahin möchte ich hier mehr Zurückhaltung üben. Darüber hinaus stellt sich mir die Frage des Rahmens, denn eine astrologische Lesung fällt für mich eher in die Sparte der Beratung. Um sie im Sinne eines transformativen Coachings zu gebrauchen, fehlt es mir möglicherweise noch an Kompetenz und Erfahrung.

Aus der Beschäftigung mit meinem Übungscoaching ist außerdem ein weiteres „Warnschild“ entstanden: Meine bereits bestehende Rolle als „Lehrerin“, die sich manchmal unbemerkt in meine Coaching-Tätigkeit einschleicht. Hier möchte ich weiterhin achtsam sein und mein Bewusstsein schärfen.

*Meine Perspektive als Coach* sehe ich in der Verbindung meiner vielfältigen Kompetenzen und der Verquickung der Ebenen von Körper, Geist, Sprache und Seele.

So möchte ich Yoga-Körperarbeit, Holotropes Atmen und Ritualarbeit (später möglicherweise auch Astrologie) als Tools nutzen. Vor allem in meiner Fähigkeit, aus dem Moment heraus (sowie auch mit Vorbereitung) Thematiken in geführte Meditationen zu übersetzen, sehe ich ein großes Potenzial (für Erkenntnisprozesse, aber auch Transformationsarbeit auf einer sehr tiefen Ebene).

Durch meinen eigenen Lebensweg rufen mich besonders folgende Themenbereiche: *Empowerment*, die Sinnfrage sowie die Selbstwert-Thematik.

\*\*\*