

COACHING BY CONSCIOUSNESS

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....	2
RAUM FÜR VERÄNDERUNG SCHAFFEN.....	12
AUF DEN EIGENEN RESSOURCEN AUFBAUEN..	28
<i>QUALIA</i> UND DIE KUNST DES ERFAHRENS.....	46
ACHTSAMKEIT.....	67
GEDANKENPARASITEN.....	84
AUS DEM SEIN TUN.....	97
DER SPIEGEL DES ALLTAGS.....	106
PROZESSONTOLOGIE.....	115
JENSEITS DES DUALISMUS.....	125
DAS ICH ALS DIRIGENT.....	134
GÖTTERDÄMMERUNG.....	150
KUNST ALS VER-/ENTFÜHRUNG.....	158
EROS INS LEBEN RUFEN.....	173
GESCHICKTES WIRKEN – EINE KREATIVE LEBENSKUNST.....	187
GENTLE MAN GENTLE WOMAN – SELBSTORGANISATION.....	194
DEN MITTLEREN WEG GEHEN, PARADOXA LEBEN.....	201
LITERATURVERZEICHNIS.....	207

VORWORT

Da das Wort *coach* auf Englisch Kutsche bedeutet, klingt Coaching fast wie die Einladung zu einer Art Reise. Coaching kann also viel mehr sein als, traditionell betrachtet, eine Begleitung bei der Problemlösung. Das Wort Reise verweist auch häufig auf die mythische Metapher für das Leben und die Suche nach Mitte, Sinn, Erfüllung. Buddha hat die Wege, die zur Erleuchtung führen, auch Fahrzeuge (*Yana*) genannt.

Man kann zwar kurz und gezielt reisen, von einem Ort (mit Problem) zum anderen (ohne Problem). Auch dann gibt es viele Wege, und der beste und schnellste muss nicht immer die gerade Linie sein. Und manchmal, wenn man zufällig von den bekannten, gewohnten Bahnen abweicht, wie es so oft in Märchen passiert, wartet schon ein paar Schritte beiseite ein Abenteuer, eine Entdeckungsreise, verborgene Schatzkisten oder wer weiß... Vielleicht kann uns ein „Kutschenabenteuer“ neben dem Erreichen der kurzfristigen Ziele auch den Geist für Neues öffnen. Einen Ausweg aus dem „*Ennui*“, der eindimensionalen Wüste unserer entzauberten Welt anbieten? Und wie eine Reise in eine andere Kultur unsere innere Landschaft verändern kann, so wirken sich innere Reisen, auf denen wir uns neu erleben, auf unsere Umgebung und unseren Alltag aus.

Das Wort Management hat etymologisch auch mit Reise zu tun – *manum agere* (lat.) bedeutet nämlich: an der Hand führen. Selbstmanagement bedeutet also für mich, sich selbst wie seinen besten Freund an der Hand durch das Leben zu führen.

Coaching soll, besonders im Prozess des schnellen Lebens von heute, Selbstcoaching oder Selbstmanage-

ment fördern. Das Beste, was ein Coachingprozess erreichen kann, ist, den weisen Reiseführer, der im Inneren des Klienten schlummert, zu wecken, bis dieser den Klienten „an die Hand nimmt“.

Wenn man den Prozess der Arbeit selbst aus der Nähe beobachtet, ist es heute nicht mehr möglich, klar zwischen Psychotherapie, Beratung und Coaching zu unterscheiden. Psychotherapie beschäftigt sich schon lange nicht mehr nur mit Symptomen und Krankheiten, kann sehr lösungsorientiert arbeiten und muss nicht lange dauern. Sie hat auch die Rolle des Therapeuten als Experten abgelegt, und sieht ihn im Rahmen einer systemischen, konstruktivistischen Perspektive mehr als Konversationskünstler oder als Koautor einer neuen, konstruktiveren Geschichte, wie in der narrativen Therapie (Gergen, K. & Gergen, M., 2009). Das medizinische Modell der Krankheit, der Symptome, des Therapierens und Kurierens findet heute ganz begrenzt Anwendung. Doch war der Bereich des Coachings von Anfang an völlig frei von Krankheitsvokabular und -assoziationen. Coaching wendet sich an die sogenannte normale Population, die außer der allgemeinen „Krankheit unseres Zeitgeistes“ unter keiner anderen spezifischen psychischen Störung leidet. Es geht bei den Leuten, die sich in diesem ganzen Bereich Hilfe oder Inspiration suchen, mehr darum, eine neue *ars vivendi* in der aktuellen Lebenssituation zu finden. Die Fragen, die schon die antike (europäische wie asiatische) Philosophie angeschlagen hat – „wie kann man gut (glücklich, erfüllt, mit Sinn) leben?“ – tauchen immer wieder auf und immer in etwas anderer Form, weil sich die Umstände stets verändern. Je mehr eine Gesellschaft in die Krise

gerät, desto akuter werden die Menschen mit solchen Fragen konfrontiert. *Ars vivendi* als philosophisches Thema hatte ihre Blütezeit gerade während des Untergangs des römischen Imperiums. Heute wird die Frage der *ars vivendi* ebenfalls gestellt, in der Philosophie sowie auch besonders lebendig in den Bereichen Psychotherapie, Coaching, Management, Ausbildung und Heilen.

Ein Blick in die Geschichte der Ideen ist immer inspirativ und kann durch die Einsicht, dass sie auch für uns sehr viel lebendiges Wissen anbietet, unser Gefühl der kulturellen Überlegenheit ausbalancieren. Doch gibt es kaum etwas zu finden, was man fertig und verpackt, wie ein „*fast food lunch*“, mitnehmen und gleich konsumieren kann. Auch wenn das zu unserem Zeitgeist sehr gut passen würde. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als die alten und die neuen Ideen zusammenzubringen und sie neu zu beleben.

Wir befinden uns heute, am Anfang des 21. Jahrhunderts, in einer neuen Landschaft, in der es für sehr viele Menschen notwendig geworden ist, Antworten auf die gravierenden Veränderungen ihrer Lebensumstände zu suchen. Die große Beschleunigung aller Lebenssituationen, oft extremer Leistungsdruck, der Überfluss an Produkten, Informationen und Angeboten aller Art, durch Medien erzeugte massive kollektive Trancen und immer offensichtlichere Bodenlosigkeit des Lebens in einer orientierungslosen Gesellschaft stellen eine tägliche Bedrohung für unsere Lebensbalance dar. Die Umwelt zwingt uns eine immer größere Geschwindigkeit auf, die unsere Lebensqualität gefährdet. Wir müssen uns ständig sehr schnell neuen Anforderungen

anpassen, wenn wir auch nicht genau wissen, wozu das dient. Kapitalismus und Marxismus als Glücksversprechen waren die letzten „großen Narrative“ des Westens. Die heutige Gesellschaft hat keine neuen mehr anzubieten, die den Menschen als glaubwürdig und sinnvoll erscheinen könnten. So bleiben wir im Labyrinth unserer kleinen Geschichten verwirrt mit der Frage, wie wir den richtigen Weg zu uns selbst und zu den anderen finden können. Man kann es sich heute nicht mehr leisten, ohne Selbstcoaching- und Selbstmanagement-skills zu leben. Man müsste sie fast in der Schule erlernen. In helfenden, führenden und ausbildenden Berufen werden diese Skills besonders benötigt, weil man hier als eine Art Vorbild für die anderen dasteht. Für Leute in diesen Berufen ist die Arbeit an sich selbst Voraussetzung, um mit anderen arbeiten zu können.

Das Internet erscheint mir als Symbol für unsere Gesellschaft. Es bietet eine wunderbare Gelegenheit, verschiedenste Themen zu erforschen und kann helfen, kreativ zu denken. Das gilt aber nur für Menschen, die diese neue Komplexität managen können, für andere stellt es ein Spinnennetz dar, in dem sie sich verfangen und von unzähligen virtuellen Angeboten hypnotisiert werden. Um uns in unserer heutigen Lebenssituation mit Geschick bewegen zu können, brauchen wir immer mehr Fähigkeiten, die man in der Psychologie metakognitive Fähigkeiten nennt: Bei Metakognition wird das Wissen darüber, wie Geist und Kognition funktionieren, bewusst eingesetzt und für Selbstregulation benützt.

Eine Metaperspektive zu gewinnen, wäre auch für die Gebiete des Coachings, der Beratung und der Therapie wichtig: Was steckt hinter den Strategien, die man heute benützt, was hilft, heilt und therapiert wirklich? Wir

würden eine Philosophie unserer Therapeutika brauchen, die ihr Wirken im tieferen Sinne hinterfragt.

Die enge Expertenperspektive der traditionellen wissenschaftlichen Psychologie reicht nicht mehr für heutige Anforderungen der Klienten. Traditionell war Psychologie uninteressiert, blind oder feindselig allem Spirituellen gegenüber. Das ändert sich unvermeidlich in der gegenwärtigen Entwicklung dieser Disziplin. Sinnfragen, spirituelle Suche, Suche nach dem Glück, der Erfüllung, Verbundenheit, Beziehung zum Ganzen in einer immer mehr fragmentierten Welt sind integrale Teile der menschlichen Situation. Auch wenn man ganz gut „funktioniert“ im alltäglichen Leben, oder gerade dann, werden diese Themen lebendig. Unsere Kultur, die durch Individualismus, Hedonismus, Konsumhaltung, Materialismus, Uniformierung durch Medien, Trendsetter und Opinionmaker geprägt ist, infrage zu stellen und neue Wege zu suchen, gehört heute zur mentalen Hygiene. Um den ganzen Menschen und alle seine Bedürfnisse zu respektieren, muss die Psychologie die geistige Dimension einbeziehen. Eine Psychologie, die als zentrale Begriffe Ich, Selbst-Konzept und Ego hat, und die, dem amerikanischen Historiker Christopher Lash nach zu einer narzisstischen psychotherapeutischen Kultur des 20. Jahrhunderts beigetragen hat, hat sich erschöpft. Am Anfang des 21. Jahrhunderts redet man neben analytischer (IQ) und emotionaler (EQ) schon von spiritueller Intelligenz (SQ), sucht deren neurologische Grundlagen und arbeitet an Methoden, um diese zu messen und zu entwickeln (Zohar, D. & Marschall, J. 2001). Diese Intelligenz bezieht sich auf die menschliche Fähigkeit, die Faktizität einer gegebenen Lebenswelt zu

transzendieren und eine neue, umfangreiche Perspektive zu eröffnen sowie die Fähigkeit, mit der Sinnfrage und der Beziehung zum Ganzen im eigenen Leben konstruktiv umzugehen.

In unserer postmodernen Patchwork-Kultur stehen uns Methoden aus den verschiedensten Traditionen zur Verfügung, kognitive, schamanische und kontemplative Sichtweisen der menschlichen Existenz aus allen Kontinenten und Zeiten, vormodernen wie modernen.

Unsere Zeit gebiert aber auch neue Formen der Spiritualität, meist außerhalb von konfessionellen und institutionellen Religionen. Heute beschäftigen sich mit dem Spirituellen nicht nur Kirchen, Priester und spirituelle Lehrer, die sich ums Überleben der Institution und die Transmission bestimmter Belehrungen und Doktrinen kümmern müssen. Es gibt zwar immer noch viele Menschen, die Sicherheit in Kirchen und spirituellen Gruppen mit allzu viel traditioneller Struktur suchen, auch die, die in Abhängigkeit von spirituellen Gurus und Sekten geraten. Eine neue Art der Mystik aber (im Sinne direkter, unmittelbarer, nicht doktrinärer und nicht institutioneller Erfahrung des Geistigen, in welcher Form auch immer) ist im Wachsen. Viele Menschen erforschen außerhalb religiöser Gruppen und Institutionen tiefgehende Sinnfragen, haben spirituelle Erfahrungen aller Art und suchen für sie einen Platz im Leben. Viele experimentieren auch mit allem, dem sie auf dem Weg begegnen. Heute gehören *Yoga*, *Qigong* und Meditationen aus verschiedensten Traditionen zum Lebensstil. Dazu nimmt man Psychotherapie- oder Coaching stunden, besucht am Wochenende ein Ausdruckstanzseminar, macht ein Klosterretreat im Urlaub...

Durch diese Suche, die von persönlichen Interessen und Bedürfnissen ausgeht, kommen verschiedenste Welten miteinander in Berührung, die sich in der früheren Geschichte nie getroffen haben. Daher muss man heute mit Offenheit und Sensibilität die geistige Welt des Klienten erforschen, verstehen und in ihrer Vielfalt nutzen. Auch wenn kurz dauernd – der Coachingprozess muss nicht oberflächlich sein, er kann es sich gerade deshalb nicht leisten, oberflächlich zu sein.

Die neue Offenheit und Verfügbarkeit stellt eine neue Chance für freies Erforschen der Erfahrung dar. Auf der anderen Seite ist die Gefahr von Verwirrung und Gefangenschaft in Sackgassen genauso groß. Für eine solche Offenheit, die unsere Zeit anbietet, brauchen wir viel mehr Mut und Demut, größeres Selbstvertrauen und hohe Selbstständigkeit, aber auch einen kritischen Forschergeist, der die eigenen Glaubensgrundsätze untersuchen und hinterfragen kann.

Traditionalismus und oberflächlicher Eklektizismus bieten angesichts heutiger Vielfalt keine Lösungen. Eklektizismus ist für uns unausweichlich, man muss aber in die Tiefe gehen, um die Wege zu neuen Synthesen zu suchen. Ebenso wie eine Krise im Privatleben die Suche nach dem Wesentlichen fördert, so ist unsere globale Krise die Gelegenheit, die Möglichkeiten des Coachings und unserer westlichen Psychotherapie, genauso wie spirituelle Traditionen (die man als „alte“ psychologisch-philosophische Systeme sehen kann), auf neue Weise zu betrachten, um heute für ihre wichtigsten Beiträge sensibel zu werden.

In diesen neuen Synthesen ist immer ein künstlerisches Element vorhanden, weil keine Wissenschaft fertige

modellhafte Formeln dafür anbieten kann. Also, ohne *ars* (Kunst) geht es nicht. Es ist auch gar nicht möglich, weil das Künstlerische ein persönliches Siegel in sich trägt, und für uns – Therapeuten, Coachs oder Berater – würde es *Hybris* sein, wenn wir uns vorstellen würden, auf einem objektiven Standpunkt irgendwo außerhalb der eigenen Erfahrungswelt stehen zu können.

Die geistige Tradition, die mich vor allem in der Praxis des Coachings und Selbstcoachings inspiriert, ist die buddhistische. Die buddhistische Soteriologie selbst ist der westlichen Psychotherapie ähnlicher als der westlichen Religion, weil sie Erlösung im eigenen Geiste, und nicht durch die Gnade Gottes, sucht.

Diese Inspiration ist dreifach. Erstens: Die zentralen Themen, die der Buddhismus aufgreift, sind Unbeständigkeit und Unfassbarkeit der Existenz. Die Entwicklung unserer Gesellschaft und Wissenschaft, durch die alle Grundfeste unseres Daseins infrage gestellt worden sind, hat uns diese Themen massiv als etwas sehr Aktuelles und Lebendiges vor Augen geführt. Fast immer verursachen diese Themen Angst und Unsicherheit. Die buddhistische Tradition gibt uns viele Fingerzeige, sie von der positiven Seite zu verstehen und zu leben.

Zweitens: Da der Buddhismus dualistische Konzepte transzendiert, zeigt er auch, wie man verschiedenste Ansätze und Methoden kreativ und nach den Erfordernissen der Situation benutzen kann, wenn sie hilfreich sind, ohne aus ihnen ein Dogma zu machen. Buddhistisches Verständnis des Geistes kann uns da helfen, eine Metaperspektive zu gewinnen.

Drittens steht für mich unser Bewusstsein bei allen Veränderungs- und Kreativprozessen im Vordergrund (Bewusst sein, Bewusst werden, mit mehr Bewusstheit leben sind gleichzeitig Mittel und Ziel dieser Art des Coachings), und die buddhistische Lehre und Praxis trägt methodologisch und theoretisch sehr explizit zur Bewusstseinsforschung bei. Heute ist das Phänomen des Bewusstseins durch einen neuen interdisziplinären Ansatz (*consciousness studies*) wieder ein wissenschaftlich anerkanntes Thema geworden. Eine dieser neuen Disziplinen, die „Philosophie des Geistes“ (*philosophy of mind*), heute vielleicht die populärste philosophische Disziplin, versucht analytisch die Essenz des Bewusstseins mit dem Terminus *qualia* zu fassen.

Buddhistische Ideen und Konzepte sind uns seit einiger Zeit nicht mehr fremd. Doch was Leere (*shunyata*), Ichlosigkeit (*anatman*), direkte Erfahrung des eigenen Geistes, Mittlerer Weg, Achtsamkeit (*satipathana*), *Bodhicitta*, Geschicktes Wirken (*upaya, skillful means*) konkret im Rahmen einer westlichen Praxis bedeuten könnten – sei es im Coaching, in der Psychotherapie oder im Selbstmanagement, dem gehe ich in diesem Buch nach.

Die anderen Ansätze, die ich besonders inspirativ finde, kommen aus der Kunsttherapie (hauptsächlich Tanz- und Musiktherapie), der Energie- und Körperarbeit, der transpersonalen Psychologie und der systemischen Arbeit. Auf verschiedenen Weise wird in ihnen das Verständnis des Ichs als isolierte, festgefügte mentale Entität hinterfragt.

Kurze Essays über 16 aktuelle Themen des Coachings und der Therapie dienen als Einführung in eine integrative Praxis, die sich zwischen Ost und West,

Tradition, Moderne und Postmoderne, zwischen Wissenschaft, Psychotherapie, Philosophie, spirituellen Disziplinen und Kunst, einen Platz sucht. Das Buch bietet auch Übungen in Form von geführten Erfahrungsexperimenten an, mit deren Hilfe sich der Leser mit den Themen, die das Buch diskutiert, auf einer persönlichen Ebene auseinandersetzen kann. Experiment als Werkzeug der Wissenschaft bedeutet Freiheit der Forschung und stellt den besten Teil der Wissenschaft dar. Durch diese Erfahrungsexperimente kann man den eigenen Geist direkt erforschen und auf ganz andere Art erfahren als in den Alltagsgewohnheiten, ohne sich dabei an religiösen Glauben und seine Vorschriften zu binden oder sich an psychologische Theorien zu halten. Sie können zu neuen Fragen und Erfahrungen führen, die als Inspiration und Ausgangspunkt für Veränderungsprozesse dienen können.

Izabela Huber:

COACHING BY CONSCIOUSNESS

Homo Integralis Publications im
VERLAG ANDREAS MASCHA

ISBN: 978-3-924404-92-5, 212 Seiten