

Verlangsamem

Willem Lammers

Viele Klienten in unserer Praxis stehen unter hohem Druck. Die Leistungsgesellschaft erfordert, dass Mütter einem Job nachgehen und sich um ihre Kinder kümmern, den Sohn zum Fussball und die Töchter zur Ballettstunde fahren, sich um pflegebedürftige Familienmitglieder kümmern. In unserem Fall kommt dann noch die Ausbildung in einem beratenden Beruf dazu.

Das Motto heisst dann oft: Verlangsamem. Wir haben unsere Seminare absichtlich während der Woche geplant, damit das Wochenende frei bleibt. Die Ausbildung umfasst nicht mehr als sechs Stunden pro Tag, in einer dynamischen Abwechslung von Vorträgen, Übungen, Gruppendiskussion und Kleingruppenarbeit. Oft sind Trainees beim Abschluss eines Seminars aufgestellt und entspannt, mit Lust, wieder ihre Aufgabe in der Aussenwelt zu übernehmen.

Wenn wir die Fähigkeiten sehen, die ein Coach haben muss, haben wir immer wieder für Momente die Neigung, immer mehr Inhalt in unsere Seminare zu pressen. Es gibt so viele aktuelle Themen. Damit wir aber ein Gegengewicht zum immer zunehmenden Stress bieten können, legen wir aber den Akzent bei einer Lernatmosphäre, die einlädt zum Innehalten, zum Verlangsamem, zum nach innen hören. Es ist erstaunlich, wieviel aktuelle Themen ohne jeglichen theoretischen Input der Kursleitung während des Gruppenprozesses aktualisiert wird. Wen wundert's? Die Gruppe ist schlussendlich eine Abbildung der komplexen Gesellschaft, die diese Themen hervorbringt.

Bei einer Diplomübergabe fragten wir kürzlich, was das Wichtigste war, was die frische Supervisorin am Institut gelernt hatte. Die Antwort: «Ich habe gelernt, auf meine innere Stimme zu hören.»

Wenn eine Coach, ein Consultant oder eine Supervisorin auf ihre/seine innere Stimme hören kann, können ihre Kunden das auch lernen. Die innere Stimme ist leise, und die Stimmen der Aussenwelt werden immer lauter.

Die Gesellschaft vertritt Normen, die in der Transaktionsanalyse als Antreiber bekannt sind: Sei Perfekt, Streng Dich an, Mach's allen recht, Sei stark, Beeil Dich. Erst wenn wir unsere inneren Prozesse verlangsamem entdecken wir, dass diese Antreiber einen Schutz sind gegen eine tiefe Unsicherheit: Wer bin ich? Was will ich? Die Erfolgsrezepte der Gesellschaft versperren die Sicht auf diese einfachen Fragen. Verlangsamem und Innehalten erlauben den Lernenden, die inner Stimme zu verstärken. Wer das gelernt hat, kann es auch weitergeben. Wer's nicht lernt, hat anderen nur die üblichen –oft leeren– Erfolgsmodelle zu bieten.

Und Sie?