



WO KANN ICH RESONANZ ERLEBEN?

Coaching-Impulse für Menschen, die sich sozial isoliert fühlen.

VON SANDRA BRAUER

Beim Titelthema dieser Ausgabe denke ich spontan an eine Begegnung vor Kurzem in einem Café in Nürnberg. Für mich ist es seit Jahren selbstverständlich, dass ich Cafés und Restaurants allein in fremden Städten erkunde und mich dort auch allein aufhalte. Überrascht war ich von der Bemerkung eines Mannes, den ich in diesem Café in Nürnberg kennenlernte, der ebenfalls seinen Kaffee und Kuchen allein genoss. Ich kam mit ihm ins Plaudern. Er gab mir den Hinweis: „Also, ich habe Freunde, auch wenn ich hier gerade allein sitze.“ Er schien im Kopf zu haben, dass ich denken könnte, er habe keine Freunde.

Dass er allein im Café saß, irritierte mich nicht. Über seine Bemerkung, dass er Freunde habe, musste ich allerdings länger nachdenken.

Ich kenne viele Menschen, denen es unangenehm ist, sich allein in Restaurants und Cafés aufzuhalten oder ganz allgemein etwas allein zu unternehmen. Warum eigentlich? Ist es wie bei dem Mann Scham, dass andere denken könnten, dass man keine Freund:innen hat, somit vielleicht sozial schwierig ist oder Ähnliches? Oder ist es eine gesellschaftliche Normierung, ein Überbleibsel aus der Vergangenheit, „dass man das nicht macht“? Fühlen sich diese Personen tatsächlich einsam und haben Sorge, dass sich dieses Gefühl verstärkt, wenn sie mit

sich allein etwas unternehmen und sich plötzlich sehr einsam im Kreise von Gruppen und Menschen, die miteinander interagieren, fühlen?

Menschen können sich einsam fühlen und allein sein (im Sinne von sozial isoliert), möglich ist aber auch, dass Menschen sich einsam fühlen können und dabei nicht allein sind. Ganz gleich, in welcher Situation sich eine Person befindet, das andauernde Gefühl von Einsamkeit kann zu einer psychischen Belastung werden.

Ein Fall aus dem Coaching

Was tun, wenn uns Klient:innen im Coaching mit ihrer Einsamkeit konfrontieren?

Klientin: „Ich fühle mich einsam. Ich habe kaum Freundinnen und erlebe bei neuen Kontakten oft Zurückweisung und fehlendes Interesse an meiner Person. Ich bin nicht schüchtern, aber es scheint, als ob die Leute sich nicht für dieselben Themen begeistern können wie ich. Ich weiß nicht, wie ich das ändern soll.“

Als Coach reagiere ich wie üblich mit Empathie: „Ich kann mir vorstellen, dass es belastend sein kann, wenn man das Gefühl hat, dass niemand dieselben Interessen hat wie man selbst.“ Gepaart wird die Empathie mit Zuversicht und der Lösungsorientierung: „Lass uns gern schauen, wie es dir damit geht und was du bereits unternommen hast, um neue Kontakte zu knüpfen.“

Im Folgenden beschreibe ich eine hypothesengeleitete Exploration der aktuellen Situation der Klientin. Jede Hypothese wird im Gespräch auf Validität geprüft und somit das Klientinensystem näher erkundet, um mögliche Lösungsansätze zu erkennen.

Hypothese 1: Die Klientin erkennt möglicherweise aktuell nicht, dass sie bereits zahlreiche Beziehungen zu anderen Menschen führt.

Hypothese 2: Die Klientin investiert viel Energie in Beziehungen, erhält aber nicht ausreichend Energie zurück, was bei ihr im Gefühl der Einsamkeit mündet.

„Also, ich habe Freunde, auch wenn ich hier gerade allein sitze.“

Erster Schritt wäre hier, das soziale Umfeld der Klientin näher zu erkunden. Dazu nutze ich gern den „Ego-Kreis“.

Mit der Klientin spreche ich über die Bedeutung von Freundschaften und Bekanntschaften. Was bedeutet Freundschaft – oder „genügen“ auch andere Verbindungen? Welche gibt es über Freundschaften hinaus? Nachbarn, Gruppen, Ehrenamt, Hobbys, Familie, zufällige Begegnungen im Alltag? Der Ego-Kreis kann dahingehend gern ergänzt werden.

Die Übung ist etwas gewagt, könnte vielleicht aber darüber Aufschluss geben, in welchen Beziehungskonstellationen die Klientin zu Familie, Freund:innen, Bekannten, Nachbar:innen, Kolleg:innen lebt.

Das heißt, wir sind auf der Suche nach bereits vorhandenem Potenzial, gegebenenfalls geleitet von den weiteren Hypothesen, dass es bereits einige Verbindungen gibt, jedoch nicht die gleichen Interessen geteilt werden, oder dass die Bedürfnisse der Klient:in durch die bestehenden Kontakte nicht befriedigt werden können.

Hypothese 3: Die Klientin pflegt Beziehungen, jedoch werden in diesen die Bedürfnisse nach Nähe, Augenhöhe, Austausch und Interessen nicht befriedigt.

Ist eine Erkenntnis dieser Übung, dass der Klientin (die für sie richtigen) Beziehungen fehlen, könnte der nächste Erkundungspfad beschriftet werden.

Wo komme ich mit Menschen in Kontakt? Wie finde ich neue Freund:innen?

Coach: „Lass uns darüber sprechen, was du tun könntest, um Antworten auf deine Fragen zu finden. Gibt es etwas, das du gerne tun würdest, um neue Leute kennenzulernen, die deine Interessen teilen?“

Klientin: „Ich denke, ich könnte versuchen, spezifische Veranstaltungen und Gruppen zu finden, die sich auf meine Interessen konzentrieren. Ich könnte mich auch online vernetzen und in Foren und Communities aktiv werden, die meine Leidenschaft teilen.“

Coach: „Das klingt nach einem guten Plan. Es kann manchmal schwierig sein, Gleichgesinnte zu finden, aber es ist wichtig, nicht aufzugeben und weiterzusuchen. Lass uns gemeinsam schauen, wie du das angehen kannst.“

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, kann in dieser oder einer folgenden Sitzung das IKIGAI-Modell¹ genutzt werden. Insbesondere der Teil des IKIGAI, der sich mit Passion oder Leidenschaft beschäftigt (welche Dinge bringen mir Freude? Wobei vergesse ich die Zeit?) und auch jener, der danach fragt, was wir der Welt Gutes tun können, sind sehr hilfreich,

„Ego-Kreis“ – Anleitung für den/die Coachee

Zeichne dich auf einem weißen Blatt Papier mittig, als Figur, oder schreibe einfach deinen Namen. Nun ergänze alle Personen deines Umfelds auf dem Blatt Papier. Im nächsten Schritt zeichne Pfeile von dir zu den einzelnen Personen. Je dicker der Pfeil, desto mehr Energie investierst du in diese Beziehung. Zeichne als Nächstes Pfeile von den Personen in deine Richtung. Je dicker der Pfeil, desto mehr Energie ziehst du aus dieser Beziehung.

Wenn du fertig bist, schau dir die entstandene Abbildung an. Was fällt dir auf?

1 Quelle: <https://systemischesnetzwerk.de/methodensammlung/ikigai/>, abgerufen am 19.4.2023

Was bedeutet Freundschaft – oder „genügen“ auch andere Verbindungen?

um Aktivitäten näherzukommen, die uns guttun.

Vielleicht führt dieser Ansatz auch zu einer Musterunterbrechung: weg von „ich brauche“ hin zu „ich gebe“. Das mag zuerst irritieren und passt vermutlich nicht zu jedem Klient:innen-system, bei einigen kann durch das Geben jedoch so viel Energie entstehen, dass es ihnen auch unabhängig von anderen gut geht.

Ich denke hier an eine ehemalige Klientin, die eine Leere aufgrund einer Unzufriedenheit im Job spürte. Sie baute in einem Ehrenamt, welches ich ihr empfahl, neue soziale Kontakte auf und erhielt so einiges an Energie durch ihre Tätigkeit dort zurück.

Der Soziologe Hartmut Rosa spricht in seinem Buch „Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung“² von Resonanzerfahrung, die wir benötigen, um ein gelingendes Leben zu führen. Abgeleitet daraus könnte zum Beispiel auch folgende Frage in den Coaching-Prozess eingebettet werden:

Wo kann ich Resonanz erleben? Wo, wodurch und mit wem?

Resonanz existiert nicht nur im Zusammensein mit anderen Menschen, so Rosa, sondern kann auch durch Musikgenuss, durch Naturerlebnisse und Bewegung entstehen. Somit wäre es auch ein passender Ansatz bei der Arbeit mit der Klientin, gemeinsam nach Resonanzerfahrungen zu suchen.

Hypothese 4: Es fällt der Klientin grundsätzlich schwer, allein zu sein. Sei es aufgrund aktueller Umstände

oder auch weil die Klientin es bisher nicht gelernt hat, könnte es ihr ganz allgemein schwerfallen, Zeit mit sich allein zu verbringen und diese als angenehm und sinnvoll zu empfinden. Gehen wir im Gespräch mit ihr auf die Forschungsreise:

- War es in der Ursprungsfamilie nicht üblich oder beinahe nicht zulässig, Zeit mit sich allein zu verbringen?
- Zudem könnte die gesellschaftliche Normierung, die in meiner Wahrnehmung in manchen Regionen oder Kontexten noch aktuell ist, dass Menschen als merkwürdig empfunden werden, wenn sie allein an gewissen Orten auftauchen oder Urlaub machen, dazu beitragen, dass die Klientin sich beim Alleinsein auch einsam fühlt.
- Könnte es sein, dass andere fordern, dass die Klientin mehr Kontakt zu anderen haben sollte, sie selbst aber eigentlich zufrieden ist, wie sie sich gerade verhält, und nur versucht, die Stimmen der anderen verstummen zu lassen und daher das Coaching angefragt hat?

Sollte die Hypothese sich als zutreffend erweisen, kann es hier helfen, ein liebevolles Verständnis für das aktuelle Empfinden der Klientin aufzubringen. Ich arbeite an einer solchen Stelle sehr gern mit dem Bild des inneren Kindes und beschreibe, dass Erfahrungen der Vergangenheit unsere Gedanken und unser Befinden im Hier und Jetzt prägen und jede Emotion ihre Berechtigung hat. Die

Erinnerung, dass wir nun jedoch erwachsene Menschen sind und lernen können, andere Gedanken und damit auch andere Gefühle zu erzeugen, hilft meinen Klient:innen häufig. Aber nur, wenn zu erkennen ist, dass die betroffene Person nicht komplett sozial isoliert ist. Daher wäre ich hier sehr bedacht bei der Nutzung des Bildes des inneren Kindes.

Hypothese 5: Schwieriges Sozialverhalten der Klientin

Um ein kleines Tabu anzusprechen oder etwas, was uns vielleicht auch als Systemiker:innen manchmal schwerfällt, zu spüren: Die Klientin ist uns unsympathisch oder wird uns im Verlaufe des Coaching-Prozess unsympathisch.

Mir hilft hier stets der Gedanke, dass es gewiss mindestens einen anderen Menschen irgendwo auf dieser Welt gibt, der Sympathie für die mir gegenüber sitzende Person aufbringen könnte. Ich versuche, im Gespräch weiterhin diese wertschätzende und professionelle Haltung gegenüber der Klientin zu wahren und mich in Akzeptanz der Verschiedenheit von Menschen zu üben. Tauche ich dabei in die Welt meiner Klientin ein, wird es gewiss möglich sein, dass die Klientin durch meine Unterstützung Ideen entwickelt, ihre Situation zu verändern.

Insbesondere wenn die Persönlichkeit meines Gegenübers mir sehr fremd ist, hilft mir und vor allem meiner Klientin die Ressourcenorientierung.

² Quelle: <https://www.suhrkamp.de/buch/hartmut-rosa-resonanz-t-9783518298725>

Gemäß einer Umfrage der SPLENDID RESEARCH GmbH aus dem Jahr 2019, die auf einer repräsentativen Stichprobe von 1.006 Personen beruht, gaben etwa 17 % der befragten Personen an, sich häufig oder ständig einsam zu fühlen. Etwa 30 % gaben an, sich zumindest manchmal einsam zu fühlen.³

Etwas, was ich als großes Geschenk aus meiner systemischen Ausbildung mitgenommen habe, ist der Blick auf die positiven Anteile der Person, auf ihre bisherigen Bemühungen und Lösungsansätze für das aktuelle Problem. Gerade wenn es Menschen nicht gut geht, kann es so wohltuend sein, ihnen quasi eine Ressourcendusche zu gönnen, dass manchmal ein anderer Blick auf das Problem möglich wird und daraus Lösungsideen entstehen. Sollten wir im Coaching mit der Klientin jedoch feststellen, dass es sich möglicherweise um eine psychische Instabilität handelt, bei der wir als Coaches an unsere Grenzen geraten, sollten wir selbst mit unseren Coaching-Kolleg:innen und Mentor:innen dazu in den Austausch kommen und je nach Situation der Klientin gegenüber anregen, psychotherapeutische Unterstützung anzufragen, um eine für sie passende Begleitung zu finden. Ich bin hier meist sehr vorsichtig und frage bereits zu Beginn eines Coaching-Prozesses nach Therapieerfahrungen. Ebenso kann es sein, dass ich im Coaching-Prozess anrege, doch von Coaching auf Psychotherapie umzuschwenken, da ich zwar gern Veränderungsprozesse vielfältiger Art unterstütze, jedoch keine Therapeutin bin.

Resümee

Um zum Einstiegsthema der Einsamkeit zurückzukommen: Der konstruierte Fall tritt in der Realität vermutlich häufiger auf, als wir denken. Vielleicht nicht unbedingt bei uns im Coaching,

sondern eher im Stillen. Oftmals ist Einsamkeit mit Scham und Hilflosigkeit verbunden. Wenn Klient:innen den Kontakt zu uns suchen, ist dies oft bereits ein erster Schritt, um wieder mehr mit anderen in Verbindung zu treten. Daher sollten wir es bereits zu Beginn des Coachings wertschätzen, wenn sich ein:e Klient:in vertrauensvoll an uns wendet, um sich perspektivisch von ihrem/seinem Einsamkeitsgefühl zu verabschieden.

Für mich sind im Allgemeinen die Hypothesen, die im Gespräch mit meinen Klient:innen entstehen, ein hervorragendes Werkzeug, um eine gute Begleiterin in der Veränderung zu sein. Ich halte dabei nicht starr an ihnen fest, sondern greife sie auf, verfolge sie einen Moment, verwerfe sie dann und greife zur nächsten, bis ich gemeinsam mit meinen Klient:innen eine passende finde und dazu Lösungen entwickelt werden können. Häufig hilft es Klient:innen auch, meine Hypothese zu erfahren. Gerade meine dadurch gelebte emotionale Transparenz führt dabei zu Offenheit und Vertrauen.

Unsere beispielhafte Klientin möchte noch mehr ihrer Leidenschaft für ge-

Ein Ressourcendusche ermöglicht den Blick auf das Problem und lässt Lösungsideen entstehen.

sellschaftspolitische Themen und Kultur nachgehen. Sie plant, verschiedene Veranstaltungen online wie auch offline zu besuchen. Dort trifft sie auf Gleichgesinnte und könnte beim gemeinsamen Erleben das Gefühl von Verbundenheit spüren und vielleicht auch mehr in den Kontakt zu Einzelnen kommen. Ihr ist bewusst geworden, dass sie privat und beruflich zu einigen Menschen in Kontakt steht, diese jedoch nicht ihre Leidenschaften in dem Maße teilen, wie sie es sich wünscht. ■



Sandra Brauer
Diplom-Kauffrau (FH),
Systemische Beraterin
(DGSF-zertifiziert),
Stressmanagement-
Trainerin, Prozessbegleiterin

in der digitalen Transformation; Lehrauftrag an der FOM Hochschule Hamburg; Gründerin des Systemischen Netzwerks. Schwerpunkte: Coaching von Einzelpersonen und Teams, Vermittlung digitaler Kompetenzen.
www.sandrabrauer.de

3 Quelle: <https://www.bundestag.de/resource/blob/833538/3db278c99cb6df3362456fefbb6d84aa/19-13-135dneu-data.pdf>, abgerufen am 19.04.2023