

Momente der Erleichterung

Ein Erfahrungsbericht aus der gesundheitspraktischen Arbeit

Ich arbeite als Coach bei einem sogenannten Träger, einer Firma, an die Jobcenter und Arbeitsamt Kunden vermittelt. Mit einem Beratungsgutschein (AVGS) bekommen die Personen von uns dann individuelle Beratung in einem TÜV-zertifizierten Format. Passend zu den gängigen Problemstellungen haben wir unterschiedliche Beratungs-Produkte. Mein Lieblings-Beratungs-Produkt ist „50+“ speziell für Menschen mit langjähriger Berufserfahrung (oft 30 Jahre und mehr), die plötzlich keine Arbeit mehr haben und jetzt neue Perspektiven suchen, um beruflich weiter zu kommen. Weitere Beratungsformate sind Bewerbung, Gründung, Langzeitarbeitslose und deren Familie, sogar medizinische / berufliche Koordination können wir bieten.

Meine Lieblingsthematik 50+: Hier begleite ich Menschen 5 Monate lang, 2x pro Woche. Alle 2 Wochen gibt es einen Workshop in dem alle Teilnehmer dieser „Maßnahme“ zusammenkommen. Unterschiedliche Tätigkeitsfelder, Einkommensklassen und Lebensgeschichten kommen da auf mich zu - und in den Workshops auf die Teilnehmer.

Wenn ich im Erstgespräch (1:1) unseren Beratungsansatz erläutere, kommt an der Stelle wo ich „5 Monate“ sage, immer der Einwurf - „naja, solange will ich, glaub ich, gar nicht da sein, das wird schneller gehen, ich bin ja gut und erfolgreich, ich finde schon bald eine neue Arbeit“.

Eine Mischung aus Scham und Angst verstellt in dieser Situation den „Anfängern in Sachen Arbeitslosigkeit“ den Blick auf ihre Realität. Schon im nächsten Moment, wenn ich „Workshop mit mehreren Kollegen, die auch in 50+ sind“, erwähne, kommt direkt Ablehnung rüber: „nein, ich glaube nicht, dass das etwas für mich ist, in meiner Branche ist das alles ganz anders, was soll ich mich da mit ´ner Verkäuferin austauschen, da ist doch jeder ganz speziell, ...“ derart abwertendes Verhalten ist oft ein Spiegel der eigenen Abwertung. Es macht auch den Druck deutlich, unter dem sie seit Jobverlust stehen. Der wird in unserer Gesellschaft gern noch verstärkt - „arbeitslos, in deinem Alter ... das wird nicht leicht, was hast du jetzt vor?“ meist geheuchelt fürsorglich werden betroffene Menschen noch weiter unter Druck gesetzt - hier übe ich mit den Menschen einfache Antworten – so kommen keine unerwünschten Ratschläge mehr.

Im Verlauf des Coachings, oft schon nach 4 Wochen und 2 Workshop-Terminen beginnt der Kunde das Coaching zu schätzen: Über die Dinge, die wir hier sprechen, habe ich so noch nie nachgedacht - ist irgendwie spannend ... Ich habe sonst auch keinen mit dem ich das so besprechen würde. Noch nicht mal meinen Mann / meine Frau kann und will ich damit belasten, die will ja auch nur, dass ich bald wieder etwas finde.

Die Termine, die Kunden mit mir haben, werden zunehmend als wertvolle „Auszeiten“ empfunden. „ich freu mich direkt auf die Termine hier - zum Einen kann ich aus dem Haus raus und zum Anderen habe ich etwas zu tun, hab Termine. Und wenn wir nur reden - auch gut“.

Es geht nicht darum „welchen tollen oder weniger tollen Beruf jemand hatte und wann er wie wichtig war oder wieviel jemand verdient hat, ... es geht jetzt mal um mich!“ Diese Erkenntnis, es geht hier wirklich nur um mich - erschreckt sehr viele KundInnen, weil sie dabei entdecken, wie

wenig in den letzten Jahren das „eigene ICH“ beachtet wurde und wie lange sie schon im „Geben“ sind, ohne selbst dabei die wichtigsten Bedürfnisse erfüllt zu bekommen.

Aus der Gruppe kommen dann schon mal so Sätze: „hey, ich verstehe dich und wie es dir jetzt womöglich geht und ich finde es ganz toll wie du dich uns hier immer ein bisschen mehr teilhaben läßt - Danke!“

Solche Meldungen kommen ungefragt aus der Gruppe, - höchstens durch meine offene und wertschätzende Sprache ermutigt. In solchen Momenten sehe und spüre ich, wie das den Beiden, in diesem Moment richtig gut tut - dem, der Anerkennung ausspricht und der Person die so gesehen wird - wow! Solche Momente berühren auch die zurückhaltenderen Teilnehmer und ermutigen alle, etwas freundlicher zu sich selbst zu sein.

Jeder Kunde bekommt in den 5 Monaten von anderen Teilnehmern gespiegelt was sie an ihr/ihm schätzen, warum sie glauben, dass sie/er sicher einen super Job gemacht hat ... Es weiß ja niemand wie z.B. der Beruf der Buchbinderin genau geht, aber jeder erlebt, wie diese Person wirkt. Wesenszüge werden erkannt und durch das „Gesehen werden“, stehen in der Gruppe wirklich recht rasch echte, pure Menschen im Raum. Offen.

Im Einzel-Coaching geht es oft an tief verwurzelte Glaubenssätze, die für ein Weiterkommen hinderlich sind. Im Workshop mit der Gruppe kann ausprobiert werden was im Einzel als „Chance“ aufgetaucht ist. Z.B. ein Perfektionismus aus Angst die Kontrolle zu verlieren - den enttarnen wir dann im „ImproTheater“ spielerisch. Manchmal ist es auch andersrum, da erlebe ich im Workshop bei einer Person z.B. eine starke Reaktion auf ein Thema oder auf einen anderen Teilnehmer, dann biete ich im nächsten Einzel an, ob wir uns das anschauen wollen - das wird immer, wirklich immer dankbar angenommen. „ja sie haben recht - solche Sprüche konnte ich schon früher so gar nicht akzeptieren und in der letzten Arbeit gab es auch wieder einen der, ...“ hier wird alleine das Erkennen und Ansprechen als eine längst überfällige Anerkennung, das solange ausgehalten zu haben, angenommen. „Endlich mal Einer der das sieht ...“

Da löst sich eine Menge Druck auf, oft begleitet von tiefer Traurigkeit und dem Gefühl großer Erschöpfung, die erlebbar macht, wie anstrengend „aushalten“ ist.

Ab diesem Moment lenke ich das Gespräch auf „Werte“. Welche Werte sind dem Kunden wichtig - wie wichtig? Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Respekt, Offenheit, so moralische Dinge eben - aber es kommen auch ganz spezielle Werte ans Tageslicht wie z.B. Kommunikation, da ist es jemandem wichtig, im Gespräch zu sein, in Beziehung zu sein, sich angenommen und wertgeschätzt zu fühlen.

Wenn, zumeist unausgesprochene, Wünsche, die aber von hoher Bedeutung sind, ignoriert oder mit Füßen getreten werden, dann kommt richtig Ärger hoch. Hier sind die Beispiele wichtig, die dann wie ein Wasserfall sprudeln. Es geht ans Eingemachte, woher kennt der Kunde dieses unschöne Gefühl, das dann da ist? Oft hat das etwas mit der Kindheit zu tun, hier kommt dann die Arbeit mit dem kleinen Kind: spür mal rein in den kleinen

Franz / Ilse ... wie geht es dem gerade, woher kennst du dieses Gefühl, wann kam das früher schon mal und schau mal was du damals in dieser Situation gebraucht hättest? „Getröstet werden, nicht geschimpft, sondern gesehen werden, in den Arm genommen werden. Wenn es sich dann beruhigt hat zur Belohnung ein Eis essen gehen.“

Ich erzähle dann gern die Geschichte von meinem kleinen Sohn, der mich immer wieder an mich selbst als Kind erinnert und gleichzeitig mich auffordert, bei ihm jetzt nicht den genervt ungeduldigen Vater zu bringen, der wohl vergessen hat, wie schwer es z.B. war, Fahrradfahren zu lernen ;-))

Ich lade meine Kunden ein, selbst diese Übung mal zu machen und in diese zwei Rollen zu schlüpfen und sich dann auch tatsächlich zu belohnen - ganz real: Zum Kiosk gehen, sich ein Eis, Lutscher oder einen Comic kaufen - dabei in Gedanken ganz bei dem kleinen Kind, das man an der Hand hält (sieht ja niemand, also auch nicht peinlich ...). Funktioniert und tut gut. Nachträglich aber vor allem jetzt ganz akut. „Versuchen sie's und nächstes Mal erzählen sie (wenn sie mögen) wie es ihnen ergangen ist - ob die Belohnung angekommen ist“.

Jetzt aber zu einem wirklich zentralen Punkt in dem 50+ Coaching: das ist der besondere Moment wo ein Teilnehmer erkennt, dass er/sie es sich jetzt endlich rausnehmen kann, darf sich um sich zu kümmern. Selbstermächtigung, dieses Wort brauche ich gar nicht in den Mund nehmen, denn sie spüren diese ungewohnte Kraft in sich selbst sehr deutlich - erschrecken förmlich. Oft ist ihre Stimmlage dann gleichmal mal etwas tiefer, wenn aus tiefstem Herzen und mit felsenfester Überzeugung kommt: „JETZT ICH!“ - „Jetzt mach ich das einfach - echt, ich mach das jetzt! Ein Leben lang durfte ich das schon nicht, habe es mich einfach nicht getraut, mir vielleicht auch nicht zugetraut - aber jetzt mach ich das.“

Ich habe schon so viel erlebt, geschafft, ich kann das. Und was ich noch nicht so gut kann das erarbeite ich mir. Das klappt. Und wenn nicht genau so, dann vielleicht etwas anders aber es ist dann mal einfach meins!“

So eine kleine persönliche „Antrittsrede“ bekomme ich regelmäßig zu hören, oft nach drei Monaten, aber zum Ende der 5 Monate hin, eigentlich immer. Für mich kann ich dann sagen: Auftrag erfüllt, jetzt kann das Neue kommen ;-))

Ab diesem Moment werden häufig auch „Ideen freigesetzt“ über deren Umsetzung wir ab dann sprechen. Erst nachdem dieser Wandel eingetreten ist können wir dann einen ganz wichtigen Perspektivwechsel vollziehen: Mit 50+ bewerbe ich mich nicht - sondern ich biete mich an. Noch schärfer: Ich bin die Lösung!

Aus dieser Haltung heraus formulieren wir Initiativbewerbungen. Mit dieser Einstellung klingen auch die Anschreiben gleich viel besser, Bewerbungsgespräche nehmen einen anderen Lauf.

Wunderbar.



Christian Alberti

Berät und begleitet Menschen in herausfordernden Lebensabschnitten zu mehr Leichtigkeit, Freude im Hier und Jetzt und zu gelingender Selbstliebe.
www.geschenktesleben.de
Tel.: 0172 823 35 34
e-mail: alberti@wdsh.de