



Coaching-Gespräch
Einsamkeit
Ausgabe 027/ 14.3.2011

Der Klient (36 Jahre) arbeitet in der Auftragsabwicklung einer Spedition und soll eine Führungsaufgabe übernehmen, weil sein Vorgesetzter in zwei Jahren in Ruhestand gehen wird. Zwei vorangegangene Coaching-Gespräche drehten sich um sein Rollenverständnis.

...

Klient: Ich habe zum Schluss noch 'was ganz anderes: Ich bin da nämlich in eine saublöde Situation gekommen und weiß gar nicht, wie ich mich verhalten soll. Sie wissen ja, dass ich alleinstehend bin. Na ja, wie soll ich sagen, ich fände es natürlich schon ganz gut, wenn sich dieser Zustand irgendwie ändern ließe, aber das ist ja nicht so ganz einfach, wenn man so klein ist wie ich (*Der Klient ist ca. 1,50 m*). Nun hat mich letzte Woche eine Kollegin angesprochen, ob ich nicht Lust hätte, mit ihr am Freitag ein Feierabendbier trinken zu gehen. Naja...

Coach: Das hat Sie völlig überrascht.

Klient: Das kann man wohl sagen. Ich fand das schon toll. Also, ich mag die Kollegin. Aber ich hätte mich nie getraut, sie so direkt anzusprechen.

Coach: Darauf waren Sie ganz und gar nicht vorbereitet.

Klient: Doch, schon. Aber ich bin dann am Freitag nicht hin. Ich weiß auch nicht, warum.

Coach: Oh weia, ich glaube ich ahne, was Sie da so quält. Die Kollegin fühlt sich versetzt, und Sie bekommen das gerade nicht undramatisch auf die Reihe.

Klient: Haargenau. Natürlich kann ich ihr was von plötzlichen Zahnschmerzen erzählen oder so. Aber damit verschiebt sich das Problem doch nur. Denn der nächste Freitag kommt ja ganz gewiss, und ich kann ja schlecht jede Woche Zahnschmerzen vortäuschen.

Coach: Mit anderen Worten: Sie wollen eine reale Feierabendbegegnung mit dieser Kollegin in jedem Fall vermeiden.

Klient: Irgendwie schon. Nein, eigentlich nicht. Ach ich versteh' überhaupt nicht, was mit mir los ist. Einerseits würde ich das super finden, endlich jemand kennen zu lernen, mit dem man auch mal privat etwas teilt. Wissen Sie, die besagte Kollegin ist genauso klein wie ich, also das würde irgendwie schon gut passen. Aber andererseits... ach, ich weiß auch nicht...

Coach: Wenn es dann so konkret wird, schrecken Sie förmlich zurück.

Klient: Stimmt. Das ist dann was ganz anderes.

Coach: Ein Wunsch, der in Erfüllung geht, kann einen auch verwirren.

Klient: So habe ich das noch nie gesehen. Ich habe mir das alles immer nur ganz schön vorgestellt. In meiner Phantasie gab es da keine Komplikationen.

Coach: Ich stelle mir gerade vor, wie Ihr „Kopfkino“ funktioniert. Da sind Sie der Regisseur und können sich jede Szene genau so vorstellen, wie es Ihnen gefällt. So betrachtet ist „Kopfkino“ wesentlich sicherer als jede reale Begegnung.

Klient: Da ist was dran. Wissen Sie, wenn man allein lebt, hat man ja auch viel Zeit. Und mit etwas Einbildungskraft kann man es sich halbwegs schön machen.

Coach: Beeindruckend! Sie haben eine echt pfiffige Lösung gefunden, so intensive Gefühle wie Sehnsucht oder Wehmut zu spüren und gleichzeitig unverletzt zu bleiben.

Klient: Hm. Wenn man so lange allein lebt wie ich, dann richtet man sich halt ein.

Coach: Okay, da spricht nichts dagegen. Mich beschäftigt noch die Frage, ob Sie allein sind, oder sich einsam fühlen. Denn das wirkt sich direkt auf Ihre Lebensqualität aus.

Klient: Darüber habe ich noch nie nachgedacht. Aber wenn Sie mich so fragen, wird mir bewusst, dass ich mir darüber unbedingt klar werden sollte. (*Denkt lange nach*). Ich denke, dass ich vor dem Alleinsein keine Angst habe. Im Gegenteil, ich bin gern allein und manchmal habe ich eher Angst, dass mich jemand unvermittelt stören könnte.

Coach: Wenn Sie diesen Gedanken nun auf die Kollegin übertragen...

Klient: Ja, dabei bin ich schon. Wenn sie nämlich auch gern allein sein mag, dann steht einer näheren Begegnung eigentlich nichts im Wege. Ich habe – glaube ich – Angst, der Retter für ihre Einsamkeit zu werden. Aber das lässt sich ja klären.

...

Hinweis: Die in diesem Newsletter abgedruckten Beispiele sind realen Coaching-Gesprächen entnommen. Der Abdruck erfolgt jeweils mit Einverständnis des Klienten. Die persönlichen Angaben wurden modifiziert.

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2011 – Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.