

Coaching

Von: Coaching <info@enabling-steps.de>
Gesendet: Sonntag, 15. Mai 2016 17:11
An: info@enabling-steps.de
Betreff: enabling steps - Newsletter 4/ 2016

Liebe Leserinnen und Leser,

in unregelmäßigen zeitlichen Abständen verfasse ich einen Newsletter, der zum Nachdenken und kontroversen Diskutieren anregen soll. Der Newsletter stellt ausschließlich meine persönliche Meinung und Sichtweise dar und soll ganz bewusst nicht den Anspruch an eine wissenschaftliche Abhandlung erfüllen.

In den ersten Newslettern habe ich erläutert, wofür die einzelnen Themenschwerpunkte in meinem Leistungsangebot als Systemischer Coach inhaltlich stehen. Nun greife ich Aspekte auf, die die Themenschwerpunkte berühren und zu einer eigenen Stellungnahme einladen.

Herausforderungen in einer sich verändernden Welt

In den letzten Wochen und Monaten stelle ich mir immer wieder die folgenden Fragen: "Was passiert hier eigentlich gerade? Welche Emotionen und Verhaltensweisen kommen jetzt zum Vorschein, im fernen, dann im nahen Ausland und nun auch bei uns? Oder waren sie bei uns bisher nur nicht sichtbar?" In einem Land wie Deutschland mit hohen sozialen Standards wird diffuse Angst erzeugt, unbewusst und manchmal auch ganz bewusst, um eine Plattform zu schaffen, eigene Ziele durchzusetzen. In einem Land, das nach dem 2. Weltkrieg die Chance von ausländischen (!) Siegermächten erhalten hat, sich wiederaufzubauen und selbstbestimmt die eigene Zukunft zu entwickeln, bilden sich innere "Fronten". Wie gehen die Menschen damit um, wie gehe ich selbst damit um?

Die Themen Angst und Furcht hatte ich im Newsletter 2/ 2016 "Unangenehmen Situationen furchtlos begegnen" bereits angesprochen. Angst und Furcht "zwingen" mich, Stellung zu beziehen, insbesondere zu Themen, denen ich vielleicht am liebsten ausweichen möchte. Und gerade das ist unangenehm. Doch Angst soll mich aktivieren und dazu bringen, meine Ressourcen auf die Bearbeitung und die Lösung zu konzentrieren. Und das schaffe ich nur, wenn ich mit ein wenig Abstand auf die Sache an sich schaue. So kann ich realistische und unrealistische Bewertungen eher unterscheiden.

Und jetzt sind wir Menschen in Deutschland aufgerufen, für uns selbst, für uns als Teil der Gesellschaft und auch für uns als Teil der gesamten Welt Stellung zu beziehen. Es ist unumkehrbar, dass wir Teil der globalen Welt sind, mit ihren Möglichkeiten, aber auch mit ihren Herausforderungen. Der Umgang damit ist erst einmal eine mächtige Aufgabe, die mich stark herausfordert.

Vielleicht hatte ich geglaubt, mir bis heute ein persönliches Umfeld geschaffen zu haben, in dem ich alle (sozialen) Regeln kenne, mich darauf eingestellt habe und in dem ich mich nun endlich sicher fühle. Und dann das: Durch einen weit weg erscheinenden Krieg, durch weit weg erscheinende wirtschaftliche Problemzonen oder durch weit weg erscheinende Katastrophen (Hunger, Klima usw.) machen sich nicht mehr nur wenige Menschen, sondern unerwartet große Menschenmengen zu uns nach Europa auf den Weg, verbunden mit hoher Lebensgefahr. Plötzlich ist "meine schöne, klar geregelte Welt" nicht mehr einfach und in Ordnung, sie hat sich für mich, für uns Alle vollkommen verändert. Wenn wir geglaubt hatten, dass es gemeinsame globale Werte oder eine gemeinsame europäische Wertegemeinschaft gibt, scheinen wir momentan enttäuscht zu werden. Äußerer Druck führt scheinbar zu innerem Widerstand, sowohl im Kleinen als auch im Großen; immer mehr Nationen und immer mehr Menschen "entdecken" ihre (Werte-) Grenzen. Doch das wäre zu vereinfacht dargestellt, denn tatsächlich gibt es auch andere Strömungen, wie es die hohe ehrenamtliche Hilfsbereitschaft zeigt. So haben wir Unverständnis bis Ablehnung auf der einen und Solidarität und Unterstützung auf der anderen Seite.

Jetzt werden wir Alle auf die Probe gestellt, wie weit es mit unseren Einstellungen und Werten her ist. Wie ist das mit mir selbst? Welche Einstellungen und Werte habe ich bisher immer und auch nach außen hin vertreten? Bin ich mir dieser noch immer sicher? Was macht das mit mir, will ich das denn Alles wissen, kann ich mich dem nicht einfach entziehen?

Völkerwanderungen und Flüchtlingsströme gibt es, seit es Menschen gibt. Wenn wir uns bewusstmachen, dass nach neuesten Erkenntnissen die ersten Menschen in Afrika lebten, die anschließend in alle anderen Erdteile wanderten, müsste uns das eigentlich entspannen. Doch in unserer bisher (nahezu) "heilen Welt" werden wir nun ganz persönlich mit menschlichem Leid von bisher weit entfernt lebenden Menschen konfrontiert, die uns fremd erscheinen. Sie sehen vielleicht äußerlich ein wenig anders aus, haben ihre (anderen?) Werte und bringen ihre eigenen Kulturen, Lebens- und Verhaltensweisen mit. Und doch verfügen sie über die gleichen Gefühle und (Grund-) Bedürfnisse wie wir - was uns möglicherweise noch mehr irritiert. Wenn wir Flüchtlinge nach ihrer "Geschichte" fragen (vgl. dazu das zitierte Projektbeispiel in Grabow (Meckl)), bekommen wir manchmal Dinge zu hören, die wir lieber nicht wissen wollen: Schüsse auf sie und ihre Freunde, die dann tot auf dem Boden liegen bleiben; ertrinkende Menschen; Flucht vor der Polizei, die auf junge Menschen schießt, weil diese nicht rekrutiert werden wollen ... Und gleichzeitig sprechen dieselben Flüchtlinge von "dem schönsten Land der Erde, das sie verlassen mussten". Sie wollten friedlich in ihrem Land in die Schule gehen, eine Ausbildung machen oder studieren und dann in ihrem Land eine eigene Existenz aufbauen - was unterscheidet demnach diese Menschen in ihren Grundbedürfnissen und Wünschen von uns selbst?

Plötzlich bin ich gefordert, meine Werte in einer Zeit deutlicher Veränderungen tatsächlich zu leben! Was sind eigentlich "meine" Werte? In meinem Newsletter 4/ 2015 "Menschliche Werte - was bedeuten sie für mich" bin ich näher darauf eingegangen. Bin ich beispielsweise so tolerant, wie ich von mir selbst glaube? Wie sehen meine Denkweisen, Glaubenssätze und Gefühle aus, wenn ich mich neu ausrichten muss? Mein bisheriges Wissen und meine bisherigen Erfahrungen werden erweitert oder möglicherweise in Frage gestellt, damit umzugehen wird vielleicht sogar komplexer als bisher. Das kann bei mir Stress und Angst verursachen; doch wie jede Herausforderung bietet diese Zeit ebenfalls Chancen für mich.

Welche Chancen können das sein? Wie bei allen Herausforderungen ist es wichtig, dass ich mich auf meine Ressourcen besinne. Auf welche Weise ich das tun kann, habe ich zum Beispiel im Newsletter 5/ 2014 "Entdecken und Nutzen eigener Ressourcen für Leistung, Kreativität und Motivation" beschrieben. Ich kann mir in Erinnerung rufen, welche Herausforderungen ich bisher auf welche Art gemeistert habe, ob ich damit allein war oder ob nicht auch andere Menschen betroffen waren, welche diese auf ihre jeweilige individuelle Weise ebenfalls gelöst haben. Es scheint doch so zu sein, dass bisher für die allermeisten Herausforderungen Lösungen gefunden worden sind - warum soll es jetzt nicht auch möglich sein?

Wie u.A. im Newsletter 6/ 2014 "Umgehen mit persönlichen (Sinn-) Krisen" dargestellt, ist es wichtig, dass ich mich bewusst der neuen Situation stelle und wahrnehme, wie ich mich fühle, und das auch tatsächlich ernst nehme. Ich brauche mir selbst Nichts vorzuspielen, ich darf ehrlich mir gegenüber sein. Wie stehe ich zur Situation? Was beunruhigt mich? Stehe ich allein der Situation gegenüber? Kann ich mich in die Menschen, die bei mir die Angst auslösen, gedanklich und gefühlsmäßig hineinversetzen, wenn nein, mit wem kann ich darüber sprechen? Kann ich "über meinen Schatten springen" und auf diese Menschen zugehen? Und kann ich mit ihnen eine Kommunikation aufbauen, vielleicht sogar Empathie und Gefühle zulassen? Ich glaube fest daran, dass das so oder ähnlich funktionieren kann.

Ein wunderschönes Beispiel, dass so etwas funktionieren kann, hat mir unsere Tochter Anfang dieses Jahres gezeigt. Sie ist ausgebildete Schauspielerin und war gebeten worden, im Rahmen einer Projektarbeit in Grabow (Meckl) - rund 100 km südöstlich von Hamburg -, "Bewegende Geschichten" deutscher und syrischer Jugendlicher mit Hilfe von Schwarzlichttechnik auf einer Bühne zu inszenieren. Mehrere Herausforderungen waren gleichzeitig zu meistern: Syrische junge Männer und Jugendliche und eine syrische Jugendliche mit Kriegs- und Fluchterlebnissen, drei deutsche weibliche Jugendliche, unterschiedliche Kultur und Sprache sowie keinerlei Schauspielkenntnisse. Begleitet wurde das Projekt von einer Therapeutin und einem Übersetzer. Unsere Tochter hat zu den Jugendlichen Kontakt aufgebaut, sie dafür gewonnen, sich zu öffnen und "ihre" Geschichte preiszugeben, sowie mit ihnen gemeinsam die Aufführung erarbeitet und diese begleitet. Das, was die Jugendlichen innerlich bewegte, haben sie niedergeschrieben, vorgetragen und bildlich dargestellt; die Aufführung war sehr bewegend. Innerhalb von nur 8 Wochenenden in drei Monaten wurde aus scheuen jungen Menschen, die sich nicht berühren wollten/ durften, eine fröhliche, sich gegenseitig wertschätzende, empathische und kommunikative Gruppe, die sich in schwierigen Momenten untereinander stützte, zusammen tanzte und sich dabei an den Händen fasste - vor den genannten Hintergründen für mich ein Quantensprung und die Erkenntnis, dass es gelingen kann!

Dieses Projekt ist nicht das einzige, es gibt davon sehr viele. Was sind die Voraussetzungen dafür, dass sie gelingen können? Auf allen Seiten müssen Offenheit und Vertrauen sowie der Wille, das Gute unvoreingenommen sehen zu wollen, vorhanden sein. Neben den sicherlich großen Herausforderungen der Sprache, Kultur, Mentalität, Religion/ Weltanschauung und ganz pragmatisch der Integration in das

Gemeinschafts- und Wirtschaftsleben haben wir die Chance einer neuen Völkerverständigung und eines anregenden kulturellen Austauschs - schließlich geht es um Menschen wie Sie und mich.

Wenn Sie bei diesem Prozess Unterstützung suchen, dann stehe ich Ihnen gern zur Verfügung oder Sie finden einen anderen kompetenten Ansprechpartner, der Sie begleitet. Ich wünsche mir für Sie, dass Sie auf Ihrem persönlichen Weg dauerhaft erfolgreich unterwegs sind.

Herzlichst
Ihr Christian Nourney



Die Newsletter werden Ihnen auf Wunsch kostenlos per E-Mail zugesandt. Dazu schreiben Sie mir gern eine E-Mail oder füllen Sie bitte das [Kontaktformular](#) aus, tragen im Feld "Bemerkung" den Hinweis "Newsletter" ein und geben Ihre E-Mail-Adresse an.

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten, antworten Sie bitte auf diese Mail und schreiben Sie in die Betreff-Zeile „Abbestellen“.

Impressum

enabling steps
Christian Nourney, Mohnblumenweg 6, 50259 Pulheim, Tel.: 0162-962 8411
E-Mail: info@enabling-steps.de , Web: www.enabling-steps.de
Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV (Rundfunkstaatsvertrag): Inhaber Christian Nourney