Glaub keinem Guru! – Realitätsnahes Life-Coaching als Weg aus dem Ego-Tunnel



10/1/23 +++ **Wenn ein Coaching-Prozess tatsächlich zu so etwas wie Persönlichkeitsentwicklung führen soll, sollte der Coach eher nicht Leit- und Vorbild sein. Der gern genommene Guru-Prediger-Coach auf der großen Bühne redet möglicherweise allgemeine Schlauheiten daher, bringt die zahlenden Zuhörer aber nicht wirklich weiter. Ein tatsächlich individuell eingestelltes Life-Coaching, wie es in** Philosophischer Praxis **(PPL) und** KommunikationsKontor Lübeck **(KKL) stattfindet, beschäftigt sich dagegen mit realitätsnahen Wegen aus dem engen Ego-Tunnel, der wohl für die meisten Alltagsprobleme der Menschen in unserer Gesellschaft verantwortlich ist.**

Von Menschenbild und Methoden her positioniert sich diese PPL-/KKL-Arbeit eher außerhalb der PR- und Medien-orientierten Coaching-Szene, die ihre Geschäfte vorrangig im Selbstmarketing- und Personal-Bereich entwickelt. In KKL und PPL steht der ganze Einzelne mit seinen realen Lebensmöglichkeiten und -unmöglichkeiten tatsächlich im Zentrum, nicht irgendein abstraktes Thema, auch nicht „Achtsamkeit“ und andere modische Glaubenssysteme, oder die passende Zwangsrolle im Unternehmenssystem. Meine Methoden gehen dabei weit über systemische Wertschätzungswünsche hinaus und führen oft ins Philosophisch-Grundsätzliche.

Den eigenen "Tunnel" erkennen und öffnen im Life-Coaching

Ein hilfreiches Bild für eine wiederkehrende Ausgangslage im Coaching (egal, ob es Business- oder Life-Coaching heißt) ist vielleicht der „Tunnel“, in dem sich das "Ego" heute mehr denn je bewegt - oder dort stillsteht: Vor lauter Sinn- und Wert-Ansprüchen bemerken ja viele heutige Menschen gar nicht, wie ihr Leben zu einem engen Tunnel des Immer-Gleichen in Denken, Fühlen und Tun wird. Nur unwohl fühlen sie sich irgendwie im inneren Untergrund – und suchen häufig im Coaching eine „Ersatztherapie“, die es nicht bieten will, kann und soll. Die wahrscheinlich als anthropologisch anzusprechende Suche nach „Zusammenhang“ im eigenen Leben, wie sie auch in der verbreiteten Rede von „Glaubenssätzen“ zum Ausdruck kommt, führt eben manchmal zur Selbst- und/oder System-Einsperrung in nicht immer

hilfreichen Festlegungen auf allerlei Fix-Sätze über Leben und Welt. Alternative Gedanken, Gefühle und Optionen bleiben ausgesperrt, obwohl sie vielleicht auch ganz real da oder zumindest möglich sind. Im Extremfall entsteht so ein Tunnel-„Sinn“ sogar in objektiv völlig sinnfreien Systemen wie Verschwörungsgeschichten, über die gerade im letzten halben Jahr ja viel mehr als angemessen medial berichtet wurde.

Der Nicht-Guru-Coach im Sinne des KKL-/PPL-Angebotsprogramms kann solche Versperrungen im eigenen Sein natürlich nicht „wegzaubern“, durchaus aber eine realitätsbezogene Diskussion eröffnen, die ganz andere Perspektiven bietet als etwa die Selbstbestärkungsklischees und Wandlungszwangsformeln der hochbezahlten Laienprediger auf Coaching- und Trainer-Bühnen, die letztlich die ernsthafte Beschäftigung mit dem eigenen Lebens-Tunnel verfehlen und deshalb wenig helfen. Die ständig nickende Zustimmung im Zuschauerraum zu Guru-Aufforderungen und -Sprüchen sorgt zwar kurzfristig für gute Zugehörigkeitsgefühle, bietet aber keine nachhaltig wirksame Selbsterkenntnis und womöglich sogar -veränderungsbereitschaft.

Mein Ratschlag aus KKL und PPL lautet daher von jeher und heute mehr denn je: Glaub keinem Guru![*] Entdecke stattdessen deine eigenen Zusammenhangs-Erzählungen und realistischen Lebensmöglichkeiten. Alternativen gibt es immer. Sie sind nicht nur eine Metapher, sondern genauso real wie die bekannten Flucht-Türen im Straßentunnel durch den Berg oder unter dem Fluss.

Einen solchen offenen und kreativen Coaching-Prozess kann ich in KKL und PPL ganz praktisch und relativ untheoretisch für alle Berufs-, Gesellschafts- und Altersgruppen anbieten. Neuerdings nutzen übrigens auch ältere Menschen mit ihren speziellen Orientierungsproblemen (etwa auch im Umgang mit neueren Technologien) und ganz junge Leute (etwa Schüler und Studierende auf der Suche nach dem „richtigen“ Weg) hier die Möglichkeit zum Gedanken-Durchpusten und freien Neu-Orientieren. Man muss doch niemals „endgültig“ in seinem Tunnel feststecken. Es sei denn, man will es so. Unfrei sein ist ja auch eine Wahl...

[*Mein Dank für die Inspiration zu dieser Formel geht an den seinerzeit noch nicht 30-jährigen Heinz Rudolf Kunze, der schon 1984 in kritischer Selbsterkenntnis textete und treffsicher sang: „Glaubt keinen Sänger! ... ist meine erste und letzte Parole. Schlachtet die Idole!“]