



BUEN COACHING

Coaching Methoden auf dem Jakobsweg

Anne Dwenger, 22. Mai 2024

Pilgern ist eine Reise zu sich selbst.
Systemisches Coaching auch.

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG.....	3
2. COACHING METHODEN AUF DEM JAKOBSWEG	4
2.1 <i>Der Weg ist das Ziel – oder nicht?</i>	4
2.2 <i>Die innere Reise</i>	5
3. FAZIT.....	10
LITERATURVERZEICHNIS	11
ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	11

1. Einleitung

Buen Camino!

Jeder Pilger auf dem Camino kennt diesen Gruß. Es ist häufig der erste Satz, den Pilger hören, wenn sie früh morgens die Herberge verlassen. Guten Weg! Dies wünschen sich Pilger gegenseitig, um einen sicheren, gesunden und für sich selbst wertvollen Weg zu gehen.

Der Camino, auch Jakobsweg genannt, bezeichnet einen Pilgerweg zum Grab des Apostels Jakobus in der spanischen Stadt Santiago de Compostela.¹ Seit mehr als 1000 Jahren pilgern Menschen aus der gesamten Welt dorthin, um Selberkenntnis zu erlangen, den Sinn des eigenen Lebens zu suchen oder Spiritualität zu erfahren.²

Im Jahr 2023 wurden 446.035 Pilger gezählt, seit langem ein Rekord. Doch nicht nur in Spanien sind Pilgerwege zu finden, denn neben den bekannten Routen starten inzwischen immer mehr Pilger direkt an ihrer Haustüre und kreieren so ihren eigenen, individuellen Weg. Dennoch gibt es inzwischen eine Vielzahl an offiziellen Wegen, die insbesondere aufgrund der Infrastruktur für viele Pilger sehr attraktiv sind. Der bekannteste Weg ist der Camino Francés in Nordspanien, der eine Länge von rund 800 Kilometern hat.³

„Pilgern bedeutet irgendwo hinzugehen“.⁴

Dies kann eine physische Reise bezeichnen, aber auch eine Reise zu sich selbst.

Betrachtet man den Jakobsweg aus der Metaebene, dann lassen sich Parallelen zum systemischen Coaching ziehen, denn in vielen Punkten gleicht die Reise des Jakobswegs einem Coaching-Prozess. So ähnelt der Pilger in gewisser Weise einem Coach, aber auch einem Coachee: Mal hört er zu, mal erzählt er selbst. Darüber hinaus lassen sich auch manche Methoden, die im systemischen Coaching angewendet werden, im übertragenen Sinne auf dem Jakobsweg wiederfinden und bereichern sowohl einige Pilger auf dem Jakobsweg, als auch viele Coachees im systemischen Coaching.

¹ Vgl. [Jakobsweg - alles über den berühmtesten Pilgerweg der Welt.](#), Abruf am 05.05.2024

² Vgl. [Warum gehen Menschen pilgern? | Jakobsweg-Lebensweg](#), Abruf am 05.05.2024

³ Vgl. [Jakobsweg - alles über den berühmtesten Pilgerweg der Welt.](#), Abruf am 05.05.2024

⁴ [Warum gehen Menschen pilgern? | Jakobsweg-Lebensweg](#), Abruf am 05.05.2024

2. Coaching Methoden auf dem Jakobsweg

Den Jakobsweg zu gehen ist wie das Coaching Haus zu betreten. Jeder Tag ist anders und an jedem Tag begegnet ein Pilger anderen Menschen. Projiziert auf das Coaching Haus befindet er sich also jeden Tag in einem neuen System, hört unterschiedliche Geschichten und durchläuft verschiedene Emotionen. Auf dem Jakobsweg geht es ums Erzählen, also um den narrativen Ansatz, aber auch ums aktive Zuhören. Es geht um Haltung, Demut und Kontakt und es geht darum, die Insel jedes einzelnen zu akzeptieren und wertzuschätzen. Es geht um Sinne und Emotionen. Es geht darum OK zu sein, mit sich selbst und mit anderen.

Gleichzeitig können innere Konflikte oder Entscheidungen auftreten und obwohl viele Menschen nach Santiago de Compostela pilgern, kann das Ziel jedes einzelnen so unterschiedlich sein.

2.1 Der Weg ist das Ziel – oder nicht?

Ein Sprichwort des chinesischen Philosophen Konfuzius besagt, dass der Weg das Ziel sei.⁵ Doch wie wertvoll ist es, einen Weg als Ziel zu sehen? Oder ist es ratsam, ein festes Ziel vor Augen zu haben?

Zielvereinbarung

Die Kathedrale in Santiago de Compostela für viele Pilger das Endziel des Jakobswegs. Neben den historischen Gründen dorthin zu laufen hilft es vielen Pilgern ein Ziel vor Augen zu haben, um täglich die nötige Energie und Motivation aufzubringen. Ähnlich ist es beim systemischen Coaching. Kein Coaching ohne Zielvereinbarung. In einem Coachinggespräch ist die Definition eines klaren Ziels unverzichtbar, um festzulegen, in welche Richtung der Coachee gehen möchte. Dies gibt Orientierung und klärt Erwartungen ab. Für den Coach ist es wichtig, sich einen Eindruck der Situation zu machen. Häufig helfen



Abbildung 1: Kathedrale in Santiago de Compostela, Spanien

⁵ Vgl. „Der Weg ist das Ziel“ | kath.de-Kommentar, Abruf am 12.05.2024

Visualisierungen, um ein Ziel klarer zu formulieren.⁶ Während des Coachings überprüft der Coach das Ziel seines Coachees regelmäßig. Weicht der Coachee während der Session zu weit vom vereinbarten Ziel ab, so ist zu klären, ob das Ziel neu definiert oder auf Folgegesprächen verschoben werden soll.

Everest Ziel

Manchmal ist es für den Coachee schwer ein großes Ziel zu definieren. In diesem Fall hilft es, kleine Zwischenziele festzulegen, sogenannte Everest Ziele. Hierbei geht es um das Ziel vor dem Ziel, das in kleinen Schritten erreicht werden kann.

Kein Pilger kann den gesamten Jakobsweg an einem Tag laufen, daher gibt es Tagesetappen. Manche Pilger legen die Etappen bereits im Vorfeld fest, anderen entscheiden abends, wie weit sie laufen können. Jeder Tag kann unerwartet anders verlaufen. Pilger kämpfen mit Müdigkeit, schlechtem Wetter, Blasen an den Füßen oder möchten etwas länger an schönen Orten bleiben und andere Pilger wiedertreffen. Es ist also sowohl auf dem Jakobsweg, als auch beim systemischen Coaching gut, Zwischenziele festzulegen und diese flexibel ändern zu können.

2.2 Die innere Reise

Auf dem Jakobsweg begegnen sich jeden Tag neue Menschen. In Hauptjahreszeiten können es täglich hunderte sein, in Randzeiten begegnet ein Pilger teils stundenlang niemandem. Jeder Pilger bewegt sich also jeden Tag in einem neuen System. Es kann ein System sein, in dem er andere Pilger nur grüßt. Es kann ein System sein, in dem er mit Weggefährten ein Stück zusammenläuft oder in welchem Freundschaften entstehen. Manche Pilger bleiben alleine in ihrem System. Auch im systemischen Coaching kann sich ein Coachee immer wieder in einem neuen System befinden, je nachdem, über welches Thema gesprochen wird. Ein System besteht aus Einzelteilen, die sich gegenseitig beeinflussen und abhängig voneinander sind. Gemeinsam ergeben diese Einzelteile eine Einheit, die sich von allen Dingen außerhalb des Systems abgrenzt.⁷ Menschen fühlen sich einem System zugehörig oder davon ausge-

⁶ Vgl. Fischer-Epe, M. (2009), S. 191 f.

⁷ Vgl. InKonstellation, Skript Systemische Coachingsausbildung (2024), S. 12

geschlossen. Dies können beispielsweise familiäre, gesellschaftliche oder unternehmerische Systeme sein.⁸

DISG

Auf dem Jakobsweg hat jeder Pilger eine individuelle Geschichte, einen einzigartigen Charakter und unterschiedliche Stärken und Schwächen. Viele Pilger haben eine sehr gute Wahrnehmung für diese individuellen Persönlichkeitsmerkmale. Sie erkennen Verhaltensmuster anderer schnell und lassen sich darauf ein. Auch für den Coach ist es wichtig, diese zu erkennen und zu berücksichtigen. Eine Hilfestellung hierfür bieten Persönlichkeitsmodelle, wie das DISG Modell, in welchem die unterschiedlichen Verhaltensmerkmale verschiedenen Farben zugeordnet werden.⁹ Die Intensität der Farben und die damit ausgeprägten Verhaltensweisen sind bei jedem Menschen individuell und unterschiedlich. Das Modell hilft dabei, die Verhaltensmuster eines Gegenübers zu erkennen, um die Insel des anderen leichter betreten und besser verstehen zu können. Dies hilft sowohl im systemischen Coaching, als auch auf dem Jakobsweg, der in Bezug auf dieses Modell ein kunterbunter Weg aus Menschen ist.

Haltung, Demut und Kontakt

Viele Pilger kennen sich nicht und starten ihren Weg alleine.

Haltung, Demut und Kontakt sind Werte, die jeder Pilger mit sich trägt. Jeder hat eine positive Absicht seinen Weg zu gehen. Alle Begegnungen sind wertvoll und respektvoll. Viele Pilger kennen sich gegenseitig nicht, daher ist die Grundannahme, dass jeder selbst, aber auch jeder andere okay ist. Diese Haltung wird auch im Coaching stark vertreten. Jeder Coachee hat eine eigene Wirklichkeit mit einer eigenen positiven Absicht. Ich bin OK – Du bist OK.¹⁰ Diese Grundannahme ist nicht nur wichtig, sobald ein Coach die Insel seines Coachee's betritt, sondern auch als Ansatz für den Coachee, falls er sich in Konfliktsituationen befindet oder beispielsweise Minderwertigkeitsgefühle hat.

⁸ Vgl. Radatz, S. (2023), S. 56

⁹ Vgl. InKonstellation, Skript Systemische Coachingsausbildung (2024), S. 97

¹⁰ Vgl. InKonstellation, Skript Systemische Coachingsausbildung (2024), S. 21

Insel-Modell

Im systemischen Coaching wird vom Insel-Modell gesprochen. Jeder Mensch befindet sich auf seiner eigenen Insel, die aus persönlichen Bewertungen und bisherigen Erfahrungen besteht. Diese Erfahrungen prägen ihn und beeinflussen so weitere Handlungen, Denkweisen oder Wahrnehmungen. Jeder Mensch sieht die Welt individuell und hat eine individuelle Wirklichkeit. In einem Coaching Gespräch spielt es keine Rolle, welche Einstellungen, Erfahrungen oder Meinungen der Coach hat. Es geht einzig und allein um den Coachee und dessen eigene Wirklichkeit. Es geht also darum auf die Insel des Coachees eingeladen zu werden und die Dinge nicht aus der Perspektive der eigenen Insel zu sehen.¹¹ Ähnlich ist es auf dem Jakobsweg. Vielleicht wird ein Pilger auf die Insel eines anderen eingeladen, vielleicht aber auch nicht. Vielleicht lädt er auch zu sich selbst ein.

Narrativer Ansatz und aktives Zuhören

Pilger, die auf ihre eigene Insel einladen, haben häufig das Bedürfnis ihre eigene Geschichte zu erzählen. Hierbei spricht man vom narrativen Ansatz, der auch im systemischem Coaching wiederzufinden ist, wenn ein Coachee seine Geschichte erzählt. Häufig hören andere Pilger sehr aktiv zu und befindet sich vollständig auf der Insel des Gegenübers. Aktives Zuhören ist auch im systemischen Coaching ein großer Bestandteil. Es bezeichnet eine wertschätzende Grundhaltung des Coaches, mit dieser er einen Rahmen schafft, in dem der Coachee seine subjektive Sichtweise darstellen kann. Der Coach verzichtet dabei auf eigene Erzählungen, auf Deutungen und Lösungsvorschläge. Der Coach agiert hierbei auf drei Ebenen. Auf der ersten Ebene zeigt er wertschätzendes Interesse. Er hört aktiv zu und untermauert dies mit körpersprachlichen Signalen, wie einem Nicken. Auf der zweiten Ebene zeigt der Coach inhaltliches Verständnis, in dem er die Kernaussagen des Coachees in eigenen Worten zusammenfasst. Auf der dritten Ebene versucht der Coach emotionales Verständnis zu übermitteln, in dem er die Gefühlslage des Coachees auf den Punkt bringt.¹² Auch auf dem Jakobsweg bewegen sich viele Pilger innerhalb dieser Ebenen, wenn es darum geht, anderen Pilgern zuzuhören.

¹¹ Vgl. InKonstellation, Skript Systeme Coachingausbildung (2024), S. 34

¹² Vgl. Fischer-Epe, M. (2009), S. 32 f

Lebensrad

Die Themen, über die ein Pilger spricht, sind so vielfältig wie ein Lebensrad im systemischen Coaching. Es können Themen sein über Freunde und Beziehungen, über die Gesundheit, über Finanzen oder beispielsweise über Beruf und Karriere. Manche Themen werden vielleicht nur kurz besprochen, bei anderen kann sich ein Thema hinter dem Thema verstecken. Es ist fast unmöglich, allen Lebensbereichen gleichermaßen und zeitgleich gerecht zu werden, denn schnell wird der Fokus auf bestimmte Bereiche verschoben. Das Lebensrad unterstützt dabei einen ganzheitlichen Überblick zu erhalten, zu identifizieren welche Bereiche aktuell Aufmerksamkeit benötigen und besprochen werden sollen und die Balance herzustellen.¹³ Auch Pilger sind teils sehr fokussiert auf einen bestimmten Bereich in ihrem Leben. Durch Gespräche mit Mitreisenden erhalten sie oft einen ganzheitlicheren Blick auf ihre eigene Situation.

VAKOG

Der Jakobsweg bietet also viele Möglichkeiten für Gespräche, er gibt aber auch Raum für Ruhe und Wahrnehmung. Nicht nur hier, sondern auch im systemischen Coaching spielen die fünf Sinne daher eine große Rolle. Die Abkürzung VAKOG steht hierbei für die visuelle, auditive, kinästhetische, olfaktorische und gustatorische Wahrnehmung.¹⁴ Der Pilger sieht die wundervolle Landschaft, in der er läuft. Er hört die Vögel und fühlt die Wärme der Sonne. Er riecht den Duft von Holz im Wald und er schmeckt den Rotwein, den er abends trinkt. Auch im systemischen Coaching wendet ein Coach die fünf Sinne an, damit sich sein Coachee noch intensiver in eine Situation hineinfinden kann. Hierzu fragt der Coach, ob sein Coachee in einer konkreten Situation beispielsweise etwas gehört oder gespürt hat. Dies verstärkt das wiederholte Erleben der Situation und hilft dabei, sich auf eine innere Reise zu begeben.



Abbildung 2: Camino Francés

¹³ Vgl. InKonstellation, Skript Systemische Coachingsausbildung (2024), S. 45

¹⁴ Vgl. InKonstellation, Skript Systemische Coachingsausbildung (2024), S. 134

Neben der physischen Reise macht sich ein Pilger gleichzeitig auf eine wertvolle innere Reise. Die innere Reise kann voller schöner Erfahrungen und Momente sein, aber auch herausfordernde Situationen mit sich bringen.

Konfliktstile

Manche Pilger befinden sich in Konfliktsituationen und suchen auf ihrem Weg nach einer Lösung. Dies können innere Konflikte, Beziehungskonflikte, Rollenkonflikte oder beispielsweise Zielkonflikte sein. Im systemischen Coaching gibt es verschiedene Modelle, um mit Konflikten umzugehen, beispielsweise die fünf Konfliktstile nach Kenneth W. Thomas: Vermeiden, Nachgeben, Durchsetzen, Kompromiss und Kollaboration. In einem Coaching Prozess begleitet der Coach seinen Coachee dabei, sich nacheinander in die Stile hineinzusetzen und zu überlegen, mit welcher Wahrscheinlichkeit der entsprechende Stil den Konflikt lösen würde und wie hoch die eigene Zufriedenheit dabei ist.¹⁵

Dieses Modell kann ein Pilger auch auf dem Jakobsweg anwenden, indem er selbst entscheidet, wie er einen inneren oder äußeren Konflikt lösen möchte.

Tetralemma

Konflikte führen in vielen Fällen zu Entscheidungen. Dies können beispielsweise berufliche oder private Entscheidungen sein. Hinzu kommen kleine neue Entscheidungen, die ein Pilger jeden Tag treffen muss. Wie weit laufe ich heute? In welcher Herberge schlafe ich? Benötigen meine Füße einen Tag Pause? Im systemischen Coaching gibt es eine Reihe von Modellen, die dem Coachee neue Perspektiven auf seine Entscheidung ermöglichen. So erhält der Coachee beim Tetralemma die Möglichkeit, über die eine, aber auch die andere Lösung nachzudenken. Was bedeutet es, wenn beide Lösungen in Kraft treten oder keine von beiden? Und selbst wenn all dies nicht und selbst das nicht eintrifft, findet der Coachee vielleicht eine Lösung, die er zuvor noch nie in Betracht gezogen hat.¹⁶

Dieser Erfahrungsgewinn wird auch einem Pilger geboten, wenn er mit Mitpilgern spricht, die ihm einen Perspektivwechsel ermöglichen. Denn genau auf diesen Wechsel kommt es an, sowohl auf dem Jakobsweg, als auch im systemischen Coaching.

¹⁵ Vgl. InKonstellation, Skript Systemische Coachinausbildung (2024), S. 103

¹⁶ Vgl. InKonstellation, Skript Systemische Coachinausbildung (2024), S. 89 f

3. **Fazit**

Nicht nur Pilgern bedeutet, irgendwo hinzugehen, sondern auch systemisches Coaching bedeutet, irgendwo hinzugehen. Im systemischen Coaching ist es keine physische Reise, sondern eine Reise zu sich selbst, die auch viele Pilger auf dem Jakobsweg erleben. Natürlich ist der Jakobsweg kein systemischer Coaching-Prozess, dennoch gibt es unzählige Parallelen in Bezug auf Ziele, Werte und Modelle, die im systemischen Coaching bewusst, auf dem Jakobsweg vermutlich eher unbewusst angewendet werden.

Am Ende zählt jedoch nur eins: Jeder Jakobsweg ist individuell und jeder Coaching Prozess ist individuell. Alle Pilger und Coachees können nur für sich selbst entscheiden, welche wertvollen Erkenntnisse sie aus ihrem Weg oder ihrem Coaching gewinnen und was sie daraus für ihr Leben mitnehmen und lernen.

Literaturverzeichnis

Fischer-Epe, M. (2009): Coaching: Miteinander Ziele erreichen, 7. Auflage, Reinbek 2009

InKonstellation, Skript Systemische Coachinausbildung (2024)

Jakobsweg-Zentrale GmbH (2024): Jakobsweg.de, URL: [Jakobsweg - alles über den berühmtesten Pilgerweg der Welt.](https://www.jakobsweg.de), Abruf am 05.05.2024

Kath.de, URL: [„Der Weg ist das Ziel“ | kath.de-Kommentar](https://www.kath.de), Abruf am 12.05.2024

Kirchmann Peter (2024): Warum gehen Menschen pilgern?, URL: [Warum gehen Menschen pilgern? | Jakobsweg-Lebensweg](https://www.jakobsweg-lebensweg.de), Abruf am 05.05.2024

Radatz, S. (2023): Beratung ohne Ratschlag, 11. Auflage, Wolkersdorf, 2023

Abbildungsverzeichnis

Abbildung Titelblatt: Wegweiser, Private Aufnahme Anne Dwenger (2022)

Abbildung 1: Kathedrale in Santiago de Compostela, Spanien, private Aufnahme Anne Dwenger (2019)

Abbildung 2: Camino Francés, private Aufnahme Anne Dwenger (2019)