

Abschlussarbeit zur
Ausbildung Systemischer Coach
bei Inkonstellation in Frankfurt a.M.
Mai 2024

Coaching für Senioren

Klassifizierung zu den Themen:

Gesundheit / Persönlichkeitsentwicklung

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Was ist systemisches Coaching und was kann es bewirken?.....	4
2. Besonderheiten von Coaching für Senioren	4
2.1 Was sind Glaubenssätze?	4
2.2 Wie informiert man die ältere Generation über Coaching?	5
2.3 Würde ein älterer Mensch für ein Coaching bezahlen?	6
2.4 Wer könnte profitieren, wenn Senioren sich coachen lassen?.....	6
2.5 Wer könnte Kostenträger für „Coaching für Senioren“ sein?	7
3. Coaching – Prozess für Themen der älteren Generation.....	8
3.1 Anliegen.....	8
3.2 Coaching-Haus.....	8
3.2.1 Thema	8
3.2.2 Umfeld.....	8
3.2.3 Situationsbeschreibung.....	8
3.2.4 Gefühls-/Erlebnisbeschreibung	9
3.2.5 Zielformulierung	9
3.2.6 Auftragsklärung	9
3.3 Systemische Fragen und Restriktionsmodell.....	9
3.3.1 Systemische Fragen.....	10
3.3.2 Restriktionsmodell	10
4. Fazit:	11
Literaturverzeichnis	12

Einleitung

Seit langer Zeit bin ich im Bereich Sozialimmobilien, insbesondere der Projektentwicklung von Krankenhäusern, Pflegeheimen und neuen Wohnkonzepten für mobil eingeschränkte Menschen jeden Alters, beruflich tätig.

Ich habe deshalb viel Erfahrung und Kontakt mit älteren und kranken Menschen, die meistens aufgrund von mobilen Einschränkungen nicht mehr in ihrem bis dahin gewohnten Umfeld leben können und sich umorientieren müssen.

Im Gespräch mit diesen Menschen fällt mir auf, dass Viele nicht wirklich darauf vorbereitet sind. Zur körperlichen Versehrtheit kommen oft auch noch weitere Veränderungen, wie z.B. das Ende der beruflichen Laufbahn oder das Ende einer langen Ehe durch Tod des Partners. Die Menschen ringen damit ihre Identität zu behalten oder tun sich schwer eine Neue zu definieren oder zu finden.

Das löst bei vielen Betroffenen Unsicherheiten und Ängste aus und die Frage nach dem weiteren Sinn des Lebens. Viele ältere Menschen fühlen sich außerdem einsam und wissen nicht, was sie dagegen tun können oder wie sie damit umgehen sollen.

Gleichzeitig erlebe ich dieselben Menschen als sehr interessante Gesprächspartner, die oft noch voller Energie sind und sehr bewegende Lebensgeschichten zu erzählen haben. Sie sind inspirierend und hüten einen großen Schatz an Lebenserfahrung, den sie manchmal motivierend an jüngere Menschen weitergeben. Da gibt es viel Potential, das genutzt werden könnte.

Aber auch die Angehörigen älterer Menschen leiden oft, weil sich im System „Familie“ vieles verändert hat, auf das sie nicht immer gut reagieren können. Sie haben vielleicht keine Zeit oder werden ihren eigenen Ansprüchen, wie intensiv sie sich jetzt um ihre Eltern kümmern möchten, nicht gerecht. Die Belastung durch Beruf, eigene Familie und eigene Themen und dann noch die Sorge um die Eltern, überfordert sie oft.

Alles das hat mich bewogen, die Ausbildung zu machen. Ich wollte sehen, ob mir am Ende das Erlernte hilft, noch besser, wertschätzender, verständnisvoller und offener mit diesen Menschen umzugehen. Heute kann ich schon sagen, dass sich die Ausbildung diesbezüglich für mich auf jeden Fall gelohnt hat. Ich nehme sehr viel für mich mit. Ob daraus auch eine zusätzliche berufliche Perspektive werden könnte, weiß ich heute noch nicht. Das wird sich sicher noch zeigen.

In dieser Abschlussarbeit zu meiner Coaching-Ausbildung möchte ich mich nun explizit damit beschäftigen, wann und ob Coaching für die Zielgruppe „ältere Menschen“ hilfreich sein kann und welche weiteren Fragen damit verbunden sind.

Ich konzentriere mich hier, wenn ich über „Senioren“ spreche auf die Altersgruppe 65+, also noch die Vor-Baby-Boomer-Generation.

Viele der nachfolgenden Informationen stammen z.B. aus meinen persönlichen Erfahrungen und meinen Mitschriften während der Ausbildung. Andere habe ich entsprechend gekennzeichnet.

1. Was ist systemisches Coaching und was kann es bewirken?

Beim systemischen Coaching werden zwischen Coach und Klient (Coachee) alltägliche Fragen aus dem persönlichen oder beruflichen Kontext, z.B. eine Konfliktsituation, besprochen. Es wird geprüft, in welchem „System“ z.B. Familie, Firma o.ä. sich das Thema bemerkbar macht und welche Auswirkungen das auf den Klienten hat.

Der Coach leitet hierbei den Prozess durch systemische Fragestellungen und durch die Anwendung unterschiedlicher Methoden z.B. Timeline, Inneres Team, Restriktionsmodell.

Durch ein Coaching erhält der Klient Anregungen, um eigene Strategien zu entwickeln, andere Perspektiven einzunehmen, alte Muster aufzulösen und selbst lösungsorientiert gewünschte Ziele zu erreichen.

Ein Coach berät nicht. Die Ideen und Lösungen entwickelt der Klient im Coaching-Gespräch aus sich selbst heraus.

2. Besonderheiten von Coaching für Senioren

In der heutigen Zeit sind „Achtsamkeit“, „Life-/Work-Balance“, „Me-Time“ und „Sabbatical“ für die meisten Menschen alltägliche Begriffe. In modernen Unternehmen wird Mitarbeiter-Coaching, in Fitness-Studios Sport- oder Ernährungscoaching angeboten, es gibt Karriere-Coachings, Gesundheits- und Wellness-Messen und vieles mehr.

Die ältere Generation hingegen, ist mit diesen Begriffen nicht so vertraut und kann sich oft wenig darunter vorstellen. Sie sind eher so erzogen worden, dass man die eigenen Bedürfnisse zurück zu stellen hat. Sie erlauben sich meist gar nicht darüber nachzudenken, was sie sich selbst Gutes tun könnten.

Alte, vorhandene, negative Glaubenssätze, die vielleicht längst überholt oder nicht mehr gültig sind, wurden nie abgelegt oder nicht ins Positive verändert.

2.1 Was sind Glaubenssätze?

Annahmen oder feste Vorstellungen, die jemand über sich oder andere hat, nennt man Glaubenssätze. Sie sind meisten schon seit der Kindheit durch Erlebtes oder auch durch die Erziehung oder den Einfluss von anderen Menschen oder Kulturen entstanden, haben sich fest in uns verankert und bilden Grundlagen für unsere Denkweise, unsere Gefühle und bestimmen so auch unser Handeln.

„Glaubenssätze sind die Bahnung Deiner Gedanken
wie Wälder kannst Du sie fällen und neue säen
die dann in Harmonie mit Deinem Lebensweg gehen
und empor zu Deinem Lebensthron ranken“¹

¹ Bruns, Carsten; <https://www.carstenbruns.de/was-sind-glaubenssaetze/Website>, (Zugriff am 04.05.2024)

Es gibt positive und negative Glaubenssätze:

Positive Glaubenssätze sind z.B.:

Ich bin stolz auf das, was ich geleistet habe
Ich bin gut so wie ich bin
Ich bin wertvoll
Ich werde geliebt, auch wenn ich nicht perfekt bin

Negative Glaubenssätze

Du bist nicht wichtig
Ich muss Leistung bringen, damit man mich liebt
Ohne Fleiß keinen Preis
Ein Indianer kennt keinen Schmerz
Wer rastet der rostet

2.2 Wie informiert man die ältere Generation über Coaching?

Da ältere Menschen noch nicht so häufig mit social Media vertraut sind, gilt es auch andere Wege zu finden, wie man sie überhaupt auf Coaching aufmerksam machen kann und wie man sie über Coaching detaillierter informieren könnte.

Folgende Möglichkeiten wären sicherlich sinnvoll:

- Vorträge halten (in einem vertrauten Rahmen wie Rotary-/Lions-Club)
- Lesungen organisieren, entsprechende Bücher vorstellen
- Flyer verteilen
- Strukturen in Städten und Gemeinden nutzen (Seniorenbeirat, Dezernat für Senioren, Seniorenkaffee usw.)
- Workshops anbieten für Personal von gemeinnützigen Trägern (z.B. Seniorenlotsen), die Kontakt zu älteren Menschen haben, damit diese die Informationen „streuen“ können
- Pflegedienstmitarbeiter schulen, damit sie auf das Thema aufmerksam machen können
- HR-Abteilung in Firmen ansprechen, etwas für die Mitarbeiter zu tun, die in den Ruhestand gehen

Meine persönliche Erfahrung in anderen Bereichen im Umgang mit älteren Menschen ist, dass man den größten Erfolg hat, wenn man sich, nach einem Erstkontakt über oben genannte Maßnahmen, Zeit für ein informatives, persönliches Gespräch, entweder zu Zweit oder im ganz kleinen Kreis nimmt. Das wird positiv aufgenommen und es wird mit Dankbarkeit reagiert, weil man sich der Person oder den Personen aufmerksam widmet. Die meisten sind interessiert auch noch im Alter etwas Neues zu erfahren, zu lernen und aus zu probieren.

Es wäre meines Erachtens wichtig, dass auf keinen Fall das Gefühl aufkommt, man möchte den älteren Menschen etwas verkaufen, womit man nur Geld verdienen möchte.

Schön wäre es deshalb, wenn das Informationsgespräch von einer neutralen Person oder Stelle, also möglichst nicht vom jeweiligen späteren Coach erfolgen könnte. Damit würde man gewährleisten, dass eine offene Haltung zum Coaching entstehen kann und der Senior sich anschließend in Ruhe entscheiden kann, ob das etwas für ihn ist, oder nicht.

2.3 Würde ein älterer Mensch für ein Coaching bezahlen?

Selbst, wenn viele ältere Menschen Coaching vielleicht gerne einmal ausprobieren würden, nachdem man sie neugierig gemacht und auf die Vorteile hingewiesen hat, verfügen sie oft leider gar nicht über das nötige Kapital um sich ein Coaching zu leisten.

Oder, es gibt genug finanzielle Möglichkeiten, aber die Senioren möchten das Geld für ein Coaching nicht ausgeben, da es ihnen zunächst nicht als werthaltige Investition vorkommt. Man weiß ja nicht vorher, ob es wirklich etwas bewirkt.

Deshalb könnte es schwierig werden, ein Coaching für Senioren erfolgreich zu etablieren.

2.4 Wer könnte profitieren, wenn Senioren sich coachen lassen?

Es ist sehr interessant darüber nachzudenken, wer alles davon profitiert, wenn ältere Menschen zufriedener und glücklicher sind und dadurch länger gesund bleiben.

Naturgemäß zunächst der **Mensch selbst!** Allein die Erkenntnisse, die Ellen J. Langer in ihrem Buch „The Mindful Body“ aus ihren Forschungen berichtet, bestätigen in beeindruckender Weise, dass es eine Einheit von Geist und Körper gibt und, dass eine geänderte Denkweise deutliche Veränderungen z.B. bei der Leistungsfähigkeit, insbesondere auch von älteren Menschen, hervorruft.²

Der Coachee würde also nach einem Coaching sicherlich besser mit einigen restriktiven Themen wie körperlichen Einschränkungen, Verlust eines Partners o.ä. umgehen können. Wenn er sich bisher einsam gefühlt hat, kann der Coachee im Coachingprozess vielleicht selbst einen für ihn passenden Lösungsweg finden, in Zukunft anders auf Menschen zuzugehen, oder mit Einsamkeit anders umzugehen oder sogar für sich einen Weg aus der Einsamkeit heraus finden.

Für **Angehörige und Freunde** wäre es sicher ein großer Gewinn oder noch treffender, ein großes Glück zu sehen, dass sich der ältere Mensch nicht mit einer für ihn unangenehmen Lebenssituation einfach abfindet und daran zerbricht, sondern sich neue Wege erarbeitet und so ganz andere Perspektiven für sich findet. Die Mitmenschen würden nicht mehr so belastet werden, wenn sie sehen und spüren, dass der Senior selbst Verantwortung für sich und sein Leben übernimmt und das für ihn Beste und Positivste daraus macht. War er z.B. stets in einer Opferrolle, so kann er vielleicht erkennen, dass er kein Opfer ist und sich selbst wieder ein schönes Leben, mit den gegebenen Möglichkeiten, aufbauen. Die Angehörigen würden ihn dann auch wieder positiver wahrnehmen und das könnte zu guten Veränderungen im System „Familie“ führen.

Unternehmen sind ebenfalls von der mentalen Gesundheit der älteren Generation betroffen. Die Mitarbeiter sind gefordert, wenn es ihren Eltern schlecht geht. Sie müssen sich kümmern, haben oft ein schlechtes Gewissen, wenn sie ihren eigenen Anforderungen oder den Erwartungshaltungen der Eltern neben ihrem Job und oft den eigenen Kindern, nicht auch noch gerecht werden können. Das bedeutet zusätzliche Ausfallzeiten am Arbeitsplatz oder manchmal resultiert aus der Doppel- und Dreifachbelastung auch ein Burnout oder andere psychosomatische Krankheiten des Mitarbeiters. Es wäre also hochinteressant hier seitens der Unternehmen einen gesellschaftlich sinnhaften Beitrag zu leisten.

² vgl. Ellen Langer, (The Mindful Body 2024), Einleitung, Seite XV

Krankenkassen müssten ebenfalls sehr stark daran interessiert sein, dass es den älteren Menschen mental besser geht und dadurch die Gesundheit länger erhalten bleibt. Allein das würde immense Kosten einsparen!
Hinzu kommen noch die direkten Einflüsse, auf die Gesundheit der Angehörigen, die weniger pflegen müssten und durch die bessere mentale Gesundheit ihrer Eltern entlastet wären.

„4,17 Millionen Pflegebedürftige beziehungsweise 84 % wurden 2021 zu Hause versorgt. Davon wurden 3,12 Millionen Pflegebedürftige überwiegend durch Angehörige gepflegt. Weitere 1,05 Millionen Pflegebedürftige lebten ebenfalls in Privathaushalten, sie wurden jedoch zusammen mit oder vollständig durch ambulante Pflegedienste versorgt. 16 % oder 0,79 Millionen Pflegebedürftige wurde in Pflegeheimen vollstationär betreut.“³

Die Zahlen der Menschen, die zu Hause gepflegt werden müssen, werden aufgrund des demographischen Wandels weiterhin stark ansteigen. Das ganze System, mit immer weniger Pflegekräften und immer mehr Insolvenzen bei Pflegeeinrichtungen in der Zukunft zu bewältigen, wird als gesellschaftliche Aufgabe auf Alle zukommen. Jede Familie und jedes Unternehmen wird davon betroffen sein. Deshalb ist es in unser aller Interesse, jetzt gute Lösungen für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige zu finden, um sie darauf entsprechend vorzubereiten.

2.5 Wer könnte Kostenträger für „Coaching für Senioren“ sein?

Insbesondere Unternehmen sollten nicht warten, bis noch mehr Fachkräfte aufgrund des Pflegenotstandes ausfallen und ihnen damit erhebliche Kosten entstehen. Es sollte jetzt alles getan werden, um Mitarbeiter gut zu informieren und zu betreuen, z.B. auch durch entsprechende Coachings der Mitarbeiter selbst und durch die Finanzierung von Coachings für deren Eltern.

Die Krankenkassen sollten ebenfalls in Coachings für Senioren als Präventivmaßnahmen investieren. Damit könnte viel Geld eingespart werden. Coaching auf Krankenschein wäre eine sinnvolle Investition. Auch, um die Folgen von Einsamkeit zu bekämpfen.

Es gäbe vielerlei Modelle, wo in diesem Bereich kurzfristig etwas Gutes getan werden könnte und damit die Weichen für eine gesündere ältere und jüngere Generation gestellt werden könnten. Es gibt aber leider noch nicht genug Sensibilität für dieses Thema.

³ (Bundesamt 2024), Website, <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/Hintergruende-Auswirkungen/demografie-pflege.html>, 04.05.2024

3. Coaching – Prozess für Themen der älteren Generation

Nachstehend skizziere ich einen beispielhaften Ablauf eines Coaching-Gesprächs:

3.1 Anliegen

Ein Coaching wird nach dem Erstkontakt meistens mit einer der folgenden Fragen eröffnet:
Welches Thema haben Sie heute mitgebracht?
Worüber möchten Sie heute gerne sprechen?

Bei älteren Menschen könnten z.B. folgende Anliegen vorkommen:

- Vorhandene Ressourcen ermitteln und nutzen
- Eine Lebensplanung für die verbleibende Zeit erarbeiten
- Alltagssituationen, mit denen man nicht (mehr) fertig wird bearbeiten
- Mit einem Wohnungs- oder Ortswechsel zurecht kommen
- Mit dem Verlust eines Partners besser umgehen
- Den Focus auf die eigenen Bedürfnisse legen
- Enttäuschungen, weil z.B. die Kinder die Erwartungen nicht erfüllen
- Probleme mit Familienmitgliedern oder Freunden
- Mit Dingen ins Reine kommen, die man bisher nicht angehen wollte
- Mut haben noch Neues zu erleben
- Ängste
- Einsamkeit

3.2 Coaching-Haus⁴

Um das Ziel des durchzuführenden Coachings genau zu definieren, kann sich der Coach am Modell des Coaching-Hauses orientieren und sich vorstellen, dass man darin unterschiedliche Zimmer mit dem Klienten verbal „durchwandert“.

3.2.1 Thema

Um das Anliegen zu konkretisieren, bittet man den Klienten es anekdotisch, episodisch zu beschreiben.

3.2.2 Umfeld

Hier soll der Klient, das Umfeld in dem sich z.B. das Problem ereignet beschreiben, in welchem Kontext tritt das Problem auf, in welchem System (Familie, Freunde), wer ist beteiligt (ggf. Organigramm).

3.2.3 Situationsbeschreibung

Der Coach bittet den Klienten anhand einer konkreten Situation sein Thema bzw. Problem genau zu beschreiben. Was tut er, was der / die Andere/n?

⁴ vgl. (Köln, Coaching-Haus 2024), Seite 53 u. 54

3.2.4 Gefühls-/Erlebnisbeschreibung

Wie fühlt sich der Klient in der soeben beschriebenen konkreten Situation? Was erlebt er genau, wo fühlt er was und wie?

3.2.5 Zielformulierung

Der Coach fragt den Klienten zu diesem Zeitpunkt, was er nach dem heutigen Coaching für sich erreicht haben möchte. Das Ziel muss klar definiert werden und sollte die „SMART“-Kriterien⁵ erfüllen. Diese sind: Spezifisch, messbar, aktiv (wie unabhängig von anderen ist das Ziel erreichbar), realistisch, und terminiert (wann möchte ich mein Ziel erreichen).

Das Ziel sollte so formuliert werden, als ob der Klient es schon erreicht hat und sollte keine verneinten Formen enthalten.

Beispiel für eine Zielfestlegung:

„Ich habe einen Plan, wie ich Kontakt zu meinen Nachbarn aufnehmen werde“

Das Ziel kann schriftlich z.B. auf Metakarte notiert werden und sollte während des Coaching-Prozesse immer wieder überprüft werden. Nicht selten ändern sich Ziele im Laufe des Gesprächs.

3.2.6 Auftragsklärung

Damit der Klient keine falschen Erwartungen vom Coaching oder dem Coach hat, ist es wichtig zu klären, was genau der Auftrag an den Coach ist, also was der Klient sich in dieser Sitzung vom Coach wünscht. Sollte der Coach die Erwartungen des Klienten nicht erfüllen können z.B. weil dieser sich wünscht, dass der Coach eine Lösung für das Problem des Klienten findet, klärt der Coach zunächst darüber auf, was er tun kann und was nicht und überlässt es dem Klienten, die Auftragsklärung neu zu definieren. Sollte das nicht möglich sein, weil der Klient völlig andere Erwartungen hat und z.B. beraten werden möchte, muss das Coaching an dieser Stelle beendet werden.

Wenn der Auftrag geklärt werden konnte, z.B. mit der Formulierung „Ich möchte Unterstützung einen für mich passenden Weg zu finden, wie ich Kontakt zu meinen Nachbarn aufnehmen kann“, kann es im Prozess weitergehen.

3.3 Systemische Fragen und Restriktionsmodell

Der Coach überlegt im Gespräch, welche Methode er für den weiteren Prozess anwenden möchte und stimmt das individuell mit dem Klienten ab. D.h. für das gleiche Anliegen können vielleicht mehrere Methoden passend sein. Ist eine Methode gefunden, lenkt der Coach das Gespräch durch entsprechende Fragestellungen.

⁵ vgl. (Köln, SMART 2024), Seite 56

3.3.1 Systemische Fragen

Die Anwendung von „systemischen Fragen“ eignet sich für jede Art von Anliegen oder Themenbereiche. Hierbei unterscheidet man z.B. folgende Arten von Fragen:

Hypothetische Fragen

z.B. „Angenommen, die Situation wäre so wie Sie sie sich wünschen, was würden Sie dann anders machen?“

Lösungsorientierte Fragen

Gibt es andere Situationen, in denen das besser funktioniert?

Zirkuläre Fragen

Wie würde Dein Ehemann die Frage beantworten?
(Perspektivenwechsel)

Die Wunderfrage

Wenn eine gute Fee kommt und das Problem löst. Woran würdest merken, dass es nicht mehr existiert?

Ressourcenorientierte Frage

Was hat Dir in anderen Situationen geholfen dieses Ziel zu erreichen?

Paradoxe Fragen

Was könntest Du tun, um das Problem zu verschlimmern?
(Zeigt dem Klienten, dass er handlungsfähig ist)

Skalierungsfragen

Auf einer Skala von 1-10, wobei 1 „schlecht“ ist und 10 „sehr gut“; wie geht es Ihnen heute im Bezug auf das Ziel?

3.3.2 Restriktionsmodell

Das Restriktionsmodell eignet sich insbesondere wenn für den Coach bereits zu Beginn des Gesprächs relativ klar ist, dass der Coachee sich etwas sehr stark wünscht, was schwer oder gar nicht mehr zu erreichen ist. Bei älteren Menschen kommt das z.B. vor, wenn körperliche Einschränkungen da sind.

Beispiel:

Der Klient muss damit zurechtkommen, dass er aufgrund einer Krankheit oder Verlust der Sehkraft nicht mehr Auto fahren kann oder darf.

In diesem Fall könnte der Klient sich als „Opfer“ der Situation fühlen und benötigt vom Coachee sehr viel „pacing“. D.h. der Coach muss sehr verständnisvoll mit dem Klienten umgehen und ihn immer wieder in seinen Gefühlen bestätigen. Das Leiden des Klienten muss ausgiebig gewürdigt und immer wiederholt werden, damit der Klient sich verstanden fühlt. Die verbalen und non-verbalen Äußerungen des Coachees und Beschreibungen, wie er bisher versucht hat, die Situation zu lösen oder mit ihr umzugehen, werden so lange gespiegelt, wert geschätzt und gewürdigt, bis der Coachee von sich aus äußert, dass er die Situation wohl akzeptieren muss, und das Sehnsuchtsziel (hier: wieder Auto zu fahren) wohl nicht mehr erreicht werden kann.

Anschließend kann man den Klienten unterstützen eine für ihn mögliche „Zweitbeste Lösung“ zu finden. Dabei wird aber immer nochmals zum Sehnsuchtsziel „gependelt“ und dieses nochmals gewürdigt. z.B. mit folgender Äußerung des Coaches:

„Das ist schön, dass Sie sich vorstellen können, in Zukunft Ihre Mobilität wieder zu erlangen, in dem Sie ein Taxi nutzen. Es ist natürlich nicht das Gleiche, wie wenn man

selbst Auto fahren kann und es ist sehr schade, dass Sie das nun nicht mehr können. Ich verstehe sehr gut, dass das für Sie nicht leicht ist. Aber die Möglichkeit ein Taxi zu benutzen kommt ja für Sie jetzt auch in Betracht und ist eine Lösung, wie Sie weiterhin flexibel und mobil bleiben können.....“

Anschließend kann man mit dem Klienten erarbeiten, wann und mit welchem kleinen ersten Schritt er seine zweitbeste Lösung nun umsetzt.

4. Fazit:

Ich kann mir gut vorstellen, dass es vielen älteren Menschen sehr helfen würde, wenn sie die Gelegenheit bekämen an Coachings teilzunehmen.

Alleine das aufmerksame Zuhören, der wertschätzende Umgang, das positive Reframing, die Haltung und die positive Grundeinstellung des Coaches, wird für einen vielleicht auch einsamen Menschen, der nicht (mehr) so viel Aufmerksamkeit erfährt, eine wohltuende Wirkung entfalten.

Außerdem führt die „Gucklochhaltung“ nach Heinz von Foerster⁶ dazu, dass das Gespräch als ein Austausch mit einer neutralen, außenstehenden Person wahrgenommen wird. Dadurch wird es dem Coachee erleichtert offen und angstfrei zu sein. Das wird für einen älteren Menschen ein eher neues, ungewohntes Setting sein. Oft haben ältere Menschen Hemmungen, fühlen sich von ihren Familienmitgliedern nicht mehr gehört oder verstanden und trauen sich nicht eigene Wünsche und Gefühle zu äußern, aus Angst vor unangenehmen Reaktionen.

Gerade in dieser Lebensphase würde es gut tun, sich im sicheren, geschützten Umfeld eines Coachings ungeniert und ehrlich sich selbst gegenüber äußern zu können. Vertraulichkeit in einem Coaching ist selbstverständlich und das sollte vor dem ersten Gespräch auch unbedingt vom Coach nochmals betont werden.

Auch und insbesondere ältere Menschen werden sicherlich entdecken, wie viel Potential, bis dahin unbekannte Ressourcen und Fähigkeiten, Wünsche, Träume und Ideen, Innere Player noch in ihnen stecken. Sie werden Dinge über sich selbst erfahren und entdecken, die sie neugierig und positiv stimmen und neue Energien freisetzen können. Sie können vielleicht mit Situationen, Ängsten oder Beziehungen versöhnlicher umgehen lernen. Eventuell können sie sich sogar entscheiden sich doch noch mit Menschen zu versöhnen oder zu treffen, weil es ein bisher nicht bewusster, sehnsüchtiger Wunsch war, den sie sich nun selbst erfüllen können.

Sie werden auch im hohen Alter vielleicht noch die Erkenntnis gewinnen, dass „systemisches Coaching“ bedeutet, dass jeder Teil vieler Systeme ist und, wenn er sich selbst verändert, das ganze System sich bewegt. So könnte es z.B. sein, dass man durch eine neue freundliche Art, die man seinen Mitmenschen entgegenbringt, überraschend freundliche Gegen-Reaktionen feststellt und sich damit auf den Weg in eine glücklichere, unbeschwerter Zukunft machen kann.

Es ist also nie zu spät und man ist nie zu alt für ein Coaching und gute Gedanken kann man sich auch noch machen, wenn die Mobilität im Alter nicht mehr so gut funktioniert. Dann ist es besonders wichtig.

⁶ vgl. (Radatz 2010), S.18

Literaturverzeichnis

- Bruns, Carsten. <https://www.carstenbruns.de/was-sind-glaubenssaetze/>. 4. Mai 2024. (Zugriff am 4. 05. 2024).
- Bundesamt, Statisches. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Demografischer-Wandel/Hintergruende-Auswirkungen/demografie-pflege.html>. 2024. (Zugriff am 4. Mai 2024).
- Köln, Inkonstellation. *Coaching-Haus*. Skript systemische Coaching-Ausbildung, 2024.
- . *SMART*. Skript systemische Coaching Ausbildung, 2024.
- Radatz, Sonja. *Einführung in das Systemische Coaching*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, 2010.
- The Mindful Body, Ellen Langer. *The Mindful Body*. München: Franz Valen München, 2024.