

Konstruktivismus und die Haltung eines Systemischen Coaches

Abschlussarbeit Systemische Coach-Ausbildung

InKonstellation, April 2024

Klassifizierung: Persönlichkeitsentwicklung

14. Oktober 2024

Arnulf Striepecke

Inhalt

Einleitung	2
Konstruktivismus	2
Radikaler Konstruktivismus	3
Relationaler Konstruktivismus	4
Sozialer Konstruktivismus	4
Konstruktivismus und Humanismus	4
Konstruktivismus - Coaching	5
Haltung eines Coaches	5
Grundannahmen	5
Ableitungen aus dem Konstruktivismus	6
Der Coach ist kein Experte	6
Lösung liegt im Coachee	6
Insel-Modell	6
(Keine) Wertung	7
OK-OK-Modell	7
Augenhöhe	7
Wertschätzung	7
Sichtbarkeit der Haltung im Systemischen Coaching	7
Fazit/Ausblick	9
Literaturverzeichnis	10

Einleitung

Mithilfe von sechs Grundannahmen für das Coach-Coachee-System im Systemischen Coaching wird versucht, mit Hilfe der Erkenntnisse konstruktivistischer Theorien und Positionen, die wesentlichen, notwendigen Einstellungen in der Haltung eines Coaches abzuleiten.

Dabei bedeutet Haltung die Summe aller Einstellungen, die ein Coach annimmt, sozusagen sein Mindset. Der Begriff der Einstellung stammt aus der Psychologie [Wikipedia 6]. Einstellungen können z.B. Empathie, Sympathie, Vorurteile, Antipathie und Selbstwert sein. Die Haltung eines Coaches umfasst also eine Untermenge möglicher Einstellungen.

Zusätzlich soll die Relevanz der gefundenen Einstellungen in den Methoden und Techniken des Systemischen Coachings aufgezeigt werden.

Konstruktivismus

Die Ursprünge des Konstruktivismus gehen zurück auf Herbert Wiener und die Kybernetik. Die Kybernetik ist die "Steuerung und Regelung von Maschinen und deren Analogie zur Handlungsweise von lebenden Organismen (aufgrund der Rückkopplung durch Sinnesorgane) und sozialen Organisationen (aufgrund der Rückkopplung durch Kommunikation und Beobachtung)" [Wikipedia 4]. Die Kybernetik wurde in Teilen der Wissenschaft weiterentwickelt, in den Geisteswissenschaften insbesondere durch Heinz von Foerster (1911-2002) und Ernst von Glasersfeld (1917-2010).

Konstruktivismus spielt in vielen Bereichen der Wissenschaft eine wichtige Rolle. Der Versuch, grundlegende Fragen in der Erkenntnistheorie zu beantworten, hat Bedeutung in der Philosophie, der Soziologie, der Psychologie und daraus folgend auch in der Pädagogik und Didaktik. Es finden sich selbstverständlich in allen grundlegenden Wissenschaften Verbindungen zu konstruktivistischen Annahmen, also auch in der Physik, der Mathematik und der Neurobiologie.

In der Philosophie ist er eine Position innerhalb der Erkenntnistheorie [Wikipedia 1], in der Soziologie eine Metatheorie und in der Psychologie ein Bereich der Lernpsychologie [Wikipedia 3]. Darüber hinaus werden verschiedene Richtungen des Konstruktivismus unterschieden: Der Radikale, der Relationale, der Erlanger und der Interaktionistische Konstruktivismus.

Allen liegt eine gleiche Idee zu Grunde, nämlich dass eine Wahrnehmung immer individuell ist. Es gibt keine eindeutige Wahrheit in der Wahrnehmung. Die grundlegende Erkenntnis bedeutet, „dass ein erkannter Gegenstand vom Betrachter selbst durch den Vorgang des Erkennens konstruiert wird“ [Wikipedia 1]. Trennt man bei dem Vorgang der Wahrnehmung den physischen Anteil von der weiteren Verarbeitung im Gehirn, so ist allein die physische Wahrnehmung schon sehr individuell, denn kein Sinnesorgan gleicht dem eines anderen Menschen. Es gibt zwar Konventionen, wie z.B. die Schrift, die Wahrnehmungen standardisieren. Das vereinfacht die Beantwortung der Frage danach, was wahrgenommen wird. Vielmehr betrachtet der Konstruktivismus aber die Frage danach, wie aus dem Wahrgenommenen eine Erkenntnis oder auch Wirklichkeit wird.

Einer Person wie mir, die so lange sie denken kann, eine Brille trägt, ist es vollkommen normal, eine Umgebung fast nur durch Gläser hindurch wahrzunehmen. Die Veränderung des Sehens durch die Gläser ist für mich eine Form eines *Standards* – den ich bisher niemals hinterfragt habe. Als ich sehr viel später begann, Hörgeräte zur *verbesserten* Wahrnehmung auditiver Signale zu

nutzen, wurde mir bewusst, dass die Hörgeräte dazu dienen, einem woanders vordefinierten Wahrnehmungsstandard näher zu kommen. Insbesondere stellte ich aber auch fest, dass die Wahrnehmung durchaus bekannter auditiver Signale, z.B. mir bekannter Musikstücke, sich sehr veränderte. Sind die Lautsprecher noch die, mit denen ich meine bekannten Musikstücke wieder so höre, dass sie meinen Erwartungen entsprechen? Erzeugen Sie weiterhin die gleichen Emotionen? Dies soll nur ein Hinweis darauf sein, wie viele individuelle Unterschiede allein in der physischen Wahrnehmung fortlaufend passieren. Jedes Ohr und jedes Auge ist anders, die Wahrnehmung eines Bildes oder Musikstückes also auch.

Spätestens bei Ankunft, physikalisch vielleicht sogar exakt messbarer Signale am Sinnesorgan, endet eine eindeutige Objektivität. Es gibt keine Objektivität im Erleben, die für verschiedene Individuum eindeutig vorhanden ist. Die Wahrnehmungen eines Individuums treffen auf ein Bewusstsein und einen Erlebnis- und Erfahrungsschatz. Im Prozess der Wahrnehmung werden Emotionen ausgelöst, die die Person vielleicht in einem anderen Zusammenhang erlebt hat. Die Forschungen D.O. Hebb zeigten eine Regel über die Verknüpfung von Neuronen im Gehirn: „Neurons that fire together wire together.“ – Hebbs Gesetz oder auch vielleicht noch treffender benannt Hebbs Lernregel. Auf der Ebene von Erlebnissen bedeutet die Lernregel, dass Emotionen erneut aktiviert und wieder erfahren werden können und werden, wenn die damit verbundenen Neuronen/Synapsen wieder aktiviert werden - und die durch die vergangenen Erlebnisse damit verbundenen Neuronen/Synapsen ebenfalls. Dieser Vorgang ist durch die einzigartige Geschichte jedes Menschen so individuell, wie er nur individuell sein kann. Eine Wahrnehmung und das Einfügen einer Wahrnehmung in ein Erlebnisnetzwerk kann niemals identisch erfolgen, da alle beteiligten Elemente in der Wahrnehmung, wie auch der physische Standpunkt des Wahrnehmenden, die physischen Wahrnehmungskanäle (Sinne) und die Erlebnisnetzwerke individuell sind - und dies ab dem Beginn eines Lebens. Die Wirklichkeit wird also konstruiert, ohne das dies eine bewusste, steuerbare Aktivität wäre.

Radikaler Konstruktivismus

Wenn alle Wahrnehmungen so individuell sind, dann wird die Existenz automatisch einer absoluten Wahrheit oder eindeutigen Realität verneint. Dies ist eine zentrale Feststellung im Radikalen Konstruktivismus: „Deshalb ist Objektivität im Sinne einer Übereinstimmung von wahrgenommenem (konstruiertem) Bild und Realität unmöglich; jede Wahrnehmung ist vollständig subjektiv.“ [Wikipedia 1]. Von vielen Personen aus den an die Epistemologie angrenzenden Wissenschaften wird diese Aussage sehr kritisch gesehen, teilweise sogar abgelehnt.

Gibt es keine Objektivität in der Wahrnehmung, dann hat dies besondere Bedeutung für die Betrachtung von Wahrnehmung von Interaktionen zwischen Individuen. Es ist nicht davon auszugehen, dass ein Individuum eine Wahrnehmung so beschreibt, so dass für ein anderes diese Wahrnehmung so wirklich wird, wie es für das Individuum, das die Wahrnehmung beschreibt, wirklich ist. „Meiner Ansicht nach ist es unmöglich zu erwarten, dass ein Satz, den ein Mensch sagt, in mir genau jene Gedanken und Begriffsnetze erweckt, die der Sprecher mit der Äußerung verbindet. Das heißt: Übertragung, Sendung und Empfänger sind irreführende Metaphern, sofern es sich um den begrifflichen Inhalt handelt. Kommunikation ist nie Transport. Was sich von einem Menschen zum anderen fortbewegt, sind Laute, grafische Gebilde, oder, in der Telegrafie, elektrische Impulse - kurz, Schwingungsmuster von Ton, Licht oder Elektrizität. Und wir legen diese Energieveränderungen, die uns da erreichen, notgedrungen aufgrund unserer eigenen Spracherfahrungen aus.“ [Glaserferld, 2001].

Relationaler Konstruktivismus

Der Relationale Konstruktivismus kann als Erweiterung des Radikalen Konstruktivismus angesehen werden. Im Relationalen Konstruktivismus, der auf Arbeiten von Björn Kraus (*1969) zurückgeht, werden die Systeme mit einbezogen, in denen Individuen Erkenntnisse gewinnen. Dazu gehören die materiell und sozialen Umwelten. „Gleichwohl er einen erkenntnistheoretischen Ausgangspunkt hat, liegt sein Fokus nicht nur auf den subjektiven, sondern auch auf den relationalen Bedingungen menschlichen Erkennens und Agierens.“ [socialnet]. Der Relationale Konstruktivismus wird auch als eine Weiterentwicklung des Radikalen Konstruktivismus angesehen [Wikipedia 2] .

Sozialer Konstruktivismus

Im sozialen Konstruktivismus stehen als Quelle der Wirklichkeitskonstruktion Interaktionen von Individuen im Zentrum. Er geht auf P.L. Berger (1929-2017) und T. Luckmann (1927-2016) zurück. Sie veröffentlichten das Schlüsselwerk „Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit“ 1966. Sie zeigen u.a., dass „in verschiedenen Gesellschaften verschiedene Wirklichkeiten gelten, die durch verschiedene Vorgänge erzeugt werden“ [Wikipedia Soz. Konstr.]. Ein weiterer Vertreter des Sozialen Konstruktivismus ist K.J. Gergen (*1934). Er „entwirft eine Metatheorie mit vier zentralen Thesen: 1) Nicht Erfahrung als solche bestimmt das wissenschaftliche Weltverständnis, das mit seinen Systematiken fälschlicherweise für ein Abbild von externer Wirklichkeit gehalten wird. Sondern 2) es sind historisch-kulturell variable diskursive Praxen, in denen wir uns ein Bild von der Welt und uns selbst herstellen. 3) Das Ausmaß, in dem sich bestimmte Auffassungen durchsetzen oder aufrechterhalten werden, hängt nicht von empirischen Validitäten, sondern von den Wechselfällen sozialer Konventionen und Kommunikationen, u.a. von Rhetoriken, ab. Es ist eine Wende zu einer sozialen Epistemologie angezeigt. 4) Beschreibungen und Erklärungen sind als soziale Handlungen mit anderen Aktivitäten verknüpft.“ [Spektrum der Wissenschaft].

Für K.J. Gergen und M. Gergen steht der Soziale Konstruktivismus gegensätzlich zum Radikalen Konstruktivismus. Es seien die „Beziehungen als Orte der Wirklichkeitskonstruktion“ zu betrachten, nicht „der individuelle Geist als Ursprung der Wirklichkeitserzeugung“ [Gergen, Gergen, 2009]. Ob diese harte Abgrenzung notwendig oder sinnvoll ist, muss an anderer Stelle genauer untersucht werden. Auch stellt diese Auffassung ein Alleinstellungsmerkmal dar und ist damit eine Abgrenzung auch vom Relationalen Konstruktivismus. Sozialer und Relationaler Konstruktivismus habe eine wichtige Bedeutung bei der Untersuchung von Systemen (in der Wirklichkeitskonstruktion).

Konstruktivismus und Humanismus

Die Ideen und Schlussfolgerungen aus dem Konstruktivismus stehen nicht im Gegensatz zum Humanismus. Ein ideales Menschenbild und das Streben, nach diesem Vorbild zu leben und die Werte des Vorbilds anzunehmen, dann beschreibt dies eine Sicht des Menschen, der für positive Veränderung bereit ist. Ein (einziges) Idealbild mag konstruktivistischen Ideen widersprechen, jedoch liegt die Abgrenzung darin, dass der Humanismus eine Selbstverwirklichung betrachtet, der Konstruktivismus sich auf das Erlangen von Erkenntnissen konzentriert und gründet. Im Konstruktivismus geht es also nicht um das *Was* oder einen *Zustand*, sondern um das *Wie* und das *Handeln* (s.a. [Radatz, 2003], S.60). Gleichzeitig kann sich hier sofort die Berührung der beiden Philosophien zeigen, wenn das Wort *Selbstverwirklichung* sowohl ein Ziel-Zustand als auch ein Handeln gedeutet und dabei eine Wirklichkeit mit einbezogen wird.

Konstruktivismus - Coaching

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit ist dies ein Versuch, einen kurzen Einblick in die konstruktivistischen Philosophien, (Meta-) Theorien und Positionen zu geben, die für die Entwicklung Systemischer Sichtweisen in der Psychologie und (Familien-)Therapie relevant sind, bzw. maßgeblich zu deren Entwicklung beigetragen haben.

Aus den hier beschriebenen Grundlagen ergeben sich Fragen, die sich auf die Interaktion zwischen Menschen beziehen, wenn sie aus ihrer eigenen Erlebniswelt heraus handeln. Insbesondere stellt eine Coaching-Sitzung mit einem Systemischen Coach und einem Coachee ein besonders zu betrachtendes System dar. Welche Haltung, welche Einstellungen sind für einen Systemischen Coach im Coaching wichtig oder sogar notwendige Voraussetzung? Welche davon lassen sich aus dem Konstruktivismus ableiten?

Haltung eines Coaches

Um die für das Coach-Coachee-System notwendige Haltung eines Coaches anhand seiner Einstellungen beschreiben zu können, ist es notwendig Grundannahmen über Coach-Coachee-System aufzustellen.

Grundannahmen

Es werden folgende Grundannahmen aufgestellt:

1. Hinter jeder Handlung liegt eine positive Absicht.
2. Coach und Coachee bestehen in keinem materiellen, sozialen oder anders gearteten Abhängigkeitsverhältnis. Die Systeme der beiden Individuen sind genügend getrennt.
3. Der Coachee ist nicht psychologisch erkrankt, so dass die Lösung sich aus der aktuellen Lebenssituation allein ergeben kann.
4. Der Coach kann in seinem Coach-Coachee-System die Grundhaltung „Ich bin OK - Du bist OK“ annehmen.
5. Das Coaching basiert auf einem professionellem Vertrauensverhältnis.
6. Der Coach ist neutral, offen, neugierig und respektvoll.

Anmerkung zu 1.: Die Annahme stammt aus der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und ist dort ebenfalls eine Grundannahme.¹ Sie erscheint zunächst fragwürdig, betrachtet man Entscheidungen, die sich in einem System allgemein als negativ anerkannte Änderung auswirken, z.B. bzgl. körperlicher Versehrtheit oder materiellem Verlust. Es ist davon auszugehen, dass ein Individuum im eigenen Interesse handelt, um seine (Grund-) Bedürfnisse zu befriedigen. Damit kann eine inhärent subjektiv positive Absicht jedweder Handlung grundsätzlich angenommen werden. Dabei gilt auch, dass „das Akzeptieren einer subjektiv positiven Absicht ... nicht die möglichen Auswirkungen einer Handlung“ ignoriert [Wikipedia NLP]. Hierbei wird bewusst nicht unterschieden, ob es sich um eine durch Kognition oder durch das Unterbewusstsein gesteuerte Handlung handelt.

Anmerkung zu 4.: Das OK-OK-Modell betrachtet eine als Kind erlangte innere Grundhaltung eines Menschen: Auf das Coach-Coachee-System beschränkt werden vier Kombinationen von jeweils 2

¹ Andere Quellen konnten nicht ermittelt werden.

Einstellungen des Coaches - einerseits zum Coach selbst und andererseits zum Coachee - betrachtet. „Ich bin (nicht) OK - Du bist (nicht) OK“. Es wurde von E.Berne (1910 – 1970) aufgestellt, einem amerikanischen Psychiater, der auch Gründer der Internationalen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (ITAA) war. Inhaltlich geht das OK-OK-Modell auf die selbsterfüllende Prophezeiung zurück, ein sozialer Mechanismus, den R.K.Merton (1903-2003) untersuchte [Wikipedia 8]. Dieser Mechanismus beruht auf dem Thomas-Theorem, das besagt: „Wenn die Menschen Situationen als wirklich definieren, sind diese in ihren Konsequenzen wirklich“ [Wikipedia Thomas-Theorem]. Das bedeutet, dass eine negative Einstellung, „nicht OK“, des Coaches gegenüber sich oder gegenüber dem Coachee wahr werden könnte.

Ableitungen aus dem Konstruktivismus

Der Coach ist kein Experte

Der Konstruktivismus stellt mit allen seinen Ausprägungen heraus, wie es zu einer individuellen Wirklichkeit durch die eigene Wahrnehmung kommt. Wie im Kapitel „Radikaler Konstruktivismus“ bereits erwähnt, wird selbst bei einer theoretisch identischen, physischen Wahrnehmung diese auf ein individuelles Erlebnisnetzwerk treffen. Dabei ist es für ein Coach-Coachee-System unerheblich, wo die Wirklichkeit konstruiert wird, ob im individuellen Geist (siehe „*Radikaler Konstruktivismus*“) oder in Beziehungen (siehe Kapitel „Sozialer Konstruktivismus“). Der Coach wird die Erlebnisse des Coachees nie exakt nachempfinden können. Er kann deswegen nicht zu einem Experten des Erlebnisnetzwerkes des Coachees werden und er kann damit auch keine Expertise anbieten. Der Coach kann mit seiner Haltung aber die Expertise beim Coachee nutzbar machen.

Lösung liegt im Coachee

Die Folgerung daraus, dass der Coach keine Expertise für den Coachee hat, bedeutet, dass die Lösung des Themas des Coachees in ihm selbst liegen muss. Nur der Coachee selbst kann ein Experte für sein Erlebnisnetzwerk sein. Er bringt den Lösungsraum mit. Obwohl man geneigt sein mag, im Grunde anzunehmen und vorauszusetzen, dass der Coachee eine Lösung in sich trägt, so ist es doch eine Konsequenz aus der Erkenntnis, dass es nur individuell konstruierte Wirklichkeiten gibt. Eine Lösungsfindung für ein Problem mit den eigenen Ressourcen des Coachees ist zudem nachhaltiger. Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl werden gestärkt.

Insel-Modell

Liegt die Lösung im Coachee, muss sich der Coach auf die Wahrnehmungen und Erlebnisschätze des Coachees einlassen, da diese die Wirklichkeit des Coachees darstellen. Dabei nimmt der Coach eine Beobachter-Rolle ein (Kybernetik 2.Ordnung). Er beobachtet, wie der Coachee Wahrnehmungen und Interaktionen und Beziehungen beschreibt. Dabei akzeptiert der Coach, dass gleich oder ähnlich beschriebene Wahrnehmungen/Erlebnisse bei jedem Individuum andere Emotionen, Assoziationen und Reaktionen hervorrufen. Die Haltung des Coaches verlangt hier eine Kognition. Er muss/sollte sich von seinen Assoziationen im Coaching-Prozess, die durch die Beschreibung von Erlebnissen des Coachees ausgelöst werden, dissoziieren. Schließlich liegen diese auf dessen individueller Erlebnisschatzinsel. Beschreibt ein Coachee, z.B. im Zusammenhang mit dem Besuch bei einem Wunderheiler, Ereignisse, die sich physikalisch für den Coachee nicht erklären lassen, aber für ihn im Zusammenhang mit dem Besuch bei dem Wunderheiler erklärbar sind, so könnte beim Coach, der sich mit geophysikalischen Phänomenen häufig auseinandergesetzt hat, eine durch Geophysik erklärende Assoziation hervorgerufen werden. Dies ist jedoch vollkommen irrelevant für den Coachee, da er auf einer denkbar weit vom Coach

entfernten, anderen Erlebnisschatzinsel unterwegs ist. Diese Sichtweise wird als „Insel-Modell“ bezeichnet. Die Haltung des Coaches sollte auf eine bestimmte Weise dissoziiert sein. Dies kann man auch anders formulieren: Der Coach muss nicht unbedingt verstehen, was der Coachee beschreibt und fühlt.

(Keine) Wertung

Eine Wertung erfolgt immer von der Insel der Wertenden. Damit ist sie nicht neutral, aber insbesondere ist damit eine Wertung des Coaches auf der anderen Insel, der des Coachees, nicht gültig. Der Coach kann also nicht werten, was der Coachee beschreibt. Dies folgt auch daraus, dass der Coach kein Experte für die Insel des Coachees ist. Er kann somit für den Coachee keine andere Sicht einbringen, insbesondere keine wertende. Seine Meinung und Wertung des Wahrgenommenen soll nicht in den Vordergrund treten oder sichtbar werden.

OK-OK-Modell

Als Grundannahme für die innere Haltung eines Coaches wird postuliert, dass er, unabhängig von seiner in der Kindheit geprägten Stellung, im Coach-Coachee-System die Haltung „Ich bin OK - Du bist OK“ annehmen kann – mithilfe der Transaktionsanalyse. Dies ist für den Coach eine u.U. herausfordernde aber notwendige Veränderung. Die Veränderung ist sehr von der kindheitlichen Prägung des Coaches abhängig ist. Die Transaktionsanalyse betrachtet ein „Ich“ in Facetten oder in Teilen, insbesondere das Eltern-Ich, das Kindheits-Ich und das Erwachsenen-Ich. Eine Ableitung der inneren Haltung aus dem Konstruktivismus scheint nicht gegeben zu sein.

Augenhöhe

Der Coach kann dem Coachee nur auf gleicher Augenhöhe begegnen. Da er nicht werten kann, steht er weder unter noch über dem Coachee. Seine fehlende Expertise für die Insel des Coachees bedeutet dies ebenso. Seine Expertise liegt im Prozess mit dem Coachee. Hierfür kann er eine eigene Rolle einnehmen, die sich deutlich von der des Coachees abgrenzt. In diesem Verständnis der getrennten Rollen ist eine Begegnung auf Augenhöhe möglich.

Wertschätzung

Tritt der Coach dem Coachee nicht wertschätzend gegenüber, dann bleibt nur Neutralität oder Abwertung. Letztere verbietet sich und widerspricht der Schlussfolgerung, dass der Coachee nicht werten darf. Eine neutrale Einstellung zum Coachee ist möglich, aber nicht so sinnvoll wie ein wertschätzende. Nur mit Wertschätzung gelingt es, dem Coachee zu zeigen, dass sein individuelles Erleben relevant ist. Diese Wertschätzung gelingt dem Coach nur dann, wenn er dem Insel-Modell gemäß seine Insel unbeachtet lässt und die Wirklichkeitskonstruktion des Coachees nicht in Frage stellt. Zudem ergibt sich die Wertschätzung aus der Kombination des Insel-Modells mit der Grundannahme einer positiven Absicht hinter jeder Handlung.

Sichtbarkeit der Haltung im Systemischen Coaching

Die Haltung eines Systemischen Coaches hat in allen Bereichen des Systemischen Coachings Einfluss, vom ersten Kontakt bis zum Abschluss des Coachings. Ich möchte für ausgewählte Methoden einen kurzen Überblick über die Sichtbarkeit und Relevanz der Haltung geben. Dabei lasse ich Erkenntnisse aus meinem eigenen, bisherigen Erfahrungsschatz einfließen.

Die Wertschätzung eines Coachees beginnt bereits beim ersten Kontakt. Bereits bei einer Terminvereinbarung ist es möglich, wertschätzend, ohne Wertung zu kommunizieren und mit einer „Ich bin OK - Du bist OK“-Haltung auf den Coachee zuzugehen. Die Bedeutung dieser Körperhaltung im ersten Kontaktes ist nicht zu unterschätzen.

Selbstverständlich ist die Haltung eines Systemischen Coaches in seinem nonverbalen Auftreten im ersten visuellen Kontakt bemerkbar. Eine Körperhaltung, die dem Coachee Offenheit, Freundlichkeit und dem Erlebnisschatz des Coachees gegenüber Zugewandtheit zeigt, ist wertschätzend. Sie unterstützt gleichzeitig fokussiertes Zuhören und ermöglicht die Öffnung des Coachees für sein Thema. Allein deswegen ist ein persönlicher Termin gegenüber einem Online-Termin vorzuziehen.

Aktives Zuhören, positives Konnotieren, Reframing auf eine positivere Sicht und wertfreies Zusammenfassen sind Techniken, die dem Coachee das Gefühl geben, „richtig“, also OK zu sein. Der Coach kann so mit seiner Haltung die Wertschätzung für die Erlebnisnetzwerke des Coachees zeigen.

Bei der Auftragsklärung und Zieldefinition fordert der Coach u.U. ein, dass der Coachee aktiv mitgestaltet. Nur so können Formulierungen gefunden werden, die auf der Insel des Coachees resonieren. Ein Verweis auf das Ziel, z.B. zur Fokussierung auf das (ursprüngliche) Thema, kann so besser gelingen, da der Auftrag aus dem Erlebnisschatz des Coachees heraus erstellt wurde. Das Angebot, den Auftrag korrigieren zu können, wenn es sich im Coaching-Verlauf als evtl. notwendig ergeben sollte, kann den Coachee ebenfalls bestärken, in einem „Ich bin OK - Du bist OK“-Kontext unterwegs zu sein. Diese Haltung hilft im ganzen Verlauf des Coachings: In der Situationsanalyse, beim Erschaffen des Raums für Ordnung und Neues und dem vertrauensvollen Abschluss. In der Situationsanalyse ist besonders auf die Wortwahl des Coachees zu achten, da nur diese in seinem Erlebnisnetzwerk richtig ist. Ein Austausch der Worte durch den Coach wirkt irritierend oder kann den Verlauf stören.

Der Coach kann sich mit Fragetechniken bewusst auf das System und damit die Insel des Coachees begeben, z.B. mit zirkulären Fragen. Auch bei Skalierungs-, Unterschieds-, hypothetischen und paradoxen Fragen besteht diese Möglichkeit. Jedoch ist dabei eine besondere Fokussierung auf Wertschätzung ohne Wertung zu legen, da Erlebnisnetzwerke aktiviert werden und Antworten aus dem Unterbewusstsein zu erwarten sind.

Das gleiche gilt, wenn der Coachee sich auf einen Bodenanker begibt oder vom Coach nach Gefühlen/VAKOG/Embodiment gefragt wird.

Ein besonderes Augenmerk sollte auf den Metaphern des Coachees liegen. Ich verweise auf das Beispiel, das ich im Unterkapitel zum „Insel-Modell“ beschrieben habe. Wie fatal wäre es gewesen, wenn der Coach die Erlebnisse des Coachees mit einem Erdbeben reframed hätte. Der Coach hätte seinen Erlebnisschatz über das des Coachees gestellt (Verletzung OK-OK-Modells), er hätte vom Coachee Erlebtes abgewertet und damit nicht wertgeschätzt. Der Coach hätte die Coach-Insel mit der Insel des Coachees vermischt. Er hätte sozusagen eine gegebene Wirklichkeitskonstruktion zerstört.

In der Coaching-Methode „Tetralemma“ werden viele Räume geöffnet. Auch wenn es zur den Methoden im Entscheidungscoaching gehört, geschieht dies in mehreren Schritten, um emotional bekannte und insbesondere bisher unbekannte Möglichkeiten zur Lösung des Themas zu erleben. Auch die Kreativität des Coachees wird gefragt. Hierbei kann sich sehr schnell zeigen, wieviel mehr Raum ein Coachee benötigt, um dorthin zu gelangen. Dieser Raum muss durch Fragen geöffnet werden. Und es obliegt ganz dem Coachee, auf seiner Insel Lösungen zu finden. Diese

werden nur auf dessen Insel funktionieren. Die Wertschätzung des Coaches liegt hier in der Neutralität, dem gegebenen Raum und der gegebenen Zeit. Das beinhaltet auch, auf der Insel des Coachees zu versuchen, mitzufühlen, wann eine weitere Frage dem Coachee weiterhelfen kann. Das mag universal für alle Fragen des Coaches gelten, für die Arbeit im Tetralemma ist die Notwendigkeit dafür besonders sichtbar.

In den Methoden „Inneres Team“ und „Seitenmodell“ wird der Coachee gefragt, welche Anteile oder Stimmen in ihm relevant für das Thema sind. Es sind Stimmen und Gefühle aus dem Unterbewusstsein, die hier dem Coachee den Weg zur Lösung zeigen. Immer dann, wenn der Coachee seine Erlebnisnetzwerke- und schätze aus dem Unterbewusstsein aktiviert und mitteilt, sind alle Eingaben einer anderen Insel störend. Dies ist u.U. im Emotionscoaching anders. Hier liegt der Fokus nicht so intensiv auf Kommunikation wie in den beiden Methoden „Inneres Team“ und „Seitenmodell“.

Besonders relevant ist das Insel-Modell bei der Beschreibung der „Muster des Gelingens“. Diese spielen im vielen Coaching-Prozessen und -Methoden eine Rolle, z.B. und insbesondere auch bei der Methode des „Metapher-Coachings“, bei der „Problem-Löse-Gymnastik“ und beim Setzen eines Körperankers. Hier kommt es besonders darauf an, den Coachee auf allen Wahrnehmungskanälen zu beobachten, um ihm diese Wahrnehmungen so zu spiegeln, dass er die Möglichkeit und Fähigkeit bekommt, seine Erlebnisnetzwerke so deutlich und intensiv wie möglich zu aktivieren.

In unterschiedlichen Methoden sind unterschiedliche Einstellungen der Haltung eines Systemische Coaches relevant und wichtig sind. Damit ist zeig sich, wie weit die konstruktivistischen Annahmen mit der Haltung des Coaches verbunden sind.

Fazit/Ausblick

Der kurze Überblick über die im Systemischen Coaching relevanten Theorien und Positionen aus dem Konstruktivismus zeigt die weitreichenden Konsequenzen für fast alle Bereiche der Wissenschaft und auch für das täglichen Umgang mit Menschen. Auch lässt sich erahnen, welche Bedeutung sie für die Entwicklung Systemischer Therapie und Systemisches Coaching hatten und haben. Die für den Systemischen Coach notwendigen Einstellungen lassen sich teilweise aus den konstruktivistischen Annahmen ableiten. Zusammen mit den Grundannahmen wird ein umfassendes Bild zur Haltung des Coaches möglich. Darüber hinaus wird die Bedeutung des Konstruktivismus bis in die Praxis des Systemischen Coachings deutlich.

Diese Arbeit wurde natürlich ohne Einsatz künstlicher Intelligenz erstellt. In der aktuellen, öffentlichen Debatte über KI, den Hype darüber und die bereits verfügbaren Programme, stelle ich mir und stellt sich vielleicht der Leser oder die Leserin die Frage, ob es einen KI gesteuerten Coaching-Ansatz geben kann, der eine Haltung wie hier hergeleitet erzeugt. Ein Blick in die Forschung zeigt, dass z.B. schon zu Anfang des Jahrtausends eine Analyse von Chatterbots, siehe [Lübke, 2004], eine auf Vornamenerkennung basierte, gender-unterscheidende und von einer Frühform der KI gesteuerte Wertschätzung längst Realität ist (oder war, damals zu erfahren auf schweppes.de). Diese Form mag für die heutige KI schon vollkommen überholt sein. Aber wie ist die Wirklichkeitskonstruktion einer KI zu verstehen? Ich überlasse es hier den Leser*Innen selbst, sich ihre/seine eigene Zukunftsvision zu konstruieren!

Literaturverzeichnis

- Wikipedia 6: Wikipedia, Einstellung, 10/2024,
[https://de.wikipedia.org/wiki/Einstellung_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Einstellung_(Psychologie))
- Wikipedia 4: Wikipedia, Kybernetik, 10/2024, <https://de.wikipedia.org/wiki/Kybernetik>
- Wikipedia 1: Wikipedia, Konstruktivismus, 10/2024,
[https://de.wikipedia.org/wiki/Konstruktivismus_\(Philosophie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Konstruktivismus_(Philosophie))
- Wikipedia 3: Wikipedia, Konstruktivismus (Lernpsychologie), 10/2024,
https://de.wikipedia.org/wiki/Konstruktivismus_%28Lernpsychologie%29
- Glaserferld, 2001: Ernst von Glasersfeld, Die Gewissheit der Ungewissheit. Gespräche zum Konstruktivismus, 2001, Carl-Auer Verlag,
- socialnet: socialnet GmbH, Relationaler Konstruktivismus, 10/2024,
<https://www.socialnet.de/lexikon/Relationaler-Konstruktivismus>
- Wikipedia 2: Wikipedia, Systemisch-konstruktivistische Perspektive, 10/2024,
https://de.wikipedia.org/wiki/Systemisch-konstruktivistische_Perspektive
- Wikipedia Soz. Konstr.: Wikipedia, Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit, 10/2024,
https://de.wikipedia.org/wiki/Die_gesellschaftliche_Konstruktion_der_Wirklichkeit
- Spektrum der Wissenschaft: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft, Sozialer Konstruktivismus, 10/2024, <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/sozialer-konstruktivismus/14541>
- Gergen, Gergen, 2009: K.J.Gergen, M.Gergen, Einführung in den sozialen Konstruktivismus, 2009, Carl-Auer Verlag, Heidelberg
- Radatz, 2003: Sonja Radatz, Beratung ohne Ratschlag, 2003, Verlag Systemisches Management, Wien
- Wikipedia NLP: Wikipedia, Neuro-Linguistisches Programmieren, 10/2024,
https://de.wikipedia.org/wiki/Neuro-Linguistisches_Programmieren
- Wikipedia 8: Wikipedia, Selbsterfüllende Prophezeiung, 10/2024,
https://de.wikipedia.org/wiki/Selbsterfüllende_Prophezeiung
- Wikipedia Thomas-Theorem: Wikipedia, Thomas-Theorem, 10/2024,
<https://de.wikipedia.org/wiki/Thomas-Theorem>
- Lübke, 2004: Dr. Valeska Lübke, Cybergender, 2004, Ulrike Helmer Verlag, Rheinische-Friedrich-Wilhelms-Universität