

SYSTEMISCHE COACHINGTOOLS IM SEXUALCOACHINGS

G. N.
August 2021

Meine Rolle als Coach

Meine Entscheidung, systemische Coachin zu werden, entstand bereits vor einigen Jahren. Während meiner Arbeit für unterschiedliche Bildungsanbieter in der Erwachsenenbildung habe ich festgestellt, wie erfüllend es ist, Menschen auf ihrem Weg der Veränderung als Begleiterin zur Seite zu stehen.

„JEDER IST SEINES EIGENEN GLÜCKES SCHMIED“

Eine Veränderung kann nur dann stattfinden, wenn der/die Klient*in dazu bereit ist und die eigenen Ressourcen erkennt. Jeder trägt jedoch das Potenzial zur Lösung bereits in sich selbst. Coaching unterstützt diese Lösungsfindung durch Anleitung zur Selbstreflexion und das Aufzeigen von Optionen.

Die Besonderheit, einen Menschen ausschließlich durch gezielte Fragen an einen Punkt zu begleiten, den er vermutlich bis dato noch nicht wahrnehmen konnte, ist für mich immer wieder ein Wunder.

Mein Wunsch, Menschen auf diesem Weg professionell begleiten zu können und mein Handeln entsprechend durch eine fundierte Ausbildung zu untermauern, hat mich dazu bewogen, den Schritt in die Ausbildung zu wagen.

Das systemische Arbeiten und Denken haben mich dabei besonders begeistert, weil es Prozesse und deren Beteiligte im Ganzen betrachtet und darüber hinaus auch davon ausgeht, dass jede/r Klient*in für sein/ihr Problem der/die Fachmann*frau ist.

Eine wunderbare Metapher für die Arbeit des systemischen Coachings ist ein Mobile. Dies steht für ein bestimmtes System, in dem sich Menschen befinden und kann entweder den beruflichen oder den privaten Kontext betreffen; in manchen Fällen auch beides zugleich. Wie das System genau aussieht, entscheidet der/die Klient*in. Die genaue Betrachtung dieses ganz individuellen Systems ist dabei ausschlaggebend. Als Beispiel könnte man im familiären Kontext z.B. eine Kernfamilie mit zwei Erwachsenen und einem Kind sowie die dazugehörigen Großeltern sehen. Wenn diese Menschen Teil eines Mobiles sind, wird die kleinste Bewegung eine Veränderung im gesamten System bewirken und dies in Bewegung setzen, und zwar je nach Art der Veränderung weniger oder mehr. Auch die Entscheidung über die jeweilige Bewegung – und ob überhaupt eine Veränderung innerhalb des Systems gewünscht ist - obliegt dem/der Klient*in.

Hieraus ergibt sich dann die Möglichkeit, verhärtete Positionen aufzuweichen und neu zu betrachten.

Da ich bereits einige Klienten in derartigen Prozessen der Klarheitsfindung begleiten durfte, möchte ich gerne ein Beispiel in dieser Abschlussarbeit aufführen.

Systemische Coaching-Tools im Sexualcoaching

Als ich mich intensiver mit den Themen systemisches Coaching und Sexualcoaching befasst habe, stieß ich auf Prof. Dr. phil Dipl.-Psych. Ulrich Clement, der maßgeblich zur Prägung der systemischen Tools in der Sexualtherapie beigetragen hat.

Prof. Dr. phil Dipl.-Psych. Ulrich Clement ist unter anderem Lehrtherapeut der Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie (IGST). Darüber hinaus ist er Mitbegründer und Leiter des Instituts für Sexualtherapie Heidelberg.

Durch den Paradigmenwechsel in seinem Werk „Systemische Sexualtherapie“ beschreibt er, wie der Wechsel von der Konzentration auf die primär sexuelle Funktion hin zur Entwicklung eines individuellen sexuellen Profils gelingen kann und wie sich auch die Kommunikation beider Partner über die jeweiligen sexuellen Profile verbessern lässt.

Dies hat mich dazu inspiriert, mich tiefergehend mit dem Thema zu befassen.

In dieser Abschlussarbeit zeige ich auf, wie hilfreich die Methoden des systemischen Coachings für Sexualcoachings sein können. Für das Coaching bediene ich mich in erster Linie systemischer Fragen, aber auch die Wunderfrage kann bei emotionalen Themen enorme Kraft entwickeln und zur Lösung beitragen. Es finden jedoch nur einige Methoden Erwähnung in dieser Arbeit.

In diesen Prozessen sehe ich meine Rolle als die einer zurückgenommenen Begleiterin, die sich unvoreingenommen dem Anliegen des/der Klient*in widmet und die Person auf ihrem individuellen Lösungsweg begleitet.

Ausgangssituation

Die Klientin kontaktierte mich auf Empfehlung einer anderen Klientin über ein Netzwerk.

In einem ersten kurzen Telefonat berichtete die Klientin bereits sehr detailliert über ihr Thema und ihren Wunsch, tiefer in die Thematik einzutauchen und ihre „blinden Flecken“ herauszuarbeiten. Dieses Erstgespräch fand bereits Ende Juni statt.

Da die Klientin schon erste positive Erfahrungen mit Coaching gemacht hatte, war ihr der grobe Ablauf eines Coachings bereits bekannt. Ich habe sie dennoch über meine Verschwiegenheit und meine Arbeitsweise informiert.

Auftragsklärung

Zu Beginn des Coachings ließ ich mir von der Klientin mehr über sich und ihre derzeitige Situation berichten.

Die Klientin beschreibt sich als 36-jährige, beruflich erfolgreiche, seit 17 Jahren glücklich verheiratete Frau mit 2 Kindern. Ihre Ehe schildert sie als harmonisch und zu Anfang sexuell auch sehr ausgewogen und befriedigend.

Im Laufe ihrer Ehe und nach der Geburt der gemeinsamen Kinder veränderten sich die Bedürfnisse und Interessen in der Paarbeziehung.

Nach einer Orientierungsphase haben sich meine Klientin und ihr Mann dazu entschieden, sich auch außerhalb der ehelichen Beziehung sexuell frei zu entfalten. Ihre Situation stellt sie wie folgt dar: Derzeit trifft sich die Klientin mit zwei weiteren männlichen Personen, zu denen sie ein freundschaftliches Verhältnis pflegt und sexuellen Kontakt hat. Ihr Ehemann weiß über diese Bekanntschaften und ihre Besonderheiten Bescheid. Sie pflegen völlige Offenheit zu allen Beteiligten, um Missverständnisse und Misstrauen zu vermeiden.

Für die Auftragsklärung habe ich u. a. das Tool des „Coaching-Hauses“ genutzt. Mittels dieses Tools erhielt ich einen guten Überblick bezogen auf:

- Das Thema
 - Was führt Sie heute hierher?
 - Was möchten Sie heute besprechen?
 - Auf welches Thema möchten Sie sich heute konzentrieren?
- Das System
 - Wer ist alles an diesem System beteiligt?
 - Wer ist inwiefern betroffen?
 - Wo bestehen Konflikte?

- Die konkrete Situation
 - Wie ist Ihre derzeitige Situation?
 - Wie haben Sie sich verhalten?
 - Geht es nur Ihnen so? Geht es anderen Beteiligten auch so?
 - Was war der Auslöser?
- Die Gefühlsbeschreibung
 - Wie fühlen Sie sich? Wie fühlt es sich an?
 - Wo können Sie das Gefühl wahrnehmen?
 - In welcher Situation ist das Gefühl da?
 - Assoziation des Gefühls mit Farbe/ Form/ Geschmack/ Geruch, etc.?
 - Was verbinden Sie mit dem Gefühl?
- Das Ziel
 - Woran erkennen Sie, dass das Coaching für Sie erfolgreich war?
 - Was können Sie dazu beitragen, dass Sie Ihr Ziel erreichen?

Beobachtung

Bereits beim Einstieg in das Gespräch sind mir die Signale der Klientin aufgefallen. Sie war sehr aufgeregt und hat sich schrittweise geöffnet. Über das Paraphrasieren vergewisserte ich mich, dass wir ein gemeinsames Verständnis bezüglich ihres Anliegens haben und stellte eine Verbindung her.

Um im weiteren Coachingprozess das Vertrauen der Klientin zu verstärken, ging ich forschend neugierig, aktiv zuhörend, positiv konnotierend vor und stellte hin und wieder Verständnis- und Konkretisierungsfragen. Weitere systemische Fragen folgten.

Die Klientin berichtete von ihrer derzeitigen Situation und der damit einhergehenden emotionalen Belastung. Trotz der klaren und ehrlichen Absprachen mit allen Beteiligten flammt immer wieder die Befürchtung in ihr auf, den involvierten Personen mit ihrem Verhalten Verletzungen zuzufügen oder dass sich diese gar verraten fühlen könnten, wenn sie neue Bekanntschaften schließt.

Die Perspektive, durch ihr Verhalten ihre Bekanntschaften unter Umständen zu verletzen, macht sie traurig und möchte sie möglichst vermeiden.

Das Fatale an dieser Situation für sie ist, dass sie aus einer ebenso gearteten ehelichen Verpflichtung bewusst ausgebrochen ist und sich nun selbst in ein neues und ähnlich festes Konstrukt hineinbegibt.

Um eine messbare Größe für ihr Befinden und auch den Erfolg des Coachings zu erhalten, bat ich sie, mir einen Wert (von 1-10, wobei 10 das maximal zu erreichende Ziel ist) auf einer Skala zu nennen.

Sie gab an, emotional derzeit auf einer 4 oder 5 zu stehen. Zum Ende des Coachings wollte sie bei einer 8 sein.

Zielklärung

Nachdem wir mittels weiterer systemischer Fragen die Situation noch einmal betrachtet hatten, erlangte sie Klarheit über ihr Ziel. Sie wollte eine bessere Übersicht über ihre Gefühlswelt bekommen, die sie bislang zwar verbal formuliert hat, die jedoch in der Praxis bei ihren Bekanntschaften häufiger ins Wanken gerät.

„Wie schaffe ich es, allen Beteiligten emotional gerecht zu werden?“

Nachdem das Ziel nun klar definiert war, stellte ich meiner Klientin im Verlauf des Coachings die Wunderfrage. Darauf bereitete ich sie mit einer kurzen Erklärung vor; ich bat sie, ihre Augen zu schließen und veränderte meine Tonlage.

Sie ließ sich gut auf die Technik ein und genoss zusehends die Vorstellung, ein Wunder zu erleben.

Es wurde deutlich, dass die Klientin immer mehr Erleichterung und Euphorie empfand.

Sie wurde sich dessen bewusst, dass sie lediglich Einfluss auf ihr eigenes Verhalten hat und nicht die Gefühlswelt der anderen Beteiligten zu verantworten hat. Dabei konnte sie folgenden Satz frei formulieren:

„Ich übernehme ausschließlich Verantwortung für meine Gefühlswelt“

Dies bedeutete für die Klientin den Durchbruch der Sitzung. Es flossen ein paar Tränen und sie wurde sehr emotional, denn sie fühlte sich befreit und erkannte darüber hinaus ihre eigene Selbstwirksamkeit.

Dieses Gefühl sollte nun verankert werden. Deshalb forderte ich die Klientin auf, diese positive Empfindung detailliert zu beschreiben.

Sie legte ihre Hand auf die Brust und atmete tief ein und aus. Des Weiteren beschrieb sie das wohlige warme und umarmende Gefühl, das sie verspürte und summete leise eine Melodie vor sich hin.

Ich ließ sie einige Zeit in diesem Zustand verweilen und wechselte dann in die Verankerung des guten Gefühls. Dabei sollte sich die Klientin beim

nächsten Anflug des unerwünschten Gefühls an die Brust fassen, tief einatmen und ihre Melodie summen (je nach Situation auch nur im Kopf).

Dies verstärkte bei ihr die Erkenntnis, dass sie für ihr eigenes Glück selbst verantwortlich ist und noch intensiver über ihre Gefühle, Ängste und Befürchtungen sprechen wird. Darüber hinaus fasste sie den Entschluss, bei Bedarf und eigener Wahrnehmung auch die Bedürfnisse der anderen Beteiligten zu erfragen.

Abschluss

Zum Abschluss des Coachings habe ich sie nach ihrem Befinden befragt.

Erneut bat ich sie um eine Bewertung auf der Skala. Nachdem wir mit einer 4 oder 5 gestartet sind und das Wunschziel bei 8 lag, gab sie an, nun bei 7 zu sein.

Ich fragte sie, inwiefern ich sie unterstützen könnte, um den gewünschten Erfolg von 8 auf der Skala zu erreichen. Sie gab an, dass sie ihrerseits derzeit keinen weiteren Wunsch an mich hätte, aber die neue Erkenntnis bald im Feldversuch erfolgreich ausprobieren wollte. Dies würde ihr vermutlich die gewünschte 8 bescheren.

Sie wirkte sehr gelöst und entspannt und war nach eigener Aussage rundum zufrieden. Sie fühlte sich ausreichend gestärkt, um mit ihren Gefühlen in Zukunft entspannter umgehen zu können.

Ich habe mich für ihr entgegengebrachtes Vertrauen und ihre Offenheit bedankt.

Sitzungsort & Dauer

Das Coaching fand auf Wunsch der Klientin per Videokonferenz statt. Trotz des sehr intimen Themas konnten wir eine gute Verbindung zueinander aufbauen. Die körperlichen Reaktionen waren gut wahrzunehmen und konnten gut gespiegelt werden.

Für den gesamten Prozess haben wir ca. 1,5 Stunden benötigt.

Reflexion

Rückblickend auf das Coaching war die Veränderung bei der Klientin im Verlauf des Gesprächs sehr schön und deutlich zu erkennen.

Zu Beginn zeigte sich noch ihre leichte Verzweiflung und Schüchternheit, über das doch sehr intime Anliegen zu sprechen, nur um dann mehr und mehr ihre Selbstwirksamkeit zu realisieren und anzunehmen.

Durch die systemischen Fragen konnten wir die für die Klientin sehr emotionale Situation recht sachlich betrachten. Dies half dabei, im Laufe des Prozesses tiefer in die Thematik einzutauchen.

Fazit

Es war zu Beginn schwierig, die Klientin in ihrer Erzählung zu begleiten und gleichzeitig das genaue Ziel herauszuarbeiten und die Methoden gezielt einzusetzen. Bei der Strukturierung halfen mir Notizen, die ich nebenbei machte.

Die Wunderfrage brachte den Durchbruch und die Klientin konnte „klarer sehen“. In der Situation war ich selbst von der Durchschlagkraft dieser Intervention überrascht und zugleich erfreut.

Für meine Arbeit und das Zeitmanagement werde ich auch in Zukunft mehr darauf achten müssen, zuversichtlicher zu sein und die Klienten*innen stärker an die Hand zu nehmen. Ich sehe rückblickend, dass ich die Klientin schneller und effektiver an ihr Ziel hätte begleiten können, wenn ich ihr weitere Angebote gemacht und ein stärkeres Netz gesponnen hätte.

QUELLEN

www.silke-loers.de

Wikipedia Ulrich Clement

<https://www.coaching-magazin.de/themen/haltung-im-coaching>

<https://www.individualcoachingberlin.de/meine-haltung-als-coach/>

Ulrich Clement: „Systemische Sexualtherapie“ Stuttgart: Klett Verlag, (2. Aufl.) 2019

Martin Lüdemann Modul 3