Lai Yee Sammarro-Leung

Der Coach als Prozessbegleiter im Wohnumfeld

2022

Inhaltsverzeichnis

SUMMARY 3

EINLEITUNG 4

1 DAS COACHINGHAUS ALS METHODE ZU EINER PROZESSBEGLEITUNG IM WOHNUMFELD. 5

2 FALLBEISPIEL CHRISTINA UND MARKUS 5

2.1 THEMA 5
2.2 ORGANIGRAMM, SYSTEM 5
2.3 KONKRETE SITUATIONSBESCHREIBUNG 5
2.4 GEFÜHLSBESCHREIBUNG 6
2.5 ZIELFORMULIERUNG 6
2.6 DURCHFÜHRUNG DES COACHING 6

SCHLUSSBETRACHTUNG 10

Summary

Wie wir wohnen gehört neben etwa der Arbeits- und der familiären Situation zu den Faktoren im Leben, die den stärksten Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Bei der Gestaltung der Wohnsituation besteht die Herausforderung darin, die vorhandenen Ressourcen und die bestehenden Bedürfnisse bestmöglich in Einklang zu bringen. Hier bieten sich dem systemischen Coaching vielfältige Möglichkeiten, prozessbegleitend tätig zu werden. In der vorliegenden Arbeit nehme ich einen Fall aus dem Freundeskreis zum Beispiel: es handelt sich um eine Patchworkfamilie mit Kindern aus vorangehenden Partnerschaften, die ihr erstes gemeinsames Zuhause bezogen haben. Diesen konkreten Fall vor Augen beschreibe ich ein Konzept, wie ich diese Familie mit den Methoden des systemischen Coachings bei diesem Prozess begleitet hätte.

Einleitung

Schon als Kind habe ich es geliebt, mit den Augen an den Häuserwänden entlang zu streifen und hier und da einen Blick durch ein Fenster in eine schön eingerichtete Wohnung oder Haus zu erhaschen.
Ich habe mir immer vorgestellt, wer da wohnt, wie die Menschen wohl sein mögen. Glücklich, erfüllt, gestresst, einsam oder zufrieden? Ist da eine Familie, ein Pärchen, eine Einzelperson? Fenster, die einen minimalen Einblick in etwas Privates geben, können in meinem Kopf wahre Geschichten erzählen. Spannend.
Ich liebe es immer noch, mir anzuschauen wie Menschen leben und wie sie sich einrichten. Das Lebensumfeld Wohnung oder Haus und die Straße, in der Menschen ihr Zuhause haben, sprechen mehr als tausend Worte. Es ist weniger die Neugier oder falsche Neugier oder gar „Voyerismus“, die mich antreiben, als viel mehr die Menschen selber mit Ihren Geschichten, Ihren Werdegang, Visionen, Träume, aber auch schmerzvollen Erfahrungen und Erlebnissen, die mich interessieren. Intuitiv habe ich schon immer gespürt, dass das Wohnen viel über die Person aussagt, viel mehr, als Worte es manchmal ausdrücken können.
Wohnen als Spiegel des Menschen, der darin wohnt.
Ich habe oft die Beobachtung gemacht, dass das Verhältnis zwischen Mensch und Raum in einem direkten Zusammenhang steht, und wie eine Spiegelung ist. Es lässt sich gut ablesen, wie jemand grundsätzlich gestrickt ist, ob jemand penibel, ordentlich und akkurat ist oder eher locker, chaotisch und bunt. Das ist nicht wertend, sondern eher als Merkmal einer Person zu betrachten.

Wohnen bedeutet ein Heim zu haben, das uns Sicherheit und Geborgenheit gibt und in dem wir uns wohlfühlen und Energie auftanken. Wir identifizieren uns mit dem Wohnen. Wohnbedürfnisse möchten erfüllt sein.

Die gestalterische und technische Umsetzung ist oft eine Herausforderung. Um dies zu ermöglichen, ist es wichtig, unsere Wohnbedürfnisse zu kennen und zu berücksichtigen.

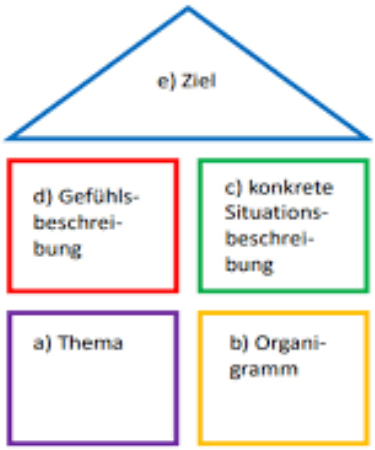
Wohnbedürfnisse variieren und verändern sich. Oft geht dem eine verändernde Lebenssituation voraus. Beispielsweise:

- Gemeinsame erste Wohnung als Paar
- Umzug in ein Haus bei Nachwuchs
- Auszug aus Elternhaus in die erste eigene Wohnung
- Auszug der Kinder
- Zusammenziehen als Patchworkfamilie
- Einzug in eine kleinere Wohnung im Alter

1 Das Coachinghaus als Methode zu einer Prozessbegleitung im Wohnumfeld.

Das Coachinghaus ist eine wunderbare Methode den Auftraggeber kennenzulernen, um einen konkreten Auftrag zu klären und ein Ziel zu formulieren.

Ohne einen Auftrag kein Ziel!



2 Fallbeispiel Christina und Markus

2.1 Thema

Thema ist der Umzug in eine gemeinsame Wohnung von Christina und Markus.

2.2 Organigramm, System

Christina bringt eine Tochter, Mara 12 Jahre, und Markus bringt zwei Töchter in den gemeinsamen Haushalt mit, Hannah 10 Jahre und Lina 13 Jahre.

2.3 Konkrete Situationsbeschreibung

Gemeinsam haben Markus und Christina ein große Wohnung in einem Zweiparteien-Haus mit Garten in Raum Düsseldorf gefunden und möchten diese nun gemeinsam mit Ihren Kindern beziehen.

Da beide aus eigenen Haushalten zusammenziehen, möchten sie die Gelegenheit nutzen, jeden Mitbewohner eine Stimme zu geben und gemeinsam ein neues Zuhause zu erschaffen, worin sich alle wohlfühlen sollen.

Lina und Hannah wohnen unter der Woche bei der Mutter und sind jedes 2. Wochenende bei Markus. Mara hingegen wohnt permanent bei der Mutter und hat ihren Hauptwohnsitz in der zukünftigen Wohnung. Die Kinder kennen sich untereinander, doch der Gedanke, bald zusammen in einem Haushalt zu wohnen, ist noch fremd.

2.4 Gefühlsbeschreibung

Christina und Markus freuen sich über den Entschluss, dass Sie nach langer Zeit nun Ihre Haushalte zusammenlegen und gemeinsam Ihren Alltag bestreiten. Dem gingen im Vorfeld viele Überlegungen und Abwägungen voraus. Neben den positiven Effekt, nicht mehr eine Wochenendbeziehung zu führen und stattdessen mehr Zeit füreinander zu haben und nicht mehr zwischen zwei Haushalten hin und her zu pendeln, kamen aber auch Bedenken, wie das Miteinander im großen Verband klappen würde.

Während Mara und Hannah eine grundsätzlich aufgeschlossene Haltung gegenüber den Umzug haben, ist Lina zurückhaltend und verweigert sich, reagiert mit Trotz. Im Verlauf des Gesprächs bekomme ich den Eindruck, dass dahinter noch ein Thema liegt, was sie beschäftigt und dem Vater auch etwas bedrückt.

2.5 Zielformulierung

Das gemeinsame Ziel lautet:

Wir möchten eine Wohnsituation schaffen, in der sich alle zu Hause fühlen.

2.6 Durchführung des Coaching

Das erste Treffen findet schon in der neuen Wohnung statt, die zum Zeitpunkt noch leer steht. Alle sind anwesend, wir machen einen kleinen Rundgang durch die Wohnung und ich lasse mir die Räume zeigen. Dabei beobachte ich die einzelnen Familienmitglieder und deren Umgang miteinander aufmerksam. So bekomme ich einen ersten Eindruck. Schnell wird klar, dass jeder der Mitbewohner Wünsche, Erwartungen und Anliegen hat, die sich zum Teil unterscheiden und ein Konfliktpotenzial bieten.

Das betrifft die Raumverteilung wie auch die Einrichtung. Immerhin werden zwei Haushalte zusammengelegt und es ist alles doppelt vorhanden. Ferner birgt die Frage nach der Raumverteilung ein mögliches Konfliktpotential insofern, da es geschehen kann, dass die Kinder anfangen, um das vermeintlich beste Zimmer zu konkurrieren.

Eine Ressource ist, dass ausreichend Platz da ist und jeder ein eigenes Zimmer beziehen kann. Ein extra Raum kann noch zusätzlich genutzt werden. Die Wohnung verfügt darüber hinaus noch über einen großen Garten zur alleinigen Nutzung.

Bei einem zweiten Termin mache ich mit allen einen kleinen Workshop. Dabei schicke ich sie mit einer teamorientierten Wunderfrage gedanklich auf Reise. Die Fragen stelle ich folgendermaßen:

> Wenn **ihr** heute Abend schlafen geht, und wie immer tief und fest schlaft, dann wird heute Nacht das Wunder geschehen. Das Wunder ist das, was **eure Familie** sich als Ganzes wünscht. Das Wunder ist vielleicht ein Zustand in dem **ihr gemeinsam** und glücklich ein neues Zuhause erschafft. Das Wunder ist der gewünschte Zielzustand, auch wenn **ihr** ihn noch nicht genau beschreiben könnt, doch heute Nacht findet er statt und dann, wenn **ihr** morgen früh erwacht und danach wieder Euer Tageswerk geht, werdet ihr feststellen, dass es eingetreten ist. Woran merkt **ihr** es als erstes, das das Wunder eingetreten ist?

Ich sammle alles Gesagte an positiven Gedanken, Gefühle, Träume, Visionen in jeweils einen persönlichen Ideenkorb indem ich für jeden alles aufschreibe.

Nach der Wunderfrage ist die Stimmung gelöst.

Anschließend breite ich Bilderkarten, die unterschiedliche Wohnstimmungen darstellen, aus. Alle suchen sich jeweils drei Karten aus, die die stärksten positive Gefühle bei Ihnen auslösen. Auch diese Karten kommen in den Ideenkorb, Die Bilder werden mit den Gedanken aus der Wunderfrage sortiert und es entsteht für jeden ein persönliches Profil.

Ideenkorb Lina 13 Jahre:

frei, luftig , zurückziehen, waldgrün, Natur, Licht, Geborgenheit, Ruhe, barfuß, entspannt, verstecken

Ideenkorb Hannah 12 Jahre:

Freunde, witzig, Sport , bunt, Freiheit, Spaß, Musik, Sommer, lachen, Obst, spritzig, Klamotten

Ideenkorb Mara 10 Jahre:

Ballett, Blumen, Tanzen, Pastell, rosa, gemütlich, verspielt, warm, verborgen

Ideenkorb Christina:

Romantisch, Natur, gemütlich, Erdtöne, Holz, Geborgenheit, warm, Licht, entspannt, Blumen, hell, freundlich, weiß, luftig

Ideenkorb Markus:

Freizeit, gemütlich, kochen, Freunde, Holz, industriell design, klassisch, modern, Stein, aktiv, Sonne, draußen sein, Spaß, Entspannung,

Nun kann jeder sehen, was sein persönliches Wohnbedürfnis ist. Gleichzeitig hat man von allen anderen Mitgliedern auch eine Idee, was sich der andere wünscht. Auf diese Weise hat jedes Familienmitglied die Möglichkeit, sich und seine Wünsche zu zeigen und Perspektiven aufgezeigt. Was möglicherweise vorher nicht so klar war. Aus allem Gesagtem wird ein „Familien Bedürfnisprofil“ erstellt.

In einem weiteren Schritt erstelle ich unter Berücksichtigung der finanziellen und räumlichen Rahmenbedingungen ein Moodboard, in der die Wohnbedürfnisse übersetzt werden. Welche Wohnbedürfnisse sind allen Familienmitgliedern wichtig und können in gemeinsam genutzte Räume umgesetzt werden? Welche Wohnbedürfnisse sind individuell und können in den eigenen Zimmern realisiert werden? Welcher Farbton entspricht z.B. dem Wohnbedürfnis nach Entspannung, ist gemütlich und gleichzeitig einladend. Welche bestehenden Möbel können in das neue Wohnumfeld integriert werden? Welche Lichtquellen sind gewünscht und wie und wo platziert man sie um die gewünschte Stimmung zu erzeugen? Auch die Verteilung der Kinderzimmer wird unter dieser Perspektive betrachtet: die Konkurrenz um das ‚beste‘ Zimmer tritt zurück hinter der Suche nach dem geeignetesten entsprechend der individuellen und gemeinsamen Wohnbedürfnisse.

Bei der Umsetzung des so erstellten Wohnprofils zur konkreten Wohnraumgestaltung kann ich mein Fachwissen als Architektin und Feng-Shui-Beraterin einfließen lassen. Hierzu biete ich weitere Beratungsgespräche an und kann durch meine Ausbildung zum systemischen Coach meine Kunden aus einer ressourcenorientierten Beratungshaltung im Prozess unterstützen.

Schlussbetrachtung

Die hier dargestellte Patchwork-Familie ist die Darstellung einer Familie aus meinem Freundeskreis[1], die vor genau den beschriebenen Herausforderungen gestanden hat. Nach einem längeren, nicht ganz konfliktfreien Prozess, haben sie ihre Form des Zusammenlebens gefunden, worüber sie natürlich sehr glücklich sind, und was mich persönlich auch sehr für sie freut. Diese Arbeit habe ich als Gelegenheit genutzt durchzuspielen, wie ich mit den Methoden des systemischen Coachings und der Wohnberatung diese Familie bei der Gestaltung ihres neuen Zusammenlebens in der ersten gemeinsamen Wohnung hätte begleiten können.

[1] Die Namen sind selbstverständlich geändert.