

**Meine Wegstrecke zum systemischen Coach  
oder  
VOM WANDERER ZUM BERGWANDERFÜHRER**



**Wolfgang Becke 6.11.2022**

## Vorwort

In meinem bisherigen Leben bin ich schon öfter gewandert und habe sowohl in privaten Zusammenhängen als auch im beruflichen Kontext diverse Bergführer/innen kennengelernt. Es waren sehr unterschiedliche Typen. Die Spanne reichte von erfahrenen Profis mit viel Knowhow bis hin zu amateurhaften Halbprofis mit Potenzialen. Das Alter der Bergführer/innen war ebenso unterschiedlich wie das Geschlecht oder die Persönlichkeit.

Ich kommuniziere gerne mit bildlichen Beschreibungen (Metaphern). Im Rahmen meiner Coaching-Ausbildung ist mir deutlich geworden, dass dieses Element beim Coachen ein großes Veränderungspotenzial beim Coachee bewirken kann, da es einen Zugang, vorbei am Gatekeeper, ins Unbewusste ermöglicht. Im Rahmen der Abschlussarbeit möchte ich Metaphern und den narrativen Ansatz nutzen, um auf eine etwas andere Art meine Ausbildungszeit zu beschreiben und zu reflektieren. Meine Absicht ist es nicht, sich theoretisch mit metaphernreflexive Perspektiven zu beschäftigen, auch wenn dies sicherlich ein ganz spannendes Thema sein könnte.

Mit dem gewählten Untertitel: „Vom Wanderer zum Bergwanderführer“ kommt für mich sowohl eine Erweiterung meiner bestehenden Ressourcen, die Übernahme von mehr Verantwortung, aber auch meine prozesshafte Weiterentwicklung zum Ausdruck. Und es dockt bei mir an positive Erlebnisse bei Wanderungen an und sorgt gleich für innere Freude und Lust auf mehr.

Für mich ist ein/e Bergwanderführer/in mit einem Coach gleichzusetzen. Der/die Wanderer/in geben das Ziel vor, verantworten im Kontakt mit dem/der Bergwanderführer/in ihren Weg, benennen den Auftrag, so dass der/die Bergwanderführer/in den Wanderprozess gut steuern kann.

Auf den nachfolgenden Seiten werde ich also meine Ausbildungszeit, die für mich eine besondere Klettertour war, beschreiben. Dabei werde ich versuchen, gewonnene Erkenntnisse, erlernte Techniken und neu entdeckte Ressourcen zu einer persönlichen Streckenbeschreibung zu kombinieren. Und zwar alles so komprimiert, dass das Lesen einerseits kurzweilig und anregend bleibt und andererseits deutlich wird, dass bei mir viel mehr passiert ist, als ich hier beschreiben kann.

Es begann damit, dass ich meine berufliche Erwerbstätigkeit, früher als ursprünglich von mir geplant, beenden konnte. Somit hatte ich ausreichend Zeit und Muße über mich und mein Leben nachzudenken. Neben privaten Themen wie z.B. einem Wohnortwechsel stand für mich die Frage im Raum, ob und was ich nebenberuflich tun möchte. Ich hatte die Idee meine beruflich erworbenen Feldkompetenzen zukünftig zu nutzen, sie durch neues Fachwissen auszuweiten, mit neuen Kenntnissen anzureichern, so dass dann interessante Dienst- und Unterstützungsangebote für Dritte entstehen könnten.

Da ich mich gerne draußen bewege, allein oder mit nahestehenden Menschen spazieren gehe und wandere, war es für mich ein naheliegender Schritt eine Ausbildung zum Bergwanderführer zu beginnen. Und mit Inkonstellation fand ich dann auch eine passende Alpenschule, in der ich von erfahrenen Alpinisten bzw. Alpinistinnen, Freeclimern und Gipfelstürmern sehr praxisnah ausgebildet wurde. Vielen Dank dafür!

## Die erste Etappe

Am Anfang der Ausbildung war zunächst einmal Geduld gefragt, denn die Corona Schlechtwetterphase hatte Deutschland fest im Griff, so dass der geplante Beginn der Ausbildung mehrmals verschoben werden musste. Hier lernte ich bereits, dass für das Besteigen von Bergen das Wetter ein ganz wichtiges Kriterium ist und blindes, euphorisches Loslaufen keine verantwortungsvolle Option sein kann.

Im Frühjahr 2022 begann dann endlich die Ausbildung. Neben der Freude über den Start mischte sich auch etwas Skepsis. Ich fragte mich, ob ich im Seniorenalter die Inhalte verstehen bzw. das Erlernete umzusetzen können. Was eine heterogene Alterszusammensetzung für den Gruppenprozess bedeutet und ob ich mich gut in der Gruppe aufgehoben fühlen könnte? Schließlich habe ich mich bewusst gegen eine Senior Ausbildung entschieden.

Bereits während des ersten Ausbildungsmoduls, also noch auf ebener Laufstrecke, habe ich mir gesagt: Wolfgang, achte und prüfe dein Schuhwerk, denn ohne Selbstreflexion wird es unmöglich bis schwierig sein, jemals als Bergwanderführer zu arbeiten. Denn ein/e Bergwanderführer/in sollte immer auf sicheren Füßen stehen, damit er/sie den Begleitprozess zum (Gipfel)Ziel der Wandersleute verantwortlich führen kann.

Zur Selbsterkenntnis gehörte für mich am Anfang auch, dass wir uns alle unsere Lebensbergwelt konstruieren und dass jeder Mensch auf seinem eigenen Berg sitzt. (KONSTRUKTIVISMUS).

In diesem Zusammenhang habe ich erstmals auch ein Gespür für die Wichtigkeit der Haltung eines/r Bergwanderführers/in entwickelt. Mit welcher Einstellung begegne ich zukünftig den Wandersleuten? Weiß ich besser, welcher Weg für ihn/sie der passende ist? Kann ich die Menschen mit ihrer Kleidung und Ausrüstung so lassen und unterstützen? Aber auch, wie erkenne ich, ob eine Person für eine Wanderung geeignet ist? Sich und anderen Fragen zu stellen, die zum Nachdenken anregen und neue Perspektiven ermöglichen, dieses Element wird mich sicherlich auf meinem weiteren Weg begleiten.

*Fazit: Auf meine innere Haltung zu achten und den Selbstreflexionsprozess aktiv angehen, mit diesen wichtigen Basiserkenntnissen habe ich mich dann zur nächsten Etappe aufgemacht.*

## **Die zweite Etappe:**

Das Flachland hatten wir mittlerweile verlassen und die ersten längeren Anstiege, vorbei am COACHINGHAUS und der INKO-Villa, die Fernsicht auf die (Mount) EVEREST-Ziele, der Blick durch das JOHARI-Fenster, die Wahrnehmung des Bergumfeldes, die CORE-Einheit und vieles mehr, brachten mich etwas durcheinander und erschöpften mich. Mir wurde klar, dass es die Aspekte körperliche Fitness und geistige Frische waren, die in diesem Abschnitt trainiert wurden. Weiterhin konnte ich noch mehr Vorstellungskraft entwickeln, was ich als Bergwanderführer so alles wissen sollte. Was galt es alles zu bedenken? Jedoch auch, was für spannende Themen sich für mich auftun, wenn ich mit anderen Augen in die Bergwelt oder auf die Wanderer schaue.

*Fazit: Ich entdeckte und reaktivierte auf dieser Teilstrecke meine Neugierde und Sinneswahrnehmung wieder, so dass ich mit Interesse und noch mehr Fragen die nächste Tour beginnen konnte.*

## **Die dritte Etappe:**

Auf diesem Teilstück ging es darum, mit welchen Methoden oder Techniken ich als ausgebildeter Bergwanderführer dem einzelnen Wanderer oder einer Wandergruppe den Blick auf einen problematischen Bergaufstieg entgegentreten kann, so dass andere Sichtweisen, neue Handlungsoptionen oder Gedanken zu Tage gefördert werden können und durch die Aktivierung von verschütteten Fähigkeiten (RESSOURCEN) im optimalen Fall ein neuer Lösungsweg zur Besteigung des Berges entsteht. In diesem Zusammenhang wurde mir in Ansätzen deutlich, dass auch die fünf verschiedenen Wahrnehmungseindrücke (VAKOG Modell) dabei eine wichtige Rolle spielen könnten. Und welche wichtige Bedeutung ein guter Kontakt (RAPPORT) zu den Wanderern hat, damit Vertrauen, ein gutes Wanderklima, Freude und positive Energie auf der Wanderstrecke entstehen kann.

*Fazit: Ich beendete diese Tour mit der Erkenntnis, dass oftmals auch eine Vielzahl von Wegen, wie z.B. „Umwege“, „Schleichwege“ oder „Trampelpfade“ zum Berggipfel führen können und dass bei „Irrwegen“ die Möglichkeit besteht, diese zu verlassen. Auch ist es also nie zu spät den Kurs zu ändern, wenn sich beispielsweise das Ziel verändert hat oder neue Erkenntnisse entstanden sind.*

## **Zäsur:**

Manchmal passieren im Lauf einer Ausbildung unvorhergesehene Dinge. Ein privater Virus hatte mich erwischt, so dass ich am Basislager nach der 3. Etappe einen Halt machen musste, um mich auszukurieren. Denn auch das habe ich während der ersten drei Etappen gelernt. Achte gut auf dich, überschätze dich nicht und mache dann erst weiter, wenn du dich fit fühlst und dich voll auf das Ziel fokussieren kannst.

Zum Glück traf einige Zeit später eine neue Ausbildungsgruppe am Basiscamp ein, so dass ich in einer anderen Gruppe weitermachen konnte.

## **Die vierte Etappe:**

Inzwischen hatte ich eine Reihe von mittelgroßen Hügeln passiert, der Anstieg wurde steiler und ich war kurz vor der Mittelgebirgsebene angekommen. Aus dieser Höhe konnte ich meinen Blick schon etwas schweifen lassen. Es fühlte sich gut an ins Tal zu gucken, mehr Berggruppen zu erkennen und vor allem mehr Weite wahrzunehmen. Mit neuer Kraft und voller Tatendrang absolvierte ich nun diese Teilstrecke, bei der ich diverse unterschiedliche Lauf- und Klettermethoden lernen und ausprobieren konnte. Die neue Etappentrainerin war offensichtlich innerlich schon heiß gelaufen. Sie sprudelte vor Energie, Wissen mit Praxistipps und Herzlichkeit. Ihre zupackende geradlinige Art war ideal für mich, um in einer praktischen Demonstrationsübung mein Dilemma (sie nannte die Bearbeitungsmethode TETRALEMMA) vorzustellen. Dadurch konnte ich bei meiner schwierigen Entscheidungsfindung nach neuen Lösungsoptionen suchen und auch finden. Für mich war es ein absolutes Highlight und eine Art von Schlüsselerlebnis. Denn die Lösung lag außerhalb meiner ursprünglich gedachten entweder oder Entscheidung. Mit diesem Flow und der großen inneren Freude über die gelernten Inhalte und die neue Ausbildungsgruppe, konnte ich nun meine weiteren Schritte angehen. Dies bedeutete, dass ich den Mut und das Selbstvertrauen hatte, mich selbst als Bergwanderführer in Ausbildung über Internetportale an interessierte Wanderer zu wenden, um meine Unterstützung für das Erklimmen des einen oder anderen Hügel anzubieten. Somit war ich nach dieser Etappe endgültig im Mittelgebirge angekommen.

*Fazit: Nach diesem Teilabschnitt hatte ich einen weiteren Meilenstein erreicht, denn nun agierte ich in zwei Rollen. Ich war auf der einen Seite ein Wanderer, der Bergwanderführer werden wollte und auf der anderen Seite ein Bergwanderführer in Ausbildung und noch ohne Zertifikat, der mit einzelnen Wanderern erste selbständige Schritte erprobte.*

## Die fünfte Etappe:

Diese Einheit hatte es in sich, denn der Fokus wurde auf unterschiedliche Komplikationen sowohl mit mir (INNERE KONFLIKTE) als auch zwischen/mit Wanderern (ZWISCHENMENSCHLICHE KONFLIKTE) bzw. in der Wandergruppe (SOZIALE KONFLIKTE) gelegt. Der Trainer hatte viele spannende Übungen in seinem Rucksack mitgebracht und anscheinend ein Faible für geometrische Hilfsmittel und Zeichnungen.

Zunächst spielte ein Koordinatenkreuz mit einer Zeit -und Raumachse eine wichtige Rolle. Darüber wurde die Zuordnung von Verhaltensweisen und Handlungen bei Menschen anhand des RIEMANN-THOMANN-MODELLS erklärt und mir wurde verständlich, wie wichtig der Blick auf Bedürfnisse ist, die nichts Statisches haben und sich je nach Situation anders ausprägen können.

Anschließend ging es zu einem Diagramm und einer X- und Y-Achse über, denn das THOMAS Modell bietet darüber die Möglichkeit, sowohl das eigene Konfliktverhalten als auch Verhalten einer anderen Person einzuschätzen, die Bedürfnisse zu skalieren bzw. zu bearbeiten.

Mit dem interessanten Werte- und Entwicklungsquadrat wurde dann diese „Zeichenreihe mit festen Formen“ abgeschlossen. Dabei wurden Charaktereigenschaften auf vier Feldern (jeweils zwei positive und negative Aspekte einer Eigenschaft) betrachtet und in Beziehung gesetzt, so dass erkennbar wurde, welche Verhaltensweisen für eine Weiterentwicklungen förderlich oder hinderlich sein könnten.

Danach folgte noch das „freie Zeichnen“, nämlich das Malen von unterschiedlichen Figuren (INNERES TEAM) mit verschiedenen Farben und Formen. Damit sollte die Pluralität des menschlichen Innenlebens und das Zusammenspiel der einzelnen Persönlichkeitsanteile inklusive einer Beschreibung (wie z.B. laut/leise oder groß/klein) verdeutlicht werden. Erkenntnisreich für mich war der Aspekt, dass alle Anteile nur das Beste für den Teamchef wollen, sehr wichtig und entsprechend zu würdigen sind, damit im Anschluss daran mit anderen innerlich Beteiligten ein Austausch- und Verständigungsprozess beginnen kann. Solche inneren Gespräche können Lösungen in schwierigen Situationen unterstützen, damit eine klare und authentische Kommunikation besser nach außen gelingen kann.

*Fazit: Am Schluss dieses Weges hatte ich viele interessante Ansätze erlernt, konnte nun mit geschärftem Blick Konflikte wahrnehmen und insbesondere neue Ideen von Konfliktlösungsmöglichkeiten entwickeln. Besonders hilfreich war für mich in diesem Zusammenhang die Arbeit mit meinem inneren Team. Ich glaube, dass damit eine gute Basis für ein fruchtbares Zusammenwirken auch bei zukünftigen Bergwanderführungen oder bei anderen Tätigkeiten geschaffen werden konnte.*

## Die sechste Etappe:

Dieser Abschnitt sollte meine persönliche Königsetappe werden, die erheblich zur Reduzierung des Nebels über einzelnen Bergen führte. Für mich wurde fassbar, dass viele meiner (bzw. menschlichen) Entscheidungen und Handlungen unbewusst sind und das über die Veränderung meiner inneren Welt die Möglichkeit besteht, den Blick auf das Außen zu wandeln.

Mir wurden vielfältige Möglichkeiten aufgezeigt, wie unbewusste und unwillkürliche Erlebnisprozesse in hilfreicher Weise beeinflusst werden können (HYPNOSYSTEMISCHER ANSATZ). Da grundsätzlich das unwillkürliche Erleben stärker und schneller vernetzt ist als das willkürliche Erleben (dies war auf der 5. Etappe schon ein Thema), sollte der Fokus auf unwillkürliche Prozesse gerichtet werden. Dabei spielt die ganzheitliche Wahrnehmung des Menschen eine entscheidende Rolle (die 3. Etappe lässt mit VAKOG grüßen).

Durch viele praktische Übungen und dem Nachbesprechen von Rückmeldung aus der Ausbildungsgruppe auf der Meta-Ebene, konnte ich eine bereichernde und einzigartige Kombination aus Theorie und Praxis erleben. Ich konnte den Mehrwert für mich förmlich riechen, sehen, hören und fühlen. Doch nicht nur das. Ich bin während der Wanderung mit meinem inneren Kraftort in Berührung gekommen, konnte meine Ressourcen (u.a. Kreativität, Humor oder Flexibilität) körperlich spüren und mit Begriffen verorten. Außerdem gelang es mir ein persönliches Symbol zur inneren Zentrierung und Unterstützung zu generieren.

Dies alles waren aufschlussreiche Erkenntnisse, die mich innerlich festigten und motivierten, meinen eigenen Wanderstil auf Grundlage meiner Ressourcen weiterzuentwickeln.

*Fazit: Wenn ich am Ende eines Wanderabschnittes trotz unterschiedlichster Anstrengungen mehr Energie und ein glücklicheres Gefühl als am Anfang in mir spüre, dann ist es ein besonderes Erlebnis gewesen. Dieses Gefühl von Fülle und Bereicherung dient seitdem in meinen Übungs- Bergwanderführungen als eine Messgröße für meine Selbsteinschätzung des Wanderprozesses.*

## Die siebte Etappe:

Die Sicht auf das Gipfelkreuz wird immer klarer, der Rundblick in die verschiedenen Täler und Schluchten auch. Ideal um in dieser kurzweiligen Etappe sich noch einmal zu vergegenwärtigen, mit welchen Methoden bzw. auf welchen Wegen bisher gewandert wurde, so dass sich diese weiter kräftigen konnten. Darüber hinaus lernte ich weiterführende Unterstützungsmöglichkeiten (KOLLEGIALE FALLBERATUNG, REFLECTING TEAM) kennen, die den eigenen Blick weiten, neue Perspektiven eröffnen können.

*Fazit: Am Ende dieser Wanderphase gehe ich mit noch mehr innerer Sicherheit und Optimismus auf die achte und letzte Etappe, die mich dann zum Gipfel bringen und die Ausbildung abschließen lassen soll.*





## Nachwort:

Nun habe ich gerade mein 10jähriges Jubiläum als Bergwanderführer mit einigen Wegbegleitern aus meinem Netzwerk und aus der früheren Ausbildungsgruppe ausgiebig gefeiert. Dabei wurde auch viel über die achte und letzte Etappe mit der Bergankunft, der Erinnerung an die letzten Schritte und die Freude über das erreichte Ziel gesprochen. Es war ein sehr lebendiges und anregendes Treffen, voller Vergnügen, Erinnerungen an die zusammen zurückgelegten Zeiten, Ideen für neue Touren und liebevoller Herzlichkeit. Inzwischen ist der Seniorenkreis mit steigender Tendenz auch größer geworden. Wieder einmal war es für mich eine innere Bestätigung, dass die damals bei INKONSTELLATION absolvierte Ausbildung zum Bergwanderführer mein Leben enorm bereichert hat.

Trotz des ein oder anderen körperlichen Zipperleins fühle ich mich mental immer noch fit. Ich habe inzwischen meinen eigenen Wanderführerstil entwickelt und bin damit noch nicht am Ende. Ich spüre noch immer den Anfängergeist in mir, die Neugierde auf mein Gegenüber und ich freue mich über die Resonanz, die im Kontakt entsteht. Das alles erfüllt mich, gibt mir Energie, macht mich glücklich und lässt mich wachsen.

Ich genieße weiterhin auch die Selbstbestimmtheit meiner Arbeit und empfinde dies in der letzten Dekade meines beruflichen Lebens als einen großen Reichtum. Im Vergleich zu meiner früheren Erwerbstätigkeit im Angestelltenverhältnis als Leitung in der Sozialwirtschaft, habe ich keine direkten Vorgesetzten (und ich vermisse auch keinen). Niemand macht mir inhaltliche oder zeitliche Vorgaben, die ich zu erfüllen habe. Insbesondere habe ich keine Sandwichfunktion mehr und wenn ich heute mit Sandwiches etwas zu tun habe, dann bereite ich sie mir mit verschiedenen Belägen zu und esse sie auf meiner Wanderung genüsslich auf. Jetzt verbinde ich mit dem Ausdruck Sandwich einen angenehmen Sättigungsprozess mit einem positiven Gefühl. Das Wort hat nun für mich eine andere Bedeutung bekommen.

Da ich wirtschaftlich unabhängig und auf Coachingeinnahmen nicht „angewiesen“ bin, kann ich mich bei Anfragen von einzelnen Wanderern oder Wandergruppen jedes Mal neu fragen, ob ich die richtige Begleitung für den zu besteigenden Berg sein kann. Ja, ich bin inzwischen wählerischer und erfahrener geworden. Ich möchte gegen Entgelt weiterhin leidenschaftlich Menschen auf ihrer Wanderreise unterstützen, die selbst motiviert sind, weiterkommen wollen, die Idee oder Ziele haben, jedoch den Weg dahin noch nicht ganz klar haben. Und auf ehrenamtlicher Basis bin ich im Rahmen meiner Möglichkeiten auch immer für diejenigen da, die in hochbelasteten Lebenssituationen sind und wenig/keine finanziellen Spielräume für eine Unterstützung haben.

Und wenn dann eine Anfrage bei mir eingeht, die Rahmenbedingungen stimmen und ich das Gefühl habe, dass eine passende Wanderperson bzw. eine stimmige Wandergruppe ruft, ziehe ich meiner Wanderschuhe an und laufe los.....