

Der provokative Ansatz im Coaching – ein humorvoller Blick in den Spiegel

Abschlussarbeit von Jennifer Nöppert, Dezember 2022

„Ich liebe Probleme. Sie sind das Einzige, was man nicht ernst nehmen muss.“

Oscar Wilde

Um den Lesefluss nicht zu stören, verzichte ich aufs Gendern in schriftlicher Form. Selbstverständlich sollen sich alle „Geschlechter:innen“ in allen Rollen angesprochen fühlen.

Als ich zum ersten Mal vom provokativen Ansatz gelesen habe, war ich sofort begeistert. Humor spielt in meiner Familie und meinem Freundeskreis eine wichtige Rolle – es wird stets viel gelacht, wir karikieren uns und unsere Eigenheiten freundlich und zwinkern uns ständig zu, wobei wir uns natürlich gegenseitig vollkommen ernst nehmen. Meistens. Diese lockere leichte Art des Miteinanders entspannt jede Gesprächsrunde und ich habe in ähnlicher Weise gute Erfahrungen bei meiner langjährigen Arbeit als Physiotherapeutin gemacht. Humor heilt – und das gefällt mir!

Im Grunde ist der provokative Ansatz vergleichbar mit einem Spiegel der Erkenntnis. Der Klient bekommt vom Coach liebevoll persiflierend den Spiegel vorgehalten. Beim intensiven Blick in diesen erkennt er: „Huch, wer ist das denn? Was tut er/sie denn da? So will ich doch gar nicht sein!“ Durch diese Erkenntnis setzt sich die Veränderung des eigenen Verhaltens in Gang.

Provokativ zu intervenieren, bedeutet im Coaching keineswegs, im negativen, abwertenden Sinne frech zu werden, sondern liebevoll, humorvoll „dem Klienten in den Hintern treten“. Der Begriff „provokativ“ leitet sich vom Lateinischen „provocare“ ab, was sinngemäß etwas „hervorrufen“, „hervorlocken“, „auffordern“, „anregen“, „sichtbar machen“ oder „wecken“ bedeutet. Der Coach macht also mit provokativen Interventionen die persönlichen Stolpersteine des Klienten sichtbar, so dass dieser angeregt wird, sie eigenständig aus dem Weg zu räumen.

Der provokative Ansatz – Überblick

Ein wenig Theorie

Der Wirkmechanismus aller provokativen Interventionen ist immer der gleiche: Der Coach fordert den Klienten über einen humorvollen Bruch der allgemein gültigen Kommunikationsregeln auf liebevolle Weise heraus, bis dieser verwirrt ist, im besten Falle lachen muss und sich dessen Widerstand regt. Durch die Verwirrung muss der Klient sich und seine Muster zwangsläufig neu sortieren. Auf diese Weise öffnen sich alternative Blickwinkel und die Bahn wird frei für neue Wege des Denkens und Handelns.

Woher kommen die Stolpersteine, die dafür sorgen, dass Klienten sich in ihrem Problem oft festgefahren fühlen? Sie basieren auf persönlichen emotionalen Angstvermeidungsstrategien,

den sogenannten Wachstumsbremsen: Fixierung (Glaubenssätze bezüglich der eigenen Persönlichkeit, die kaum Raum für Variationen lassen), Faulheit („der innere Schweinehund“) und Feigheit (Angst vor neuen Herausforderungen). Meist kommen die Wachstumsbremsen in unterschiedlicher Konstellation im Team daher.

Klienten fühlen sich nach provokativen Coachings oder Interventionen oftmals „endlich“ richtig verstanden. Dieses Gefühl hervorzulocken gelingt dem Coach, indem er sich offen, frech und naiv-staunend durch die Welt des Coachees fragt und ihm in seiner individuellen Welt auf Augenhöhe begegnet. Sein Problem nimmt er „liebevoll nicht ernst“, was mit Hilfe der unten beschriebenen Werkzeuge eine enorme emotionale Energie beim Klienten freisetzt, welche wiederum zur Ressourcenaktivierung und Veränderung genutzt werden kann.

Es stellt sich die Frage, was beim provokativen Coaching im Gehirn passiert. Die Antwort ist kurz: Man weiß es nicht genau. Viel wichtiger als die Technik sind nonverbale Aspekte, die im Folgenden beschrieben werden.

Die Grundhaltung des Coaches

Die drei Grundpfeiler des Coachings, wie wir es bei InKonstellation gelernt haben, sind auch für den provokativen Ansatz essenziell wichtig: Haltung – Demut – Kontakt. Nur wer seinen Klienten mit Demut gegenübertritt, einen guten Kontakt aufbaut und während des gesamten Prozesses hält, und sie und ihre Themen/Probleme, im provokativen Coaching liebevoll Stolpersteine genannt, wertschätzt, wird in der Lage sein, erfolgreich provokativ zu coachen. Dabei vertraut der Coach vollkommen darauf, dass der Klient selbstständig in der Lage ist, seine Ressourcen zu entdecken, zu nutzen und sich bzw. sein Verhalten auf dieser Basis zu verändern. Wer seinen Klienten schonen will, indem er sich nicht traut, provokativ zu werden, impliziert, dass dieser schwach und nicht in der Lage sei, sich selbst zu helfen.

Der Humor

Der Coach macht sich liebevoll über die Stolpersteine des Klienten lustig, überzeichnet, karikiert, so dass dieser darüber lachen kann. Das Lustig machen ist unbedingt abzugrenzen von Sarkasmus, Zynismus und Ironie – diese haben im Coaching nichts zu suchen. Es wird also nicht über den Klienten gelacht, sondern mit ihm, der über sich selbst und seine überspitzt dargestellte Symptomatik lacht. Es wird ausdrücklich nur über die vom Klienten thematisierten Stolpersteine gelacht, nicht über den Klienten selbst, wobei der Klient immer ein wenig mehr lachen sollte als der Coach. Durch den humorvollen Blick auf die eigene Symptomatik kann diese relativiert und aus der Metaperspektive betrachtet werden. So öffnen sich neue Perspektiven und damit teilweise ungeahnte Handlungsmöglichkeiten. Für imaginäre Beobachter sollte der Eindruck eines lockeren lustigen Gesprächs unter guten Freunden entstehen. Humor hilft heilen und das Gefühl der Schwere eines Problems zu verändern, dennoch sollten die Probleme des Klienten nicht verharmlost werden – lediglich sein Umgang mit den Problemen wird auf die Schippe genommen.

Das Weltbild des Klienten

Über die drei Grundpfeiler des Coachings ist es dem Coach möglich, sich voll auf das Weltbild des Klienten einzulassen und in dieses einzusteigen. Der Coach muss in der Lage sein, die Stolpersteine des Klienten und ihren Ursprung nachzuvollziehen, ohne sich in dessen Problemtrance hineinziehen zu lassen. Wichtig ist es, zu erkennen, welchen sekundären Krankheitsgewinn der Klient durch seine Stolpersteine hat: Wozu ist es gut, die Problemlösung bislang nur auf bestimmte Art zu versuchen? Was könnte geschehen, wenn er es auf andere Art versucht? Welche Wachstumsbremsen verhindern eine Weiterentwicklung? Ein solches selbstschädigendes Verhalten entsteht durch individuelle kontraproduktive Glaubenssätze. Das Weiterkommen entsprechend persönlicher Wünsche und Ziele in unbekannte Gefilde wird behindert. Bekanntes Terrain ist den meisten Klienten am liebsten, selbst wenn ein unangenehmes (aber bekanntes) Symptom im Weg liegt. Genau diese - nur diese - Symptome und der daraus entstandene, von der Macht der Gewohnheit liebgewonnene sekundäre Krankheitsgewinn werden vom Coach karikiert, bis der Klient die Absurdität erkennt und darüber lachen kann.

Das eigene Weltbild und persönliche Überzeugungen des Coaches müssen unbedingt außer Acht gelassen werden!

Verbale Kommunikation

Womit steht sich der Klient selbst im Weg? Was denkt er oder könnte er denken? Was fühlt er oder könnte er fühlen? Darüber wird sich liebevoll lustig gemacht. Es wird übertrieben, überzogen, überspitzt. Der Klient hat die Möglichkeit, einen Blick in den Spiegel zu werfen und fühlt sich verstanden.

Nonverbale Kommunikation

Viel wichtiger noch als die verbale Kommunikation ist die nonverbale. Der Coach bringt dem Klienten stets seine Wertschätzung und Empathie entgegen, er signalisiert liebevoll seine Anerkennung und Unterstützung. Der Klient spürt das eingangs genannte Vertrauen – das bedingungslose Vertrauen darauf, dass Ressourcen eigenständig (wieder-) entdeckt und darauf aufbauend neue Handlungsmöglichkeiten kreiert werden können. Der Coach signalisiert außerdem, dass er dem Klienten mit provokativen Äußerungen etwas Gutes tut.

Widerstand des Klienten

Der provokative Coach möchte den Widerstand des Klienten gegen seine eigene Selbstschädigung hervorlocken. Genau dieser Widerstand ist der Wendepunkt im (bisherigen) Denken und Handeln des Klienten – das Tor zu neuen Perspektiven. Je übertriebener der Coach das Verhalten des Klienten darstellt und ausschmückt, desto eher ist eine Reaktion des Widerstands gegen die eigenen Stolpersteine zu erwarten, vor allem wenn die Emotionen angesprochen werden.

Emotionen

Der provokative Ansatz spricht direkt die Emotionen des Klienten an. Der Klient entscheidet sich beim humorvollen Blick in den Spiegel für eine Veränderung. Entscheidungen werden im Bruchteil einer Sekunde unbewusst, von Emotionen, getroffen. Ein kleines bisschen langsamer arbeitet der Verstand und liefert eine rationale Erklärung. Dabei übernehmen die Emotionen 75% der Bewertungsarbeit (automatische Verarbeitung) und der Verstand 25% (kontrollierte Verarbeitung). Genau dort setzt das provokative Coaching an: beim schnell arbeitenden emotional geladenen Bereich, dem Unterbewusstsein. Nur durch eine emotionale Bewusstmachung der eigenen Verhaltensweisen und Stolpersteine, ist es dem Klienten möglich, eine Veränderung in Gang zu setzen.

Systemischer Aspekt

Das Umfeld des Klienten wird vom Coach immer in das provokative Arbeiten miteinbezogen. Interaktionen mit anderen Menschen spielen eine wichtige Rolle bei der Entscheidung, seine eigenen Verhaltensweisen zu verändern. Der Klient und seine Systeme stehen im Mittelpunkt des systemischen Coachings, so auch im provokativen Coaching.

Hypnose

Ähnlich wie in der Hypnosystemik wird der Klient in einen Trancezustand versetzt. Mit Hilfe der vom Klienten inspirierten Worte, Bilder und Gefühle, sowie Metaphern, Assoziationen und Geschichten, sollte dieser Trancezustand leicht erreicht werden und der Klient kann sich vom Coach durch den Prozess leiten lassen. Der Klient schmückt die Absurditäten der Stolpersteine extrem aus und bringt so das festgefahrene System des Klienten herrlich durcheinander. Durch diese Bewegung kann die Veränderung angestoßen werden. Dabei wirken provokative Interventionen wie eine Depotpille: die Veränderung des eigenen Verhaltens an sich setzt oftmals erst viel später ein (Stunden – Tage – Wochen).

Provokative Werkzeuge

Genau planbar ist das provokative Arbeiten nicht, darum soll die Vorstellung dieser Werkzeuge lediglich dazu anregen, als Coach in bestimmte Richtungen zu schauen. Das beste und wirkungsvollste Tool im provokativen Coaching ist die eigene Intuition! Der Coach darf auf seine eigene Kreativität vertrauen. Natürlich muss nicht eine ganze Coachingsession provokativ gestaltet werden. Manchmal genügt auch ein kleiner provokativer Anstoß. Provokative Interventionen können auch gut mit anderen Methoden gemischt werden. Die vorgestellten Werkzeuge basieren alle auf den zwei wichtigsten Zutaten im provokativen Coaching:

relativierender Humor und provokative Herausforderung, welche dem Klienten zu Entspannung und Widerstand verhelfen.

Das Offensichtliche ansprechen

Der Coach ist im besten Falle während des gesamten Gesprächs in gutem Kontakt mit dem Klienten und registriert seine nonverbalen Signale. Über die Beobachtung von Mimik, Gestik, Körpersprache und Tonfall, aber auch von Aussehen und Verhaltensauffälligkeiten, kann der Coach Rückschlüsse über die emotionale Lage des Klienten, sein Problem betreffend, ziehen und hypothetisch Nichtgesagtes mit Gesagtem verbinden und aussprechen. Oft fühlt sich der Klient dadurch ertappt und Widerstände gegen seine Selbstschädigung können geweckt werden.

Implikationen erkennen: die nonverbalen Signale

Indem der Coach voll und ganz in die Welt des Klienten eintaucht, ist es ihm möglich, zwischen den Zeilen zu lesen, Gesagtes und Ungesagtes zu verbinden und diese wahrgenommenen Gefühle in überspitzter Form auszusprechen. So können beispielsweise ein Thema hinter dem Thema oder bewusst weggelassene Informationen aufgedeckt werden. Der Klient darf in diesem Falle schnell unterbrochen werden, um den Moment der Überraschung emotional ausnutzen zu können.

Pacing

Auch im provokativen Coaching ist das Pacing enorm wichtig. Durch genaues Beobachten des Klienten kann der Coach recht schnell erste sanfte Unterstellungen wagen. Meist haben diese ersten Eindrücke bezüglich der Persönlichkeit des Klienten tatsächlich etwas mit seinem Anliegen zu tun. Der Klient erhält gleichzeitig Rückmeldung über seine Wirkung auf andere und ist emotional hellwach. Je treffender die Aussage bzw. Unterstellung, desto schneller ist der gute Draht zum Klienten hergestellt.

Persiflage und Stereotype: Klient zur Differenzierung anregen

Pauschale Aussagen des Klienten werden überpauschalisiert, es wird mit Stereotypen gespielt, persönliche Schwächen des Klienten überzeichnet, es wird absichtlich missverstanden oder mehrfach „blöd“ nachgefragt. Übertreibungen und Überzeichnungen des Problems bis hin ins Absurde, öffnen dem Klienten die Augen. Dadurch werden auf humorvolle Weise Glaubenssätze oder negative Selbstbilder aufgedeckt. Es wird eine Distanz geschaffen, die es dem Klienten ermöglicht, über sich selbst zu lachen. Er erkennt deutlich, inwiefern er sich mit seinem eigenen Verhalten oder „Schwarz-Weiß-Denken“ bezüglich seiner Stolpersteine selbst im Weg steht, und widerspricht dem Coach heftig und korrigiert ihn.

Begeisterung für das Symptom zeigen

Der Coach würdigt das Problem des Klienten in übertriebenem Maße. Er fantasiert gnadenlos über die Vorteile, die der Klient durch das Problem hat oder haben könnte und die Begeisterung findet ihren Höhepunkt im ausdrücklichen Abraten von Veränderungen. Dadurch wird der emotionale Widerstand des Klienten gekitzelt. Diese emotionale Energie nutzt der Coach, um dem Klienten seine Selbstschädigung sichtbar zu machen und somit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Sündenbocktechnik

Hier handelt es sich um eine Sonderform der Begeisterung für das Symptom. Der Coach persifliert die Opferrolle des Klienten, in die er sich selbst begibt, indem er die Schuld für all die ungünstigen Umstände in seinem Leben gern dem Umfeld oder äußeren Umständen zuschiebt. Der Coach übertreibt diese Aussagen, schmückt sie gern mit Stereotypen aus und die eigene Verantwortung für das Problem wird komplett beiseitegeschoben. Der Widerstand des Klienten setzt ein, denn wer lässt sich schon gern von jemand anders in eine absolut passive Opferrolle drängen? Ganz so unschuldig am eigenen Verhalten ist der Klient persönlich am Ende wohl doch nicht...

Vor- und Nachteile auf den Kopf stellen

Dies ist eine großartige Ergänzung zur Begeisterung für das Symptom: Der Coach begeistert sich zusätzlich für die vielen Vorteile, die der Klient erlebt, wenn alles so bleibt wie es ist; sich dadurch ergebende Nachteile werden einfach heruntergespielt. Zusätzlich erwähnt er die Vorteile, die sich durch eine Veränderung ergeben würde als absolute Nebensache. Das macht den Klienten neugierig! Wichtig hierbei ist, so stark zu übertreiben, dass der Klient es merkt und lacht, damit es nicht als Beipflichten missverstanden wird.

Mit Bildern arbeiten

Bilder bieten eine gute Grundlage für emotionale Veränderungen. Der Coach greift vom Klienten im Gespräch angebotene Bilder auf oder erfindet selbst welche, indem er seiner Intuition und Kreativität folgt. Der Klient signalisiert automatisch, ob er sich in ein vom Coach verwendetes Bild hineinfühlen kann – wenn nicht, wird einfach ein neues ausprobiert. Im provokativen Coaching werden Bilder stark ausgeschmückt, detailreich verziert und kleine Anekdoten dazu erzählt (oder erfunden). Menschen denken in Bildern und somit fällt es den meisten Klienten mehr oder weniger leicht, sich in diese hineinzufühlen, im Idealfall darüber zu lachen und sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder abrufen zu können. So erinnert sich der Klient zukünftig an die im Coaching verwendeten Bilder und Szenen - ganz von selbst entstehen auf diese Weise neue Denk- und Verhaltensmuster und der Klient kann hoffentlich entspannter mit seinen Problemsituationen umgehen.

Ausschmücken von Zukunftsszenarien

Diese Sonderform der Verwendung von Bildern ist besonders wirkungsvoll. Der Coach übertreibt das zukünftige Ich des Klienten, sollte sein selbstschädigendes Denken, Fühlen und Verhalten bestehen bleiben, maßlos. Sein Leben mit den Stolpersteinen wird übertrieben ausgeschmückt und es wird gern angemerkt, dass sich Eigenheiten im Alter bekanntlich verstärken und kaum noch eine Chance auf Veränderung besteht, je älter man wird. Auch hier dürfen gern die Nachteile leise in einem Nebensatz erwähnt werden, um den Widerstand des Klienten zu wecken. Der Blick in den Spiegel, der das Zukunfts-Ich zeigt, ist für die meisten Klienten emotional aufwühlend und der Wunsch nach Veränderung zum aktuellen Zeitpunkt wächst.

Kontraindikationen

Die Grenzen der Anwendung liegen beim Coach selbst, nicht beim Klienten oder dessen Thema. Generell kann der Coach bei jedem Klienten und Anliegen provokativ werden. Sofern der Coach die provokativen Interventionen entsprechend seiner eigenen Persönlichkeit einsetzt, gerne garniert mit einer Portion Selbstironie, wirkt es authentisch und der Klient kann sich leicht darauf einlassen. Betonen möchte ich an dieser Stelle noch einmal die wohlwollende Grundhaltung gegenüber dem Klienten und das Vertrauen darauf, dass dieser in der Lage ist, sich selbst zu helfen. Ausdrücklich nicht provokativ werden sollte man jedoch in folgenden Fällen:

- Das Problem des Klienten ist dem Coach fremd, d.h. er weiß absolut nicht, wovon der Klient spricht, Sachkenntnis bzgl. des Problems fehlt
- Der Coach hat exakt das gleiche Problem wie der Klient, d.h. ihm fehlt die Distanz
- Der Coach scheut vor bestimmten Themen zurück, z.B. aus Angst, den Klienten zu verletzen oder auszulachen
- Der Klient geht dem Coach auf die Nerven, d.h. die wohlwollende, wertschätzende Grundhaltung fehlt

Praxisbeispiel

Ich selbst habe in einigen Coachinggesprächen provokativ interveniert und war jedes Mal von der Wirksamkeit fasziniert. Ich habe meist einfach einen lockeren Spruch „rausgehauen“ oder

„blöd“ nachgefragt und war selbst überrascht von der Reaktion des Klienten und den Möglichkeiten, wie anschließend weitergearbeitet werden konnte.

Eine 30-jährige Klientin, die sich selbst als unordentlich und bequem beschreibt, stellte sich die Frage, ob sie einen ihr angebotenen Job annehmen soll oder ihren aktuellen Job aus Bequemlichkeit behalten soll. Die neue Arbeit, auf die sie sich aktiv beworben hat, stellt sie vor einige Herausforderungen und neue Abläufe in ihrem Alltag, die alte Stelle machte sie fast von Beginn an unglücklich und bremst sie aus. Nachdem sie mir ihr Für und Wider geschildert hatte, sagte ich: „Dein aktueller Job ist doch klasse für dich, es bleibt alles wie es ist, da musst du nicht früh aufstehen und dich hübsch machen, du kannst quasi gelangweilt zu Hause im Pyjama arbeiten und du sparst auch noch: du brauchst nie mehr shoppen zu gehen, weil du ja nie wieder deinen Pyjama ausziehen musst. Und so kannst du auch für immer einfach in deiner Wohnung bleiben, das ist doch total bequem. So brauchst du auch nie wieder aufräumen, weil dich eh keiner besuchen möchte in deinem ollen Pyjama. Der kleine Nachteil ist natürlich, dass du dich nicht weiterentwickeln kannst, aber was ist das schon im Vergleich zur Macht der Gewohnheit? Mit 30 ist der Entwicklungsdrops ohnehin gelutscht!“ Sie schmunzelte, sagte „Oh Gott!“ und begann zu lachen. Danach haben wir noch das Tetralemma gemacht, wo zusätzlich zu ihrer Entscheidung für den neuen Job noch etwas ganz anderes in den Vordergrund trat: ein tief schlummernder Wunsch zu Weiterbildung und Weiterentwicklung.

Schlusswort

„Die psychische Zerbrechlichkeit der Klienten wird in hohem Maße überschätzt – von ihnen selbst und von anderen.“

Frank Farrelly (Begründer der provokativen Therapie)

Quellen

Höfner, E. N. u. Cordes, C. (2018): Einführung in den Provokativen Ansatz (Carl-Auer)

Höfner, E. N. (2019): Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind! Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils (Carl-Auer)

Schmidt-Tanger, M. (2009): Gekonnt coachen. Präzision und Pro-vocation im Coaching (Junfermann)

<https://de.langenscheidt.com/latein-deutsch/provocare>

www.provokativ.com

Fotoprotokoll Modul 4 „Methoden“