

# „Keep on swingin‘, Coach!“



INKONSTELLATION

**Abschlussarbeit Ausbildung Systemisches Coaching  
(November 2023 – Juli 2024)**

**Hermann Taubert**

**München, 24. Mai 2024**

## Inhalt

Motivation:.....	3
Das Setting/der Kontext:.....	4
Die Musikschule Ismaning e.V. ....	4
Der „Gast“ Harald Rüschenbaum als unser musikalischer Workshop-Leiter/Coach.....	5
Der Termin .....	5
Drei zugrundeliegende Werte: .....	6
Wert „Haltung“ im Coaching-Kontext:.....	6
Wert „Demut“ im Coaching-Kontext:.....	6
Wert „Kontakt“ im Coaching-Kontext: .....	6
Die Struktur des Workshop-/Probentages:.....	7
Was ist das GROW-Modell genau im Coaching-Kontext? <sup>5</sup> .....	7
G.oal: (Thema/Ziel/Auftrag) .....	7
R.eality: (IST-Aufnahme der aktuellen Situation).....	7
O.ptions: (Erweiterter Lösungsraum) .....	7
W.rap-UP, W.ay forward oder W.ill: (konkrete Umsetzung und next steps).....	8
Die Parallelen dazu im Workshop-Kontext:.....	8
G.oal: Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext: .....	8
R.eality: Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext:.....	9
O.ptions: Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext: .....	9
W.rap-UP, W.ay forward oder W.ill: Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext:.....	9
Welche (Coaching-Methoden) wurden angewandt? .....	10
Methode „Everest-Ziel“ im Coaching-Kontext: <sup>6</sup> .....	10
Methode „Aktives Zuhören“ im Coaching-Kontext: <sup>7</sup> .....	10
Methode „Paradoxe Frage“ im Coaching-Kontext: <sup>8</sup> .....	11
Methode „VAKOG“ im Coaching-Kontext: <sup>9</sup> .....	11
Methode „zirkuläre Fragen“ im Coaching-Kontext: <sup>10</sup> .....	11
Methode „Metapher“ im Coaching-Kontext: <sup>11</sup> .....	12
Methode „Hypothetische Frage“ im Coaching-Kontext: <sup>12</sup> .....	12
Fazit:.....	14
Quellenverzeichnis.....	15

## Motivation:

*„Die Musik schließt dem Menschen ein unbekanntes Reich auf, eine Welt, die nichts gemein hat mit der äußeren Sinnenwelt, die ihn umgibt und in der er alle bestimmten Gefühle zurückläßt, um sich einer unaussprechlichen Sehnsucht hinzugeben.“*

(Ernst Theodor Wilhelm Hoffmann, Schriftsteller der Romantik)

Am Ende eines eintägigen Bigband-Workshops am 10. März 2024 war das Feedback der Teilnehmenden eindeutig:

- *„Wahnsinn, was für ein grandioser und mehrwertiger Workshop!“*
- *„10 von 10 Punkten, das war einfach nur mega!“*
- *„Ich hätte nie gedacht, dass wir in so kurzer Zeit heute so viel über uns selber und wie wir noch besser zusammenspielen lernen können!“*
- *„Das hat uns heute spielerisch als Bigband auf eine neue Stufe gebracht - und das auch noch mit professionellem Spaß!“*
- ...

Auch mir ging es als Teilnehmer nicht anders und ich war ebenfalls euphorisch in meiner Rückmeldung.

### **Doch warum war das so?**

Vor meiner Coachingausbildung hätte ich mich nicht anders geäußert und ebenfalls eine extrem positive Rückmeldung gegeben. Doch genau anhand der Erkenntnisse aus der aktuellen Ausbildung zum Systemischen Coach, dem theoretischen Hintergrundwissen und dem vermittelten Methodenkoffer, konnte ich viele zur Anwendung gekommene Parallelen erkennen, die ich hier nun entsprechend an dem konkreten Workshop aufzeige.

### **Auf folgende Fragestellungen gehe ich in meiner Arbeit ein:**

- Welche Werte wurden durch den musikalischen Coach vermittelt?
- Wie war der strukturierte Aufbau des gesamten Probenabends?
- Welche (Coaching-)Methoden wurden konkret angewandt?

Ich bedanke mich ganz besonders beim Musikschul- und Bigband-Leiter Carsten Reinberg und Harald Rüschenbaum für deren jeweils von mir nach einer Leseprobe mündlich eingeholte Einwilligungserklärung, ohne die diese Arbeit in ihrer gewählten Form nicht möglich gewesen wäre. Beide haben zugestimmt, den persönlichen Bezug herzustellen und eine Ableitung erlebter Beobachtungen vor dem methodischen Coaching-Kontext durchführen zu dürfen.

## Das Setting/der Kontext:

### Die Musikschule Ismaning e.V.

Die Musikschule Ismaning e.V. (bei München) ist eine privatrechtlich organisierte öffentliche Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie wird getragen von dem Verein Musikschule und großzügig unterstützt von der Gemeinde Ismaning. Mit einer sorgfältig abgestimmten Konzeption und Struktur erfüllt sie den öffentlichen Auftrag der Musikerziehung und Musikpflege in der Gemeinde Ismaning. Durch ihre strukturierte Bildungsarbeit leistet die Musikschule Ismaning einen wertvollen Beitrag zur sozialen Erziehung und Kompetenz und wirkt damit persönlichkeitsbildend. Musizieren schult wichtige sekundäre Fähigkeiten des Menschen, die auch in anderen Lebenszusammenhängen, z.B. im Berufsleben, förderlich sind:

Konzentrationsvermögen, Durchhalte- und Leistungswille, Kreativität, Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit, soziales Rollenverhalten und Teamfähigkeit. Die Musikschule vermittelt den „Mehrwert“ musikalischer Bildung. Selbst zu musizieren, Musik live zu hören, ist menschliches gegenseitiges Verstehen und Kommunikation. Die Musikschule macht Musik in jedem ihrer Schülerinnen und Schüler lebendig. Dabei versteht die Musikschule Ismaning ihren Bildungsauftrag als eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe und bringt sich mit zahlreichen eigenen Veranstaltungen und Veranstaltungsmitwirkungen intensiv in das kulturelle Leben der Gemeinde Ismaning ein<sup>1</sup>.

Leiter der Musikschule ist Carsten Reinberg.

Als spezielles Ensemblefach wird in der Musikschule Ismaning u.a. das Fach „Bigband“ angeboten, bei dem ich als erster Posaunist seit einigen Jahren aktiv mitwirke.

Eine Bigband ist eine musikalische Ensemble-Formation, die in der Regel aus einer Rhythmusgruppe, einer Blechbläsergruppe und einer Saxophonsection besteht. Typischerweise umfasst die Rhythmusgruppe Schlagzeug/Percussion, Klavier, Gitarre und Bass. Die Blechbläsergruppe besteht aus 4 Trompeten und 4 Posaunen. Die Saxophonsection umfasst in der Regel 2 Alt-, 2 Tenor- und 1 Baritonsaxophone. Diese Besetzung verleiht der Bigband ihren charakteristischen, vollen Klang, eben den einer „großen Band“. Zudem unterstützen vokal oftmals ein:e Sänger:in, was die Klangfarbe in Richtung unterschiedlicher Stilrichtungen noch einmal erweitert.

Bigbands sind bekannt für ihre Vielseitigkeit und können eine breite Palette von Stilrichtungen interpretieren, darunter Swing, Jazz, Blues, Funk und sogar Popmusik. Die Swing-Ära der 1930er und 1940er Jahre war besonders prägend für die Bigband Musik, wobei berühmte Bandleader wie Count Basie, Duke Ellington und Glenn Miller große Bekanntheit erlangten.

Bigbands haben oft eine lange Tradition und sind für ihre mitreißenden Live-Auftritte bekannt. Sie haben eine wichtige Rolle in der Entwicklung der populären Musik des 20. Jahrhunderts gespielt und sind auch heute noch auf der ganzen Welt beliebt. Die enge Zusammenarbeit und das Zusammenspiel der Musiker in einer Bigband sind entscheidend für ihren einzigartigen und mitreißenden Sound.

Die Musikschul-Bigband unter der Leitung von Carsten Reinberg verfügt über eine klassische Bigband-Besetzung und besteht seit mehr als 15 Jahren. Typische Arrangements von Glenn Miller, Benny Goodman, Count Basie oder Duke Ellington wechseln sich ab mit Soul-, Funk- oder Pop-Stücken. Neben dem Erlernen unterschiedlicher Stilistiken steht auch das Vermitteln typischer Jazzelemente im Mittelpunkt wie z.B. Improvisation, Phrasierung, Artikulation oder Rhythmik. Probe ist einmal wöchentlich und umfasst zwei Stunden. Darüber hinaus finden regelmäßig Veranstaltungsmitwirkung und Konzertauftritte statt.<sup>2</sup>

## Der „Gast“ Harald Rüschenbaum als unser musikalischer Workshop-Leiter/Coach

Harald Rüschenbaum ist ein international gefragter Schlagzeuger und Workshop-Dozent, Solist und Leiter eigener Ensembles, vom Trio bis zur Bigband, künstlerischer Leiter des Landesjugend Jazzorchesters Bayern, Organisator verschiedener Aktionskreise in Sachen Jazz und Pädagogik. Harald Rüschenbaum ist mehrfach ausgezeichnet. 2003 wurde ihm u.a. das Bundesverdienstkreuz für seine Jazzaktivitäten und 2013 der Bayerische Staatspreis für Musik verliehen.<sup>3</sup>

In weit über 1000 regionalen und internationalen Workshops hat er seine pädagogischen, methodischen und didaktischen Fähigkeiten erweitert. Mit Witz, Einfühlungsvermögen und Kompetenz gewinnt er junge Musiker und Routiniers gleichermaßen. Hunderte von Seminar-Teilnehmer haben ihn als leidenschaftlichen und begeisternden Musiker kennengelernt.

Harald Rüschenbaum gehört zu den prägenden Musikern seiner Generation. Hunderte von jungen Instrumentalisten hat er durch seine Workshops und Kurse angeleitet und ihnen einen persönlichen und tiefen Bezug zur Musik vermittelt. Viele seiner Mit-Spieler sind heute leitende Persönlichkeiten an Hochschulen, herausragende Solisten in der freien Szene und arrivierte Komponisten und Arrangeure.<sup>4</sup>

## Der Termin

Am Sonntag, den 10. März 2024, fand von 09:30 bis 17:00 Uhr im Bigband-Probensaal der Musikschule Ismaning der gemeinsame Workshop statt.

## Drei zugrundeliegende Werte:

### Wert „Haltung“ im Coaching-Kontext:

Gemäß „Ich bin ok, Du bist ok“ und damit einer wertschätzenden, emphatischen und konstruktivistisch bewertungsfreien und positiv-offenen Grundhaltung des Coachs kann sich eine tragende Verbindung mit dem Coachee/der Gruppe aufbauen und so die Basis für einen funktionierenden Coachingprozess entwickeln. Der Coach agiert dabei nicht, in dem er sein eigenes großes (Fach-)Wissen teilt, sondern auf Grundlage seiner Erfahrung Denk-Impulse und Lösungsansätze anbietet. Der Coach sieht sich dabei ausschließlich als „Enabler“ und Prozessverantwortlicher für die Lösungsfindung durch den Coachee/der Gruppe.

### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext:

Harald stellte sich anfangs kurz vor und betonte seinen Wirkungsgrad als „Hilfe zur Selbsthilfe“. Wir seien alle an unseren jeweiligen Instrumenten bereits so gut ausgebildet, dass er nicht auf die individuellen Fertigkeiten eingehen wird/muss, sondern uns dazu begleiten möchte, unser Bewusstsein stärker fokussiert auf das gemeinsame Zusammenspiel legen zu können.

### Wert „Demut“ im Coaching-Kontext:

Augenhöhe ist ein ganz wichtiger Aspekt im Coaching - kein Gefälle, kein lehrerhaftes „Zeigefinger Heben“, keine beratende Fremdsteuerung von außen - stattdessen das deutliche Bewusstsein, Verantwortung für den Coachee/die Gruppe zu haben, der/die sich von sich aus intrinsisch-motiviert weiterentwickeln möchte und den dazugehörigen Respekt, ihn/sie dabei bestmöglich und mit aller Sorgfalt positiv zu begleiten.

### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext:

Harald gab uns von Anfang an das Gefühl, mit Ihm auf „Augenhöhe“ zu sein. Er bedankte sich authentisch bei uns, dass wir an diesem freien und noch dazu vom Wetter her schönen Sonntag gemeinsam mit ihm den Workshop durchführen wollen. Dies sei nicht selbstverständlich und bezeuge unsere Motivation und Leidenschaft, an uns im Zusammenspiel und in unserer Bigband Gemeinschaft arbeiten zu wollen, um noch besser zu werden. Wir hätten alles bereits in uns, was wir dafür brauchen. Wir müssen es nur für uns noch mehr entdecken. Dabei begleitet er uns gerne.

### Wert „Kontakt“ im Coaching-Kontext:

Vor allem der Erstkontakt ist der Ausgangspunkt der Zusammenarbeit. Besteht auf der zwischenmenschlichen Ebene auf beiden Seiten Sympathie ist damit eine vertrauensvolle und offene Zusammenarbeit erst möglich. Kontakt bedeutet, dass der Coach bei seinem Gegenüber ganz (nah) ist und diesem mit Respekt und Wertschätzung, aber auch mit energiegeladeter Neugier begegnet. Dies kann nur durch erlebbare Authentizität und echtem Interesse des Coachs im „Hier und Jetzt“ vom Coachee/der Gruppe wahrgenommen werden, um eine funktionierende Beziehungsebene aufbauen zu können.

### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext:

Harald „kam, sah und siegte“. Sofort zu Beginn nahm er durch Blickkontakt, freundlicher Gestik und Mimik, ansprechender Tonalität und einer Prise Humor wohlwollend Kontakt zur Bigband als Ganzes, aber auch zu jedem einzelnen Teilnehmenden auf. Er war präsent, uns zugewandt und wir hatten

sofort das starke Gefühl, einem vertrauten und vertrauensvollen Menschen gegenüberzustehen. Seine empathische, positiv energiegeladene und begeisternde Grundstimmung sprang deutlich als Funke zu uns über. Die entstandene Atmosphäre war inspirierend und wohlwollende Einladung für eine - von positiver Spannung begleitet – gemeinsam anzutretende, musikalische Entdeckungsreise an diesem Tag.

## Die Struktur des Workshop-/Probentages:

Die zugrundeliegende Basis war aus meiner Sicht die Verwendung des „GROW-Modells“, ein häufig verwendetes Coaching-Modell.

### Was ist das GROW-Modell genau im Coaching-Kontext?<sup>5</sup>

Das Modell besteht aus 4 aufeinander aufbauenden Phasen:

#### G.oal: (Thema/Ziel/Auftrag)

Als Voraussetzung ist eine gute Kontaktebene fundamental wichtig für den weiteren Verlauf des Coachingprozesses und den Aufbau einer funktionierenden Beziehungsebene.

Danach geht es zuallererst um das Klären des gewählten Themas oder Anliegens für das konkrete Coaching. Was soll konzentriert und fokussiert bearbeitet werden? Gibt es etwas, was im Moment gerade wichtig ist? Gibt es eine besondere Situation im Jetzt oder in naher Zukunft, die eine persönliche Herausforderung mit sich bringt?

Was ist das Ziel, was soll konkret erreicht werden? Woran kann im Anschluss festgemacht werden, ob und wann das Ziel erreicht wurde? Vom Coachee oder auch von z.B. Außenstehenden? Ist die Zielvorstellung wirklich als Lösung auf die aktuelle Situation passend und vollständig?

Und was ist der konkrete Auftrag bzw. die Erwartungshaltung an den Coach? Wie kann dieser bestmöglich bei der Zielerreichung unterstützen?

#### R.eality: (IST-Aufnahme der aktuellen Situation)

Wie ist die jetzige Situation? Was gelingt bereits gut, wo liegen die Stärken? Wo gibt es bereits erkannte Schwächen oder Hindernisse, das selbstgesteckte Ziel zu erreichen? Welche Ressourcen stehen hier und heute zur Verfügung? Um welchem systemischen Kontext handelt es sich? In dieser Phase geht es vor allem darum, die aktuelle Situation als IST-Zustands-Beschreibung möglichst ausführlich beschreiben/erfassen zu lassen und zu analysieren.

#### O.ptions: (Erweiterter Lösungsraum)

Hierbei geht es um die Entwicklung von (neuen/geänderten) Verhaltens- oder Handlungsoptionen. Welche möglichen Ansätze werden gesehen? Wie können konkrete Schritte der Veränderung dazu aussehen? Wer kann hierbei hilfreich unterstützen? Welchen Anteil hat das Coachee-System (=Gruppe) und wie kann es zur Lösungsfindung beitragen? Diese Phase ist geprägt von vielen Interventionen und Veränderungsimpulsen. Dabei geht es nicht nur um die rationalen, bewussten

Aspekte, sondern auch um das wichtige Einbeziehen der jeweiligen Gefühlsebene. Konkret geht es damit um den Unterschied oder die bewusstmachende Verbindung vom intuitiven (schnell, spontan, energiesparend) und rationalen Denken (langsam, anstrengend, energiefressend), welches in den Lösungsraum miteinbezogen werden sollte.

**W.rap-UP, W.ay forward oder W.ill:** (konkrete Umsetzung und next steps)

Hierbei geht es um einen konkreten und machbaren Plan auf dem Weg zur am Anfang gesteckten Zielerreichung. Was sind erste Schritte (Wer-Was-Wann) in Form einer Vereinbarung? Wer kann hierbei zusätzlich unterstützen? Wie und wann erfolgt als Ergebnissicherung eine optionale Rückmeldung, wie es funktioniert hat?

Final erfolgt dann der offizielle Abschluss und die freiwillige Möglichkeit einer Evaluation des konkreten Coaching-Prozessverlauf aus Sicht des Coachee/der Gruppe.

**Die Parallelen dazu im Workshop-Kontext:**

Auf den konkreten Workshop bezogen ergeben sich für mich folgende angewandte Parallelen zum GROW-Modell:

**G.oal: Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext:**

Harald gelang es von Beginn an (wie bereits oben unter „Wert=Kontakt“ beschrieben) beim gegenseitigen Kennenlernen eine perfekte Basis für das gemeinsame Lernerlebnis aufzubauen. Er erzählte uns von seiner Freundschaft mit unserem Bigband-Leiter Carsten Reinberg, und wie es zu diesem gemeinsamen Workshop kam. Dabei gab es kein Mandat, Spezielles zu üben oder eine „hidden agenda“, sondern uns als musikalische Bandgemeinschaft mit den vorhandenen Ressourcen situativ weiterzuentwickeln.

Harald verblüffte uns daraufhin mit seiner Einstiegsfrage, was wir denn konkret von ihm erwarten und wie er uns heute begleiten darf. Er hat nichts vorbereitet oder fertige technische Übungen zum individuellen Praktizieren dabei, sondern versteht sein Wirken, auf unsere speziellen Bedarfe insgesamt als Ensemble „Bigband“ im vereinten Zusammenspiel ganz konkret einzugehen. Dabei ist sein Ziel, dass wir durch eigenerlebte Erfahrung beim Ausprobieren uns selbst als musikalische Gemeinschaft befähigen und so zusammen weiterentwickeln. Nach anfänglichem Schweigen und Überlegen kamen erste Rückmeldungen aus der Bigband zu den Themen „bewusstere Dynamik“ (laut, leise, musikalische Akzente im „Bigband-Stil“), die „korrekte Interpretation von Melodiebögen/Phrasen“ (Anfang, Zielton, Höhepunkt, Betonung, Energierichtung nach vorne oder nach hinten), „musikalischer Drive“ gemäß des Stückstils („nach vorne Treiben“, „straight auf den Schlag“ oder „Schleppen“) und das „gemeinsame aufeinander Hören, Verstehen und aktives Reagieren, was gerade im Moment musikalisch passiert“.

Danach erkundigte sich Harald, welche Auftritte anstehen und welche musikalische Literatur bzw. welches Repertoire aktuell bei uns in Arbeit ist. Wir haben einige Auftritte in naher Zukunft, dafür ein z.T. neues und damit anspruchsvolles Programm und sind noch mitten in der Vorbereitung dafür.

Harald fasste noch einmal zusammen, was er an den von uns genannten musikalischen Zielen, Wünschen und Bedürfnissen für heute verstanden hatte und betonte, er werde uns sehr gerne genau



dafür begleiten und sein Bestes geben. Zudem ist ihm das von uns genannte „Aufeinanderhören“ ein wichtiges und für einen guten gemeinschaftlichen Sound essenzielles Anliegen und per se Schlüsselfaktor für ein erfolgreiches und begeisterndes Zusammenspiel.

#### R.eality: Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext:

Dann schlug Harald vor, dass er sich erst einmal nur als stiller Zuhörer einen Gesamt-Eindruck verschaffen möchte und bat den Bigband-Leiter Carsten Reinberg, das aktuelle Repertoire nach seinem Ermessen durchzuspielen. Die IST-Aufnahme der aktuellen Situation begann. Harald nahm sich sehr viel Zeit, hörte allen (an-)gespielten Stücken aktiv konzentriert und vollumfänglich präsent zu, unterbrach zu keiner Zeit und machte sich aufgrund seiner Erfahrung ein vollständiges Bild, welchen musikalischen Stand wir als Band hatten, wo unsere Stärken bereits offensichtlich hörbar sind und wo es noch mögliches Optimierungspotential zu heben geben könnte.

#### O.ptions: Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext:

Harald fasste seine Wahrnehmung unseres Leistungsstandes für uns zusammen, sprach die offenkundigen Stärken und was schon alles gut läuft wertschätzend und motivierend an. Er nahm zudem Bezug zu unseren genannten Workshop-Zielen und setzte diese in Relation zu dem Gehörten. Es geht darum, den nächsten Skalenwert zu erreichen und gab uns ein sicheres Gefühl, dass wir dies auch schaffen werden, wenn wir bewusst aufeinander hören und nicht nur spielen.

Danach übernahm Harald wieder die Ablaufsteuerung und ging mit uns auf unsere „Lernreise“, wählte unterschiedlichste Ansätze, um uns selbst an unseren anfänglich geschilderten Bedürfnissen/Zielen durch erlebbare Erfahrung im Zusammenhören und -spielen arbeiten und wachsen zu lassen. Dies war der zeitliche Hauptteil des Tages. Die dort zur Anwendung gekommenen Methoden und Hilfsmittel werden im darauffolgenden Kapitel konkreter in Analogie zu den Coaching-Methoden beschrieben.

#### W.rap-UP, W.ay forward oder W.ill: Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext:

Harald ließ uns als Gruppe noch einmal unsere Erlebnisse/Erfahrungen aus der O.ptions-Phase schildern, fasste sie zusammen, ergänzte entsprechend und setzte diese in einen Gesamtkontext zu den von uns für den heutigen Workshop in der G.oal-Phase genannten musikalischen Zielen, Wünschen und Bedürfnissen und rundete damit für uns die O.ptions-Phase ab. Zudem holte er unser Commitment ein, die heutige Erfahrung und die neuen Erkenntnisse ab der nächsten Probe aktiv auszuprobieren, um diese zu verstetigen. Als Motivationsziel verwies er auf den gemeinsamen Bigband-Abend von uns zusammen mit dem Landesjugend Jazzorchesters Bayern am 22.04.24 in Ismaning, an dem er als deren musikalischer Leiter uns dann auf offizieller Bühne wieder begegnen wird und er gespannt ist, was und wie wir unsere Erkenntnisse dann umgesetzt haben.

Am Ende eines langen und beeindruckenden Tages lud uns Harald abschließend noch zu einer kurzen Feedback-Runde ein, in der wir uns aktiv und begeistert einbrachten. Wie eingangs erwähnt, war die Rückmeldung entsprechend durchweg äußerst positiv. Nach vielfältigen Danksagungen und offizieller Verabschiedung war der Workshop in euphorischer Stimmung und mit viel „Lächeln in den Gesichtern“ der Teilnehmenden beendet.

## Welche (Coaching-Methoden) wurden angewandt?

### Methode „Everest-Ziel“ im Coaching-Kontext:<sup>6</sup>

Der für die konkrete Coaching-Einheit formulierte Auftrag resp. das angestrebte Ziel (s. Phase **G.oal**: (Thema/Ziel/Auftrag)) ist eigenständig zwischen dem Coachee/der Gruppe und dem Coach zu bearbeiten. Hierbei ist es jedoch hilfreich, dies in einen übergeordneten Zielkontext zu setzen, dem sog. Everest-Ziel. Dies steht über dem aktuellen Session-Ziel und bedeutet eine Perspektivenerweiterung bzw. setzt quasi das heutige, vereinbarte Etappenziel in Relation zu einem größeren Bild und ist damit kein Endpunkt, sondern ein Meilenstein auf dem weiteren Weg. Hilfreiche Fragen, um das Everest-Ziel zu bestimmen, sind z.B. „Wohin führt Dich der eingeschlagene Weg ganz am Ende, wenn Du Dir verschiedene Schritte vorstellst und Du noch am Anfang stehst?“ oder „Stell Dir vor, das aktuelle Anliegen ist nur die 1. Stufe einer Treppe mit vielen Stufen. Was ist dann auf Stufe 100?“ Damit werden Potentialverwirklichung, Energetisierung und der eigenwirksame Beitrag positiv als Zielkriterien eingebunden.

### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext [Phase = **G.oal**]:

Harald fragte uns nach der Wirksamkeit unser für heute vereinbarten Ziele. Es wurde sehr schnell klar, dass wir uns auf bestimmte Bereiche konzentrieren und fokussieren müssen. Das „Everest-Ziel“ war schnell formuliert: Der gemeinsame Bigband-Abend zusammen mit dem Landesjugend Jazzorchesters Bayern am 22.04.24. Und genau auf dem Weg ist der heutige Workshop eben ein Etappenziel (neben den bis dahin noch stattfindenden Standard-Proben). Es geht heute im Workshop nicht darum, alles vollumfänglich bereits von der 1. bis zur letzten Note bei allen Stücken perfekt darzubieten. Vielmehr ist es ratsam und auch Haralds Vorschlag, bestimmte Stellen einzelner Stücke, deren Schlüsselphrasen und schwierigeren Sequenzen heute gemeinsam anzuspielden, anzuhören und zu bearbeiten. Der Transfer des Erlebten auf die anderen Noten-Passagen hat dann im Nachgang im normalen Probenbetrieb durch uns entsprechend zu erfolgen und zu verstetigen.

### Methode „Aktives Zuhören“ im Coaching-Kontext:<sup>7</sup>

Dabei geht es um eine bewusste Zugewandtheit und Aufmerksamkeit dem Coachee/der Gruppe gegenüber, um dem Gesagten zuzuhören, den gerade erlebten und gefühlten Anteil komplett verstehen zu können. Intensiver Blickkontakt, ganz beim Gegenüber und im Moment zu sein, keine Wertung, fokussierte Mimik, Gestik und passende (spiegelnde) Körpersprache helfen dabei, wertschätzend auf „der Insel des Coachee/der Gruppe“ zu sein, um seine Situation möglichst vollumfänglich erfassen zu können. Dies kann durch gezieltes Nachfragen, Paraphrasieren und Zusammenfassen entsprechend vom eigenen Verständnis her abgesichert werden.

### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext [Phase = **R.eality**]:

Harald investierte sehr viel Zeit in ein interessiert „aktives Zuhören“, um sich ein musikalisches Bild über unserem aktuellen Leistungsstand zu machen. Er wechselte immer wieder seine Positionen im Probenraum, um die verschiedenen Klangaspekte auf sich wirken zu lassen. Neben dem großen und ganzen Klangbild widmete er sich immer wieder aufmerksam einzelnen Registern (=Sections) wie Trompeten oder Posaunen oder stellte sich auch nah neben einzelne Musiker (v.a. aus der wichtigen Rhythmus-Section), um auch einzelne Anteile klar heraushören zu können. Dabei war er jederzeit uns freundlich mit Mimik und Gestik zugewandt, mit positiver Körpersprache begleitend, widerspiegelnden Motivationsgesten wertschätzend und einer permanent spürbaren Körperenergie äußerst präsent im Raum, ohne auch nur ein Wort zu sagen. Aufgrund seiner Erfahrung bedurfte es keiner weiteren

Nachfragen oder Zusammenfassungen. Die IST-Aufnahme der aktuellen Situation war abgeschlossen.

### Methode „Paradoxe Frage“ im Coaching-Kontext:<sup>8</sup>

Diese Fragetechnik hat einen bewusst widersprüchlichen Charakter und soll dem Coachee sein erlebtes, „problematisches oder eingefahrenes“ Verhalten bewusst machen und zugleich seine eigene Handlungsfähigkeit und Eigenwirksamkeit zu verdeutlichen, um eine entsprechende (Ver-)Änderung herbeizuführen.

#### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext [Phase = O.ptions]:

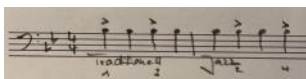
Harald fragte mehrere Teilnehmende, was sie denn für ein Instrument spielen? Die Antwort kam etwas verduzt, aber doch spontan („Es-Saxophon, dritte Posaune,..“). Harald sagte daraufhin mit einem wohlwollenden Ton: „Nein, Du spielst Band! Und Du spielst auch Band!“. Dies glich für uns einem „Aha-Effekt“ und richtete uns zum gemeinsamen Ziel komplett und bewusst neu aus.

### Methode „VAKOG“ im Coaching-Kontext:<sup>9</sup>

VAKOG steht als Akronym (= aus den Anfangsbuchstaben mehrerer Wörter gebildetes Kurzwort) für „visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch. Dahinter steht der Ansatz, möglichst alle Sinneskanäle anzusprechen und einzubeziehen, um somit den Lösungsraum und den Erlebnis-Zugangskanal für den Coachee/die Gruppe zu vergrößern.

#### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext [Phase = O.ptions]:

Normalerweise sind der visuelle (welche Noten sind in welchem Rhythmus zu spielen) und der auditive Sinn (was ist beim/nach dem Notenlesen hörbar) die vorrangigen Sinneskanäle beim aktiven Musizieren, ob allein oder in einem Ensemble. Der im Noten-Arrangement zugrundeliegende Takt (am Beispiel 4/4 = 4 Viertel) besteht aus einem Down-Beat (eine „schwere“ Betonung auf Schlag/Viertelnote 1+3) und einem Up-Beat (eine „leichte“ Betonung auf Schlag 2+4). Harald lud uns dazu ein, diese zwei unterschiedlichen Gewichtungen zu spüren, indem wir alle zusammen mit der Hand beim Down-Beat nach unten und beim Up-Beat nach oben bewusst eine energetische Bewegung machen. Die Wahrnehmung über die unterschiedliche „Schwere“ der Grundschläge war beeindruckend, für das Verständnis hilfreich und ließ uns den differenzierten Charakter des Grundtaktes kinästhetisch spüren.



### Methode „zirkuläre Fragen“ im Coaching-Kontext:<sup>10</sup>

Bei den zirkulären Fragen geht es darum, die Verknüpfung zwischen unterschiedlichen Handlungsnetzen/Beziehungen im Coachee-System zu verdeutlichen, um damit die Perspektive des Klienten zu verändern. Dabei soll die Sichtweise anderer System-Beteiligter einbezogen und aus deren Blickwinkel besprochen werden. Dieser Perspektivenwechsel erzeugt i.d.R. neue Sichtweisen und damit auch neue Handlungsoptionen.

#### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext [Phase = O.ptions]:

Harald führte bewusst durch aktives Nachfragen einen Perspektivenwechsel bei einzelnen Sections oder auch Einzelpersonen herbei. Z.B. fragte er den Bassisten, „was der Schlagzeuger (parallel

weitestgehend übereinstimmende Notation) über sein aktuelles Bass-Spielen an dieser Stelle des Stückes (Betonung, exakte Rhythmik, etc.) sagen würde und ob das gleiche Interpretationsverständnis, respektive eine vollständige Übereinstimmung und Exaktheit im musikalischen Zusammenspiel vorliegt. Dies führte zu einem intensiven Auseinandersetzen und Angleichen, unterstützt durch iteratives und fokussiertes Ausprobieren des gemeinsamen Spiels.

#### Methode „Metapher“ im Coaching-Kontext:<sup>11</sup>

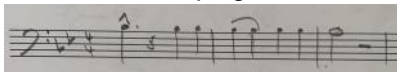
Die Metapher ist ein Stilmittel, um ein Problem/Situation zu beschreiben, indem ein i.d.R. bildlicher Vergleich verwendet wird. „Metaphern oder Geschichten, die auf den ersten Blick nichts mit dem Problem zu tun haben, sind schon immer in Therapie und Beratung genutzt worden, da sie einen Zugang zur Wirklichkeitskonstruktion des Klienten schaffen und Perspektiven erweitern können“.

#### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext [Phase = O.ptions]:

Hier wurde eine auditiv-sprachliche Metapher von Harald verwendet, um die Bedeutung von Betonung in der Rhythmik weg von der eigentlichen Notierung zu veranschaulichen. Mit dem einfachen Satz „*Ich trinke gerne ein Glas Tee!*“ ließ uns Harald immer wieder laut in der Gruppe skandierend die verschiedenen Betonungen der einzelnen Wörter gemeinsam sprechen. Das folgende jeweils hervorgehobene Wort hatte eine starke Betonung in Analogie zu den musikalischen Akzent-Notierungen und eine kleine nachfolgende Pause, um die Betonung noch mehr hervorzuheben:

„ICH ...trinke gerne ein Glas Tee!“  
 „Ich TRINKE ...gerne ein Glas Tee!“  
 „Ich trinke GERNE ...ein Glas Tee!“  
 „Ich trinke gerne EIN ...Glas Tee!“ usw.

Der erste Satz spiegelt damit z.B. folgende vereinfachende Notierung wider:



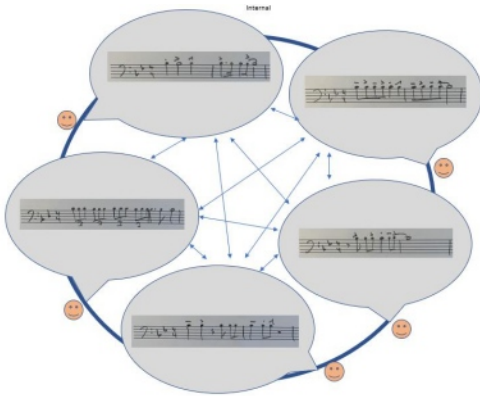
#### Methode „Hypothetische Frage“ im Coaching-Kontext:<sup>12</sup>

Eine hypothetische Frage ist wie eine Einladung zu einem (Gedanken-)Experiment zu verstehen. Sie soll dabei helfen, dem Coachee/der Gruppe neue Denkräume zu eröffnen, den Fokus zu erweitern und damit (zumindest theoretisch) neue Wirklichkeiten zulassen. Ein „erdachtes/konstruiertes“ Ereignis wird damit in Relation zu einer ausgelösten Reaktion gesetzt.

#### Die persönliche Beobachtung dazu im Workshop-Kontext [Phase = O.ptions]:

Harald lud uns zu einem kleinen Experiment, wie er es nannte, ein, wenn wir es denn wollen. Dies bejahend forderte er uns freundlich auf, uns in einem großen Kreis aufzustellen. Die Aufgabenstellung war, uns anhand eines 4/4-Taktes verschiedene 2-taktige Rhythmuspattern zu überlegen und als Gruppe damit laut gesänglich und energetisch gestikulierend miteinander zu „kommunizieren“. Jeder hatte seine eigene, verschiedenartige Rhythmusvorstellung, die es an der korrekten Metrik auszurichten galt. Nach anfänglicher Zurückhaltung motivierte Harald uns, bestimmter miteinander in diese Art der Kommunikation einzusteigen. Dies hatte zur Folge, dass bei bewusster und eingeschwingener „Takt-Time“ (=metrisch-exakte Berücksichtigung des 4/4-Taktes) ein intensiv, perkussiv-gesungener Dialog zwischen uns (ob zu zweit, zu mehreren oder als ganze Gruppe) stattfand. Es war eine besondere Erfahrung, wie sich verschiedene Rhythmen (wie auch in der Bigband zwischen den einzelnen Sections standardmäßig vorkommend) aus einem anfänglich chaotisch-anmutenden Ansatz schnell zu einem geordneten miteinander verbinden lassen. Es ging ganz offensichtlich um den spürbaren Zusammenhang, was ich als Rhythmus-Impuls höre und wie ich darauf entsprechend mit (m)einem Rhythmus reagiere.

Um das Experiment anschaulicher zu machen, hier eine systematisch-vereinfachte Darstellung:



Harald setzte dabei stark auf die Kommunikation zwischen den einzelnen Mitwirkenden durch „dieses Frage-Antwort-Chatten“, kommunizierte selbst mit Lauten improvisierend mit und provozierte durch direktes Ansprechen Einzelner entsprechende „rhythmische“ Antworten. Dabei wählte er ein entsprechendes Setting durch eine neue Platzierung/Formation im Raum (=Kreis), die diese neue Art der Kommunikation außerhalb der gewohnten Sitzplatz-Proben-Formation in geeigneter Weise unterstützte.

## Fazit:

Was für ein unvergesslicher und motivierender Tag für alle Teilnehmenden, der von der Erinnerung auch inhaltlich noch lange anhalten wird! Folgende Coaching-Kompetenzen<sup>13</sup>

- Ehrliches Interesse am Menschen
- Spürbare Empathie
- Aktives Zuhören
- Positive Neutralität
- Akzeptanz und Begleitung
- Beidseitige Sympathie
- Intuitives Vorgehen
- Gutes Gespür

konnten wir eindrucksvoll erleben. Dabei gelang es Harald, sowohl das jeweils persönliche Wachstum zu fördern, aber auch uns als gesamte Gruppe den nächsten Skalenwert musikalisch gestärkt erreichen zu lassen. Eine daraus resultierend, intensive Selbstreflexion und die bewusste Wahrnehmung des Erlebten war ein ganz besonderes Lernerlebnis und im besten Sinne „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Anhand der Erkenntnisse aus der aktuellen Ausbildung zum Systemischen Coach, dem theoretischen Hintergrundwissen und dem vermittelten Methodenkoffer, konnte ich viele zur Anwendung gekommene Parallelen erkennen und diese entsprechend an dem konkreten Workshop mit dieser Arbeit reflektieren.

Ein möglicher Transfer aus Coachingsicht in die Zukunft wäre z.B. eine teilnehmende Beobachtung bei einer „normalen“ Probe und ein darauf aufbauendes Nachgespräch mit dem Leiter, um gezielt Ansatzpunkte für die Weiterentwicklung der Probenarbeit zu erarbeiten. Zusätzlich wäre es sicherlich wertvoll, nach einer gewissen Zeit eine intensive individuelle Reflexion/Retrospektive als Abschluss eines gemeinsamen Probenabends einzubauen.

Am Ende dieser Arbeit danke ich herzlich Harald für seine intensive und inspirierende Coaching-Begleitung bei unserer musikalischen Lernreise im Rahmen des Workshops, wünsche ihm für die Zukunft weiterhin Alles Gute, auf ein baldiges Wiedersehen und v.a. „Keep on swingin', Coach!“

## Quellenverzeichnis

### Das Setting/der Kontext:

- <sup>1</sup> Homepage der Musikschule Ismaning: [Musikschule | \(musikschule-ismaning.de\)](https://www.musikschule-ismaning.de)
- <sup>2</sup> Homepage der Musikschule Ismaning: [Big Band | \(musikschule-ismaning.de\)](https://www.musikschule-ismaning.de)
- <sup>3</sup> Homepage Harald Rüschenbaum: [Biografie - Harald Rueschenbaum.de](https://www.biografie-harald-rueschenbaum.de)
- <sup>4</sup> Homepage Harald Rüschenbaum: [H.R. - Harald Rueschenbaum.de](https://www.h.r.-harald-rueschenbaum.de)

### Die Struktur des Workshop-/Probentages:

- <sup>5</sup> **Inkonstellation** („Systemische Coachingausbildung“) - TN-Unterlagen (S.88/89) und Fotoprotokoll Modul #4 „Methoden“ (S.13)

### Methoden:

- <sup>6</sup> **Inkonstellation** („Systemische Coachingausbildung“) - TN-Unterlagen Fotoprotokoll Modul #2 „Grundlagen und Methoden“ (S.34+S.35)
- <sup>7</sup> **Inkonstellation** („Systemische Coachingausbildung“) - TN-Unterlagen Fotoprotokoll Modul #1 „Willkommen“ (S.25)
- <sup>8</sup> **Inkonstellation** („Systemische Coachingausbildung“) - TN-Unterlagen (S.84)
- <sup>9</sup> **Inkonstellation** („Systemische Coachingausbildung“) - TN-Unterlagen (S.57+S.134)
- <sup>10</sup> **Inkonstellation** („Systemische Coachingausbildung“) - TN-Unterlagen (S.69+S.79)
- <sup>11</sup> **Inkonstellation** („Systemische Coachingausbildung“) - TN-Unterlagen (S.83)
- <sup>12</sup> **Inkonstellation** („Systemische Coachingausbildung“) - - TN-Unterlagen Fotoprotokoll Modul #3 „Fragen“ (S.6)

### Fazit:

- <sup>13</sup> **Inkonstellation** („Systemische Coachingausbildung“) - TN-Unterlagen Fotoprotokoll Modul #1 „Willkommen“ (S.11)