

BegabungsCoaching – Teil 2

Vom Erziehungsdompfeur zum Enrichment-Coach

Von Karl-J. Kluge & Volker Eichberg in Verbindung mit Kerstin Zimmerer & Annette Söffing

Wir benennen Ihnen an dieser Stelle die Ressourcen, die aus unserer Sicht eine €-Coaching-Persönlichkeit ausmachen, damit Sie sich mit diesen vertraut bzw. zuerst bekannt machen. Auf Ihrem Weg zum Enrichment-Coaching werden Sie diese auch für sich selbst anerkennen, auf ihnen bei Ihnen bestehenden Anwendungslevel überprüfen & daraufhin erste bzw. neue/weitere Trainings-Aktivitäten mit uns starten.

Folgende Merkmale/Kompetenzen extrahieren wir aus unseren Coaching-Erfahrungen und Gesprächen mit Explorern und Kollegen:

Aufmerksam sein

Bleiben Sie freischwebend neugierig und aufmerksam, wie ein Falke in der Luft, und erwarten Sie Signale, die Ihr Coachee aussendet, denn diese führen Sie auf seinen Weg. Z. B:

Bei Erwachsenen:

Hobbys, Vorlieben, Werte und Überzeugungen sind Tore zur Denkweise der Klienten. Tauchen Sie in deren Welt ein und nutzen Sie diese Schlüssel, um das Tor zu einer für Sie anderen Denkweise zu öffnen.

Bei Jugendlichen:

Verständnis für die persönlichen Situationen und Sorgen der Explorer ist ein entscheidender Bestandteil jeder Kommunikation. Ehrliches Verstehenwollen und

Zuhören ist wichtiger als tatsächliches Verstehen.

Empathie

Achten Sie stets auf Kongruenz/Inkongruenz in und um Ihre Coachees und thematisieren Sie Ihre Wahrnehmungen mit dem Betreffenden. Das Erleben des Teilnehmers, von Ihnen verstanden zu werden, gilt als die Basis jeder vertrauensvollen Beziehung und bildet die Grundlage dafür, dass Sie eine sich traurende Beziehung-Basis einrichten mit beiderseitigem empathischem Verständnis.

(Be-)Achten

Für uns zählt jeder Mensch als eine einzigartige und wertvolle Persönlichkeit, die es verdient, in ihrer Gesamtheit Beachtung & Aufmerksamkeit zu finden. Dazu zählt primär, den anderen aussprechen zu lassen, ihm aufmerksam zuzuhören und auf seine Worte, seine Bedürfnisse und seine Fragen aufrichtig einzugehen.

Authentizität

Wir sind ehrlich zu unseren Explorern und zu uns selbst, damit eine Basis des Vertrauens und der Zuversicht zwischen uns „Partnern“ entsteht und bleibt. Dabei gilt, dass wir uns stets verpflichten, der „Aufrichtigkeits-Vermutung“ (J. Habermas) voll zu entsprechen und unsererseits stets die volle Wahrheit zu sagen... nicht unbedingt jedoch die ganze. Diesen „kleinen“ & doch wesentlichen Unterschied zu machen, halten wir für wichtig, da Sie das Recht auf Ihre Gefühle haben und nicht alles mitteilen müssen. Was Sie jedoch sagen, muss authentisch und ehrlich sein, da offenes Vertrauen zwischen Coach und Explorer ansonsten schwer bis unmöglich wird.

Wertschätzen

Dem anderen Wertschätzung und Höflichkeit entgegenzubringen, gilt als eine Kompetenz, die für das Aufbauen einer aufrichtigen, konstruktiven und vertrauensvollen Arbeitsatmosphäre zwischen €-Coach und Klient unumgänglich ist. Ein Coach, der seine Coachees nicht als wertbringende Persönlichkeiten einschätzt, erreicht niemals mit ihnen die Bereiche des erfolgsverwöhnten Arbeitens.

Selbstreflektieren

Nicht nur die Explorer, auch wir €-Coaches entwickeln uns ständig weiter. Um unser Profil zu schärfen und nicht in den Verdacht eines 08/15-Routiniers zu „verkommen“, reflektieren wir €-Coaches unser eigenes Verhalten, unser Methodenangebot und ihre Coaching-Sitzungen „davor“, „mittendrin“ und „danach“, in all unseren Beziehungen. Sich über Erfolge zu freuen, ist erlaubt... auf unseren Lorbeeren ruhen wir uns in einer sich ständig verändernden Welt niemals mehr aus. Unser Flow energetisiert uns, fachlich zu explorieren.

Personenzentriert

„Störungen haben Vorrang“ (R. Cohn), Innere und äußere Konflikte stören den Lernprozess und müssen zeitnah anerkannt und verhandelt werden, damit nachhaltiges Lernen garantiert wird. Aktuelle Probleme des Coachee erhalten Vorrang vor Zeitplänen und Themen- bzw. Tages- Absprachen:

The Person first! (Karl-J. Kluge)

Zielorientiert

Eine unserer Aufgaben als €-Coach verstehen wir so: Stets werden die vereinbarten Ziele von beiden Seiten im Auge behalten, um Missverständnissen und „Abweichungen“ vom gesetzten Kurs

Der Autor

Dr. Karl-J. Kluge ist Universitätsprofessor in Köln und Social Entrepreneur. Er fördert seit 22 Jahren mit Leidenschaft Begabte. Kontakt: Kluge@euroges.de

vorzubeugen. Dazu mag es auch nötig sein, den Explorer in seiner Begeisterung zu „bremsen“, falls dieser aus dem „Nähkästchen“ plaudert oder sich in Ideen verrennt, die ihn nicht weiterbringen oder gar in seiner Zielerreichung scheitern lassen. Der Weg und das Ziel sind unser aller Aufgabe.

„LearningWill“ (Karl-J. Kluge)...

ist das JA! zum Wagnis der Veränderung bzw. zur Weiterentwicklung im eigenen Interesse des eigenen persönlichen & beruflichen Vorwärtkommens. LearningWill unterstützt zu entdecken, was im „LernUnternehmen“ angelegt ist bzw. angelegt werden will: „Ich will lernen, was ich brauche bzw. suche!“ Dieser „innere Auftrag“ gilt für uns €-Coaches wie für Explorer gleichermaßen. Wir €-Coaches vermögen unsere Explorer nur so weit zu begleiten, wie wir selbst bei uns in unseren Möglichkeiten, Werten, Entwicklungschancen... gekommen sind.

Neugier

Wir zeigen stets Interesse an der Person/Meinung/am Erforschen des anderen und erlauben uns, an anderen Neues zu entdecken. Wir verharren nicht auf Bewährtem, Bekanntem oder auf Wissen, das wir schon zu besitzen glauben, sondern lassen uns stets auf neue Erkenntnisse, Erfahrungen, Irritationen ein und rekonstruieren unsere Wirklichkeit beständig, um mit den Anforderungen unserer Umwelt und besonders den Anforderungen unserer Coachees mitzuhalten.

Persönlichkeit

Beziehungen/Gespräche zu gestalten, ist für uns ebenfalls eine Kernkompetenz, die ein offenes Verhältnis zwischen uns €-Coaches und Coachees erst ermög-

licht. Nur die €-Coaches, die in ihrer Persönlichkeit so weit gereift sind, dass allein ihr „Da-Sein“ Vertrauen und Ehrlichkeit im Explorer aufkommen lässt, dürfen „sich getrost zurücklehnen“ und entspannt den Worten ihres Klienten horchen & die Botschaft hinter den Worten und Taten erlauschen.

Aktives Zuhören

Gekonnt spiegeln, „Rapport herstellen“, „Da-Sein“ können, eine rege non-verbale Ausdrucksweise beherrschen, all diese Haltungen signalisieren dem Explorer: „Da sitzt mir jemand gegenüber, der ganz bei mir und meiner Sache ist“. Dazu gehört auch, Unklarheiten und „getilgte“ Nachrichten zu thematisieren und den Coachee dazu anzuregen, weiterhin mit sich selbst aktiv zu werden und andere/neue Blickwinkel einzunehmen, die ihm bislang nicht in den Sinn kamen, und seine Möglichkeiten nach allen Seiten auszuloten.

Erkenntnis-generierendes Fragen

Die Königsdisziplin des Coaching. Die Art, wie wir fragen, regt jeden Explorer an, nachzudenken, sich dabei verständnisvoll ertappt zu fühlen, wie er etwas „verdreht“ oder „beschönigt“ oder schlichtweg sich selbst getäuscht hat, oder neue Wege zu erschließen. Dabei gelten für uns Suggestiv- und geschlossene Fragen als die Ausnahme, da sie den Explorer in seiner Lebenswelt nicht wirklich vorwärts bringen und lediglich Klärungshilfe leisten können.

Commitment

Sich-Einbringen, Hingabe und Einsatzwille kennzeichnen nicht nur einen guten Coach. Jedoch jener €-Coach, der bereit ist, alles in seine Arbeit, seine persönliche Entwicklung und seine Beziehungen „zu stecken“, erhält dadurch

einen gehörigen Kompetenz- und Vertrauensvorschuss gegenüber jenen, die „jetzt mal eben so coachen“.

Gebot zur Zurückhaltung

Wir sind dafür bekannt, unser Temperament & unser Ego im Interesse unserer Klienten im Zaum zu halten und erlauben dadurch unseren Coachees die eigene (Persönlichkeits-)Entwicklung. Uns bleibt unsere aktive Tun-Kompetenz unbenommen, da wir auch ohne direkte Einflussnahme, allein durch unsere Persönlichkeiten, wertsteigernd und prozessfördernd präsent sind, unsere Fähigkeiten stehen auch in der förderlichen Passivität nicht in Frage. Uns geht es jedoch darum, dass unsere Explorer ihre eigenen Ressourcen und Potenziale entdecken und stärken. Auch wenn wir (glauben) es besser (zu) wissen, lassen wir unsere Explorer ihre eigenen Erfahrungen machen, greifen nur nach Absprache im Rahmen unserer Zielvereinbarungen ein, oder wenn es unbedingt nötig wird – und nicht, wenn wir vermuten, unsere persönliche Lösung bringe alles „eben etwas schneller“.

„Berufung zur Unsicherheit“ – Ambiguitäts-Toleranz

Im Mittelpunkt des €-Coaching steht der Coachee, der mehr als jeder andere ein Profi ist, ein Profi für sein eigenes Leben und seine Fähigkeiten und vor allem für seinen Job. Kein Coach, der personenzentriert arbeitet und nachhaltige Ergebnisse für „seine“ Explorer wünscht, darf davon ausgehen, „besser zu wissen“, was gut für seinen Coachee sei, als dieser selbst.. Insofern wagt er sich in einem Coaching-Gespräch jedes Mal auf Neuland, in die Lebenswelt „seines“ Explorer und akzeptiert für sich, dass er die Rolle eines hochbeteiligten Beobachters spielen wird, der seine Persönlichkeit

und seine mentalen und emotionalen Fähigkeiten einsetzt, um den Explorer in seinen eigenen Möglichkeiten weiterzubringen, nicht die eines „Besserwissers“, der sagt, „wo's langgeht“. Ein Profi bleibt immer ein Anfänger, wenn er die Bereitschaft zur Unsicherheit, für Neues, nicht in sich trägt. Gleichzeitig befähigt ihn diese Haltung dazu, jedem Coachee förderlich und nachhaltig dienstbar zu sein.

Teilnehmer unserer Coaching-Trainingsseminare äußerten sich wie folgt:

Ich lernte in der €-Coaching-Ausbildung/XE „Ausbildung“ viel über mich selbst und bekam auch Werkzeuge und Methoden an die Hand, mit denen ich sowohl meine eigene Entwicklung als auch die meiner Coachees effektiv fördere.

Allein die zunächst völlig ungewohnte entdeckende Arbeitsweise bereicherte mich sehr und vermittelte mir auch im Hinblick auf die Arbeit mit meinen Kindern und meinen Klienten wertvolle Erfahrung.

Sabine Heidemann

„Ich lernte inzwischen, offen zu sein und den Blickwinkel zu ändern! Ich hatte es geschafft, aus alten Mustern auszubrechen, um mir somit das Tor zu Neuem zu öffnen.“

....

„Im Nachhinein war ich dankbar, in einem Team gearbeitet zu haben, in dem ich mich und meine Ideen einbringen und mir jederzeit ein Feedback holen konnte!“

Christina Möbius

„Für mich als Mutter von vier Kindern hörte es sich verlockend an, jedes Kind auf seine individuelle Art zu fördern und auf die besonderen Begabungen jedes

Einzelnen einzugehen, so dass ich mich entschloss, diesen Weg zu gehen.“

...

„Ich habe gelernt, dass E-Coaching eine Charaktersache ist und Gewohnheiten den Charakter bestimmen. Daher nutze ich jede Gelegenheit, die richtige Einstellung und die dazu passende Gewohnheit zu entwickeln. Ich lernte, mein oder meine Gegenüber so zu nehmen wie sie sind. Ich versuche, die Situationen zu optimieren und modifizieren.“

Josefine Mordig

„Verstecke dich nicht zu sehr, sonst erkennst du dich selbst nicht mehr“ oder:

Der Schlüssel zu mir ist der Schlüssel zu meinem hochbegabten Kind!

Meinen Schlüssel habe ich vor ca. zehn Jahren eher zufällig aufgehoben und ins Schlüsselloch gesteckt. Im Vorfeld verstrichen 40 Jahre, die geprägt waren von der Erziehung durch meine Eltern, vorgelebten Mustern und einem festen Familienbild; darin verankert eine klare Vorstellung, wie eine Mutter zu sein habe.

Nach dem Motto „Mutter sein, das ist nicht schwer“, bekam ich mit 17 Jahren, unter Kopfschütteln der damals noch sehr eng gesteckten moralischen Umwelt, meinen ersten Sohn.

Zu dieser Zeit habe ich gedacht: „Mütter-Power“ ist „Augen zu und durch“. Haushalt, Familie und Erziehung laufen nebenher, erzogen habe ich intuitiv. Klar war, dass ich parallel die Schule fertig machen würde, meinen Lebensunterhalt durch Nachhilfe aufbessern und eine Ausbildung schaffen wollte; am besten noch mit der Abschlussnote 1. Geschafft habe ich das alles, jedoch rückblickend manchmal mit einem hohen Preis. Der Preis war meine Gesundheit, meine

emotionale Befindlichkeit und die stete Aufopferung für die Familie, denn das hatte ich von meinem Elternhaus „eingetrichtert“ bekommen: „Die Mutter hat ganz und stets für die Familie da zu sein! Sie hat sich zurückzustellen, immer präsent zu sein und den Mann zu stützen!“. Eigene Interessen gab es nicht. Loderte z. B. bei mir das innere Feuer, Sport zu machen, Tennis zu spielen, dann musste ich dieses Hobby auf Verlangen der Familie am Ende aufgeben, weil ich zu gut geworden war, plötzlich Wettkämpfe bestritt und diese Zeit der Familie verloren ging.

Der stete Interessenkonflikt „zerfraß“ mich innerlich zwischen dem Anspruch, eine „liebvolle Mutter, gut im Beruf zu sein“ und dem Empfinden, mich selbst zu verlieren.

Zwei Sprüche sind für mich deshalb wegweisend in meinen Seminaren heute, sowohl zum Thema Kindererziehung als auch grundsätzlich im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung:

„Verstecke dich nicht zu sehr, sonst erkennst du dich selbst nicht mehr“

Zurückschauend hatte ich mich komplett versteckt. Mein Blickwinkel galt nur meinem Beruf und dem Wohlbefinden meiner mittlerweile drei Kinder und meines Mannes .

Der Tag begann morgens spätestens um 6 Uhr, selbstverständlich hatte ich in der Nacht z. B. Husten gestillt, oder weinende Kinder beruhigt, Wadenwickel gegen Fieber gebunden und schon spontan den Ablauf des nächsten Tages umgestellt, weil mein Mann ja einen anstrengenden 8-Stunden-Tag vor sich hatte. Ich hatte nur eine Leitungsstelle mit 30 Stunden pro Woche in einem 14-Frauen-Betrieb.

30 Stunden pro Woche? Sie als Leser werden stutzen! Wer rechnen kann, fol-

gert schnell, dass dies bei näherem Betrachten nur zwei Stunden am Tag weniger Arbeitszeit bedeuten als die meines Mannes. Mein Vorteil war, ich konnte mir die 2 Stunden frei einteilen. Ein riesiger Vorteil! – Ich weiß, das ist Ironie! – Als ich damals die Augen zumachte und meist alleine durchging, war mir der geringe Unterschied gar nicht so bewusst, denn ich hatte ja genug verbleibende Zeit, da ich schon mittags nach Hause kam. Meine Zeit war ausreichend, um mich um das Essen zu kümmern, den Haushalt, die Wäsche, die Sorgen und Nöte der Kinder, die vielen belastenden Hausaufgaben, die Freizeit, die Korrespondenz, das Haus, die Finanzen und alles, was es sonst noch so gab.

Warum tat ich das alles? Wieso stand ich nicht auf und sagte **Nein?**

Ich hatte es nicht anders gelernt; meine Mutter hatte es genauso getan und gab mir das Bewusstsein in Rat, Tat und manchmal mit strengem Blick, dass das so sein musste!

Durch mein Aufopfern wurde ich zum Opfer; bis es schließlich nicht mehr ging. An eine täglich wiederkehrende Szene erinnere ich mich besonders: Ich hatte den Tisch gedeckt, das Essen gerichtet; alle sitzen in der Runde, essen mit Heißhunger, reden, lachen und erzählen, rundum eine fröhliche, lockere Atmosphäre, die mir immer wichtig war. Mittendrin ist der Familienvater fertig mit essen, legt sein Besteck zur Seite, schiebt den Stuhl zum Erstaunen und Ärger der Mutter zurück und verlässt den gemeinsamen Tisch ohne Vorankündigung. In meiner Mutterseele und besonders in meiner nicht gewertschätzten Seele als Mensch stieg mächtig Ärger und Zorn auf. Mein Versuch, ihn aufzufordern, doch bitte den Tisch mit abzudecken, wurde mit einem Lachen in Richtung der Kinder erstickt.

Das war das Signal! Auch die Kinder sprangen auf, und jeder hatte auf mein Bitten hin einen Grund, warum es gerade heute, gerade jetzt nicht ging, mit abzudecken.

Das war nur eine von vielen Situationen, in denen ich mit dem Gefühl der Machtlosigkeit und des tiefen Ärgers zurückblieb.

Was mir damals nicht klar war, war die Tatsache, dass ich mich zum Opfer machen ließ, anstatt mein Leben in die Hand zu nehmen, zu lernen „Nein“ zu sagen, mit den Kindern meine Gefühle zu reflektieren und sie anschließend in die Verantwortung zu nehmen.

Mein Wendepunkt kam mit meinem absoluten Tiefpunkt. Nach monatelangem Mobbing durch Kollegen und Vorstand blieb die Erkenntnis: »Recht-Haben« ist das eine, menschliche Werte sind das andere. Am Ende bekam ich Recht und eine Abfindung, doch der Körper und die Seele hatten großen Schaden genommen. Ich stand plötzlich mit meinem Leben bei Null. Zur „Nur-Hausfrau“ und Mutter hatte ich mich noch nie geeignet, trotz meiner Neigung zum absoluten Familienmensch und der Liebe zu meinen Kindern.

Doch anstatt nun mehr Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit meinen Kindern zu entwickeln, erdrückten mich problematische Hausaufgaben, schlechte Noten in der Schule und die ganz banalen Alltagsprobleme der Kinder untereinander und nach außen.

Hinzu kam die Sorge um einen Schulabschluss, mit dem meine Kinder wenigstens eine Chance in unserer heutigen Berufswelt haben sollten. Obwohl ich überzeugt war, keine dummen Kinder zu haben, hatte es für mich den Anschein, um mich herum im Freundeskreis ausschließlich vorbildliche, intelligente Kinder zu haben, die ohne Probleme

durch den Schul- und Familienalltag kamen. Nur bei mir ging nicht alles glatt. Bei uns gab es Keilerei-Platzwunden, die im Krankenhaus genäht werden mussten, eine in den Hintern getretene Lehrerin, betrunkene 12-Jährige auf unserer vermeintlichen Kindergeburtstagsparty, „Hängenbleiben“ in der Schule, einen erbosten Pfarrer, der in Polnisch-Deutsch sagte, nachdem er unserem Sohn in Religion eine 6 verpasst hatte: „Ihr Sohn hat gesagt, Sie haben gesagt, ich bin ein Arschloch! – Peinlich –.“ Eine Aufregung kam nach der anderen und häufig machte ich mir schon Sorgen im Voraus.

Heute als „Üfü“ (Über 50-Jährige) fühle ich mich mit der Weisheit der Erfahrenen sehr wohl in meiner Haut und weiß vieles gelassener und mit Humor zu nehmen, was mich damals noch aufgeregt hat. Dabei spielt jedoch auch die Erkenntnis aus meiner Praxiserfahrung eine große Rolle, dass hohe Intelligenz nicht unbedingt einhergehen muss mit guten Noten und dass Kinder, die schlecht in der Schule sind, z. B. eine Lese-Rechtschreibschwäche „haben“, wie alle meine 3 Kinder, nicht unweigerlich einen niedrigen IQ haben. Doch damals waren meine Kenntnisse noch nicht so groß, sonst hätte ich mit mehr Eltern-Professionalität „durch die hohen Wellen segeln können“...

Ganz im Gegenteil kann Hochbegabung bei Kindern dazu führen, sich aufzulehnen, „gegen den Strom zu schwimmen“, viel auszuprobieren, alles wissen zu wollen und gleichzeitig häufig gelangweilt, nicht ausgelastet zu sein.

Rückblickend erkenne ich vieles, was mich zur Verzweiflung brachte, wie z. B. der ständige Drang, etwas auszuhecken, neue Ideen zu verwirklichen, alles probieren und ausprobieren zu wollen, die kompliziertesten Wissensfragen zu

stellen, jedoch die kleinsten Schulaufgaben mit Unwillen zu erledigen. Heute weiß ich, dass dies nichts mit Unvermögen und niedrigem IQ zu tun hatte, sondern mit mir und mit meiner Fähigkeit, meine Kinder zu fördern, zu fordern und zu motivieren, ihre Ressourcen zu nutzen, um ihr Vertrauen in sich selbst zu stärken. Ganz klar war mir jedoch nicht, wie ich diese Fähigkeit für mich erlangen konnte.

Hier kommt nun mein 2. Spruch zum Tragen:

*Willst du das Land
in Ordnung bringen,
musst du erst die Provinzen
in Ordnung bringen.
Willst du die Provinzen
in Ordnung bringen,
musst du erst die Städte
in Ordnung bringen.
Willst du die Städte
in Ordnung bringen,
musst du erst die Familien
in Ordnung bringen.
Willst du die Familien
in Ordnung bringen,
musst du erst die eigene Familie
in Ordnung bringen.
Willst du deine eigene Familie
in Ordnung bringen,
musst du dich erst selbst
in Ordnung bringen.
(Orientalischer Spruch)*

Das Potenzial meiner Kinder hatte ich nie angezweifelt, jedoch die Tatsache, dass mein eigener veränderter Blickwinkel den Stein positiv ins Rollen bringen konnte, war mir lange nicht bewusst. Da kam mir zum Glück mein beruflicher Tiefpunkt zur Hilfe. Ich entschloss mich nach längerer Perspektivensuche zur beruflichen Neuorientierung und dazu gehörte, mich erst einmal selbst in Ordnung zu bringen.

Voller Energie stürzte ich mich in mein neues Studium. Ich hatte mich an der Uni Köln zum E-Coach angemeldet. Zum Coach für Kinder. Ich war gespannt. Die Ausschreibung von Professor Karl-J. Kluge versprach mir ein „Lernen in Neuen Dimensionen“ mit allen Sinnen. Lernen war in meinem bisherigen Leben eigentlich stets verbunden mit Stress, Horror, Druck-Gefühlen und viel Überwindung. Diese Empfindungen hatte ich mit Sicherheit unbewusst auf meine Kinder übertragen, zumindest konnte ich ihren Lernunwillen immer sehr gut verstehen, und gleichzeitig brachte er mich zur Verzweiflung.

Nun entdeckte ich das erste Mal in meinem Leben Freude am Lernen; lernen, weil ich es wollte, eingebettet in eine Wohlfühlatmosphäre mit motivierend gestalteter Umgebung, mit Kerzen, Musik und Sprüchen an den Wänden. Ich gab das Tempo vor, teilte mir mein Tagespensum ein, machte Pausen mit Entspannung und schaffte plötzlich ein Vielfaches von dem, was ich früher an Lernpensum bewältigte.

Lebenslanges Lernen wurde für mich auf einmal erstrebenswert und erfüllte mich mit Begeisterung und Zufriedenheit.

In der besonderen Atmosphäre des Kluge-Trainings erlebte ich etwas ganz Wertvolles für meine Entwicklung: die Akzeptanz, Annahme und Wertschätzung meiner Person. Nach Jahren der ständig erfahrenen Kritik und Missbilligung war diese Beachtung und das Interesse an mir Balsam für meine verletzte Seele. Ich lernte Stück für Stück meine Ängste abzubauen, alles perfekt machen zu müssen. Plötzlich war Fehlermachen erlaubt, meine Fähigkeiten wurden positiv verstärkt. Erstmals in meinem Leben stellte sich das Empfin-

den ein „Ich bin wichtig“. Das tat mir gut. Umgekehrt veränderte sich auch meine Grundeinstellung zu anderen Menschen und meinen Kindern. Mehr und mehr fiel es mir leichter, sie so zu akzeptieren, wie sie sind und sie so anzunehmen.

Über das Arbeiten an meiner Persönlichkeit mit Hilfe von steter Selbstreflexion, dem Gespräch mit meinem Coach Karl-J. Kluge und zum Beispiel durch Geben und Nehmen von Feedback und dem Austausch in der wertschätzenden Gemeinschaft lernte ich mich immer besser kennen, meine Wirkung auf andere einzuschätzen und gelangte so zu emotionaler Stärke. Krisen waren auf einmal nicht mehr unabänderbar, und ich musste mich schon gar nicht darin verlieren. Ein neuer Blickwinkel, eine positive Einstellung zu mir und der Glaube an meine Fähigkeit, Krisen positiv zu bewältigen geben mir heute die Kraft, alles anzugehen und zu schaffen, ohne davon emotional erdrückt zu werden.

Mit meiner wachsenden Selbstkenntnis war ganz besonders eng die Auseinandersetzung mit meinem Elternhaus verbunden, mit meiner Erziehung und der Erziehung, die meine Eltern erfahren haben. Ich konnte nach und nach vieles verstehen, was meine Eltern so und nicht anders mit mir gemacht hatten, lernte es als Gegebenheiten zu akzeptieren und zog daraus meine Konsequenzen, was ich übernehmen wollte und was auf keinen Fall. Ganz wichtig war dabei das Gespräch mit meinen Eltern und der Mut, Tabu-Themen anzusprechen. In jedem Fall lernte ich, mir meiner sicher zu werden und meinen Standpunkt zu vertreten. Meine Eltern haben mir in den letzten Jahren oft gesagt, dass sie noch viel von mir gelernt haben. Das

empfinde ich als eine riesengroße Anerkennung, die mir Lebenskraft gibt. Ich fühle mich absolut gewertschätzt im Gegensatz zu früher, wo ich mich stets auflehnte und weite Wege zu meinem Ziel gehen musste.

Meinen Kindern gegenüber baute ich zuerst einmal mein vorgefertigtes Bild ab, wie Kinder zu sein hätten. Mir fallen da spontan Attribute und Eigenschaften ein, wie offen, ehrlich, anpassungsfähig, geschickt, zielgerichtet, interessiert, fröhlich, fleißig, kreativ und und und...

Mein Anspruch war im Erwachsenenalter immer mehr gestiegen, doch hatte ich nie aus den Augen verloren:

„Blicke zurück in deine eigene Kindheit, dann kannst du dein Kind besser verstehen.“

Schlüsselqualifikationen, wie Akzeptanz und Wertschätzung, halfen mir, meine Rolle als Mutter zu verändern. Drei Kinder zu haben, drei völlig verschiedene Individuen mit verschiedenen Begabungen, die nicht miteinander zu vergleichen sind, bedeuten eine Herausforderung.

Mit der Fähigkeit der Akzeptanz stellte sich in mir ein wesentlich höheres Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe ein. Mit Geduld ein elterlicher Beobachter zu sein, erfordert wesentlich mehr Selbst-

disziplin, als sofort einzugreifen und zu agieren. Freiraum lassen zur Entwicklung gibt meinem Kind die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu machen und gegebenenfalls auch einmal auf die Nase zu fallen.

Verschiedene erlernte Methoden, wie autogenes Training, „Morning-Pages“, die Selbstreflexion und besonders das Gespräch mit meinem E-Coach, halfen mir immer wieder, den klaren Blick zu behalten oder wieder zu gewinnen. So steigerte ich stetig meine Resilienz, aus Krisen gestärkt nach vorne zu blicken.

Die Vorstellung, dass eines meiner Kinder sein Studium „schmeißen“ könnte,