

Auszüge aus den Vorträgen zum Abschluss der Ausbildung zur Systemischen Coach und Beraterin (SE) von Julia Dick, Stephanie Maier und Daniela Riediger, Stephanie W., vorgetragen am 12. Dezember 2013

„... Ich stand also am Beginn meiner Berufstätigkeit und fühlte mich im Vergleich zu erfahrenen Kollegen inkompetent, fand meinen Beratungsstil unspektakulär, um nicht zu sagen fad; ... Bei meiner Suche nach effektiveren Möglichkeiten Methodenwissen für meine Tätigkeit als Beraterin zu erschließen, stieß ich auf die Systemenergetik. Obwohl schnell klar war, dass es am Institut definitiv nicht vorrangig um das Vermitteln von Methoden geht - was mich zunächst sehr überraschte, entdeckte ich etwas für mich viel Spannenderes: die besondere wissenschaftliche Fundierung der Lehrinhalte durch die Vernetzung von Chaostheorie, Systemtheorie und Neurobiologie.

Die Theorie der SE hielt mich die gesamte Ausbildung hindurch in ihrem Bann, es machte mir Freude mich damit intensiv auseinander zu setzen; Parallel dazu kam ich schnell von meinem ursprünglichen Methodenwunsch ab, stattdessen bekam ich nämlich quasi nebenbei etwas viel wertvolleres vermittelt: das Arbeiten aus einer Haltung heraus.

Schließlich löste sich mein Weg in der Praxis auch von den Theorien, führte wieder weg vom Verkopften, vom Wälzen sämtlicher möglicher Theorie-Praxisbezüge, und erlaubte mir dadurch zurück zu mir selbst und zur Wahrnehmung meiner eigenen Gefühle/meiner eigenen Befindlichkeiten zu gehen, und damit auch hin zum menschlichen Gegenüber.

Deswegen ist die SE so wertvoll, sie packt gleichzeitig zwei Dinge an: sie bietet Raum um sich aus dem starren Anklammern vermeintlicher äußerer Haltepunkte zu lösen. Und sie schenkt eine innere Haltung, mit der sukzessive mehr Freiheit möglich und aushaltbar wird, bis hin zur Freiheit einer umfassenden (Selbst)wahrnehmung.

Ich bekam also vom Institut etwas ganz anderes als ursprünglich erwartet - wenig Methodik, dafür eine nachhaltige Haltung; sowie Theorien und kognitives Wissen, welches mich letztlich wieder weg vom Kopf, hin zum „Fühlen“ führte; Ich war sehr oft irritiert und überrascht, habe viel gelernt und noch mehr erfahren und kann auf dieser Basis heute zufrieden und stolz meine Ausbildung abschließen um nun meine Gesellenjahre anzutreten. ...“

(Julia Dick)

„ ... Meine Klientin, die ich schon einige Zeit berate, stand vor einer beruflichen Veränderung. Sie ist Erzieherin und hat lange Jahre in einem Kindergarten gearbeitet, sich nun, nach einigen Unstimmigkeiten in ihrer Arbeitsstelle aber dazu entschlossen, eine Stelle in einem völlig anderen Tätigkeitsfeld anzunehmen. In diesem Bereich zu arbeiten, war ein langgehegter Wunsch von ihr, sie hatte sich aber bislang nicht zugetraut, mit dieser Belastung umgehen zu können.

Unser Termin fand genau zwischen dem Ende im Kindergarten und dem neuen Arbeitsbeginn statt. Meine Klientin berichtete mir, dass es ihr überhaupt nicht gutgehe, sie ständig müde sei und alles vergesse- unter den Umständen wisse sie nicht, wie sie sich in der neuen Stelle einarbeiten solle. Meine Resonanz war eine heftige Schwere und Traurigkeit, woraufhin ich ihr eine Frage zum Abschied aus der früheren Arbeit, in der sie ja trotz aller Schwierigkeiten zum Schluss lange Jahre gern gearbeitet hatte, stellte. Daraufhin schilderte die Klientin selbst sehr überrascht, dass sie traurig sei über den Abschied und über die guten Dinge, die netten Kollegen und vor allem über die Sicherheit, die ihr die Arbeit über lange Jahre gegeben hat. Das habe sie nach all den blöden Situationen am Ende überhaupt nicht wahrgenommen. Wir sprachen noch einige Zeit über den

Abschied und die alte Arbeit, ich bat sie, einzuschätzen, was gut war und was nicht, wen sie geschätzt hat und wen nicht und wir erarbeiteten somit eine Wertschätzung und Wertschätzung ihrer Arbeitsstelle und auch ihrer eigenen Arbeit dort. Über die Befürchtungen, in Bezug auf die neue Stelle sprachen wir zunächst gar nicht, meine Resonanz leitete mich sehr deutlich zum Thema Abschied und nicht zum Thema Neubeginn. Schon im Termin hatte ich das Gefühl, als hätte sich etwas gelöst und geweitet und auch die Klientin sagte am Ende, dass es ihr sehr viel besser gehe.

Den nächsten Termin begann sie mit den Worten: „Frau Maier, was haben Sie mit mir gemacht? Ich fühle mich seit unserem letzten Gespräch wie ein anderer Mensch.“ Nachdem ich das ja selber kenne, konnte ich diese Veränderung sehr gut nachvollziehen und wir haben nochmal gemeinsam geschaut, was sich bei ihr verändert hat und welche Fähigkeit sie im letzten Termin entfalten konnte. Sie schilderte, dass sie nicht mehr so müde sei, nicht mehr ständig irgendetwas vergesse und ein sehr entspanntes Wochenende hinter sich habe. Sie wurde sogar von ihrer Mitbewohnerin darauf angesprochen, dass sie „wieder mehr sie“ sei. Wir waren uns einig, dass es in der letzten Stunde darum ging, sich da sein zu lassen, mit allen Gedanken und Gefühlen und somit auch der Traurigkeit über den Abschied, weil sonst ein Neubeginn gar nicht möglich gewesen wäre. Somit war auch meiner Klientin klar, dass ich nicht gezaubert habe, sondern wir beide gemeinsam etwas Neues entfaltet haben- auch wenn ich natürlich manchmal gerne Zauberkräfte hätte. Wenn ich gegen das Symptom gegangen wäre, in diesem Falle die Müdigkeit und Vergesslichkeit, hätten wir vielleicht Pläne erarbeitet, wie sie sich mehr Ruhe gönnen kann, Strategien entwickelt, wie sie sich Dinge besser merken kann (wie ich selber mit meinem Kalender), hätten aber überhaupt nicht beachtet, worauf uns ihre Symptome hinwiesen- den Versuch, die Trauer über den Abschied aus einer langjährigen Arbeitsstelle zuzulassen und zu leben.

Das waren nur zwei kleine Beispiele, die deutlich machen sollten, dass die letzten Jahre der Ausbildung bei mir unglaublich viel bewirkt haben und weiterhin bewirken. Ich bin sehr dankbar, diese Art zu arbeiten mit all dem Hintergrundwissen und vor allem der dahinter stehenden Haltung unseren Klienten gegenüber erlernen zu dürfen. **Einem Menschen gegenüber zu treten mit der Ansicht, dass alles was er braucht schon in ihm steckt und man gemeinsam einen Weg sucht, um ihm mehr Freiheitsgrade in seinem Tun zu ermöglichen, ist denke ich die Voraussetzung dafür, dass so zauberhafte Momente entstehen können.“**

(Stephanie Maier)

„... Mir hat mal eine Klientin, die ich in Urlaubsvertretung hatte, diesen Zettel gegeben: *Danke für Ihre Fähigkeit, einfach auch mal nichts zu sagen.*

Nichts zu sagen wäre jetzt in diesem Moment sicherlich keine Fähigkeit, in meinem Fall muss ich mich allerdings etwas mit dem Sprechen beschränken, da ich nach einer Weisheitszahn-OP noch taub im Bereich von Kinn und Lippe bin und sich das Sprechen für mich sehr komisch anfühlt. Diesen Abend wollte ich aber nicht verpassen, denn ich bin glücklich und auch stolz, diese Ausbildung angefangen zu haben und heute zu Ende zu bringen.

In einer Supervision habe ich einmal erzählt, wie meine Klientin sich in einer Stunde das erste Mal richtig gehen ließ und weinte, also einiges von sich raus ließ. Ich weiß noch, dass ich nicht viel sagte und zunächst einmal nur da saß und sie weinen ließ. Sie meinte hinterher bei ihrem Abschied, dass sie mir dafür dankt, dass sie vor mir ihre Gefühle zeigen konnte. Ich habe dies mit meiner Supervisorin, Antonia, in der Supervisionsgruppe besprochen und sie meinte, dass ich, indem ich mich da ließ, indem ich ganz da war, meiner Klientin Halt geben konnte. Ohne vieler Worte. Einfach durchs bloße Dasein und dass dieses Dasein Halt gibt. Und das fand ich sehr berührend.

Diese Klientin war es dann auch, die bei ihrem Abschied die Idee hatte, dass jeder jedem etwas persönliches auf einen Zettel schreiben sollte, auch eine sehr wertschätzende Idee wie ich finde. Damals bekam ich von der Klientin, die aus der Urlaubsvertretung kannte, besagten Zettel vom Anfang. Sie erklärte mir im Nachhinein, dass sie die Vertretungsstunden mit mir angenehm empfand, weil eben nicht so viel geredet wurde aber das Schweigen nicht unangenehm war. Ich hatte das damals auch so empfunden, nämlich ganz entspannt. Natürlich verlaufen bei mir nicht alle Stunden so ruhig, überhaupt nicht, aber mir haben diese zwei Situationen gezeigt, wie ich auf meine Weise das Einlassen und damit auch das Halt geben entfalten konnte. ...“

(Daniela Riediger)

„Vortrag stelle ich unter das Motto „Auf dem Weg zu mir selbst, mit Unterstützung der Systemenergetik“. Als ich vor sieben Jahren mit der Weiterbildung am Institut begann, war mir schnell bewusst, dass die Systemenergetik nicht nur ein wirksames Konzept für die Arbeit mit Menschen ist, sondern vor allem ein Konzept für meine persönliche Weiterentwicklung. Ich machte mich also auf den Weg, fasste meinen Mut und begann mich einzulassen, auf das was mich da erwartete.

Sechs Grundemotionen mit dazugehörigen Fähigkeiten in unterschiedlich gelebten Phasen und Freiheitsgraden warteten auf mich und mein persönliches Erleben. Antonia begleitete diese ersten Prozesse einfühlsam, behutsam aber auch nachdrücklich.

Schnell wurde mir klar, dass Trauer, Angst und Ekel in meinem Leben nicht besonders viel Platz genossen. Hingegen kannte ich die Emotionen Wut, Freude und Neugier deutlich besser und hatte zu diesen einen Zugang und auch eine Integration derer in meinem Selbst. Nun galt es also die drei ungeliebten Emotionen zu und da sein zu lassen, zu erkennen und als Geschenk anzunehmen. Im geschützten Rahmen der Kurse, Supervisionen und Selbsterfahrung machte ich mich also auf den Weg zu meinen eigenen „Knackpunkten“. Dass ich hierfür vom Institut die Zeit und den Raum bekam, die ich brauchte ist mir immer noch ein großes Geschenk, allerdings erklärt dies auch die lange Zeit die mein Weg zur systemischen Beraterin und Coach brauchte.

Neben dem Teilen-Spektrum war und bin ich also auch mit dem Nehmen und Lassen befasst. Kein wirklich gutes Körpergefühl zu haben machte diesen beschrittenen Weg nicht einfacher, ich reagierte viele Jahre auf Stress, Überlastung oder Hilflosigkeit mit nicht mehr essen, um mich zumindest noch etwas zu spüren. Mittlerweile ist es mir gelungen, heute hier zu stehen und mich a) pudelwohl in meiner Haut zu fühlen, mich b) anzunehmen und zu freuen über meine Ecken und Kanten und c) meine Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen, diese mutig zu artikulieren und so zu mehr gelebter Autonomie zu gelangen.

....

Mein Weg zu mir geht weiter. Dr. Heinz Strauß sagte ganz zu Beginn der Ausbildung folgenden Satz zu mir, „Stephanie wenn *neben Deinem lachenden Auge Platz für ein weinendes Auge ist, dann können wir Dir hier nichts mehr beibringen*“.

Lange habe ich nicht verstanden was er damit meint, Trauer und Weinen hatte ich von mir abgespalten, dafür war kein Platz ich wollte everybodys Darling sein, der gern gesehene Sonnenschein usw.

Erste Annäherungen an meine Trauer gelangen in der Resonanzgruppe. Meine Mitstreiterinnen reagierten oftmals, wenn ich ein Thema einbrachte, mit Traurigkeit oder Berührtheit. Dies half mir einen Zugang zu meiner eigenen Trauer zu bekommen. Diese da zulassen, ihr Platz zu geben und nicht schnell darüber hinweg zu gehen.

Mittlerweile ist auch dies in meinem Leben integriert, das Bewusstsein, dass ich nicht zusammenbreche und im Tal der Tränen verschwinde, ermöglicht mir eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit dieser Emotion. Die Friedlichkeit in mir die hierdurch entstehen durfte ist ein Geschenk.

Heinz, Du siehst, das weinende Auge ist da und hat seinen Platz neben dem Lachenden gefunden! ...“

(Stephanie W.)

Auszüge aus den Vorträgen zum Abschluss der Ausbildung zur Systemischen Coach und Beraterin (SE) von Cordula Reuter, Hildegard Wansorra, Inge Koßin vorgetragen am 28. Oktober 2011

„Auf der Suche nach der Melodie unseres Lebens, sind die Fähigkeiten die Töne.“

Mit diesem Satz von Dr. Heinz Strauß möchte ich Sie alle ganz herzlich begrüßen.

Auch ich war auf der Suche, als ich im Oktober 2006 hier ans Institut kam.

Ich war auf der Suche nach einer persönlichen Weiterentwicklung, die mir auch beruflich von Nutzen sein könnte. Eine bedeutsame Rolle spielte hierbei für mich die Grundfähigkeit des Nehmens.

Unterstützt, sie weiter zu entfalten, wurde ich u.a. auch von meinen KlientInnen, mit denen ich diese Fähigkeit mit entfalten durfte. Sowie von der Selbsterfahrungsgruppe und der Supervisionsgruppe, in denen ich lernte mir Raum zu nehmen um mich mitzuteilen. Besonders half mir dabei die Wertschätzung, welche in der Systemenergetik durch die Arbeit mit den aktiven Resonanzen, liegt. Durch die Achtsamkeit meiner Kollegen und Kolleginnen wurde ich hier mutiger. Durch das Wahrnehmen meinen eigenen aktiven Resonanzen begann ich mir mehr zu vertrauen und konnte mich auch so leichter mitteilen. erkannte ich darauf hin, dass der Ton der Grundfähigkeit Lassen, mit vielen Freiheitsgraden gelebt, selten bedeutet den Andern machen zu lassen und sich selbst zurückzuziehen, aufzugeben, sondern, dass es zum Lassen mit vielen Freiheitsgraden einen eigenen Standpunkt braucht. Dadurch entsteht Freiheit.

Durch diese Erkenntnis hat sich nochmals was entfaltet. In mir ist es ruhiger geworden

Und ich hätte nicht für möglich gehalten, dass mir die Systemenergetik und das Leben an sich mal soviel Freude machen würden.

(Cordula Reuter)

In meinem Beruf als Ergotherapeutin war es mir wichtig, die Systemenergetik mit hinein zu bringen und beides miteinander zu verknüpfen. Erwähnen möchte ich an dieser Stelle einen Prozess mit einer Klientin in meiner Arbeit. Diese hatte einen Schreibkrampf entwickelt und musste wieder lernen ein gutes nicht verkrampftes Halten beim Schreiben sowie in anderen Situationen in ihrem Leben zu erlernen.

In diesem Prozess war ich gefordert Halten als Fähigkeit vorzuleben. Dadurch konnte sie die Fähigkeit des Lassens entfalten. Gegen Ende des Prozesses war es ihr wieder möglich wesentlich entspannter zu schreiben und einen Zugang zu ihren Emotionen Trauer und Freude zu bekommen.

Mir wurde deutlich, wie sehr der Prozess mit dieser Klientin auch mit mir zu tun hatte. Ich war immer wieder gefordert, mich mit meiner eigenen Wertschätzung auseinanderzusetzen.

Beim Vorbereiten dieses Vortrags habe ich mir noch mal die Frage gestellt, was für mich die Systemenergetik bedeutet.

Sie ist wie ein Schatz, den ich immer mit mir trage und nicht mehr verlieren kann. Dieser Schatz gewinnt an Leuchtkraft, sobald ich ihn anwende, benutze. Aber ich muss ihn pflegen, indem ich meine eigene Resonanzfähigkeit ernst nehme, nutze, und weiter ausbaue. Dann beginnt er seine wahre Kraft zu entwickeln. Zu wissen, dass ich meinen Resonanzen vertrauen kann, hat eine große Bedeutung für meinen Alltag.

Das spannende dabei ist, dass dieser Schatz gepflegt, benutzt werden will. In dieser Schatzkiste habe ich mein Wissen im Laufe der Ausbildungszeit gesammelt. Von außen ist dieser Schatz schlicht, fast ein bisschen unscheinbar. Auch wenn dieser Schatz vorher schon teilweise in mir vorhanden war, habe ich diesen erst verstehen und begreifen müssen.

(Hildegard Wansorra)

Was habe ich denn nun in den letzten 5 Jahren hier am Institut gelernt?

Zum einen hab ich mich kennen – gelernt. Ich war und bin sozusagen auf einer Reise zu mir selbst. Ich hab gelernt, dass es mich reicher macht, wenn ich auf meine Emotionen und Gefühle achte, sie da lasse, werteinschätze und wertschätze. Wie viel weniger anstrengend es ist, als immer alles unter zu Kontrolle zu haben. Ich habe gelernt, dass ich Resonanzen habe. Und auch, dass sie wertvoll sind. Ich hätte früher nie gedacht, dass der berühmte erste Gedanke doch wirklich so wertvoll ist. Dass Resonanzen auch ganz augenscheinlich verrückte Dinge sein können. Dass man in der Beratung Resonanzen zulassen darf, die einen erstmal im Moment als sehr unpassend erscheinen. Aber mit meinen Resonanzen kann ich die Klienten unterstützen. Ich habe gelernt dass Symptome eigentlich Fähigkeiten sind, die es gilt zu entschlüsseln, weil die Coachees diese ihre Fähigkeiten eben nur in dieser Form leben können.

Ich weiß, dass ich eine große Verantwortung in der Beratung habe und ich habe großen Respekt davor. Ich merke, wie mich bei manchen neuen Klienten die Angst überkommt. Ich versuche dann, sie (die Angst) und damit mich ernst zu nehmen und frage mich: wie geht es mir jetzt? Eine der schwierigsten Fragen überhaupt, wie ich finde. Auch die Klienten sind regelmäßig überrascht, wenn ich sie das frage. Oder die Frage: was brauchen Sie heute von mir? Oft kommt die Standardantwort: Gute Frage!

Ich freue mich, dass ich diese Ausbildung machen durfte, ich bin stolz auf mich, dass ich es geschafft habe, so viel an mir zu arbeiten und möchte mit dem bereits erlernten und dem noch zu lernenden dazu beitragen, dass das Unternehmen, in dem ich arbeite, noch mehr menschlicher wird.

(Inge Koßin)