

Konzepte

Coaching Schritt für Schritt

Potenziale und Besonderheiten des Coachings im Gehen

Coaching ist unweigerlich mit Reflexion verbunden. Diese anzuregen bzw. anzuleiten, darf als Aufgabe des Coachs verstanden werden, die er in seiner Rolle als Prozessgestalter auf vielfältige Weise angehen kann. Eine Möglichkeit besteht darin, ein Coaching-Setting zu wählen, das einen hierfür förderlichen Rahmen darstellt.

Gemeinsames Gehen kann sich, wie der Autor des vorliegenden Beitrags ausführt und anhand von Praxiseinblicken verdeutlicht, u.a. positiv auf die Kreativität und Problemlösungskompetenz von Klientinnen und Klienten auswirken.

☰ 14 Min.

Erschienen im Coaching-Magazin in der Ausgabe 4 | 2020 am 18.11.2020

Von Dr. Stephan Rietmann





Effekte des Gehens

Gehen ist eine einfache sowie sinnvolle Möglichkeit der gesundheitlichen Prävention. So lässt sich die Kernaussage einer aktuellen Publikation über neurobiologische, psychologische und soziale Aspekte des Gehens von Shane O'Mara (2020) zusammenfassen. Es besteht demnach eine enge Beziehung zwischen körperlicher Bewegung und Gedankenfluss, Kreativität, Stimmung und Wohlbefinden. Der Autor ist experimenteller Neurobiologe und belegt anhand zahlreicher Studien und wissenschaftlicher Befunde, was Spaziergänge, Wanderungen und alltägliches Gehen bewirken: Gehen vermindert Stress. Es schützt unsere Organe und verlangsamt den Alterungsprozess. Es ist gut für die Haltung und den Muskelapparat, wirkt stimmungsaufhellend und kann bei Depressionen helfen. Es aktiviert Kreativität und fördert Problemlösefähigkeiten. Gemeinsames Gehen, d.h., soziales Gehen, verbindet Menschen miteinander (ebd.).

Was die Wissenschaft experimentell belegt, ist in philosophischen Schulen bewährte Praxis. So hat man bereits in der Antike Probleme auf Spaziergängen geklärt. „Die Schule der peripatetischen Philosophie – der Name bedeutet ‚auf und ab gehen‘ – im alten Griechenland war berühmt dafür, dass weitgehend im Gehen gelehrt wurde.“ (O'Mara, 2020, S. 165) Viele Philosophen haben körperliche

buddhistischen Klöstern bekannt als Übung, Meditation und Praxis der Gedankenschulung. Obwohl Gehen die natürlichste Sache der Welt ist, wird es im Coaching bisher selten systematisch eingesetzt.

Coaching im Gehen

Es ist für Führungskräfte eine ungewohnte Beratungserfahrung, in Wäldern, Bergen oder um historische Punkte zu gehen. Für viele Klientinnen und Klienten des Autors ist dies nach ersten positiven Erfahrungen dennoch zur Methode der Wahl geworden, sodass diese Form des Coachings aus Klientensicht offenbar attraktiv ist. Kurz gefasst besteht dieser Ansatz in der Verknüpfung der alltäglichen Erfahrung des Gehens mit der Lösung einer Aufgabe oder eines Problems mithilfe von Coaching.

Coaching im Gehen ist eine aus dem Alltag herausgehobene Form der strukturierten Reflexion und gebahnten, angeleiteten Selbsterforschung. Schon während Klientinnen und Klienten ihr Thema mit dem Coach besprechen, sind sie in der eigenen Angelegenheit „unterwegs“ und in Bewegung. Der Coach hat dabei im partnerschaftlichen Sinne die Funktion der Wegbegleitung. Typische Symbole von Status, Macht, Kompetenz und Bedeutung – die Größe und Ausstattung des Büros, der Charakter des Offiziellen und Formellen oder die Kleidung – treten in den Hintergrund, wenn zwei Wandernde gemeinsam unterwegs sind. Themen von persönlicher Relevanz, so die Erfahrung des Autors, werden dadurch tendenziell schneller, unverstellter und ehrlicher besprechbar.

Während sich eine Coaching-Stunde im stationären Setting für Coach und Klient/in oft als Arbeit an einem Ziel gestaltet, erlauben Coachings im Gehen, Schritt für Schritt vom Wichtigen zum Wesentlichen zu kommen. Werte, Sinnfragen und Bedürfnisse kommen bei Gedankengängen implizit und oft auch explizit zur Sprache. Gehen ist aimless walking (zweckfreies Unterwegssein) – eine philosophisch-psychologische Erkundung und Wegstrecke, deren Qualität mehr im Unterwegssein als im Erreichen des Ziels besteht. Statt engem Aufmerksamkeitsfokus, wie dies in Managementfunktionen üblich ist, besteht ein weiterer Fokus, wie man

 Rauen Coaching-Ausbildung Infoabend

Anzeige

Psychologie des Coachings im Gehen

Zu den Grundfragen menschlicher Existenz gehört die Beziehung zwischen Geist und Körper, die von verschiedenen Denkschulen unterschiedlich beantwortet wird und deren zentrale Fragen keineswegs abschließend geklärt sind (Hustvedt, 2018). In der Embodimentforschung (Storch & Tschacher, 2015) und daraus hervorgegangenen Programmen wie dem Zürcher Ressourcen Modell (Storch & Krause, 2017) nimmt man enge Zusammenhänge zwischen Körper, Emotionen und Gedanken an. Der Körper sei die Bühne der Gefühle, formuliert Damasio (2004) und verweist auf die Existenz somatischer Marker, d.h., körperlicher Signale wie beispielsweise Herzklopfen, Bauchgefühle oder Muskelspannungen, die Bedürfnisse anzeigen oder in Resonanzen zu Erfahrungen einer Person entstehen. Unser Denken und unser Erleben sind demnach in hohem Maße verkörpert.

Körperliche Zustände hängen mit Gefühlen und Gedanken eng zusammen. Man kann über Veränderungen körperlicher Zustände, z.B. durch Atemtechniken wie slow-paced breathing (Daitch, 2007; Loew, 2019) Änderungen in Gefühlen und im Denken erzeugen. Dies bewirkt und unterstützt Zustände, die den Problemlösefähigkeiten der Klienten zugutekommen.

Betrachtet man die Rolle des Gehens vor dem Hintergrund von Denken, Fühlen und Problemlösung, lohnt sich auch ein Blick auf sprachliche Muster, in denen Metaphern des Gehens auf viele Lebenssituationen angewendet werden. In der ideolektischen Gesprächsführung erfährt die Eigensprache von Klientinnen und Klienten besondere Aufmerksamkeit. Der Band von Bindernagel et al. (2018) sei hier zur vertiefenden Lektüre sehr empfohlen, denn auch Coaches stellen darüber intensiven Rapport her. Sie fokussieren sorgfältig und achtsam, wie begleitete Personen sich ausdrücken. Die Schilderung eines Problems und verfügbarer Ressourcen kann

Genens kommen. Genen ist in unserer Sprache verbreitet: Man macht Umwege, kommt auf seinem Weg zügig oder mühselig voran, will vorwärtskommen, hat schwere oder angenehme Wegstrecken hinter sich, sucht gangbare Wege, unternimmt eine Vorwärts-, Rückwärts- oder Seitwärtsbewegung. Man geht einen Schritt vor und zwei Schritte zurück, hält oder wechselt Standpunkte oder geht einen ersten kleinen Schritt einer langen Strecke.

Besonderheiten des Coachings im Gehen

Gehen findet nebeneinander statt, während Coachings in einem stationären Setting mehr Möglichkeiten für direkten Blickkontakt eröffnen. Damit verändern sich soziale Resonanzerfahrungen. Personen in Beratung können als schwierig erlebte Themen ohne Blickkontakt in vielen Fällen leichter und einfacher ansprechen. Die Intensität des Kontaktes selbst hängt dabei nicht alleine vom Blickkontakt ab. Vielmehr entsteht ein persönlicher und durch gemeinsames Gehen synchronisierter Kontakt. Gleichzeitig kann der Blickkontakt als ein wesentlicher Teil des Kontaktes stärker von den Klientinnen und Klienten gesteuert werden. Beim Gehen ist es normal, sich über längere Zeit des Gespräches nicht anzusehen. Dies kann sozio-emotionale Abstands- und Schutzwünsche im Kontakt aufrechterhalten, es ermöglicht einen auf besondere Weise geschützten Kontakt. Synchronisierung findet beim Gehen weniger über die Mimik statt, d.h., über die veränderlichen Bereiche des Gesichts wie Augen und Mund, sondern mehr durch die Stimme.

Besonders erwähnenswert sind Variationen im Schrittempo, etwa Verlangsamung der Schritte, Stehenbleiben mit direkter Blickkontaktaufnahme oder Beschleunigung der Schritte, als wolle man der Lösung in großen Schritten entgegenlaufen. Beim Gehen können Themen körperlich, unmittelbar und direkt ausgedrückt werden durch Innehalten, entschlossenes Voranschreiten oder gelassenes Schlendern. Klientinnen und Klienten können ein Thema in eigener Gangart angehen. Dies erlaubt ein in hohem Maße individualisiertes Coaching, wie es im Ansatz nach Erickson (Zeig, 2012) praktiziert wird, um den spezifischen Möglichkeiten einer Person bestmöglich zu entsprechen und den Utilisationsansatz anzuwenden.

beispielsweise im Unternehmen oder den Räumen des Coachs ausgerichtet ist. In eigenen Räumen ist ein Coach Gastgeber mit Hausrecht. Da diese Option wegfällt, erfordert es beim Coaching im Gehen, Grenzen auf andere Weise zu markieren, als dies in den Räumen des Coachs durch geregelte und formalisierte Abläufe wie Anmeldungen, Wartezonen, Sitzordnungen etc. geschieht. Unter freiem Himmel sind Coach und Klient/in in stärkerer Weise gemeinsam unterwegs. Für einen Gedankengang zieht man praktische Kleidung und geeignete Schuhe an. Förmlichkeiten und auch der für einige begleitete Personen möglicherweise zunächst ungewohnte Rahmen eines Coachings spielen erfahrungsgemäß keine oder eine untergeordnete Rolle. Coach und Klient werden unmittelbar und sehr direkt in ihrer Persönlichkeit sicht- und spürbar, ohne dass dies verbal kommuniziert wird und werden muss. Der Fitnesszustand beim Gehen ist dafür ein Beispiel, aber auch die Art und Weise, mit der jemand den im Freien wechselhaften Umgebungsbedingungen und etwaigen Störungen begegnet. Coachings an frischer Luft und im Freien sollten daher möglichst auch stattfinden, wenn es draußen heiß oder kalt ist, wenn Widrigkeiten wie Wind und Regen auftreten oder steile Wegstrecken und matschiger Untergrund zu bewältigen sind.

Gedankengänge funktionieren, anders als man vermuten könnte, ganzjährig. Bislang ist, ausgehend von den inzwischen zehnjährigen Referenzerfahrungen des Autors mit dieser Methode beim Coaching, noch nicht ein einziger Termin wegen vermeintlich schlechten Wetters abgesagt worden. Es ist eher so, dass die Bewältigung „widrigen Wetters“ eine beiläufige Lehrstunde für den Umgang mit Unannehmlichkeiten, den Aufbau von Frustrationstoleranz und zur Verbesserung der Selbststeuerung (Rietmann, 2019) sein kann. Durchaus sind Coaches hier Verhaltensmodelle und Klienten schauen, wie die gemeinsame Situation für die Wegbegleitung ist. Und wie dies im gewohnten Coaching-Setting der Fall ist, kann auch ein Coach von dem Menschen lernen, der Coaching aufsucht. Voraussetzung für den bei Coaching erforderlichen Schutz der persönlichen Sphäre und der besonderen Themen von Kunden ist, dass man ortskundig auf den Wegen ist, dass dort Ruhe und wenig Ablenkung herrschen.

unterwegs die Anwendung systemischer Arbeitsweisen möglich. Beispielsweise lassen sich mit einfachen Mitteln Teams, Arbeitsbeziehungen und Systeme mit Material, das man in der Natur findet, darstellen und Strukturaufstellungen machen. In den folgenden Coaching-Fällen, die hier nur auszugsweise dargestellt werden sollen, zeigt sich, wie ein Gedankengang gestaltet werden kann und welche Situationen von Coaches genutzt werden können, um Impulse zu setzen und Reflexionen anzustoßen.

Praxisbeispiel: Gefühle körperlich erfahrbar machen

Einer Nachwuchsführungskraft mit einigen von ihr sogenannten „Altlasten im Gepäck“ übergab der Coach zu Beginn des Gedankengangs einen mit allerlei schweren Gegenständen (z.B. Steinen) bepackten Rucksack, den sie auf der Coaching-Wanderung trug. Durch Fragen nach Selbstwahrnehmung, Bedürfnissen, nach Gedanken und Gefühlen trat zunehmend in den Fokus, wie schwer die Last sich anfühlte und welche Alternativen zum Tragen bestehen könnten. Die Klientin kam auf die Idee, alles auszupacken, zu sichten und die Gegenstände den eigenen aktuellen Lebens- und Führungsthemen zuzuordnen. Im nächsten Schritt reflektierte sie – angeleitet durch den Coach – die Bedeutung der verschiedenen Lasten und war bereit, „Altlasten zu entsorgen“ und direkt vor Ort zu lassen, was ausgedient hatte. Auf dem Rückweg mit deutlich leichterem Rucksack ging es um die Reflexion der Erfahrung, um den Aufbau von Selbstmitgefühl für die lange getragene Last, die Trauer darüber, viel zu lange auf Entlastung gewartet zu haben, und die Integration der emotional intensiven Erfahrung. Hier ermöglichte der Gedankengang, ein in der aktuellen Lebenssituation dominantes Gefühl zu aktualisieren und damit zu experimentieren, statt ausschließlich darüber zu reden. Zudem ist anzunehmen, dass eine körperliche Verankerung der Erfahrungen stattfindet, etwa beim Tragen von Lasten im Alltag. Dies sollte zu stabilisierenden Erinnerungseffekten führen, nämlich ein besseres Gespür für eigene Belastungen und deren Grenzen zu bekommen.

Praxisbeispiel: Verhaltensänderungen anstoßen

Ressourcen im Privaten, insbesondere sozialen Kontakten und freudvollen Aktivitäten. Der Klient befürchtete, einen Burnout zu erleiden. Er berichtete von zunehmender Ungeduld und Gereiztheit im Umgang mit seinen Kindern und von Energieverlusten. Er verzichtete auf den Kontakt mit langjährigen Freunden. Ihm fehlten Genuss, Freizeit, Leichtigkeit und Lebensfreude. Bei sommerlich warmem Wetter kam der übergewichtige Mann trotz moderaten Geh tempos außer Atem. Darauf angesprochen, berichtete er von seinem behandlungsbedürftigen Bluthochdruck und der Empfehlung des Hausarztes, das kritische Übergewicht zu reduzieren. Er schlug vor, eine Pause zu machen, und erklärte, dass er seinen Alltag ansonsten stets pausenlos und dynamisch gestalte. Nach einiger Zeit der Erholung auf einer Bank am Waldrand und des Schweigens zeigte er auf einen Punkt in der Ferne, der einem ungeübten Beobachter wie dem Coach nicht aufgefallen wäre. Dort sah er ein Reh mit einem Kitz, das er für allenfalls zwei Tage alt schätzte. Er sei Jäger, übe diese Aktivität jedoch schon lange nicht mehr aus. Dies führte dem Klienten erneut vor Augen, wie sehr er sich im Privaten eingeschränkt hatte.

Der Coach nutzte diese Gelegenheit und lenkte das Gespräch Fragen stellend in Richtung von Themen, die mit der Bedeutung von Entspannung, Erholung und Zweckfreiheit verknüpft sind: Der Klient offenbarte dem Coach, was ihm im Leben wichtig sei, wie nährend Absichtslosigkeit für ihn sei, wie wohltuend innere Freiräume seien, die jenseits von Nützlichkeits erwägungen stünden. Er stellte überrascht fest, wie gut ihm die Pause gerade tue. Die Woche sei für ihn anstrengend gewesen. Wie einfach es doch sei, eine Pause einzulegen. Im nächsten Gedankengang, einige Wochen später, berichtete er davon, dass er nun täglich eine geregelte Mittagspause eingeführt und dass er sich einen Gartenstuhl gekauft habe, in dem er regelmäßig eine Viertelstunde mit Nichtstun verbringe. Seine Kollegen, seine Frau und Kinder hätten ihm zurückgemeldet, er sei entspannter geworden und reagiere in viele Situationen gelassener und souveräner.

Praxisbeispiel: Verhaltensmuster für Feedback nutzen

Vereinbarkeit von Beruf und Familie und eine Tendenz, von sich selbst dauernd zu viel zu verlangen und sich zu überfordern. In den Coaching-Terminen erschien die Klientin im Auftritt förmlich, dabei auffallend hochwertig gekleidet und statusorientiert. Im Gedankengang war sie – bis auf das Schuhwerk – für eine Wanderung angemessen gekleidet. Auffällig war ihr immens hohes Lauftempo. Beim Gehen bildete sich an ihrem Fuß eine Blase und öffnete sich. Es seien neue Schuhe, kommentierte sie, und die seien noch nicht eingelaufen. Sie zog überraschend die Schuhe aus und lief barfuß weiter. Dies passte zwar zu den frühsummerlichen Temperaturen, war allerdings für den bisher von ihr gewonnenen Eindruck ungewöhnlich. Angebote des Coachs zu möglichen Alternativen (Abholung, Transfer durch den Coach, Taxi etc.) kamen für sie nicht in Frage.

Dabei machte sie einen pragmatischen, lösungsorientierten und entschlossenen Eindruck. In die bisherige Zusammenarbeit fügten sich zwei Feedbacks des Coachs ein, die Anregung für den Umgang mit dem Coaching-Anlass der Klientin boten: Ihr enorm hohes Tempo beim Gehen fand sich als Muster in vielen Lebenssituationen wieder und begünstigte Überforderung und daraus resultierende Engpässe, Stress und Konflikte im Berufs- und auch im Familienalltag. Ihre klaglose, pragmatische Entscheidung, den Weg ohne Schuhe weiterzugehen, war immanente Erwartung an sich selbst und an andere: Widrigkeiten aushalten, Schwierigkeiten bewältigen, standfest bleiben und nicht klagen. Gleichzeitig spiegelte sich hierin auch eine persönliche Ressource wider, pragmatisch, lösungsorientiert, handlungsfähig und humorvoll zu sein.

Fazit und Ausblick

Als Ergänzung zu bekannten und bewährten Methoden professionellen Coachings scheint Coaching im Gehen eine weitere interessante Möglichkeit zu eröffnen, die wie andere fachliche Interventionen Chancen bietet und Grenzen hat. Die vielschichtige Wirkung des Gehens auf Problemlösung, Kreativität und Stimmungsmanagement ist belegt (O'Mara, 2020). Aspekte sozialen Gehens, d.h., der gemeinsamen Synchronisierung als einer

erganzen kann.

Literatur

Bindernagel, Daniel; Krüger, Eckard; Rentel, Tilman & Winkler, Peter (Hrsg.) (2018). Schlüsselworte. Ideolektische Gesprächsführung in Therapie, Beratung und Coaching. Heidelberg: Carl-Auer.

Daitch, Carolyn (2007). Affect regulation toolbox. Practical and effective hypnotic interventions for the over-reactive client. New York: Norton.

Damasio, Antonio R. (2004). Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. Berlin: List.

Hustvedt, Siri (2018). Die Illusion der Gewissheit. Reinbek: Rowohlt.

Loew, Thomas H. (2019). Langsamer atmen, besser leben. Eine Anleitung zur Stressbewältigung. Gießen: Psychosozial-Verlag.

O'Mara, Shane (2020). Das Glück des Gehens. Was die Wissenschaft darüber weiß und warum es uns so guttut. Reinbek: Rowohlt.

Rietmann, Stephan (2019). Training von Selbststeuerung mit dem 8-D-Programm. In Stephan Rietmann & Philipp Deing (Hrsg.), Psychologie der Selbststeuerung (S. 265–286), Wiesbaden: Springer.

Storch, Maja & Krause, Frank (2017). Selbstmanagement – ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Göttingen: Hogrefe.

Storch, Maja & Tschacher, Wolfgang (2015). Embodied Communication: Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. Göttingen: Hogrefe.

Wilson, Timothy D. & Gilbert, Daniel T. (2003). Affective Forecasting. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, S. 345–411.

Zeig, Jeffrey K. (2012). Confluence. *Ausgewählte Schriften von Jeffrey K. Zeig*. Wien: Literatur-VSM.

Themen

Erlebnisbezogenes Coaching Interventionen Gesundheit

Dieser Artikel gefällt Ihnen?

Dann unterstützen Sie unsere redaktionelle Arbeit durch den Abschluss eines Abonnements und ermöglichen Sie es uns,

Jetzt abonnieren

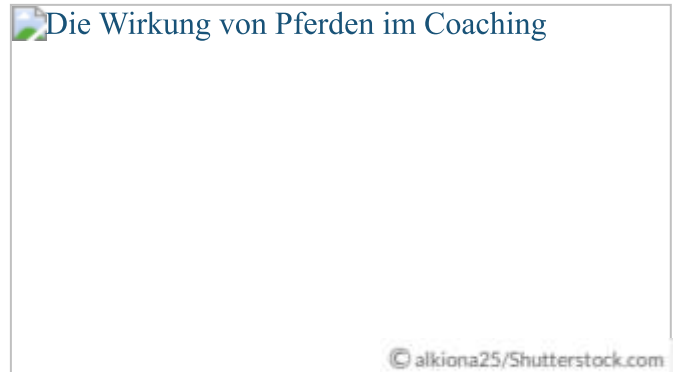
Das könnte Sie auch interessieren:



Natur-Coaching

Von Katja Dienemann

14 Min.



Die Wirkung von Pferden im Coaching

Von Dr. Johanna Friesenhahn

13 Min.



Wer schreibt, der bleibt

Von Olaf Georg Klein

15 Min.



Haben Sie Fragen zum Coaching-Magazin?
Kontaktieren Sie uns!

Redaktion:

T.: +49 (0) 541 98256-778

redaktion@coaching-magazin.de

Abo-Service:

T.: +49 (0) 6123 9238-235

coaching-magazin@vuservice.de

Schwerpunkte

Tools

Beruf Coach

Konzepte

Führung

HR

Ethik

Wissenschaft

Coaching-Magazin

Abonnement

Abo-Info

Mediadaten

FAQ

Kontakt

Philosophie

Newsletter

RSS-Feeds

Magazin-Artikel

News-Artikel

© 2001–2023 Christopher Rauen GmbH - Coaching-Magazin

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Einstellungen](#)