



ABARIS Angstambulanz
Department of Psychology
The Coaching Institute LLC
Cambridge
Massachusetts 02142
United States of America

Online-Quelle: <https://coaching-institute.net/angstambulanz/>

ABARIS in Presse und Medien

Berliner Morgenpost

06.08.2005

Der schnelle Weg zum Lebensglück

Von Gerlinde Schulte

Kognitives Life Coaching

Dieses Interview der Morgenpost-Redakteurin Gerlinde Schulte mit Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Coach Dietmar Luchmann wurde unter dem Titel "**Die Ratgeber-Autoren verkaufen Illusionen**" in der Tageszeitung "Berliner Morgenpost" am 06.08.2005 erstmals veröffentlicht. Das Interview erschien zusammen mit einem Artikel, in dem "Der schnelle Weg zum Lebensglück", den viele oberflächliche Ratgeber-Bücher ihren Lesern verkaufen, kritisch hinterfragt wird.

Es könnte alles so schön sein. Wer möchte nicht selbstbewußt, attraktiv und glücklich durchs Leben gehen? Dazu noch eine erfüllte Partnerschaft und Erfolg im Beruf... Die Wirklichkeit sieht häufig anders aus. Immer mehr Menschen drehen sich beruflich im Hamsterrad, scheitern in ihren Beziehungen, fühlen sich gestreßt und überfordert. In den USA gibt es dafür seit Jahren Hilfe. Mit Life Coaching stehen professionelle Trainer längst nicht nur Managern und Geschäftsleuten bei der Organisation ihres Lebens, der Formulierung ihrer Ziele und dem Verständnis ihrer Beziehungen zur Seite. Denn häufig liegen die Ursachen für Probleme im Job bei Schwierigkeiten in der Lebensführung.

In Deutschland setzt sich der Gedanke, daß Privatpersonen auf eigene Kosten professionelle Lebens-Hilfe in Anspruch nehmen, erst langsam durch. Life Coaching ist eher auf dem Buch- und Ratgebermarkt ein Begriff und steht dort für eine Art Instant-Lebensberatung. Immer mehr Autoren versprechen in Crash-Kursen Anleitungen zum schnellen Glück.

Man muß sein Schicksal nur in die Hand nehmen, aktiv werden und die richtige - positive - Haltung einnehmen, dann ist alles drin, suggerieren Bücher wie "Der Weekend life coach" - ein glückliches Leben in 48 Stunden, "Salto Vitale" - in 24 Stunden in ein neues Leben starten oder "Tu was" - 10-Minuten-Strategien für ein neues Ich. Es gilt an einem entspannten Wochenende oder in einer ruhigen Minute mit dem innersten Ich auf Tuchfühlung zu gehen, um sein Leben zielgerichtet zu einem glücklichen Dasein zu verändern. Unterstützt von mehr oder weniger ausführlichen Übungsanleitungen raten sie dazu, über Haltungen, Motivation und Ängste nachzudenken. So soll man seine Verhaltensmuster erkennen, Ziele abstecken, Ballast abwerfen, Zeiträuber ausschalten, Zweifel ab- und Selbstbewußtsein aufbauen.

Sonst noch was? Kann man sich selbst überhaupt so schnell erkennen und verändern? Durch schiere Willenskraft plötzlich Zuversicht statt Unsicherheit ausstrahlen? Mit der Ratgeber-Lektüre ist es nicht getan. Ohne den Blick eines geschulten Coaches oder Therapeuten auf das Individuum in seinem Beziehungsgeflecht ist eine Veränderung schwierig, erläutert der Life-Coach, Psychologe und Psychotherapeut **Dietmar Luchmann** im untenstehenden Morgenpost-Interview.

Was bleibt ist eine meist flockige Lektüre, die einem durchaus den einen oder anderen Kick verschaffen kann. Oder auch eine kleine Auszeit zum Nachdenken über sich selbst. Im besten Fall schärft sie die Sinne dafür, wo die eigenen Probleme liegen könnten, um sie dann aktiv anzugehen. Denn darüber läßt keine der Selbstbewußtseins-Expertinnen einen Zweifel: Für alles was man tut oder unterläßt trägt man immer selbst die Verantwortung - und die sollte man unbedingt übernehmen.

Die Ratgeber-Autoren verkaufen Illusionen

Life Coaching ist als Hilfe zur persönlichen Lebensführung die intelligente Alternative zur Psychotherapie, sagt Dietmar Luchmann im Interview mit Redakteurin Gerlinde Schulte. Allerdings sei es allein mit netten Sprüchen in Ratgeber-Büchern nicht getan. Ohne die konkrete Arbeit mit einem erfahrenen Coach oder Therapeuten seien das

Erkennen und eine Veränderung von eingeschliffenen Verhaltensmustern kaum möglich.

Interview

Herr Luchmann, was ist Life Coaching?

Life Coaching bezeichnet die professionelle Beratung bei der persönlichen Lebensführung. Für Firmen, Sportler oder Politiker ist es schon lange selbstverständlich, sich psychologisches Know-how einzukaufen und professionelle Ratgeber zur Leistungs- und Wirkungssteigerung in Anspruch zu nehmen. Doch man muß nicht prominent sein, um die Erkenntnisse der sozialen und der psychologischen Wissenschaften zur Gestaltung des Lebens und zur Problembewältigung, also zur Förderung von persönlichem Glück und Erfolg zu nutzen. Life Coaching ist damit die intelligente Alternative zur Psychotherapie. Denn trotz aller Probleme, die ein Hilfesuchender haben kann, ist Life Coaching nicht mit dem Stigma der psychischen Krankheit behaftet.

Woher kommen die Probleme?

Die Entwicklung ist unübersehbar: Das soziale Klima wird immer rauher, die Vereinzelung nimmt zu, die Menschen begegnen sich mit immer mehr Mißtrauen und Aggression. Der moderne Mensch ist beruflich wie privat immer stärker gefordert und überfordert – bis er irgendwann zusammenbricht. Life Coaching ist lösungs- und zukunftsorientiert. Es wirkt im besten Sinne präventiv, es will zum Leben ertüchtigen und nicht, wie es häufig in der Psychotherapie vorkommt, das Versagen erträglicher machen.

Haben wir denn verlernt zu leben?

Ja, das ist eines der großen gesellschaftlichen Probleme. Die sozialen Beziehungen sind dramatisch geschrumpft, es gibt keine Großfamilien mehr mit ihren unterschiedlichen Ansprechpartnern, die früher viele Beanspruchungen abzufangen und Probleme zu lösen geholfen haben. Auch Lehrer und Dozenten bieten keine wirklichen Vorbilder mehr. Früher brauchte man keinen Coach. Man hatte die Weisheit der Älteren in der eigenen Familie. Heute haben Menschen sehr viel weniger Möglichkeiten, das Leben zu lernen, weil Bezugspersonen und Führung ebenso fehlen wie ein brauchbares Wertesystem. An dieser drängenden Sinnsuche, dem Bedürfnis nach Führung und dem Wunsch nach Problemlösungen verdient die Ratgeber-Welle prächtig. Bücher, die ein neues und besseres Leben in wenigen Tagen oder Stunden versprechen, erregen Aufmerksamkeit, weil ihre Titel den Hunger der Käufer nach Lebenssinn ausbeuten. Jeder will glücklich sein und das möglichst schnell.

Wenn man bedenkt wie schwer es ist, seine eigenen Verhaltensmuster überhaupt zu erkennen, inwieweit ist es dann realistisch, Lesern ein "neues Leben" in kurzer Zeit zu versprechen?

Überhaupt nicht. Wenn jemand 20 oder 30 Jahre lang bestimmte Denk- und Verhaltensmuster praktiziert hat, dann ist das eingeschliffen und automatisiert. Diese Lerngeschichte ist im Gehirn in Milliarden Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen materiell verfestigt, das kann man nicht einfach mit Autosuggestion wegbeschließen. Es ist Bauernfängerei, einem Menschen zu sagen, er müsse sich ändern, ohne ihm das Werkzeug hierfür zu geben. Der Selbsterkenntnis steht oft die "Betriebsblindheit" für die eigene Lerngeschichte im Weg. Wer sich nur auf eine bestimmte Weise erlebt hat, wird seine Denkfehler meist als normal empfinden. So klingt es zwar schön zu lesen: "Übernimm die Führung für dich selbst." Das Problem dabei ist, daß der Betroffene genau dies meist nicht gelernt hat. Deshalb sind solche Empfehlungen, auch wenn einige Sprüche stimmen mögen, wenig hilfreich.

Was können solche Ratgeber leisten?

Man kann den Effekt ähnlich sehen wie die Lektüre des Horoskops. Jeder kann Elemente finden, die ihn ansprechen oder ihm Aha-Erlebnisse bescheren, sie als interessant oder hilfreich empfinden. Wo aber seine tiefer liegenden Probleme herrühren, kann ein Laie meist gar nicht beurteilen. Deshalb kann ihm eigentlich nur ein erfahrener Psychotherapeut oder Coach einen langen, oft in die Irre führenden Weg ersparen.

Think positive: Kann man negative Energien so einfach in positive umwandeln? Von: "Ich glaube nicht an mich selbst" - zu: "Ich glaube an mich selbst!" Funktioniert Autosuggestion nach dem Motto "täusche es vor, bis es echt ist"?

Nein. Man kann sich nicht auf Dauer erfolgreich einreden, man sei ein Adler, wenn man eine Taube ist. Den Lesern mit platten Ratschlägen zu suggerieren, sie könnten alles, wenn sie nur wollten, ist nicht nur oberflächlich, sondern auch schädlich. Die Leute probieren es aus und scheitern. Autosuggestion funktioniert im Alltag nicht, die Realität holt die Menschen immer wieder ein. Indem die Ratgeber-Autoren Illusionen verkaufen, verschleppen sie Problemlösungen – wo doch eigentlich der Betroffene eine individuelle Handanweisung braucht, mit sich und der Welt um sich herum besser umzugehen.

Es geht in den Ratgebern besonders um Selbstbewußtsein, Selbstachtung und Selbstverantwortung, und darum, eigene Ziele und Wünsche zu formulieren. Sind das die zentralen Probleme der Menschen heute, die nur noch im Hamsterrad funktionieren?

Offenkundig. Das Problem von Selbstbewußtsein erklärt bereits der Begriff: sich des eigenen Selbst bewußt sein bzw. werden. Hierzu gehört, die eigenen Talente und

Begabungen, aber auch die Andersartigkeit, Schwächen und Defizite zu erkennen. Selbstachtung wiederum entsteht nur, wenn man dieses eigene Selbst als wertvoll, als achtenswert empfinden kann. Und genau daran scheitern viele Menschen, weil sie sich in diesem Wahnsinn gefangen sehen, in immer kürzerer Zeit immer mehr und immer bessere Leistungen zu bringen. Denn die heutige Mode hat als Modell die Illusion von einem Supermenschen geschaffen, der schön, klug, sozial angepaßt und immer leistungsfähig und erfolgreich ist.

Es ist schon für einen gereiften Menschen eine Herausforderung, sich davon zu lösen und aus dem Bewußtsein der eigenen Fähigkeiten und Begrenzungen die Sicherheit zu entwickeln, in einem Chaos der Verführungen und Verfremdungen zu überleben. Und so fehlt es mangels überzeugender Modelle nicht nur unter jungen Menschen, sondern in unserer Gesellschaft generell an der Fähigkeit und Bereitschaft, für sich selber Verantwortung zu übernehmen.

Wie sollte ein Life Coaching aussehen?

Wie eine vernünftige psychotherapeutische Arbeit. Ziel eines seriösen Coachings ist es, dem Klienten zu helfen, die Realität um sich herum so zu verstehen, wie sie ist, und möglichst gut mit seinen eigenen Ressourcen darin klarzukommen. Hier ist die sehr konkrete und fachlich fundierte Arbeit mit dem einzelnen Individuum und seiner individuellen Lebensgeschichte, seinen besonderen Talenten und Defiziten gefragt. Ein guter Coach führt seine Klienten zur optimalen Entfaltung ihrer Potentiale. Er hilft, Ziele und Prioritäten zu klären und geeignete Strategien zu finden, um diese Ziele zu erreichen. Das geht nicht allein über Bücher.

Veröffentlicht am 06.08.2005.

Zitiervorschlag:

Berliner Morgenpost, 06.08.2005. Schulte, Gerlinde: "*Der schnelle Weg zum Lebensglück.*" [Interview mit Psychotherapeut Dietmar Luchmann.]

Quelle:

<https://coaching-institute.net/angstambulanz/press/kognitives-life-coaching-berm.html>

Copyright © 1992—2017 ABARIS Angstambulanz, a division of The Coaching Institute LLC.

Alle Rechte vorbehalten. Die Reproduktion, Modifikation oder sonstige Verwertung der Inhalte ganz oder teilweise, gleich in welcher Form, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung von The Coaching Institute LLC, Cambridge, Massachusetts 02142, United States of America, ist untersagt.