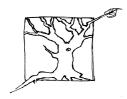
Arbeit zum Abschluss der Mastercoach-Ausbildung 2018 zum Thema

Wandercoaching – Prozesse in Bewegung bringen

vorgelegt von



Friedemann Herbig
Am Butterhübel 9
02785 Olbersdorf
herbig.coaching@posteo.de
herbstlich-coaching.de

Inhalt

- 1 Was ist Wandercoaching?
- 1.1 "Klassisches" Coaching
- 1.2 Bewegung in seinen Spielarten
- 1.3 Coachingraum das inszenierte Coaching
- 1.4 Coachingpartner Natur als Methode
- 1.5 Zielgruppen
- 1.6 Prozessgestaltung Ablauf eines Wandercoachings
- 2 Chancen
- 2.1 Öffnung des Raumes
- 2.2 Synchronisierung Körper-Raum-Geist
- 2.3 Wirkungen
- 3 So bin ich dabei der Wandercoach
- 3.1 Der Bergführer

Vorbereitung

Unterwegs

Ankommen

- 3.2 Interventionen
- 4 Grenzen
- 4.1 Themen
- 4.2 Visualisierung
- 4.3 Dokumentation
- 5 Prozesse in Bewegung bringen
- 6 Dank

1 Was ist Wandercoaching?

1.1 "Klassisches" Coaching

Coaching beginnt mit dem Kontrakt, der Vereinbarung zu Zielen, Ort, Art und Weise, Anzahl und Preis des Coachings. Das "klassische" Coaching ist, genau wie jede andere Form des Coachings, eine Begleitung eines Prozesses, in dem Hilfestellung durch vielfältige Impulse gegeben wird, um eigene Ressourcen für die Erreichung von Zielen zu mobilisieren. Nach der vereinbarten Sitzungsanzahl, oder auch schon während des Prozesses, wird es eine Reflexion und Zusammenfassung geben, damit möglichst viel an Ergebnissen tatsächlich auch in den Alltag transferiert werden kann.

B. ist Pfarrer in einer freikirchlichen Gemeinde in Sachsen. Er ist Berufseinsteiger. Im Coaching möchte er unter anderem an der Abstimmung zwischen seinen und den Erwartungen der Gemeinde arbeiten. Es geht um seine Rolle, um Konflikte, wenn er nicht die Erwartungen erfüllt, die in ihn gesetzt werden. Zum Einstieg biete ich ihm eine Landkarte an, mit Orten wie Lichtung, See, Trampelpfad, Lawinengefahr, sonniger Gipfel etc. Er positioniert sich im Tal, meint, er habe keinen Ehrgeiz, den Gipfel zu erklimmen.

Wir arbeiten gemeinsam an seinem eigenen Rollenverständnis und visualisieren die verschiedenen Anforderungen. Dazu nutzen wir Zettel, Seile, Steine, Figuren. B. kann auf diese Art erstmal einen Draufblick auf seine Situation gewinnen. In der zweiten Sitzung beschäftigen uns die Fragen: Was fordert dich heraus? Was ist dir wirklich wichtig? Woraus ziehst du deine Kraft? (Ich verwende ein Arbeitsblatt mit einem Baum.) Was stachelt deinen Ehrgeiz an? Mit diesen Fragen unternehmen wir einen ersten kurzen Spaziergang. B. kann sich unterwegs Notizen in eine kleines Büchlein, das ich ihm gegeben habe, machen. Dieses nimmt er mit nach Hause mit der Anregung, es als Tagebuch des Prozesses weiter zu führen.

Ein weiterer Themenschwerpunkt wird deutlich: B. stellt fest, dass ihm äußere aber auch innere Strukturen fehlen. In der dritten Sitzung wenden wir uns dem Strukturthema zu. Da wir möglichst konkret werden wollen, beschäftigen wir uns ganz zunächst mit seinem Arbeitszimmer. Nachdem der Ist-Zustand beschrieben ist – jeder Platz ist vollgestellt, Kisten türmen sich mitten im Raum, der PC ist nicht nutzbar, die Arbeit an Predigten, Vorbereitungen findet im Bett am Laptop statt – fordere ich ihn auf, sein Arbeitszimmer darzustellen, wie er es sich wünschen würde. Die Frage, was brauche ich, damit ich konzentriert und effektiv arbeiten kann? steht im Mittelpunkt. B. hat in einer längeren Pause zwischen den Sitzungen Gelegenheit, erste konkrete Veränderungen an seinem Arbeitszimmer vorzunehmen. Von der ersten Fokussierung auf das Arbeitszimmer kommen wir nun auf die Strukturiertheit seiner Planungen und Vorbereitungen zu sprechen.

Normalerweise findet Coaching in geschlossenen Räumen statt. Ein Vorteil ist, dass dieser Raum nach eigener Vorstellung eingerichtet werden kann und Materialien, die ich ggf. spontan einsetzen möchte, schnell greifbar sind. Im Normalfall gibt es wenig Ablenkung. Im besten Fall ist der Raum freundlich, schlicht und funktional. Die oder der Coachee sitzt auf Stühlen. Ich habe den Fußboden und ggf. Flipcharts, Stellwände etc., um Prozesse zu visualisieren. Das Coaching arbeitet vor allem mit dem gesprochenen Wort. Um das Arbeiten am Thema aufzulockern oder anschaulich zu gestalten, werden Methoden eingesetzt, bei denen der Coachee kreativ werden oder in einer Aufstellung beispielsweise sich in bestimmte Situationen

körperlich einfühlen kann ¹. Soweit als möglich, rege ich die Coachees an, auch vom Stuhl aufzustehen und sich im Raum zu bewegen, sich auf den Fußboden zu hocken – also auch hier schon kleine tatsächlich auch räumliche Perspektivwechsel vorzunehmen.

1.2 Bewegung in seinen Spielarten

"Das Wandercoaching ist eine personenzentrierte Beratung in Form eines Coachings, bei der sich die Akteure – Coach(es) und Coachee(s) – während des Beratungsprozesses ganz oder zeitweilig zu Fuß durch einen oder mehrere Landschaftsräume unter Einbezug der sich dadurch ergebenden Interventionsmöglichkeiten fortbewegen." ²

Das Wandercoaching geht von der Idee aus, dass sich körperliche Bewegung auch auf den geistigen Prozess, die Abläufe im Gehirn, im Denken auswirkt. Zahlreiche prominente Spaziergänger oder Wanderer stellten immer wieder fest, dass Spazieren, Wandern, Flanieren – kurz: Bewegung wichtig sein kann, um Gedanken zu formulieren. Sogar der Charakter der Bewegung, der Rhythmus der Schritte hat Einfluss auf die Art des Denkens. "Man kann das in sehr sorgfältigen Experimenten mit Elektroenzephalografie (EEG) nachweisen, dass gewisse Rhythmen offensichtlich für verschiedene Funktionen im Gehirn notwendig sind. Und dazu gehört eben auch die Funktion, … wenn die Informationen ins Langzeitgedächtnis eingeschrieben werden." ³ Es gibt ein eher "meditatives" Gehen, bei dem man sich langsam an ein Thema heran tasten kann. Und es gibt die Erfahrung am steilen, steinigen Berghang, an dem ich spüren kann, wie die Anstrengung zum Gleichnis für den das zu bearbeitende Thema wird. Es kann

Thema der mit B. vereinbarten Wanderung ist seine Feststellung, er gehe immer den Weg des geringsten Widerstandes und das Lustprinzip bestimmt sein Arbeiten. Für das Wandercoaching hatte ich die Idee, ihn ein wenig herauszufordern. Er stimmte meinem Vorschlag zu, aber sagte, er sei kein großer Wanderer... Ich lies mich von dieser Aussage beeinflussen. Ich begleitete ihn auf der Wanderung über einige kleine Herausforderungen: über einige enge Pfade, durch Unterholz und zum Schluss über ein Geröllfeld. B. hatte eher unpassende Schuhe an – ich machte ihn darauf aufmerksam und bot ihm dies auch als Assoziationspunkt an. In der Schlussreflexion sagte mir B., ich hätte ruhig einen anstrengenderen Weg gehen können, um ihn stärker aus seiner "Komfortzone" herauszulocken. Seitdem versuche ich – sensibel – eher mehr, als zu wenig herauszufordern.

Herausforderung und sogar Grenzerfahrungen geben. Mit diesen körperlichen Erfahrungen können dann unter Umständen Erkenntnisse für den Prozess erwachsen. Sogar die extreme Form des Wanderns, das Klettern, kann in zugespitzter Form verdeutlichen, was in Worten mitunter schwer vermittelbar ist oder zumindest nicht so schnell "verinnerlicht" werden kann. Jede Bewegungsart hat ihr Potential, Assoziationen, Gedanken, Erkenntnisse wachzurufen. Zwischen diesen beiden Polen, dem meditativen Spaziergang und dem Erklimmen der Felswand im Klettersteig, liegen die Möglichkeiten der Bewegung, die auf Thema und / oder Coachee angepasst werden müssen. Das Gespür des Coachs ist dabei gefordert, weder zu unter- noch zu überfordern. Mitunter kommt es auch zu einem "Ressourcenkonflikt" (Kempermann) und man muss stehenbleiben, um einen komplexen Gedankengang in Worte fassen zu können. Darauf nehme ich Rücksicht, indem ich Pausen anbiete.

¹ Arbeiten mit dem "Führungs- oder Leitungskreuz", das Aufstellen in Beziehung zueinander in einem Team oder ein kurzes Rollenspiel können Prozesse, Problemstellungen erlebbar, erfühlbar machen. 2 Masterarbeit, Nancy Treuter, S. 3 "Begleitender Ergebnisbericht zur Befragung zum Wandercoaching" 3 Interview mit Gerd Kepermann von Catherine Newmark (Philosophie-Magazin "Wandern" S.23)

1.3 Coachingraum - das inszenierte Coaching

Ich unterscheide zwei grundsätzliche Formen des Wandercoachings. Mischformen sind dabei nicht ausgeschlossen. Eine mögliche Form des Wandercoachings ist das genau auf das Thema abgestimmte, das inszenierte Wandercoaching. Die Natur ist dabei mein Coachingraum, den ich gezielt aussuche und gestalte. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der Art der Strecke, auf bestimmten Punkten in der Natur oder eigens in der Natur platzierten Gegenständen ⁴. Ich gehe in der Regel die Strecke vorher ab und lasse sie auf mich wirken. Einzelne inspirierende Orte oder Objekte werden gesucht. Das kann ein besonderer Baum mit freiliegendem Wurzelwerk sein, ein zu überquerendes Geröllfeld oder ein Blick in einen Abgrund. Auch das Besteigen eines Berggipfels oder die Wanderung an einen bestimmten Ort kann als "Inszenierung" des Coachingraumes dienen. An ausgewählten Punkten kann angehalten werden und die Aufmerksamkeit mit Hilfe eines Impulses gelenkt werden. Hier besteht dann die Chance, vom freien Assoziieren hin zu einer Fokussierung auf das Thema des Coachee zu kommen. Dies kann vorher geplant werden, verändert sich aber meist nochmal durch den Prozess selbst. Besondere Aufmerksamkeit und Spontanität des Coachs ist – trotz vorheriger Planung des Weges – immer noch notwendig.

1.4 Coachingpartner - Natur als Methode

Eine mindestens ebenbürtige Methode ist das Wandercoaching, das sich auf die Natur, die Landschaft als Coachingpartner verlässt. Es ist die Methode, die vom Coach ein hohes Maß an Flexibilität und Spontanität erfordert. Die Wegstrecke wird nicht vorgeplant und das Coaching "sucht" sich im Prozess seinen Weg und wird damit auch eine Visualisierung des Prozesses. Der Coach gibt damit dem Coachee ein hohes Maß an Freiraum und wird hier noch stärker die Rolle des "Bergführers" übernehmen. Dieser begleitet aufmerksam die Schritte seines Coachees und achtet auf die Gegebenheiten des Weges, auf das Wetter oder lauernde Gefahren. Je nach Schwierigkeit des Geländes ist das direkt notwendig oder aber im übertragenen Sinn. Mehr zu diesem Vergleich in Punkt 3.1. und auf meiner Homepage herbstlich-coaching.de nachlesen.

Prinzipiell ist dieses Coaching überall möglich. Lediglich die Ablenkung durch andere Menschen oder zu viel störenden Lärm sollte minimiert sein. Generell gehe ich zum Wandercoaching gern in den Wald. Dieser strahlt erfahrungsgemäß von sich aus schon eine positive Wirkung aus, die ihrerseits eine Veränderung fördert: "Nehmen wir das Beispiel des

Es war noch ein herbstlich-trüber und verregneter Wald. Also nicht gerade einladend. Trotzdem machten wir uns zu dritt auf den Weg bergan, nachdem wir einen Rucksack gepackt hatten mit diversen Utensilien, die ich dann unterwegs hervorholen konnte. Eine Pause mit heißem Tee - "Wie habt ihr für euer Miteinander gesorgt?" Ein Blick in den Abgrund und die Frage nach Assoziationen oder ein kurzes Stehenbleiben und ein Mini-Rollenspiel am Berg. Es war eine gute Kombination zwischen Nachfragen, Erzählenlassen, Assoziationen durch Blicke, Bäume oder Gegenstände hervorrufen und stillem Laufen, damit die inneren und äußeren Bilder wirken können. Damit die Gedanken und Ansätze nicht verloren gehen, bekam jeder die Möglichkeit, in einem kleinen Büchlein Notizen zu machen. (aus dem Bericht über ein Wandercoaching mit zwei Kollegen eines Teams)

Gehens im Wald: Man begibt sich zwischen die Bäume wie in ein Labyrinth, mit der Hoffnung auf eine Rückkehr zu den Ursprüngen als Horizont. (...) Die Erfahrung der Wälder ist dazu da, den sozialen Lack abzubeizen, um kehrtzumachen zu einem verlorenen Ursprung." ⁵ Man

⁴ Das dürfen gern "irritierende" Gegenstände sein: eine Fernbedienung auf einem Baumstumpf oder Gegenstände, die mit dem Wandern assoziiert sind, wie z.B. Wanderschuhe oder ein Seil. 5 Gespräch mit Frédéric Gros von Inès Aït-Mokhtar u. Sven Ortoli (Philosophie-Magazin "Wandern" S. 31)

kommt also direkter und näher an die mitunter verschütteten Ressourcen heran, kann eher auf die "innere Stimme" hören, da es weniger "zivilisatorische Ablenkung" gibt. Wie Nancy Treuter in ihrer Masterarbeit feststellt, nutzen die meisten Coachs für ihr Angebot im Freien am liebsten naturbelassene Landschaften oder doch wenigstens eine naturnahe Kulturlandschaft. Das Wandercoaching kann "in diesem Sinne als ein Katalysator des Coachingsprozesses betrachtet werden. (…) Die Bewegung in der Natur fördert zudem eine ganzheitliche Selbst- und Problem-reflexion, unterstützt die Zielklärung und löst verstärkt eine Veränderungs- und Handlungsbereitschaft des Klienten aus." ⁶

Aufbauend auf meine eigene Erfahrung traue ich mittlerweile dem Medium Wald viel mehr zu. Immer wieder kann ich erleben, wie das Eintauchen in die ganz eigene Stille des Waldes sich auf den Menschen überträgt. Auch ohne die organisierte Aktivität entfaltet der Ort seine Wirkung. Geschäftigkeit und Gehetztheit fallen ab. Die Wahrnehmung wird plötzlich wieder schärfer. Und mit dem Laufen beginnen sich auch die Gedanken wieder zu bewegen. Das Betrachten einer verschlungenen Wurzel inspiriert zur Betrachtung der eigenen Verwurzelung. Der über Jahrzehnte oder Jahrhunderte gewachsene Stamm einer Buche vermittelt Ruhe und Sicherheit. Das Rauschen und Wispern im Blätterdach lässt vielleicht unser unbeschwertes Träumen zu. Der Wald ist tatsächlich ein heilender, ein schenkender Ort.

Die Beschäftigung mit dem Verborgenen des Waldes, die eigenen Walderlebnisse und viele positive Rückmeldungen nach Coachingwanderungen haben mir die Sicherheit gegeben: Für Jede und Jeden hält der Wald das Passende bereit. Er wirkt einfach durch sein Dasein. Das schenkt mir zunehmend Vertrauen in diese Form des Wandercoachings.

Beide Ansätze lassen sich allerdings meist nicht scharf voneinander trennen, wie im obigen Kasten deutlich wird. Mit dem gepackten Rucksack nehme ich ein Stück "Inszenierung" mit in den "Coachingwald", die ich in dem Fall auch nur zum Teil verwendete und dafür spontan zu dem kleinen Rollenspiel einlud.

1.5 Zielgruppen

Prinzipiell ist Wandercoaching für alle Menschen möglich. Fast alles lässt sich auf die jeweilige Einzelperson oder Gruppe abstimmen – die Länge der Wanderung, die Schwierigkeit des Geländes, der Anspruch auf die körperliche Verfasstheit. Wichtig ist ein gutes Gespür, was für die Gruppe oder den Coachee gerade dran ist. Herausforderung oder eher zur Ruhe kommen, entschleunigen? Meine Erfahrung ist, dass oft das Heranführen an Grenzerfahrungen einen ins Stocken geratenen Prozess wieder anstoßen kann. Oft bewegen sich auch die Gedanken und die Lösungsansätze in einer Art "Komfortzone", so dass eine körperliche Grenzerfahrung auch die Vorstellungskraft für ungewöhnliche Lösungen eröffnet. Voraussetzung ist, dass sich der Coachee gut begleitet und wahrgenommen fühlen kann. Wandercoaching braucht sicher ein Mindestmaß an Affinität zur Bewegung in der Natur. Erfahrungsgemäß können sich aber auch Menschen, die im Normalfall nicht wandern, auf eine solche neue Erfahrung einlassen. So kann ich mir unter dieser Voraussetzung auch vorstellen, beispielsweise einem Menschen in einem Rollstuhl ein Wandercoaching zu ermöglichen. Normalerweise werden aber Menschen, die keinen Bezug zu Natur und Wandern haben, eher nicht von meinem Angebot eines Wandercoachings erreicht.

⁶ Masterarbeit, Nancy Treuter, S. 10/11 des "Ergebnisbericht. Befragung zum Wandercoaching."

1.6 Prozessgestaltung - Ablauf eines Wandercoachings

Am Beginn eines Wandercoachings steht – wie bei jedem Coaching auch – das vorbereitende Gespräch, an dessen Ende der Kontrakt steht: Wir besprechen das große Thema, ich erkläre den Ablauf und Rahmen des Wandercoachings und es werden alle organisatorischen Details besprochen.

So vorbereitet treffen wir uns zum ersten Coaching. Handelt es sich um ein Wandercoaching, das mehrere Treffen umfasst, beginnen wir zumindest beim ersten Mal in einem Raum, bei dem das übliche Moderationsmaterial vorhanden ist. Nach einer Begrüßung, einem Einstieg, der im besten Fall schon mal das Wandercoaching aufnimmt ⁷, werden die Themen und Ziele geschärft, formuliert und eingegrenzt. Ich fordere die oder den Coachee auf, mit Hilfe verschiedenen Materials die Ausgangssituation zu visualisieren.

Aus dieser Situationen brechen wir dann zum Wandercoaching auf. Meist ist es mir möglich, unmittelbar zu Fuß loszugehen, eine Fahrt mit dem PKW sollte ein paar Minuten nicht übersteigen. Wenn es sich um ein Wandercoaching innerhalb eines laufenden Prozesses handelt, ist es oft sinnvoll, sich gleich am Ausgangsort der Wanderung zu treffen. Je nach Thema entscheide ich mich für eine der beiden Varianten – inszenierte Wanderung oder die spontane Wanderung in der Natur (siehe 1.3. und 1.4.). Zunehmend entscheide ich mich allerdings für Variante 2, weil die Flexibilität größer ist und dadurch die Entfaltung des Prozesses mehr Raum bekommt. Nach anfänglichen Befürchtungen, "unvorbereitet" zu sein, lernte ich inzwischen, dem "Coachingpartner Natur" zu vertrauen. Die Wegstrecke ist zwischen 5 und 8 km lang, ich plane etwa 3 Stunden ein. Darin enthalten ist auch ein kurzes Feedback zu den Inhalten und zur Methode.

Der Ablauf des Wandercoachings kann sehr unterschiedlich sein. Es gibt Fragestellungen, Impulse, Zeiten des Zuhörens, des Schweigens und Nachdenkens. Mitunter mache ich auf einen besonderen Punkt aufmerksam, rege zu Assoziationen an oder ich lasse den Coachee bzw. die Kleingruppe selbst nach einem passenden Bild, Symbol oder Synonym suchen. Durch gezielte Nachfragen und Impulse helfe ich bei der Fokussierung. Der Prozess bewegt sich sozusagen von der weiten Wahrnehmung in die Tiefe, zum Mittelpunkt und wieder "hinauf" zu einer weiteren Assoziation oder Anregung.

Zum Ende treffen wir uns entweder nochmals im Raum oder nehmen uns draußen die Zeit für eine kurze Reflexion. Dabei frage ich sowohl nach dem Prozess und dessen Entwicklung, der Erreichung von Zielen oder Teilzielen, als auch nach der Methode.

Zeitnah verschicke ich ein kurzes Protokoll, das ich aus Notizen und Fotos von unterwegs zusammenstelle. Inhalt ist eine kurze Zusammenfassung wesentlicher Gesprächsgänge und ggf. noch eine Wahrnehmung, die entweder für den Fortgang des Prozesses oder aber für die Integration in den Alltag von Interesse sein könnte.

2 Chancen

2.1 Öffnung des Raumes

Wandercoaching ermöglicht durch die Öffnung des "klassischen" Coachingraumes auch ein Mehr an Inspiration durch wechselnde Eindrücke. Jede Bewegung verändert die Wahrnehmung und die Perspektive des Wahrgenommenen. Der Coachee hat die Möglichkeit, diese in sein Thema einzuarbeiten und wird dabei vom Coach unterstützt. Der Coach lehrt genaues Hinsehen, fördert die Langsamkeit und Gründlichkeit beim Finden der eigenen Ideen und

⁷ Siehe auch der erste Textkasten auf Seite 3

Lösungen. Über die wahrgenommenen Bilder bekommt der Coachee Impulse jenseits der Sprache, die eine breitere Deutungsmöglichkeit besitzen. Während des Laufens, Wanderns, Spazierens, Kletterns muss nicht zwangsläufig gesprochen werden. Der Coach darf den Mut haben, längere Schweigephasen auszuhalten oder ggf. auch zu "verordnen". Leichter als beim Coaching im abgeschlossenen Raum werden beispielsweise im Wald gleichzeitig mehrere Sinne angesprochen. Der Coachee sieht, hört, riecht, fühlt. Diese Möglichkeit kann man bewusst nutzen und das "Leibarchiv" ansprechen. Wo erlebst du Härte? Woran erinnert dich der Geruch? Wann fühlst du dich dem entwurzelten Baum nahe? Welche Erfrischung gönnt ihr euch im Team? usw. Die Öffnung des Raumes bedeutet gleichzeitig auch eine Entgrenzung des Alltäglichen, Gewohnten.

2.2 Synchronisierung Körper-Raum-Geist

Wenn wir davon ausgehen, dass Menschen in heutigen Arbeits- und Lebenszusammenhängen stark von der kaum noch im Alltag vorkommenden Natur entfremdet sind, so fällt dem Coaching in der Natur eine wichtige Rolle zu. In allen Lebensbereichen beschleunigen sich Prozesse, werden oberflächlicher und nehmen nicht mehr den Rhythmus der Natur ⁸ auf. Effektivität und Schnelligkeit, Leistungsfähigkeit und ständige Flexibilität bzw. Verfügbarkeit führen vielfach zu dem Gefühl der Entfremdung und Vereinzelung. Eigene und fremde Anforderungen können nicht mehr oder nicht ausreichend erfüllt und in Einklang gebracht werden. Wir empfinden oft einen Mangel an "Tiefe".

Durch Bewegung – schnelles, langsames, meditatives Laufen, Spazieren – passiert Wahrnehmen neuer Perspektiven, kleiner Details, das Aufnehmen von Düften, Farben, das Ansprechen von "mystischen" Gefühlen. Es findet eine Synchronisierung des Menschen mit seinen Wurzeln, seinem ursprünglichen Sein statt. Die Synchronisierung kann noch durch Sprechen im Rhythmus der Schritte, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen verstärkt und gefördert werden. In solcher Art wieder zu sich findend kann der Coachee in seinen eigenen "Denkrhythmus" gelangen.

2.3 Wirkungen

Eine Reihe von positiven Auswirkungen und Wirkungen konnte ich bisher bei den Coachee wahrnehmen bzw. wurde durch diese reflektiert: An erster Stelle steht meist der Aspekt, dass das Stresslevel sinkt und der Coachee zur Ruhe kommt, sich von den Verpflichtungen und Anforderungen des (Arbeits-)Alltags befreit fühlt. Das Wohlbefinden wird gesteigert. Reflektiert wird ebenfalls die Weitung und Schulung der eigenen Wahrnehmung, das Hören auf die innere Stimme. Letztendlich fühlt sich der Coachee entspannt, gleichzeitig auch produktiv und kreativ. Das wiederum hat positive Auswirkungen auf das Verhältnis zum Coach. "Der Allgemeinzustand eines Klienten wirkt sich als Faktor der Strukturqualität des Coachings auf dessen Erfolg aus. Das räumliche Setting beeinflusst sowohl den Allgemeinzustand des Klienten als auch die Beziehung zum Coach. Beide Aspekte stellen somit zwei hervorzuhebende Vorteile des Wandercoachings gegenüber dem klassischen Coaching dar." Voraussetzung ist natürlich immer, dass – wie beim "klassischen" Coaching – eine hohe Qualität der Prozessbegleitung erfolgt.

3 So bin ich dabei - der Wandercoach

3.1 Der Bergführer

2013 bin ich mit einer Gruppe von Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Făgăraşgebirge in Rumänien unterwegs gewesen. Eine von zwei Wochen sind wir über mehrere Gipfel des

⁸ Herzschlag, Atmung, Geburt und Tod, Jahreszeiten...

⁹ Masterarbeit, Nancy Treuter, S. 11 "Begleitender Ergebnisbericht zur Befragung zum Wandercoaching"

Hochgebirges gewandert. Ich hatte die Leitungsrolle inne und in dieser Funktion war ich auch der Bergführer der Gruppe. Heute ein passendes Bild für meine Arbeit als Coach. Wie verstehe ich das Bild?

Vorbereitung: Ein Bergführer ist selbst gut vorbereitet und sorgt dafür, dass die Gruppe möglichst gut vorbereitet ist. Er beschäftigt sich eingehend mit der Strecke, besorgt Kartenmaterial, informiert sich über mögliche Gefahren, stellt seine und ggf. die Ausrüstung für die Gruppe zusammen und informiert dann die Gruppe, die sich ihm anvertraut. Die Gruppe wiederum verlässt sich auf den Bergführer und kann sich – nach seinen Anregungen – vorbereiten. Für die Vorbereitung des Wandercoachings heißt das für mich, dass ich mich mit der Gruppe oder dem Coachee über die Ziele verständigt habe und mich mit einer möglichen Gestaltung des Coachingprozesses beschäftige. Ich schätze ein, wie die Erwartungen und die Ressourcen der Coachees sind. Dementsprechend werde ich meinen "Rucksack" packen. Braucht die Gruppe eine Herausforderung und einen starken Anstoß bzw. Impuls für die Annäherung an ihr Ziel? Braucht sie eher Zuwendung und die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Beziehungen zu betrachten oder bspw. ihre Arbeit zu reflektieren? Dementsprechend suche ich die Strecke aus, entscheide mich, ob ich etwas "inszeniere" oder ob ich ohne vorbereitete Impulse in den Wald gehe. In der Regel bin ich mit der Gegend, in der ich mein Wandercoaching anbiete, vertraut. Selten kommt es vor, dass ich mich zum Wandercoaching am Wohn- oder Arbeitsort der Coachees treffe. Auch dann versuche ich, mich vorher mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut zu machen. Im Vorgespräch mit der Gruppe gebe ich dann alle nötigen Informationen über Treffpunkt, Länge, Anforderungen der Strecke und spreche eine Empfehlung nach passender Kleidung aus. Auch frage ich nach, ob das Wandercoaching auch bei Regen stattfinden soll.

Unterwegs: Einladend, motivierend und klar mache ich die notwendigen Ansagen, bevor das Wandercoaching beginnt. Ich erkläre nochmal in Kürze den Ablauf und gebe Gelegenheit, Fragen zu stellen, um den Coachees ein hohes Maß an Sicherheit zu geben. Für mich gilt es einzuschätzen, wie viel Sicherheit die Gruppe, der Einzelne braucht, oder wie viel Sorglosigkeit möglich ist. Das gilt es auch während der Wanderung immer im Blick zu behalten, denn gerade in einer Gruppe entwickelt sich unter Umständen eine Dynamik, die sich schnell verselbständigt... Wo muss ich zum Beispiel eingreifen, damit die Gruppe wieder in Bewegung kommt - im eigentlichen, wie auch übertragenen Sinn? Wo fehlt ggf. eine Pause, Zeit zum Reflektieren und Innehalten? Auch wenn ich der Gruppe/dem Einzelnen möglichst viel Selbstverantwortung übertrage, so sehe ich doch meine Aufgabe, den Prozess, die Wanderung im Sinne des Leitungskreuzes zu steuern: fordernd und schützend, konfrontierend und stützend. Grundlegend ist mir für die Begleitung des Prozesses beim Wandercoaching wichtig, für eine achtsame, aufmerksame Haltung bei den Coachees zu sorgen bzw. diese immer wieder durch kleine Impulse wachzurufen. Nur durch eine größere Wahrnehmung der natürlichen Umgebung kann diese auch positiv auf den Coachingprozess wirken (siehe meine Ausführungen unter Punkt 2 Chancen).

Ankommen: Natürlich trage ich als Bergführer, wie als Wandercoach die Verantwortung, dass alle wieder gut am Ausgangsort ankommen. Für mein Coaching heißt dass, ich muss auf die Zeit achten, rechtzeitig an den Rückweg denken und ein gutes Gefühl entwickeln, wie viel Zeit noch bleiben muss, um ein zufriedenstellendes Feedback zu organisieren. Auch für den Weg des Prozesses bin ich als Gestalter verantwortlich. Bei aller Prozessoffenheit schaue ich regelmäßig, an welcher Stelle wir uns im Prozess gerade befinden. Sind kleinere Schritte notwendig? Befinden wir uns auf einem Irrweg? Haben wir einen Seitenpfad eingeschlagen und sollten wieder auf den Hauptweg zurück kommen? Braucht es vielleicht auch eine Unterbrechung und einen erneuten Einstieg zu einem neuen Termin? Trotzdem lasse ich der Gruppe/den Coa-

chees die Entscheidung, wie sie weiter verfahren wollen. Ich gebe also Verantwortung zurück: Wenn die Gruppe also einen anderen Weg gehen möchte, dann ermögliche ich das und sorge dafür, dass das Ziel und die vorhandene Zeit im Blick bleibt.

3.2 Interventionen

Hier möchte ich nur beispielhaft zwei Szenen aus einem Wandercoaching skizzieren.

Mit einer Gruppe von Sozialpädagogen gehe ich gemeinsam bergan. Der Weg ist recht steil. Ein Teilnehmer (der Teamleiter) erzählt, dass er für sein Team bei der Chefin für ein Anliegen vorsprechen wird. Ich lasse die Gruppe kurz anhalten und bitte den Teamleiter, sein Anliegen mal gegenüber einer anderen Teilnehmerin aus der Gruppe (sie stellt sich anstelle der Chefin zur Verfügung) vorzutragen. Durch den Berghang steht sie weiter oben als er. Nun formuliert er sehr vorsichtig sein Anliegen. Ich frage die "Chefin", was bei ihr angekommen ist. Da die Teilnehmerin versucht hat, mit den Ohren ihrer Chefin zu hören, meint sie, es sei nicht viel angekommen. Nach einer zweiten Sequenz kann die "Chefin" zurückgeben: Ja, jetzt habe ich das Anliegen verstanden. Der Teilnehmer gibt zu verstehen, jetzt weiß ich, wie ich bei der Chefin auftreten muss.

Die selbe Gruppe führe ich an den Rand eines sehr tiefen Steinbruchsees. Man kann am Rand noch die ersten Felsabsätze sehen, dann ist nur noch Tiefe. Die Teilnehmer probieren die Temperatur des Wassers mit den Händen – sehr kalt. Ich lasse die Gruppe über ihr neues geplantes Projekt ins Gespräch kommen. Zunächst beschreiben die Teilnehmer aber, was sie sehen, welche Gefühle aufkommen, welche Gedanken vorhanden sind. Ich mache Mut, noch bei den Assoziationen zu bleiben. Es werden weitere Gedanken gesammelt. Dann fokussiere ich auf das Thema der Gruppe. Welche Abgründe tun sich auf? Wo steht ihr gerade? Habt ihr Lust, ins kalte Wasser zu springen? Was hilft/hindert euch dabei? Die Gruppe kann auf Grund des angebotenen Bildes sehr deutlich herausarbeiten, dass alle bereit sind, sich auf die neuen Aufgaben einzulassen. Sie können deutlich die Ängste und Befürchtungen benennen und erarbeiten sich Schritte, wie der Einstieg gut vorbereitet werden kann.

4 Grenzen

4.1 Themen

Bisher konnte ich feststellen, dass vor allem Menschen auf das Angebot zum Wandercoaching eingingen, die sich mit Themen an der Schnittstelle zwischen Privat- und Berufsleben (sog. Lifebalance-Coaching) beschäftigen. Auch kleine Teams, in denen es um Teamfindung und Teamentwicklung geht, nutzen das Angebot. Bisher im sogenannten "klassischen" Coaching verortet sind nach meinen Erfahrungen Themen der Projekt- und Organisationsentwicklung (sog. Businesscoaching). Trotzdem kann u. U. auch in solch einem Coachingprozess ein Wandercoaching als Bestandteil des Gesamtcoachings förderlich sein. Grenzen setzt hier vor allem der hohe Bedarf an Moderation und Visualisierung. Jedoch versuche ich immer wieder, das Wandercoaching als Methode, die Bewegung in Beziehungen, Denk- und Arbeitsprozesse oder Abläufe in Organisationen und Vereine hineinbringt, den Begleitung Suchenden nahe zu bringen. Menschen, die generell offen sind für Experimente und Formen, die ihnen neu sind, lassen sich oft darauf ein. Auch für mich als Coach bleibt jeder Prozess auch ein Stück Experiment im positiven Sinn.

4.2 Visualisierung

Wie schon angedeutet, sind gerade Entwicklungsprozesse von Projekten oder Organisationen ohne das Arbeiten mit der für alle sichtbaren Verschriftlichung auf Karten, Flipcharts etc. kaum denkbar. Anders als beim Wandercoaching wird eher vergleichend, analysierend, ordnend, also vor allem kognitiv gearbeitet. Klassisches Moderationsmaterial ist kaum geeignet, um es unterwegs in der Natur zu verwenden. Tendenziell mehr assoziativ und intuitiv ist die Arbeitsweise beim Wandercoaching. So findet auch andere Visualisierung, beispielsweise mittels eines Bildes oder einer Collage mit Naturmaterialien oder das Betrachten eines Baumes oder anderen Objektes statt. So sind also durch die je unterschiedlichen Notwendigkeiten der Visualisierung durchaus Grenzen gesetzt, wenn diese auch mitunter fließend sein können.

4.3 Dokumentation

Mein Anspruch besteht darin, mein Coaching möglichst nachhaltig und transparent zu gestalten. Zwischen den einzelnen Sitzungen wie auch nach dem Coachingprozess soll das Erreichte und möglichst die wichtigsten Schritte dahin nachvollziehbar sein. Zum einen ist damit der Transfer in den Alltag leichter, zum anderen kann der Coachee oder das Team selbst am Prozess weiterdenken und arbeiten. Auch ist eine Kontrolle über die Wirksamkeit des Coachings dann eher möglich. Meine vorläufige Lösung ist ein kleines Büchlein, dass ich jedem Coachee zusammen mit einem neuen Bleistift aushändige, Entweder während des Laufens oder in kleinen Laufpausen bzw. an besonderen Orten besteht die Möglichkeit, Gedanken oder Gesprächsgänge zu notieren. Ich selbst nutze diese Möglichkeit ebenfalls, um dann im Anschluss der Sitzung ein kurzes Protokoll zu verfassen. Obwohl Fotos darin natürlich eine sehr gute Bereicherung bzw. Ergänzung sind, empfinde ich es eher als störend, während des Wandercoachings zu fotografieren. Mitunter machen die Teilnehmer Handyfotos. Im Raum wiederum sind Fotos kein Problem und wirken nicht störend oder können gemacht werden, nachdem das Coaching beendet ist. Generell würde auch beim Wandercoaching das Arbeiten mit einem Partner mehr Freiheit bringen. So kann ein Coach den Prozess leiten und gestalten, während der andere beobachten und dokumentieren kann.

5 Prozesse in Bewegung bringen

Aus heutiger Betrachtung meines bisherigen Wandercoachings ergibt sich für mich die Aufgabenstellung, jeden Prozess, den ich begleite, darauf zu untersuchen, wie viel Bewegung notwendig ist, um dem Coachee oder der Gruppe eine Lösungsfindung zu ermöglichen. Es wird also nicht zwangsläufig immer ein reines Wandercoaching oder ein Coaching im Raum, sondern eher eine Mischform sein. So kann ein Prozess aus mehreren Sitzungen im Raum und einem mehrstündigen Wandercoaching an einem Termin bestehen. Selbst ein kurzes Element draußen kann innerhalb eines Coachingprozesses eine entscheidende Bewegung verursachen.

Ein Team von 12 Frauen engagiert mich, um anlässlich des Leitungswechsels die bisherige Arbeit zu reflektieren. Die verschiedenen Bereiche werden systematisch beleuchtet, Ressourcen betrachtet, Ziele neu formuliert. Dann begleite ich die Entscheidungsfindung, wie die neue Leitung aussehen soll und wer sie aus dem Team übernimmt. - Ein sehr anspruchsvolles und umfangreiches Programm. Nun hat sich die Gruppe noch vorgenommen, herauszuarbeiten, welche Alleinstellungsmerkmale man gegenüber anderen Trägern in der Stadt besitzt. Ich entscheide relativ spontan, die Gruppe – trotz wenig übrigbleibender Zeit – eine gute halbe Stunde jeweils zu zweit in die Parkanlage der Stadt zu schicken. Sie haben die Aufgabe, sich gegenseitig zu erzählen, was sie einzigartig macht. Die Gruppe kommt erfrischt und voller Energie zurück und füllt binnen weniger Minuten ein großes Flipchartblatt mit Alleinstellungsmerkmalen ihrer Projekte.

Für den Coach heißt das sowohl Flexibilität als auch Genauigkeit in der Prozessarbeit. So ist es wichtig, die vorhergegangenen Ergebnisse und Schritte auch in die Bewegung mitzunehmen, so dass eine Verbindung zwischen dem Arbeiten im Raum und der Bewegung im Freien hergestellt werden kann. Methodisch einen Transfer erreichen kann ich zum Beispiel, indem im Raum die zu erledigenden Themen/Aufgaben auf Steine geschrieben und anschließend in einem Rucksack mit zum Wandercoaching genommen werden. Ist ein Thema/eine Aufgabe zufriedenstellend bearbeitet, kann der Stein zurückgelassen werden, (nachdem die Beschriftung entfernt wurde). Für jeden wird ein Vorgang sichtbar und fühlbar, wenn der Rucksack in Folge des Prozessweges leichter wird.

Frédérik Gros nennt in einem Gespräch Gründe dafür, warum Menschen eine Wanderung beginnen: "Der erste Reflex, der zum Loswandern führt, ist der des Bruches. Wenn man sich im Alltag in gesellschaftlichen Verhältnissen gefangen fühlt, kommt ein Moment auf, in dem man es für nötig hält, die Masken abzulegen und kompromisslos zu basalen, unverfeinerten Gelüsten zurückzukehren. Ein zweites Stadium des Wanderns entspricht einer existenziellen Wegscheide: Angesichts mitunter schwer lastender Entscheidungen für die eigene Existenz wandert man um seiner selbst willen, um Grundlegendes wiederzufinden." ¹⁰

Vieles spricht nach meiner Erkenntnis und Recherche dafür, dass Wandercoaching vor allem für Menschen in persönlichen Entwicklungsphasen, Brüchen, Neuanfängen oder Krisen – also wenn ein Prozess ins Stocken geraten ist – ein Angebot sein kann, das wieder Bewegung in die Entwicklung bringt. Ähnliches mag auch für Organisationen gelten. Ich hoffe, ich kann dies in meiner weiteren Arbeit mit Erfahrungen belegen.

An den Schluss meiner Arbeit möchte ich ein Zitat stellen, das noch einmal die Tiefe und Unendlichkeit an Möglichkeiten, aber auch die Notwendigkeit der Achtsamkeit bei der Begleitung durch den Wandercoach deutlich macht:

"Das Gehen scheint aus dem Tiefsten des Menschen zu kommen. Was hinter allen Taten oder Worten im Grunde des Menschen liegt, was er sonst verhehlt, was er kaum vor sich selber bekennen mag, wird im Gang vernehmlich. Der Gang ist ein Verräter unserer Essenz. Unsere Mienen beherrschen wir, mit Worten verdecken wir uns, am ganzen Leibe haben wir heucheln gelernt; nur den Gang zu verstellen denkt niemand. Im Gehen wird der größte Lügner wahr. Was einer selbst kaum von sich weiß, so tief ist es, können alle an seinem Gange sehen. Ja, der Gang scheint eine besondere, Gedanken schaffende, Gefühle wirkende Kraft in sich zu tragen: Er kann Trauer bannen, Leidenschaft mäßigen, Würde geben." ¹¹

6 Dank

Ich danke meinen Kolleginnen und Kollegen von der Kompetenzentfaltungsgruppe für Austausch und Reflexion, Bernd Radloff für alle Impulse, wenn der Prozess des Meisterstücks gerade mal wieder ins Stocken geraten war, Nancy Treuter für dir Zurverfügungstellung ihrer Masterarbeit. Ich konnte manche These aufnehmen und mit meinen Erfahrungen in Beziehung setzen und meinen beiden Lehrern Heinrich Fallner und Rolf Schmidt.

Olbersdorf, 21. September 2018

Friedemann Herbig.

¹⁰ Gespräch mit Frédérik Gros von Inès Aït-Mokhatar u. Sven Ortoli (Philosophie-Magazin "Wandern", S. 34)

¹¹ Hermann Bahr, "Vom Gehen", S. 75-76