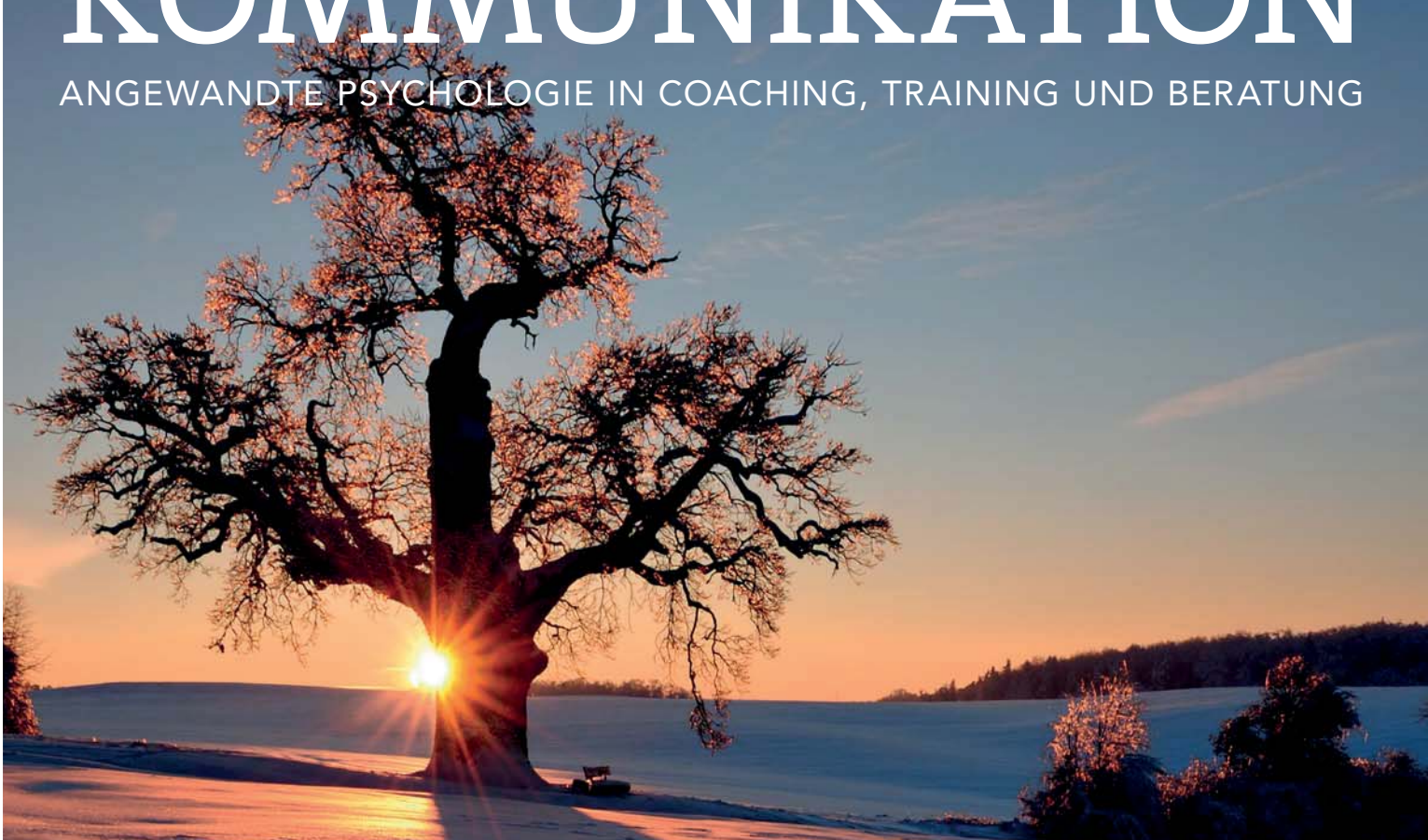


PRAXIS KOMMUNIKATION – Angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung
www.pkmagazin.de 1. Jahrgang Ausgabe 6 – Dezember 2015 10€ 19183 ISSN 2364-6802

PRAXIS KOMMUNIKATION

6
2015

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG



WAHRHAFTIG UND KLAR

Authentizität als Leitbild
der Kommunikation

+

Das Meta-Ideal ///////////////
Schulz von Thun über die Stimmigkeit

Das Selbst steuern ///////////////
Diagnostik im Coaching

Schweigen und The Work ///
Ein Retreat mit Byron Katie

Junfermann

Verlag

WAHRHAFTIG UND KLAR

ICH BIN ICH

Unser Autor übt sich in Authentizität – und zwar bis zur Schmerzgrenze. Ein Monolog zu einem heiklen Thema in fünf Akten.

VON THOMAS COUCOULIS

Prolog

„Egzentrischer, leicht narzisstischer, aber im Herzen liebevoller Selbstdarsteller mit Helfersyndrom sucht solvente Klienten für langfristige Geschäftsbeziehung.“ Klingt, als sei es von mir. Ist es auch. Und ich wette, einige von Ihnen, liebe Trainerkollegen und -kolleginnen, könnten das auch so unterschreiben. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind. Wenn Sie authentisch sind. Oh, da ist es, das große Wort. Der heilige Gral der Selbstdarstellung. Die Authentizität. Und wie genau, bitte, wirke ich authentisch?

1. Akt: Ehrlichkeit

Wir haben in der Ausbildung gelernt, dass es ein zentrales Kriterium für Authentizität ist, kongruent zu sein. Wenn wir von Kongruenz als der Schnittmenge aus Fühlen, Denken, Sagen und Tun ausgehen, heißt das u. a., dass wir unser Inneres zeigen. Okay, mir ist jetzt nach rumschreien und fluchen, weil ich mir gerade grobmotorisch das volle Glas Chai Latte auf die frisch gereinigte Chino-Hose gekippt habe. Mache ich das: schreien, fluchen? Oder unterdrücke ich Schreck, Ärger und Verbrennungsschmerz in der Leistengegend und markiere den coolen und tiefenentspannten Budha?

In meiner Radiozeit wurde mir der Begriff Authentizität immer wieder um die damals noch chartgeplagten Ohren gehauen. Das Wichtigste auf dem Weg zu einer erfolgreichen Radio-

Personality war angeblich, sich die eigene Authentizität zu erhalten. Ein Patentrezept dafür hat uns leider nie jemand verraten. In den Moderations-Workshops wurden uns stattdessen Aufnahmen bekannter Moderatoren vorgespielt, und zwar mit der Empfehlung: „Mach das genauso wie der, der ist super!“ Aha. Genauso wie der. Modelling mag eine feine Sache sein, doch Authentizität geht vermutlich anders.

Kongruenz bedeutet auch, dass ich mich öffne und ein bisschen von dem zeige, der ich tatsächlich bin. Und bevor ich das mache, ist es vermutlich sinnvoll, mit offenen Augen in den Spiegel zu blicken, um zu erkennen, wer oder was ich bin und wer oder was ich nicht bin. Authentizität ist Ehrlichkeit. (Anmerkung: Auch und vor allem zu sich selbst.)

2. Akt: Liebe

In Ratgebern heißt es üblicherweise, um authentisch zu wirken, solle man man selbst sein. Also gut, ich selbst werde beim Autofahren ungeduldig und hupe umgehend, wenn jemand vor mir sein Gaspedal nicht findet. Ich selbst sage im Restaurant deutlich, wenn mir das Essen nicht schmeckt, und wenn ich selbst der Meinung bin, dass die Kellnerin darauf pampig reagiert, dann sage ich selbst ihr das auch. Ich selbst mag es ordentlich in der Wohnung und kann es nicht leiden, wenn Sachen sich nicht an ihrem Platz befinden. Ich selbst finde mich aber trotz und gerade wegen dieser Eigenheiten ziemlich gut und habe keine Lust, meine Zeit mit Menschen zu verbringen, die da anderer Meinung sind.

Und das wiederum finde ich selbst auch in Ordnung, was nicht bedeutet, dass ich mich nie selbst reflektiere. Jedoch in einem gesunden Rahmen und nicht ständig, denn manchmal habe ich einfach mehr Bock drauf, mich selbst toll zu finden. Auch als schwieriger Kunde, als pöbelnder Autofahrer und als pedantischer Ordnungsliebhaber. Ich mag mich. Das strahle ich aus und das kommuniziere ich auch. Authentizität ist Liebe. (Anmerkung: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Also fange ich gleich bei mir selbst an.)

3. Akt: Menschlichkeit

In meiner Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie haben wir uns mit dem Begriff der emotionalen Schwungungsfähigkeit beschäftigt. Eine gesunde Psyche schwingt innerhalb der Emotionen in (der Situation) angemessenen Ausprägungen hin und her. Yin braucht Yang, Licht braucht Schatten, und wir alle brauchen die ganze Bandbreite an Emotionen, um die vielfältigen Erfahrungen zu verarbeiten, die wir in unserem Leben machen. Solange wir nicht dauerhaft in unseren Emotionen verweilen und unseren Zustand nicht mehr aus eigener Kraft verändern können, sind wir geistig gesund. Und unsere Emotionen sorgen dafür, dass das auch so bleibt. Rebecca Niazi-Shahabi beschreibt in ihrem Buch „Nett ist die kleine Schwester von Scheiße“ einen Besuch im Zen-Kloster. Der Mönch, der dort die Meditationskurse leitet, zeigt sich entgegen all ihren Erwartungen hinter den Seminarkulissen ganz und gar nicht als dauermeditierende Grinsekatz. Im Gegenteil, er gibt ▶

Wenn ich etwas Kacke finde, dann bekommt mein Umfeld das auch mit.

unverhohlen zu, dass er den Seminar-Teilnehmern extra schwere Übungen gebe, wenn er schlechte Laune habe. Wer sich von den etwas preußisch-verkrampften Buddhismus-Vorstellungen hierzulande löst und sich erlaubt, auch mal schlecht drauf zu sein, entzieht der schlechten Laune ihre übermäßige Bedeutsamkeit und damit auch ihre Macht. Schlechte Laune ist dann einfach da, so wie Stau oder laut telefonierende Menschen in der S-Bahn. Ich kann mir dann erlauben, darauf schlecht gelaunt zu reagieren. Das ist menschlich und wiederum authentisch. Authentizität ist Menschlichkeit. (Anmerkung: Nicht die Mutter-Teresa-Menschlichkeit, sondern eher die Jenny-Elvers-Menschlichkeit.)

4. Akt: Zufriedenheit

Es wird Zeit, über den Begriff der situativen Emotionalität zu sprechen. Ich verstehe darunter die Kombination aus der wahrhaftigen empathischen Begegnung mit der Außenwelt und meinem Gegenüber auf der einen Seite und meiner kongruenten Reaktion auf diese Gegebenheiten auf der anderen Seite. Etwas direkter formuliert bedeutet das, wenn ich etwas Kacke finde, dann bekommt mein Umfeld das auch mit. Meine Freundin nennt mich dann gerne launisch. Mir persönlich ist das schnurz, ich empfinde mich in diesen Momenten sehr im Einklang mit mir. Und die Emotion beschäftigt mich auch nicht weiter, nachdem ich sie rausgelassen habe. Ich habe geflucht, weil mir die Fernbedienung auf den Fuß gefallen ist. Punkt. Ich bin im Frieden damit. Fluchen ist Schnäuzen für die Seele.

Alles raus, was keine Miete zahlt. Das gilt natürlich genauso für angenehme Emotionen. Das einzige Nachleuchten aus diesen Situationen bleibt das gute Gefühl im Hier und Jetzt gewesen zu sein. Authentizität ist Zufriedenheit. (Anmerkung: Selbst dann, wenn man mit seiner situativen Emotionalität einmal aneckt.)

5. Akt: Freiheit

Vor Kurzem war ich mit einer guten Freundin essen. Wir hatten uns lange nicht gesehen und uns entsprechend viel zu erzählen. Alle paar Minuten wurden wir dabei vom Vibrieren ihres Firmenhandys unterbrochen, das sie auch prompt zur Hand nahm, um die eingegangene Mail zu lesen. Ich teilte ihr mit, dass mir das auf den Keks gehe (situative Emotionalität), und sie antwortete, sie könne nicht anders, das sei ihre „Fußfessel“. Klar, sie ist *Head of a very important Department* in einem großen Unternehmen, aber bedeutet das, dass sie nach einem Zehn-Stunden-Arbeitstag nicht mal in Ruhe essen gehen kann? Auch wenn sie in ihrem Job gut verdient, Fußfessel klingt für mich nach Sklaverei, selbst wenn es eine goldene ist.

Im Film *Fight Club* mit seinem gesellschaftskritischen Ansatz gibt es den Satz „Erst nachdem wir alles verloren haben, haben wir die Freiheit, alles zu tun.“ Auch wenn die Idee einer Korrelation zwischen Freiheit und Besitz von vielen Menschen vertreten wird, kann sie doch in zwei unterschiedliche Richtungen gehen. Den einen ermöglicht ihr materieller Besitz ihre Vorstellungen von Freiheit uneingeschränkt auszuleben: ein Leben in

Saus und Braus auf einer Yacht im Mittelmeer. Zum Beispiel. Oder wenigstens ein Alterssitz in Florida. Oder auf Usedom. Die anderen empfinden Besitz als Einschränkung und reisen nach dem Prinzip des Work & Travel oder als *Digital Nomads* mit einem Laptop im Rucksack um die Welt.

Ich muss weder zum gierigen Raffzahn noch zum fundamentalistischen Asketen werden, um eine Form der Freiheit zu leben. Doch den Stellenwert des Materiellen im eigenen Leben zu hinterfragen halte ich durchaus für wichtig. Auch dabei gilt: Was tut mir selbst gut, was brauche ich und was brauche ich nicht, um mich frei zu fühlen? Authentizität ist Freiheit. (Anmerkung: Ich persönlich kann mich auch in einem 5-Sterne-Hotel sehr frei fühlen.)

Epilog: Ode an das Ich

Sie finden, dass ich diesen Artikel sehr ich-bezogen geschrieben habe? Gut erkannt. Harald Schmidt sagte mal in einem Interview, er interessiere sich nur für sich selbst – und für seine Wahrnehmung der Welt. Nun, dieser Artikel gibt meine Wahrnehmung der Welt wieder. Herzlich willkommen auf meiner Landkarte, liebe NLP-Kolleginnen und -Kollegen.

Sie finden diesen Artikel anstößig und fühlen sich in manchen Punkten unangenehm berührt? Danke, freut mich! Dann habe ich erreicht, was ich wollte: nämlich zum Denken und vor allem zum Fühlen anregen.

Vielleicht mögen Sie an jener Stelle, an der es sich für Sie besonders unwohl anfühlt, einmal etwas genauer hinschauen. Möglicherweise gibt es für

Sie da etwas zu lernen. Schauen Sie ruhig hin, es tut auch gar nicht so weh. Zumindest nicht mehr weh, als das Unwohlsein zu unterdrücken. Und wenn Sie etwas finden, dürfen Sie damit machen, was Sie wollen. Geht aufs Haus. Authentizität bist Du. (Anmerkung: Sie dürfen jetzt klatschen.) ◀◀



Zum Autor

Thomas Coucoulis

betreibt das Institut für Selbstdarstellung in Hamburg, er hilft Menschen, die Angst davor haben, aufzufallen, vor anderen zu sprechen und im Mittelpunkt zu stehen.

www.rampenfau.de