



## Coach Sein Wolfgang Lugmayr, März 2018

Das Berufsbild des Coaches hat sich im Laufe der Zeit immer wieder gewandelt. Im Grundsatz ist es jedoch schon immer um die Wissensweitergabe gegangen, es ist der kleinste und doch essentiellste gemeinsame Nenner aller Methoden und Philosophien.

*Ich beginne mit der ursprünglichen Form der Wissensweitergabe, dem Lehren und Lernen.*

Ein Lehrer war in den antiken östlichen und westlichen Kulturen jemand, der vor allem eigene Erfahrungen weitergab und den Schülern im Laufe der Ausbildung ausreichend Raum bot, eigene Erfahrungen zu machen.

Ich möchte hier zwei Beispiele anführen:

- Die Lehre des Bodhidharma
- Die Hohe Queste der Kelten

### **Die Lehre des Bodhidharma**

*In der Lehre des Bodhidharma (ca. 440 – 528, ein Indisch-Tamilischer Mönch, der eine Philosophie der Selbstbetrachtung lehrte) findet sich eine Zusammenfassung, die das Lehrer Sein wie folgt definiert:*

- *Gib dein Wissen unmittelbar weiter und gehe dabei über die buddhistischen Schriften hinaus.*
- *Stütze dich nicht auf Texte, sondern auf die Erfahrung des Erwachens.*
- *Enthülle jedem Schüler die Natur seines Geistes.*
- *Betrachte deine eigene Natur, die auch die Natur des Buddha ist.*

### **Die Hohe Queste der Kelten**

*Die Hohe Queste der Kelten, die Ausbildung zum Druiden (der Lehrer) oder Barden (der Verkünder von Wissen), dauerte 21 Jahre und umfasste alle damals bekannten Wissenschaften und Wissensgebiete. Die Ausbildung nahmen nur Druiden und Barden vor, die selbst die Hohe Queste absolviert hatten und danach ausschließlich als Kelten und Barden wirkten. Jedes Jahr gab es am Ende einer Ausbildung eine Einweihung zum entsprechenden Thema (Anmerkung: dies kommt in der heutigen Zeit einem Diplom bei einer Abschlussprüfung gleich). Die Schüler bekamen keine schriftlichen Unterlagen und durften auch selbst keine erstellen (das*

*niedergeschriebene Wort galt als „tot“), sie hatten die Lerninhalte auswendig zu lernen und mit eigenen Erfahrungen zu ergänzen. Dies förderte die Bewusstheit im Lernen. \*)*

Das folgende Bild des ursprünglichen Lehrer-Seins kann nun gezeichnet werden:

Der Lehrer verfügt über umfangreiche Kenntnisse zu den Themen, die er lehrt. Er lebt das, was er lehrt. Er gibt vorrangig eigene Erfahrungen weiter und betrachtet die zu Lehrenden als gleichwertig. Er lässt den Schülern ausreichende Möglichkeiten eigene Erfahrungen zu machen. Erst an zweiter Stelle kommt das Studieren von Büchern und anderen Unterlagen.  
Der Lehrer ist vorrangig Begleiter in einem Prozess.

Dies erforderte gemäß den alten Philosophien vor allem eines: *die Rücknahme des eigenen Egos.*

*Ego steht für jenen Anteil des „Ich“, dass sich aus fremden Einflüssen gebildet hat, also durch Erfahrungen anderer Menschen, durch Ausbildung und Erziehung, die auf nicht selbst gemachter Erfahrung beruht.*

Ich bringe an dieser Stelle gerne das Beispiel der heißen Herdplatte. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind auf diese Herdplatte greift, ist umso höher, je ausdrücklicher man es verbietet. Intuitiv ist eigene Neugier-der primäre Antrieb für unser Tun, nicht der Hinweis oder das Verbot durch Andere.

Wie aus der Erklärung des Wortes „Ego“ möglicherweise schon zu erahnen ist, spielt es in den heutigen Gesellschafts-Systemen eine große Rolle. Die fremde Erfahrung ist zu einem wichtigen Antrieb in unserem Leben geworden. Gerne glauben wir dem Experten bei einer Sache mehr als unserer eigenen Intuition, wenn eine Belohnung dafür winkt oder die Angst vor möglichen Konsequenzen grösser ist als die Neugier, Neues zu erfahren.

Dieser Glaube bildet sich schon in der Schule aus. Der Lehrer bestimmt über unsere Zukunft, durch die Bewertung von Leistung. Auch wenn ich es möglicherweise besser weiß, ich gebe die Antwort, die der Lehrer hören möchte, um eine bessere Note zu erhalten.

## **Ein Coach in der heutigen Zeit**

Diese Tatsache hat sich auch auf das Berufsbild des Coaches ausgewirkt. Per Definition ist ein Coach zumeist ein Trainer und/oder Berater, der weniger direkte Lösungsvorschläge bringt, sondern mehr bei der Entwicklung von Lösungen begleitet.

Ein Coach ist idealerweise eine Person mit der Gabe, Inhalte in ansprechender Form an andere Menschen weiterzugeben und Vertrauen in das gemeinsame Tun zu erwecken. Er ist aber auch Sprachrohr fremden Wissens, garniert mit der einen oder anderen eigenen Erfahrung. Wirklich erfolgreich wird der Coach oft dann durch das Schüren von Erwartungen, die Vergabe von Belohnungen (zum Beispiel die Vergabe eines Zertifikates am Ende einer gemeinsamen Tätigkeit mit damit verbundenen, verbesserten Jobaussichten), oder auch die Suggestion von möglichen Konsequenzen bei mangelnder Zielerreichung ... zumindest wird einem angehenden Coach dieses Bild schon einmal während der Berufsbildung vermittelt. Das Ego wird damit gehegt und gepflegt.

Apropos **Berufsbildung**: in der Wissensweitergabe wird schon einmal zwischen „Lehrer“, „Trainer“ und „Coach“ unterschieden.

Ich bin seit knapp 30 Jahren in der einen oder anderen Form in der Wissensweitergabe tätig und mit den Unterscheidungen, ob ich jetzt „Lehrer“, „Trainer“ oder „Coach“ bin, habe ich mich selten beschäftigt. Das taten andere für mich. Auf meinen Visitenkarten stand zumeist Trainer oder auch

Consultant (also Berater), dieser Consultant konnte vor allem in Projekten am besten verkauft werden. Seit einigen Jahren besitze ich – ausgestellt vom Wirtschaftsförderungsinstitut Wien – auch ein Zertifikat, auf dem „Diplomierter Achtsamkeitslehrer“ steht, es soll mir auch recht sein.

Ich bezeichne mich nun selbst als „Lehrer der Neuen Zeit“ oder „Coach der Neuen Zeit“ und fokussiere mich vor allem auf die Menschen, an die ich Wissen weitergebe, weniger auf Titel und Berufsbilder. Es ist vor allem Wissen, das auf eigenen Erfahrungen beruht, **ergänzt durch bestehendes Wissen, auf das ich eine eigene Sichtweise erhalten habe.**

Ich begleite Menschen auf ihrem Weg und ich lasse diese Menschen ihre Erfahrungen machen. Mein Ego ist, wenn einmal benötigt, ein Werkzeug und kein Antrieb mehr. Es steht mir in meinem Tun nicht im Wege. Ich fühle mich nicht mehr genötigt, Erwartungen zu folgen. Durch regelmäßig praktizierte Achtsamkeits- und Meditationsübungen bleibe ich klar und fokussiert.

Die erste Antwort auf Fragen bezüglich meiner Art von Unterstützung ist: *„Ich werde dir nicht helfen, aber ich zeige dir Wege, wie du dir selbst helfen kannst und ich begleite dich dabei“.*

Das ist der Schlüssel.

Ich möchte zusammenfassen. Der „Coach der Neuen Zeit“, mit den Werkzeugen aus Achtsamkeitspraxis und Meditation ausgestattet, braucht keine Verantwortung zu übernehmen, er braucht nicht in die Helfer-Rolle zu schlüpfen (*ich empfehle hier auch gerne das Buch „Bitte nicht helfen, es ist auch so schon schwer genug“ von Jürgen Hargens*). An dieser Rolle wird er scheitern, wie auch am eigenen Ego. Er wird Inhalte nicht authentisch vermitteln können, permanent an Energie verlieren und auf lange Sicht ausbrennen („Burn-Out“).

Der „Coach der Neuen Zeit“ hat

- durch sein fokussiertes Auftreten
- das Vertrauen, das er dadurch ausstrahlt
- und seine Art der Wissensweitergabe

die wunderbare Möglichkeit, lange verfahrenere Verhaltensmuster und Rollen aufzubrechen, die allesamt auf dem Ego basieren und tatsächliche, nachhaltige Weiterentwicklung blockieren.

Durch dieses Aufbrechen öffnen sich neue Türen und es ergeben sich nie erahnte Möglichkeiten und Lösungsansätze. Es beginnt in jedem Einzelnen von uns.

#### **Hinweise:**

Fotoquelle des Titelbildes: Rita Morais auf unsplash.com. Vielen Dank

Ich verzichte im Hinblick auf den Schreibfluss auf das Gendering. Obwohl ich in der männlichen Form schreibe, spreche ich im gleichen Maße Frauen und Männer an

\*) Für die Hohe Queste gibt es naturgemäß so gut wie keine, bis an die die ursprüngliche Quelle nachvollziehbare, schriftliche Aufzeichnung. Doch haben sich viele der Werkzeuge und Methoden bis in heutigen Kulturen und deren Bildungssysteme erhalten. Mir haben einige Quellen geholfen ein ganzheitliches und stimmiges Gesamtbild dieser Hohen Queste zu erhalten, zum Beispiel das Buch „Merlyn's Vermächtnis“ von Douglas Monroe und „Die Merowinger“ von Usch Henze. Das grandiose Buch „Anam Cara“ von John O'Donohue ist ganz in der Tradition der alten Kultur der Kelten und ihrer Weisheit geschrieben. Die eigene Erfahrung in vielen der Techniken und Werkzeuge rundet mein Gesamtbild ab.