



Glück ist greifbar

Stress im Job, persönliche Krisen oder der Wunsch nach Veränderung: Wenn Lösungen unerreichbar scheinen, bietet Life-Coach Christine Porschke im „Lebenswerk“ kompetente Beratung und Unterstützung. Hilfe zur Selbsthilfe ist das erklärte Ziel – und um das zu erreichen, müssen Ihre Kunden auch schon mal eine Hausaufgabe bewältigen

INTERVIEW: ISABEL EHRlich

SZENE HAMBURG: Mittlerweile ist der Begriff zwar gängig, aber was genau ist eigentlich ein Coach?

Christine Porschke: Eine Definition ist nicht ganz einfach, denn theoretisch kann jeder von sich behaupten, er wäre Coach. Für mich ist ein Coach jemand, der bei Krisen Hilfe zur Selbsthilfe gibt und gemeinsam mit seinen Kunden ein Ziel und entsprechende Lösungen erarbeitet. Und da gehört meiner Meinung nach auch fachliches Knowhow und Methodik dazu. Ich habe nach meinem Psychologiestudium auch noch eine Ausbildung zum Life-Coach und zahlreiche Fortbildungen gemacht.

Und was unterscheidet, neben den Ausbildungswegen, einen Coach von einem Therapeuten?

Sitzungen bei einem Psychotherapeuten oder Psychiater kann man sich verschreiben lassen, die Sitzungen bei einem Coach zahlt die Kasse in der Regel nicht. Und ich arbeite auch nicht mit wirklich kranken Menschen. Steckt jemand bereits in tiefen Depressionen, verweise ich an einen entsprechenden Therapeuten. Ich arbeite mit Leuten, die noch handlungsfähig sind.

Können Sie ihre Klientel grob typisieren?

Im Grunde gibt es drei Typen von Kunden: Diejenigen, die Stress haben, bis hin zu Angst vor einem Burnout. Dann die, die sich beruflich neuorientieren wollen, etwa weil sie mit der Arbeitssituation unzufrieden sind oder eine wichtige Entscheidung ansteht. Und es gibt Kunden, die schlichtweg nach einem neuen Sinn im Leben suchen.

Und was passiert in den Sitzungen?

Zunächst gibt es ein kostenloses Kennenlerngespräch, bei dem das Problem und die Ziele grob umrissen werden. In den folgenden Sitzungen, im

Schnitt vier bis sieben, vertiefen wir die Gespräche und versuchen, uns dem Ziel zu nähern. Ich arbeite mit verschiedenen Methoden, etwa systemischen Ansätzen oder Kreativitätstechniken, die je nach Kunde zum Einsatz kommen. Hilfreich können auch Rollenspiele sein. Wichtig ist, dass ich keine vorgefertigten Lösungen präsentiere. Jeder muss auch selbst aktiv werden. Deswegen gibt es auch Hausaufgaben für die Zeit zwischen den Sitzungen.

Hausaufgaben? Haben Sie dafür ein Beispiel?

Eine erste Aufgabe kann sein, in einer Grafik die Situation am eigenen Arbeitsplatz oder zu Hause zu bewerten. Was läuft gut, was schlecht. Oder nach gleichem Muster aufzuschlüsseln, wie der perfekte Arbeitsplatz aussehen könnte – und was man selbst ändern müsste, um diese Wunschvorstellung zu erreichen. Die gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen, ist dann der entscheidende Schritt. Und, das wissen wir alle, etwas an dem eigenen Verhalten zu ändern, ist eine große Herausforderung. Das muss man üben.

Immer mehr Menschen, so scheint es zumindest, klagen über Überforderung bis hin zu Burnout. Sind wir denn heutzutage wirklich so viel gestresster als vor einigen Jahren?

Mein Eindruck ist, dass die äußeren Zwänge in den letzten Jahren zugenommen haben und viele Menschen innerlich verunsichert sind. Gerade in der Berufswelt hat sich alles beschleunigt, viele Arbeitnehmer stecken beispielsweise ständig in befristeten Verträgen. Dazu kommt ein Gefühl, viel mehr auf sich selbst gestellt zu sein. Auch, weil etwa durch jobbedingte Ortswechsel und wenig Freizeit die familiären und freundschaftlichen Beziehungen bröckeln können.

Ist auch das Übermaß an Möglichkeiten, dass gerade die jungen, gut ausgebildeten Menschen haben, ein Problem?

Ich denke schon, dass dadurch die Verunsicherung zunehmen kann. Viele haben das Gefühl, etwas zu verpassen, nicht mehr mitzukommen. Oft kann auch der Vergleich mit anderen zusätzlichen Druck aufbauen. Wie stark man sich selbst unter Druck setzt, hängt auch davon ab, wie man sozialisiert wurde, und viele junge Menschen sind eben auf Leistung gepolt und suchen durch Erfolg Bestätigung.

Letztendlich kreisen wir alle um die eine Frage: Wie werde ich glücklich?

Glück ist ein Prozess, das hat man nicht mal eben. Aber das Gefühl dafür kann sich entwickeln, wenn man sich seinen Bedürfnissen annähert und in sein Inneres horcht. Angenommen, man blickt mit 90 Jahren zurück – dann wird man sich bei der Frage nach glücklichen Momenten weniger an einen tollen Job oder viel Geld erinnern, sondern eher daran, ob man gebraucht wurde, Freunde hatte, genießen konnte. Und nicht vergessen: Unglück gehört immer dazu, sonst könnte man kein Glück empfinden.

Und wie kann ich diese Glücksmomente im Alltag finden und genießen?

Als Coach würde ich die Hausaufgabe geben, jeden Tag eine Liste über schöne positive Momente zu führen. Viele Menschen nehmen die kleinen Dinge des Alltags gar nicht mehr wahr, aber wenn man darauf achtet, findet man sie. Das kann nur ein Sonnenstrahl am Himmel sein, oder das Lächeln eines Menschen in der U-Bahn. Oft ist das, was einen glücklich macht, schon greifbar, man übersieht es nur.

Lebenswerk – Christine Porschke: Beim Alten Gaswerk 4 c (Bahrenfeld), Telefon 38 61 59 85; www.lebenswerk-hh.de