



# „MEIN COACHEE SOLLTE MICH MÖGEN“

Unser Autor untersucht mit The Work einen weitverbreiteten Glaubenssatz, der aus dem Munde eines Antriebers aus der Transaktionsanalyse stammen könnte.

## VON ULRICH FISCHER

Das Modell der inneren Antreiber stammt aus der Transaktionsanalyse (TA, von Eric Berne). Sie heißen: Streng dich an! Beeil dich! Sei perfekt! Sei gefällig! Sei stark! Wir laden diese Antreiber als Helfer ein, um gut durchs Leben zu kommen und um (in der Sprache der TA) „okay“ zu sein bzw. zu werden. Antreiber haben positive und negative Auswirkungen, je nachdem, wie stark sie ausgeprägt sind. Oft sind sie hilfreich als Motor oder als Motivator. Bewusst werden uns die Antreiber oft erst in Stresssituationen, wenn sie ein Eigenleben entfalten und wir nicht anders können, als zwanghaft so oder so zu handeln.

Mit den Antreibern gelingt es uns besser, so zu sein, wie die anderen uns haben wollen. Oder wie wir *glauben*, dass die anderen uns haben wollen. Der „Sei gefällig!“-Antreiber wird z. B. immer dann aktiv, wenn wir Handlungsbedarf wittern, um von anderen gemocht zu werden bzw. um Liebe und Anerkennung nicht zu verlieren.

Der Wunsch nach Liebe ist so alt wie die Menschheit, ebenso weit verbreitet und durchaus gesellschaftsfähig. Kaum ein Liebeslied, in dem es nicht um die Erfüllung einer ungestillten Sehnsucht durch eine andere Person ginge. „Love-Love-me-do/You-know-I-love-you/So-plea-ea-ea-ea-ea-ea-ea-se/Love-me-do“, singen die Beatles. Wir tun viel dafür, um es zu keinem unerfüllten, langgezogenen und schmerzhaften Plea-ea-ea-ea-ea-ea-ea-se kommen zu lassen.

Selbstredend: Wir alle brauchen die Liebe und Aufmerksamkeit unserer Mitmenschen, sonst verkümmern wir. Eric Berne nennt das „Strokes“, übersetzt: Streicheleinheiten.

Doch halt.

Was genau macht der *Wunsch* nach Liebe und Anerkennung von außen mit uns Erwachsenen? Die Amerikanerin Byron Katie formuliert provokant: „Wenn ich ein Gebet hätte, dann wäre es folgendes: „Gott, bewahre mich vor dem Verlangen nach Liebe, Anerkennung oder Wertschätzung. Amen.“

Kurz vor einem Einzelcoaching wollte ich es neulich wissen. Führt mich der „Sei gefällig!“-Antreiber und der Wunsch nach Liebe und Anerkennung heimlich am Nasenring durch meine Coachings? Oder ist das Feld zwischen mir und meinem Coachee frei und neutral?

Der Glaubenssatz, den ich mithilfe von The Work und mit einer erfahrenen Begleiterin für The Work telefonisch untersuche, lautet: „Mein Coachee sollte mich mögen.“ Ein nicht weiter auffälliger Satz, könnte man meinen. Irgendwie menschlich. Kindlich unschuldig vielleicht. Eine intakte und harmonische Beziehungsebene als Basis der Zusammenarbeit ist doch auch sinnvoll, oder? Und ich bleibe neugierig und lasse mich auf neue Erkenntnisse und Erfahrungen ein.

Als Coach kurz vor dem nächsten Einsatz sehe ich nach, ob es Hausaufgaben für mich gibt.

Ich werde still und stelle mir meinen Coachee vor. Wir haben bereits einmal miteinander gearbeitet, und zwar in meinem Coachingraum. Die Sitzung war produktiv, harmonisch, ohne Auffälligkeiten, sie erschien mir getragen von gegenseitiger Sympathie. Ich stelle mir zwei Tage vor dem nächsten Coaching mit demselben Klienten vor, wie ich am selben Ort ▶



# Es ist nicht seine Aufgabe, mich zu mögen. Es ist meine.

dieselbe Person coache, und lade innere Bilder, Empfindungen, Emotionen und Antworten auf die vier Fragen von The Work ein.

„Mein Coachee sollte mich mögen“ – ist das wahr?, fragt mich meine Begleiterin. Das ist Frage eins.

Ich antworte mit „Ja“. Bei The Work ist die Antwort auf die ersten beiden Fragen ein ehrliches Ja oder Nein, ohne weitere Begründung oder Rechtfertigung.

Wir gehen weiter zu Frage zwei: „Mein Coachee sollte mich mögen“ – Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Ich meditiere über die Frage, lade eine Antwort ein, die aus dem Gefühl kommt, nicht aus der Ratio. Ich finde ein „Nein“ als Antwort, lasse dieses Nein weiter wirken und erlebe ein mit Worten kaum beschreibbares Gefühl, wechselnd zwischen Freiheit, Frieden und Erleichterung.

Frage 3: „Mein Coachee sollte mich mögen.“ – Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Ich versetze mich in die Situation. Eine Mischung aus Erinnerung des Coachings, das bereits stattgefunden hat, und einer Vorstellung des Coachings, das in zwei Tagen stattfinden wird. Im Hier und Jetzt sind meine Reaktionen auf den Gedanken folgende:

Ich fühle mich klein und verwundbar und bedürftig. Gleichzeitig gibt es den erwachsenen, professionellen Anteil, der dafür sorgt, dass ich als kompetent und professionell und herzlich zugewandt auf meinen Klienten wirke – bzw. wirken will. Der Gedanke bewirkt eine Spaltung: Es gibt eine bedürftige Seite in mir, die ich jedoch der anderen Person in diesem Kontext nicht zeige. Tief in mir gibt es eine

Traurigkeit und einen Wunsch nach mehr Kontakt und mehr Nähe. Auch Angst kann ich spüren. Angst vor Verletzung, Angst vor Ablehnung, Angst vor zu viel Nähe. Ich fühle mich unsicher. Orientiere mich im Außen. Eine Instanz in mir „scannt“ die andere Person, um herauszufinden, wie ich sein muss, damit sie mich mag.

Meine Ratio schaltet sich kurz ein – ich erinnere mich an Alice Millers Buch „Das begabte Kind“, das zum genauen Beobachter des Gegenübers wird, um Liebe zu bekommen und Bestrafung oder Ablehnung zu vermeiden. Ich begeben mich zurück in den Prozess, aus dem Kopf und aus dem Begreifen-Wollen in die „Gedärme“, ins Erleben, und ich verfolge den Prozess weiter, der durch Frage drei in mir ausgelöst wurde.

Wenn ich glaube, die andere Person sollte mich mögen, dann gerät sie in meinen Fokus. Eine seltsame Bindung entsteht und meine Welt verzerrt sich. Alle anderen Personen werden mit diesem Satz ausgeblendet, und auch die dingliche Welt verliert an Bedeutung. Es gibt nur noch mein Gegenüber und mich, und ich fühle mich abhängig von dem Wohlwollen und der Anerkennung genau dieses einen Gegenübers.

Nun passiert etwas Spannendes. Ein Impuls von Autonomie erwacht und ich beginne, mich von der Macht der anderen Person zu lösen. Ich löse die erlebte Abhängigkeit auf, entscheide mich dafür, die Anerkennung NICHT zu brauchen, rücke etwas ab und isoliere mich von der anderen Person. Der Prozess kommt zum Stillstand und ich finde mich wieder – getrennt, in sicherem Abstand von meinem Gegenüber. Das Gefühl, den anderen zu brauchen, scheint verschwunden. Doch halt: Es

ist noch ganz leise da, wie betäubt und abgeschnitten. Und doch hörbar – dieses unerlöste, schmerzhaft Plea-ea-ea-ea-ea-se ...

Das Gefühl am Ende des Prozesses fühlt sich seltsam vertraut an. Mir dämmert, dass dies mein „Normalzustand“ ist, wenn ich mit anderen in Kontakt gehe, und zwar beruflich wie privat. Dieser bisherige Normalzustand enthält ein ganz leises „Please“, eine selten gezeigte Bedürftigkeit. Diese wird ausbalanciert durch ein (im beruflichen Kontext als „professionell“ verbrämtes) „Jetzt nicht!“. Um eigene Verstrickungen zu vermeiden, lasse ich Nähe und Herzlichkeit nur bis zu einem gewissen Maße zu.

Ich erlebe diese Erkenntnis als sehr bereichernd. Wie in Zeitlupe habe ich durch die Untersuchung eines Gedankens mit Frage drei erlebt, dass der Wunsch, von meinem Gegenüber gemocht zu werden, durchaus in mir lebt, und nach welcher Strategie ich vorgehe, um nicht in emotionale Abhängigkeit von anderen Personen zu geraten. Das war mir zuvor nicht so umfassend klar gewesen, und ich habe durch Frage drei ein lebendiges, kein analytisches, Verständnis über diesen Mechanismus gewonnen.

Nach einem tiefen Durchatmen machen wir weiter mit Frage vier: „Mein Coachee sollte mich mögen.“ – Wer wärst du ohne den Gedanken?

Ich gehe wieder in die erinnerte bzw. projizierte Coachingsituation, hole mir die inneren Bilder meines Coachees in meinem Coachingraum und steige ins Erleben ein.

Ohne den Gedanken bin ich herzlicher, leichter, heiterer, besser gelaunt. Ich bin offen und im besten Sinne neutral. Ich erlebe Zuneigung zu meinem Coachee, echte Empathie

und Interesse an seinen Themen. Ich bin wahrnehmungsfähig und sensibel und bekomme mit, was bei meinem Coachee emotional vor sich geht. Die Coach-Klienten-Beziehung fühlt sich stimmig und ausgewogen an – ohne Verstrickungen oder Defizite. Zwei Erwachsene begegnen sich – ich vertraue darauf, dass mein Coachee die Lösung in sich trägt und mit meiner Unterstützung finden kann. Ich fühle mich wach und klar. Ich bin bei der Sache und Kopf, Herz und Bauch arbeiten gut zusammen. Ich wende mein Handwerk an, im Hier und Jetzt, es macht mir Freude und es geht mir um gemeinsame Erkenntnis, nicht um finanzielle oder emotionale Entlohnung für mein Tun. Ich erlebe

- Weil jeder innere Anteil Potenzial in sich trägt und wertvoll ist.
- Weil ich die einzige Person bin, die verlässlich immer für mich da sein wird. Es ist angenehmer, wenn genau DIESE Person (ich selbst) mich mag.

Zuletzt bilden wir noch die Umkehrung ins Gegenteil: „Mein Coachee sollte mich nicht mögen.“

- Weil er mit einem persönlichen Anliegen zu mir gekommen ist und mitten in seinem Coachingprozess steckt.
- Weil es nicht seine Aufgabe ist, mich zu mögen. Es ist meine.
- Weil ich es mir selbst noch nicht uneingeschränkt und rund um die

# Mein Coachee trägt die Lösung in sich.

mich als empathisch und zugewandt, ohne dabei übergriffig oder fordernd zu werden.

Anschließend kehren wir den Ursprungsgedanken um und suchen nach Beispielen. „Mein Coachee sollte mich mögen“ wird zu „Ich sollte meinen Coachee mögen“ (Umkehrung zur anderen Person).

- Weil es sich besser anfühlt, das Gegenüber zu mögen.
- Weil es die Realität ist: Ich kenne den Coachee nun bereits seit über einem Jahr und finde ihn sympathisch.
- Weil er sich mir gegenüber öffnet, sich emotional und verwundbar zeigt und mir somit von Mensch zu Mensch begegnet – ohne Fassade.

Und wir bilden die Umkehrung zu mir selbst: „Ich sollte mich mögen“.

- Weil von mir selbst nicht gemochte Persönlichkeitsanteile mich immer wieder sabotieren werden und Energie abziehen, bis ich sie anerkennen, integrieren und wirklich mögen kann.

Uhr gestatte, mich zu mögen. Wie könnte eine andere Person das besser machen, wenn es offenbar ein sooo schwerer Job ist?

Nach der Untersuchung des Gedankens fühle ich mich gut gewappnet für die neuerliche Begegnung mit meinem Coachee und freue mich, Zeit in die Untersuchung des Gedankens investiert zu haben.

Herzlichen Dank an Maria Stachel für die telefonische Work. ◀◀



Foto: alex-esser.com

### Zum Autor

#### Ulrich Fischer

lebt in Berlin und ist NLP-Master (DVNLP) und Coach für The Work (vtw).  
[www.ulrich-fischer.info](http://www.ulrich-fischer.info)

Mehr Infos über The Work unter [www.thework.com](http://www.thework.com).