

## **„Ich fahr` mit dir da hin“ Personal Coaching als Begleitung in Lebenskrisen**

Benno Brzeski ist ein ruhiger Mensch. Der gebürtige Bremer strahlt Zuversicht aus, auf eine Vertrauen erweckende Art. Als ausgebildeter Pastor betreute er hauptberuflich 18 Jahre lang Freikirchen in Deutschland, seit 2006 arbeitet er nun als Personal Coach.

Als neutraler Gesprächs- und Interaktionspartner möchte er Menschen dabei unterstützen, ihre Einmaligkeit zu erkennen und positiv zu nutzen. „Ich kann ihnen helfen, mehr aus ihrem Leben zu machen.“, erzählt er. Er stelle sich ganz auf den einzelnen Menschen ein und erarbeite gemeinsam mit ihm Lösungen in Konfliktsituationen, forcieren Entscheidungen oder schärfen Persönlichkeitsprofile.

Eine treffende deutsche Bezeichnung für den englischen Begriff „Coaching“ gibt es eigentlich nicht: Seelsorge ist zu wenig, Beratung sagt zuviel aus über die Aufgabe des Coaches. Ursprünglich bedeutet „Coach“ Kutsche, symbolisch wird mit dem Begriff Coaching die professionelle Beratung und Begleitung eines Menschen in schwierigen oder auch einfach nur herausfordernden Situationen umschrieben.

Wichtige Coaching-Themen sind die persönliche Weiterbildung, die effiziente Bewältigung kritischer Phasen oder die Realisierung konkreter Ziele in der Lebens- und Berufsplanung. Ein Coaching ersetzt keinesfalls eine Therapie, deren Ziel die Heilung eines Patienten mit klar definierten, medizinisch gestützten Methoden ist.

Coaching sei weniger als Heilungsprozess zu verstehen, betont Benno Brzeski, sondern vielmehr als personenzentrierte Unterstützung bei der beruflichen, persönlichen oder sozialen Weiterentwicklung. Ein Coaching soll dem Coachee - so der Fachausdruck für den Klienten - helfen, die eigenen Potentiale zur vollen Entfaltung zu bringen. Ziel ist dabei die Verbesserung der Selbstregulationsmechanismen, indem der Coach die Fähigkeit des Coachees zur Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung fördert.

Das erste Gespräch dient meist der Sondierung des Problems. „Das können schwerwiegende Krisen sein, oder nur eine Selbstfindungsfrage.“, erklärt Benno Brzeski. Gerade wenn es um Entscheidungen oder wichtige Veränderungen im Leben geht, kann ein Coach ein hilfreicher Begleiter sein. Er versucht zu ergründen, wo das Problem ansetzt, forscht - immer gemeinsam mit dem Coachee - nach möglichen Ursachen und zeigt Lösungswege auf, die im Laufe der Gespräche gemeinsam erarbeitet werden.

Wie oft und wie lange ein Coaching stattfindet, wie sich der Inhalt gestaltet und welches Ergebnis am Ende steht, all das entscheidet der Coachee - bewusst oder unbewusst. Als eine Kombination aus individueller Beratung, persönlichem Feedback und praxisorientiertem Training kann ein Coaching auch maßgeblich zur Persönlichkeitsbildung beitragen.

Der Coach ist dabei Instrument zur Fortbewegung im übertragenen Sinne. Er fährt mit, gibt aber das Ziel nicht vor, sondern macht Richtungsvorschläge und erinnert vielleicht an der nächsten Kreuzung an den geplanten Weg. Im Idealfall ist er so etwas wie ein Navigationsgerät: Man muss ihm die Koordinaten des Weges eingeben, dann zeigt er die möglichen Routen. Ob man diese dann befährt oder doch einen Umweg einschlägt, bleibt einem selbst überlassen.

Auch Benno Brzeskis Werdegang vom Gemeindepastor zum selbstständigen Personal Coach führte über einige Umwege. Sein Schwerpunkt in der Arbeit bei den Gemeinden der Freikirchen sei immer der Dienst an den einzelnen Menschen gewesen, die er gerne beraten und weitergeführt habe, erzählt Benno Brzeski. „Jugendarbeit, Seelsorge, sogar Hilfe für sozial Schwache waren immer dabei.“

Die Begegnung mit einem jungen Mann, der trotz einer ausgeheilten Epilepsie von seiner Umwelt noch immer wie ein Kranker behandelt wurde, und aus der eng gefassten Rolle als bedauernswerter Patient nicht herauskam, hat Benno Brzeski in dem Wunsch bestärkt, eine

Weiterbildung Richtung Beratung anzustreben. Den jungen Mann habe er maßgeblich dabei unterstützt, ein „normales“ Leben ohne Krankheitsbonus zu führen, erzählt Benno Brzeski.

Als er im Rahmen seiner Tätigkeit als Ausbildungsbeauftragter der hessischen Region des Gemeindebundes zudem die befreiende und stärkende Wirkung eines Coachings selbst erlebte, stand für den lebensbejahenden Pastor fest: Diesen Weg werde ich gehen. Nach einer beruflichen Umorientierungsphase reifte dann die Idee der Selbstständigkeit als Personal Coach heran.

Benno Brzeski versteht seine Aufgabe als Reisebegleitung. Er nehme dabei jedoch keineswegs das Steuer in die Hand, vielmehr signalisiere er dem Coachee: „Ich fahr mit dir da hin!“, ganz gleich, über welche holprige und unebene Strecken die Fahrt führt. Er tue das, ohne der Fachmann zu sein, der „von oben herab einen Ratschlag gibt“. „Ich drücke den Menschen also nichts auf, sondern sie entdecken selbst, was für sie gut ist.“

Sein Motto lautet: „Du bist einmalig, nutze es!“, er sieht in jedem Menschen das Individuelle und lehnt die von Gesellschaft und Medien oftmals rabiata propagierte „Gleichmacherei“ ab. Es sei auch der Versuch, den christlichen Gedanken weiterzugeben, betont er, und das beinhaltet das Verständnis, „dass der Mensch unersetzlich und in seiner Einmaligkeit sehr wertvoll ist.“

Zudem könne man lernen, Krisen zur Entfaltung einer eigenen Lebensphilosophie zu nutzen und als Chancen zum Wandel, zur persönlichen Weiterentwicklung zu erkennen. Ein befreundeter Coach habe es einmal treffend formuliert: „Krisen sind einmalige Möglichkeiten, uns zu verändern, wir müssen ihnen nur den Beigeschmack einer Katastrophe nehmen.“, zitiert Benno Brzeski.

Radikale Veränderungen, Trennungen, Verluste oder Phasen der Stagnation seien immer eine Art Haltestation, an der man neu über sein Leben nachdenken, Gewohntes hinterfragen und negative Impulse erkennen könne. Diese Krise zu überwinden, helfe dabei, wieder zum Wesentlichen des Lebens zurückzukehren und den wahren Wert der eigenen Existenz zu erspüren.

„Ich glaube, dass wir alle eine besondere Aufgabe im Leben haben, nennen wir es Berufung“, fasst Benno Brzeski seine Überzeugung zusammen. Diese Berufung sei jedoch nur durch den Einzelnen persönlich zu erfüllen. „Das gibt uns Bedeutung, ist aber auch eine Herausforderung, unser Leben nicht einfach zu verplempern.“