

Coaching von höchster Stelle

Ich war blind vor Wut, blind vor Liebe, blind vor Hass. Es gibt Phasen, da laufen wir durch unser Leben, ohne wahrzunehmen, was um uns herum passiert. Besonders wenn wir in extremen oder gar existenziellen Lebenssituationen stecken, kann dies passieren. Sie ziehen unsere gesamte Aufmerksamkeit auf sich und verhindern, dass wir analytisch und differenziert denken, reden und handeln. Dabei spielt es gar keine Rolle, ob es negative oder positive Einflussfaktoren sind, mit denen wir zu tun bekommen. Über beide Ohren verliebt zu sein, ist ganz sicher eines der schönsten Gefühle, die wir kennen und dennoch kann es uns durchaus ein wenig unzurechnungsfähig machen, genauso wie die genannte blinde Wut oder der blinde Hass.

Doch es sind gar nicht immer die großen und bedeutenden Ausnahmesituationen, in denen wir „fremdgesteuert“ sind. Nein, manchmal verrennen wir uns auch ohne besonderen Grund in irgendeine schräge Idee, eine merkwürdige Verhaltensweise oder ein unpassendes Denkmuster. Und in aller Regel fällt unseren Mitmenschen dann eher auf als uns selbst, dass irgendwas mit uns nicht stimmt. „Wie ist der denn drauf? Der war doch sonst immer ganz anders!“

Menschen, die es gut mit uns meinen, die uns nahestehen und uns gut kennen, sprechen uns auf unser verändertes Verhalten im Idealfall an und geben uns so die Chance, kritisch über uns selbst nachzudenken und uns zu hinterfragen. Der Lebenspartner, die Freundin, der Arbeitskollege, die gute Bekannte aus der Kirchengemeinde können solche Feedbackgeber sein. Doch manches bleibt einfach verborgen, weil sich die Menschen nicht trauen, uns anzusprechen oder weil es ihnen nicht auffällt oder gar nicht auffallen kann. Dann bleiben wir in unseren möglicherweise falschen Gedankenstrukturen, Handlungsmustern und Sichtweisen gefangen und finden einfach nicht mehr heraus, weil wir uns ihrer selbst gar nicht bewusst sind. Das klingt ziemlich übel, denn wir finden die zur Befreiung notwendige Hilfe nirgends und wir erkennen noch nicht einmal, dass wir ihrer bedürfen.

Auch in solchen Lebenslagen hilft ein Blick in die Bibel. Es gibt ein wunderbares Wort aus dem 139. Psalm und es lautet: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich's meine. Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege.“ Da bittet ein Mensch: Gott, sein Du bitte mein Sparringspartner. Schau mir auf die Finger, schau in meine Gedanken und schau mir ins Herz und sage mir, ob ich in meinem Leben auf dem richtigen Kurs bin. Und wenn Du feststellst, dass irgendwas nicht passt, dann hilf mir, es zu verändern.

Ich empfinde dieses Bibelwort als eine große Hilfe und Entlastung. Ich darf Gott bitten, mir Feedback zu geben und ich darf mich darauf verlassen, dass er es wohlwollend tut und mir zeigt, wie ich selbst besser werden kann. Gott wird dadurch mein ganz persönlicher Trainer und Lebensberater. Und wenn Sie es wollen, auch Ihrer.