

Vulnerabilität als neuartige Herausforderung der aktuellen Zwanziger Jahre –

Coaching-Bedarfe im Kontext Soziale Arbeit und Schule mit und „nach“ Corona

Thomas Hanstein

Abstract

Es sollte nicht lange dauern, bis nach den Silvesterfeiern hinein in die „neuen Zwanziger“ erste Anzeichen auftauchten, dass (auch) diese Jahre keine „goldenen“ sein würden. Die mit Covid-19 bei den meisten heute Lebenden erstmalige pandemische Erfahrung hat heterogene Phänomene hervorgerufen, die zutiefst mit einer neuartigen kollektiven Wahrnehmung von Vulnerabilität verbunden sind. Im öffentlichen Diskurs ist seither auch die Formulierung „nach Corona“ zu vernehmen, die auf die kollektive Wahrnehmung einer Zäsur, das implizite Bewusstsein eines „Davor“ und „Danach“, verweist. Auf diese Aspekte fokussiert sich der Beitrag und beleuchtet ihre Auswirkungen auf das persönliche Empfinden und das soziale Handeln von Menschen, sowie deren Berücksichtigung im Coaching.

Abstract

It should not be long before the first signs appeared after the New Year's Eve celebrations into the „new twenties“ that (also) these years would not be „golden“. The first pandemic experience associated with Covid-19 among most people living today has produced heterogeneous phenomena that are deeply connected to a new type of collective perception of vulnerability. Since then, the phrase „after Corona“ has also been heard in the public discourse, referring to the collective perception of a caesura, the implicit awareness of „before“ and „after“. This article focuses on these aspects and illuminates their effects on personal feelings and social behavior of people, as well as their consideration in coaching.

1. Einleitung – Pandemie als fundamentale Infragestellung des „passenden Lebens“

Seit einigen Jahren durchzieht die Forderung nach „Passungen“ die Coaching- und Beratungsliteratur (BUROW 2018). Wichtige Schlagwörter in diesem Zusammenhang sind Aspekte wie Führungsstil, Rollenkompetenz und Effizienz in betrieblichen Abläufen. Der Begriff der „Passung“ beinhaltet aber zunächst einmal wesentliche menschliche Grundbedürfnisse, die auch für die ganz individuelle Ausgestaltung des eigenen Lebens gelten. REMO H. LARGO hat diese Erkenntnis in seinem Buch „Das passende Leben“ (LARGO 2017) verdichtet, nachdem er über drei Jahrzehnte durch die wissenschaftliche Mitarbeit in den Zürcher Longitudinalstudien Erfahrungen sammeln konnte. Hierzu wurde an der „Abteilung für Wachstum und Entwicklung“ am Universitäts-Kinderspital Zürich die Entwicklung von über 900 Kindern in zwei aufeinanderfolgenden Generationen durch Längsschnittuntersuchungen erforscht. Largos Beobachtungen mündeten in das „*Fit-Prinzip*“: Nach diesem sei jedes Lebewesen von dem unablässigen Bemühen getragen, „seine Individualität in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben und damit sein Wesen zu verwirklichen“ (ebd., S. 338). Der Erfolg dieser Bemühungen korreliere mit der Erfahrung von Lebenssinn und mit Wohlbefinden. Denn je besser dies dem Einzelnen gelinge, „desto größer sind [...] sein Selbstwertgefühl und seine Selbstwirksamkeit“ (ebd., S. 9). Allerdings liegt die entscheidende Feststellung im Begriff des Bemühens. Denn ebenso wie bei sogenannten Fließgleichgewichten in der Chaosforschung geht dieses Prinzip nicht von statischen Zuständen aus. Vielmehr ist das Individuum zeitlebens vom Drang getragen, die „Übereinstimmung mit der Umwelt“ umzusetzen. Largo geht in seinem Modell von sechs Grundbedürfnissen aus:

- *Geborgenheit,*
- *soziale Anerkennung,*
- *körperliche Integrität,*
- *existenzielle Sicherheit,*
- *Selbstentfaltung und*
- *Leistung.*

Angriffe der Integrität dieser Bedürfnisse bzw. ihrer Realisierung sind an jedem einzelnen Aspekt möglich, die Schwerpunktsetzung ist jedoch von Individuum zu Individuum verschieden. Und hierin liegt auch die tieferliegende Erkenntnis Largos: Durch seine breite wissenschaftliche Beschäftigung mit der Frage, wie sich Menschen entwickeln, hat er ein Menschenbild entwickelt, das zutiefst von der Individualität und damit Einmaligkeit jedes Einzelnen gekennzeichnet ist. Insofern kann es auch keine allgemeingültigen Zugänge und Antworten geben; auch nicht in der Frage, wie weit die Pandemie das „passende Leben“ irritiert, torpediert und ggf. zerstört hat. Die Antworten darauf sind so individuell, wie die Zugänge im Coaching und in der Beratung sein müssen.

Was darüber hinaus allerdings als kollektives Novum identifiziert werden kann, ist eine für die (Post-)Moderne neuartige Erfahrung, die sich mit dem Begriff der „Vulnerabilität“ umschreiben lässt, der in den letzten Jahren interdisziplinäre Verwendung erfuhr. Ursprünglich aus der Entwicklungspolitik und Armutsforschung entwickelt, von Medizin, Philosophie und politischer Ethik aufgegriffen, hielt er vor wenigen Jahren auch in den theologischen Diskurs Einzug (KEUL 2017). An allen individuellen und gesellschaftlichen Orten, an denen das Leben und Arbeiten von Menschen an den genannten Bedürfnissen angerührt worden ist, wurde – zunächst unabhängig vom jeweiligen Aspekt und seiner individuellen Bewertung – dieselbe Erfahrung gemacht: das Konzept des „passenden Lebens“ ist verletzbar. Diese ganzheitliche Wahrnehmung von – philosophisch-theologisch gesprochen – existenzieller Kontingenz war in dieser Form für die aktuell lebenden Generationen, mit Ausnahme der im und kurz nach dem Krieg Geborenen, in Mitteleuropa neuartig. Bilder, die man bislang nur aus dem Fernsehen kannte, kamen über Bergamo und andere Orte plötzlich bedrohlich näher, und wurden schließlich real. Mit allen denkbaren und bislang undenkbbaren Reaktionen: Angst ging um und suchte sich ihre Wege, so heterogen wie eine Gesellschaft nur sein kann, von Panik über Verdrängung bis Leugnung, Protesten, Weigerungen im Dienst – teils mit folgenschweren Disziplinarmaßnahmen. Damit haben das Gefühl der Verletzlichkeit und die reale Erfahrung der Verletzbarkeit durch die Reaktion der entsprechenden Systeme zugleich neue Erfahrungen der Vulnerabilität geschaffen. Bisherige Passungen wurden so in einem doppelten Sinne konterkariert, mit aktuell nicht absehbaren Folgen auf der individuellen und auch gesellschaftlichen Ebene. Drei Fragen drängen sich an dieser Stelle auf:

1. Wie viele Individuen mit – worst case nachhaltigen – „*Misfit*“-Erfahrungen (nach LARGO) kann sich eine Gesellschaft leisten?
2. Ab wann würden gesellschaftliche, kurz- und mittelfristig nicht bzw. schwer sanierbare Folgen eintreten?
3. Inwiefern können Coaching und Beratung diese individuelle und kollektive Vulnerabilitäts-Erfahrung präventiv und ressourcenorientiert begleiten?

2. Pandemie und Wohlbefinden – eine stichprobenartige Untersuchung von Korrelationen

Für diesen Beitrag wurde eine Umfrage zum Zusammenhang von „Pandemie und Wohlbefinden“ konzipiert, welche die Kategorien *Wohlbefinden*, *Engagement*, *Beziehungen*, *Sinn* und *Erfolg* mit jeweils vier offenen Fragen und Bereichen für skalierbare Antworten abdeckte. Die Umfrage fand im Frühjahr 2021 statt. Einleitend wurde nach der größten Herausforderung in der Pandemie und nach persönlichen Bewältigungsstrategien gefragt. Abschließend interessierte, was die Pandemie subjektiv nachhaltig am meisten verändert hatte. Die diesbezüglichen Ergebnisse sind:

- Herausforderungen, die die *soziale Isoliertheit* betrafen, standen in dieser Umfrage mit 43,6 % aller Angaben an erster Stelle, gefolgt von Fragen von *Struktur und Umstrukturierung* mit 30,8 % aller Nennungen. Mit einigem Abstand lagen an dritter Stelle mit 17,9 % *existenzielle Herausforderungen* und an der letzten Stelle mit 7,7 % *Fragen der Digitalisierung*.
- Nach eigenen Angaben der Befragten wurden die pandemiebedingten Herausforderungen in 53,8 % der Fälle durch *Anpassungsleistungen oder Umstrukturierung* gemeistert, zu 30,8 % durch Änderung der Einstellung und zu 15,4 % aller Nennungen durch *soziale Unterstützung*.
- Mit 55 % wurden *Sport und Natur* als Möglichkeit angegeben, den Ausgleich zu bewältigen.
- Mit 26,7 % aller Nennungen wurden *Familie und Freunde* als wichtige Konstanten angegeben und mit 18,3 % Formen der *Selbstfürsorge*.

- Veränderungen auf der *sozialen Ebene* wurden zu 51,4 % als die nachhaltigste Konsequenz aus der Pandemie und der mit ihr einhergehenden Maßnahmen eingeschätzt. 40,5 % aller Befragten gaben Antworten im Bereich der *Einstellung zu den Dingen und zum Leben* an und 8,1 % hielt Veränderungen auf der *persönlichen Ebene* für am nachhaltigsten.

In der Auswertung war der Abgleich mit den eigenen Coachinganfragen des Autors von Frühjahr 2020 bis Sommer 2021 aufschlussreich:

- Die überwiegende Mehrzahl der Coachingprozesse während der Pandemie befasste sich mit Fragen der *äußeren und inneren Strukturierung*, also *Umwidmungen von Raum und Zeit*, die Schaffung von *Ritualen bei raum-zeitlichen Übergängen* sowie Anliegen im Bereich *inneren Selbstmanagements*. Ebenso gestalteten sich Fortbildungen für Lehrende und Workshops mit Eltern und Erziehungsberechtigten.
- Danach folgten Anliegen im Bereich der eigenen *Einstellung, Haltung und Affektregulation*.
- Methodisch fanden die meisten Coachingprozesse als *Naturcoachings*, gefolgt von *virtuellen und hybriden Formaten*, statt (HANSTEIN 2021a).

Wenngleich die hier zugrundeliegende Stichprobe von 41 Teilnehmenden keinen Anspruch auf Repräsentativität erhebt, ergeben sich dadurch aktuelle Trends für Coachingformate.

Beschreibung Stichprobe

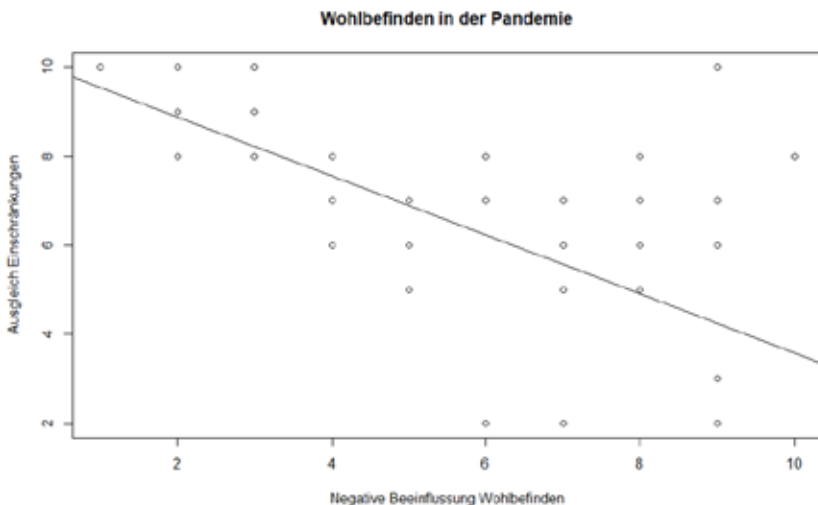
	N = 41		
Alter	M _{Alter} = 48,64	SD _{Alter} = 15,82	Spanne: 22–83 Jahre
Geschlecht	weiblich: 26	männlich: 10	keine Angabe: 5
Erwerbstätigkeit	ja = 36	nein = 0	keine Angabe: 5
Selbstständigkeit	ja = 9	nein = 27	keine Angabe: 5

Anmerkungen: N = Stichprobengröße, M = Mittelwert, SD = Standardabweichung

Für die Umfrage wurde eine Validierungsstudie aus dem Jahr 2017 zur Orientierung genommen (HAUSLER et al. 2017).

In Abgleich mit der damaligen Erhebung kam die aktuelle Stichprobe zu folgenden Ergebnissen:

- $M_{\text{Wohlbefinden}} = 4,0175$ ($SD_{\text{Wohlbefinden}} = 0,51$): Dieser Mittelwert ist deskriptiv-statistisch nicht geringer als in der Validierungsstudie des Fragebogens (ebd. mit 3,96). Somit lässt sich nicht pauschalisieren, dass das Wohlbefinden in der Pandemie geringer geworden ist.
- Item WP01_01: Wie sehr wurde ihr positives Wohlbefinden in der Pandemie negativ beeinflusst? $M = 5,78$ ($SD = 2,57$): Die Korrelation zwischen diesen beiden Items ist mit einem $r = -0,22$ eher klein bis mittel zu bezeichnen.
- Allerdings konnte ein starker Effekt bei der negativen Beeinflussung des Wohlbefindens (WP01_01) beobachtet werden und ein Ausgleich dieser Einschränkungen (WP02_01). Hier zeigte sich ein entgegengerichteter Zusammenhang.
- Das bedeutet, dass die Beeinträchtigungen des Wohlbefindens grundsätzlich gut von den Teilnehmenden ausgeglichen werden konnten. Je höher jedoch die negative Beeinflussung des Wohlbefindens war, desto weniger gut konnte sie kompensiert werden.



- Mit anderen Worten: Je stärker die Beeinträchtigung des Wohlbefindens empfunden wurde, umso weniger stark konnten Beziehungen aufrechterhalten, Sinn empfunden, Engagement gelebt, das eigene Können erfahren, Optimismus und Autonomie ... gelebt werden.

Die offenen Antworten auf die Frage, was die Teilnehmenden auch nach der Pandemie bewahren wollen, zeichneten sich durch einen hohen Grad an Reflexion aus. Beispielhaft seien hier genannt:

- *„genügend Bewegung in den Alltag integrieren“*
- *„Gedanken/Gefühle aufschreiben“*
- *„mit sich selbst zu sein und damit auch genug zu sein“*
- *„mehr Unwichtiges vom Wichtigem abgrenzen“*
- *erkannt zu haben, „dass es nicht viel benötigt, um glücklich zu sein“*
- *„sich weniger Stress machen“*
- *„für mich selbst zu sorgen“*
- *das Schreiben eines „Glückstagebuches“*
- *„Ruhe, Gelassenheit und Geduld“*
- *das „bewusster(e) Wahrnehmen“*
- *„Fehlertoleranz“*
- *„mehr Stille um mich herum“*
- *„Self-care, und nicht so streng zu mir zu sein“*
- *„Gelassenheit ist eines der Dinge, die ich immer mehr in dieser Zeit lernen durfte“*
- *„sich regelmäßig mit Freunden austauschen“*
- *„wirksam sein, in dem, was ich mit dem ganzen Herzen tue“*
- *„auch unter schwierigen Vorzeichen nicht aufzugeben“*

(https://www.coaching-hanstein.de/assets/php/CMS_DATA/1828/assets/offene_antworten_umfrage.pdf, alle Antworten der Umfrage ebd.)

3. Vulnerabilität bis zum Äußeren: krisenbedingtes Comeback urrelevanter Lebensthemen

Die Corona-Pandemie und kurz darauf die sommerliche Flutkatastrophe haben im ansonsten relativ krisensicheren Deutschland die existenzielle Erkenntnis um sich greifen lassen, dass Leben immer auch heißt, verletzbares Leben zu sein – verletzlich bis zum existenziell letzten Schritt. Sterben und Tod sind, nachdem jahrelang aus der öffentlichen Wahrnehmung verbannt, wieder zurück im Leben. Und damit auch die Aufgabe, diese *Trauerprozesse zu begleiten*. Insbesondere im ersten Lockdown mussten viele Menschen ihre Angehörigen beerdigen lassen, ohne angemessen von ihnen Abschied nehmen zu können – ganz abgesehen von denjenigen, die in Kliniken einsam verstorben sind. Diese Erfahrungen haben das Bewusstsein neu geschärft, wie wichtig die Begleitung in der Trauer und der Abschied von Sterbenden sind. Durch die Krisen der beiden Großkirchen in den letzten Jahren haben sich traditionell kirchliche Aufgaben bereits auf freie Anbieter – Bestattungsunternehmen und freie Trauerredner – verlagert. Diese erfüllen wesentliche Aufgaben, die bisher – zumindest in West- und Süddeutschland – der Seelsorge vorbehalten waren. Mit der Pandemieerfahrung ist eine größere Offenheit im öffentlichen Bewusstsein für Themen um Abschied, Sterben und Tod wahrzunehmen. Aufgrund dieser könnte *Trauercoaching* noch stärker in Formate des Personal Coaching integriert werden (HANSTEIN 2017; SCHLIEPER-DAMRICH 2020). Dazu sollten Coaches und Berater sich ggf. zusätzlich in Trauerbegleitung ausbilden lassen.

Trauer ist ein emotionaler Extremzustand, der sich auch in unerwarteten Gefühlen zeigen kann. Diese können irritieren und überfordern, Klienten aber auch neuartig mit sich selbst in Kontakt bringen. Menschen trauern verschieden und aus ganz individuellen Anlässen: wie zum Beispiel das Ende einer Beziehung, unerwartete Arbeitslosigkeit oder – im Extrem – der Tod eines Angehörigen. Trauercoaching kann besonders in den kritischen Phasen des Trauerns begleiten. Ein Trauerprozess läuft zwar grundsätzlich ähnlich ab, ist aber von Fall zu Fall auch unterschiedlich. ELISABETH KÜBLER-ROSS hat bereits vor Jahrzehnten aus den Gesprächen mit Sterbenden ein Phasenmodell entwickelt, das den Ablauf eines Trauerprozesses visualisiert. Die Phasen sind:

- Nicht-Wahrhaben-Wollen,
- Zorn,
- Verhandeln,
- Depressionen
- Zustimmung (KÜBLER-ROSS 1981).

Die aus diesen Phasen abgeleitete, im Coaching oft verwendete „Change-Kurve“ verdeutlicht, dass Trauer eben in dieser letzten existenziellen Relevanz im Grunde nichts anderes ist als ein tiefgehender Veränderungsprozess. Denn Sterben und Tod ereignen sich täglich: Zum Beispiel wo Erwartungen, Pläne, Zukunftshoffnungen sich nicht erfüllen und unter Trauer letztlich aufgegeben werden müssen. So gesehen sind Coaches und Berater, die im Business- und Personal-Kontext Veränderungsprozesse begleiten, für das Thema Sterben, Tod und Trauer prädestiniert.

Inwiefern sich der und die Einzelne auf den Trauerprozess eines anderen Menschen einlassen kann, hängt entscheidend auch mit der Einstellung zum (eigenen) Tod zusammen. Diese Reflexion schließt mit ein, welche Relevanz der Umgang mit Sterben und Tod biographisch hatte. Um Übertragungen oder Blockaden im Prozess von vornherein auszuschließen, sollte diese Biographiearbeit dem Einsatz als Trauercoach vorausgehen. Trauer besitzt die Fähigkeit, sich mit anderen Emotionen zu „tarnen“, denn sie hat viele Gesichter. Ambivalente Trauerprozesse sind oft eine zusätzliche Herausforderung in Partnerschaften, über die inneren und äußeren Vorgänge des Abschieds hinaus. So kommt es nicht selten vor, dass Wut und Zorn eher als Aggression anstatt als Trauer identifiziert werden. Um diesen adäquat und einfühlsam begegnen zu können, sollten Coaches und Berater ihre eigene Emotionalität, besonders unter Stress, und ihr „inneres Team“ gut kennengelernt haben.

4. Bewährte Modelle neu kontextualisieren – ein Hauptbedarf für Coaching und Beratung

Neben der Übertragung von Coachingtools in virtuelle und hybride Formate in der Corona-Pandemie sind auch die mit den *Erfahrungen von Unsicherheit, körperlicher und seelischer Verletzbarkeit und Verlust* vorrangig gewordenen Themen ein Anlass,

bewährte Tools und Ansätze in Coaching und Beratung neu zu reflektieren. Neben der erwähnten „Change-Kurve“ (HANSTEIN 2021a, S. 183) bieten sich zum Beispiel insbesondere das „Lebenshaus“ (ebd., S. 159), die „Übergangsbrücke“ (ebd., S. 129) oder der „Ressourcenbaum“ (ebd., S. 199) für die Begleitung von existenziellen Veränderungen und Transformationsprozessen aufgrund ihrer ganzheitlich greifbaren Metaphorik gut an (die Übersicht zu empfohlenen Themen für das Naturcoaching und zu Naturmetaphern ebd., S. 235–238). Darüber hinaus sei exemplarisch an ein Modell erinnert, das die im Krisenkollaps (HANSTEIN 2021b) wichtige Wiedererlangung von Kohärenz und Selbstwirksamkeit betont und daher sowie aufgrund seiner Provenienz für die Begleitung von Verlusterfahrungen besonders relevant ist:

Das *BASIC Ph-Modell* nach MOOLI LAHAD entstammt der *Resilienzforschung* und stellt sich der Frage nach der *Kompensation von Verlusterfahrungen*. Dem Konzept zugrunde existieren bei Menschen sechs Bewältigungsstrategien, mit deren Hilfe sie auch traumatische Erlebnisse bewältigen können. Entsprechend der Bezeichnung sind dies: *Belief, Affects, Social, Imagination, Cognition, Physical*. Die Ebene „Belief“ meint Überzeugungen, Werte, Glauben und Spiritualität; „Affects“ den Ausdruck von Emotionen; „Social“ die Eingebundenheit in eine soziale Einheit, die ggf. auch den Trauerprozess begleitet; „Imagination“ alles, was mit Kreativität und Phantasie, Kunst und Literatur zu tun hat; „Cognition“ die Erschließung möglicher Zusammenhänge durch problemlösendes Denken oder die Ebene der Ratio; und unter „Physical“ fallen alle körperlichen Aktivitäten (LAHAD & DORON 2006).

- **Fallbeispiel 1:**

Dem 15-jährigen Fanis fiel es im ersten Lockdown schwer, sein regelmäßiges Turnen (2–3 Mal pro Woche) einstellen zu müssen. Neben dem körperlichen Ausgleich für den Pubertierenden gab der Sport eine Strukturierung der Nachmittage vor. Weil an diesen Tagen abends zeitlich keine Hausaufgaben mehr möglich waren, bedeutete dies eine Umstellung in der restlichen Woche. An diese Selbstorganisation hatte sich Fanis die letzten Jahre über gut gewöhnt. Mit der Pandemie wurde nicht nur die Schule nach Hause geholt, sondern auch die Turnhalle fiel weg. Fanis versuchte es zunächst mit Radfahren und Joggen, stellte dies aber bald wieder ein. Nichts davon ersetzte seinen Sport. Einige Zeit darauf bemerkten seine Eltern, dass er sich für Zeichenprogramme interessierte. Da er zu dieser Zeit Geburtstag hatte, bekam er auch gute

Tools geschenkt. Schnell investierte Fanis seine Freizeit in ein neues Hobby. Künstler gab es in der Familie und offenbar war dieses Gen nun auch bei ihm durchgeschlagen. Es verging kein Tag, an dem er nicht seinen Eltern eine neue Zeichnung vorlegte. Fanis perfektionierte seine Darstellungen und holte sich Feedback aus Fachkreisen im Internet. Die Bestätigung brachte ihn gut durch die Pandemie. Nach dieser begann nach und nach das Turntraining wieder. Fanis, der mehrmals erfolgreich (mit Pokal) in der Landesliga mitgeturnt hatte, musste sich zuerst überwinden, wieder in die Turnhalle zu gehen. Aus Loyalität zum Trainer ließ er sich jedoch darauf ein. Nach zwei Nachmittagen und einer entsprechenden guten Rückmeldung des Trainers war er „wieder voll und ganz dabei“ (O-Ton). Heute hat Fanis zwei Hobbys, die er regelmäßig und mit Leidenschaft pflegt. Dem schulischen Erfolg hat dieser zeitliche Einsatz keinen nachteiligen Effekt eingebracht, ganz im Gegenteil. Fanis lebt seine Begabungen und dies strahlt auf seine anderen Kompetenzen aus.

Interpretation:

Im Sport wie in der künstlerischen Betätigung werden Gefühle ausgedrückt („Imagination“). Indem der Jugendliche jeden Tag seine Bilder präsentierte, kam er zudem dazu, über seine damit verbundenen Gefühle zu sprechen („Affects“). Gleichzeitig holte er die Emotionen der Feedbackgeber zu seinen Artefakten ein. Die Ebene der sportlichen Betätigung („Physical“) verlagerte sich auf die der Kreativität („Imagination“). Gemeinsam ist beidem, dass sich der junge Mann darüber ausdrücken konnte und seine Wirkung eine Rückspiegelung erfuhr. Die nötigen Informationen („Cognition“) über Kunsttechniken bis hin zur Ausbildung eines ganz eigenen Stils beschaffte sich der Jugendliche über Fachliteratur und das Internet. Seine Eltern nahmen sich jeden Abend, als er seine Bilder (von sich aus!) vorstellte, Zeit. Das förderte das Kohärenzgefühl und die Selbstwirksamkeit des Heranwachsenden.

- **Fallbeispiel 2:**

Der 58-jährige Simon fiel in der Corona-Pandemie in ein „tiefes Loch“ (O-Töne im Folgenden). Seit 30 Jahren beschäftigte er sich intensiv mit seiner Gewalterfahrung in der Kindheit, hatte mehrere Physiotherapien hinter sich und war in einer Selbsthilfegruppe aktiv. Der Lockdown versetzte ihn zunächst in eine Art „Schockstarre“. Simon

erschien nicht mehr zu den Treffen der Gruppe und meldete sich dazu auch nicht ab. Er konnte nicht mehr arbeiten, ließ sich über einen längeren Zeitraum krankschreiben und „blieb einfach im Bett liegen“. Er verstand seine Verhaltensänderung selbst nicht. Jedes Mal, wenn er den Fernseher anschaltete, „musste“ er sich „furchtbar aufregen über diesen ganzen Blödsinn“. In der Therapie und dem flankierten Coaching berichtete Simon dann davon, wie er sich täglich bis tief in die Nacht hinein über diverse Homepages Informationen beschaffte, die „ein wenig anders auf die ganze Sache schauen“ würden. Es dauerte nicht lange, bis er keine öffentlich-rechtlichen Sender mehr einschaltete und bald begann, sich für „Widerstandsgruppen“ zu interessieren und diese zu kontaktieren.

Interpretation:

Die mit der Corona-Pandemie erlassenen Einschränkungen der persönlichen Freiheit hatten beim Klienten seine traumatisierende Verletztheit als Kind getriggert. Er wollte die Umstände verstehen, so wie er auch zu Beginn seiner Aufarbeitung der sexualisierten Gewalt nach Sinn gesucht hatte. Dazu beschaffte er sich alle nur denkbaren Informationen („Cognition“). Aufgrund der Retraumatisierung war eine differenzierte Sicht auf die angebotenen Inhalte jedoch nicht angemessen möglich. Diesen inneren Anteil übernahm die Ebene der freien Vorstellung („Imagination“), denn so konnte der Mann einen Sinn hinter der Situation erkennen bzw. konstruieren („Belief“). Sein Engagement auf der Straße verschaffte ihm eine Einbindung unter Gleichgesinnten („Social“). Deren lautstarker „Widerstand“ benötigte zudem seinen körperlichen Einsatz („Physical“). Die Problematik der Strategie des Klienten bestand darin, dass sie ihn unbewusst wieder in seinen alten Gewaltkreislauf zurückführte. Um stattdessen aus der Opferrolle herauszufinden, brauchte es einen relativ langen Weg in der Begleitung.

- **Fallbeispiel 3:**

Mit der Klassenführung ihres Mittelstufenkurses tat sich Frau Meyer im Online-Unterricht schwer. Sie hatte das Gefühl, „nicht so recht an die Schüler ranzukommen, was mit der Zeit richtig frustrierend ist“ (O-Töne im Folgenden). Weil sie sich als Hauptfachlehrerin „einen auch viel zu großen Stress mit dem Lehrplan“ gemacht hatte, gab es kaum schüleraktive Phasen in ihrem Unterricht. Durch die Begleitung

im Coaching begann sie, Körperübungen einzubauen, die Schülerinnen und Schüler vermehrt in Gruppen arbeiten zu lassen, und am Ende des Jahres sogar mit einem hybriden Projekt das Unterrichtsthema abzuschließen. Ihre Zufriedenheit im Beruf stieg wieder. Frau Meyer ging zuversichtlich in die Ferien und in das neue Schuljahr.

Interpretation:

Viele Pädagogen haben die Ebene der körperlichen Aktivitäten („Physical“) während des Online-Unterrichts unterschätzt (HANSTEIN & LANIG 2020b; ebd. 2021). Zeiten für den Wechsel der Räume fielen weg und damit die im herkömmlichen Unterricht notwendigen Wege mit der damit verbundenen körperlichen Energie. Diese Phänomene durch Übungen, körperliche Methoden und Unterbrechungen von Raum und Zeit (HANSTEIN & LANIG 2020a) zu kompensieren, wurde zu einer wesentlichen Aufgabe der online Lehrenden. Ebenso war es eine wesentliche Herausforderung, die individuelle „Bubble“ der einzelnen Lernenden immer wieder in „Gruppenbubbles“ zu überführen. Denn, was im analogen Unterricht bereits durch Nebengespräche, Blicke und Gesten auf der Ebene der sozialen Interaktion („Social“) möglich und tägliche Praxis von Lernenden ist, fällt im Online-Unterricht als (zusätzliche) Aufgabe den Lehrenden zu: diese Phasen des sozialen Lernens zu koordinieren und zu moderieren. Guter Unterricht lebt von der Menschlichkeit seiner Akteure. Das heißt, dass er nicht ausschließlich (fach-)theoretisch sein kann, sondern, dass bei einem lebendigen Unterricht immer die Ebene der Emotionalität („Affects“) mitschwingt. Dieser Aspekt ist bereits lernpsychologisch wichtig. Was im analogen Unterricht aber auf ganz normale Art und Weise geschieht, ist durch die symbolische Kommunikation im virtuellen Kontext eingeschränkt und muss daher durch eine achtsame Form aktiven Zuhörens, Nachfragens, Spiegelns – auch von Gestik und Mimik der Lernenden – und durch Rückmeldungen kompensiert werden. Resonanz ist eine unerlässliche Größe im Online-Unterricht, die mehrere Ebenen des BASIC Ph-Modells zusammenführt – im besten Fall durch eine adäquate Reflexion im gemeinsamen Plenumsgespräch.

Salutogenese (ANTONOVSKY 1997), *salutogenetische Führung* (KÜHL & LAMPERT & SCHÄFER 2018) sowie *salutogenetische Selbstführung* (HANSTEIN 2021a) und *spirituelles*

Selbstmanagement (HANSTEIN & LANIG 2020a) können als Ansätze für Coaching und Beratung in Erfahrungen von Verlust und Vulnerabilität dienen. Nach AARON ANTONOVSKY benötigt der Mensch, insbesondere in existenziell prekären Lagen, ein Mindestmaß an *Kohärenz* („sense of coherence“), mit dem das Leben im Ganzen als verstehbar („sense of comprehensibility“), sinnhaft („sense of meaningfulness“) und bewältigbar („sense of manageability“) erscheint (ANTONOVSKY 1997). Im ressourcenorientierten Coaching steht dabei nicht die Frage nach den Ursachen für die „Misfit“-Erfahrung (nach LARGO, siehe oben) im Zentrum, sondern die Frage, was den Klienten resilient hält bzw. werden lässt (BENGEL & LYSSENKO 2012).

Den *Resilienz*-Ansatz auch konzeptionell auf die Situation des virtuellen und hybriden Unterrichts zu weiten, steht für das kommende Schuljahr an den meisten Orten noch aus. Es existieren bis heute etliche Konzepte, die für Schulen und Einrichtungen der Sozialen Arbeit und Jugendhilfe aufgelegt worden sind. Beispielhaft sei an dieser Stelle das Rahmenkonzept „stark.stärker.WIR“ des Landes Baden-Württemberg genannt, das mit einem erweiterten Präventionsbegriff („live-skills“) arbeitet (http://praevention-in-der-schule-bw.de/Lde/Startseite/stark_staerker_WIR_) Viele Methoden, die sich – gleichermaßen im analogen, virtuellen wie hybriden Format – aufgrund ihrer Symbolik und Metaphorik gut visualisieren lassen, können in Coaching und Beratung mit Skalierungstechniken den Klienten ebenso Entwicklungsfelder aufzeigen, wie Zielbilder und Zukunftsvisionen erarbeiten. In den genannten Fallbeispielen hätten so zum Beispiel auch Visualisierungen der „7 Säulen der Resilienz“ – *Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbststeuerung, Verantwortungübernahme, Leben von Beziehungen und das Vertrauen in die Zukunft* (BENGEL & LYSSENKO 2012) – einen methodischen Weg bilden können. Da in „Misfit“-Momenten der Organismus in inneren Bildern und somatischen Markern spricht, sind die so entstehenden äußeren Bilder als Spiegel der Seele oder Korrektiv des momentanen Ist-Zustandes in der Regel sehr hilfreich. Skalierungen unterstützen diesen Effekt, da sie eine (eigene!) Wertung des Klienten in eine Situation einsetzen, die aufgrund des bisherigen defizitären (bewerteten) Empfindens relevant für die weitere Zielorientierung ist – beispielhaft über das *Reframing* (HANSTEIN 2021a, S. 118–126).

5. Fazit

Die Corona-Pandemie hat vieles verändert, war Anlass zu Umstrukturierung und Neufindung. Äußere Veränderungen hingen zumeist auch mit der inneren Verfassung, Einstellung und Haltung zusammen. Dabei bestätigen die präzisen Beschreibungen in der Umfrage „Pandemie und Wohlbefinden“ das Erleben einer Zeit „vor“ und „nach“ Corona, ähnlich wie bei dem umgangssprachlichen Bezug auf den Krieg oder die politische Wende in Deutschland. Die so empfundene „Zeitenwende“ ist für Coaching und Beratung eine relevante Scharnierstelle. Denn es muss davon ausgegangen werden, dass viele Erlebnisse noch nicht hinreichend verarbeitet – oder noch gar nicht angegangen – worden sind. Der Schritt über den „Rubikon“ (HANSTEIN 2021a, S. 65) und die neuartig empfundene Kohärenz und *Selbstwirksamkeit* (die Zitate der Strichprobe oben) sind der Ausgangspunkt, um über die dabei ganzheitlich empfundenen Ressourcen auch die nächsten Schritte in die Zukunft zu begleiten. Die Erfahrung der Vulnerabilität wird dadurch auch nicht als Schwäche empfunden, sondern vielmehr legt sie eine Sensibilität für sich selber und die Mitmenschen frei, die im Coaching beispielhaft mit diesem Satz umschrieben wurde: „Ich bin jetzt viel mehr mit mir im Reinen, habe meinen Frieden gefunden und eine Dankbarkeit, wie nie zuvor. Die paar Kratzer, klar, die bleiben, aber ich trage diese Wunden als Mahnung, noch besser auf mich und uns aufzupassen“ (O-Ton, Klient, 48 Jahre). Die Erfahrung, eine tiefgreifende Krise bewältigt und durch diese Anpassungsleistung ganz neue Kompetenzen erlangt zu haben, stärkt die Resilienz des Menschen. Die Aufgabe von Coaching und Beratung liegt im Spiegeln dieser Selbsterfahrungen. Dabei bieten sich bewährte Modelle an, die leicht auf die neuen Erfahrungen adaptierbar und erweiterbar sind.

6. Anhang¹

1 Für seine solide wissenschaftliche Mitarbeit bei der Zusammentragung der Daten für die hier zugrundeliegende Stichprobe sei an dieser Stelle Herrn Moritz Vogel, B.Sc. herzlich gedankt.

Korrelationstabelle

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Wohlbefinden	–								
2. Engagement	-0,38 ^a	–							
3. soziale Beziehungen	-0,31 ^a	0,64 ^a	–						
4. Sinnfrage	0,27 ^a	-0,18 ^a	-0,15 ^a	–					
5. Erfolg	0,44 ^a	-0,30 ^a	-0,37 ^a	0,06 ^a	–				
6. Alter	-0,12 ^a	-0,09 ^a	-0,04 ^a	-0,0004 ^a	-0,27 ^a	–			
7. Geschlecht	0,05 ^b	-0,15 ^b	0,12 ^b	0,33 ^b	-0,37 ^b	-0,11 ^b	–		
8. Erwerbstätigkeit	-0,06 ^b	0,17 ^b	-0,04 ^b	-0,16 ^b	-0,11 ^b	0,02 ^b	-0,33 ^c	–	
9. Selbstständigkeit	-0,16 ^b	0,13 ^b	0,24 ^b	0,12 ^b	-0,02 ^b	0,39 ^b	-0,07 ^c	0,15 ^c	–

Anmerkungen: Items: 1. Wohlbefinden = WP01_01, 2. Engagement = E001_01, 3. soziale Beziehungen = B001_01, 4. Sinnfrage = S001_01, 5. Erfolg = E101_01

^a Pearson Korrelation, ^b Punktbiseriale Korrelation, ^c Phi-Koeffizient

Literatur

- ANTONOVSKY, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT.
- BENGEL, J. & LYSSENKO, L. (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Köln: BZgA.
- BUROW, O.-A. (2018): Führen mit Wertschätzung. Der Leadership-Kompass für mehr Engagement, Wohlbefinden und Spitzenleistung. Weinheim & Basel: Beltz.
- HANSTEIN, T. (2017): Coaching in der Seelsorge. Ein methodischer Ansatz zur Perspektivenerweiterung im kirchlich-katholischen Milieu. Marburg: Tectum.
- HANSTEIN, T. (2021a): Selbstmanagement – mit Coachingtools. Ressourcen erkennen, nutzen und pflegen, 2. Auflage, erweitert mit Tools zum Hybrid- und Naturcoaching. Baden-Baden: Tectum.
- HANSTEIN, T. (2021b): Kollaps-Coaching. Mit veränderten Haltungen aus der Krise. In: *Coaching Magazin*. Ausgabe 2/2021, S. 27–31.
- HANSTEIN, T., LANIG, A. (2020a): Spirituelle Kompetenz in digitalen Lern- und Arbeitswelten. Erfolgreich studieren und arbeiten mit spirituellem Selbstmanagement 4.0. Baden-Baden: Tectum.
- HANSTEIN, T., LANIG, A. (2020b): Digital lehren. Das „Homeschooling“-Methodenbuch. Mit 64 erprobten Online-Methoden. Baden-Baden: Tectum.
- HANSTEIN, T., LANIG, A. (2021): #Online-Lehre meets #Online-Coaching. Lehrhandeln und Coaching in virtuellen Lernräumen. Münster & New-York: Waxmann.
- HAUSLER, M., HUBER, A., STRECKER, C., BRENNER, M., HÖGE, T., HÖFER, S. (2017): Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Operationalisierung von Wohlbefinden. Die deutsche Version des Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) und die Kurzversion Brief Inventory of Thriving (BIT). In: *Diagnostica* (2017), 63 (3), S. 219–228.

- KEUL, H. (2017): Resilienz als Verwundbarkeit. Der Vulnerabilitätsdiskurs als Chance für eine gesellschaftsrelevante Theologie. In: *Hermeneutische Blätter* 01/2017, S. 105–120.
- KÜBLER-ROSS, E. (1981): Verstehen was Sterbende sagen wollen. Einführung in ihre symbolische Sprache. Stuttgart: Kreuz.
- KÜHL, W., LAMPERT, A., SCHÄFER, E. (2018): Coaching als Führungskompetenz. Konzeptionelle Überlegungen und Modelle. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- LAHAD, M., DORON, M. (2006): Protocol for treatment of post traumatic stress disorder: See far cbt model: Beyond cognitive behavior therapy. NATO Science for Peace and Security Series, 70, S. 3–123, Washington, D.C.: IOS.
- LARGO, R. J. (2017): Das passende Leben. Was unsere Individualität ausmacht und wie wir sie leben können. Frankfurt/Main: S. Fischer.
- SCHLIEPER-DAMRICH, R. (2020): Coaching des Todes. In existenziellen Abschieden auf den Punkt kommen. Remscheid: Rediroma.