

# Fachartikel

der Schicksalspsychologie und angrenzende Themen;

Artikel, Texte, Rezensionen und Kommentare

(eine Publikation des Szondi-Instituts – [www.szondi.ch](http://www.szondi.ch))

## ***Schicksalsanalytisches Coaching ist Arbeit am und mit dem Ich***

*Das schicksalsanalytische Coaching ist nicht eine verbrämte Verhaltenstherapie sondern eine Forschungsarbeit am eigenen Ich. Eine Kartographie der eigenen Bedürfnisse und der systemischen Bedingungen unter denen man lebt und auf deren Zwänge eine Antwort gesucht werden muss.*

*Alois Altenweger*

Schicksalsanalytisches Coaching bedeutet, dem Ich des Klienten, der Klientin wieder eine teilweise blockierte Ich-Steuerung zu lösen. Blockiert daher, weil die Selbstanforderungen und die Selbsterwartungen nicht mehr mit den Bedingungen der sozialen Umfeldes, den eigenen psychischen Kräften und den Anforderungen des Systems oder der Organisation, in der man sich entfaltet oder in dem man arbeitet und agiert, übereinstimmen. Da in aller Regel nicht das System umgebaut werden kann, müssen persönliche Veränderungen vorgenommen werden. Dies kann von einfachen Verhaltensanpassungen über eine neue Positionierung im System, als innerhalb dessen eine Änderung der Aufgabe bis zum Verlassen des Systems gehen. Wichtig ist unter schicksalsanalytischen Aspekten immer die Frage an sich selbst, die Frage, welche Bedürfniskonstellationen ich (unbewusst oder klar geplant) durchsetzen möchte und welche Mittel ich dafür einsetzen kann und will. Dies bedeutet auch, die Grenzen der eigenen Möglichkeiten zu eruieren und im Rahmen der gewünschten Bedürfnisbefriedigung die zielentsprechenden und persönlich erträglichen Entscheidungen zu fällen und die Konsequenzen zu tragen.

Für Klient und Therapeut bedeutet dies

- konkurrenzierende **Triebbedürfnisse aufzeigen** und neurotische Verspannungen im Kontakt ansprechen (Selektion und Dominanz der Bedürfnisse);
- Kontakt-, Gemeinschafts- und **Geborgenheitsbedürfnisse** aufzeigen sowie
- sich über die entsprechenden einschränkenden und unterdrückenden systemischen Bedingungen klarzuwerden (Zwangswahl);
- Sind **sexuelle Neigungen** und verdeckte Wünsche im Spiel (Aggressivität)?

- Die **eigene Position** zwischen Wunschbild und Realität klären (Selbstbewusstsein);
- und die formale und informelle **Kräftegeometrie des Bezugsnetzes** (Wer hat wem was zu sagen?) offenlegen.

Schliesslich: Entspricht die **fachliche Kompetenz** den Anforderungen oder klafft hier eine Lücke zwischen Selbstverständnis und effektiver Leistung.

In einer Netz- oder Strukturmatrix werden die problematischen Schnittstellen („Knoten“) dargestellt. Daraufhin gilt es, den **aktuellen Bedürfnis-Input** der Klientinnen und Klienten qualitativ und quantitativ zu beschreiben und zugleich die **«Mangellage»** festzustellen: Warum und inwiefern haben Klientinnen und Klienten den Eindruck, ihre Bedürfnisse würden nur unzureichend oder gar nicht befriedigt? Dabei gilt es, das Verständnis dafür zu wecken, dass in einem Strauss von Bedürfnissen diese rivalisierend um Befriedigung kämpfen. Die sich daraus ergebenden Ansprüche werden von Klient und Therapeut einer nüchternen Prüfung unterzogen, ihre Realisierbarkeit geprüft und die mutmassliche **Konflikthanfälligkeit an den Schnittstellen** der emotionalen und arbeitsbedingten Beziehungen zwischen System und Klienten eruiert. Dabei muss das Reaktions- und Handlungsmuster des Klienten, der Klientin herausgearbeitet werden; nicht selten handelt es sich um eingeschlifene Verhaltensmuster, die nicht einfach wie ein altes Kleidungsstück abgelegt werden können, sondern sorgfältig dekonstruiert werden müssen. Quellen des Verhaltens sind Erfahrungen, familiäre Modi der Lebensgestaltung, die unbewussten Ahnenansprüche und die **dominierenden Ordnungsmuster** der persönlichen Bedürfnisse. Letztere können mittels Szondi-Test aufgeschlüsselt und enthüllt werden. Beispielsweise zeigen sich auf Grund des Szondi-Tests die existenziellen Triebbedürfnisse des **Ich-Bereichs** (Selbstwertempfinden!) aber auch die Versorgung des Gefühlshaushalts und die aggressiven Gefahrenzonen. Zugleich liefert der Test auch die ganze Palette der vom Klienten gepflegten Abwehrmechanismen. Die Ergebnisse des Tests können vom Therapeuten, der Therapeutin wie eine **Folie der aktuellen Situation unterlegt werden**, um beispielsweise sowohl gestaute, nicht befriedigte Ich-Triebbedürfnisse (wie Anerkennung, Autonomie, Wertschätzung und Selbstbestätigung) als auch deren Befriedigungsmöglichkeiten und -voraussetzungen (Dominanzbegehren) aufzuzeigen.

Schicksalsanalytisch ist von grosser Bedeutung, welche Bedürfnisse der Klient aus den übrigen Triebbedürfnisbereichen (und mit welchen neurotischen Verfärbungen) wie das Bedürfnis nach Kontakt, Sexualität, Liebe und Geborgenheit befriedigen kann oder ob sich in diesen Bereichen destruktive - weil blockierte - Potentiale aufgestaut haben.

**Die Therapie wird zum individuellen «Werkhof» des Klienten:** Die Arbeit von Klientin/Klient und TherapeutIn läuft darauf hinaus, eine Kartographie der Bedürfnisse zu erstellen. In dieser Kartographie wird erfasst, welche Bedürfnisse unbefriedigt bzw. unterdrückt bleiben, welche Ressourcen mobilisiert, wo vernünftigerweise auf Ansprüche verzichtet werden muss und wie Fähigkeiten Bedürfnis-adäquat eingesetzt werden können.

Schicksalsanalytisches Coaching ist schonungslos und für alle Beteiligten anstrengend. In aller Regel nimmt es Elemente einer Kurzzeittherapie auf, d.h. dieses Coaching ist ein Prozess der direktiven Selbstfindung, deren Elemente sofort und ohne Umschweife «vor Ort» in die Tat umgesetzt werden. Es geht darum, in einem Lernprozess des permanenten Feedbacks das für den Klienten individuell Erreichbare zu gestalten. Der Lernprozess ist offen, die Verarbeitung der laufenden neuen Erfahrungen durch den Klienten ist abhängig von seinen Ressourcen und seiner Akzeptanz (auch dem Empfinden persönlicher Zumutbarkeit) und schliesslich der Stellungnahme seines Ichs, das alles Neue einbauen und «unter Kontrolle» halten muss. Was ist schicksalsanalytisches Coaching? Eine Ouvertüre zum selbst-bewussten Leben.

Tags: Ich, Coaching, Bedürfnisse

Quelle: „texte 5/2013