NACHGEDACHT

Bei „Nachgedacht“ geht es diesmal um die stärkste und mächtigste Form der Beziehung – die Familie. Selbst die, die glauben, mit der Familie oder einzelnen Mitgliedern nicht mehr viel „am Hut“ zu haben, können starken Einflüssen ausgesetzt sein, die ihnen mitunter gar nicht bewusst sind. Die systemische Psychologie baut auf der Erkenntnis, dass wir keine Inseln sind, die man isoliert betrachten kann, sondern Wesen, deren Verhalten stark von den Menschen geprägt ist, mit denen wir in enger und starker Verbindung stehen.

Bevor Melanie Ortner mit Ihrer Firma ORTNER COACHING erfolgreiche Unternehmerin wurde, war sie Führungskraft in internationalen Konzernen.

Melanie Ortner

Sie teilt Einblicke, die sie als erfahrener Coach erhält und inspiriert zu neuen Perspektiven.

FAMILIE

Im Coaching stelle ich gegenüber meinen Klienten immer mal wieder die provokante These in den Raum: „Oft ist es die Familie, die uns am meisten davon abhält, das zu tun, was wir wirklich gerne tun möchten“. Plötzlich ist mein Gegenüber hellwach und verteidigt seine eigene Familie vehement gegen meinen „Vorwurf“. Ich ergänze dann, dass dies selten mit böser Absicht oder mit Vorsatz geschieht. Die Intension der Familie ist oft Sorge und eigene Erfahrung. Doch was steckt hinter dieser Provokation meiner These?

Ein paar Fallbeispiele aus meiner Arbeit: Ein junger Mann von 19 Jahren lebt in Thüringen und macht gerade in einem sehr guten Hotel eine Ausbildung zum Koch. Mit Abschluss seiner Ausbildung steht ihm die Welt offen, weshalb er sie mit 17 Jahren begonnen hat. Mit 19 Jahren vertritt er bereits den Standpunkt, er wird sein Dorf in Thüringen nie verlassen, das kann er seinen Eltern nicht antun. Eine beruflich erfolgreiche Frau Mitte dreißig hat ein paar Jahre in Kalifornien gelebt und beschreibt das Leben dort in leuchtenden Farben mit ebenso leuchtenden Augen. Auf die Frage, weshalb sie und ihr Mann nicht dort geblieben sind, antwortet sie: „Mein Vater ist alt und hat niemanden mehr. Ich möchte ihn nicht alleine lassen.“ Während Sie diesen Satz sagt, verschwindet das Leuchten in ihren Augen, der Mund lächelt noch, der Gesichtsausdruck verrät Wehmut. Ein Mann im besten Alter, der Ende fünfzig seine finanzielle Freiheit und zeitliche Flexibilität genießt, erzählt mir, er war begeisterter Pilot, hat jedoch vor zehn Jahren aufgehört zu fliegen, da seine Frau nicht mehr gerne mitgeflogen ist. Auf meine Frage, mit der Fliegerei wieder zu beginnen, kam die Antwort: „Nein, der Zug ist abgefahren.“

Wir alle können uns mit diesen Menschen und Ihren Entscheidungen im einen oder anderen Fall identifizieren. Wer lässt gerne den alten Vater alleine oder verfolgt ein zeitintensives Hobby, ohne die Begeisterung seines Lebenspartners?

Und sind wir mal ehrlich – wie stark ist der Einfluss der Eltern wirklich, wenn es um die Berufs- oder Partnerwahl geht? Selbst wenn wir diese Entscheidungen bewusst gegen den Willen der Eltern treffen, besteht deren Einfluss darin, dass wir Dinge genau deshalb nicht tun, weil es die Familie gut findet, beziehungsweise Dinge tun, weil wir wissen, dass wir dem elterlichen Wunsch damit nicht entsprechen. Kein Mensch ist davon völlig frei. Wie können wir also sicher sein, dass wir das Leben führen, das wir wirklich führen wollen? Indem wir das Verbundensein mit unseren Familien erkennen, annehmen und uns immer wieder fragen: „Was möchte ich? Was ist mir wirklich wichtig?“. Wenn wir die Antwort dann kennen, können wir die betreffenden Mitglieder der Familie dazu einladen, uns zu verstehen und Lösungen suchen, wie wir das, was wir wollen, auch bekommen.

Bevor Sie glauben, als Coach ermutige ich die Menschen, sich aus ihren familiären Bindungen zu lösen und egoistisch ihren Weg zu gehen, noch eine Fortsetzung des Fallbeispiels Stichwort „Kalifornien“. Nachdem ich meine Klientin fragte, warum sie Ihren alten Vater, der dort, wo er wohnt und niemanden mehr hat, nicht nach Kaliforniern mitnimmt, antwortete sie: „Das würde er niemals tun.“ Darauf ich: „Was ist Ihrem Vater in seinem hohen Alter denn noch wichtig?“ Ihre Antwort: „Dass ich und mein Mann glücklich sind.“ Meine Frage: „Haben Sie ihn jemals gefragt, ob er mitgehen würde?“ Ein nachdenkliches Lächeln huschte über das Gesicht meiner Klientin und sie nickt bestätigend mit dem Kopf: „Nein, ich habe ihn nie gefragt.“

Wer unterstützt Sie in Ihrer Familie, zu bekommen, was Ihnen wirklich wichtig ist? Wenn Sie das Gefühl haben, keiner macht es so richtig – dann wäre meine Frage: Haben Sie Ihre Wünsche und Ziele klar artikuliert und um Unterstützung gebeten? Hören Sie nicht auf, sich um Ihr Glück zu kümmern und stellen Sie sich selbst auch mal die Frage, wen Sie in Ihrer Familie darin unterstützen, das zu bekommen, was er wirklich will.

www.ortner-coaching.de

In der nächsten Ausgabe widmen wir uns dem Thema Partnerschaft. Wie gestalten wir unsere Beziehung harmonisch und lebendig?