

Die Kunst, auf seinen Körper zu hören

Ein gutes Bauchgefühl hilft dabei, Probleme effektiver zu lösen. Aber wie kann man das lernen? Die Autorin Ulrike Arlt hat ein Seminar zum Thema Coaching und Körperwahrnehmung besucht. Ein Selbstversuch mit erstaunlichen Folgen.

Hör einfach auf deinen Bauch – diesen Rat gibt die beste Freundin, wenn es um Herzensangelegenheiten geht. Auch die Medien bemühen gerne das ominöse Bauchgefühl, das uns zur richtigen Entscheidung führen soll – sogar wenn es um berufliche Dinge geht. Dass gutes Körperbewusstsein helfen kann, Probleme jeglicher Art besser zu lösen, propagiert der Münchner Coach Boudewijn Vermeulen bereits seit über zehn Jahren. Er gilt in Coaching-Kreisen als Pionier in Sachen Körperarbeit. Seine Coachings, Seminare und Weiterbildungen haben das Ziel, Körperbewusstsein zu schulen, um dadurch neue Lösungsansätze für Probleme zu finden. Die Zielgruppe ist vielfältig: Vom Manager über die Hausfrau bis zum Künstler reicht sein Klientel.

Samstag Morgen – ein Seminarraum in einem Münchner Hotel. Die Sonne scheint durch die Fenster, asiatische Musik plätschert aus dem CD-Player. Gemeinsam mit zehn Männern und Frauen übe ich eine meditative Schritt- und Atemkombination. Immer wieder – nach vorne, zur Seite, nach hinten. Der Seminarleiter mittendrin. In sich versunken, leichtfüßig und mit geschlossenen Augen. Gebucht hatte ich ein Coaching-Grundlagen-Seminar, auf das ich im Internet aufmerksam wurde. Der Coach und Coach-Ausbilder Boudewijn Vermeulen hat sich seit vielen Jahren auf Körperarbeit und Körperwahrnehmung spezialisiert. Unter anderem bietet er Wochenendseminare an, bei denen man einen Einblick in seine spezielle Art des Coachings bekommen soll. Im Moment fühle ich eher mich wie bei einem Yoga-Workshop. Aber ich fühle mich gut. Die Musik, die Konzentration auf meinen Atem, die Bewegung gefallen mir. Einer anderen Teilnehmerin weniger. Unwirsch unterbricht sie: „Ich möchte mal wissen, was wir hier überhaupt machen.“ Keine unberechtigte Frage – denn nach einer kurzen Begrüßung hat Seminarleiter Boudewijn Vermeulen uns sofort gebeten, die Schuhe auszuziehen und mit ihm eine Bewegungsübung zu machen. Ohne Einführung, ohne Erklärung. Für kopfgesteuerte Menschen schwer, sich darauf einzulassen. Wer möchte schon einfach einer Anweisung folgen, ohne zu wissen warum? So geht es offensichtlich auch der Kollegin, die die Meditation unterbricht. Vermeulen antwortet ganz ruhig: „Ich bitte darum, diesen Teil zu Ende zu machen, wir reden später darüber.“

Ende der ersten Übung, wir setzen uns. Ungewohnt für ein Seminar: Wir sitzen im Kreis, ohne Tische, Vermeulen zwischen uns. Nun endlich die erste, kurze Erklärung. Wir sollen an diesem Wochenende Erfahrungen sammeln und lernen, auf unseren Körper zu hören. Die Theorie zu Vernunft und Gefühlen, Kommunikation und Coaching folge später. Und auch erst jetzt stellen wir uns den anderen Teilnehmern vor. Ohne Berufe, aber die haben wir uns zum Teil schon vor Beginn des Seminars verraten. Also weiß ich, dass ich meine Einführung ins Coaching zusammen mit gestandenen Managern und Geschäftsfrauen absolviere, die sich selber coachen lassen möchten oder als Personalreferenten über eine Fortbildung zum Coach nachdenken.

Nach einer kurzen Kaffeepause gleich die nächste praktische Übung. Wir sollen zeichnen, bekommen Blöcke und Wachsmalkreiden in die Hand gedrückt. Uns selber sollen wir darstellen, anatomisch korrekt, und wir sollen von den Füßen her beginnen. Oje, habe ich die richtigen Farben? Sind meine Füße zu groß geraten oder zu klein? Ein kurzer Blick zur Seite beruhigt mich – hier sind keine Michelangelos am Werk. Dann sollen wir dem Bild noch Gefühle zuordnen und es den anderen Teilnehmern vorstellen. Eine sehr persönliche Angelegenheit, die allen erstaunlicherweise dennoch nicht schwer fällt. Eine positive Leichtigkeit wird in der Gruppe spürbar. Vielleicht liegt das an der ruhigen, bestimmten, aber immer freundlichen Art unseres Seminarleiters. Auch jetzt fällt auf – der „Sinn“ dieser Übung wird (noch) nicht erklärt. Nur, dass am Ende des Seminars ein zweites Bild folgen wird.

Und dann geht es wieder zur Bewegung – Körperarbeit, wie es Vermeulen nennt. Mit den Füßen wippen, auf den Fersen gehen, Becken kreisen und so weiter – einige Übungen scheinen mir bekannt, etwa aus der Alexander-Technik. Unsere Wahrnehmung sollen wir schärfen, unseren Körper spüren und jetzt auch das Gefühlte beschreiben. Dazu gehen wir kreuz und quer durch den Raum und kommentieren die Empfindungen – etwa dass die Füße heiß sind oder fest auf dem Boden stehen, die Arme locker schwingen, der Kopf frei ist, die Hände kribbeln. Jeder sagt etwas anderes, alle durcheinander. Jetzt komme ich mir wieder vor wie in einer Selbsterfahrungsgruppe.

Kurz vor der Mittagspause endlich die erste theoretische Einheit – schließlich wollen sich alle hier auch weiterbilden. Es geht um unser Gehirn und unseren Verstand. Dass er gar nicht so oft an Entscheidungen beteiligt ist, wie wir glauben, und dass wir eher von unseren Emotionen geleitet werden. Das haben Hirnforscher nachgewiesen, Vermeulen beruft sich unter anderem auf Gerhard Roth oder Benjamin Libet. Er spricht frei, zwischen uns sitzend, ohne Präsentation, Projektor, Flipchart oder Handout. Einige Teilnehmer haken nach – wo man das Nachlesen könne, wie die Erkenntnisse belegt seien. Auch die zweifelnde Kollegin vom Anfang meldet sich wieder. Ungeduldig beharrt sie auf Erklärung und Auflösung der bisher absolvierten Übungen. Handgestrickt komme ihr das hier vor und nicht wie ein ernst zu nehmendes Seminar, einfach unprofessionell. Vermeulen bleibt ruhig und höflich. Er bittet sie, abzuwarten und die Erfahrungen zuzulassen. Aber er erklärt noch nicht, warum wir das machen und was wir lernen und erfahren sollen. Auch eine Erfahrung, die wir zulassen müssen. Dann noch einmal „Körperarbeit“. Wir legen uns auf den Boden, machen progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Gelöst geht's in die Mittagspause. Erstaunlich, wie leicht die Teilnehmer aufeinander

zugehen, wie schnell sich anregende Gespräche ergeben. Ein Blick in die Mienen zeigt bereits nach den ersten Stunden Veränderung – locker und entspannt wirken die morgens noch kritischen Teilnehmer.

Der Nachmittag läuft ähnlich ab. Muskelentspannung, Bewegungsmeditation, Gruppenübung und ein theoretischer Block. Zum Ende ein Rückblick: Jeder Teilnehmer berichtet über seine Gefühle und Erlebnisse im Laufe des Tages. Einige zeigen sich emotional sehr berührt, die meisten erstaunt, was sie in ihrem Körper gefühlt haben. Mit vielen offenen Fragen im Kopf, aber einem beschwingten Gefühl im Herzen gehe ich nach Hause.

Sonntag Morgen - die von Vermeulen scherzhaft „Morgenvisite“ genannte Gesprächsrunde. Jeder berichtet, wie er sich seit Ende des gestrigen Unterrichts emotional und körperlich gefühlt hat. Das Feedback ist durchweg positiv: energievoll, gut gelaunt, voller Kraft, fröhlich – ein Teilnehmer berichtet, er hätte das erste Mal seit Monaten tief geschlafen, ein anderer wurde auf der Rückfahrt in der Bahn von einer Fremden in ein langes Gespräch verstrickt. Ein Blick in die Gesichter verrät: die positiven Gefühle müssen echt sein, die meisten lächeln, strahlen fast von innen heraus. Auch ich habe mich am vergangenen Abend unglaublich unbeschwert und energievoll gefühlt, ein langes und anregendes Gespräch mit meinem Partner geführt und tief und fest geschlafen. Ich beginne zu ahnen, dass das die Wirkung der verschiedenen praktischen Übungen des Seminars ist.

An diesem zweiten Tag mischt Vermeulen praktische Übungen mit theoretischem Unterricht. Schön dabei – alles geht zügig voran, der Wechsel zwischen Bewegung und Zuhören tut gut. Vermeulen bittet uns abermals zur Bewegungsmeditation, zum dritten Mal an diesem Wochenende. Wir sollen ihn beobachten, dann selber mitmachen. Nach und nach beginnen wir mit der bereits vertrauten Schrittfolge. Auf einmal ein leises Kichern. Eine Teilnehmerin stutzt, hält inne. Beginnt von neuem mit der Schrittfolge, sieht zu Vermeulen, bewegt Hände und Füße plötzlich diagonal, nicht mehr parallel wie zuvor. Es sind bereits einige Minuten vergangen, als Vermeulen uns auffordert, zu überprüfen, was wir mit unseren Händen alles machen können. Auch ich sehe jetzt noch einmal ganz genau hin. Boudewijn hat die Schrittfolge verändert – und wir haben es nicht gemerkt. Nach und nach wird klar, warum wir die Übungen zur Körperwahrnehmung ganz ohne vorherige Erklärung machen. Jetzt haben wir uns dabei selber ertappt, ganz andere Bewegungen auszuführen, als wir eigentlich wollten. Uns dabei ertappt, gar nicht richtig zuzusehen, Veränderungen nicht zu bemerken. Ein echter Aha-Effekt für uns alle.

Und damit schließt sich auch endlich der Kreis, werden die Bedeutung und das Ziel der praktischen Übungen klar. Vermeulen erklärt, dass die meisten Menschen der Illusion unterliegen die Vernunft würde das Leben regeln und dabei nicht bemerken, dass emotionale, körperliche und unterbewusste Faktoren uns immer wieder Streiche spielen. Daher ist er der Meinung, dass traditionelle, gesprächsorientierte Coachings bei den heute meist "kopflastigen" Menschen rasch an ihre Grenzen stoßen, denn die emotionalen, körperlichen und unbewußten Seiten bleiben dabei unberücksichtigt. Wie wichtig aber gerade diese Seiten sind, erklärt er uns auf Grundlage der Forschungen etlicher Psychologen und Kommunikationswissenschaftler. So spricht er etwa

über die Transaktionsanalyse nach Eric Berne und das Problem, im „Erwachsenen-Ich“ mit andern zu kommunizieren. Auch die Sach- und Beziehungsebene nach Friedemann Schulz von Thun wird vorgestellt und diskutiert, ebenso die Affektlogik nach Luc Ciampi. Das, was am ersten Tag noch „handgestrickt“ wirkt, bekommt jetzt Struktur, wird mit Fakten gefüttert. Auch die scheinbar zusammenhangslosen Übungen erklären sich nun. Alles greift ineinander – Theorie und Praxis. Vermeulen hat uns am eigenen Körper und mit eigenen Sinnen erfahren lassen, dass unser Bewusstsein nicht immer die Zügel in der Hand hat und uns hinterher erklärt, warum das so ist. Erst macht sich Erstaunen breit, dann Begeisterung. Eine Teilnehmerin freut sich besonders: „Jetzt weiß ich, warum ich im Job immer in dieselbe Sackgasse gerate!“ Auch ich glaube, plötzlich einiges besser zu verstehen.

Viel Zeit zum Nachdenken bleibt allerdings nicht, denn die letzte Bewegungsübung, ein Improvisationstanz, wartet auf uns. Erstaunlich, wie locker sich plötzlich sogar die zugeknöpften Manager in unserer Gruppe bewegen – und das mit einem Lächeln im Gesicht. Und noch einmal malen – zum Finale sozusagen. Die Aufgabenstellung ist die gleiche wie am Vortag. Gar nicht mehr schüchtern, eher freudig greife ich zu den Wachsmalstiften. Dann legen wir alle unsere Bilder nebeneinander. Eine deutliche Veränderung ist zu sehen. Die Bilder des zweiten Tages wirken nicht mehr statisch, sondern dynamisch, nehmen Raum ein, zeigen fröhliche Menschen. Und genauso ist auch das Feedback der Zeichnenden – als überschwänglich, glücklich, gelöst, stark und zufrieden beschreiben sie sich. Schade, dass diese zwei Tage schon zu Ende sind, sagen wir uns, als wir lachend bei der letzten Tasse Kaffee im Foyer zusammenstehen. Nebenan geht die Tür auf – auch das Zufriedenheitsseminar eines anderen Veranstalters ist zu Ende. Mit ernster Miene kommen die Teilnehmer heraus. „Muss schon ganz schön anstrengend sein, Zufriedenheit zu lernen“, schmunzelt mein Tischnachbar. Beschwingt und voller Energie gehe ich nach Hause. Ich nehme mir vor, in Zukunft öfter mal inne zu halten, um mich von meinem Bauch leiten zu lassen. Und die Meditationsübungen regelmäßig zu machen.

Von einer Kollegin werde ich am nächsten Tag im Büro angesprochen. Ob ich beim Wellness-Wochenende gewesen sei – ich würde so strahlen, gerade zu glücklich und entspannt aussehen. Stimmt irgendwie, denke ich.

Autorin: Ulrike Arlt, 12.900 Zeichen, Abdruck frei, Belegexemplar erbeten an:

VERMEULEN & PARTNER GmbH
COACHING - TRAIN THE COACH - SEMINARE
Richard-Wagner-Straße 9, D-80333 München
Tel.: 089 / 523 27 30, Fax: 089 / 523 27 23
E-Mail: coaching@vermeulen.info
Homepage1: www.train-the-coach.de
Homepage2: www.schnellcoaching.de

**Das nächste Coaching-Grundlagen Seminar findet am
30. Juni & 1. Juli 2007 in München statt.**