

WIE MAN ES SCHAFFT KONGRUENTER ZU WERDEN

Wie geht Authentizität



Die Umsetzung von kongruentem Verhalten, Echtheit oder Authentizität im Kontakt ist die schwierigste der Grundbedingungen. Die vermehrte Kongruenz des Coaches ist jedoch ein immer mitlaufendes Ziel für konstruktive Prozessgestaltung.

Kongruenz zu erweitern und zu erhalten ist für alle Menschen ein lebenslanger Prozess. Dieser kann durch Selbsterfahrung unterstützt werden. Das Ziel:

EINHEIT VON DENKEN, FÜHLEN, HANDELN

Denn wir alle sind den aktuellen Einflüssen der Umwelt ausgesetzt und sind doch Menschen mit einer individuellen Biografie. Und so kann in jedem zwischenmenschlichen Prozess, durch die Art der Beziehungsgestaltung, sowohl konstruktive Entwicklung, als auch hinderliches Verhalten verstärkt werden. Bei letzterem wird die individuelle Sicht auf die Welt mit dazugehörigen Annahmen bestätigt und kann dadurch noch starrer werden; bei konstruktiver Entwicklung können solche, ggf. rigide Überzeugungen erweichen und kritisch hinterfragt werden.

Kongruentes Handeln ist somit nur

- ✓ mit einer Wahrnehmung der vollständigen Person möglich,
- ✓ durch die Integration von Denken, Fühlen und Verhalten,
- ✓ wenn diese Ebenen miteinander in Beziehung treten können.

Um der eigenen Kongruenz näher zu kommen, können Sie (auch im Coaching) auf die Präferenzen in der (eigenen) Sprache hören:

- „Können Sie erklären ...“, „Welche Gründe könnte es geben ...“, „Welche Bedingungen müssten erfüllt sein ...“ u. Ä. repräsentieren das **Denken**.
- „Wie fühlen Sie sich ...“, „Das empfanden Sie als ...“, „Sie wirken ärgerlich, enttäuscht, erfreut ...“ u. Ä. repräsentieren das **Fühlen**.
- „Wie ist das passiert ...“, „Wie haben Sie das gemacht ...“, „Was werden Sie als nächstes tun ...“ u. Ä. repräsentieren das **Verhalten**.



Wenn es also für Sie wichtig ist, kongruenter sein zu können, besteht die Frage, wie das möglich ist. Dazu gibt es - **zum Ersten** - zwei übergreifende Möglichkeiten (nach Ruth Cohn), die hier als „Selbstappell“ formuliert sind:

1. Ich bin der Steuermann für mein individuelles System.

Das bedeutet: Wahrnehmen können, was im Moment da ist – an inneren Vorgängen und an äußeren Bedingungen. Sind beide in Übereinstimmung? Welche Bedürfnisse habe ich im Moment? Kann ich diesen nachgeben? Kann ich mich genügend konzentrieren – was hindert mich ggf.? Wo sind meine Grenzen in der Beziehungsgestaltung, im Einlassen-Wollen auf den anderen? Als Steuermann (oder -frau) nehme ich die atmosphärische Veränderung auf und kann entscheiden, ob ich darauf reagieren will und wie ich darauf reagieren will oder sogar reagieren muss.

2. Alles was mein individuelles System irritiert, beachte ich.

Ich kann unterscheiden, ob es von außen oder von innen kommt. Ich kann bewusst wahrnehmen, was DA ist: an Gedanken und an Gefühlen. Das bedeutet: Achtsam in der Beziehung zu sich selbst und achtsam im Wechselspiel der Beziehung zum anderen zu sein. Wenn es als Irritation wahrgenommen wird, entscheide ich darüber, ob und wann es angesprochen werden sollte.

Diese Art der Eigenwahrnehmung hat unmittelbaren Einfluss auf die Wertschätzung der eigenen Person und der des anderen: Die Haltung der Anerkennung hat einen direkten Bezug zur eigenen Kongruenz. Denn wenn Ärger hochsteigt (warum macht die Person das denn nicht so und so, wie wir es besprochen hatten ...) aber lächelnd gesagt wird, „ist doch kein Problem“, dann wären Sie nicht nur nicht kongruent, sondern auch nicht wertschätzend. Wenn dazu noch formuliert wird „Ich kann verstehen, dass Sie das nicht geschafft haben“, ist das Theaterspiel perfekt. Daher hilft ab und an zu fragen: Passt mir der Teil der Rolle? Oder zieht sie zu viel Energie?

Also kann - **zum Zweiten** - als immer wiederkehrende Selbstbeobachtung, die Gegenüberstellung von Denken, Fühlen, Handeln „geübt“ werden. Möglicherweise in, oder nach einer spezifischen Situation, z. B. mit der Beantwortung dieser Fragen:

- Was spüre ich körperlich? (Was hatte ich körperlich gespürt?)
- Welches Gefühl ist/war dahinter verborgen?
- Was tue oder sage ich (vielleicht stattdessen)? (Welche Reaktion gab es von mir?)
- Was ist mir gerade wichtig? (Was war mir „eigentlich“ wichtig?)
- Was bräuchte ich in diesem Moment? (Was hätte ich in diesem Moment gebraucht?)

Kongruenz, Wertschätzung und Empathie sind die sog. drei „Basiselemente“ der personzentrierten Theorie nach Carl Rogers. Sie sind eng miteinander verknüpft; und das eine ist ohne das andere Element nicht *authentisch* zu integrieren – sonst sind zwischenmenschliche Angebote nur Techniken.

Sie haben Fragen oder Anmerkungen zum Artikel? Wir freuen uns auf Ihre E-Mail!

☞ An: *Christiane Hellwig, info@dacb.de*