

Raus aus der Krise heißt raus aus der Komfortzone



Von Peter Stalder

Kennen Sie die Geschichte vom kleinen Elefanten, der von Geburt an mit einem Seil an einen Pflock gebunden wird, damit er lernt, sich mit sehr kleinem Raum zufrieden zu geben? Die Länge des Seils bestimmt den Bewegungsradius des Elefanten. Und obwohl der Elefant am Anfang versucht, das Seil zu zerreißen, muss er bald akzeptieren, dass er es nicht schafft. So lernt er, dass er sich nur innerhalb dieser beschränkten Zone bewegen kann. Wenn der Elefant groß und stark geworden ist und sich leicht vom mickrigen Pflock losreißen könnte, versucht er es nicht einmal, da er als Babyelefant gelernt hat, dass dies einfach unmöglich ist. Wir alle kennen dieses Seil – als begrenzende Glaubenssätze und Verhaltensmuster. So bevorzugen wir ein Leben in der Komfortzone, weil wir dort Sicherheit und Geborgenheit finden. Das Ausprobieren neuer Verhaltensweisen und das damit verbundene Wagnis, einen Blick über den eigenen Tellerrand zu werfen, empfinden wir als Risiko, ja als Bedrohung. Aus Erfahrung wissen wir aber auch, dass ein Leben mit angezogener Handbremse nicht lange gut geht. Spätestens bei akuten Krisenereignissen, wenn die Zeichen plötzlich auf Sturm stehen, reichen unsere gewohnten Bewältigungsstrategien nicht mehr aus. In dieser Stagnationsphase

entsteht eine Tunnelsicht, die uns passiv macht, unseren persönlichen Antrieb lähmt und unsere Fähigkeit zur Selbstorganisation mindert. Einmal im berühmten Hamsterrad gefangen, beschäftigen wir uns vorwiegend mit unseren Schwächen und Defiziten und blenden unsere Stärken aus. Wir verschwenden unsere Energie darauf, Ausreden für unsere Misserfolge zu finden, indem wir uns vor der Selbstverantwortung drücken und die Schuld auf andere schieben. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Da aber Erkenntnis allein bekanntlich noch nicht heilt, reicht es auch im Coaching nicht aus, nur nach äußeren Auswegen aus solchen Engpässen im Sinne fertiger Lebensrezepte zu suchen. An erster Stelle steht immer der Wille, eingefahrene Glaubenssätze, Ängste und Gewohnheiten zu identifizieren und in eigener Verantwortung so zu verändern, dass sie auch in den Alltag transferiert werden können. Dabei lohnt auch der Blick auf eigene Stärken und Werte. Denn nur im Einklang mit ihnen können wir Verantwortung für unser Handeln übernehmen. Auch die Beschäftigung mit unserem kleinen fiesen inneren Kobold, der uns ständig vorhält, dass wir es eh nicht schaffen, ist hilfreich. Ist die eigene diesbezügliche Wahrnehmung einmal geschult, verfügen wir über das Rüstzeug, uns von Standpunkten wie „Richtig-Falsch“ oder „Opfer-Täter“ zu verabschieden und Auswege aus der Krise zu finden. Wenn wir das unbekannte Glück gegen das bekannte Unglück eintauschen, ist ein Perspektivenwechsel möglich. Ganz im Sinne von Saint-Exupéry, der es so ausdrückte: »Um klar zu sehen, genügt bloß ein Wechsel der Blickrichtung.« Eine lohnenswerte Einladung, oder?