

Ausgeladen – Von der Hilflosigkeit zur bewussten Entscheidung

Kürzlich hätte ich geplant, bei einem Trainerkollegen als Beobachter bei einem Seminar dabei zu sein, um einerseits die Arbeitsweise der Kollegen besser kennenzulernen, weil wir überlegen, evtl. ein gemeinsames Seminar zu halten, andererseits, weil ich immer wieder gerne neue Impulse erhalte, und natürlich auch gerne bereit bin Feedback zu geben, was auch eine Bereicherung für den Anderen sein kann. Es war terminlich nicht möglich, die ganzen vier Tage dabei zu sein, deshalb hatten wir vereinbart, dass ich erst den dritten und vierten Tag dabei sein würde. Mein Kollege meinte, er wolle auch die Teilnehmer fragen, ob es für sie in Ordnung sei, aber wie gingen davon aus, dass dies kein Problem sein dürfte.

Ich hatte mir bereits Urlaub genommen und ein Feedback- und Beobachtungskonzept zurechtgelegt, als ich am letzten Tag vor meiner Anreise nachmittags den Anruf vom Trainerkollegen bekam, dass es leider doch nichts wird, da sich mehrere Teilnehmer dagegen ausgesprochen hätten, einen Beobachter dabei zu haben. Anfangs war ich perplex, dann sehr enttäuscht, traurig und deprimiert, ich hatte mich schon sehr gefreut, und es war zu spät, um den Urlaub abzusagen, worüber ich auch genervt war, weil ich achtsam mit meiner Zeit umgehen will und Planbarkeit brauche.

Das Ganze hat mich so beschäftigt, dass ich nachts wach gelegen bin und mir selbst Empathie gegeben habe. Dabei habe ich für mich entdeckt, dass ich nicht hilflos sein möchte, und folgende Bitte an mich selbst hatte: Ich fahre morgen trotzdem dort hin, und sage vor der Gruppe folgendes: „Ich möchte eure Entscheidung natürlich ernst nehmen, und vermute, es geht da um Sicherheit und Schutz, gleichzeitig möchte ich auch mir selbst treu sein und die GFK leben. Es ist mir wirklich wichtig, hier als Beobachter dabei zu sein, weil es für mich möchte, um Klarheit zu bekommen, wie ich mit H. (= Name des Trainerkollegen) in Zukunft kooperieren kann. Und es ist schwierig, hier einen Termin zu finden, der passend ist, ich möchte gerne auf meine Ressourcen achten. Wärt ihr bereit, jetzt und hier gemeinsam mit mir eine andere Strategie zu finden, damit Schutz und Sicherheit auch gewährleistet sind, wenn ich dabei bin?“

Mit dieser Bitte war ich zufrieden, ich kam aus meiner Hilflosigkeit heraus und konnte wieder wunderbar einschlafen. Am nächsten Tag wachte ich ausgeruht und voller Tatendrang auf, und überlegte, ob ich H. kurz anrufen sollte, bevor ich losfahre. Da fiel mir ein, dass ich im Garten eigentlich schon länger ein halbfertiges Projekt hatte, und dass der gewonnene Freiraum eigentlich perfekt dafür geeignet wäre. Und so habe ich darauf verzichtet, dorthin zu fahren, stattdessen habe ich Waschbetonplatten verlegt, vertrauend darauf, dass sich sicher wieder mal eine Beobachtermöglichkeit bieten werde.

Das Großartige war, dass mein "Ersatzprogramm" für mich nicht erzwungen war, sondern dass ich mich bewusst dafür entschieden habe, das war für mich ein Riesenunterschied, damit habe ich mich selbst ernst und wichtig genommen und mir Selbstbestimmung erfüllt.

Thomas