

# BERUF & KARRIERE

[www.badische-zeitung.de/stellen](http://www.badische-zeitung.de/stellen)

## Wandern für den Wandel

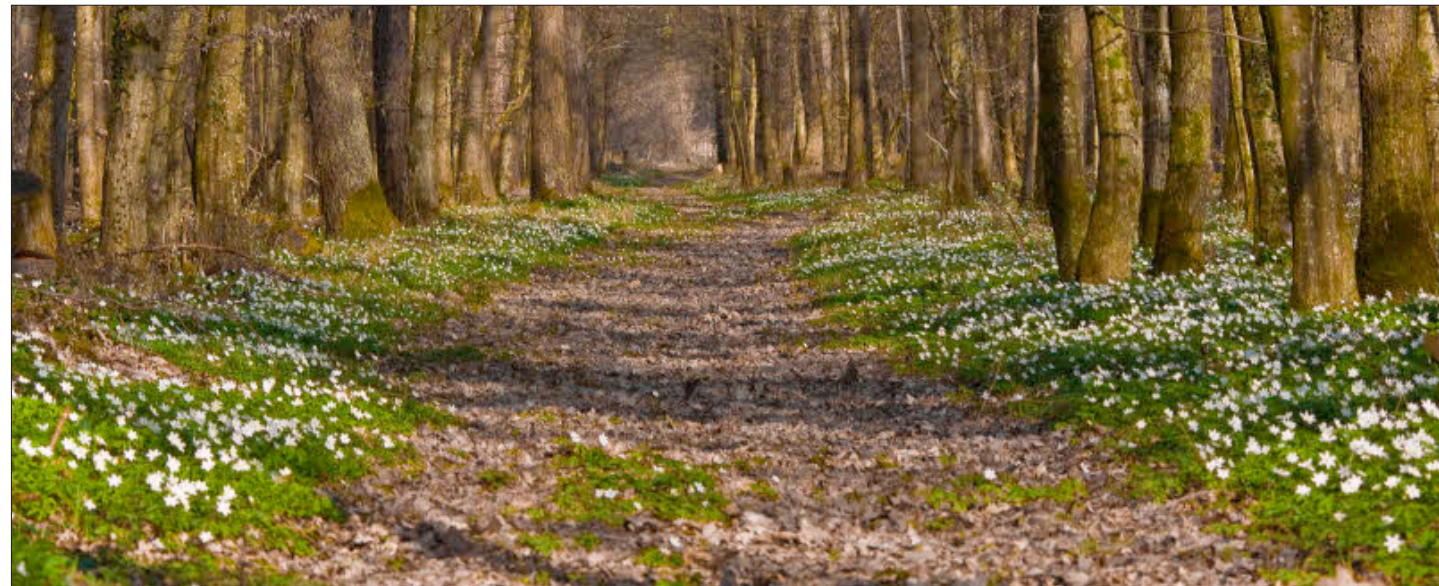
BZ-Gastbeitrag: Coaching in Bewegung

**W**ir sind dann mal im Wald – so könnte das Motto eines Abteilungsleiters lauten, der seit Jahren mit seinen Mitarbeitern die Jahreszielgespräche auf einem Marsch durch den Wald führt. Zu dieser ungewöhnlichen Form der Gesprächsführung haben sich mittlerweile alle Führungskräfte in seinem Unternehmen entschieden, weil der Austausch beim Gehen an der frischen Luft effektiver, offener und vielfältiger sei. „Das ist nicht nur gesund, sondern ich erfahre so viel von meinen Kollegen, wie sonst im ganzen Jahr nicht“, bestätigt der Chef von 40 Mitarbeitern.

Mit dieser Wirkung der Bewegung setzen sich auch neuere Coachingansätze wie das Coaching in Bewegung und das Wandercoaching auseinander. Beide knüpfen an der Erkenntnis an, dass der Mensch von Natur aus überhaupt kein Sitzer ist, er ist vielmehr ein Läufer. So fragt man treffenderweise auch nicht jemanden, wie es sich sitzt, sondern wie es geht. Denn eine der Stärken in der Ent-

wicklungsgeschichte des Menschen war, dass er wie kaum ein anderes Lebewesen ständig in Bewegung war. Das hat ihm sein Überleben gesichert. Der Bewegungsdrang ist Menschen somit natürlich angelegt. Die heutige Arbeitswelt fordert dem Menschen aber das genaue Gegenteil ab: Er sitzt im Büro, in Meetings, Konferenzen, Seminaren, Vorträgen – dies, obwohl er vieles bewegen und in Gang bringen sollte.

Kann auf die sitzende Weise also wirklich das Ziel erreicht werden, dass Menschen sich auf Veränderungsprozesse und neue Herausforderungen einstellen können oder sowohl berufliche als auch private Probleme lösen können? Die Antwort darauf hat im Prinzip schon Albert Einstein gegeben: „Ein Problem kann nicht im gleichen Kontext gelöst werden, in dem es entstanden ist.“ Genau das ist die Zielsetzung von Coaching in Bewegung und Wandercoaching: einen neuen Kontext herzustellen, indem der Mensch sich bewegt, um zunächst von seinen ein-



**Heraus aus eingetretenen Pfaden, hinein in den Wald – Problemlösungen lassen sich beim Wandern in der freien Natur oftmals leichter finden.**

FOTO: WOLFGANG SPEER

gefahrenen Gedanken wegzugehen und dabei neue Blickwinkel und Perspektiven zu erlangen. Eine neue Sichtweise auf die Dinge, aber auch das Erfahren der eigenen Kraft und das Sichtbarwerden von eingefahrenen Lebens- und Handlungsmustern versetzen ihn in die Lage, neue Wege zu gehen.

### Die Natur als Inspiration und Kraftquelle

Studien in den USA bestätigen diesen Ansatz: Sie zeigen, dass es für den Menschen vorteilhaft ist, sich zu bewegen, wenn er knifflige Aufgaben lösen muss. Dahinter steckt die Erkenntnis der Forschungsrichtung Embodied cognition (verkörperte Wahrnehmung),

dass das Denken des Menschen auch davon beeinflusst wird, wie er gerade seinen Körper nutzt und wie er sich bewegt. Coaching in Bewegung macht sich dies zunutze und will den Menschen daher aus seiner sitzenden Haltung befreien. Es gibt dabei verschiedene Möglichkeiten, aber besonders geeignet dafür ist das Wandern in der freien Natur. Denn gerade dabei nimmt der Mensch wieder seine ursprüngliche Rolle ein: Er wird vom Sitzer zum Läufer.

Speziell das Wandercoaching setzt sich daher zum Ziel, das Gehen in der Natur zur Inspiration und Kraftquelle zu nutzen – so wie es schon die alten Griechen taten. Der Coach versteht sich dabei als

Geburtsheifer, der die richtigen Fragen stellt, um das innere Spiel in Gang zu bringen und der den Raum öffnet für neue Perspektiven, damit der Kunde die richtigen Antworten selbst findet. Die Bilder und Beobachtungen in der Natur, die sich auf dem Wanderweg bieten, sind dabei eine wichtige Hilfe im Gespräch. Sie werden aufgegriffen und bieten vielfältige Analogien, die dem Menschen helfen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen, der noch während des Coaching zu Lösungsansätzen führt.

Gerade deshalb machen sich inzwischen nicht nur Privatpersonen mit ihren beruflichen Problemen auf den Weg, sondern eben

Führungskräfte mit Mitarbeitern oder Mitarbeiterteams. „Während wir gehen, schauen wir, was hinter uns liegt, wo wir gerade stehen und was vor uns liegt und was wir uns vornehmen. Nach der Runde, die etwa eine Stunde dauert, fassen wir die wesentlichen Punkte dann nochmals bei einem Kaffee zusammen. Da ich 40 Mitarbeiter habe, bin ich meistens eine ganze Woche hier im Wald“, berichtet der Abteilungsleiter, der sich mit jedem seiner Mitarbeiter zweimal pro Jahr erfolgreich auf den Weg macht.

*Sybille Straube  
Christian Maier*

**Die Gastautoren** sind Inhaber der Coachingpraxis Sulzburg.