



---

YOGA TRIFFT COACHING

## Glaubst du an Wunder? Oder: Was eine einzelne Frage bewirken kann

Sicherlich kennt jede/r von uns Situationen, die uns stark beschäftigen und bisweilen vielleicht sogar unlösbar erscheinen. Auch im Rahmen unserer Arbeit als Yogalehrende treffen wir vermehrt auf Menschen, die nicht mehr nur körperliche Themen mitbringen. Unsere Welt ist schnell geworden, geprägt von digitalen Medien und dem Druck, sich immer mehr zu perfektionieren. Davor macht auch Yoga mitunter nicht halt.

Text: Sandra und Michael Walkenhorst

Wir sprechen häufig darüber, dass Yoga sehr machtvoll ist. Yoga bedeutet ja nicht nur Āsana-Praxis. Er ist vielmehr geprägt von einer tiefen Praxis des Hineinschauens, des Wahrnehmens und auch Annehmens. Denken wir an die yoga-philosophischen Schriften wie zum Beispiel das Yoga-Sūtra mit seinen wunderbaren Empfehlungen, so können wir feststellen, dass diese tiefe Weisheit eine allgemeine Gültigkeit besitzt. Es geht nicht darum, dass uns jemand sagt, was und wie wir zu sein haben, sondern darum, auf die einmalige Entdeckungsreise des eigenen Selbst zu gehen. Doch daraus ergibt sich auch für uns Yogalehrende ein spannender Prozess als (Reise-)Begleiter von Menschen. Eine wunderbare Erkenntnis war für uns zu sehen, wie übereinstimmend die neueren wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Psychologie, Neurologie und therapeutischen Methoden mit den alten Weisheitstexten sind. Dabei wird schnell deutlich, welche Chancen, aber auch Verantwortung diese Wegbegleitungen haben.

In der Regel sind Yogalehrende äußerst gut geschult in Anatomie und den grundlegenden Funktionen des Körpers. Der Geist ist zwar auch ein wichtiges Thema und kann mittels Meditation, prānāyāma und anderen Techniken »gelenkt« werden, doch was passiert, wenn da plötzlich herausfordernde Situationen entstehen? Ein wenig Basiswissen über Psychologie, Funktion und Entwicklung unseres Gehirns und grundlegenden psychologische Tools kann also in unserer Arbeit eine große Unterstützung sein, ebenso wie die Erkenntnis über unsere eigenen Anteile (Warum triggert mich zum Beispiel ein bestimmtes Verhalten von TeilnehmerIn XY?) und die Frage nach meinen eigenen Werten, meinem Menschenbild et cetera.

### Yoga trifft Coaching

Unsere Verbindung von Psychologischem Coaching und Yoga beinhaltet einen eklektischen (schulübergreifenden) Ansatz. Eine Interventionsmethode, die sich wunderbar mit anderen Ansätzen und Methoden kombinieren lässt, möchten wir Dir hier gerne vorstellen.

In Situationen, die uns ausweglos erscheinen, kann die Wunderfrage eine hilfreiche Methode sein. »Stell dir vor, du wachst morgens auf und über Nacht wäre ein Wunder geschehen und dein Problem wäre verschwunden. Woran würdest du das merken?« Die Wunderfrage ist zentraler Bestandteil der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg. Diese sehr effektive Intervention bietet einen leichten, fast spielerischen Zugang in der

Arbeit mit Menschen in unterschiedlichsten Bereichen. Sie hat nicht nur Einzug gehalten in den Bereich Therapie, sondern auch in die Pädagogik, dem Coaching, Seelsorge und betrieblichem Coaching.

Die Wunderfrage basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch über alles verfügt, was zur Lösung des Problems nötig ist. Schon allein die Beschreibung, dass wir ein Problem haben, beinhaltet ja, dass wir wissen, dass es besser oder anders geht. Hier setzt die Wunderfrage an und bietet einen einfachen und unbeschwertem Zugang zu möglichen Lösungen. Sie bringt durch das vorgestellte Wunder die Sichtweise von einer Problemtrance in eine Lösungstrance. Will heißen, wir sehen oft das Problem wie hypnotisiert durch eine negative Brille, statt durch eine Brille zu schauen, die uns einen möglichen Suchprozess nach Lösungen ermöglicht. Außerdem bringt sie uns automatisch in eine Haltung der Selbstverantwortung. Was kann ich persönlich verändern, um mein Problem zu lösen und passende Ressourcen dafür einzusetzen?

Nun, wie funktioniert die Wunderfrage im Einzelnen? Zum einen ist es eine Imagination eines Wunders, zum anderen gibt es Fragen, die wir unseren KlientInnen/SchülerInnen danach stellen.

Beispielhafte Textvorlage für die Wunderfrage: »Stellen Sie sich vor, Sie gehen ins Bett, schlafen ein und während Sie schlafen geschieht ein Wunder (möglich, hier eine Fee einzubauen oder einen Zauberer, je nach Geschmack). Das Wunder ist, dass Ihr Problem einfach so verschwunden ist. Da Sie aber geschlafen haben, wissen Sie nicht, dass dieses Wunder stattgefunden hat. Der neue Tag beginnt.« Nun kommen unsere Fragen zum Einsatz. Die Antworten sind der zentrale Punkt. Sie stellen die Lösungssätze dar, die der/die KlientIn oder der/die SchülerIn hat. So kann es vorteilhaft sein, diese zu notieren.

Mögliche Fragen sind: »Woran werden Sie zuerst merken, dass Ihr Problem verschwunden ist? Was machen Sie nun anders, wo das Problem sich von selbst erledigt hat? Woran merken andere, dass das Problem nicht mehr da ist? Wer ist irritiert, wer ist erfreut? Was ist jetzt konkret alles anders? Wie fühlt sich das an, wenn das Problem nicht mehr da ist?« Die wichtigste Frage ist jedoch: »Was machen Sie anders?« Denn die Antwort stellt den Kern der Lösung dar. Durch die Visualisierung der Lösung und die Frage, wie sich der/die KlientIn oder der/die SchülerIn dabei fühlt, wird ihm/ihr auch Lösungsenergie bereitgestellt.

Es fühlt sich gut an, sich die Problemfreiheit vorzustellen, denn da will ich hin. Ich möchte ja das Problem lösen beziehungsweise nicht mehr haben. Positiver Nebeneffekt außerdem: Wir als Lehrende/Coaches sind mit unseren Vorstellungen und Projektionen außen vor. Alles kommt von den KlientInnen/SchülerInnen selbst. Da ein großer Benefit dieser Intervention die Lösungssuche ist, bietet sich die Kombination mit anderen Interventionen an. Zum Beispiel könnte man sie mit der Technik des Reframens verbinden. Reframing bedeutet Umdeutung, also etwas in einen anderen Rahmen zu setzen. Dies heißt konkret, dass wir erst einmal das geschilderte Problem in einen veränderten Rahmen setzen, der beispielsweise das Problem als etwas Positives oder eine Ressource darstellt. Dies ermöglicht unter anderem den KlientInnen/SchülerInnen eine Veränderung auf emotionaler Ebene. Es macht Veränderung leichter und so kann das Problem durch den Perspektivenwechsel differenzierter betrachtet werden. Wir kennen die Technik des Reframens in ähnlicher Form im Yoga bei den Umkehrhaltungen. Auch hier werden wir dazu eingeladen einen Perspektivwechsel vorzunehmen und einmal die Welt (ein Problem et cetera) aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Des Weiteren könnte man hier auch noch die Frage nach den Ausnahmen einsetzen, da auch diese Informationen für Lösungsansätze bieten. Denn wer beispielsweise im Urlaub ein bestimmtes Problem nicht hat, der kann so eher erkennen, was er im Urlaub anders macht. So kann dann versucht werden, diese Erkenntnis in den Alltag zu integrieren.

### Integration in den Unterricht

Die Wunderfrage (auch mit den weiteren Interventionstechniken) kann auch wunderbar in der Yoga-Stunde eingesetzt werden, wenn sie etwas abgeändert wird. Der/die einzelne Teilnehmende kann hier eingeladen werden, für sich ein Problem, das ihn gerade beschäftigt, als Thema mit in die Entspannung zu nehmen. Die Teilnehmenden werden nun durch die Imagination des Wunders von uns geführt. Am Ende der Imagination werden die Teilnehmenden aufgefordert, die Fragen, die wir wie oben beschrieben stellen, für sich in Stille zu beantworten. Am Ende der Entspannung ist es in der Gruppenarbeit wichtig, die Teilnehmenden darauf hinzuweisen, dass ihre Antworten und die veränderte Sichtweise auf das Problem ihre Lösungen darstellen können. Natürlich finden wir nicht immer den Weg, die kreierte Lösung auch umzusetzen. Manchmal haben wir Blockaden, die uns hindern, oder unsere Realität hält uns noch

zu sehr von der Realisierung ab. Doch oft zeigen sich hier auf einfachem Wege Lösungen, die uns erkennen lassen, dass wir etwas an unserem Problem verändern können. Wir sind keine hilflosen Opfer, wir kommen in das eigene Handeln und übernehmen wieder das Steuer durch Eigenverantwortung. So kann die Wunderfrage ein Tool in shavāsana sein oder auch in einer Meditation. Vorstellbar wäre auch ein allgemeines Thema, das alle betrifft. Spannend kann dann hinterher auch ein gemeinsamer Austausch sein, um die unterschiedlichen Herangehensweisen zu entdecken. Die lösungsorientierte Arbeit ist nicht zu empfehlen, wenn der Klient/die Klientin in Schicksalsprozessen oder Krisen ist (vielleicht später).

Sicherlich ist es von Vorteil erst einmal selbst bestimmte Techniken oder Interventionsmöglichkeiten zu erleben und zu erfahren, denn authentisch sind wir dann, wenn wir aus unserem eigenen Erfahrungsschatz heraus unterrichten können. Wir wünschen Dir viel Freude auf deiner weiteren (Entdeckungs-)Reise und vielleicht mit der Frage: Was wäre, wenn über Nacht ein Wunder geschieht?!



#### SANDRA WALKENHORST

ist Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin KYA und Begründerin von Thai-Kinderyoga und PsYoCo. Yoga begleitet sie bereits seit mehr als 25 Jahren. Bekannt ist sie vor allem im Bereich Kinderyoga und Thai-Kinderyoga und ist hier deutschlandweit eine gefragte Expertin und bildet europaweit aus.

#### MICHAEL WALKENHORST

ist staatlich anerkannter Erzieher, Psychologischer Berater, Coach, Supervisor und Begründer von PsYoCo. Er ist seit 2013 in eigener Praxis tätig und bietet Fachfortbildungen im Bereich Psychologie an. Einzigartig ist sein eklektischer Ansatz, den er sowohl in seine Arbeit als Coach auch als Dozent einfließen lässt.