

## (E)Motion ist Energie in Bewegung

Eine Eigenschaft des *Process-Coachings* ist die Anwesenheit von Emotionen. Wenn die Klienten frei über Themen sprechen, die äußerst wichtig für sie sind, dann sollte es keine Überraschung sein, wenn die Unterhaltung in einer emotionalen Atmosphäre stattfindet.

Coachs reagieren darauf manchmal alarmiert oder verwirrt. Sie glauben, dass die Coaching-Beziehung in Therapie übergeht, nur weil der Klient Gefühle zeigt. Aber Gefühle und Therapie sind nicht das Gleiche. Gefühle sind einfach Gefühle. Wenn jemand leidenschaftlich oder wütend auf etwas als ungerecht Wahrgenommenes reagiert, dann heißt das nicht, dass er oder sie psychisch instabil ist. Es bedeutet einfach, dass er oder sie ein Mensch ist und eine menschliche Reaktion zeigt.

Emotionen sind Bestandteile eines normal funktionierenden Menschen und nicht Symptome von Krankheit oder Schwäche. Der vollständige, gesunde Mensch mit all seinen Ressourcen hat uneingeschränkten Zugang zu seinen Gefühlen. Erst das Verstecken, das Ablehnen und Unterdrücken von Gefühlen bringt den Klienten in Schwierigkeiten.

Bereits von frühester Kindheit an wird den Meisten von uns beigebracht, Gefühle zu unterdrücken. Wir bekommen Rückmeldungen wie „Benimm dich nicht wie ein kleines Kind“ oder „Sei ein großer Junge / ein großes Mädchen“.

Mit zunehmendem Alter lehrt man uns, dass unsere Emotionen unpassend, wirr und unprofessionell sind. In seinem aussagekräftigen Buch „Die vier Versprechen“ erklärt der Autor Miguel Ruiz, dass wir „domestiziert“ und von unserer eigenen Natur abgetrennt worden sind.

Denn leider ist es so, dass wir den Umfang unserer Lebendigkeit und Authentizität reduzieren, wenn wir den Umfang unserer emotionalen Erfahrungen verringern.

Emotionen sind Energie und wenn wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen, dann erfüllen Sie uns mit unglaublicher Energie und bieten uns somit den Treibstoff, den wir für Transformation und Wachstum benötigen.

Sollten wir jedoch nicht in der Lage oder willens sein, unseren Gefühlen freien Lauf zu lassen, dann staut sich Energie in unserem Körper an und wir schaffen alle möglichen Arten von physischen Problemen und Krankheiten.

Manchmal haben wir Angst, unseren Emotionen freien Lauf zu lassen. Wir sind beunruhigt, dass wir von unseren Gefühlen überwältigt und kontrolliert werden.

In Wahrheit sind es aber die Dinge, mit denen wir NICHT leben können, die unser Leben bestimmen. Wenn wir versuchen, Gefühle zu unterdrücken, dann können sie sich überwältigend oder sogar gefährlich anfühlen.

Wenn wir jedoch lernen, immer präsent zu sein und alles was wir fühlen, zu erfahren, dann bewegt sich die Energie unserer Emotionen auf natürliche Weise und wird zu einer Ressource, die wir uns dazu nutzbar machen können, positive und machtvoll Veränderungen in unserem Leben hervorzurufen.

In Anwesenheit seiner Gefühle präsent zu bleiben, kann eine Weile dauern. Als Coachs müssen wir den Klienten dabei unterstützen, langsamer zu werden und bei dem, was er fühlt, präsent zu bleiben, statt überstürzt die nächste Sache anzugehen. Dies ist sowohl bei leichteren Emotionen wie Freude und Feierlichkeit als auch bei schwereren wie Wut und Trauer der Fall. Sobald ein Klient seine Gefühle voll erfahren hat, wird eine natürliche Veränderung stattfinden und neue Energie für die Vorwärtsbewegung wird da sein. Dieser Prozess kann eine Zeit lang dauern, einen Tag oder ein Jahr. Egal wie lange der Prozess dauert, es ist wichtig, dass der Coach die ganze Zeit über der Sache verpflichtet und präsent bleibt.