

Wie halten Sie das aus?

Gisela Ruffer ist Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Persönlichkeitstrainerin und Sozialtherapeutin. Zur Zeit coacht sie das 25-köpfige Team eines Senioren- und Pflegeheims, unterrichtet nebenher Sozialkompetenz für verschiedene Bildungsträger, berät eine Schlosswirtschaft in Teambuilding und engagiert sich ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe.



Hauptsächlich aber führt sie zusammen mit Ihrem Kollegen und Ehemann, mit dem sie nun schon über 30 Jahre verheiratet ist und drei erwachsene Kinder hat, eine eigene Praxis für Psycho- und Paartherapie nach dem Heilpraktikergesetz in Landshut. Dort bieten sie Einzelpersonen und Paaren – auch von weiter her – ein Wochenend-Intensiv-Coaching inkl. freier Übernachtung mit Selbstverpflegung.

Können Sie denn noch schlafen, Frau Ruffer?

Diese Frage höre ich oft. Als würde ich das Elend der anderen zu meinem eigenen machen. Oder ist das der Anspruch? Für mich selbst habe ich einen anderen Ansatz erkannt – und kann sehr gut schlafen.

Wie wurden Sie Coach bzw. Therapeutin?

Es gibt ja die Meinung, dass Menschen im therapeutischen Beruf oft schlimmer dran sind als ihre Klientel. Das habe ich auf beeindruckende Art und Weise selbst auch oft beobachtet. Ob das bei mir so ist, überlasse ich gerne Ihnen. Zunächst absolvierte ich ein theologisches Studium. Natürlich aus Überzeugung! Aufgewachsen mit den Werten: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest“, brachte

mich das als Kind schon ins Altersheim, um dort alten Menschen eine Freude zu machen. Später kümmerte ich mich als 15-jährige um Drogenabhängige und musste selbst erfahren, dass andere mit mir nicht so umgingen, wie ich es gerne gehabt hätte. Zu erfahren, wie unberechenbar und zerstörerisch Menschen sein können, hat mich über viele Jahre an den Rand eines Abgrunds gebracht. Aber wenn man selbst mal ganz unten war, bekommt das Leben neue Relationen. Erst durch wirklich gute Menschen und die Erfahrung, Unrecht vergeben zu können, ist mein Leben wieder auf einen festen Grund gelangt und hat mich auf die Idee gebracht, Pastorin zu werden, um vielen Menschen Grund zur Hoffnung vorzuleben und zu predigen. In der Folge arbeitete ich als Streetworkerin, als therapeutische Mitarbeiterin in einer Reha für Drogen- und Alkoholabhängige, sowie als Pastorin in der Integration von labilen Menschen in ein festes Gruppengefüge und stabiles Leben. Da ich es zunehmend mit diversen 'Persönlichkeitsbesonderheiten' zu tun bekam, entschied ich mich zu einer Reihe von nützlichen Weiterbildungen: Persönlichkeitstrainerin, Sozialtherapeutin, Ausbildung in therapeutischer Trance, NLP und systemischer Familientherapie; schließlich unterzog ich mich der amtsärztlichen Prüfung zur Heilpraktikerin und erhielt die Erlaubnis zur Ausübung, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie. Derzeit beende ich gerade noch die Ausbildung zur EMDR-Trauma-Therapeutin.

Was ist Ihr Ansatz?

Als Kind liebte ich es, den Nähkasten meiner Mutter zu sortieren. D.h. viele ineinander verwobene Garnspulen zu entwirren und ihnen ihren eigenen Platz zu geben. Genauso liebte ich die Suchbilder, in denen ein Fehler verborgen war. Schon früh war eine Neigung vorhanden, in Verwirrung wieder Ordnung hinein zu bringen, oder den Fehler im Gesamtbild zu finden. Das zieht sich bis heute durch. Für mich haben Menschen selten einen Webfehler, sondern meist einfach nur Denkfehler. Das ist zwar von der Idee her einfach, aber den Denkfehler dort zu entdecken, wo er sitzt, und ihn dann zu beheben, macht alle bisherigen und vermutlich auch weitere Zusatzausbildungen nötig. Denn ein solcher Eingriff sollte präzise und sicher geschehen, mit viel Raum für Einfühlungsvermögen, Humor und Wärme.

Sehen Sie: Jeder Mensch ist für mich ein sehr komplexes Ich-Erlebnis, mit all seinen Erfahrungen, Wertungen und Selbstbewertungen. Doch in all dem ist ein 'roter Faden' zu erkennen ebenso wie zerstörerische Interpretationen. Diese gilt es, aufzuspüren, umzudeuten, neu zu benennen und ins bisherige Gesamterleben zu integrieren. Tückisch dabei sind all die Abwehrmechanismen und Ablenkungsmanöver. Daher darf man mit dem Klienten nicht verwoben

sein, um genau solche erkennen zu können und ihm gegenüber aufzuzeigen. Darin liegt die Kunst. Denn einem Hund den Knochen zu rauben, geht nur, wenn man ihm ein Stück Fleisch dafür bieten kann. Soll heißen: Ich muss dem Klienten in seiner Eigenart einen 'saftigen' Vorteil anbieten, der so viel besser ist als das bisherige Wiederholen der gewohnten Leidspirale, sonst kommt es nämlich nicht zur notwendigen – aber oft auch schmerzvollen – Veränderung. Gleichzeitig muss ich ihm aber auch Zugang zu seinen inneren Ressourcen schaffen. In Kombination mit seinem Erkennen der in ihm wohnenden Stärke und die neuerliche Befähigung, sie wieder im Leben zum Einsatz zu bringen, können Veränderungen entsprechend verankert werden. Dabei geht es nicht um einen hohen zeitlichen Coaching-Aufwand, denn Klarheit ist nicht abhängig von Dauer.

Steckt das hinter dem Angebot des Wochenend-Intensiv-Coachings?

Ja, unbedingt! Viele Menschen – und Therapeuten auch – gehen von einem Heilungsweg aus, der bei unterschiedlichen therapeutischen Ansätzen oft Monate oder gar Jahre dauern kann. In manchen Bereichen ist das sicher auch zutreffend und angebracht. Aber aus der Gehirnforschung wissen wir: Unser Denken beeinflusst maßgeblich unsere Gefühlslagen und Verhaltensweisen. Das heißt: Wenn es gelingt, die Anschauungsweise durch einen Perspektivenwechsel positiv zu verändern, dann passt sich entsprechend die Gefühlslage und Handlungsfähigkeit an. Nach meiner Erfahrung eignet sich daher ein Intensiv-Wochenende besonders gut, um sich Zeit und Raum dafür zu gönnen, die bishe-

rigen Erfahrungen und Erlebnisse zu durchleuchten, entsprechende und sich wiederholende Denkstrukturen zu diagnostizieren, sie offen zu legen, neue Sichtweisen zu erarbeiten und anhand gekonnter Techniken und Übungen zu etablieren. Für die 'Grundsanierung' genügt da zunächst ein Wochenende. Im weiteren Verlauf und zur Unterstützung der noch schmalen und neuen Denk-Wege halte ich entweder telefonischen Kontakt oder bin via Skype oder Facetime weiterhin für meine Klienten da. Doch oft ist das nicht notwendig, denn Menschen nehmen die Tür zu einem besseren und selbstbestimmteren Leben recht gerne; und sehend geht selten jemand freiwillig in alte Gefängnismauern zurück.

Was zeichnet für Sie einen guten Coach/Therapeuten aus?

Über all die Jahrzehnte konfrontiere ich mich selbst mit meinen Schwachpunkten und Schattenseiten – oder lasse mir diese von anderen, z.B. auch Fachleuten aufzeigen. Mir ist es wichtig zu wissen, wo meine blinden Flecken sind und somit ein Risiko für meine Klienten bestehen könnte. Mit einer aufgeräumten Selbsterkenntnis und gutem Gewissen kann ich unerschrocken gegenüber den Problemen, Nöten, Fragen oder Ängsten anderer sein. Und das sollte ich auch. Denn wie kann jemand Mut finden, wenn der Therapeut selbst Angst hat? Meine Augen müssen sich mit meinem Gegenüber treffen können. Das ist eine wichtige Bedingung. Äußerlichkeiten müs-



sen da eher belanglos sein. Ich erwarte von mir, dass ich mich auf jeden Menschen und seine Anliegen so unvoreingenommen einlassen kann, als sei es immer wieder das erste Mal. Denn so wie ich mein Gegenüber erspüren muss, bin ich ebenfalls bereit, dass er auch mich wahrnimmt – unverstellt. Sollte da etwas unaufgeräumt oder belastet sein, muss ich das schnell klären, sonst bin ich arbeitsunfähig. Somit ist ein guter Coach also tatsächlich jener, den ich selbst gerne hätte: Warmherzig, klug, selbstreflektiert, immer einen Schritt im Voraus und unerschrocken.

Warum ist Coaching wichtig?

Weil Menschen oft einen Perspektivenwechsel brauchen, einen anderen Blick auf die Dinge, einen Blick von außerhalb ihres 'Tunnels'. Aber nicht nur das, sie brauchen auch eine Strategie und neue Leitlinien. Hierfür dürfen sie nicht an uns gebunden sein, sondern müssen fähig werden, ohne uns neue Schritte zu wagen. Kurzum: Die meisten Menschen sind mit

Es ist „eine lebenslange Herausforderung, in die Fülle hineinzuwachsen, die wir immer schon sind.“

(Jon Karat-Zin)



© Igor - Fotolia

den 'Basics' für eine lebenslange Wanderung ausgestattet, aber irgendwo ging ihnen der Kompass verloren, oder sie können die Karte gerade nicht richtig lesen. Dann ist es mein Job als Coach, Unterstützung beim Kartenlesen und Hilfe beim Wiederentdecken des eigenen inneren Kompasses zu geben. Nicht mehr aber auch nicht weniger.

Gibt es für Sie charakterliche Voraussetzungen?

Ganz sicher. Ein Coach sollte wissen, wer er ist, welche Vorlieben und Aversionen er hat, und warum er etwas nicht kann oder etwas anderes besonders gut drauf hat. Wir können niemanden über dessen Grenze hinausführen, wenn wir die eigenen nicht kennen und selbst nicht immer wieder über unser gegenwärtiges Ich hinauswachsen. Das heißt: permanente Weiterbildung und -entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Dazu braucht es Mut zur Ehrlichkeit. Denn Menschen vertrauen sich uns und unseren Interventionen nur dann

an, wenn wir glaubwürdig sind. Und das spürt man uns ab. Mich hinter Plattitüden oder gar einem weißen Kittel zu verschanzen, würde ich mir selbst nicht erlauben. Auch das eine oder andere des angebotenen Methodenspektrums finde ich nicht nur fragwürdig, sondern lehne es ab. Manches mag zwar kassenfüllend sein, stellt sich aber hinterher oder auf längere Sicht als oft wenig hilfreich heraus. Klienten müssen da leider immer mehr aufpassen, dass sie nicht bloß ausgenommen werden. Unser Stand sollte vertrauenswürdig sein und nichts mit dem der Barbieri von vor 200 Jahren zu tun haben – mit der Verführung durch angebliche Wirksamkeit ohne Nachweis. Coaches und Therapeuten sollten Menschen sein, die wissen, wie die wesentlichen Zusammenhänge im Leben funktionieren und es zuerst einmal

selbst auf die Reihe kriegen, gut mit den unterschiedlichen Herausforderungen des Lebens umzugehen. Dazu gehört Eigenwahrnehmung, sich etwas sagen zu lassen und der feste Wille, es besser zu machen als bisher.

Vielen Dank für das Interview. Haben Sie noch ein Schlusswort?

Ja, Tina Turner filmte sich selbst – noch mit fast 70 Jahren! – bei ihren Proben, um zu sehen, was sie noch besser machen kann. Tina Turner war da sicher schon über Jahrzehnte ein etablierter Top-Star gewesen, und dennoch wollte sie daran arbeiten, immer besser zu werden. Das ist mir ein Vorbild geworden, und auch ich arbeite daran, dass ich nicht nachlasse, brillanter zu werden – und dabei immer mehr der Mensch zu sein, der in mir steckt.

KONTAKT

Gisela Ruffer
www.g-r-i-p-s.de

Impressum

Verlag

M.A.M. Maiworm GmbH
Rüdesheimer Str. 40 | 65239 Hochheim
Telefon 06146 9074-0
Fax 06146 9074-44
service@coach-in-magazin.de

Homepage www.coach-in-magazin.de

Verlagsleitung

Jürgen Bückler

Redaktion

Telefon 06146 9074-0
redaktion@coach-in-magazin.de

Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Dosierungen und Applikationsanweisungen von Medikamenten bzw. von therapeutischen Geräten kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender zu überprüfen.

Satz- und Gestaltung

Jürgen Bückler
Telefon 06146 9074-0
anzeigen@coach-in-magazin.de

Anzeigenberatung

Martina Eiffinger
Flavia Danzé
Telefon 06146 9074-40
anzeigen@coach-in-magazin.de

z. Zt. gilt Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom Januar 2014

Erscheinung 6 Ausgaben/Jahr

Bezugspreis Einzelheft 4,80 €
Bezugspreis Inland:
jährlich € 28,- inkl. Versand

Druck

Flyeralarm | www.flyeralarm.de

Bankverbindung

Postbank
IBAN: DE5750010060064987602
BIC: PBNKDEFF