

Wenn die Zuversicht schwindet

Corona belastet und fördert mitunter persönliche Probleme zutage – ein Team von Coaches hilft ehrenamtlich

Von Eric Scherer

MAINZ/WIESBADEN. Da ist der Single, der sich nun zum ersten Mal in seinem Leben wirklich einsam fühlt, weil ihm die persönlichen Kontakte am Arbeitsplatz und die abendlichen Freizeitalternativen fehlen. Da sind die Eltern, die verzweifeln, weil sie seit Monaten Homeoffice und Homeschooling parallel bewältigen müssen. Und da ist die Top-Führungskraft, die sich selbst stets über ihren täglichen Auftritt vor einem großen Team definierte, die der ewigen Videokonferenzen längst überdrüssig ist und die nun, entsetzt über den Entschluss ihres Arbeitgebers, „Homeoffice“ noch übers gesamte Jahr 2021 auszudehnen, kurz vor der Kündigung steht.

Die seelischen Belastungen, die die coronabedingten Kontaktbeschränkungen – manche nennen sie auch „Isolation“ – mit sich gebracht haben, mögen unterschiedlich sein. Und doch ist keines der genannten Schicksale ein Einzelfall. Wo Rat und Hilfe zu finden sind? Bei Psychotherapeuten, möglicherweise. Aber: „Die meisten Menschen, die sich in diesen Tagen überfordert sehen, benötigen keinen pathologischen Befund, keine Therapie und auch keine Medikamente“, ist Christine Droll überzeugt. „Sie sehen sich lediglich mit einem Problem konfrontiert, das sie so bislang nicht kannten.“ Den Weg, der aus dem Dilemma herausführt, könne jeder für sich selbst finden. Dazu brauche es bestenfalls „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Diese will die Initiative „Coaches helfen“ leisten, die ihre ehrenamtlichen Dienste seit Sommer dieses Jahres rechts und links von Rhein, Main und Nahe anbietet. Das nunmehr zehnköpfige Team gehört der Regionalgruppe Mainz/Wiesbaden der Deutschen Coaching Gesellschaft (DCG) an, die ihren Sitz in Heidelberg hat, und ist deren Vorgaben gemäß ausgebildet und zertifiziert. In ihren Hauptberufen sind die



Christine Droll (rechts) und ihre Kollegin Birgit Zilian von der ehrenamtlichen Initiative „Coaches helfen“ suchen im Gespräch mit Betroffenen Wege aus ganz persönlichen Corona-Krisen. Frische Luft ist dabei eine gute Unterstützung. Foto: hbz/Jörg Henkel

Coaches auf unterschiedlichen Feldern tätig: Einige sind Unternehmensberater, andere in den Personalabteilungen großer Unternehmen aktiv, wieder andere arbeiten in medizinischen Berufen. Diese Heterogenität ermöglicht es, für jeden Hilfesuchenden einen besonders passenden Ansprechpartner zu finden.

„Wir starten meist mit einem ersten Telefongespräch“, beschreiben die Initiatorinnen Christine Droll und Birgit Zilian die übliche Vorgehensweise der Coaches. Dem folgt ein ausführliches persönliches Gespräch. Birgit Zilian bevorzugt dafür einen langen Spaziergang in der Natur: „Manchmal sorgt allein schon die frische Luft dafür, dass die Gedanken wieder ein wenig freier fließen.“

Dabei werden die Probleme des Hilfesuchenden im Detail besprochen und Möglichkeiten diskutiert, wie Änderungen

zum Positiven herbeigeführt werden könnten. „Anweisungen“ im klassischen Wortsinn geben diese Coaches nicht. Denn die widersprechen nicht nur ihrem Ansatz der „Hilfe zur Selbsthilfe“, sondern ließen sich angesichts der Komplexität der Problemlagen und der Persönlichkeit eines jeden Einzelnen auch gar nicht finden. In einem dritten Gespräch, das wieder persönlich, auf Wunsch aber auch telefonisch oder „online“ geführt wird, wird besprochen, ob die eingeschlagenen Lösungswege Wirkung zeigen.

Wie die aussehen? Verallgemeinernd darstellen lässt sich dies kaum. „Oft geht es um Probleme, die gar nicht in der Corona-Isolation entstanden sind, sondern durch diese lediglich offen zutage getreten sind“, berichten Christine Droll und Birgit Zilian. Beispielsweise könnten einem Menschen, der sich bislang nur über seinen

Job definiert hat, dieses Zurückgeworfensein auf sich selbst, das er jetzt erlebe, neue Perspektiven eröffnen. Ihm aufzeigen, was außer Arbeit sein Leben sonst noch lebenswert macht – und was er bislang vielleicht vermisst hat, ohne dass es ihm bewusst geworden ist.

Dabei geht es den Coaches nicht darum, die gegenwärtige Situation im Allgemeinen schönzureden, im Gegenteil: „Wir sehen, wie die Stimmung gerade kippt, wie die Akzeptanz für Kontaktbeschränkungen abnimmt.“ Die, die jetzt sagen, „es ist genug“, dürften nicht mit Corona-Leugnern gleichgesetzt werden. „Die meisten Menschen, mit denen wir reden, wissen um die Gefährlichkeit von Covid-19 und erkennen die Notwendigkeit von Schutzvorgaben an – aber mit der Zeit haben Stärke und Zuversicht abgenommen.“ Die

gelte es zu erhalten. Allen Widerigkeiten zum Trotz.

Daher sei es jetzt umso wichtiger, dass ihr Engagement als Coaches nicht nachlasse – „denn tendenziell werden wir noch mehr zu tun kriegen“. Ihr zehnköpfiges Team sehen Christine Droll und Birgit Zilian nach wie vor gut aufgestellt. Ein neues Mitglied zu integrieren, „wenn es passt“, sei denkbar, Expansion um jeden Preis strebe die Initiative jedoch nicht an.

Überlastet fühle sich gegenwärtig noch niemand, wie sich bei den regelmäßigen gemeinsamen Zusammenkünften zeige. Die, wenn irgend möglich, als persönliche Treffen abgehalten werden, selbstverständlich unter Wahrung der Abstandsregeln. „Auch wir sind Videokonferenzen leid“, räumen die Initiatorinnen ein. „Wir alle sind eben soziale Wesen.“