

Coaching im Freien

Auf Umwegen zu sich selbst

Peter Zumbach

Mann ist gefordert. Pausenlos, wie er gerne behauptet, und zwar beruflich und privat. Was aber ist zu tun, wenn die Anforderungen übergross werden? Kein Problem, verheisst die Ratgeber-Literatur, die sich an erster Stelle anbietet. Mit ihren Titeln und Rezepten verspricht sie, dass sich die Probleme «leicht und locker lösen» lassen. Wem schnelle Ratschläge, wie wir unsere persönliche Work-Life-Balance sicherstellen können, nicht ausreichen, sei gesagt: Es gibt Alternativen dazu. Eine ist das Männerangebot «Perspektiven» von Christof Bieri. Es lockt mit der Aussicht auf einen lebensberaterischen Spaziergang, um «gemeinsam in der Natur neue Schritte» zu tun. Auf der Homepage www.es-geht.ch erinnert der überzeugte Natur-Coach, dass es bereits in nächster Nähe wohltuende Auswege gibt, ohne den Problemen auszuweichen: «Beim Gehen kommt etwas in Bewegung. Gehen ist Atem holen, Mut fassen, eigene Schritte tun, den Blick öffnen, vorankommen – weil es geht.» Neuorientierung bedeute zunächst, seine eigenen Möglichkeiten auszuloten, schreibt Bieri, vor allen Dingen die Möglichkeit der Freiheit, wie er betont. Dazu zitiert er den Philosophen Hans Saner, für den die Freiheit darin besteht, «einem Lebensweg eine Richtung und damit einen Sinn zu geben».

Die Begegnung

«Wie stellt sich ein Lebensberater seinem Kunden vor, wenn er im Freien nicht mit Bücherwänden und Fähigkeitsausweisen beeindrucken kann?» frage ich mich auf der Zugfahrt nach Langnau, wo Christof Bieri Ratsuchende auf seine Spaziergänge einlädt. Gespannt auf den ersten Eindruck, den der Freiluft-Berater bei mir hinterlassen wird, steige ich aus dem Zug und trete auf den Vorplatz hinaus, wo Christof Bieri, ein Mittvierziger mit gewinnendem Lächeln, auf mich

zukommt, als hätten wir uns zuvor schon mehrmals getroffen. Überraschend spontan wirkt er auf mich: Statt mir zu antworten, wo ich vor dem Experiment mit ungewissem Ausgang noch rasch eine Getränkeflasche kaufen könne, bietet er das gewünschte Mineralwasser gleich selbst an und lässt mich in seinen Wagen einsteigen. Eine beschauliche Spazierfahrt mit Getränkeservice, kein Spaziergang über Stock und Stein?

Nein, lacht Bieri, sein Angebot sei diesbezüglich eher zufällig. Manchmal habe er ein Getränkefläschchen auf dem Rücksitz, das er seinen Klienten nach Bedarf anbieten könne. «Heute ist so ein Tag», schmunzelt er, startet den Motor seines Kleinwagens und lenkt ihn aus dem Bahnhofsbereich hinaus auf die Hauptstrasse, wo er den Gesprächsfaden wieder aufnimmt. Die kurze Autofahrt zum Ausgangspunkt des gemeinsamen Spaziergangs nutze er, um mit den Bahnreisenden abzuklären, wann sie ihre Rückreise antreten müssten, erzählt Bieri, während wir in flotter Fahrt den Dorfkern hinter uns lassen. Je mehr Zeit zur Verfügung stünde, desto grösser sei die Auswahl der Wege, die für einen Spaziergang in der näheren oder weiteren Umgebung in Frage kämen. Klingt nach planmässigem Vorgehen. Lässt Christof Bieri die Ratsuchenden auf sorgfältig ausgewählten Wanderrouten bestimmte Naturerfahrungen machen? «Im Gegenteil!» Bieri kommt beim Reden so richtig in Schwung. «Ich muss wissen, ob wir eine, zwei oder sogar drei Stunden zur Verfügung haben. Das ist alles. Ich möchte während des Spaziergangs auf meinen Gesprächspartner eingehen können und nicht ständig auf die Uhr blicken müssen. Alles andere lässt sich nicht voraussehen», sagt der Berater Christof Bieri, den ich im Laufe des Nachmittags nicht nur als guten Erzähler, sondern auch als aufmerksamen Zuhörer kennenlernen werde, dem keine Bemerkung zu entgehen

scheint. «Meine erste Beratung führte ich an einem Tag durch, an dem uns ein heftiges Gewitter überraschte, das uns gezwungen hat, aus dem Wald hinaus ins Dorf zurück zu rennen. Da hatten wir keine Wahl. Ein anderes Mal war ich mit einem Ratsuchenden derart in ein Gespräch vertieft, dass ich mich prompt verirrt habe.»



Christof Bieri bietet seine Beratungsgespräche auf Spaziergängen an. Das Konzept ist einfach: «Es geht» – in der Natur lassen sich Entwicklungsschritte üben.



Der Spaziergang

Keine zehn Minuten nach unserem Treffen am Bahnhof betreten wir einen schmalen Pfad, der uns durch bewaldetes Gelände auf einen Aussichtspunkt führen wird, was uns zunächst einmal zwingt, hintereinander den Aufstieg anzugehen. Ich bin gespannt, wie sich auf einem Spaziergang im hügeligen

Emmental ein Gespräch entwickeln kann, wo die Wald- und Wiesenwege nur deshalb irgendwo hinauf zu führen scheinen, um wieder abwärts zu gehen. Überhaupt das Emmental, denke ich, während wir einen Augenblick schweigend die Aussicht geniessen: Malerisch ist es, wie von einer Postkarte herunter blickt es mich an. Die sanft geschwun-

genen Hügelzüge laden dazu ein, in ihrem Grün neuen Atem und frische Empfindungen zu schöpfen: Landschaft als Therapie. Oder als Ablenkung? Wäre der Sache nicht besser gedient, wenn Bieri wie andere Berater seinen Klienten konzentriert und gefasst im Beratungszimmer gegenüber sitzen könnte?

«Ich bin keinem Programm verpflichtet, ich lasse mich intuitiv von inneren Bildern leiten, die ich aus dem Gespräch gewinnen kann.»

«Gerade Männer – sie sind es, die mich vor allem aufsuchen – brauchen motorische Aktivität, um in einem Gespräch nicht nur ihren Gedanken, sondern auch ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen», gibt Bieri zu bedenken, der den Ratsuchenden viel Zeit lässt, um über sich und die Gründe zu erzählen, weshalb sie ihn aufsuchen. Dabei ist die berufliche Positionierung das häufigste Problemfeld, das angesprochen wird. Da sind Männer, die nicht mehr Lehrer sein wollen und andere, die es werden möchten. Da sind Juristen, Zahnärzte und Manager, die im Umgang mit ihren beruflichen Belastungen an eine Schmerzgrenze kommen, die sie nicht mehr alleine ertragen wollen oder können.

Mein Blick fällt beim Abstieg immer wieder auf freigelegte Wurzelstränge, ich muss aufpassen, dass ich nicht irgendwo hängen bleibe. «Die meisten Probleme zeigen sich als verwirrendes Netz von vielen einzelnen Faktoren, das wir im Laufe des Gesprächs zu entflechten versuchen», sagt Bieri und erzählt von jemandem, der seit längerem den Eindruck habe, mit seinem Chef sprechen zu müssen und es doch nie gemacht habe. In diesem Fall gehe es darum, herauszufinden, welche Stolpersteine aus dem Weg geräumt werden müssten, um das Vorhaben anpacken zu können. In einem anderen Fall denke er mit einem Ratsuchenden darüber nach, wer die richtige Ansprechperson sein könnte. «Ich habe auch Männer erlebt, die bloss die Möglichkeit suchten, ihr Unwohlsein, schwierige Situationen und Erlebnisse in Worte fassen und mit jemandem teilen zu können. Da gibt es Geschichten, die unter die Haut gehen. Dabei gehe ich innerlich mit und spüre, dass es gut tut, diese Geschichten raus zu lassen, an die Luft – und zwar im wörtlichen Sinn. Gerade in solchen Fällen ist es besonders hilfreich, dass wir uns nicht in geschlossenen Räumen aufhalten müssen, sondern uns draussen bewegen können.»

Verborgenes vor Augen führen

Die sinnlichen Erfahrungen in der Natur nähren das Gespräch. Der Geruch eines Feuers beispielsweise kann Erinnerung auslösen. Jemand habe ihm auf einem solchen Spaziergang gesagt, dass er das immer liebend gerne gemacht hätte, stundenlang durch den Wald zu streifen oder irgendwo an einem Fluss ein Feuer zu entfachen. Warum er das nicht mehr mache, wo es ihm doch früher gut getan hätte, fragt Bieri in solchen Fällen. Die Antwort: Keine Zeit. Man sei schliesslich kein Kind mehr. Was würde man denken, wenn man ihm zusähe, wie er da draussen in der Provinz Stecken um sich schmeisse...

Wie wichtig auf einem Spaziergang unvorhergesehene Ereignisse werden können, wurde Christof Bieri besonders deutlich bewusst, als er zusammen mit seinem Gesprächspartner unter dem Dach eines baufälligen Hauses Schutz vor dem einsetzenden Regen gesucht hatte. Die überraschende Frage an Bieri: «Was wollen Sie mir mit diesem verlotterten Haus sagen? Bin ich ein solches Haus?» Reflexartig blicke ich mich im Waldstück um, durch das wir bereits eine Zeitlang gegangen sind. Werden während des Spaziergangs symbolträchtige Bäume umarmt, wenn gerade kein Feuer lodert, das zu einer Zeitreise in die Kindheit einlädt?

Nein, lacht Bieri. Die Natur bringe sich selber ein – oder auch nicht, wie er ergänzend bemerkt. Eigentlich gehe es bloss darum, mitzugehen und wahrzunehmen, was jetzt und hier erlebbar sei, und nach Möglichkeit darauf einzugehen. Aber die Menschen suchen doch Hilfe, was rät ihnen Christof Bieri?

«Ich bin keinem Programm verpflichtet, ich lasse mich intuitiv von inneren Bildern leiten, die ich aus dem Gespräch gewinnen kann.»

Woher kommen die Bilder?

«Durch mein Biologiestudium habe ich gelernt, so exakt wie möglich auf alles zu achten, was mit verschiedenen unserer Sinne an Ort und Stelle registrierbar

ist. Zudem habe ich eine Schwäche für Menschen, die spürbar von etwas begeistert sind. Solche Beobachtungen aus meiner alltäglichen Umgebung nehme ich auf. Vielleicht bilden sie die Grundlage für die inneren Bilder, die ich im Gespräch mit meinen Partnern gewinne. Dank solcher Eindrücke kann ich im Gespräch konkrete Veränderungsmöglichkeiten ansprechen»

Von Mann zu Mann

Christof Bieri präsentiert keine Lösungen auf dem Silbertablett. Die Menschen, die ihn aufsuchten, bräuchten in erster Linie die Gelegenheit, richtig Atem zu holen, hält Christof Bieri fest. Dabei stelle er immer wieder fest, wie kompliziert sich die Ratsuchenden heilsame Veränderungen in ihrem beruflichen und privaten Umfeld vorstellten. «Sich neu orientieren kann aber auch heissen, einmal anders zu kochen oder in einem anderen Geschäft einzukaufen», sagt Bieri und greift nach einem herumliegenden Stecken. Er wolle mir das Hauptproblem, so wie er es sehe, anhand einer Skizze erläutern, ergänzt er, während er in die Hocke geht und einen kräftigen Strich in den feuchten Waldboden malt, der zwei mit Steinen markierte Stellen miteinander verbindet. «Viele meinen, Veränderungen auf direktem Weg erreichen zu können. Es kann aber nicht darum gehen, möglichst rasch wunschgemässe Resultate zu erreichen. Resultate sind keine Ziele, sondern Entwicklungsschritte. Wenn jemand bedauert, dass ihn keiner unterstützt habe, seinen Traumberuf zu erlernen, dann ist das ein erster Schritt. Der zweite könnte die Frage sein, ob es wirklich zu spät sei, eine Ausbildung zum Fotografen anzutreten oder ob sich vielleicht inzwischen ein neuer Traum gebildet hat.» Aufgrund der Skizze, die Bieri mit krummen, teilweise ineinander verschlungenen Linien ergänzt, erklärt er mir seine Auffassung von biographischen Entwicklungsprozessen:

«Manche Männer haben den Eindruck, dass der Weg vom Ist-Zustand in den gewünschten Zustand als gerade Linie von A nach B führt. Ich versuche zu zeigen, dass es oft mehr braucht, dass es wichtig ist, verschiedene Optionen zu prüfen und dass es darum geht, viele kleine Schritte zu erwägen und zu vollziehen. Es gibt immer kleine erste Schritte: Hier eine Weiterbildung, da ein Kontakt, eine Anregung, der man folgen kann. Ich würde eher davon sprechen, dass sich eine Entwicklung in eine bestimmte Richtung verdichtet. Wenn es gelingt, Neigungen und Interessen im Moment zu leben und daraus zu schöpfen, dann wird biographische Arbeit leicht.»

Auf der Rückfahrt bin ich in Hochstimmung, das prächtige Herbstwetter hat dazu beigetragen, die vielen landschaftlichen Aussichten auch. Ein Hochgenuss war vor allem die Erfahrung, wie gut es tut, sich über zwei Stunden lang mit einem Mann im Zwiegespräch auf Gefühle, Zweifel, Gedanken und Wahrnehmungen einzulassen und sich dabei vorstellen zu können, was das alles in Gang bringen könnte – Schritt für Schritt nota bene: Wie auf den Spaziergängen mit Christof Bieri.

Foto: Cristof Bieri

Seit 5½ Jahren betreibt der Biologe und Coach Christof Bieri in Langnau i. E. das Beratungsunternehmen «Perspektiven», das sich an Männer richtet, die sich neu orientieren möchten. Die Ratsuchenden berät Bieri nicht hinter verschlossenen Bürotüren, sondern draussen in der Natur. Unterwegs auf Feld- und Waldwegen lässt er seine Gesprächspartner über sich und ihre Bedürfnisse erzählen, was gemäss seiner Erfahrung beim Gehen besser gelingt als beim Sitzen, weil der manchmal hemmende Blickkontakt mit dem Gegenüber ausbleibt und auch längere Gesprächspausen keineswegs als peinlich empfunden werden. Von der Biologie zur Lebensberatung fand Christof Bieri durch seine langjährige Tätigkeit in der Umweltberatung und -forschung und seiner naturpädagogischen Arbeit mit Kindern aus schwierigen Verhältnissen.

