

Selbstfürsorge im Online-Coaching



Gibt es eine ethische Verpflichtung zur Selbstfürsorge für Coaches? Und wenn ja, wie ist das im Online-Coaching? In diesen Impuls werden die Herausforderungen einer „Selbstfürsorge“ im Online-Coaching thematisiert und in einem der nächsten Newsletter mit einem Praxisfall näher beschrieben.

Selbstfürsorge, d.h. die Sorge für sich selbst, bezieht sich auf die bewusste Einflussnahme des Coaches auf sich selbst,

um körperlich, mental und emotional fit zu bleiben. Die Notwendigkeit einer Selbstfürsorge lässt sich aus den ICF-Ethikrichtlinien ableiten. So wird von den Mitgliedern ein andauerndes „Streben nach Selbsterkenntnis, Selbstbeobachtung und Selbstverbesserung“ oder das Erkennen „persönlicher Themen“ (vgl. ICF Ethische Standards, Abschnitt 1, Punkt 8) erwartet.

Der Philosoph Wilhelm Schmid schlägt den Begriff Selbstfürsorge als Alternative zur Selbstdisziplin vor. Seine These: „Denn nur der, der den Umgang mit sich selbst zu gestalten weiß, ist fähig zur Gestaltung des Umgangs mit anderen. Die Ethik des Umgangs mit sich sollte daher kunstvoll, das heißt durchdacht und gestaltet, nicht kunstlos, also unüberlegt und zufällig sein.“ (Schmid, Wilhelm 2007: Mit sich selbst befreundet sein. Frankfurt/M.: Suhrkamp, S. 18). Er unterscheidet zwischen einer „ängstlichen“ und einer „klugen“ Sorge (S. 76). Während bei der ängstlichen Sorge eine Notwendigkeit zur Veränderung schon offensichtlich wird, kann die kluge Sorge als professionelle Prävention interpretiert werden. Für eine gute Selbstfürsorge „... bedarf es jedoch einiger Anstrengung auf der Seite des Selbstbewusstseins, vorweg einer sensiblen Aufmerksamkeit auf sich selbst.“ (Schmid S.76)

Gunther Schmidt spricht von der „Optimalen Beratertrance“ und einer „altruistischen Egozentrik“ und behauptet, dass ein Coach nur dann gute Arbeit für das Klientensystem leisten kann, wenn es dem Beratungssystem, d.h. dem Coach (und evtl. dem Coachingunternehmen) selbst gut geht. In „Gunthers erstem ethischen Postulat“ schreibt er, dass Coaches/Berater die „ethische Pflicht“ haben, „... im Dienste optimaler Arbeit für die Klienten es sich immer sehr gut gehen zu lassen...“ (Schmidt, Gunther 2011: Berater als „Realitätenkellner“..., in: Leeb/Trenkle/Weckmann (Hrsg). Heidelberg: Carl-Auer, S. 30). Das gilt vergleichbar bei Therapeuten, die nur dann gut arbeiten können, wenn sie ihre eigenen psychischen Probleme ausreichend bearbeitet haben und sich abgrenzen können.

In dem anspruchsvollen und dynamischen Umfeld, in dem Online-Coaching oft stattfindet, ist es für den Coach wichtig, dass er stets Zugang zu seinen kognitiven und intuitiven Ressourcen hat. Negative Gefühle oder Gedanken dürfen nicht auf das Klientensystem projiziert werden. Der Klient erwartet, aus seiner Perspektive zurecht, dass der Coach für sich sorgt und „gut drauf ist“. Der überwiegend oder

ausschließlich online arbeitende Coach braucht ein Konzept, wie er seine Selbstfürsorge organisiert und realisiert. Insbesondere „Einzelkämpfer“ müssen eine ausreichende Selbstfürsorge betreiben, da ihnen meist die Reflexionsmöglichkeiten bzw. der kollegiale Austausch fehlen und sie eventuell zu spät realisieren, dass bei ihnen etwas falsch läuft.

Reflektieren Sie Ihre eigene Praxis der Selbstfürsorge. Wo sehen Sie Unklarheiten, Herausforderungen oder Themen im Zusammenhang mit Ethik, speziell im Online-Coaching? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Welche Fragen beschäftigen Sie in diesem Zusammenhang?

Ihre Meinung ist uns wichtig. Haben Sie selbst einen Fall aus Ihrer Coachingpraxis, den Sie gerne mit uns allen teilen möchten? Dann schreiben Sie uns bitte, wir freuen uns. Senden Sie uns Ihre Mails an ethikkommission@coachfederation.de

Bei der ICF in Deutschland sind wir von der Ethikkommission erste Ansprechstelle für Fragen, Beschwerden, Anregungen ethikkommission@coachfederation.de. Bei Bedarf arbeiten wir mit der internationalen Ethikkommission, dem [International Review Board \(IRB\)](#) zusammen. Mit herzlichen Grüßen für die Ethik-Kommission, Dr. Michael Fritsch.