

## **Abschlussarbeit**

---

**Österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik  
Sektion SVCO – Supervision Coaching Organisationsberatung**

### **Coaching unter Freund\*innen**

*Ein Erfahrungsbericht über einen außergewöhnlichen Coaching-Prozess.*

**Mag. Michael Huber-Strasser**

Wien und Zitternberg

September 2023

#### **Begutachtung**

Maria Goldmann-Kaindl, MA

Dr. Priska Juen

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	2
Vorwort .....	3
Einleitung.....	7
Begriffe und begreifen: Coaching – Beratung – Mediation – Unternehmensberatung – Organisationsberatung.....	8
Der ungewöhnliche Weg zu einem außergewöhnlichen Coaching-Prozess .....	9
Beratung und Coaching unter Freunden.....	11
Der Coaching Begriff.....	13
Aspekte von Coaching .....	15
Die Gespräche mit Richard Traoré vs. klassischer Zugang .....	15
Coaching ohne Auftrag.....	17
Schnittstelle zur Lebens- und Sozialberatung .....	21
Methoden.....	22
Coaching in der Natur.....	23
Achtsamkeit und Perspektivenwechsel.....	23
Natur und Coaching: Was ich von Richard Traoré gelernt habe .....	25
Coaching in der Landwirtschaft – Coaching für Landwirt*innen .....	27
Exkurs – Darstellung eines Coachingprozesses in und mit der Natur .....	28
Resümee .....	30
Learnings .....	31
Ein gelungen-geglücktes Leben .....	32
Was ist mit den drei Thesen? .....	32
Zusammenfassung.....	34
Abstract .....	35
Lebenslauf Michael Huber-Strasser .....	36
Literaturverzeichnis und Quellen .....	37
Danke! .....	38

## Vorwort

Das Leben ist ein Lern- und Entwicklungsprozess, aber auch das Schreiben einer Abschlussarbeit kann sich als solcher entpuppen. Meine Entwicklung zum Coach und Supervisor ist eine lange Reise und ebenso lange hat dieses Chamäleon von Abschlussarbeit sich immer wieder verändert, je nachdem, was mich gerade beschäftigt hat.

Meine erste Flamme war „Coaching in der Politik“, einerseits, weil ich selbst lange Zeit politisch aktiv war und andererseits, weil ich dazu eine spannende und aufschlussreiche Veranstaltung organisieren konnte, mit aktiven Politiker\*innen und Menschen, die diese beraten. Dabei ist sehr viel Material zusammengekommen. Der Politik habe ich aber bald den Rücken gekehrt und mich stattdessen meinen Aufgaben als Vater zugewendet. Nach schlaflosen Nächten, Stress in der Beziehung und in der Arbeit und der Herausforderung alles unter einen Hut zu bekommen, habe ich am nächsten Thema getüftelt, Coaching für Eltern und Paare. Zugegeben, es hätte hier schon eine Abzweigung Richtung Lebens- und Sozialberatung gegeben. Aufgrund mangelnder zeitlicher Ressourcen ist es weder das eine noch das andere geworden, sondern ein drittes Kind.

In meiner Zeit in der Politik habe ich den einen oder die andere Coach, vielleicht nicht reich gemacht, aber doch häufig konsultiert, auch beruflich hatte ich immer wieder gute Gründe. Das war mir immer sehr wichtig, aber auch hilfreich. Meine berufliche Laufbahn hat mich sehr stark in den „Integrationsbereich“ geführt, also in Bereiche, wo es um Integrationsmaßnahmen, Deutschkurse, Fragen des Zusammenlebens und Vereinsarbeit geht. Dabei habe ich mich auch zu einer Art Wissensvermittler entwickelt, als Anlaufstelle bei Fragen, Übersetzungsaufgaben zwischen Antragsteller\*in und Behörde, im Sinne von was braucht es, was meinen die, wie geht's weiter. Nicht immer konnte mit meiner Hilfe ein Job oder eine Wohnung gefunden werden, ein Missverständnis an der Schule geklärt oder eine Anfrage bei der Behörde auf den richtigen Weg gebracht, ein Dokument verständlich gemacht oder die gläserne Decke durchbrochen werden, aber die Möglichkeit mit jemanden eine Herausforderung zu besprechen und Wege zu erarbeiten, hat doch einige zumindest ein wenig zufriedener gemacht. Da war natürlich interkulturelles Coaching das logische nächste Thema meiner Arbeit.

Geworden ist es ein, vielleicht noch nicht ganz rundes Thema, aber eines, das wiederum bei mir große Zufriedenheit ausgelöst hat. Als ich gemerkt habe, welche stärkende und beruhigende Wirkung die Erinnerungen an meinen Opa, an seinen Bauernhof und an den Geruch vom Heu in seinem Stadl auf mich haben, bin ich in die Natur aufgebrochen und habe einen Garten gepachtet. Gemeinsam mit meiner Familie habe ich dann sogar eine Bruchbude von einem Häuschen im Waldviertel gemietet. Natur tut mir gut, Natur bringt mich auf den Weg, Natur beruhigt und motiviert mich. So bin ich dann auch zu meinem Thema gekommen, zu einem wunderbaren Haus, das jetzt auch Raum für meine Praxis bietet und zu Richard Traoré. Die Beziehung und die Arbeit mit ihm sind dann mein eigentliches Thema geworden.

Gut Ding braucht Weil und anders als bei einem Studium, das ich nicht beendet habe (ein anderes schon), war mir immer klar, dass ich die Arbeit schreiben und als Coach und Supervisor arbeiten werde. Einen Anteil daran hat auch meine Frau, die mich – so ganz unter „Freund\*innen“ – zum Abschluss gecoacht hat.

## Thesen

Mit "C'est mon coach", stellte mich mein Freund Richard Traoré<sup>1</sup> Freund\*innen oder Kooperationspartner\*innen vor. Dabei waren unseres Coachings bloß nette Abende am Lagerfeuer, wo wir uns über Dies und Das unterhielten und mit Freude und Kreativität gesellschaftliche und politische Themen, berufliche Fragen, familiäre Herausforderungen, Projekte oder Visionen diskutierten.

Können diese Gespräche unter Freund\*innen am Lagerfeuer tatsächlich als Coachings bewertet werden oder kann von einem erfolgreichen Coaching nur gesprochen werden, wenn es sich um eine professionelle Beziehung zwischen einem Coach und einem fremden Klienten bzw. Klientin handelt? Neben fachlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen, werden auch Vertrauen und die systemische Haltung als Kriterien von Coaching beschrieben. Nähe einerseits und Distanz andererseits, sind ebenfalls wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Beratung<sup>2</sup>.

Definitiv fehlt den Gesprächen der professionelle Rahmen einer Praxis, einer inhaltlichen Vereinbarung, einer finanziellen Abgeltung, eben ein Kontrakt. Dennoch hat meine Coaching-Kompetenz in diesem privaten Umfeld dazu geführt, dass Richard Traoré einige Knoten in seinem Betrieb lösen konnte und es ihm möglich wurde, Abläufe so zu gestalten, um Zeit für ein ihm wichtiges Projekt zu finden. Für mich gab's regelmäßig ein Kistl mit frischem Gemüse.

Ich möchte erörtern, welche Chancen und Risiken sich aus **Coaching und Freund\*innen** ergeben, welche Wirkung der Prozess und die Ergebnisse auf mich und die Freundschaft mit Richard hatte und was sich daraus ableiten lässt. Dargelegt werden soll, dass Coaching unter Freund\*innen funktioniert und zu Ergebnissen führt. Den angewendeten Methoden gegenübergestellt werden klassische Varianten von Coaching. Aus dem Vergleich werden Learnings abgeleitet.

Ein Ergebnis der Freundschaft und der Gespräche mit Richard Traoré war für mich die Auseinandersetzung mit der Natur, die ich auf seinem Hof erleben durfte und die Wirkung auf mein Wohlbefinden. Als naturverbundener Mensch, der seit vielen Jahren in der Stadt lebt, war es erstaunlich zu spüren, wie sich Dinge verändern können, wenn man sich in der Natur bewegt und sich dort mit sich selbst oder mit Fragen und Herausforderungen auseinandersetzt. Ich möchte diese Erkenntnisse teilen, auch weil ich begonnen habe diese in meiner Arbeit als Coach einfließen zu lassen und weil ich der Meinung bin, dass **Coaching in und mit der Natur** eine Möglichkeit ist, innere Barrieren, Stress und Ängste abzubauen und den Blick und Horizont zu weiten.

Dabei möchte ich auch auf Aspekte eingehen, die ich bei Richard Traoré und seiner Arbeit als Bauer in und mit der Natur erlebt habe, die wiederum Einfluss auf meinen Zugang bei Coaching in der Natur haben. Ich bin der Ansicht, dass für uns vieles leichter wird, wenn wir mit der Natur leben und begreifen, dass die Natur ein Spiegel für uns ist, der uns zeigen kann, wie ein gelungenes, geglücktes Leben funktionieren kann, und welche Auswirkungen es hat, wenn wir auf uns bzw. die Natur schauen oder eben nicht.

---

<sup>1</sup> Name geändert

<sup>2</sup> Brain, Brigitta

Weil Richard Traoré aus Afrika stammt, sind Themen der Hautfarbe, Benachteiligung, der gleichen Chancen, der Herausforderungen immer wieder in unsere Gespräche eingeflossen, die für mich auch Fähigkeiten und Know-How der **interkulturellen Kompetenz** aufgeworfen haben. Ich bin der Ansicht, dass die Auseinandersetzung mit Gender und Diversität und dem eigenen Umgang damit, der Selbstwahrnehmung und der eigenen Rolle wichtige Grundlagen bilden, wie man sich als Coach in der Beratung verhält.

Richard Traoré leitet nicht nur in Österreich, sondern auch in Afrika Gartenbau-Workshops, er coacht in vielen Regionen Österreichs und der Welt Gärtner\*innen beim Aufbau eines lebendigen Bodens, dem Anlegen und der Pflege ihrer Gärten oder der Aufzucht und Vermehrung von Samen.

Einerseits ergeben sich hier wiederum Ansätze für den Punkt Coaching in und mit der Natur und andererseits hat es mir spannende Einblicke in **Coaching in der Landwirtschaft** gegeben. Ich möchte hier vorstellen, was darunter zu verstehen ist und wie sich diese Methode in Coaching einordnen lässt. Außerdem sehe ich einen praktischen Nutzen in neuen Methoden des Kontakts und der Arbeit miteinander.

Abschließend gilt es den Bogen über diese Bereiche zu spannen, die Verbindungen aufzuzeigen und welche Bedeutung sie für Coaching-Prozesse haben können und somit auch auf meine Arbeitsweise.

Aus meiner Sicht hilft uns Coaching in und mit der Natur, durch das Sich-selbst-Erleben in der Natur, durch das Hier-und-jetzt-sein, durch die Bewegung und die Gerüche der Natur achtsamer und bewusster, offener für neue Wege zu sein, oder offener zu sein diese zu erkennen. Auf jeden Fall bekommt man Abstand vom Alltag. Idealerweise können neue Erkenntnisse mit in den Alltag genommen werden, vielleicht auch nur die Erinnerung an etwas oder einfach ein Perspektivenwechsel.

Wenn Richard Traoré Gäste auf seiner Landwirtschaft hat, dann führt er sie oft über seinen Hof, immer aber gibt er ihnen von seinen Salaten, Fisolen, Paradeisern oder Gurken zu kosten; insbesondere beim Salat, z.B. bei den feinen Blättern des baby leaf Salates, sind die Verkoster\*innen überrascht vom Geschmack und dem Unterschied zu Supermarktware. Alle Geheimnisse verrät Richard Traoré nicht, aber er erzählt bereitwillig davon, wie er den Boden aufbereitet, dass Beete immer Beete bleiben und Wege immer Wege und die Grallinette (eine breite Gabel zum Boden auflockern) in der Regel das einzige Werkzeug zum Bearbeiten der Beete sei. Natürlich erzählt er auch vom Wurmtee, mit dem er die Pflanzen "behandelt" und vom Mulchen, vom Zudecken in kühlen Nächten und der Selektionsarbeit, die er beim Züchten leistet.

Für mich passieren hier zwei Effekte, einerseits das geschmackliche Erlebnis, mit dem der Mensch nicht gerechnet hat, das ihn aber erinnert oder zeigt, was in einem Gemüse steckt, das gut behandelt wurde, so wie es notwendig ist für gutes Wachstum und Geschmack. Mit den Erklärungen, wie Richard seine Pflanzen hegt und pflegt, wird aber auch die Verbindung zwischen dem guten Umgang und dem guten Geschmack hergestellt. Ich konnte immer wieder beobachten, welchen Effekt dieses Erlebnis für die Menschen hat. Nicht, dass es Voraussetzung für den Coaching-Prozess ist, aber vielleicht eine Erleichterung, wie auch der

Spaziergang im Wald oder die eigene Ruhe, die eintritt, wenn man die Samen für die Jungpflanzen aussät.

Drei Thesen haben sich für mich aus diesen Überlegungen ergeben:

**These 1:** Coaching unter Freund\*innen funktioniert, wenn man sich seiner Rolle bewusst ist und einen gewissen Rahmen abklärt.

**These 2:** Coaching in und mit der Natur kann unterstützend sein, einen die Achtsamkeit fördernden Rahmen zu schaffen.

**These 3:** Wenn Elemente anderer, einem vertrauter Beratungsformen in ein Coaching einfließen, dann kann das hilfreich und bereichernd sein.

In der folgenden Arbeit habe ich mich mit diesen drei Thesen befasst. Im Resümee gehe ich auf ihre Wirkung bzw. Bedeutung ein.

## Einleitung

Coaching ist eine zielorientierte, systematische und zeitlich begrenzte Unterstützung eines Entwicklungs- und Veränderungsprozesses im Rahmen beruflicher oder privater Neuorientierung [...], übergeordnetes Ziel ist die methodisch geförderte Verbesserung oder Wiederherstellung von professioneller Leistungsfähigkeit und privater Zufriedenheit [...]³.

Kirsten Nazarkiewicz' Definition von Coaching ist dann eine gute Richtschnur, wenn Klarheit über die Ausgangslage, das Anliegen, das System und den Prozess besteht, wenn man in der Rolle ist, wenn es eine Vereinbarung gibt, einen Kontrakt,

Welche Hindernisse und Chancen ergeben sich aus einer sich verändernden Beziehung, wo nicht von vornherein klar war: ich bin der Coach, du bist der Coachee und das ist das Anliegen. Wie weit ist **Coaching unter Freund\*innen** möglich worauf muss dabei geachtet werden.

Das Beispiel, das ich dafür gewählt habe, die Arbeit mit Richard Traoré, einem Landwirt aus dem Waldviertel, ist so vielschichtig, dass auch Betrachtungen zu **Diversität und interkulturellem Coaching** gestreift werden und auch Erkenntnisse aus dem **Coaching eines Bio-Landwirts**. Ganz nebenbei, stellt sich die Frage, was es braucht, um ein **zufriedenes, geglücktes Leben führen** zu können, ohne dabei gleich groß in den Bereich der Lebens- und Sozialberatung einzubrechen. Exkursartig gehe ich hier auch auf das Thema „**Coaching in der Natur**“ ein. Das hat zum einen mit eigenen Motiven zu tun, aber sehr stark auch mit meiner Arbeit mit Richard Traoré.

Die vorliegende Arbeit beleuchtet, die teilweise unbewusst gesetzten Schritte und **Entwicklung der Beziehung bzw. des Prozesses** und setzt sie in **Verbindung mit wissenschaftlicher Aufarbeitung** und liefert **Handlungsansätze** und vielleicht auch für andere interessante Betrachtungsweisen. Für mich ist die Arbeit aber auch Grundlage für meine Tätigkeit als Coach und das Standbein in diesem Bereich, denn Market-Gardening bzw. kleinräumiges, biologisches Landwirtschaften erlebt aktuell einen enormen Boom, und wie meine Arbeit mit Richard Traoré gezeigt hat, gibt es auch hier Bedarf an **Coaching, Unternehmensberatung** und **Organisationsentwicklung**.

Für mich ist dieser Bereich auch deshalb so spannend, weil ich selbst leidenschaftlich gerne im Garten arbeite, weil ich davon überzeugt bin, dass eine Lebensmittelproduktion, die biologisch, regional und saisonal stattfindet die Zukunft ist. Menschen, die sich dafür engagieren sollen Unterstützung erfahren und weil ich mir nach den vielen Jahren beruflicher Tätigkeit im Integrationsbereich, auch bewusst ist, wie groß der Bedarf nach einem **interkulturellen Coaching-Angebot** ist.

Mein Weg hat mich ins Waldviertel, zu Richard Traoré geführt. Er wurde mein Freund, ich habe ihn gecoacht, er ist Malisch-Französischer Herkunft und er ist Bio-Landwirt. Die Interaktion mit ihm hat mich sehr viel über mich selbst und über Coaching lernen lassen.

Richard Traoré und ich, haben uns in einer geschäftlichen Beziehung kennengelernt, aus der sich Freundschaft entwickelt hat, in die unterschwellig Coaching eingeflossen ist, sich mit Unternehmensberatung vermischt und interkulturelle Kompetenz erfordert hat und Fragen

---

³ Nazarkiewicz (2012), S. 9

der Organisationsentwicklung berührt hat und in Mediation und in Facilitation hineingegangen ist. Nicht von heute auf morgen, sondern fließend, mit Humor und mit sich verändernden Rahmenbedingungen.

Vorneweg möchte ich sagen, dass irgendwann der Punkt gekommen ist, an dem ich innegehalten habe und mir externe Hilfe in Form von Supervision geholt und mir angeschaut habe, was da gerade passiert. Ab dem Zeitpunkt konnte ich beginnen, die Verhältnisse zu ordnen bzw. bewusst und transparent und in voller Stärke agieren.

Ina Biechl<sup>4</sup> hatte mich schon früher, in der Nachbetrachtung eines gemeinsamen Seminars, darauf hingewiesen, wie wichtig es wäre **sich selbst zu kennen, um anderen gut helfen zu können**. Klar, klingt sehr einfach. Nur, wie erkenne ich, dass ich mich selbst gut kenne? An den Therapie- oder Supervisionsstunden, die ich schon genommen habe, am Inhalt des Feedbacks, das ich beruflich und privat bekomme oder ob ich meine Talente und Fähigkeiten kenne? Sicher sind Teile davon hilfreich, aber natürlich auch Selbsterfahrung und die Auseinandersetzung mit dem Rucksack, den ich aus meiner Herkunftsfamilie mitbekommen habe.

Migge formuliert es sehr klar: „Nur wer sich seiner eigenen Motive, Ängste und unbewussten Bedürfnisse bewusst ist, kann beginnen, die andern mit ihren Bedürfnissen wahrzunehmen<sup>5</sup>“. Hilfreich hingegen „Was ihm liegt, wird sein Arbeiten authentischer erscheinen lassen<sup>6</sup>“. Hilft das alles nicht zu einem klaren Zugang, dann braucht es bloß absichtsloses Herangehen und Fragen stellen.

Bei mir hat es erst Klick gemacht – und da war ich schon mitten in dem Prozess mit Richard Traoré, den ich hier schildern möchte – als mir bewusst wurde, dass eine meiner Stärken war und ist, zu erkennen was eine Situation oder jemand braucht, verbunden jedoch mit der Schwäche, danach zu handeln und zu glauben, dass das es der richtige bzw. passende Weg wäre. Das schreibend, wird mir bewusst, wie gut ich mich kenne und wie sehr es mir die Beziehung zu Richard Traoré offengelegt hat. Die Stärke ist es, das auch zu erkennen und sich bewusst zu machen, so dass die Fähigkeit bewusst eingesetzt werden kann und es nicht zu Entwicklungen kommt, die aus der eigenen Geschichte heraus entstanden sind.

„Coaching ist individuelle Unterstützung auf der Prozessebene, d.h., der Coach liefert **keine direkten Lösungsvorschläge**, sondern begleitet den Klienten und regt dabei an, Ziele zu finden bzw. zu hinterfragen und eigene Lösungswege zu entwickeln“<sup>7</sup>.

## Begriffe und begreifen: Coaching – Beratung – Mediation – Unternehmensberatung – Organisationsberatung

Begriffe oder Definitionen können sich verändern, sich den neuen Realitäten oder Erkenntnissen anpassen oder werden einfach unterschiedlich verwendet oder ausgelegt. Im

---

<sup>4</sup> <https://ina-biechl.at/>

<sup>5</sup> Migge (2014), s. 52 ff.

<sup>6</sup> ebd.

<sup>7</sup> Rauen (021), S. 39



Sinne des eigenen, aber auch des gemeinsamen Verständnisses ist es hilfreich sich auf eine einheitliche Auslegung festzulegen oder zumindest anhand einer Begriffsklärung darzustellen, wo man sich vom common sense entfernt.

Die klassischen Definitionen haben hier Eingang gefunden. Die Auseinandersetzung mit den Begriffen hilft bei der Ab- und Eingrenzung und bringt Klarheit, welche Form der Beratung zu Anwendung kommt. Im vorliegenden Fall war die Abgrenzung zur Lebens- und Sozialberatung wichtig, bzw. war Definition hilfreich beim Erkennen des richtigen Pfades bzw. inhaltlichen Konstrukts.

### Der ungewöhnliche Weg zu einem außergewöhnlichen Coaching-Prozess

Die Erde, die der junge Mann, mit den hüftlangen Dreadlocks eben vom Boden zwischen den Tomatenpflanzen in seine Hand geschaufelt hat, rieselt von seinen Fingern zerrieben, zu Boden. „Zuerst mussten wir den Boden aufbereiten, dann kann sich alles gut entwickeln“, sagt Richard Traoré, während er mir mit der anderen Hand eine reife, gelbe Tomate zum Kosten zuwirft. Es ist eine „Golden sunrise“, mit gelb-rötlichem Fruchtfleisch und hervorragendem Geschmack. Über 70 verschiedene Tomatensorten baut Richard Traoré an, viele davon stammen aus seiner eigenen Züchtung und sind nach Freund\*innen oder seinen Kindern benannt.

Abnehmer\*innen seines Saatguts, der Samen seiner Tomaten und anderen Pflanzen ist die überregional agierende und Demeter zertifizierte Saatgutfirma „ReinSaat“, aber auch die Saatgutarchivar\*innen der „Arche Noah“ schätzen seine Dienste, wenn er altem Saatgut wieder Leben einhaucht oder im Schaugarten seltene Pflanzen zum Wachsen bringt.

Richard Traoré ist Landwirt und baut auf zwei Hektar Waldviertler Boden, hervorragendes Biogemüse an, das er im Rahmen einer solidarischen Landwirtschaft in Form von Ernteanteilen, also wöchentlichen Biokisteln, an seine Ernteteiler\*innen in Wien liefert. Er sichert den Wiener Familien biologisches Gemüse und sie sorgen mit dem Kauf ihrer Ernteanteile vor Beginn der Saison, dass Investitionen getätigt und die Produktion gestartet werden können.

Als Richard Traoré mit seiner Frau Jasmin Herzog zehn Jahre früher, die Landwirtschaft übernommen hat, ist auf den trockenen, felsigen Böden, auf einer Lichtung, eingebettet zwischen Nadelwäldern gerade einmal Getreide gewachsen. Zuerst versuchte er sich im Destillieren von Pflanzen. Als er daran ging eine Landwirtschaft aufzubauen, waren die alteingesessenen Bauern des kleinen Dorfes skeptisch gegenüber dem langhaarigen, schwarzen Mann, seine Eltern stammen aus Mali, und meinten, dass auf dem kargen Boden nicht viel wachsen würde. Beides hat sich mit der Zeit grundlegend geändert: die Böden sind fruchtbar und die Bauern sind aufgeschlossen und vielfach sogar begeistert von dem jungen Kollegen. Immer wieder kommt einer von ihnen zu Richard, um sich mit ihm auszutauschen oder seine Samen oder Jungpflanzen zu kaufen und wenn sie von ihm reden, dann stets mit großem Respekt.

Bis dahin war es ein harter Weg: jahrelang haben Richard und Jasmin den Boden gehegt und gepflegt, darauf geachtet, dass sie bei der Bodenbearbeitung behutsam vorgehen und stets mit der Natur wirtschaften.

So arbeiten sie auch heute: regelmäßig wird frischer, selbstgemachter Humus aufgetragen und vorsichtig in die Beete eingearbeitet. Richard versorgt so den Boden mit Nährstoffen für die Mikroorganismen, aber auch für die Regenwürmer, die auf seinen Beeten ein sicheres Leben führen, denn Beete bleiben immer Beete und die Wege werden nur als solche benutzt.

Sein Beete-System, die hauptsächlich manuelle Bearbeitung und die dem Humus beigemischte Pflanzenkohle, die fein strukturierten Kohlepartikel übernehmen teilweise die Funktion von Humus – vor allem die Wasserspeicherung<sup>8</sup>, heißt auch Terra Preta, die er mit einem Kontiki-Feuer herstellt, schaffen Wachstum. Zur Stärkung der Pflanzen trägt er außerdem den selbst gemixten und gar nicht wohlriechenden „Wurmtee“ auf. Das sind ein paar seiner Geheimnisse, die er jedoch selten für sich behält – denn Richard Traoré ist nicht nur ein Boden- und Pflanzenverständer, sondern er zieht auch unheimlich viel Kraft daraus, sein Wissen weiterzugeben, mit Gleichgesinnten zu teilen und zu sehen, wie auch andere damit erfolgreich sind. Es komme immer auch etwas zurück von diesen Menschen, auch wenn das gar nicht sein Beweggrund sei, und er lerne so auch immer etwas dazu, ist Richard Traoré überzeugt.

Am Hof von Richard und Jasmin ist immer etwas los: Lehrlinge und Praktikant\*innen, aber bei Bedarf auch Freund\*innen oder Besucher\*innen, die sich gerne mal zwischendurch die Hände dreckig machen, teilen sich die Arbeit und helfen mit und immer wieder schneien auch – oft unangekündigt (oder weil Richard drauf vergessen hat) – Menschen herein, die von ihm in der Zeitung gelesen haben, die von seinen Fähigkeiten gehört haben, die Richard irgendwann einmal am Slow-Food Markt eingeladen hat oder die einfach nur neugierig sind.

Seit 2021 wird diese Neugier professionell gestillt, denn dieser Know-How Transfer wurde institutionalisiert und die Menschen kommen jetzt zu seinen Gartenseminaren. Sie lauschen seiner Bodenanalyse, wenn er die mitgebrachte Gartenerde begutachtet, machen mit ihm Kontiki-Feuer, sie helfen beim Pflanzenpflegen oder hängen Richard an den Lippen, wenn er seine Geheimnisse preisgibt, freuen sich mit ihm, wenn er mit ihnen etwas Neues entdeckt und lachen mit ihm, was er gerne und oft tut.

Es hätte leicht passieren können, dass ich Richard Traoré bei einem dieser paradiesischen Gartentage kennengelernt hätte, denn auch ich bin Hobby-Gärtner und besuche gerne solche Workshops. Gesehen habe ich Richard zum ersten Mal beim Jungpflanzenverkauf 2018. In dem Jahr haben wir zufällig ein Haus im Waldviertel zum Pachten gefunden und unser Vermieter hat die Jungpflanzen von Richard Traoré in den höchsten Tönen gelobt, weshalb wir diese in der ersten Pflanzsaison auch ausprobieren wollten. Kennengelernt haben wir uns aber erst im Jahr darauf und wieder war unser Landowner am nächsten Schritt beteiligt. Er meinte, dass Herr Traoré das beste Gemüse weit und breit, aber wenig Ahnung von Marketing und Verkauf habe. Daraufhin habe ich beim Jungpflanzenmarkt Richard angesprochen und ihm ganz offen meine Hilfe angeboten.

Ein Jahr später war die Zahl der Ernteteiler\*innen um ca. 60% gestiegen und Richard und ich Freunde geworden.

---

<sup>8</sup> <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/trends-service/trends/20401.html>

## Beratung und Coaching unter Freunden

Andrea Schlösser schreibt in einem Blog-Eintrag, dass Coaching unter Freund\*innen tabu sei, man schließlich Geheimnisträger\*in werden könne, etwas erfahren, das man nicht wissen sollte und es schwer fiele die Grenze zwischen Klient\*in und Freund\*in einzuhalten. Zudem sei es schwer über Geld zu sprechen. Sie empfiehlt das Coaching abzulehnen oder jemanden weiterzugeben<sup>9</sup>.

Brigitte Brain hat diesem Thema ihre Abschlussarbeit gewidmet. Sie schreibt, dass sie dabei mit viel Gegenwind zu kämpfen gehabt habe, denn Coaching habe nichts mit Freundschaft zu tun. Um professionell arbeiten zu können, müssten beide Bereiche streng voneinander getrennt werden.<sup>10</sup>

In einem Webinar schildert Brain Auszüge aus ihrer Arbeit und listet Gründe auf, weshalb Coaching unter Freund\*innen als problematische betrachtet wird: es sein nicht objektiv genug, ehrliche Antworten wäre schwer möglich, es käme zu verzerrten Ratschlägen und fehlender Distanz zum Coach. Die Wirksamkeit im externen Coaching wäre höher, während freundschaftliche Beziehungen nur begrenzt tragfähig seien und professionelle, ergebnisorientierte Selbstreflexion nicht möglich sei und Hilfe Kontrolle und Abhängigkeit bedeute und bei Unbehagen Entlassung nicht möglich wäre<sup>11</sup>. Sie habe jedoch die Erfahrung gemacht, betont sie in dem Webinar, dass die Vertrautheit und Gemeinsamkeiten zwischen Freund\*innen eine gute Ausgangsbasis für Coaching unter Freund\*innen seien. Vorwissen könne hilfreich sein, zu mehr Loyalität führen, dabei aber auch die Neutralität missen lassen. Einige Gemeinsamkeiten habe ich in der Arbeit mit Richard Traoré erlebt. Wie hat sich diese Beziehung entwickelt?

Richard Traoré ist ein guter Zuhörer, er lebt bewusst, beobachtet die Natur, er löst gerne Herausforderungen, am liebsten von anderen und er hat eine sehr philosophische Ader, wenn er Beobachtungen und Erlebtes in Verbindung bringt mit seinem Know-How und seiner Erfahrung. Er hat viele Ideen, packt gerne an, setzt Dinge um und ist fast immer gut gelaunt. Mich wundert es nicht, dass wir Freunde geworden sind.

Wenn Richard Traoré seine Workshops hält und den Zuhörer\*innen über seine Mitarbeiter\*innen, den Würmern und Bakterien erzählt und über die Lebendigkeit der Natur und ihnen Praktiken und Techniken vorstellt, dann ist das Beratung oder wie René Reichel schreibt „geeignete professionelle Hilfe“<sup>12</sup>, wenn auch hier nicht das Denken, Fühlen oder Handeln der Menschen betroffen sind oder deren Beziehungen, sondern das Gedeihen und Wachsen von Pflanzen, aber immerhin auch der Umgang der Menschen mit ihnen.

Für Björn Migge suchen „Menschen einfache Entscheidungshilfen – in Form konkreter Ratschläge, die sich durch Tipps und Tricks im Verhalten umsetzen lassen; und das Verhalten lasse sich manchmal erstaunlich leicht und elegant verändern<sup>13</sup>“. Würde Richard Traoré eine Beschreibung für eine zentrale Tätigkeit als Workshopleiter suchen, dann müsste die

---

<sup>9</sup> <https://www.andrea-schloesser.de/freunde-coachen/>

<sup>10</sup> <https://systemischesnetzwerk.de/die-doppelrolle-coach-freundin/>

<sup>11</sup> <https://www.time2unfold.com/downloads/Webinar%20-%20Doppelrolle%20Coach%20und%20Freund.pdf>

<sup>12</sup> Reichel (2005), S. 17

<sup>13</sup> Migge (2014), S. 42

Definition nicht so weit davon abweichen. Die Leuten wüsste bereits sehr viel über Gartenarbeit, das Problem sei manchmal ein zu viel, manchmal ein zu wenig und manchmal das Falsche oder ein unbewusst übernommener Zugang, und das rauszufinden, dabei helfe er den Workshop-Teilnehmer\*innen, so Richard Traoré.

Ein Gartenexperte ist kein Coach, wenn er davon spricht, dass er seine Pflanzen genau beobachte, darauf schaue, was sie bräuchten und sie durch verschiedene Angebote bei Veränderungen unterstütze. Richard ist bestimmt ein Gartencoach<sup>14</sup>, wenn er Tipps zur Gartengestaltung oder Gartenbearbeitung gibt und seine Erfahrungen und sein Know-How teilt. Er ist jedoch Gärtner\*innen-Coach, wenn er mit seinen Kursteilnehmer\*innen in Einzelgesprächen ihren Zugang zur Natur und konventionelle Techniken und Gartenbaumethoden und eingefahrene, althergebrachte Herangehensweisen reflektiert und mit ihnen daran arbeitet genauer auf Boden, Mikroorganismen und Pflanzen hinzuschauen, und sie dabei unterstützt in sich hineinzuspüren und zu fühlen, was ein passender Weg wäre. Er lasse dabei – und das sagt er auch selbst immer wieder – seine Teilnehmer\*innen selbst arbeiten und auf die Lösung draufkommen, denn sie würden ihren Garten, ihren Boden, ihre Gießgewohnheiten, das Klima und ihre Pflanzen viel besser kennen. Er liefere meist keine direkten Lösungsvorschläge und oft seien seine Workshops eine Begleitung der Teilnehmer\*innen. Klingt vertraut.

Die Anliegen sind zwar meist weniger beruflicher Natur<sup>15</sup>, es haben aber auch schon angehende Market-Gardener, das ist ressourcenschonender Gemüseanbau auf kleiner Fläche, wobei das Gemüse direkt an die Konsument\*innen verkauft wird<sup>16</sup>, an den Seminaren teilgenommen. In diesen Fällen ist die Grenze zwischen Wissensweitergabe, Beratung und Coaching oft nicht so klar gezogen, denn natürlich teilt Richard sein Wissen und sein Know-How oder gibt Ratschläge zu bestimmten Fragen, er bietet aber auch Hilfe zu Selbsthilfe und versucht Prozesse so zu steuern, dass die vorhandenen Ressourcen der Personen bestmöglich eingesetzt werden und sich weiterentwickeln können, damit neue Wahlmöglichkeiten erkannt und genutzt werden<sup>17</sup>. Richard Traoré macht das nicht bewusst, oder wie er oft sagt „Je n’ai le pas fait exprès“ und nicht konkret so vereinbart und doch führen die Gespräche dazu, dass Wahrnehmungen, Erleben und Verhalten dieser Personen verbessert bzw. erweitert werden<sup>18</sup>.

Ich habe Richard Traoré seit 2019 immer wieder beim Marketing unterstützt, wir haben Fragen zu seinem Unternehmen diskutiert und ich habe ihm geholfen, wenn er Hilfe bei Behördenkontakte gebraucht hat. Letzteres deshalb, weil er zwar vier Sprachen spricht, aber Deutsch nur schlecht lesen und schreiben kann und mit dem Hinweis darauf, dass es für mich leichter wäre mit einer Behörde zu arbeiten und zu einer Lösung zu kommen. Erst später haben wir über seine Erlebnisse als schwarzer Bauer gesprochen und über Interkulturalität, Diversität und die Herausforderungen, aber auch Chancen.

---

<sup>14</sup> <https://dergartencoach.com/>

<sup>15</sup> Rauen (2021), S. 39

<sup>16</sup> <https://www.loewenzahn.at/magazin/market-gardening/>

<sup>17</sup> Rauen (2021), S. 38

<sup>18</sup> Rauen (2021), S. 38

Wir haben aber auch nächtelang Ideen für seinen Betrieb gewälzt und politische oder geopolitische Fragen diskutiert, meist auf Französisch und oft mit einem Focus auf die Beziehungen von Frankreich und Mali, die politischen Veränderungen in seinem Herkunftsland, aber auch den Krieg in der Ukraine.

Mit „Salut Coach“ hat mich Richard zu diesem Zeitpunkt schon öfter begrüßt, schließlich hatte ich ihm auch von meiner Ausbildung zum Coach und Supervisor erzählt und ihm die Möglichkeit von Coachingeinheiten angeboten, aber zu einem Kontrakt ist es nie gekommen. Wenn Richard mit einem Anliegen zu mir gekommen ist, sein Betrieb betreffend oder einen Konflikt mit einer Mitarbeiterin, dann haben wir natürlich darüber gesprochen und ich habe versucht diese Gespräche lösungsorientiert und zielfokussiert auf eine bewusste Selbstentwicklung<sup>19</sup> auszurichten. Im Vorfeld und auch danach haben wir eher darüber gewitzelt, dass ich sein Coach wäre und die Situation sich eher wie ein Gespräch unter Freunden angefühlt habe, aber da war auch noch das Biokistl, das ich wöchentlich und kostenfrei geliefert bekommen habe. Für mich ein Dank für meine Unterstützung im Marketing oder doch auch für mein „Coaching“? Die Frage hat mich beschäftigt, ich habe Sie aber nicht geklärt, ein klein wenig Verpflichtung habe ich jedoch schon wahrgenommen – wo ist meine Leistung? Diese Frage wurde noch mehr virulent, als ich meine Marketing-Aktivitäten, wegen guter Führung, einstellte.

Richard nannte mich auch seinen „Joker“, auf den man in der Not zurückgreifen könne, was ich zum Beispiel bei großen Ernteaktionen getan habe oder bei der Suche nach einer neuen Abholstation für sein Gemüse oder als ich eingesprungen bin, die Lieferung des Gemüses nach Wien zu übernehmen. Eines Tages stellte er mich einem Freund als seinen Coach vor und einmal mehr fühlt ich mich, der Joker, der Problemlöser und Coach geschmeichelt, aber auch gebraucht und in gewisser Weise auch beauftragt. Da ist etwas in mir angeklungen und die Frage aufgetaucht: was hat das mit mir zu tun?

Ich habe mir in dieser Situation, im Rahmen einer Supervision professionelle, externe Beratung gesucht und darüber reflektiert was da passiert, wo es Erwartungshaltungen auf beiden Seiten gibt, wo ein erwartungsloses, wohlwollendes und gefühlvolles Gespräch unter Freunden schwimmt zu einem unklar definierten Coaching mit Zielen, Prozessen und Erwartungen. Ab diesem Zeitpunkt konnte ich in meiner Rolle sein und agieren.

## Der Coaching Begriff

Der Begriff „Coaching“ wird heute beinahe inflationär gebraucht. Wer kennt sie nicht, die Fußball-Coaches, Erziehungs- und Beziehungs-Coaches, Gartencoaches, Life Coaches, Styling-Coaches, Memory Coaching, Quanten-Coaching, Business Coachings, Alpenvereins-Coachings, Männercoachings, Wohncoachings, Hunde-Coachings und viele mehr. Alle haben sie zumindest gemeinsam, dass eine außenstehende Person Tipps gibt, die mit einem dran arbeitet etwas besser (?) zu machen.

Es gibt aber auch genügend Scharlatane, Wunderversprecher\*innen, Sektengurus und Esoteriker\*innen, die Hilfesuchende nicht selten das Geld aus der Tasche und sie in eine

---

<sup>19</sup> Rauen (2021), S. 39

(seelische) Abhängigkeit ziehen<sup>20</sup>. Warum es eine derartige Nachfrage bzw. ein ebenso großes Angebot an Beratung gibt, liegt wohl an sich verändernden Traditionen, insbesondere in religiöser Hinsicht. In persönlichen Lebenskrisen ist die Suche nach individuellen Glaubenstheorien offenbar ebenso groß, wie die Suche nach jemanden die\*der mir in dieser Situation beisteht oder mir einen Weg aufzeigt oder mir hilft einen zu finden bzw. zu erkennen.

Der Name der ungarischen Stadt „Kocs“, in der „Kutschen<sup>21</sup>“ (englisch „Coach“) hergestellt wurden dürfte der etymologische Ursprung des Wortes Coaching sein. Ende des 19. Jahrhunderts war es eine Form der Beratung und Unterstützung amerikanischer Student\*innen bei ihren Examensvorbereitungen. Ab den 1920er Jahren setzte sich der Begriff im Sport durch.

Der Begriff Coaching stammt aus dem Englischen und beschreibt, die Arbeit einer Person mit einer Sportperson oder einem Team, im Sinne von Aufzeigen von Schwächen und der Entwicklung eines optimalen Trainingsplans. Das ist vergleichbar mit einer gezielten Unterstützung im Job. Coaching ist nicht gleich Coaching; die beiden größten österreichischen Ausbildungs- und Vernetzungszusammenschlüsse im Bereich Coaching definieren den Begriff wie folgt.

Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) versteht Coaching als reflektierende Beratungsform für den arbeitsweltlichen Zusammenhang und dessen Organisationskontext. Es werden Einzelpersonen, Gruppen und Teams (die Coachees bzw. Supervisand\*innen) bei Analyse, Reflexion, Qualitätssicherung und Entwicklung ihrer Potenziale und bei der Klärung von beruflichen Problemen und Fragen unterstützt. Damit fördern beide Beratungsformate auch Personalentwicklungs-, Teamentwicklungs- und Organisationsentwicklungsprozesse<sup>22</sup>.

Für den Österreichischen Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik (ÖAGG) ist Coaching eine Form der Qualitätssicherung im Bereich der personalen, sozialen und/oder beruflichen Kompetenz; d.h. deren Schwerpunkt kann im kognitiven, emotionalen oder interaktionalen Bereich liegen. Coaching unterliegt der Kontraktbildung zwischen Coach, Auftraggeber\*in und Coachee. Coaches sind besonders ausgebildet und befähigt, kompetent arbeitsplatzbezogene Probleme (Fall-, Team- und Organisationsprobleme) mit Einzelpersonen, Gruppen, Teams und Organisationseinheiten zu reflektieren, zu begleiten und lösungsorientiert zu bearbeiten<sup>23</sup>.

Somit ist Coaching eine reflektierende Beratungsform im beruflichen Kontext, die eine Kontraktbildung voraussetzt und bei der es darum geht berufliche Probleme und Fragen zu reflektieren, zu begleiten und lösungsorientiert mit Hilfe ausgebildeter Coaches zu bearbeiten.

---

<sup>20</sup> <https://www.welt.de/regionales/nrw/article191395337/Sekten-Info-warnt-vor-unserioesen-Coaching-Angeboten.html>

<sup>21</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Kutsche>

<sup>22</sup> <https://www.oevs.or.at/oevs-fuer-kundinnen/beratungsformate>

<sup>23</sup> [https://oeagg.at/wp-content/uploads/2023/01/curriculum\\_2023\\_v05screen.pdf](https://oeagg.at/wp-content/uploads/2023/01/curriculum_2023_v05screen.pdf)

In dem Artikel "Was ist Coaching? Was ist Supervision?"<sup>24</sup> der Deutschen Gesellschaft für Supervision und Coaching (DGSv) wird der „umfassenden kontextualisierten Auftragsklärung“, also der Beratung von der Beratung großer Wert zugemessen. Welche Formate arbeitsweltlicher Beratung in einer ganz spezifischen Situation wie und mit welchem Ziel zum Einsatz kommen wird hier geklärt, bevor es aus dieser Auftragsklärung zur Kontraktierung kommt und somit zur Festlegung der Basis der künftigen Arbeit. Sehr klar wird der Stellenwert der Auftragsklärung formuliert, wonach es keine Beratung ohne Auftragsklärung gebe.

Für mich sehr spannend und gleichzeitig auch bestätigend, im oben genannten Artikel der DGSv zu lesen, dass Beratung immer auch eine Arbeit in Spannungsfelder sei und dazu immer auch eine arbeits- und lebensweltliche sowie gesellschaftliche Kontextualisierung gehöre.

### Aspekte von Coaching

Coaching ist ein facettenreiches Instrument, das unterstützt individuelle (berufliche) Ziele zu erreichen. Zu den wichtigsten Aspekten von Coaching zählen: Zielorientierung, Vertraulichkeit, Reflexion und Selbstbewusstsein, im Sinne von nachdenken über eigene Verhaltensmuster, fragen und zuhören, zB mit W-Fragen das Denken des Coachee strukturieren, Feedback, im Sinne von Rückmeldungen der/des Coaches und Lösungsorientierung. In der Regel wird ein zeitlicher Rahmen festgelegt, aber auch die Verantwortung für die Erreichung der Ziele.

Am Beginn der Coaching-Arbeit stehen die Erfassung der Ausgangssituation und die Definition des Zieles. Für eine schnelle Erstberatung dienlich ist das S.C.O.R.E.-Modell<sup>25</sup> im Sinne von Symptom, Cause, Outcome, Resources und Effect, also: wie wird das Problem erkennbar, welche Ursachen gibt es dafür, was ist das Ziel, welche Ressourcen stehen zur Verfügung und welche Auswirkungen hat die Zielerreichung. Eine wichtige Aufgabe der coachenden Person ist es, die Klient\*innen bei der Definition eines motivierenden und erreichbaren Ziels zu unterstützen. Es gibt zahlreiche Ziel-Check-Modell die dabei hilfreich sein können, zB R.E.A.C.H.<sup>26</sup> für Relevanz, Evidenz, Auswirkungen, Change und Hindernisse oder S.M.A.R.T. für Specific, Mesurable, Attractiv (oder Attainable), Realistic und Timebound (time phased).

Vielfach angewendet wird auch das G.R.O.W.-Modell (Goal, Reality, Options, Will) und auch hier geht es darum Ziele zu formulieren, die aktuelle Situation abzuklopfen, Möglichkeiten zu erörtern und klare Handlungsabsicht zu entwickeln. In dem Prozess stellt die Coachperson Fragen, um bei der Selbstreflexion und Entscheidungsfindung zu helfen. Hierbei dienlich sein können aktiv zuhören und mitgehen oder zirkuläres Fragen, eine Technik, bei der man in unterschiedliche Rollenanforderungen kennenlernen und für diese ein Verständnis entwickeln kann<sup>27</sup>.

### Die Gespräche mit Richard Traoré vs. klassischer Zugang

Die DGSv schreibt in ihrem Artikel "Was ist Coaching? Was ist Supervision?", dass Beratung für Personen in Organisationen Räume gedanklicher und emotionaler Freiheit bietet. Sie

---

<sup>24</sup> <https://www.dgsv.de/medien/publikationen/>

<sup>25</sup> Kaweh, Babak (2011) Seite 32

<sup>26</sup> Kaweh, Babak (2011) Seite 176

<sup>27</sup> Migge, Björn (2023) Seite 175 ff.

können darin neue Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten entwickeln, weil sie den Raum bekommen, in Ruhe zu reflektieren, kreativ zu werden und sich auf Wesentliches zu konzentrieren<sup>28</sup>.

Die Gespräche mit Richard Traoré am Lagerfeuer oder am Küchenofen waren aus meiner Sicht, Räume der gedanklichen und emotionalen Freiheit. Die Tagesarbeit war getan, die Kinder am Weg ins Bett, der Bauch voll, die Küche warm und der Kopf frei für Reflexion und Kreativität. Nach einem erfrischenden Geplänkel über politische und gesellschaftliche Themen und Fragen, aber auch familiären Fragen oder anderen beruflichen Herausforderungen oder Alltagsthemen, haben wir uns meist mit den von Richard Traoré eingeleiteten Fragestellungen befasst. Rein ins Thema und ab die Post, bis in die frühen Morgenstunden. Am nächsten Tag habe ich meist die Gespräche und vor allem die entwickelten Ideen und Konzepte zusammengefasst und an Richards Email-Adresse übermittelt. Diese von ausgefeilter Konzeption, bis lose Punktation reichenden Zusammenfassungen hatten fast immer sehr hohe Qualität. Oft waren sie auch angereichert mit meinen Ergänzungen, oder mit Ideen, die mir beim Schreiben gekommen sind, aber immer waren es meine Worte, übersetzt aus dem Französischen, der gemeinsamen Sprache zwischen Richard Traoré und mir.

Erst spät kommt Rauen in seiner Coaching-Definition darauf zu sprechen, dass im Rahmen vereinbarter Spielregeln gearbeitet wird<sup>29</sup>. Unter dem Begriff Coaching versteht er eine Kombination aus individueller, ergebnisorientierter (Selbst-) Reflexion, unterstützender Ressourcenaktivierung und persönlicher Begleitung auf Prozessebene für unterschiedliche berufliche und private Anliegen.

Migge hingegen widmet der Beauftragung gleich zu Beginn seiner Definition von Coaching die Aufmerksamkeit. Für ihn ist Coaching eine gleichberechtigte, partnerschaftliche Zusammenarbeit eines Prozessberaters mit einem gesunden Klienten. Der Klient beauftragt den Berater, ihm behilflich zu sein: bei einer Standortbestimmung, der Schärfung von Zielen oder Visionen sowie beim Entwickeln von Problemlösungs- und Umsetzungsstrategien oder bei dem gezielten Ausbau von Kompetenzen und oder der verantwortungsvollen Steigerung von Leistungen: Die Klienten sollen durch die gemeinsame Arbeit an Klarheit, Handlungs- und Leistungs- und Bewältigungskompetenz gewinnen.

Die Gespräche mit Richard Traoré waren definitiv eine unterstützende Ressourcenaktivierung und eine persönliche Begleitung für berufliche und private Anliegen. Wir haben Ziele geschärft und Visionen und Problemlösungs- und Umsetzungsstrategien entwickelt. In gemeinsamer Arbeit haben wir ein Konzept für eine Beschilderung zu seinem Hof entwickelt, wir haben die Eckdaten für die Gründung einer Akademie erarbeitet, wir haben geklärt welche Optionen für Schule am Bauernhof, Ab Hof Verkauf und die Transformation von Gemüse es gibt.

Meine Inputs waren oft kreative Ideen, gezieltes Nachfragen und überhaupt Fragen stellen, allein schon aufgrund der sprachlichen Herausforderungen, aber auch sehr stark Übersetzungsarbeit im Sinne von Erklärungen zu gesetzlichen Bestimmungen, Behördenschungel und Amtsdeutsch.

---

<sup>28</sup> <https://www.dgsv.de/medien/publikationen/> Seite 5

<sup>29</sup> Rauen, Christopher (2021), S. 38



Manchmal hat es im Vorfeld auch die Diskussion und Betrachtung familiärer Fragen bedurft, wegen dem Zusammenhang mit seinem Betrieb und den beruflichen Fragen, aber auch, um eine gewisse Arbeitsfähigkeit herzustellen. In diesen Situationen habe ich mich bemüht Feedback zu geben, hab zu einem Perspektivenwechsel angeregt<sup>30</sup> und auf die Förderung von Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung, Bewusstsein und Verantwortung und Hilfe zur Selbsthilfe abgezielt<sup>31</sup>.

Als es einmal um Erbschaftsfragen gegangen ist, habe ich mich über die Gesetzeslage schlau gemacht, ihm von eigenen Erfahrungen berichtet, aber auch auf professionelle Hilfe im Sinne von Mediation verwiesen. Mit einer (gedanklichen) Aufstellungsarbeit haben wir uns die familiäre Situation angeschaut und welche Entwicklungen und Veränderungen es in der Familie und auf dem Hof gegeben hat. Zuerst wollte Richard Traoré auf das Feld der kulturellen Unterschiede und Herkunft abbiegen, denn seine Erfahrungen aufgrund seiner Hautfarbe sind durchwegs von Bedeutung in seinem Leben. Als wir uns aber das System angeschaut haben, in das er eingehiratet hat, die unterschiedlichen Rollen und Persönlichkeiten, da ist dieser Punkt in den Hintergrund getreten, den ich aber, mangels eigener Betroffenheit, nicht negiert habe. Ich habe Richard auch mit der Wunderfrage konfrontiert und mit ihm diskutiert, was seine Vision von dem Platz und der familiären Konstellation sei. Ich denke, ich habe damit lösungsorientiert und zielfokussiert zu seiner Selbstentwicklung beigetragen, in dem Richard auch seine eigene Rolle und in Folge auch Haltung hinterfragt hat.

Richard stellte mich immer wieder als seinen Coach vor und begrüßte mich mit "Salut, Coach". Somit hat er selbst immer wieder, bewusst oder unbewusst, das Format Coaching ins Spiel gebracht. Oft, wenn ich in einer (schwierigen) Situation eine Lösung wusste oder selbst, wenn ich ihm nur ein frisches Bier gebracht habe, dann hat er gemeint, dass das ja selbstverständlich sei, weil ich ja sein Coach wäre.

### Coaching ohne Auftrag

Beim Coaching gibt es einen Auftrag, es ist zielgerichtet, es gibt eine Struktur und ein Ergebnis. Professionelles Coaching findet in der Regel in entsprechenden Räumlichkeiten oder Orten statt, was dem Prozess naturgemäß ein gewisses Setting verleiht. Es wird klar: an diesem Ort da bietet jemand sein Angebot an, da gibt es Regeln, da gibt es einen Rahmen, da können auch Kosten anfallen, da wird gearbeitet.

Die Küche von Richard Traoré und die Schaffelle als Sitzunterlagen sind noch keine Praxis, dieser Raum ist noch kein professionelles Setting. Ich würde sagen, dass es letztlich mehr hilfreich als Voraussetzung ist, in einer Praxis zu arbeiten, auch wenn ich es gut finde. Eine Studienkollegin hat einmal gesagt, dass sie sich andere Schuhe anziehen würde, bevor sie aus einem anderen Job in die Coaching-Praxis wechsle, damit sie weiß, wo sie gerade hingehört. Sich einen anderen Hut aufsetzen, heißt es landläufig und eine Polizistin in Uniform oder ein Arzt im weißen Kittel sagt uns gleich, was Sache ist, noch bevor ein Wort gesprochen wurde, sofort gehen wir von einem bestimmten Setting aus. Diese Klarheit hat in der Küche von Richard gefehlt. Größeren Einfluss auf die Entwicklung des Coaching-Prozesses hatte, aus meiner heutigen, abgeklärten Sicht, die fehlende Auftragsklärung. Die joviale Anrede "Salut,

---

<sup>30</sup> Migge, Björn (2023), Seite 30.

<sup>31</sup> Rauen Christopher (2021) Seite 39

Coach“ ist noch keine Auftragsklärung, sowie auch “Hallo, Mausi“ nicht wortwörtlich zu verstehen ist.

Wie wichtig die Auftragsklärung ist, zeigen folgende Ereignisse bzw. Entwicklungen in der Beziehung zu Richard Traoré. Ich bin ein visueller Typ und mir ist es wichtig, Dinge auf den Punkt zu bringen und festzuhalten, als Ausgangspunkt für künftige Diskussionen und Konzepte und damit man es nicht vergisst. Als ich einmal tags darauf die nächtlichen Ergüsse, in übersichtlicher, zusammengefasster Form an Richards Email-Adresse übermittelt habe, hat mich seine Frau beim nächsten Treffen darauf hingewiesen, dass sie sich damit schwertue, quasi vor vollendete Tatsachen gestellt zu werden, ohne dass sie in die Diskussion eingebunden gewesen sei, aufgrund der Aufteilung und gegebenen Pflichten, ja noch nicht einmal die Möglichkeit dazu gehabt hatte.

Was ist passiert? Zum einen muss gesagt werden, dass Richard Traoré zwar fließend mehrere Sprachen spricht, aber der Lektüre oder des Verfassens deutscher Texte nicht fähig ist, weshalb sämtliche E-Mail-Korrespondenz über seine Frau läuft. Zum anderen war natürlich auch Richard etwas überrumpelt, auch wenn er es auf seine Kappe genommen hat, dass ich der launigen Worte Inhalt, so derart rasch und aber auch angereichert an eigenen Ideen und Worten großer Zahl, zu Papier gebracht hatte.

Ich hatte keinen Auftrag dazu. Gut, ich hatte auch keinen Auftrag es nicht zu tun, aber das Ergebnis war eine leichte Verstimmung und somit für die Beziehung nicht förderlich. Schließlich und das muss auch gesagt werden, ginge es in dem Papier einerseits um einen relativ offenen Problemaufriss und andererseits um die Aufzählung vieler Ideen, Überlegungen und möglicher nächster Schritte. Also um Dinge, die man nicht gerne unvorbereitet und ohne Vorkenntnisse lesen möchte, wenn man selbst stark in die Themen involviert ist.

Es wurde sogar noch drastischer. Richard und ich haben diskutiert, ob es seiner Frau nicht gefallen könnte einen Job auf der Universität anzunehmen, um rauszukommen und Abwechslung und Bestätigung zu finden. Seine Frau war nicht sehr erfreut.

Migge schreibt, dass Coaching nicht bedeutet, Klient\*innen Lösungen und Ratschläge anzudrehen, die man für sie entwickelt hat. Es bedeutet auch nicht, sie in eine Richtung zu lenken, in die man – aufgrund eigener Muster – unentwegt selbst blickt<sup>32</sup>.

Das vorangegangene Gespräch war sehr lange und intensiv und Richard Traoré und ich haben gemeinsam an dieser Überlegung gearbeitet, aber letztlich war es mein Impuls, dem er gefolgt ist, ohne meinen Hinweis, dass unsere gemeinsamen Überlegungen, in keiner Weise für eine Dritte passen müssen. Was hat uns auch das Recht gegeben überhaupt darüber nachzudenken. Die Folgen waren jedenfalls heftig und für mich nur verständlich.

Rückblickend denke ich, dass die Frage was er glaube, dass seine Frau brauche oder ihr helfen könnte zu sagen was sie braucht oder wo er sie dabei unterstützen könne, lösungsorientierter und transparenter gewesen wäre. Vermutlich hätte ich auch ansprechen müssen, was sein Eindruck sei, warum wir überhaupt auf dieses Thema gekommen sind. Die Tatsache, dass wir

---

<sup>32</sup> Migge Björn (2023), Seite 31

uns ans Feuer gesetzt und bis spät in die Nacht diskutiert haben, während seine Frau mit der Versorgungsarbeit beschäftigt war und sich vielleicht in der Früh, ob der späten Tagwache ihres Mannes nochmal geärgert hat, war uns in diesem Augenblick auch nicht bewusst.

Was mir dieser Prozess gezeigt hat, ist einerseits wie sensibel Coaching oder derartige Gespräche im Freundeskreis sind und welche Auswirkungen, diese auf die Freundschaft haben können, andererseits habe ich aber auch erlebt, dass es ohne Auftragsklärung, ohne Festlegung eines inhaltlichen und zeitlichen Rahmens und der finanziellen Dimension und der Definition der nächsten Schritte, das Eis sehr rasch dünn werden kann.

Ich kann noch ergänzen, dass diese unklare Situation auch zu Unzufriedenheit auf meiner Seite geführt hat. Wer hat es schon gerne, wenn das Elaborat seiner formulierten Ideen in der Schublade bzw. im Posteingang verschwindet, wer will schon gerne dafür kritisiert werden, dass er nur sein Bestes gegeben hat oder verantwortlich gemacht werden für eine Beziehungskrise. Ganz ohne Honorar.

“Die Klienten<sup>33</sup> entdecken selbst“, schreibt Migge, und bestätigt damit Ina Biechls, “Kenne dich selbst, bevor du für andere hilfreich sein kannst“. Mein schneller Weg zur Lösung, meine raschen Schritte zur Umsetzung, mein großes Repertoire an Ideen und Kreativität, mein Wille und meine rasche Auffassungsgabe sind ein großes Geschenk in der richtigen Situation, unbewusst und unreflektiert und vor allem ungefragt beim Coaching jedoch der falsche Dampfer. Hier helfen eine klare Auftragsklärung, nachfragen über die nächsten Schritte, Reflexion über das was man gehört hat, zusammenfassen und spiegeln. Wenn unklar ist, ob es sich um ein Brainstorming handelt oder um eine Beratung von der Beratung oder um eine (Vor-) Auftragsklärung oder lediglich um lustvolles Floaten, auf den aufgeblasenen Vorstellungen von Ideen und Visionen, dann lässt sich weder genau sagen, was das Ergebnis ist, welche nächsten Schritte notwendig sind, wer was macht und überhaupt. Der fehlende Auftrag, die mangelhafte Klärung, haben auch Auswirkungen auf unser Bewusstsein und auf die Achtsamkeit. Wenn mir nicht bewusst ist, welche “Spiel“ ich gerade austrage, dann stehen mir auch die Regeln nicht vor den Augen.

Unbewusst habe ich in der Arbeit mit Richard Traoré auch immer wieder einen gewissen Rahmen eingefordert, weil mir bewusst war, dass es einfacher ist zu einer festgelegten Zeit, in einem Raum fernab der alltäglichen Verpflichtungen, mit einem klaren Zeitbudget und inhaltlichen Auftrag leichter ist, so zu planen, dass die Teilnahme auch seiner Frau möglich ist und das Ergebnis ansehnlicher wird. Die Ergebnisse waren insofern produktiver und effektiver, weil sie von allen mitgetragen wurden. Das gemeinsam erarbeitete Flipchart, mit Ansätzen, wie mehr gemeinsame Partnerschafts-Zeit, Zeit für gemeinsames Arbeiten oder Zeit für einen selbst geschaffen werden kann, war eine transparente Intervention und sehr lösungsorientiert.

Dieses gemeinsame Arbeiten, die Visualisierung am Flipchart, die Einbindung aller, das Rückfragen und Spiegeln, das Nachfragen und gemeinsame Diskutieren, die Unterstützung beim Hinschauen, die Einladung zum Perspektivenwechsel und Feedback geben, sind

---

<sup>33</sup> Zitat, nicht gegendert

Methoden, mit denen ich gerne arbeite. In diesem bewussten Kontext war die Rollenarbeit einfacher, wie auch das effiziente Arbeiten und das Festhalten der Ergebnisse.

Das genaue Hinschauen und in Folge die Auftragsklärung, wenn das gewünscht ist, hätte bei Richard Traoré vermutlich aufgezeigt, dass die verschiedenen Themen und Anliegen in unterschiedliche "Kisten" gepasst hätten, wenn auch da und dort mit Überschneidungen:

**Coaching** ist ein interaktiver personenzentrierter Beratungs- und Begleitungsprozess im beruflichen Kontext, der zeitlich begrenzt und thematisch (zielorientiert) definiert ist.

Das Wort **Supervision** kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „von oben betrachten. "In der Supervision wird das eigene berufliche Handeln mit Hilfe eines Supervisors, der den „Blick von außen“ mitbringt, reflektiert. Es wird nicht mit Handlungsanweisungen gearbeitet, der Supervisor gibt keine Lösungen vor.

Auf einer allgemeinen Ebene kann man **Beratung** verstehen als einen Prozess, in welchem Ratsuchende in und durch die Interaktion mit einer anderen Person mehr Klarheit über Probleme und Bewältigungsmöglichkeiten, Entscheidungsalternativen und Entwicklungsperspektiven gewinnen.

**Lebens- und Sozialberatung** ist die bewusste und geplante Beratung, Betreuung und Begleitung von Personen und Gruppen in Entscheidungs-, Konflikt- und Problemsituationen.

**Mediation** ist eine außergerichtliche Form der Konfliktbearbeitung, bei der eine neutrale Vermittlungsperson (Mediator/Mediatorin) die Parteien bei der Entwicklung einer Lösung unterstützt.

**Organisationsberatung** bezeichnet externe Beratungsleistung, die das Ziel hat, den Aufbau und Ablauf in einer Organisation zu verbessern. Dabei werden Informationen eingeholt, um die Organisation zu analysieren und darauf aufbauend Ratschläge zu entwickeln.

**Organisationsentwicklung** ist ein geplanter, systematischer und langfristiger Prozess der Veränderung und Weiterentwicklung eines Unternehmens (einer Organisation) unter größtmöglicher Beteiligung aller Betroffenen.

**Unternehmensberatung**<sup>34</sup> ist eine professionelle Tätigkeit zur externen und unabhängigen Analyse und Bewertung von Problemen des Auftraggebers, Erarbeitung von individuellen Lösungen sowie projektbezogener Begleitung der Umsetzung, mit dem Ziel, Werte zu schaffen sowie notwendige Veränderungen beim Auftraggeber zu fördern.

In Bezugnahme auf diese Definitionen der unterschiedlichen Beratungsfelder, lässt sich in der Auftragsklärung feststellen, ob sich die oftmals vorhandenen Spannungsfelder und Schnittstellen in das Coaching integrieren lassen.

Die Fragen von Richard Traoré zu Abläufen in seinem Betrieb, zu Fragen der Organisation und Struktur könnte Ansätze aus der Organisationsentwicklung oder Unternehmensberatung benötigen. Die Grenzziehung zur Lebens- und Sozialberatung fällt mir auch im Nachhinein

---

<sup>34</sup> alle Definitionen aus dem Internet

schwer, weshalb ich an dieser Stelle diesem Beratungszweig mehr Aufmerksamkeit geben möchte.

### Schnittstelle zur Lebens- und Sozialberatung

Die Welt verändert sich stetig, die Herausforderungen werden größer oder der Anspruch an sich selbst und seinen Perfektionismus diese Herausforderungen zu lösen. Wie kann ich mit den Anforderungen der heutigen Zeit gerecht zu werden? Wie kann ich meine Ausbildung und meinen Beruf mit meinem Wunsch nach Familie verbinden, wie werde ich als erfolgreiche Person, als gute Familie, als pazifistischer, veganer Klimaschützer wahrgenommen, ohne die Statussymbole Auto, Haus, Hobby und Fernreisen zu verlieren, wie gehe ich mit der Hilflosigkeit angesichts von Krieg, Hunger und Klimakatastrophe um. Wie gehe ich mit Globalisierung, Corona und Pandemie um? War es früher besser? Hunger, Krankheiten und Krieg gab es auch, aber gab es auch so viel Wissen über die Zusammenhänge, Auswirkungen und Konzepte?

Allemaal kann gesagt werden, dass die Zeit fordernd ist. Wir (in Europa) haben rasant ein hohes Level erreicht, sind uns der Klippe, vor der wir stehen bewusst, haben aber noch keinen Weg gefunden damit umzugehen. Alles scheint klar und möglich zu sein, aber nichts ist möglich. Der Untergang naht, wir wissen, wie wir ihn aufhalten können und schaffen es doch nicht. Das Vertrauen in Wissenschaft, Religion und althergebrachten Traditionen, Normen und Glaubenssätze schwindet. Die Zweifler, Schwurbler und Verschwörungstheoretiker werden immer lauter.

Lernen wir als Sprösslinge gestresster Eltern, was es braucht, um glücklich zu sein, zu merken wann und dass man zufrieden ist? In der Schule lernen wir unsere Fehler kennen, aber lernen wir auch uns selbst zu lieben, zufrieden zu sein, achtsam mit sich selbst und der Natur zu sein? Wie lerne ich mich selbst kennen, meine Talente? Es ist nie zu früh, sich selbst kennenzulernen, denn ich begleite mich das ganze Leben. Wer fragt schon im Berufsleben welche Noten man hatte, aber wer hilft mir wenn ich in meinem Leben oder mit bestimmten Fragen einfach anstehe?

Die Lebens- und Sozialberatung kann hier sehr unterstützend sein, mit einer bewussten und geplanten Betreuung in Problemsituationen. Ich kann natürlich auch im Coaching die Frage stellen, ob ich in meiner beruflichen Situation zufrieden bin oder mit meiner Work-Life-Balance und welche Möglichkeiten ich habe, diese zu verbessern. Tatsächlich hilft mir die Lebens- und Sozialberatung, wenn ich mir die Frage stelle, wie ich zu einem gesteigerten Wohlbefinden komme. Sie kann mich auch unterstützen resilienter zu werden, meine Stärken zu stärken und zufriedener und ausgeglichener zu sein.

Die WKO zählt zur Berufsgruppe Lebens- und Sozialberater die Tätigkeitsfelder psychosoziale Beratung im Sinne von Beratung, Coaching, Counselling und Betreuung von Personen, Ernährungsberatung für gesteigertes Wohlbefinden durch bewusste Ernährung und Sportwissenschaftliche Beratung, für Motivation zur gesunden Bewegung<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> <https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/lebensberater-sozialberater.html>

Das AMS Berufslexikon zählt folgende Themenschwerpunkte und Bereiche auf: Grundlagen der Lebensberatung inklusive Abgrenzung zu verwandten (psychiatrischen) Bereichen, Durchführung von Lebens- und Sozialberatungsprozessen, Anwendung unterschiedlicher Beratungsmethoden, Fähigkeit zur psychosomatischen Behandlung der Klientinnen bzw. Klienten, Durchführung von lösungsorientierten, systemischen Arbeiten, Erkennen von Krisensituationen und richtiges Reagieren/Handeln, Persönliche Abgrenzung von Problemen, schwierigen Lebensphasen und Krisen, Behandlung diverser Themenfelder wie Partnerschaft, Sexualität, Erziehung, Trauer, Krankheit, berufliche Ausnahmesituationen, u.v.m. und Berufsethik<sup>36</sup>.

In der Arbeit mit Richard Traoré ist mir die Lebens- und Sozialberatung als das verbindende Element erschienen, das immer wieder zu Tage getreten ist.

Lebens- und Sozialberatung und Coaching unterscheiden sich ua. in Zielsetzung, Methoden, Zeitrahmen, Anwendungsbereiche und Qualifikation. Die Bewältigung persönliche Probleme und Krisen steht bei der Lebensberatung im Mittelpunkt, während sich das Coaching auf die Erreichung konkreter beruflicher oder persönlicher Ziele fokussiert. Einmal stehen eher emotionale und psychische Herausforderungen im Blickpunkt, einmal geht es mehr darum das eigene Potenzial oder Fähigkeiten zu nutzen oder zu verbessern.

Methodisch setzt die Lebensberatung psychologisches Wissen voraus oder arbeitet mit therapeutischen Ansätzen, während im Coaching mit strukturierten Gesprächen gearbeitet wird und Klient\*innen ermutigt werden ihre eigenen Lösungen zu finden. Lebensberatung ist meist ein längerfristiger Prozess, während beim Coaching in der Regel eine bestimmte Anzahl von Sitzungen festgelegt werden, um ein definiertes Ziel zu erreichen.

Der berufliche Kontext, Führungskräfteentwicklung oder Karriereberatung prägen Coachings, während es in der Lebensberatung um Suchtarbeit, Trauerarbeit, Stressbewältigung oder emotionale Gesundheit geht. Damit geht auch einher, dass es auch bei der Qualifikation Unterschiede gibt. Die Wahl welche Beratungsrichtung zur Anwendung kommt, hängt somit einerseits von der Qualifikation der beratenden Person ab, andererseits aber auch von den individuellen Zielen, die eine Person erreichen möchte. Berater\*innen, die über (fundiertes) Wissen aus beiden Schulen verfügen, wenden diese auch je nach Bedarf und Notwendigkeit an.

## Methoden

Eine meiner Supervisorinnen stellt mir zu Beginn jeder Einheit immer wieder dieselbe Fragen, nämlich wie es mir geht, was ich mitbringe und wie ich die Stunde nützen möchte. Die Gesprächsführung ist wichtiger Bestandteil eines Coachings. Meine Supervisorin hat mich damit angeregt nachzudenken über Ziele, Herausforderungen und Lösungen. Offenes Fragen, aktives Zuhören und Reflexion sind wichtige Aspekte dieser Methode. Was mir dabei sehr geholfen hat, war die Identifikation von Ressourcen und wie ich sie gezielt einsetzen kann.

Die Gespräche mit Richard Traoré waren nicht immer davon geprägt, aber allein dadurch, dass die Gespräche auf Französisch stattgefunden haben, war es für mich, der besseren

---

<sup>36</sup> <https://www.berufslexikon.at/berufe/2081-LebensberaterIn-SozialberaterIn/>

Verständnis wegen, immer wieder notwendig nachzufragen, oftmals aber auch weil ich landwirtschaftliche Begriffe oder Methoden nicht verstanden haben. Manchmal musste ich auch nachfragen, weil seine Sicht auf die Dinge einfach anders war als meine und weil ich ihn und seinen Punkt verstehen wollte. Mit nachfragen oder manchmal auch provokativen Einwendungen habe gelegentlich versucht den Kern herauszuschälen und nicht selten waren wir beide darüber erstaunt was sich daraus entwickelt hat.

Der klassischen W-Fragen habe ich in der Regel dann bedient, wenn es um organisatorische oder strukturelle Fragen ging und ich mir bzw. uns einen tieferen Einblick in ein Thema verschaffen wollte.

Mehrere Treffen beschäftigten sich mit der Familiendynamik, die sich aus einem laufenden Übergabeprozesses im Rahmen eines Erbes ergeben haben. In dieser Phase war zirkuläres Fragen, eine Technik, die zum Standardrepertoire der systemischen Therapie gehört wichtig und diente dabei weniger der Erhebung als eher der Erzeugung von Information. Es ist mir dabei gelungen Richard in die Position eines Beobachters zu versetzen, und wir konnten immer wieder neue Perspektiven einführen, die einen reflexiven Prozess eingeleitet haben. Gelegentlich habe ich dabei auch versucht mit einer paradoxen Intervention ein Denkmuster zu durchbrechen und eine neue Perspektive zu eröffnen. Ich weiß nicht, ob daraus eine neue Sichtweise entstanden ist, aber ich denke, dass es Auswirkungen auf die Haltung hatte. In dieser Phase war die Betrachtung des Gesamtsystems hilfreich, weil wir so auch das soziale, berufliche, gesellschaftliche und familiäre System betrachten konnten. In diesem Zusammenhang ist es mir passiert, dass ich durch Reframing und durch kreatives Umdeuten einen neuen Rahmen setzen konnte und Richard einen Blickwinkel einnehmen konnte, der ihm bis zu diesem Zeitpunkt verborgen geblieben ist. Weil er selbst auch ein Freund einer bildhaften Sprache ist, sind hier auch Metaphern hilfreich gewesen. Insgesamt ist es dadurch zu einem Perspektivenwechsel gekommen. Richard war bis zu diesem Zeitpunkt von einem Kontext der Lebensgeschichte und seiner Identität ausgegangen, was sich aber als nichtzutreffend herausstellt, wie er selbst bemerkte.

## Coaching in der Natur

Coaching in der Natur kann eine effektive Möglichkeit sein, um persönliche Ziele zu erreichen, Selbstreflexion zu fördern und eine tiefere Verbindung zur Natur und zu sich selbst herzustellen. Es wird von Menschen genutzt, als Alternative zum traditionellen Coaching in Innenräumen und die Inspiration in der Natur suchen.

### Achtsamkeit und Perspektivenwechsel

Die Natur, das Sein in der Natur, das Spüren und Hören, das Schmecken, Riechen und Fühlen öffnen unsere Augen und Ohren, der Geist und das Herz werden wach und wir vermögen die Klaviatur der Natur in uns aufzunehmen. Die Natur hilft uns die Musik des Lebens wieder zu hören. In der Natur lässt sich der Fokus wiederfinden, der Weg zur eigenen Mitte. Stressminderung und Verbesserung von Stimmung und Aufmerksamkeit führen zu einer Freiheit für Kreativität und innovatives Denken.

Wenn sich in der Natur unser Blick öffnet, der Horizont erweitert und die Gerüche von frischem Heu und feuchtem Waldboden und Erinnerungen anklingen, an eine Zeit, als die Welt noch unentdeckt vor uns lag, dann kehrt innere Ruhe ein. Mit dem Abstand zum Alltag und

der Verlangsamung in der Natur, erkennen wir das Vertraute in der Natur und der Perspektivenwechsel schafft Raum für neue Wege, Lösungen, Ideen und Durchatmen.

Coaching in der Natur, arbeitet mit Bewegung in der Natur, mit der Natur zB mit Metaphern und Natursymbolen, dem Aufsuchen von Kraftorten und alten Energieplätzen und mit den Einflüssen von Wind, Ausblicken und Analogien wie Höhlen oder Brücken.

Die Wirkung diese Coaching-Richtung bzw. ihre Methoden auf die Coachees erzielt ist interessant. Outdoor-Trainings oder Outdoor-Sessions haben Einfluss auf eine Verhaltensänderung bzw. den Coaching-Prozess. Die Veränderung des Orts, das Wahrnehmen der Natur, der Blickwechsel, der Fokus auf die eigene Umgebung und Wahrnehmung tragen dazu bei und helfen die Musik des Lebens zu spüren und von dieser begleitet, neue Wege zu gehen oder Lösungen und kreative, innovative Idee zu finden.

„Ich arbeite so viel und so hart, dass ich längst im Burnout wäre, wenn ich nicht regelmäßig im Garten und in der Natur wäre. Ich brauche diese Abwechslung, die Hände in der Erde und die Nase in der Luft und den Gerüchen der Natur“. Mir ist dieses Gefühl sehr gut bekannt. Mein Obstgarten in der Nähe von Krems ist ein Ort der körperlichen Arbeit, beim Rasenmähen, Bäume schneiden, Unkraut jäten, Pflanzen gießen, Ernten, aber auch ein Platz, wo der Blick in die Ferne schweifen kann, aber auch an den Apfelblüten oder einer Biene hängen bleiben kann, wo es ruhig ist, wo es duftet nach frischem Heu oder nasser Erde.

Einige Jahre hatte ich mit meiner Familie ein Wochenendhaus im Waldviertel. Es war klein und muffig, aber das Plätschern des Baches, der Geruch nach frischem Heu, die Geräusche der Tiere und der Natur, der Anblick des Nachthimmels, das Einschlafen der Kinder am Lagerfeuer, das Knacken des Holzes im Kamin und natürlich die Bachwanderungen und Spiele im Steinewald, das Pflanzen von Bäumen, der Bau von Hochbeeten, das Anlegen des Gemüsegartens – haben bewirkt, dass die ganze Familie ruhiger, fokussierter, freier und offener wurde.

Wenn die Natur diese Auswirkungen auf eine Familie und jedes ihrer Mitglieder hat und wie unten gezeigt wird auf eine ganze Gesellschaft (zumindest Teile davon), dann ist ein Coaching-Ansatz, der Natur als verbündete, als lehrende, als helfende und als Bewusstsein schaffende Kraft sieht, ein Ansatz, der sehr erfolgsversprechend sein kann bei der Einschätzung und Entwicklung persönlicher Kompetenzen, der Selbstreflexion, zur Überwindung von Konflikten und Basis sein für strukturierte Gespräche. Das Arbeiten in und mit der Natur führt zu einer schnellen und tiefgreifenden Arbeitsfähigkeit, im Sinne des Coachings, und Veränderung.

Seit „Corona“ und den Lockdowns, den Berichten über Klimawandel und der politischen Verwerfungen ist ein neues Bewusstsein für Natur, gesundem Essen und ein Bedürfnis nach Freiheit, Ruhe aber auch Abstand spürbar. Urban Gardening, Garteln, Gemüsegelder, Biokistln, Gemeinschaftswochenendhäuser, Schotterteich-Communitys, Rad fahren, wandern, Naturerlebniswochen, Waldkindergarten, usw. sind Teil der aktuellen Entwicklung, wie auch der Wunsch vieler sich am Land ein Haus zu suchen. Die Stadtflucht führt zu exorbitanten Immobilienpreisen, einer Belebung der ländlichen Gebiete, aber natürlich auch zu einer gewissen Gentrifizierung.



Auch im urbanen Umfeld sind die Tendenzen mit neuen Wohnformen und Bauprojekten spürbar. Foodcoops bringen, zumindest jenen, die es sich leisten können und die Zeit dafür haben, frische, regionale Lebensmittel. Zu Hause wird Brot gebacken, Bier gebraut, auf der Terrasse wachsen Austernpilze, steht ein Bienenkasten oder ein Hochbeet voller Kräuter und Paradeiser. In den Urlaub wird mit Fahrrad oder Zug gefahren.

Es ist gerade so, als hätten uns Corona und Greta Thunberg vor Augen geführt, dass wir so nicht weitermachen können. Vielleicht haben wir aber auch durch die Lockdown bedingte Unterbrechung der hergebrachten Wege, der sozialen Netze, der Rückbesinnung auf das Wesentliche, Ressourcen und Interessen zum Vorschein gebracht, die wir längst vergessen geglaubt haben: haben wir Brot gebacken, weil wir unsere Versorgung sichern wollten oder haben wir die Zeit genutzt, etwas auszuprobieren, etwas Sinnvolles zu machen und haben wir gemerkt, dass es etwas ganz Wunderbares ist einen Teig zu kneten, die Gerüche beim Mischen der Zutaten oder beim Backvorgang wahrzunehmen und das der Geschmack und das körperliche Wohlbefinden ganz einfach so viel mehr zu Ihrer Würde kommen.

Das Waldgrundstück von Richard Traoré im Waldviertel ist neuer Kraftort und Platz zum Durchatmen und Auftanken, aber auch Ort der kreativen Ideen und der sozialen Kontakte. Es sind der ruhige, abgeschiedene Platz im Wald, das Wachstum der Natur, die unglaubliche Vielfalt der Pflanzen, der unbeschreibliche Geschmack des Gemüses, aber auch die Gespräche am Lagerfeuer, das Zusammensein mit interessanten Menschen, der freie Blick auf die Milchstraße, die zu einer spürbaren Veränderung führen.

#### Natur und Coaching: Was ich von Richard Traoré gelernt habe

Richard Traoré hat einmal gesagt, dass wir nur den Boden aufbereiten müssten, dann würde sich alles gut entwickeln. Ist es nicht auch unsere Aufgabe als Coach manchmal dabei zu unterstützen, dass der Boden unseres beruflichen Alltags aufbereitet werden kann, damit sich die Dinge gut entwickeln? Für mich war dieser Satz sehr wichtig, zeigt er mir doch, dass es oft nicht auf die Qualität der Pflanzen, also zB. auf ein Projekt, ankommt, sondern auf den Nährstoffgehalt und die Mikroorganismen im Boden oder eben die Stärken und Fähigkeiten einer Führungskraft oder eines Teams, ob ein Projekt erfolgreich umgesetzt werden kann.

Als Coach bin ich nicht der inhaltliche Experte, der für eine Lösung sorgen muss. Nicht anders hält es Richard Traoré in seinen Gartenworkshops. Er sagt, dass die Menschen kennen ihren Garten viel besser kennen würden als er selbst, sie somit sind die wahren Expert\*innen darin seien. Er könne sie lediglich unterstützen zu erkennen, wo es vielleicht ein Zuviel oder Zuwenig gibt oder beim Aufdecken eines unbewussten Zugangs. Die Teilnehmer\*innen sollen selbst arbeiten, sie kennen ihren Garten am besten und tragen oft die Lösung bereits in sich.

Er unterstütze die Pflanzen bei Veränderungen, ist ein weiterer Zugang, den ich auch sehr gerne mitnehmen möchte. Ein Coach unterstützt bei Veränderungen, er gibt sie nicht vor, löst sie nicht (wenn dann nur bewusst) aus und bewertet sie nicht, er ist einfach da.

Mit Richard Traoré Zeit zu verbringen, hat immer auch vorausgesetzt Zeit zu haben. Zeit ist heute, mehr denn je, ein hohes Gut und sich Zeit für etwas nehmen, das außerhalb von Erwerbsarbeit liegt fällt uns zunehmend schwer. Die Lockdowns während der Pandemie haben uns plötzlich viel Zeit gegeben, Zeit die wir mit Homeoffice und Homeschooling nutzen

mussten, aber auch Zeit für Dinge und Tätigkeiten, die wir nicht für möglich gehalten haben. Einen Coaching-Prozess einzugehen, ist auch ein Abzwacken von Zeit, für sich selbst. Ich habe mir für Richard Traoré und unsere Gespräche, unsere gemeinsamen Erfahrungen und seine Anliegen Zeit genommen und dabei auch viele wertvolle Lektionen aus der Natur gelernt, die sich auch auf die Arbeit mit Menschen und die persönliche Entwicklung beziehen.

Die Anpassungsfähigkeit der Natur zeigt, wie wichtig es ist, sich an verschiedene Umstände anzupassen. Als Coach kann ich daraus lernen, wie ich flexibel bleibe und mich auf die Bedürfnisse und Veränderungen meiner Klienten einstelle. In der Natur geschehen viele Dinge langsam und über einen längeren Zeitraum. Daraus kann ich lernen, Geduld zu haben und darauf zu vertrauen, dass Veränderungen und Fortschritte nicht über Nacht geschehen. Die Vielfalt der Arten in der Natur zeigt, wie wichtig es ist, Menschen in ihrer Einzigartigkeit anzunehmen und zu schätzen. Für mich bedeutet das, die individuellen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und zu fördern. In Jutta Hellers Buch über Resilienz<sup>37</sup> hab ich mir die "7 Schlüssel für mehr innere Stärke" angeschaut. Sie schreibt über Vorbeugung, Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerk-, Lösungs- und Zukunftsorientierung. Besonders der Ansatz der Selbstwirksamkeit, also aus eigener Kraft etwas zu bewirken hat mir sehr zugesagt.

Selbstwirksamkeit habe ich auch in der Natur gefunden. Die Natur überwindet ständig Hindernisse und Rückschläge. Als Coach kann ich mit meinen Klient\*innen daran arbeiten Resilienz und Durchhaltevermögen zu fördern. Sehr wertvoll kann es sein, sich die Natur und die Ökosysteme vor Augen zu führen und das empfindliche Gleichgewicht, das dort besteht, ähnlich der Aufrechterhaltung und Herstellung des Gleichgewichts zwischen verschiedenen Lebensbereichen. Über den Perspektivenwechsel, den wir in der Natur erleben können und die Achtsamkeit, die wir mitnehmen können, habe ich schon gesprochen. Die Natur erfordert Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, um ihre Schönheit und Komplexität zu erkennen und ich als Coach will daraus lernen achtsam auf die Bedürfnisse und Gefühle meiner Klient\*innen einzugehen.

Teil seiner Arbeit am Betrieb ist es Gemüse weiterzuverarbeiten. Wenn er in einem guten Jahr zu viel Tomaten hat, dann verarbeitet er sie zu Sugo. Er verwendet dafür den französischen Begriff Transformation und die Natur zeigt, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist. Als Coach geht es nicht darum durch Verarbeitung etwas haltbarer zu machen, aber dennoch kann ich Veränderungen unterstützen und meinen Klient\*innen "helfen" sich weiterzuentwickeln oder doch auch "haltbarer" im Sinne von resilienter zu werden.

Als wir begonnen haben, Grundsätze für unser Projekt in Mali zu entwickeln, sind wir sehr schnell auf das Wort Nachhaltigkeit gestoßen. Es soll etwas entstehen, das längerfristig Bestand hat, keine kurzfristige Entwicklungshilfe, die dann doch zu keinem anhaltenden Resultat führt - wer zieht sich schon Schuhe an und pflegt sie, wenn sie nicht passen. Mit Tröpfchenbewässerung, Standardisierung, Fruchtfolge, Mischkulturen und anderen Techniken hat sich Richard viele Methoden und Strategien des ressourcenschonenden

---

<sup>37</sup> Heller, Jutta (2013)

Arbeitens zurechtgelegt, denn die Natur lehrt uns, ressourcenschonend zu handeln und langfristige Ziele zu verfolgen.

Wenn Richard unter dem Mulchmaterial, das in den Wegen zwischen den Beeten liegt, einen Regenwurm hervorholt, dann stellt er ihn als einen seiner Mitarbeiter vor, genauso wie auch die Bienen und Schlangen und andere nützliche Tiere. Er weiß aber auch sehr viel Bescheid darüber, welche Partnerschaften bei der Bepflanzung der Beete eine positive Wechselwirkung haben, zB dass Zwiebeln die Schädlinge von Karotten fernhalten. Als Richard begann einen Teich auf seinem Grundstück anzulegen, da hatte er den Einfluss des Wassers auf das Mikroklima vor Augen, aber natürlich auch die Wasserreserve, die Sicherheit von Löschwasser und seine badenden Kinder. Es kann gesagt werden, dass viele Aspekte der Natur durch Zusammenarbeit und Interaktion funktionieren. Sind nicht auch für uns zwischenmenschliche Beziehungen wichtig? Als Coach kann ich unterstützen diese Beziehungen zu fördern, sowie auch Teamarbeit und das Verständnis dafür.

Ich habe schon darüberschrieben, dass viele Besucher\*innen des Hofes von Richards überzeugt davon sind, dass so auch das Paradies ausschauen könnte. Der spürbare Einklang mit der Natur, die Einbeziehung der Natur in das menschliche Dasein, ohne der Natur im Übermaß seinen Stempel aufzudrücken, aber natürlich auch die unglaubliche Vielfalt tragen dazu bei. Mir kommt vor, dass es den Menschen alleine durch das Sein an diesem Ort schon besserging, ich habe es jedenfalls bei mir so erlebt. Natürlich sind dabei auch die Menschen an diesem Ort wichtig und oft war ich auch inspiriert von der Fähigkeit Richards für verschiedenste Fragen oder Probleme innovative Lösungen zu finden. Ich bin überzeugt davon, dass dazu auch sein Verständnis von Natur und sein Leben mit der Natur dazu beitragen. Schließlich ist die Natur eine endlose Quelle der Schönheit und Inspiration und Richard schafft es daraus Kreativität und Begeisterung auf seine Arbeit zu übertragen.

### Coaching in der Landwirtschaft – Coaching für Landwirt\*innen

Anfangs wollte ich diese Arbeit dem Thema Coaching in der Landwirtschaft oder Coaching für Bäuer\*innen widmen, einfach, weil mir bewusst wurde wie viel Bedarf es dafür gibt und gleichzeitig wie wenig Angebot. Ich habe schon als Kind am Bauernhof meiner Großeltern viel mitbekommen, aber in der Beziehung mit Richard bin ich noch viel tiefer in die Materie eingetaucht.

Es gibt so viele Fragen und Herausforderungen, bei von Familien geführten Betrieben wie etwa bei der Hofübernahme oder dem Erbe, es gibt Konflikte mit den Namen „Generationen, Einheirat, Übernehmende/Weichende“, also im Sinne von Familiendynamik, oder bei Veränderungsprozessen zB bei der Umstellung von konventioneller Landwirtschaft auf biologische, Fragen der Nachhaltigkeit oder des Umweltschutzes. Unterstützung bei Veränderung also, sowie Richard seine Pflanzen bei Veränderungen unterstützt, brauchen auch er und andere Landwirt\*innen Unterstützung bei Veränderungen oder beim Betriebsmanagement.

Auch die Work-Life-Balance ist ein Thema. Oftmals aber auch explizit berufliche Fragen, wie der Umgang mit Behörden, die Veränderungen von Abläufen, Prozessen und Strukturen oder die Definition von Zielen und Maßnahmen. Nicht alles kann mit Coachings gelöst werden, aber Coachings können hilfreich sein die richtigen Fragen zu stellen und einen passenden Weg zu

finden. Für einen Coach ist es dabei hilfreich, ein grundlegendes Verständnis für die Landwirtschaft und die damit verbundenen Abläufe, Herausforderungen und Fachbegriffe zu haben. Dies hilft dabei, Vertrauen aufzubauen und relevante Lösungen anzubieten. Meine eigene Geschichte und meine Erfahrungen im Hausgarten und Pachtgarten, waren haben dazu beigetragen, das Vertrauen zwischen Richard und mir wachsen zu lassen

Eine gute Work-Life-Balance herzustellen, beschäftigt auch Richard Traoré und gemeinsam haben wir uns angeschaut, welche Aufgaben und Prozessschritte von Dritten übernommen werden könnten, aber auch, wie er zur Entlastung seiner Frau beitragen könnte.

Die Veränderungen bzw. Herausforderungen können zB den Ab-Hof-Verkauf, Schule am Bauernhof, Ferien am Bauernhof oder der Einsatz neuer Methoden und Maschinen betreffen oder die Marktentwicklung oder Vermarktung – womit wir wieder dort hingelangen, wo die Geschichte von Richard Traoré und mir begonnen hat und ich gleichsam am Ende der Ausführungen angekommen bin.

### Exkurs – Darstellung eines Coachingprozesses in und mit der Natur

Mir war und ist es ein Anliegen etwas von dem, was ich von Richard gelernt und auf dem Platz erlebt habe, weiterzugeben und mit anderen Menschen zu teilen. Natürlich sind die Anliegen, die Bedürfnisse und die Menschen verschieden und nicht für jeden passt so ein Zugang, aber vielleicht inspiriert er Kolleginnen und Kollegen ausgetretene Pfade zu verlassen. Richard hat einmal gesagt, als wir über die Vision für das Projekt in Mali gesprochen haben, dass er sich lediglich als Stein sehe, der ins Wasser geworfen Wellen verursacht. An dieser Stelle möchte ich mich einem Coachingprozess in und mit der Natur widmen, vielleicht erreichen die Wellen auch andere Menschen.

Das spezielle Setting und der achtsame Umgang mit Zeit und eigenen Bedürfnissen stehen hier im Mittelpunkt und besteht aus einer ein- oder mehrtägigen Coaching-Entdeckungsreise in die Natur, in das Paradies von Richard Traoré. Daraus kann sich eine stärkende Ressourcenreise ergeben, die uns Zeit und Möglichkeit gibt, die schönen Dinge des Lebens zu sehen oder jene, die in uns stecken.

Je nach Wunsch und Bedarf, kann ein Ein-Tages-Programm gewählt werden oder mit Übernachtung. Erstes Treffen und Vorgespräch finden in einem Praxisraum in Wien statt, sei es im Einzelsetting oder in der Gruppe. Die Auftragsklärung hat schon stattgefunden, Ziel und Inhalt der Meetings, ist es nun die Methodik auseinanderzusetzen, aber vor allem auch Aufbau, Zeitplan, Ablauf, Termin und Örtlichkeit zu besprechen. Im Vorgespräch werden Rahmen und Programm bzw. Ziele und der zeitliche Ablauf geklärt.

Die Anreise erfolgt mit dem Zug und ist bereits Teil des Prozesses. Die Fahrt wird genutzt, um die vorbeiziehende Landschaft und Natur auf sich wirken zu lassen. Gleichzeitig beschäftigt man sich mit den Fragen und dem Anliegen des Coachings. Handy soll daheimbleiben, es werden Notizen gemacht und ev. kleine Zeichnungen. Wahlweise kann für die letzte Etappe eine Fahrt mit dem Rad oder eine Wanderung gewählt werden (oder eine Kombination).

Für den Aufenthalt und die Übernachtung stehen bereits ein Zelt bereit, ebenso eine Feuerstelle, Wasser, Tee und etwas zum Essen. Es findet nur ein Kontakt mit dem Coach statt, wenn dieser gewünscht ist. Eine Option ist es, dass der Coach zu einer vereinbarten Zeit beim

Zelt vorbeischaud und sich die Möglichkeit eines Gesprächs am Lagerfeuer ergibt. Sonst geht es darum Anzukommen, zu hören und zu riechen, zu fühlen, ob welche Veränderungen es gibt, den Sternenhimmel zu beobachten und ganz bei sich zu sein. Auf Wunsch kann eine Massage gebucht werden. Es werden wiederum Notizen gemacht und Skizzen. Das Anliegen wird reflektiert.

Übernachtet werden kann wahlweise auch in einem Zimmer oder in der Hängematte im Wald.

Für die körperliche Betätigung, das Spüren des Körpers und der Anstrengung kann auf Wunsch gewählt werden: Schubkarre fahren, Holz hacken, Radfahren, eine Trockensteinmauer (fortsetzen), ein Beet umgraben, Humus erzeugen... danach ist ein Bad im Schwimmteich möglich.

Gespräch über Anreise, die Nacht, Empfindungen, Veränderungen, Notizen. Wie geht es heute? Wie fühlt es sich an? Wie hat sich der Blick verändert?

Im Garten und im Gewächshaus geht es sehr ruhig und langsam weiter. Pflanzen werden betrachtet, deren Form, Blätter und Wurzeln. Diese Einheit findet gemeinsam mit dem Biobauern Richard Traoré statt, der hier übernimmt. Dieser endet mit einer Verkostung von verschiedenen Pflanzen (Gemüsesorten).

Aus einer Auswahl an Rezepten kann gewählt werden; das Gemüse wird gemeinsam geerntet und dann gekocht. Das Essen wird schweigend eingenommen.

Was können wir von der Natur lernen? Welche Wirkung haben Natur, Geschmack, Erde, Gerüche auf uns? Wo sehen wir Parallelen zu unserem Thema? Was kann ich von der Erkenntnis mitnehmen? Wie wirkt sich der Perspektivenwechsel aus, die Langsamkeit? Spüre ich Achtsamkeit?

Wir werden wieder von Richard in den Garten begleitet. Diesmal wird ein Beet vorbereitet, es werden Pflanzen geschnitten oder hochgebunden; es werden Jungpflanzen gesetzt oder Samen direkt ausgesät oder Pflanzen vereinzelt. Je nach Anliegen wird die Tätigkeit ausgewählt, aber auch nach Möglichkeiten und Wunsch.

Was nehme ich mit? Was hat sich verändert? Wie geht es mir heute? Erfahrungen, Bilder im Kopf, Gefühle im Bauch, Ideen...

Wiederum per Wanderung und/oder Fahrrad und Zug und mit Notizen und Skizzen. Was ist anders als bei der Hinfahrt?

Nachbesprechung, Bogen vom Erstgespräch über das Vorgespräch, die Einheiten am Land, die Zugfahrten, Notizen... Ausblick: je nach Wunsch und Bedarf weitere Einheiten.

## Resümee

Das gemeinsame Reflektieren mit Richard Traoré ist nicht zu Ende. Das Setting haben wir mittlerweile angepasst, je nachdem welches für ein bestimmtes Anliegen gerade notwendig ist bzw. welches wir in der Auftragsklärung festgelegt haben.

Wir haben beide von dieser Zusammenarbeit profitiert und wir haben beide gelernt, voneinander und miteinander. Anfangs war es nicht vereinbart, war es nicht mit Absicht, war es nicht den Regeln entsprechend, aber es war in Ordnung und im Nachhinein haben wir darüber reflektiert und den Prozess beleuchtet. Dabei sind interessante Erkenntnisse aufgetaucht.

Richard hat mich auch gecoacht und ich habe davon profitiert. Immer wieder haben wir über meinen Wunsch nach einem Haus im Waldviertel gesprochen, er hat mich dabei ernst genommen, aber gleichzeitig meinen Wunsch hinterfragt, gespiegelt was er wahrgenommen und letztlich bin ich draufgekommen um was es mir wirklich geht und Dank eines gemeinsamen Freundes, den ich über Richard kennengelernt habe, kann ich jetzt mit meiner Familie am Wochenende in einem Haus am Kamp, Zeit im Grünen verbringen.

Richard hat mir aber auch in der Reflexion die Möglichkeit gegeben mich selbst kennenzulernen, vielleicht absichtslos, vielleicht, weil es seine Art ist Mensch und Natur so zu nehmen, wie sie sind und mit allen Herausforderungen zu schätzen und zu lieben.

Auf die Frage, was er selbst von dem Prozess mitgenommen habe, antwortete Richard, dass die erfolgreiche Projekteinreichung und Förderzusage auf das Projekt-Coaching zurückzuführen seien. Für ihn sei am wichtigsten gewesen, dass er mit mir Französisch sprechen und mir die Fragen mit all den Nuancen in seiner Sprache stellen konnte. Er meinte, dass er mit meinen Fragen viel schneller auf den Punkt gekommen sei und meine Fragen und die Gespräche mit mir für ihn sehr hilfreich gewesen seien.

In der Arbeit mit ihm bin ich auch auf den Ansatz "Coaching in der Natur" gekommen und dass ich Elemente daraus auch in meine Arbeit einfließen lassen möchte. Auf dem Weg zur mir selbst, im Sinne der Selbsterkenntnis, haben mir auch die Gespräche darüber geholfen, wie es ihm gegangen ist, als Mann mit schwarzer Hautfarbe im Waldviertel Bauer zu werden und Fuß zu fassen. Aus interkultureller Sicht war das für mich sehr bereichernd, hilfreich dabei waren sicher auch meine Französischkenntnisse. Vieles von dem, was für mich selbstverständlich ist, beschäftigt Richard immer wieder.

Meine Zusammenarbeit mit Richard Traoré hat da und dort die Lebens- und Sozialberatung gestreift, ist verflochten mit Organisationsentwicklung und beinhaltet Elemente der Unternehmensberatung.

Als es darum ging Richards langjähriger Vision, dem Aufbau einer Saatgutbank für biologisches Saatgut in Afrika auf den Weg zu bringen, bin habe ich ihn mit Coaching im Projektmanagement und mit meinen Kontakten unterstützt. Die Inhalte unzähliger Stunden, die ich mit Nachfragen aber auch eigener Recherche gemeinsam mit Richard Traoré erarbeitet habe, sind in ein Konzept eingeflossen, das mittlerweile das Interesse einer deutschen Stiftung erweckt hat, die das Projekt fördern möchte.

Natürlich war das mehr als Coaching, denn ich habe selbst in den Prozess eingegriffen, hab eigene Ideen eingebracht und aus meiner eigenen Sicht und Überzeugung diskutiert. Ich bin aber der Ansicht, dass dieser Zugang unausgesprochen der richtige war und uns zu dem gemeinsamen Erfolg geführt hat. In einer anderen Situation, mit einem anderen Gegenüber hätte ich mich auf die Klärung des Prozesses, die Dokumentation, auf Nachfragen und die Sichtbarmachung der Ergebnisse fokussiert.

Zwischenzeitlich – insbesondere nachdem ich mir in einer Supervision meine Rolle und meine Beziehung zu Richard in dem Prozess angeschaut habe – hatte ich arge Zweifel und es ist mir schwer gefallen zu akzeptieren, dass ich hier wohl nicht sauber gearbeitet habe. Dann hat mir Richard eines Abends eröffnet, dass er sehr froh sei über die gemeinsame Arbeit mit mir und dass er meine Bereitschaft und mein Interesse ein wenig in seinem Sinne ausgenutzt habe. Das hat mich ein wenig beruhigt, den gefühlt habe ich mich so nicht, bei all dem Spaß, der neuen Kontakte, Erkenntnisse und Auseinandersetzung mit einem mir fremden Thema.

### Learnings

Die Learnings in der Beziehung mit Richard Traoré sind zahlreich. Einige habe ich schon aufgearbeitet, jene die mich selbst betreffen und jene im Zusammenhang mit Coaching und Supervision.

Die Gegenüberstellung des "außergewöhnlichen Coachings-Prozesses" zu klassischen Methoden war hilfreich und lehrreich. In der Nachbetrachtung ist mir klargeworden, dass die freundschaftliche Nähe, die gemeinsame (französische) Sprache, das Vertrauen, meine rudimentären Kenntnisse von Landwirtschaft und meine Fähigkeiten im Projektmanagement und meine Kontakte sehr viel dazu beigetragen haben, dass der Prozess erfolgreich abgelaufen ist. Nähe und Distanz waren hilfreich.

Mir ist aber auch deutlich vor Augen getreten, dass die Distanz oftmals zu gering geworden ist, insbesondere, als mein eigenes Interesse an dem gemeinsamen Projekt im Mali mehr geworden ist als nur die Rolle eines Facilitators, der unterstützende eingreift und mitwirkt. Die Freundschaft stand zweimal auf der Kippe, weil die Grenzen verschwommen sind und vor allem die Ziele unklar waren.

Hervorheben möchte ich eine für mich wichtige Lernerfahrung, die auch in Richtung meiner Coaching-Arbeit von Bedeutung ist: wenn die Verhältnisse und die eigene Rolle unklar sind, dann hinterfrage die eigene Rolle und frage nach Zielen und wie diese erreicht werden sollen.

Außerdem: für die Auftragsklärung ist es nie zu spät. Kommst Du drauf, dass Dinge, Rahmenbedingungen, Rollen oder Auftrag unklar sind, dann zurück zum Start und nutze den bisherigen Weg, um Entwicklungen, Unklarheiten oder offene Fragen aufzuzeigen.

Nachdem ich ja bereits den Gewerbeschein als Unternehmensberater habe, nehme ich auch für meine künftige Tätigkeit die UBIT (Fachverband Unternehmensberatung, Buchhaltung und Informationstechnologie) mit, wonach die Priorität der Unternehmensberatung in der Beachtung der Gesamtheit eines Unternehmens, Betriebes oder Organisation liegt und sich

orientiert an der Gegenwart und Zukunft, im Gegensatz zu anderen wirtschaftsberatenden Berufen, die schwerpunktmäßig gegenwarts- bis vergangenheitsorientiert sind<sup>38</sup>.

### Ein gelungen-geglücktes Leben

Das gute Leben ist das letzte Ziel menschlicher Handlungen. Das gute Leben ist das, was nicht als Mittel zu etwas Anderem, sondern als Zweck an sich selbst angestrebt wird. Deshalb ist das gute Leben das einzige, worüber hinaus nichts anderes mehr gewünscht werden kann<sup>39</sup>.

Der Weg dorthin ist kein gerader und Abkürzungen gibt es keine. Wenn ich mich selbst kenne und verstehe, und es schaffe mir klare Ziele zu setzen und deren Planung und Organisation entwickeln kann, dann tu ich mir im Leben leichter. Ein gesunder Geist und Körper sind sicher hilfreich, also gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf. Leben ist lernen und wenn ich meine beruflichen und persönlichen Fähigkeiten weiterentwickle, dann habe ich wiederum Vorteile, die oben genannten Punkte umsetzen zu können.

Meine Frau und meine Familie geben mir viel Kraft und ich bin glücklich sie zu haben, ich denke, dass auch soziale Beziehungen für unser Glück wichtig sind. Manchmal lassen mir Job und Projekte zu wenig Zeit oder Herausforderungen stressen mich, da sind wohl auch Resilienz und ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Freizeit wichtig.

Meine Frau sagt immer, schau doch auf die schönen Dinge, sei dankbar, such nicht immer das Haar in der Suppe – auch Achtsamkeit und Dankbarkeit sind brauchbare Gefährten auf einem Weg zum guten Leben. Zu guter Letzt würde ich den alten Spruch bemühen, dass man nicht sein Leben träumen soll, sondern seine Träume leben.

Hilfreich auf einem Weg zu einem guten Leben, also zu einem gelungen-geglückten Leben, das auch schon Aristoteles als hohes Gut gesehen hat, können sicherlich Lebens- und Sozialberatung und Coaching sein – gleichermaßen und für Bereiche auch für sich alleine. Aristoteles meinte, dass ein gelungen-geglücktes Leben nur in der Gemeinschaft der Menschen, also in der Polis, möglich sein. Ich denke, dass es ein Leben in Einklang mit der Natur und in der Natur braucht, um ein gelungen-geglücktes Leben führen zu können. Damit der Geist gesund sein kann, braucht es Natur.

Ich denke, dass ein Großteil meiner Faszination an Richard Traoré, seiner Persönlichkeit, seinem Verständnis von Natur und Menschsein daraus entstanden ist, weil er für sich einen Weg zu diesem hohen Gut gefunden hat. Was mich wiederum daran denken lässt, wie wichtig es ist zu erkennen, wenn etwas in einem anklingt, was nichts mit dem gegenüber zu tun hat und somit Auswirkungen auf den Coaching-Prozess haben kann.

### Was ist mit den drei Thesen?

Eingangs habe ich drei Thesen aufgestellt, denen ich mich gegen Abschluss hin und vor allem nach einer intensiven Beschäftigung mit den Themen nun widmen möchte.

**These 1:** Coaching unter Freund\*innen funktioniert, wenn man sich seiner Rolle bewusst ist und einen gewissen Rahmen abklärt.

---

<sup>38</sup> <https://www.wko.at/branchen/information-consulting/unternehmensberatung-buchhaltung-informationstechnologie/unternehmensberatung/Berufsbild2.html>

<sup>39</sup> <https://www.mindyourlife.de/das-gute-leben-philosophie/>



**These 2:** Coaching in und mit der Natur kann unterstützend sein, einen die Achtsamkeit fördernden Rahmen zu schaffen.

**These 3:** Wenn Elemente anderer, einem vertraute Beratungsformen in ein Coaching einfließen, dann kann das hilfreich und bereichernd sein.

Coaching unter Freund\*innen ist für viele ein Tabu. Am Ende der Arbeit und viele Gespräche mit Richard Traoré später und die Höhen und Tiefen des Prozesses, aber auch der Freundschaft im Kopf, würde ich sagen, dass Coaching unter Freund\*innen seine Berechtigung hat. Nähe und Vertrauen haben vieles möglich gemacht, fehlende Distanz und unklare Rollen und Ziele haben unsere Freundschaft erschüttert. Nachdem ich mir der Situation und meiner Rolle, aber auch meiner eigenen Wünsche, Vorstellungen und Herangehensweise bewusstgeworden bin und wir den Rahmen abgeklärt haben, hat das Coaching sehr gut funktioniert.

Selbst jetzt, wo ich diese Zeilen schreibe, bestätigt sich mir, wie hilfreich und unterstützend die Natur (für mich) ist. Ich blicke auf Bäume, Blätter im Wind, auf die vorbeiziehenden Wolken und den Fluss und das Schreiben geht mir leichter von der Hand. Wenn ich einen Knoten im Kopf spüre und nicht weiterkomme, hilft mir ein Spaziergang auf der Wiese. Coaching in und mit der Natur muss passen, zum Menschen, zu Prozess und zum Anliegen, aber in jedem Fall sind die oben beschriebenen Einflüsse der Natur hilfreich oder zumindest unterstützend. Die Natur fördert Achtsamkeit und Perspektivenwechsel, sie kann helfen sich selbst zu spüren, Dinge anders wahrzunehmen, ruhiger zu werden. Es empfiehlt sich dennoch auf ein gewisses Setting zu achten, aber wenn es die Möglichkeit gibt, die Natur natürlich zu nützen, dann nur zu.

Die Themen und Anliegen von Richard Traoré waren sehr vielfältig und zahlreich. Sie haben viele Lebensbereiche berührt und unterschiedliche Fragen angeschnitten. Für mich war es sehr hilfreich und bereichernd auch Know-How und Methoden aus anderen Beratungsformen einfließen lassen zu können. Ohne fundiertem Wissen und Erfahrung kann das Eis, auf dem man sich bewegt schnell dünn werden, aber mit Einblicken und gesundem Menschenverstand und dem notwendigen Bewusstsein, über die Schritte und mögliche Risiken, ist es sehr bereichernd. Wichtig ist es die Dinge beim Namen zu nennen und gerade in diesen Situationen den Auftrag und die Ziele zu schärfen.

“Je n’ai le pas fait exprès”, kann ich zum Abschluss meiner Arbeit nur sagen, also ich habe wohl vieles nicht mit Absicht gemacht, bin aber offenbar oft ganz richtiggelegen. Vielleicht wäre es mit einem anderen Freund und in einem anderen Prozess anders ausgegangen, so aber haben Richard und ich profitiert und viel gelernt. Kenne dich selbst, dann kannst Du anderen helfen, es ist nie zu früh oder zu spät sich selbst kennenzulernen. Nun bin ich bereit für neue Aufgaben und nächste Schritte.

## Zusammenfassung

In einer Freundschaft hat sich ein außergewöhnlicher Coaching-Prozess unter Freunden entwickelt. Autor Michael Huber-Strasser beschreibt seinen Freund Richard Traoré, einen Österreicher mit malisch-französischen Wurzeln, der im Waldviertel als Bio-Landwirt tätig ist. Er legt dabei auch viel Wert darauf, das Verständnis Richards von Natur, seinen Charakter und seine Arbeitsweise darzustellen, aber auch den einzigartigen Platz, an dem sich die Landwirtschaft befindet. Huber-Strasser widmet dieser Beschreibung Zeit und empathische Betrachtung, weil sich daraus die für ihn wichtigen Erkenntnisse über Coaching in und mit der Natur ergeben haben.

Achtsamkeit, Perspektivenwechsel, die Natur als Spiegel und Basis für Metaphern, als Ort zur Ruhe zu kommen und die eigene Mitte zu finden, sind Themen, die ihm wichtig sind, die eine Wirkung auf ihn haben und die ihn beschäftigen.

Es wird aber auch dargelegt, wie es zu der Freundschaft gekommen ist und dargelegt, welche Themen die Freundschaft, die Gespräche und späteren Coachings geprägt haben.

Der Autor spannt einen Bogen von einer absichtslosen Beratungssituation, über eine störende Entwicklung, die sich aus dem fehlenden Auftrag und den unklaren Rollen ergeben hat, den Erkenntnissen aus einer Supervision und einer neuen, hilfreichen Stärke im Prozess.

Michael Huber-Strasser liefert einige gängige Definitionen von Coaching, befasst sich mit den Aspekten von Coaching und zeichnet ein Bild der Methoden. Der Vergleich, den er zwischen dem außergewöhnlichen Coaching-Prozess und der klassischen Herangehensweise zieht, zeigt das Spannungsfeld der Chancen, die sich aus Coaching unter Freund\*innen ergibt, aber auch die Risiken.

Die Tatsache, dass einige Themen, die er mit Richard Traoré besprochen hat, auch Kenntnisse der Lebens- und Sozialberatung erfordern, führt zu einem Vergleich mit klassischem Coaching und zu der Erkenntnis, dass die Vielfalt des Beratungsbauchladens hilfreich für die Arbeit als Coach sein kann, aber durchaus fundiertes Wissen voraussetzt.

Michael Huber-Strasser hat aus diesem Prozess sehr viel gelernt und sich mit Coaching, Coaching in und mit der Natur, Coaching in der Landwirtschaft und der Frage nach einem gelungen-geglückten Leben auseinandergesetzt. Einmal mehr ist ihm bewusst geworden, wie wichtig es ist sich selbst gut zu kennen, um neutral und mit Distanz und ohne Blick auf eigene Themen anderen hilfreich sein zu können.

## Abstract

An extraordinary coaching process has developed among friends. Author Michael Huber-Strasser describes his friend Richard Traoré, an Austrian with Malian-French roots who works as an organic farmer in the Waldviertel. He also puts a lot of emphasis on portraying Richard's understanding of nature, his character and his way of working, but also the unique place where the farm is located. Huber-Strasser devotes time and empathetic consideration to this description because it has resulted in what he sees as important insights into coaching in and with nature.

Mindfulness, change of perspective, nature as a mirror and basis for metaphors, as a place to come to rest and find one's own centre are themes that are important to him, that have an effect on him and that occupy him.

But it is also explained how the friendship came about and what themes shaped the friendship, the conversations and later coaching sessions.

The author spans an arc from an unintentional counselling situation, to a disturbing development resulting from the lack of a mandate and unclear roles, the insights gained from supervision and a new, helpful strength in the process.

Michael Huber-Strasser provides some common definitions of coaching, looks at the aspects of coaching and draws a picture of the methods. The comparison he draws between the extraordinary coaching process and the classical approach shows the tension of the opportunities that arise from coaching among friends, but also the risks.

The fact that some of the topics he discussed with Richard Traoré also require knowledge of life and social counselling leads to a comparison with classical coaching and to the realisation that the diversity of the counselling belly-shop can be helpful for the work as a coach, but certainly requires sound knowledge.

Michael Huber-Strasser learned a lot from this process and dealt with coaching, coaching in and with nature, coaching in agriculture and the question of a successful life. Once again he has become aware of how important it is to know oneself well in order to be able to be helpful to others neutrally and with distance and without looking at one's own issues.

## Lebenslauf Michael Huber-Strasser

Mag. Michael Huber-Strasser, geboren am 29. November 1975 in Steyr (OÖ.), hat das Bundesrealgymnasium am Schuhmeierplatz in Wien 1160 besucht und an der Universität Wien und an der Sciences Po in Paris Politikwissenschaften studiert.

Während seines Studiums arbeitete er als Lokalredakteur für die Niederösterreichischen Nachrichten, als Reiseleiter für Rotalis Reisen, als Billeteur im Burgtheater und u.a. als Regalbetreuer in einem Emma-Laden. Michael Huber-Strasser hat sich in seiner Heimatstadt Purkersdorf in der Jugendarbeit und in verschiedenen Vereinen engagiert und war einige Jahre Gemeinderat.

Nach Abschluss zum Mag. Phil. arbeitete er als Assistent der Abgeordneten zum Nationalrat Dr. Elisabeth Hlavac, Integrationssprecherin der SPÖ im Parlament, und als wissenschaftlicher Mitarbeiter der Österreichischen Gesellschaft für Politikberatung und Politikentwicklung (ÖGPP).

Ab 2006 war er Bezirksgeschäftsführer der SPÖ Leopoldstadt, wo er bis 2016 auch Bezirksrat war. 2004 begann er seine Ausbildung zum Supervisor und Coach beim Österreichischen Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik.

2010 übernahm Michael Huber-Strasser die Leitung des Integrationszentrums Wien beim Österreichischen Integrationsfonds, wo er mit seinem Team für Wohnen, Beratung, Projekte und Deutschkursförderung zuständig war und für das Mentoring-Programm und die Koordination der Integrationszentren.

Von 2016 bis 2020 konnte er dem Diakonie Flüchtlingsdienst, dem Bürgermeister von Krems und Rotalis Reisen mit kurzfristigen Anstellungen organisatorisch und konzeptionell unterstützen. Seit 2019 arbeitet er mit Richard Traoré an verschiedenen Projekten.

Dazwischen liegen Bildungskarenz und Elternkarenz und die Geburt seiner drei Kinder. Er ist verheiratet mit Mag<sup>a</sup>. Elisabeth Strasser.

Seit 2021 ist er als HR Experte Projektmanager für Arbeitsstiftungen beim Wiener Arbeitnehmer\*innen Förderungsfonds (waff).

## Literaturverzeichnis und Quellen

- Biechl, Ina, Gleichwürdigkeit als Geheimnis des Erfolgs, Edition VAbENE, Wien 2014
- Christiani, Alexander ua., Stärken stärken, Redline Wirtschaft, München 2002
- Dienemann, Katja, Arbeitsraum Natur, Springer, 2020
- Drath, Carsten, Coaching-Techniken, Haufe, 2018
- Esders, Elke, Coaching für Politiker, Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen 2011
- Geißler, Harald ua., Bewertung von Coachingprozessen, Springer, Wiesbaden 2015
- Grossner, Michael, Outdoor für Indoors, Verlag Praktische Erlebnispädagogik, 2003
- Habiba Kreszmeier, Astrid, Natur-Dialoge, Carl-Auer-Verlag, 2021
- Habiba Kreszmeier, Astrid, Systemisches Natur-Coaching, Carl-Auer-Verlag, 2018
- Hager, Angelika, Kerls, K&S, Wien 2018
- Hayes, Steven C.: Kurswechsel im Kopf, Beltz, Weinheim Basel, 2020
- Heller, Prof. Dr. Jutta, Resilienz, GU, München 2013
- Kaweh, Babak, Das Coaching Handbuch, VAK, Freiburg 2011
- Lippmann, Eric Coaching, Springer, Heidelberg 2013
- Migge, Björn: Handbuch Coaching Beratung, Beltz, Weinheim und Basel, 2014
- Neumann-Wirsig, Heidi, Hrsg., Supervisions-Tools: Die Methodenvielfalt der Supervision, Manager Seminareverlags GmbH, Bonn 2009
- Peter, Kerstin, Coachingraum Natur, Schirner, Darmstadt 2019
- Pickert, Nils, Prinzessinnen-Jungs, Beltz; Weinheim und Basel 2020
- Pühl, Harald, Hrsg., Handbuch der Supervision 3, Berlin 2009
- Rappe-Giesecke, Prof. Dr., Kornelia, Supervision für Gruppen und Teams, Springer, Heidelberg 2003
- Ratey, John J. und Manning, Richard: Zivilisationskrank, Lübbe, Köln 2016
- Reichel, René, Hrsg., Beratung, Psychotherapie, Supervision, facultas, Wien 2005
- Schulz von Thun, Friedemann, Miteinander reden: 1, 2, 3 rororo, Hamburg 2006
- Sher, Barbara: Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast, dtv, München 2012
- Siepmann, Anja, Gelassen arbeiten, Scorpio, München 2017
- Stegner, Dirk, Natur-Coaching, BoD, 2019
- Winscheid, Dr. Leon: Besser fühlen, rowohlt Polaris, Hamburg 2021

## Danke!

Ich habe es geschafft, ich habe diese Arbeit verfasst und damit meine Ausbildung nach einem langen Lernprozess zu einem Abschluss gebracht. Den langen Weg, das harte Ringen, der Weg zur mir selbst, und damit die Verarbeitung vieler neuer Erkenntnisse, musste ich selber gehen und ich habe viel gelernt: über mich, über die Menschen, die Natur und über Coaching. Ich war aber nie alleine, viele Menschen haben mich unterstützt und tun dies noch heute.

Mein besonderer Dank gilt Richard Traoré, der mir nicht nur die Augen für die Natur geöffnet hat, sondern der mir in der gemeinsamen Auseinandersetzung ein Thema eröffnet hat, das ich in dieser Abschlussarbeit beleuchten konnte.

Bedanken möchte ich mich aber auch bei Maria Goldmann-Kaindl, die mich mehrmals ermutigt hat abzuschließen, dranzubleiben, mich und mein Anliegen ernst zu nehmen und somit diese Arbeit überhaupt fertig zu schreiben.

Lange Zeit hat mich die Trainerin Ina Biechl, die ein großartiges Buch zum Thema "Gleichwürdigkeit" geschrieben hat auf meinem Weg begleitet und motiviert. Immer wieder hat sie mich zu Coachings, Gruppen- und Teamsupervisionen, Trainings und Workshops eingeladen und mir im Anschluss Feedback und die Möglichkeit zur Reflexion gegeben. Sie hat gemeint, dass "Learning by earning" ein ernsthafter Zugang ist zu lernen.

Meiner Mutter möchte ich danke, weil sie mich überhaupt auf die Idee gebracht hat mich mit Supervision und Coaching auch im Rahmen einer Ausbildung zu befassen.

Mein liebster Dank gilt meiner Frau, die mich schon seit Jahren motiviert, meine Berufung auch zum Beruf zu machen und die mir immer, aber ganz besonders in der Endphase der Ausbildung, den nötigen Freiraum verschafft hat.