



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 14.01.2026 08:55 Uhr | Michaela Bans

Mein Couch-Coaching

Ich habe vor ein paar Wochen ein spontanes Couch-Coaching genossen. Meine Couch als Coach: hätte ich auch nicht gedacht. Wo ich doch selbst systemische Coachin bin. Aber an dem Tag hatte ich frei. Klar. War ja auch ein Sonntagnachmittag. Ich sitze mit 'nem leckeren Kaffee auf eben jener Couch. Und auf einmal packt es mich: Was, wenn ich die Couch doch an diese eine Wand gegenüber rücke? Und schon geht's los und ich finde mich blitzschnell im Chaos wieder: wird das Sofa verrückt, müssen auch Teppich und Sessel wechseln, die Steh-Lampen und klar, der Tisch braucht nen anderen Standort. Ist ja immer so: Jede Veränderung zieht viele andere nach sich. Wenn ich als systemische Coachin andere in Veränderungsprozessen berate, sag ich immer: Das ist wie bei Mobilé: Wenn ich an einer Stelle etwas antische, dann gerät alles in Bewegung. An jenem Sonntag war mein Wohnzimmer ein riesiges Möbel-Mobilé. Und – wie gesagt: meine Couch wurd' mir zum Coach.

Denn: Nach der Verrückaktion sehe ich mir das Ergebnis an und denke: Also doch! 8 Jahre lebe ich jetzt in meiner Wohnung. Und von Anfang an hätte ich das Sofa am liebsten an dieser einen Wand gehabt. Aber zu viel hatte dagegen gesprochen: Der Zugang zur Terrasse wäre nicht mehr ganz frei, Dank der Anschlussbuchse stünden Sofa und Fernseher nebeneinander...unpraktisch. Was soll ich Ihnen sagen: Meine Couch stand schon an allen möglichen Stellen, aber noch nie an meiner ursprünglichen Wunschwand. Die hatte ich aus besagten Gründen immer wieder abgeschrieben. Es musste erst dieser Sonntagnachmittag kommen, dieser spontane Impuls: Einfach ausprobieren und dann festzustellen: Genau da gehört das Sofa hin! Ja, ich komme jetzt etwas umständlicher auf die Terrasse. Und ja, zum Fernsehen braucht es Verlängerungskabel und einen rollbaren Untersatz. Aber das stört mich gar nicht! Im Gegenteil: jetzt ist es stimmig. Und es fühlt sich auch so an.

Wenn das mal nicht geglücktes Coaching ist! Vielleicht sagen Sie jetzt. Warum erzählt die so lange davon, dass sie ihr Sofa mal verrückt. Aber: ist die Erfahrung dahinter nicht bemerkenswert? Nämlich, dass ich mich von "Geht-ja-nicht-Grundannahmen" habe aufhalten lassen, Jahre lang.

Und immer wieder, wenn ich jetzt auf meinem Sofa sitze, denke ich: Das wird mir öfter passieren. Dass ich Dinge nicht ausprobiere, weil ich davon ausgehe, dass sie sowieso nichts bringen. Und es auf diese Weise nie rausfinde. "Ein Nein hast Du schon, ein Ja kannst Du kriegen!" – mit diesem Satz motiviert ein lieber Freund sich selbst dazu, immer wieder aktiv auszuprobieren, was ihm wichtig ist. Den Satz sollte ich mir auf ein Sofakissen sticken. Als kleine Belohnung für mein Couch-Coaching. Der Satz ist klug und macht Mut, mich nicht in Annahmen einzurichten, ohne sie zu überprüfen. Ja, das stimmt: "Ein Nein hast Du schon, ein Ja kannst Du kriegen!"