

Editorial

15. Ausgabe mit dem Thema „Emotionen und Erfahrungssituationen als Lern- und Entwicklungsraum im Coaching“

Die Reflexion eigener Lern- und Entwicklungsprozesse stellt eine sehr grundlegende und gleichsam wichtige Basis für persönliches Wachstum dar. Sich selbst besser zu kennen, sich einschätzen zu können und dadurch innere Prozesse, Gedanken und Bewertungen ressourcenorientiert zu steuern, unterstützt viele Personen in der Selbstentwicklung und in einer zufriedenen Lebensführung.

In der 15. Ausgabe der Counseling Impulse bieten uns die beiden Autorinnen Lisa Babenhauserheide und Laura Wendel zwei ganz unterschiedliche Perspektiven auf wertvolle Auseinandersetzungs-Prozesse von Klient:innen im Coaching.

Lisa Babenhauserheide liefert in ihrem Beitrag **„Das Gefühl der Wut im Coaching ressourcenorientiert betrachten: Möglichkeiten und Herausforderungen“** Ansätze für einen konstruktiven Umgang mit Wut im Coaching und unterstreicht die Bedeutung von Wut als Ressource für persönliche Entwicklungsprozesse.

Laura Wendel beschreibt in ihrem Artikel **„Solo-Reisen als Erfahrungsraum persönlicher Entwicklung – Perspektiven für Coaching“** Möglichkeiten, Solo-Reisen im Rahmen eines Coachings zu begleiten und diese für Prozesse der Selbstentwicklung zu nutzen, wodurch reisebedingte Entwicklungseffekte durch Coaching intensiviert und nachhaltig genutzt werden können.

Viel Spaß mit der 15. Ausgabe der Counseling Impulse,
der BVPPT & Prof. Dr. Laura Best,
Mitherausgeberin der Counseling Impulse

Das Gefühl der Wut im Coaching ressourcenorientiert betrachten: Möglichkeiten und Herausforderungen

„Im Kern jeden Ärgers findet sich ein Bedürfnis, das nicht erfüllt ist. So kann Ärger sehr wertvoll sein, wenn wir ihn als Wecker nehmen, der uns aufweckt – um zu realisieren, dass wir ein unerfülltes Bedürfnis haben und dass unsere Art zu denken dessen Erfüllung unwahrscheinlich macht.“ (Rosenberg 2016, S. 140).

Gefühle sind aus dem Coaching nicht wegzudenken. Sie geben Hinweise auf Bedürfnisse und innere Prozesse und regen zur Selbstreflexion und Veränderung an (vgl. Rauen 2021, S. 38). Nicht alle Gefühle finden gleichermaßen Platz im Coaching. Das Gefühl der Wut wird von der Gesellschaft häufig mit aggressivem Verhalten und Gewalt gleichgesetzt, als negativ und unangemessen gewertet und daraus folgend vermieden (vgl. Rosenberg 2016, S. 8). Jedoch schützt Wut die eigenen Grenzen, erzeugt Mut und schafft Motivation für Veränderung (vgl. Glasenapp 2021, S. 154 f.), und kann so eine hilfreiche Stütze bieten, bedürfnisorientiert zu handeln.

Der vorliegende Artikel zeigt basierend auf einer empirischen Masterarbeit Möglichkeiten und Herausforderungen auf, in Verknüpfung mit der ressourcenorientierten Haltung des Coachings den Blick auf das Gefühl der Wut zu transformieren. Durch die Auseinandersetzung mit Wut und eine bewusste Wahrnehmung eigener Bedürfnisse soll so ein Verständnis für die eigene Wut geschaffen und ihr Potenzial sichtbar gemacht werden.

Erste Impulse für einen professionellen Umgang mit Wut im Coaching und in der ressourcenorientierten Beratung werden abgeleitet.

Gefühle, Emotionen & Bedürfnisse

Glasenapp benennt Freude, Trauer, Angst, Wut, Ekel und Überraschung als die sechs Grundemotionen (vgl. Glasenapp 2021, S. 19 f.). Damasio stellt daneben noch die dazugehörigen sekundären oder sozialen Emotionen - Eifersucht, Schuld und Stolz - dar (vgl. Damasio 2013, S. 67 f.). Weiterhin werden die Begriffe Emotion und Gefühl voneinander abgegrenzt. Das „Gefühl“ findet sich eher im allgemeinen Sprachgebrauch und wird häufig auch unabhängig von den sechs Grundemotionen verwendet. Hierbei beschreibt wissenschaftlich gesehen das Gefühl das subjektiv Erlebbare einer Emotion, während sich der Begriff der Emotion eher auf das öffentlich Wahrnehmbare bezieht (vgl. Glasenapp 2021, S. 21). Gefühle bieten ein Potenzial und signalisieren Regulationsbedarf. So können sie im Coaching eine vermittelnde Rolle einnehmen und dadurch als Ressource die Handlungsbereitschaft der Klient:innen fördern (vgl. Glasenapp 2021, S. 40).

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg thematisiert die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen, die hinter dem Verhalten und der Art des Ausdrucks eines Menschen stehen und wie diese angewendet werden kann, um ein

■ tieferes Verständnis für sich selbst und eigene Bedürfnisse zu entwickeln (vgl. Rosenberg 2016, S.19 f.). In Bezug auf Gefühle in Coachingprozessen kann das Modell hilfreich sein, um den Zusammenhang zwischen Gefühlen und dahinterliegenden Bedürfnissen besser wahrzunehmen. Das Erlernen eines neuen Wortschatzes hilft dabei, Emotionen besprechbar zu machen (vgl. Rosenberg 2016, S. 53 ff.).

Emotionsregulation umfasst das Erkennen, Verändern und Steuern von Gefühlen und Emotionen, um entweder die Intensität oder die Auswirkungen der Emotionen zu ändern. Ein zentraler Aspekt dabei ist, dass Emotionsregulation nicht nur auf das eigene Erleben von Emotionen abzielt, sondern auch auf deren Ausdruck und das Verhalten, das daraus resultiert (vgl. Gross/Thompson 2007, S. 3 ff.). Die Emotionsregulation spielt eine zentrale Rolle für das emotionale Wohlbefinden und die Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche soziale und situative Anforderungen (vgl. Gross/Ford 2024, S. 10). In Coachingprozessen gilt es immer wieder zu reflektieren, welchen Stellenwert Gefühle situativ im Prozess haben und ob es sinnvoll erscheint, diese als Coach:in mit dem:der Klient:in zu fokussieren oder für diesen Moment nicht zu vertiefen (vgl. Glasenapp 2021, S. 108).

Das Gefühl der Wut

Wut ist eine der Grundemotionen des Menschen. Häufig wird sie auch unter den Begriffen „Ärger“ oder „Zorn“ geführt (vgl. Glasenapp 2021, S. 154). Wut entsteht, wenn Menschen sich verletzt oder ungerecht behandelt fühlen, in der Vorannahme, dass dies vorsätzlich geschieht und insbesondere, wenn grundlegende Bedürfnisse wie Bindung, Anerkennung oder Autonomie frustriert werden (vgl. Ekman 2017, S. 156). Das Erleben von Wut wirkt aktivierend und kraftvoll.

Die Wut reicht vom Spektrum der leichten Verärgerung bis hin zum Hass und kann konstruktive und destruktive Wirkweisen annehmen (vgl. Glasenapp 2021, S. 154). Das Gefühl der Wut löst eine körperliche und psychische Aktivierung aus und kann zu aggressivem Verhalten gegenüber dem wahrgenommenen Aggressor führen, um eigene Bedürfnisse zu schützen, was auch für zwischenmenschliche Beziehungen von großer Bedeutung ist. Menschen verleihen ihrer Wut in vielfältiger Art Ausdruck und erleben diese in unterschiedlicher Intensität (vgl. Jacob 2022, S. 12 f.). Wut wird schnell gleichgesetzt mit Hass und Gewalt (vgl. Glasenapp 2021, S. 154). Darauf aufbauend vermeiden und unterdrücken Menschen diese (vgl. Rosenberg 2016, S. 8) oder geben externen Einflussfaktoren, wie genetischer Veranlagung und Provokation, die Verantwortung für das eigene Wuterleben (vgl. Eifert et al. 2013, S. 34 ff.).

Unter- und Überregulation von Wut

Die im Folgenden verwendeten Begriffe Unter- und Überregulation orientieren sich an den Begrifflichkeiten nach Glasenapp 2021. Unterregulation von Wut, also ein übermäßiger Ausdruck von Wut, dient häufig der Abwehr vulnerabler Gefühle, wie Scham, Schuld und Angst, die der Mensch tendenziell verdrängt (vgl. Jacob 2022, S. 15). Gleichzeitig kann das starke Ausleben von Wut auf andere Faktoren wie eine nicht gut ausgebildete Emotionsregulation oder eine geringere soziale Kompetenz zurückzuführen sein (vgl. ebd., S. 18), wodurch zwar Autonomie gestärkt, dadurch aber gleichzeitig die Bindung zu Mitmenschen verloren gehen kann (vgl. Glasenapp 2021, S. 156).

Im Gegensatz dazu neigen manche Menschen zur Überregulation, wie Verdrängung und Vermeidung ihrer Wut. Dies macht es schwierig, die eigenen Grenzen

wahrzunehmen und zu schützen (vgl. ebd., S. 155). Wer seine Wut nicht auslebt und eher nach innen richtet, kann gesundheitliche Folgen (vgl. Auch-Schwelk 2022, S. 10 f.) wie Depressionen erleiden (vgl. Jacob 2022, S. 14). Die Wut verschwindet nicht einfach, man trägt sie mit sich herum und integriert sie (vgl. Sulz 2009, S. 137). Es ist ebenfalls möglich, dass überregulierte Wut auf Dauer in destruktive Wut, wie Aggression und Gewalt, umschlägt (vgl. Glasenapp 2021, S. 156).

Wut ressourcenorientiert betrachten

Unter dem Begriff der Ressourcenorientierung und der daraus resultierenden Haltung wird alles verstanden, was von Seiten der coachenden und gecoachten Person mit dem Fokus auf bereits vorhandene Ressourcen und Wertschätzung dieser, Unterstützung bietet und dem gesetzten Ziel dienlich ist (vgl. Langosch 2015, S. 15 ff.). Die Themen der Klient:innen nicht nur aus der Problemperspektive, sondern auch aus den Möglichkeiten, die Personen bereits aus ihrer Lebenswelt heraus mitbringen, zu betrachten, trägt maßgeblich zu Veränderungsprozessen bei (vgl. Grawe 2000, S. 96).

Wut dient, wie eben beschrieben, dem Schutz von Grenzen. Sie hilft dabei, sich kräftig und mutig zu fühlen, für Bedürfnisse einzustehen und gegebenenfalls in die Auseinandersetzung zu gehen. Wut motiviert die Veränderung und treibt an. Durch das Erleben von Wut wird Autonomie und Kontakt zu sich selbst gestärkt sowie Nähe und Distanz in Beziehungen reguliert (vgl. Glasenapp 2021, S. 154 f.). Die Regulation der Wut gilt hierbei als wichtige Kompetenz, um destruktives Ausleben zu vermeiden (vgl. ebd., S. 155).

Um einer ressourcenorientierten Auseinandersetzung mit der eigenen Wut näherzukommen, ist es wichtig,

diese nicht zu externalisieren, sondern Verantwortung für die eigene Situation zu übernehmen und Akzeptanz für die Wut zu entwickeln (vgl. Eifert et al. 2013, S. 31). Weiterhin relevant ist es, eine Balance für den Umgang mit der eigenen Wut zu finden (vgl. Jacob 2022, S. 13).

Im Umgang mit Wut und Ärger unterscheidet man den Auslöser und die Ursache. Hierbei beschreibt der Auslöser die eigentliche Situation, während die Ursache genauer auf die Bewertung der Situation eingeht, die den eigentlichen Kern der Wut darstellt. Mit einem differenzierten Blick auf Ursache und Auslöser der Wut können die Gefühle und Bedürfnisse hinter der Wut dazu dienen, einen neuen Umgang mit ihr zu finden (vgl. Rosenberg 2015, S. 10 f.).

Projekt: Wut im Coaching

Dieser Artikel basiert auf dem Projekt „Wut in Beratung und Coaching – Eine prozesshafte Methode, das Gefühl der Wut im Coaching wahrzunehmen und ressourcenorientiert zu betrachten“ mit den Wirkungszielen, die Wahrnehmung des Gefühls der Wut zu steigern, das Erkennen eigener Bedürfnisse hinter der Wut zu fördern und Klient:innen in der Entwicklung eines ressourcenorientierten Umgangs mit der Wut zu unterstützen. Es wurde ein qualitativer Forschungsansatz gewählt (vgl. Döring 2023, S. 63), um darauf aufbauend die Sichtweisen der am Coachingprozess beteiligten Personen zu erheben und ein tieferes Verständnis zu erhalten, wie diese die Auseinandersetzung mit Wut in dem angebotenen Coaching erlebt haben. Als Erhebungsmethode wurde ein teilstrukturiertes Interview genutzt, welches mit vier Klient:innen durchgeführt und im Anschluss qualitativ nach Mayring (2023) ausgewertet wurde. Die Klient:innen waren zwischen Mitte 20 und Mitte 30 Jahre alt, zumeist Studierende der Sozialen Arbeit und

mehrfach im sozialen Bereich berufstätig. Drei von vier Personen beschrieben sich selbst als Frauen.

Auszug aus den Ergebnissen

Bezüglich der *Motivation für das Coaching* wird in den Interviews deutlich, dass das Gefühl der Wut zu Beginn des Coachings für mehrere der Klient:innen ein aktuelles Thema darstellt. Außerdem wird benannt, dass das Coaching eine Möglichkeit zur Reflexion und Weiterentwicklung wäre sowie die Hoffnung besteht, eine andere Perspektive auf Wut zu gewinnen.

Mehrere Interviewte beschreiben einen Zusammenhang zwischen *Sozialisation* und dem Erleben von Wut. Außerdem wird Wut im *Kontext des gesellschaftlichen Umgangs* als Tabu benannt und die Möglichkeit, diese durch mehr Thematisierung zu verringern. Vermehrte Kommunikation über Wut wird als wichtig und die Auseinandersetzung auf politischer Ebene als relevant angesehen sowie als Chance, durch den eigenen veränderten Umgang mit Wut andere zu inspirieren.

Zudem werden Äußerungen bezüglich *Wut und Gender* getätigt. Unter anderem wird von der eigenen Auseinandersetzung mit weiblicher Wut berichtet und patriarchale Denkweisen werden als Herausforderung im Umgang mit Wut angenommen. Gleichzeitig wird eine Chance des Empowerments im Kontakt mit anderen Personen gesehen, die sich mit Wut auseinandersetzen und durch diese Thematisierung einen positiveren Blick auf die Wut von weiblich gelesenen Personen und Müttern in der Gesellschaft zu erlangen. Darüber hinaus wird das Frau sein in diesem System als Ursache der eigenen Wut benannt sowie gesellschaftliche Sanktionen auf weibliche Wut und die daraus erlernte Fähigkeit, Wut zu unterdrücken. Es wird

von Schwierigkeiten im Umgang mit Wut aufgrund der Sozialisierung als Frau und einem damit einhergehenden defizitorientierten Blick auf Wut berichtet.

In den Interviews wird in Hinblick auf das *Verhältnis zur Wut* deutlich, dass diese von der Mehrheit der Klient:innen als überfordernd erlebt wird. Es wird von Schwierigkeiten berichtet, Wut wahrzunehmen und diese stattdessen zu verdrängen. Weiterhin werden Handlungsunfähigkeit und Defensivität sowie unkontrollierbare körperliche Reaktionen beim Auftreten von Wut beschrieben. Auf der anderen Seite sprechen die Klient:innen von einem ambivalenten Verhältnis und teilweise gelingender Anerkennung des Gefühls.

Mit Blick auf die *Ursachen der Wut* wird benannt, dass Wut aus unerfüllten Bedürfnissen oder Hilflosigkeit sowie Wertekonflikten und unterschiedlichen politischen Ansichten resultiere. Alle interviewten Personen halten es für hilfreich, den *Zusammenhang zwischen Wut und Bedürfnissen* zu kennen. Dem Großteil der Befragten hilft die Auseinandersetzung mit Gefühlen und Bedürfnissen in Bezug auf ihre Wut. Es wird eine sensiblere Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse beschrieben, die zu mehr Selbstwertschätzung führt. Dabei wird es teils als herausfordernd beschrieben, Wut besser zu verstehen aufgrund der Schwierigkeit, Gefühle zu benennen sowie eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.

Die Aussagen zeigen, dass für die Mehrheit der Personen *zwischenmenschliche Dynamiken im Zusammenhang mit Wut* eine Rolle spielen. Auf der einen Seite erzeugt die Auseinandersetzung mit der eigenen Wut mehr Verständnis für die andere konfliktbeteiligte Person, wirkt sich

beziehungsförderlich aus und ermöglicht einen wertschätzenden Blick auf das Gegenüber. Auf der anderen Seite besteht eine Herausforderung darin, mit scheinbar unbeflussbaren Verhaltensweisen anderer umzugehen. Ein *ressourcenorientierter Blick auf die Wut* erscheint als hilfreiche Perspektive. Offene Kommunikation über die Wut, Optimismus und Verbundenheit sowie kreative Strategien zur eigenen Emotionsregulation wie etwa durch Musik werden als hilfreiche Lösungen im Umgang mit Wut beschrieben.

In den Aussagen der interviewten Personen wird erkennbar, dass ein bewusster Zugang zur Wut erlangt werden kann. *Wahrgenommene Veränderungen* im Handeln beziehen sich auf körperliche Handlungsoptionen zur Emotionsregulation, Austausch mit Bezugspersonen über Wut-Situationen, um Wut sensibler wahrzunehmen. Weiterhin werden der Lernprozess, die eigenen Bedürfnisse klarer zu äußern, Grenzen zu setzen sowie die Visualisierung der Wut als Auslöser, um innere Prozesse besser zu verstehen, benannt.

Die Mehrheit der interviewten Personen beschreibt, dass die Auseinandersetzung mit Wut sowie ein selbstfürsorglicher Umgang zu dem Gefühl von *Handlungsfähigkeit* führt, wodurch ein präventiver Umgang mit der Wut als besonders wichtig herausgestellt wird.

Möglichkeiten durch die Auseinandersetzung mit Wut im Coaching

Neben dem Erleben von Kontrollverlust und Überforderung kann eine gelingende Anerkennung der Wut im Coaching einen Rahmen zu schaffen, der ermöglicht, Wut zu reframe und ressourcenorientiert zu betrachten. Das Erkennen eines Zusammenhangs

zwischen dem Verhältnis zur Wut und der eigenen Sozialisation ist hierbei nützlich. In Anlehnung an Rosenberg 2016 zeigt sich auch hier, dass Wut kontrovers diskutiert wird und eine ausführlichere Thematisierung die Tabuisierung des Gefühls verringern könnte. Ein Coaching könnte in diesem Kontext einen Rahmen bieten, die eigene Sozialisation und Verhaltensweisen zu reflektieren (vgl. Rauen 2021, S. 38) und in Richtung einer ressourcenorientierten Zuschreibung lenken (vgl. Grawe 2000, S. 96).

Aus den Ergebnissen geht hervor, dass Wut häufig in zwischenmenschlichen Dynamiken eine Rolle spielt und die Beteiligten diese kommunizieren. Dies untermauert die Theorie, dass das Artikulieren der Wut ebenfalls eine Möglichkeit darstellt, um in Beziehung zu gehen (vgl. Larsson 2012, S. 164). So bringt die ressourcenorientierte Auseinandersetzung mit Wut nicht nur die Möglichkeit, die eigene Sichtweise zu wandeln, sondern ebenfalls in Kommunikation mit dem sozialen Umfeld zu treten und andere mit dem eigenen veränderten Verhalten bezüglich Wut zu inspirieren.

Der höhere Anteil der sich selbst als Frauen identifizierenden Personen innerhalb dieser Studie lässt die Hypothese zu, dass für diese Gruppe die Auseinandersetzung mit dem eigenen Umgang mit Wut eine besondere Relevanz haben könnte. Diese Annahme wird durch die Aussagen der interviewten Personen gestützt, welche das Frau sein in diesem System als Ursache der eigenen Wut in den Vordergrund stellt und gesellschaftliche Sanktionen bei weiblicher Wut sowie die daraus erlernten Fähigkeit, diese zu unterdrücken, thematisieren. Ein Coaching zum Thema Wut kann unter diesen Voraussetzungen die Möglichkeit bieten, die weibliche Wut in einem begleiteten Umfeld näher kennenzulernen und sich dadurch selbst zu ermächtigen - insbesondere in einem gesellschaftlichen

Kontext, der (weibliche) Wut häufig tabuisiert (vgl. Larsson 2012, S. 170 f.).

Im Hinblick auf die für das Projekt formulierten Wirkungsziele zeigt sich, dass alle interviewten Personen es als hilfreich empfanden sich mit dem Zusammenhang zwischen Wut und (unerfüllten) Bedürfnissen auseinanderzusetzen und dadurch mehrheitlich die Möglichkeit hatten, sich selbst in Bezug auf ihre Wut besser kennenzulernen. Gerade in Bezug auf einen präventiven Umgang scheint es für die Klient:innen hilfreich zu sein, ein besseres Verständnis für die eigene Wut zu entwickeln und in der Lage zu sein, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. So kann das wahrgenommene Gefühl einen Regulationsbedarf signalisieren (vgl. Glasenapp 2021, S. 40), um einen selbstfürsorglichen Umgang anzustreben und im Sinne eines präventiven Umgangs mit Wut (vgl. Larsson 2012, S. 165) Grenzen klar nach außen zu kommunizieren.

Schaut man sich die Ergebnisse in Bezug auf die Lösungsentwicklung an, wird deutlich, dass die Klient:innen individuelle Ansätze für sich entwickeln. Während auf der einen Seite eher kreative oder kommunikative Ideen zur Emotionsregulation Raum finden, wird es auf der anderen Seite als stimmiger empfunden, die Lösungsansätze an das Innen anzupassen. Mit Blick auf die Emotionsregulation nach Gross/Thompson 2007 zeigt dies, dass es nicht nur relevant ist, die richtige Lösung zu finden, sondern individuell an den:die Klient:in anzupassen, wodurch für diese ein Gefühl von Handlungsfähigkeit entsteht.

Die von den Klient:innen wahrgenommen Veränderungen lassen auf eine tiefe Auseinandersetzung auf emotionaler, körperlicher und kognitiver Ebene schließen, wobei Veränderungen

stärker auf der Wahrnehmungsebene als auf Handlungsebene stattfinden.

Ein Coaching kann ein Format bieten, welches einen anderen Zugang zur Wut in den Vordergrund stellt. Durch die Lösungsorientierung, Kurzzeitigkeit und Ressourcenorientierung eines Coachings besteht eine gewisse Niedrigschwelligkeit, im Vergleich zu anderen Settings, sich dem Thema Wut anzunähern. Dies unterstreicht das Potenzial eines Coachings zum Umgang mit Wut, um Menschen sensibel und individuell an dieses Thema heranzuführen, sofern Offenheit für Veränderung, Neugierde und Motivation vorhanden sind.

Herausforderungen in der Auseinandersetzung mit Wut im Coaching

Die häufige gesellschaftliche Tabuisierung von Wut kann dazu beitragen, den Zugang zu erschweren und die Motivation zu mindern, sich im Rahmen eines Coachings mit der eigenen Wut auseinanderzusetzen. Eigene verinnerlichte patriarchale Denkweisen können zusätzlich eine Hürde in der Auseinandersetzung mit Wut und im Aufbrechen der Tabuisierung darstellen. Dies lässt vermuten, dass besonders weiblich sozialisierte Personen zwar auf der einen Seite eine Belastung hinsichtlich des eigenen Wuterlebens erleben, zeitgleich aber einen defizitorientierten Blick verinnerlicht haben, sodass die Wahrnehmung eigener Belastung erschwert ist und eine Herausforderung darin besteht, dieser Ausdruck zu verleihen (vgl. Larsson 2012, S. 171).

Mit Blick auf Herausforderungen, die innerhalb eines Coachingprozesses auftreten können, rückt der Aspekt der inneren Barrieren in den Fokus, insbesondere in der Benennung und Beschreibung eigener Bedürfnisse und Gefühle. Neben den inneren Barrieren (vgl. Rosenberg

2016, S. 8) stellt der Beziehungsaufbau eine mögliche Herausforderung dar, wenn das Setting einer authentischen Selbstöffnung der Klient:innen im Wege steht, diese jedoch eine große Rolle für den Erfolg eines Coachings spielt (vgl. Grimmer/Neukom 2009, S. 193 f.). Innerhalb eines Coachings können die zeitliche Taktung des Formats, strukturelle Begrenzungen, sowie die Tiefe der Auseinandersetzung herausfordernd für Klient:innen sein und sollten sensibel begleitet werden (vgl. Rauen 2008, S. 6 f.). Die Intensität und seltene Auseinandersetzung aufgrund gesellschaftlicher Zuschreibungen (vgl. Rosenberg 2016, S. 8) kann außerdem ein Gefühl der Überforderung auslösen.

Schlussfolgerungen für die Praxis

Die ressourcenorientierte Auseinandersetzung mit Wut im Coaching ist von einem Spannungsfeld zwischen der Intensität emotionaler Prozesse und der kurzzeitigen Struktur eines Coachings geprägt. Gleichzeitig wird deutlich, dass die Auseinandersetzung mit Wut im Rahmen eines Coachings Möglichkeiten für die Klient:innen eröffnen kann, wenn – mit Blick auf die Herausforderungen – die coachende Person den Prozess mit Sensibilität und Verantwortungsbewusstsein gestaltet. So kann der Rahmen eines Coachings ein Format bieten, um sich jenseits therapeutischer Settings niedrigschwellig mit der eigenen Wut auseinanderzusetzen.

Zur Entwicklung eines konstruktiven Umgangs mit Wut dient eine bewusster Wahrnehmung und Verständnis für sich selbst. Dadurch kann präventiv und selbstfürsorglich gehandelt werden, ohne Wut zu unterdrücken. Der Fokus auf die ressourcenorientierte Betrachtung des Gefühls kann hierbei eine Grundlage schaffen, um aktivierende und grenzsetzende Aspekte der Wut wertzuschätzen. Die Auseinandersetzung im

Rahmen eines Coachings bietet zudem die Möglichkeit, gesellschaftlicher Tabuisierung von Wut entgegenzuwirken. Bezugnehmend auf die weibliche Wut stellt neben der Enttabuisierung auch die Selbstermächtigung einen wichtigen Aspekt dar.

Zeitgleich erschwert die bestehende gesellschaftliche Tabuisierung von Wut jedoch den Zugang zu einer begleiteten Auseinandersetzung mit der eigenen Wut. Dies stellt eine besondere Herausforderung für Personen dar, die eine Belastung in der Verdrängung von Wut erleben, aufgrund dieser aber die Problemwahrnehmung sowie die Benennung damit einhergehender Gefühle erschwert wird.

Wut bedarf im Coaching einer weiteren fachlichen und praktischen Auseinandersetzung, um die aufgezeigten Möglichkeiten unter Berücksichtigung der bestehenden Herausforderungen professionell zu nutzen und weiterzuentwickeln.

Literaturverzeichnis

Auch-Schwelk, Annette (2022): Wut und Ärger. Gut umgehen mit starken Gefühlen. 3. Aufl. Freiburg: Haufe

Damasio, Antonio R. (2013): Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. 10. Aufl. München: List

Döring, Nicola (2023): Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften. 6. Aufl. Berlin: Springer

Eifert, Georg H. / McKay, Matthew / Forsyth, John P. (2013): Mit Ärger und Wut umgehen. Der achtsame Weg in ein friedliches Leben - mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). 2. Aufl. Bern: Huber

Ekman, Paul (2017): Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. 2. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer

Glasenapp, Jan (2021): Emotionen als Ressourcen. Manual für Psychotherapie, Coaching und Beratung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. 2. Aufl. Weinheim: Julius Beltz GmbH & Co. KG

Grawe, Klaus (2000): Psychologische Therapie. 2. Aufl. Göttingen, Bern: Hogrefe Verl. für Psychologie

Grimmer, Bernhard / Neukom, Marius (2009): Coaching und Psychotherapie. Gemeinsamkeiten und Unterschiede - Abgrenzung oder Integration? Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwissenschaften

Gross, James J. / Ford, Brett Q. (Hg.) (2024): Handbook of emotion regulation. New York: The Guilford Press

Gross, James J. / Thompson, Ross A. (Hg.) (2007): Emotion Regulation: Conceptual Foundation. Online: https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations (22.05.2026)

Jacob, Gitta (2022): Wut. Emotionsarbeit in der Psychotherapie. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe

Langosch, Andreas (2015): Ressourcenorientierte Beratung und Therapie. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag

Larsson, Liv (2012): Wut, Schuld & Scham. Drei Seiten der gleichen Medaille. Paderborn: Junfermann

Mayring, Philipp (2023): Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken. 7. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz

Rauen, Christopher (2008): Coaching. 2. Aufl. Göttingen, Bern, Wien: Hogrefe

Rauen, Christopher (Hg.) (2021): Handbuch Coaching. 4. Aufl. Göttingen: Hogrefe

Rosenberg, Marshall B. (2015): Was deine Wut dir sagen will. Das verborgene Geschenk des Ärgers entdecken. Gewaltfreie Kommunikation: Die Ideen & ihre Anwendung. Paderborn: Junfermann Verlag

Rosenberg, Marshall B. (2016): Eine Sprache des Lebens. 12. Aufl. Paderborn: Junfermann Verlag

Sulz, Serge K. D. (2009): Wut ist eine vitale Kraft, die durch Wutexposition für die Psychotherapie nutzbar gemacht werden kann. In: Psychotherapie in Psychiatrie, psychotherapeutischer Medizin und klinischer Psychologie (14). S. 133-140

Über die Autorin

Lisa Babenhauserheide ist Sozialarbeiterin und Absolventin des Masterstudiengangs Beratung, Mediation und Coaching. Neben ihrer Arbeit in einer Beratungsstelle für Frauen und Mädchen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, begleitet sie freiberuflich Menschen im Rahmen von Coaching und Beratung mit feministischem, systemischem und diskriminierungssensiblem Schwerpunkt. Zur Zeit befindet sie sich in der Ausbildung zur Traumafachberaterin. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit finden sich auf ihrer Website: www.lisababenhauserheide.de



Solo-Reisen als Erfahrungsraum persönlicher Entwicklung – Perspektiven für Coaching

Solo-Reisen als Erfahrungsraum persönlicher Entwicklung

Wenn Menschen allein auf Reisen gehen, geschieht meist mehr als ein Ortswechsel. Besonders dann, wenn sie sich bewusst für eine Auszeit oder ein Sabbatical entscheiden, kann das Alleinreisen zu einem Erfahrungsraum persönlicher Entwicklung werden

Nach dem Konzept der Selbstverwirklichung von Maslow strebt der Mensch nach persönlichem Wachstum und der Entfaltung des eigenen Potentials. Maslow hebt hervor, dass sich selbstverwirklichende Menschen einen klareren Blick haben, sich selbst, andere und die Umwelt besser akzeptieren, spontaner, eigenverantwortlicher und aktiver leben, sowie unabhängiger von der Meinung anderer sind und Entscheidungen selbstbestimmt treffen (vgl. Maslow 1999, S. 183ff.).

Persönlich zu wachsen und eigene Ziele und Wünsche zu verwirklichen, kann auch als Ziel von Coaching verstanden werden: „Coaching ist lösungsorientiert und zielfokussiert und auf eine bewusste Selbstentwicklung ausgerichtet. [...] Coaching dient dem Erreichen von selbstgewollten, realistischen Zielen, die für die Entwicklung des Klienten [sic] relevant sind.“ (Rauen 2026, o. S.). Coaching wird vor allem in beruflichen Kontexten (business coaching) bei Themen wie der Reflexion und Entwicklung der Führungsrolle oder im Konfliktmanagement sowie im privaten Kontext (life coaching) bei Themen wie persönlichem Wachstum und Selbstentwicklung oder (Neu-)Orientierung genutzt

(vgl. Rauen 2024, S.23). Es kann demnach als mögliche Begleitung gesehen werden, um sich persönlich weiterzuentwickeln und sich in verschiedenen Lebensbereichen selbst zu verwirklichen.

Auch eine Solo-Reise kann zu einem Erfahrungsraum persönlicher Entwicklung werden: In einer Untersuchung von Sanna Ruoho (2023) bezogen auf Tagebücher von finnischen allein reisenden Frauen wurde herausgefunden, dass längere Soloreisen als lebensverändernde Momente wahrgenommen werden, die das Leben nachhaltig prägen. Besonders Reisen zu exotischen Zielen, d.h. Reiseziele, die nicht der gewohnten Umgebung entsprechen, werden als eine Möglichkeit angesehen, sich selbst zu finden (vgl. Ruoho, 2023, S. 54ff.).

Im Anschluss an Turners (2000) Konzept der Liminalität lassen sich Solo-Reisen als Übergangsphasen verstehen, in denen Menschen zeitweise aus ihren gewohnten sozialen Zusammenhängen heraustreten. Solche Zwischenphasen eröffnen die Möglichkeit, bestehende Werte, Gewohnheiten und Lebensentwürfe zu hinterfragen (vgl. Turner 2000, S. 160). Diese theoretische Perspektive spiegelt sich auch in den Ergebnissen der empirischen Masterarbeit wider, die als Datenbasis dieses Artikels fungiert. Ziel der Masterarbeit war herauszufinden, inwiefern eine Soloreise positive Effekte auf die persönliche Weiterentwicklung hat und dadurch im Sinne eines (Selbst)Coachings wirken könnte. Die Befragten beschrieben Solo-Reisen häufig als biografische Übergangserfahrungen, die an Schwellen im Lebenslauf

■ stattfanden – etwa nach einer Trennung, vor dem beruflichen Einstieg oder am Ende einer Lebensphase. Coaching verfolgt das Ziel, Denk- und Handlungsmuster zu reflektieren und Personen bei einem selbstgewählten Anliegen zu begleiten. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, inwieweit Coaching die mit solchen Übergangsphasen verbundenen Reflexions- und Entwicklungsprozesse unterstützen kann.

Ergebnisse der quantitativen Untersuchung

Um diese Zusammenhänge näher zu erforschen, wurde zunächst eine quantitative Online-Befragung durchgeführt. Ziel war es, zu untersuchen, was Menschen dazu bewegt, allein zu reisen und welche persönlichen Entwicklungsprozesse sie mit Solo-Reisen verbinden. Die schriftliche Online-Befragung umfasste 80 Teilnehmende ab 18 Jahren (w=60, m=19, d=1). Die größte Gruppe der befragten Frauen (n=27) befand sich in der Altersklasse zwischen 25-31 Jahren, gefolgt von Personen, die über 52 Jahre alt waren (n=11) und den 32-38-Jährigen (n=9). Die Anzahl befragter Männer war sowohl in der Altersstufe 25-31 Jahre wie auch bei über 52-Jährigen gleichverteilt (n=7). Die Altersklasse von 39-45 Jahren war bei den männlichen Befragten nicht vertreten. Die Ergebnisse zeigten, dass Alleinreisen häufig nicht ausschließlich mit Erholung oder Abenteuer verbunden wird, sondern mit persönlichen Entwicklungsanliegen. Weibliche Teilnehmende beschrieben häufiger den Wunsch nach Selbsterfahrung und „selbstbewusst werden“ (w= 50 %, m=33%), während männliche Teilnehmende häufiger den Grund „Unabhängigkeit und Selbstbestimmung“ hervorhoben (m=53%, w=32%). Darüber hinaus zeigte die Umfrage, dass Solo-Reisen von 90 % der Befragten mit einer erhöhten Selbstwirksamkeit (Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten) verbunden werden. 95% der Befragten waren der Meinung, dass das Alleinreisen

eine Neuorientierung und -ausrichtung des eigenen Lebens bewirken kann. Aufgrund der Stichprobengröße lassen sich daraus keine generalisierbaren Aussagen ableiten - die Ergebnisse geben jedoch erste Hinweise auf unterschiedliche subjektive Bedeutungen des Alleinreisens.

Ergebnisse der qualitativen Untersuchung

Anschließend an die quantitative Befragung wurde eine qualitative Studie entwickelt, die subjektive Erfahrungen einer Solo-Reise vertiefend untersucht. Mit Hilfe problemzentrierter Interviews (vgl. Lamnek 2010, S. 332ff.) wurde das subjektive Erleben bezogen auf Soloreisen erfragt. Durch die halboffene Strukturierung konnte die Forschungsfrage mit Hilfe eines vorab erstellten semistrukturierten Interviewleitfadens sowohl deduktiv als auch induktiv untersucht werden: Hierzu wurden vor Durchführung der Interviews Hypothesen und zugehörige Kategorien deduktiv bzw. durch die „A-priori-Kategorienbildung“ (ebd. S. 72) gebildet. Die aufgestellten Hypothesen lauteten:

1. Alleinreisen steigert das Gefühl der Eigenverantwortung,
2. Alleinreisen erhöht die Problemlösefähigkeit und
3. Alleinreisen steigert das Selbstvertrauen

Die Auswertung der Interviewinhalte erfolgte in Anlehnung an die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse (vgl. Kuckartz/Rädiker 2022, S. 132ff.).

Die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung bilden subjektive Einschätzungen von sechs Befragten ab und ermöglichen eine erste Annäherung an mögliche Bedeutungszuschreibungen im Kontext von Solo-Reisen. Zunächst werden die Rahmenbedingungen der

Interviewten dargestellt, um im Anschluss daran die zentralen Entwicklungsdimensionen Eigenverantwortung, Problemlösefähigkeit und Selbstvertrauen als Mittelpunkt der Forschung zu beschreiben.

Rahmenbedingungen

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass Solo-Reisen in dieser Stichprobe überwiegend in einer Phase zwischen dem 18. Lebensjahr und den frühen Dreißigern stattfanden. Häufig lagen sie in Übergangsphasen, etwa nach Schul- oder Studienabschluss und vor dem Eintritt in das Berufsleben oder vor größeren biografischen Entscheidungen wie Familienplanung oder beruflicher Festlegung. Die sechs interviewten Personen waren zwischen vier Wochen und zwölf Monaten allein unterwegs. Am häufigsten wurde eine Reisedauer von etwa drei Monaten beschrieben. Geografisch wurden die Reisen vor allem in Südamerika unternommen, gefolgt von Asien und Australien. Die Gründe für die Entscheidung zur Solo-Reise waren vielfältig und reichten von persönlichen Wünschen über Inspiration durch andere Reisende bis hin zu äußeren Rahmenbedingungen wie dem Absolvieren des Zivildienstes im Ausland. Teilweise wurde die Reise bewusst zur Reflexion genutzt, in einigen Fällen entwickelten sich neue Erkenntnisse situativ während des Reisens. Die folgenden Ergebnisse spiegeln subjektive Erfahrungen der Befragten wider und erheben keinen Anspruch auf Repräsentativität.

Eigenverantwortung

Ein zentrales Thema der Interviews war die Erfahrung von Eigenverantwortung im Kontext des Alleinreisens. Dabei zeigte sich ein Spannungsfeld: Einerseits wurde Eigenverantwortung als grundlegende Voraussetzung

beschrieben, um eine Solo-Reise überhaupt zu bewältigen. Andererseits berichteten mehrere Befragte davon, dass sich ein vertieftes Erleben von Eigenverantwortung erst im Verlauf der Reise entwickelte – insbesondere durch Situationen, in denen Entscheidungen allein getroffen und Konsequenzen unmittelbar getragen werden mussten: „dass man überhaupt Verantwortung für sich selbst übernehmen muss, habe ich da gelernt“. Diese Erfahrungen wurden teilweise als herausfordernd, gleichzeitig jedoch auch als stärkend beschrieben. In einzelnen Fällen führte die erhöhte Eigenverantwortung zu einer bewussteren Wahrnehmung eigener Entscheidungen über die Solo-Reise hinaus; etwa im Hinblick auf persönliche Prioritätensetzung oder Konsumverhalten im Alltag: „am Ende hab ich viel zu viel Klamotten mitgehabt und eh nur die Hälfte getragen [...] die Veränderung, dass ich so ein bisschen auch auf Konsum geguckt hab.“ Insgesamt deutet sich an, dass Eigenverantwortung im Kontext von Solo-Reisen nicht nur eine Voraussetzung, sondern zugleich ein sich entwickelnder Erfahrungsprozess sein kann, der über die Reise hinaus Wirkung entfaltet.

Problemlösefähigkeit

Ein weiterer Fokus liegt im Bereich der Problemlösefähigkeit. Über alle analysierten Fälle hinweg wird deutlich, dass Solo-Reisen mit Situationen verbunden sind, in denen Herausforderungen - sei es durch sprachliche Barrieren, organisatorische Unsicherheiten oder unerwartete Situationen während der Reise - eigenständig bewältigt werden müssen.

Die Befragten beschreiben dabei unterschiedliche Formen der Wirkung. Ein Teil der Interviewten berichtet von konkreten Veränderungen im Umgang mit Problemen im Alltag nach der Reise. Dabei zeigt sich

insbesondere die Tendenz, Herausforderungen kleinschrittiger zu unterteilen, aktiv Lösungen zu suchen und Unterstützung im Umfeld gezielter einzubeziehen: „dass wenn ich zum Beispiel jetzt einen riesigen Arbeitsberg vor mir sehe, dass es wichtig ist, dass ich jetzt besonders langsam und viele kleine Schritte mache“. Andere berichten weniger von einer direkten Veränderung ihrer Problemlösekompetenz, sondern eher von einer Verstärkung bereits vorhandener Fähigkeiten. In diesen Fällen wird die Solo-Reise nicht als Auslöser neuer Kompetenzen beschrieben, sondern als Erfahrungsraum, in dem bestehende pragmatische oder lösungsorientierte Handlungsmuster aktiviert und bestätigt werden. „Ich hatte am Anfang echt Respekt, jetzt wirklich alleine, alleine unterwegs zu sein, weil das war ich so in der Form noch nie [...] Und da habe ich für mich einfach nach der Reise festgestellt: [...] ich kann auf Leute zugehen [...] Also ich dachte einfach, ich bin nicht mehr so offen und extrovertiert, aber es [gemeint: die Offenheit] hat sich dann doch bestätigt“. Gleichzeitig zeigt sich ein wiederkehrendes Muster: Probleme werden auf Solo-Reisen nicht vermieden, sondern müssen unmittelbar bearbeitet werden. Dies führt bei mehreren Befragten zu einer veränderten Haltung gegenüber Herausforderungen. Probleme werden weniger als Blockade erlebt, sondern eher als Aufgaben, die aktiv angegangen werden müssen, um handlungsfähig zu bleiben. Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Solo-Reisen weniger eine einheitliche Steigerung der Problemlösefähigkeit bewirken, sondern vielmehr unterschiedliche Formen der Auseinandersetzung mit Problemen ermöglichen – von der Erweiterung konkreter Strategien bis hin zu einer veränderten inneren Haltung gegenüber Herausforderungen.

Selbstvertrauen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Ein dritter zentraler Aspekt der Interviews betrifft das Selbstvertrauen bzw. das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Auch hier zeigen sich differenzierte Erfahrungsbilder, die sich zwischen Verstärkung, Bewusstwerdung und Stabilisierung bewegen.

Mehrere Befragte beschreiben, dass sie aufgrund von Erfahrungen während der Solo-Reise ein gestärktes Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit entwickelt haben. Besonders das erfolgreiche Bewältigen ungewohnter oder herausfordernder Situationen wird als bedeutsam erlebt. Diese Erfahrungen führen dazu, dass zukünftige Herausforderungen mit mehr Zutrauen in die eigene Kompetenz betrachtet werden: „dass man auch ne ganze Menge Resilienz irgendwie daraus mitnimmt. Und sich das irgendwie in Erinnerung zu rufen, in anderen Situationen, von wegen; Oa, ne, habe ich schon mal geschafft, so. Es war schon echt schlimmer. Auch das, die Gewissheit: Wird vorübergehen“.

Zudem berichten einzelne Personen von einer veränderten Selbstwahrnehmung im sozialen Kontakt. Erfahrungen des Alleinreisens – etwa das eigenständige Lösen von Problemen oder das aktive Zugehen auf fremde Menschen – werden als Momente beschrieben, in denen bisherige Unsicherheiten relativiert wurden. Eine Interviewperson beschreibt, dass sie nach der Reise weniger Momente von Unsicherheit oder Scham erlebt und stärker darauf vertraut, dass unterstützende Beziehungen tragfähig sind. Gleichzeitig zeigt sich auch hier kein einheitlicher Effekt. Einige Befragte sehen keine grundlegende Veränderung ihres Selbstvertrauens, da sie dieses bereits vor der Reise als stabil eingeschätzt haben. In

diesen Fällen wird die Solo-Reise eher als Bestätigung bestehender Fähigkeiten beschrieben.

Übergreifend wird deutlich, dass sich Selbstvertrauen im Kontext von Solo-Reisen weniger als linearer Zuwachs zeigt, sondern als Prozess der Erfahrungsverdichtung: Durch wiederholtes Bewältigen neuer Situationen entsteht ein vertieftes Vertrauen in die eigene Fähigkeit, auch zukünftige Herausforderungen handhaben zu können.

Raum für Bedürfnisse, Reflexion und Orientierung

Über die zentralen Themen Eigenverantwortung, Problemlösefähigkeit und Selbstvertrauen hinaus lassen sich in den Interviews weitere wiederkehrende Erfahrungsdimensionen erkennen, die das Verständnis von Solo-Reisen als Entwicklungsraum ergänzen.

Ein zentrales Muster zeigt sich im Bereich von Autonomie und Bedürfniswahrnehmung. Die Befragten berichten mehrheitlich über ein verstärktes Erleben von Freiheit während der Solo-Reise, insbesondere dadurch, dass Entscheidungen unabhängig von anderen getroffen werden konnten. Diese Erfahrung wurde häufig mit einer stärkeren Wahrnehmung eigener Bedürfnisse verbunden. In einzelnen Fällen wird deutlich, dass sich daraus ein verändertes Handeln im Alltag ergeben kann, indem persönliche Bedürfnisse klarer wahrgenommen und eher umgesetzt werden. Ein weiteres wiederkehrendes Thema betrifft Selbstreflexion und Orientierung. Die Ergebnisse zeigen, dass Solo-Reisen sowohl gezielte als auch ungeplante Reflexionsprozesse ermöglichen können. Während einige Befragte die Reise bewusst zur Klärung bestimmter Lebensfragen nutzten, beschrieben andere eher situative Erkenntnisse, die sich während der Reise entwickelten. Dabei entstanden teilweise neue

Perspektiven auf berufliche, private oder biografische Fragestellungen.

Schließlich deuten die Ergebnisse auf bestimmte Kontextfaktoren hin, die die Entscheidung für eine Solo-Reise begünstigen können. Dazu zählen Erfahrungen mit längeren Auslandsaufenthalten, eine grundsätzliche Offenheit gegenüber (Wohn-)Ortswechseln sowie ein positiver Bezug zum Alleinsein. Diese Faktoren erscheinen jedoch weniger als direkte Voraussetzungen, sondern vielmehr als begünstigend für das Antreten einer Solo-Reise. Insgesamt ergänzen diese Aspekte die zuvor beschriebenen Entwicklungen im Bereich von Eigenverantwortung, Problemlösefähigkeit und Selbstvertrauen um eine breitere Perspektive auf Solo-Reisen als vielschichtigen Erfahrungsraum persönlicher Entwicklung.

Bedeutung der Ergebnisse für das Coaching

Die dargestellten Ergebnisse verdeutlichen, dass Solo-Reisen einen bedeutsamen Rahmen für persönliche Entwicklungsprozesse darstellen können, in dem sich die Möglichkeit bietet, Eigenverantwortung, Problemlösefähigkeit und Selbstvertrauen zu vertiefen. Auch wird deutlich, dass die Wahrnehmung eigener Bedürfnisse durch den Fokus auf sich selbst während der Solo-Reise gesteigert werden kann. Für das Coaching ergeben sich daraus mehrere zentrale Implikationen, insbesondere im Hinblick auf Übergangsprozesse im Leben von Klient*innen.

Solo-Reisen als Übergangs- und Klärungsraum

Die Ergebnisse lassen sich gut im Sinne von Übergangserfahrungen (vgl. Turner 2000, S. 160) verstehen, in denen vertraute Strukturen zeitweise aufgelöst werden und neue Orientierung noch nicht

vollständig etabliert ist. In solchen Phasen kann ein Raum erhöhter Offenheit für Selbstreflexion und Neuorientierung entstehen. Gleichzeitig verdeutlichen die Ergebnisse, dass Übergangserfahrungen nicht ausschließlich mit persönlicher Entwicklung verbunden sind, sondern auch von Unsicherheiten, offenen Fragen und Klärungsbedarfen geprägt sein können. So berichtete eine Befragte: „Ich habe mir in diesen vier Wochen, die ich reisen war, nicht einen Gedanken darum gemacht, weil ich am Ende irgendwie viel abgelenkt war [...] Ich hatte so jegliche Feedbacks, die ich auf der Arbeit mal bekommen habe [...] und wollte mir daraus dann mal so mein Bild kreieren, womit ich dann auch so ganz klar weiß: Okay was sind jetzt wirklich meine Stärken? Was sind jetzt wirklich meine Schwächen? Und welche akzeptiere ich, welche ich nicht? [...] Aber ich bin am Ende nicht wirklich dazu gekommen.“

Die Aussage verdeutlicht, dass der räumliche Abstand vom Alltag zwar neue Perspektiven eröffnen kann, die Vielzahl neuer Eindrücke und Erfahrungen jedoch nicht zwangsläufig zu einer vertieften Selbstreflexion führt. Übergangserfahrungen können somit sowohl Möglichkeiten zur Neuorientierung eröffnen als auch Unsicherheiten und Klärungsbedarfe sichtbar machen. Für Coachingprozesse bedeutet dies, dass Solo-Reisen als potenzielle Übergangssituationen verstanden werden können, in denen Reflexions- und Entwicklungsprozesse angestoßen werden, deren Verlauf jedoch offenbleibt. Die Reise selbst entfaltet keinen automatisch entwicklungsfördernden Effekt, sondern schafft vielmehr Bedingungen, unter denen individuelle Klärungsprozesse wahrscheinlicher werden können.

Entwicklungsprozesse gezielt begleiten

Die Ergebnisse der Interviews zeigen, dass sich zentrale Entwicklungsdimensionen nicht linear, sondern als differenzierte Erfahrungsprozesse entfalten. Eigenverantwortung wird sowohl als Voraussetzung als auch als Ergebnis von Solo-Reisen beschrieben. Problemlösefähigkeit zeigt sich weniger als reine Kompetenzsteigerung, sondern als veränderte Haltung gegenüber Herausforderungen. Selbstvertrauen entsteht insbesondere durch die Erfahrung, schwierige Situationen eigenständig bewältigen zu können.

Für Coachingprozesse könnte sich daraus die Möglichkeit ergeben, diese Dimensionen gezielt zu aufzugreifen und zu reflektieren. Die während der Reise gemachten Erfahrungen können genutzt werden, um individuelle Ressourcen, Bewältigungsstrategien und persönliche Handlungsspielräume bewusst wahrzunehmen. Gleichzeitig können Situationen, die zunächst als belastend oder herausfordernd erlebt wurden, im Coaching nachträglich eingeordnet und hinsichtlich ihres Entwicklungspotenzials reflektiert werden.

Implikationen für die Begleitung von Solo-Reisenden

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Solo-Reisen nicht nur als äußere Aktivität, sondern als innerer Erfahrungsraum verstanden werden können. Gleichzeitig zeigen sie, dass Entwicklungsprozesse weder automatisch noch bei allen Reisenden gleichermaßen stattfinden, sondern von individuellen Voraussetzungen, der Bereitschaft zur Reflexion sowie situativen Kontextfaktoren beeinflusst werden. So verdeutlicht eine Interviewaussage beispielhaft, dass die Vielzahl neuer Eindrücke während der Reise einer

vertieften Auseinandersetzung mit zuvor formulierten Reflexionsfragen sogar entgegenstehen kann.

Für die Coachingpraxis ergibt sich daraus die Überlegung, Solo-Reisen nicht ausschließlich als individuelles Erlebnis zu betrachten, sondern als potenziell begleitbaren Entwicklungsprozess. Eine professionelle Begleitung könnte dazu beitragen, Reflexionsprozesse gezielt anzuregen, Unsicherheiten im Übergang zu bearbeiten und den Transfer gewonnener Erkenntnisse in den Alltag zu unterstützen. Aus den Ergebnissen lässt sich darüber hinaus die konzeptionelle Idee einer phasenbezogenen Begleitung ableiten. Bereits vor der Reise könnten Erwartungen, Ziele sowie bestehende Unsicherheiten reflektiert werden. Während der Reise könnte Coaching dazu beitragen, Erfahrungen einzuordnen und Reflexionsprozesse trotz möglicher Ablenkungen aufrechtzuerhalten. Nach der Rückkehr könnte der Fokus auf der Integration der gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag sowie der nachhaltigen Umsetzung angestrebter Veränderungen liegen.

Ob eine solche Begleitung tatsächlich zu nachhaltigeren Entwicklungsprozessen beiträgt, kann auf Grundlage der vorliegenden Untersuchung nicht beantwortet werden und bedarf weiterer empirischer Forschung.

Fazit und Ausblick

Die vorliegende Arbeit zeigt Solo-Reisen als vielschichtigen Erfahrungsraum, in dem persönliche Entwicklungsprozesse angestoßen und vertieft werden können. Die Ergebnisse der quantitativen und qualitativen Untersuchung deuten insbesondere auf die Bedeutung von Eigenverantwortung, Problemlösefähigkeit, Selbstvertrauen sowie Autonomie und Selbstreflexion im Kontext des

Alleinreisens hin. Gleichzeitig wird deutlich, dass diese Entwicklungen nicht als automatische Folge einer Solo-Reise verstanden werden können. Vielmehr zeigen sich individuelle und kontextabhängige Prozesse, die sowohl von biografischen Voraussetzungen als auch von der Art der inneren Auseinandersetzung mit gemachten Erfahrungen geprägt werden. Entwicklung erscheint damit weniger als direkte Folge der Reise selbst, sondern als Ergebnis subjektiver Verarbeitung der Erfahrungen. Übergangserfahrungen können dabei sowohl Räume für Neuorientierung eröffnen als auch Unsicherheit und Klärungsbedarfe sichtbar machen.

Für die Praxis des Coachings ergibt sich daraus, dass Solo-Reisen als potenzielle Übergangs- und Reflexionsräume verstanden werden können, deren Wirkung durch eine professionelle Begleitung unterstützt werden könnte. Aus den Ergebnissen lässt sich die Hypothese ableiten, dass insbesondere eine Begleitung vor, während und nach der Reise dazu beitragen könnte, Reflexionsprozesse anzuregen, Erfahrungen einzuordnen und deren Integration in den Alltag zu fördern.

Zukünftige Forschung könnte insbesondere untersuchen, welche Bedingungen dazu beitragen, dass aus Reiseerfahrungen nachhaltige Entwicklungsprozesse entstehen und wie diese im Rahmen von Coaching gezielt unterstützt werden können.

Literatur

Kuckartz, Udo/Rädiker, Stefan (2022): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Weinheim: Beltz Juventa.

Lamnek, Siegfried (2010): Qualitative Sozialforschung. Weinheim: Beltz Verlag.

Maslow, Abraham Harold (1999): Motivation und Persönlichkeit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Rauen, Christopher et al. (2024): RAUEN Coaching-Marktanalyse 2024. <https://www.rauen.de/cma/>

Rauen, Christopher (2026): Was versteht man unter Coaching? <https://www.rauen.de/coaching-report/definition-coaching/was-ist-coaching.html>

Ruoho, Sanna (2023): Resisting expectations: A discourse analysis of Finnish travel literature about solo female travellers. The University of Lapland, Faculty of Social Sciences.

<https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/65356>

Turner, V. (2000): Das Ritual: Struktur und Anti-Struktur, Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Über die Autorin

Laura Wendel ist Beraterin und Coach mit einem Masterabschluss in Beratung, Mediation und Coaching (M.A. BMC). Sie arbeitet in unterschiedlichen Kontexten der psychosozialen Beratung und begleitet sowohl Menschen in herausfordernden Lebenssituationen als auch Menschen mit psychischen Erkrankungen. Darüber hinaus ist sie selbstständig im Coaching tätig und unterstützt Menschen dabei, in Veränderungs- und Entscheidungsprozessen mehr innere Klarheit zu gewinnen.



IMPRESSUM

Herausgeber

BVPPT e.V.

Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie

German Association for Counseling, Education & Psychotherapy

* Die Vertretung der Counselor in Europa *

Gründungsmitglied der DGfB

Deutsche Gesellschaft für Beratung

German Association for Counseling

Mitglied im nfb/Nationales Forum Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung

Der Vorstand

Angela Keil, Lea Gentemann, Kirsten Böttger, Alina Esch, Annette Hohmann

Web: bvppt.org

E-Mail: kontakt@bvppt.org

E-Mail: redaktion@counselingimpulse.org

Redaktion (Vi.S.d.P)

Prof. Dr. Laura Best

Mitherausgeberin und Redaktionsleitung der Counseling Impulse

Erscheinungsweise

1-2 mal jährlich

Mediadaten und Anzeigenschaltung

redaktion@counselingimpulse.org

Telefon: +49 2403 / 839059

Einsenden von Manuskripten

Das Copyright liegt - soweit nicht anders angegeben - bei den Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge verantworten die Autoren. Kürzungen und redaktionelle Änderungen durch die Redaktion sind möglich.

Bei unaufgefordert eingesandten Beiträgen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung für Manuskripte, Fotos etc.