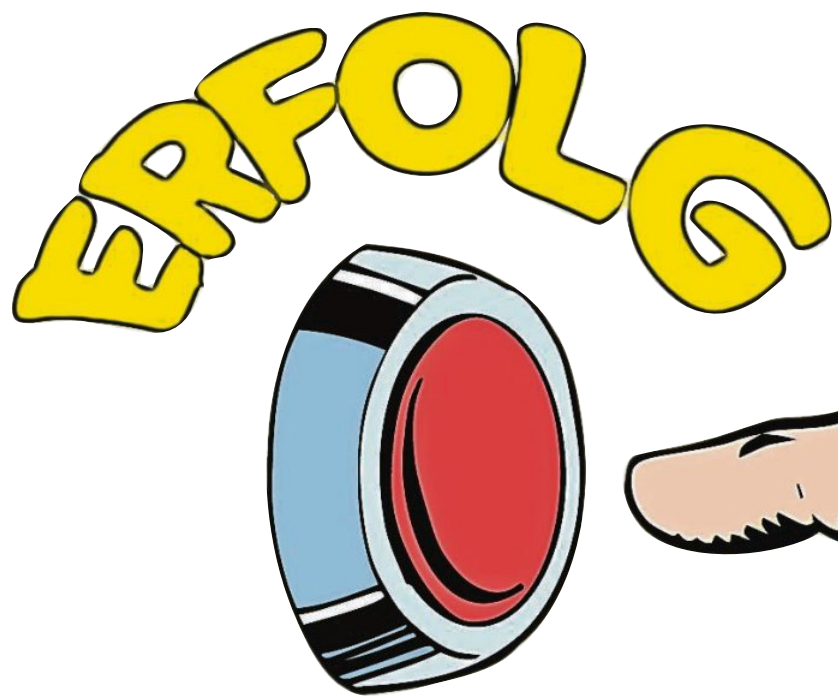




## Platz da für Tiere!

Mit einem Naturschutzwächter unterwegs. > Seite 3



# Die Optimierer

## Warum immer mehr Jugendliche einen persönlichen Coach haben

Auf Knopfdruck erfolgreich? So einfach geht's zwar nicht, aber viele Coaching-Angebote zielen darauf, die eigenen Fähigkeiten besser zu nutzen und optimal einzusetzen. DPA

*Einen Coach zu haben, ist in! Inzwischen kümmern sich bundesweit 50 000 Dienstleister darum, das Leben ihrer Klienten zu optimieren. Selbst Kinder und Jugendliche werden unterstützt, ihre Leistungen zu verbessern.*

VON SYLVIE-SOPHIE SCHINDLER

Wozu lernen? Es erschien ihr sinnlos. Lara gab es auf. Die schlechten Noten wurden noch schlechter. Die Motivation, sie zu verbessern, war weg – und blieb es auch. Dann, eines Tages, saß sie an einem Tisch mit Axel Jagemann. Zum sogenannten Erstgespräch. Auch ihre Mutter war dabei. Sie war es, die die Idee hatte, den Münchner Coach einzuladen. Vielleicht könnte er der Tochter helfen. Lara hatte da so ihre Zweifel. Erst mal „Ich war nicht wirklich überzeugt“, erzählt die heute 13-Jährige. Dann aber schlug Axel Jagemann einen Ordner auf und las die Geschichte eines Mädchens vor. Eine Geschichte, die sich anhörte wie die von Lara. Nur dass sie einen anderen Lauf genommen hatte. Das Mädchen hat wieder Freude am Lernen – durch das Coaching. „Da dachte ich mir, warum sollte ich es nicht einfach mal versuchen, schlimmer kann es nicht werden“, sagt Lara. Mein Haus, mein Auto, mein Coach – zum modernen Leben gehört, vor allem bei Großstädtern, ein Coach dazu wie ein iPhone, ein Navi und der Plasmabildschirm. Inzwischen bieten deutschlandweit rund 50 000 Coaches ihre Dienste an. Ein Begriff, viele Spielarten: Der eine will endlich sein Chaos in den Griff bekommen, die andere möchte sich Präsenz antrainieren,

der Nächste braucht Motivation für sein Ziel, einen Marathon zu laufen, oder dafür, möglichst schnell reich zu werden. Coaches gibt es für jede erdenkliche Lebens- und Liebeslage. Auch für Kinder und Jugendliche finden sich auf dem wachsenden Markt entsprechende Angebote.

„Coaching-Methoden für Führungskräfte wirken auch bei Kindern“, stellte Daniel Paasch fest und gründete vor einigen Jahren das Institut für Potenzial-Entfaltung. Das IPE hat bereits über 1650 Potenzialentfaltungs-Coaches und über 650 Potenzial-Trainer ausgebildet. Ein Kind freilich ist kein Manager – und soll es auch nicht werden. „Wir wollen Kinder nicht effizienter machen“, so Paasch. „Es geht darum, sie in ihren Fähigkeiten zu stärken und ihnen Methoden an die Hand zu geben, wie sie mit den Gegebenheiten leichter umgehen können.“

Bei Lara hat es „plötzlich klick gemacht“. In den Gesprächen mit Axel Jagemann fühlte sie sich ernst genommen und kam ihrer Blockade auf die Spur. Sie erinnerte sich an einen Streit mit einer Freundin, die sie mit den Worten „du kannst nichts“ runtergemacht hatte. „Das hatte ich verdrängt, da wäre ich nicht mehr drauf gekommen“, sagt Lara. Sie erkannte diesen und andere Zusammenhänge. „Es ist wichtig, Menschen, die einen verletzt haben, zu verzeihen“, weiß sie heute. Schon nach wenigen Coachingstunden habe sie beschlossen: „Lara, jetzt schreibst du mal eine Eins statt einer Drei oder einer Sechs.“ Gesagt, getan. „Ich will lernen, ich will gut sein“, so die Münchner Schülerin, die sich bei Axel Jagemann nun selbst zum Jugendcoach ausbilden lässt. „Was mir geholfen hat, soll auch anderen helfen.“

Coaching ist eine Maßnahme zur Unterstützung bei der Be-

wältigung verschiedenster Anliegen. Im Bereich Jugendcoaching kann es unter anderem darum gehen, dass keine Lust auf Schule und Lernen da ist, dass man sich generell wenig zutraut oder gemobbt wird oder dass die Scheidung der Eltern belastet. Der Jugendliche wird dabei angeleitet, eigene Lösungen zu entwickeln. Denn: Wenn man selbst auf die Lösung kommt, ist man besonders motiviert, sie auch umzusetzen.

„Der Coach ermöglicht das Erkennen von Problemursachen und dient daher zur

Identifikation und Lösung der zum Problem führenden Prozesse“, erklärt Christopher Rauen, Vorsitzender des Bundesverbandes Coaching. Der Jugendliche lerne, sein Verhalten und seine Einstellungen weiterzuentwickeln und andere Ergebnisse zu erreichen. Ein grundsätzliches Merkmal des professionellen Coachings sei die Förderung der Selbstreflexion und -wahrnehmung und die selbstgesteuerte Erweiterung der Möglichkeiten in Bezug auf Wahrnehmung, Erleben und Ver-

halten. In der Regel kostet ein Einzelcoaching 80 bis 110 Euro die Stunde. Üblich sind vier bis zehn Stunden.

„Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe“, betonen Oliver Mewald und Walther Bruckschien von der Münchner Initiative für Kinder- und Jugendcoaching. Sie sagen auch, was sie nicht anbieten: „Coaching ist weder Nachhilfe noch Therapie.“ Denn sowohl da wie dort werden die Defizite betont. Einerseits „Ich bin zu dumm, was zu verstehen“, andererseits „Ich bin krank und muss geheilt wer-

den.“ Gerade wer ernsthafte psychische Probleme habe, gehöre in entsprechend fachliche Hände. „Wir schauen auf die Stärken“, so die Coaches. Der Jugendliche solle erkennen: „Ich bin bereits gut und brauche jemanden, der mir hilft, noch besser zu werden.“ Ihrer Erfahrung nach ist Coaching bei Jugendlichen positiv besetzt. „Die kennen das aus dem Sport oder aus Castingshows. Und wissen: Es werden nicht Probleme gewälzt, sondern Lösungen gefunden.“

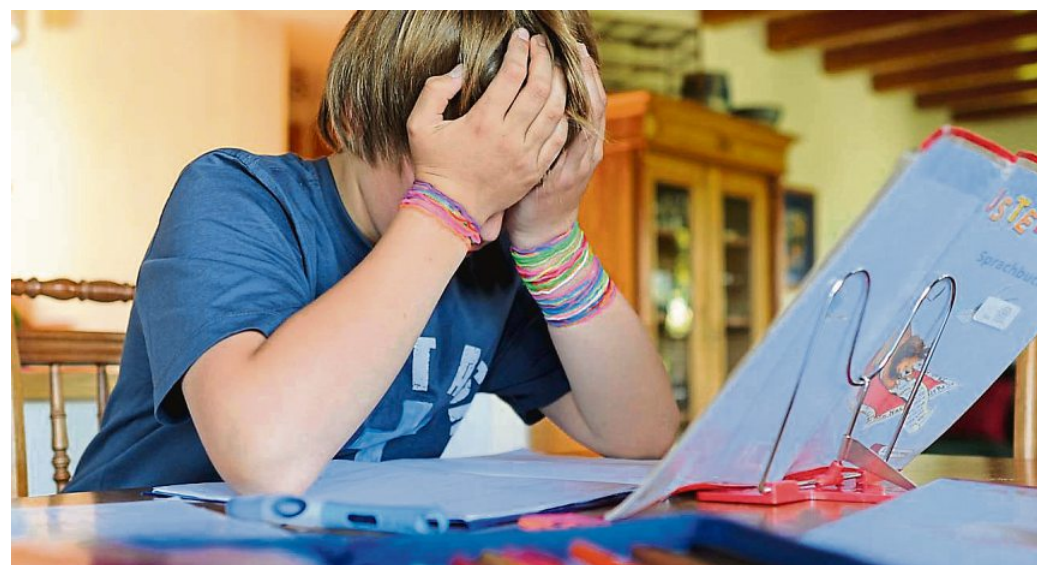
Allein: Braucht es wirklich einen Coach? „Folgen wir da einem Menschenbild, wo bereits Kinder und Jugendliche immer nur funktionieren müssen“, gibt Stefan Drewes vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen zu bedenken. Seiner Meinung nach gebe es auf dem Markt zudem „fragwürdige Angebote mit unklaren Qualifikationen“. Die Krux: Der Begriff ist nicht geschützt. Im Grunde kann sich jeder, der will, Coach nennen.

Erik Lindner hat die gesamte Coaching-Branche für sein Buch „Coachingwahn – wie wir uns hemmungslos optimieren lassen“ (Verlag Econ, 18 Euro) bereits vor Jahren unter die Lupe genommen. „Unter den Profis tummeln sich viele Scharlatane, die unter einem Modebegriff große Kasse machen wollen“, so Lindner. „Nur rund ein Sechstel der Anbieter sind seriös.“ Umgekehrt bedeute das nicht, dass man grundsätzlich die Finger vom Coaching lassen sollte. „Natürlich gibt es auch solche, die was bringen.“ Man solle nur genau hinschauen. Laras Coach, Axel Jagemann, hat jahrzehntelange Erfahrung und gehört in Deutschland zu den Pionieren im Bereich Jugend-Coaching. Die jungen Menschen, die zu ihm kommen, sind zwischen 7 und 21 Jahre alt. „Meine bisherigen Erfahrungen haben selbst

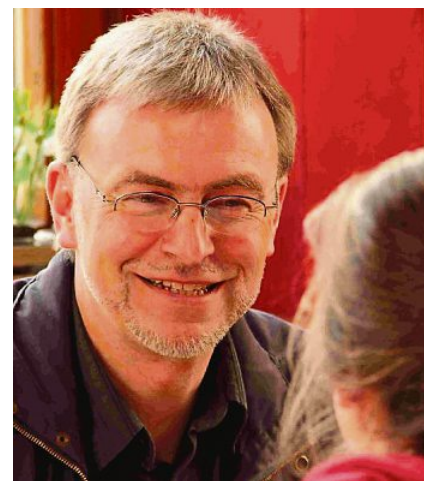
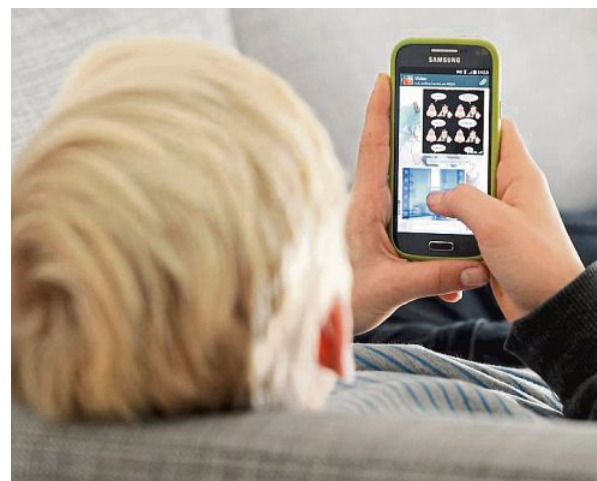
meine Erwartungen deutlich übertroffen“, sagt der Münchner. „Die Jugendlichen gewinnen im Coaching-Prozess spürbar an Selbstwert, finden dauerhafte Motivation, entwickeln Eigeninitiative und erweitern ihre sozialen Kompetenzen.“ Seinen Umgang mit den Jugendlichen beschreibt Axel Jagemann so: „Ich höre nicht nur die Worte, sondern achte auch darauf, was die Jugendlichen mit ihrem Herzen sagen.“ Und: „Ich glaube an den Jugendlichen und seine Fähigkeiten – manchmal mehr als er selbst.“

Auch wenn es zu 95 Prozent die Eltern sind, die den ersten Kontakt aufnehmen, es geht nicht darum, was die Eltern wollen, sondern worum es dem Jugendlichen geht. „Eltern haben manchmal ein Coaching dringender nötig als der Jugendliche, weil die oft auch für den Druck verantwortlich sind“, beschreibt Jagemann die Situation.

Jonathan sitzt kaum mehr am Computer. Noch vor einem Jahr brachte der 17-Jährige es auf 250 Stunden im Monat. Der Bursche zog sich zurück, war verschlossen, fühlte sich unruhig und unausgeglichen. Wegen erheblicher Leistungsprobleme in der Schule – die Durchschnittsnote lagen bei Vier und Fünf – nahm seine Mutter Kontakt zu Jagemann auf. Im Coaching habe er, wie er erzählt, eine Gelegenheit zum „Selberdrübernachdenken“ bekommen und ein Bewusstsein über sich selbst, das er vorher nicht hatte. „Das hat mein Leben auf den Kopf gestellt – auf eine gute Art und Weise“, so Jonathan. Im Halbjahreszeugnis habe er nun nur eine einzige Drei, ein paar Zweier und sonst nur Einsen. Noch wichtiger sei es aber, dass er viel mehr Selbstwertgefühl habe als früher. „Ich höre immer wieder, dass ich eine positive Ausstrahlung habe“, erzählt Jonathan. „Das war früher nicht so.“



Wenn Jugendlichen die Motivation fehlt oder sie viel Zeit im Internet und in sozialen Netzwerken verbringen, sind schlechte Schulleistungen oft die Folge. Eltern bringen ihren Nachwuchs dann immer häufiger zu Jugend-Coaches wie dem Münchner Axel Jagemann (u. re.). DPA / PRIVAT



### INHALT

#### LEBEN

##### Der verunsicherte Mann

Über die schwierige Rolle des Stiefvaters. > 2



#### JUGENDBÜCHER

##### 1 Kuss statt 1000 Worte

Wir stellen ein tolles Bilderbuch und Romane vor. > 5



#### SPRITZTOUREN

##### Am Nabel der Welt

Radl-Runde um die Erdfunkstelle in Raisting. > 6



### IMPRESSUM

#### Verantwortliche Leitung

Matthias Busch

mbsch@merkur.de  
Tel: 089/5306-412  
Fax: 089/5306-8657