

Association of Christian Counsellors
Verband für christliche Seelsorge und Beratung der Deutschschweiz

Aus Erfahrungen gewachsen – Interview mit Christoph Hickert anlässlich der Erscheinung seines Buches

„Nur wer sich ändert, bleibt lebendig – Echte Erneuerung durch die vier Zimmer der Veränderung“. Unter diesem Titel erschien vor kurzem bei SCM Hänssler ein Buch des ACC-Fachmitglieds Level III Christoph Hickert. In einem Interview zeichnet der Coach und Supervisor den persönlichen Weg nach, der ihn zur Beratungstätigkeit und schliesslich zum Verfassen dieses Buches führte. Das Buch kann direkt beim Autor bestellt werden unter www.beratung-coaching.ch.

Red.: Was löste bei dir den Wunsch nach einer Beraterausbildung und entsprechenden Tätigkeit aus?



Aufgrund einer persönlichen Lebenskrise habe ich vor etlichen Jahren Seelsorge und Beratung zuerst von der anderen Seite – als Betroffener – kennengelernt. Das fand ich sehr hilfreich, bereichernd und hatte mich danach motiviert,

mich vertieft mit psychologischen Themen auseinander zu setzen. Ich war wie ein trockener Schwamm und sog neugierig alles auf, was ich in der Individualpsychologie aber auch im systemischen Ansatz kennenlernte. Dies bereicherte mein Leben und half mir dabei, mich und meine Antreiber besser erkennen und reflektieren zu lernen. Im Laufe der Zeit kamen immer mehr Leute auf mich zu und baten mich, sie in ihren persönlichen Veränderungsprozessen zu unterstützen. So wuchs in mir der Wunsch, mich verstärkt der Beratertätigkeit zuzuwenden.

Du hast zahlreiche Aus- und Weiterbildungen absolviert. Was unternimmst du, damit daraus ein Reichtum resultiert und nicht ein Methoden-Wirrwarr entsteht?

Über eine gewisse Methodenvielfalt zu verfügen, ist sicher kein Nachteil, denn nicht alle Menschen sprechen auf dieselbe Beratungsart oder -methode an. Aus der Wirkungsforschung wissen wir jedoch heute, dass für den Beratungserfolg vor allem die Beziehung zwischen Berater und Klient massgeblich darüber entscheidet, ob Beratung gelingt. Die Beziehungsebene ist viel wichtiger, als die „richtige“ Methode. Unlängst hat dies der Hirnforscher und Neurowissenschaftler Prof. Dr. Roth in einem Vortrag in Zürich herausgestrichen. Empathie und eine ermutigende, zugewandte Beziehungsgestaltung sind für einen nachhaltigen Veränderungsprozess entscheidend. So kann der Klient oder die Klientin sich in einem sicheren Rahmen öffnen und auch eine neue positive Bindungserfahrung machen. In solch einem sicheren und akzeptierenden Umfeld wird eine Person eher bereit sein, sich mit ihren Schattenseiten und herausfordernden Themen und Persönlichkeitsanteilen auseinander zu setzen. Trotzdem: Ich finde es dennoch wichtig, dass Beratungs-Profis über einen gewissen Methodenkoffer verfügen. Wir würden ja auch nicht zu einem Handwerker gehen, der lediglich über einen Hammer und einen Schraubenzieher verfügt. Je mehr Fachwissen, Erfahrung aber eben auch Werkzeuge ihm zur Verfügung stehen, desto gezielter und präziser kann er bei einer Problemstellung intervenieren.

Wie ergänzt sich bei dir die feste Anstellung als Kommunikationsleiter eines Hilfswerkes mit der Beratung in einer eigenständigen Praxis?

Für mich war dies lange Zeit eine ideale und spannende Kombination. Auf der einen Seite liebe ich es, mich in meinem Teilzeit-Engagement als Kommunikationsleiter für Menschen in Not und Entwicklungsprojekte einzusetzen. Auf zahlreichen Reisen nach Afrika, Asien und Südamerika konnte ich in den vergangenen Jahren viele fremde Kulturen, Menschen aber auch deren Nöte und Herausforderungen kennenlernen. Mitzuhelfen, dass Mangel und Not gestillt werden, hat mich begeistert.

Association of Christian Counsellors
Verband für christliche Seelsorge und Beratung der Deutschschweiz



Auf der anderen Seite habe ich daneben in den persönlichen Begegnungen im Beratungssetting miterlebt, wie Menschen aufblühen und sich ihren Herausforderungen und Ängsten stellen und neue Freiheit gewinnen. Beides finde ich sinnstiftend und entspricht mir. Gleichzeitig machte ich je länger je mehr zwischen diesen zwei Bereichen auch einen Spagat. Auch das zeitliche Engagement wurde zunehmend für beide Bereiche knapp und brachte mich auch an meine Grenzen. Darüber schreibe ich auch in meinem Buch. Daher habe ich mich entschieden, mich ab nächstem Jahr stärker auf die Beratungstätigkeit zu fokussieren.

Was gab den Anstoss ein Buch zu schreiben?

Verschiedene Kunden haben mich in den letzten Jahren darauf angesprochen, dass es für sie hilfreich wäre, einige Aspekte nachlesen zu können, die wir im Laufe der Beratungssitzungen besprochen und thematisiert haben. Aber ich war nicht so überzeugt davon, solch ein riesiges Projekt in Angriff zu nehmen. Zudem gibt es schon genügend Ratgeber in diesem Bereich. Daher war ich lange zurückhaltend. Als ich dann mit einem guten Freund von mir, Thomas Härry – der selber Autor ist und schon etliche Bücher verfasst hat – vor drei Jahren in Madeira in den Ferien war, motivierte er mich am Strand, es doch mal zu wagen. Aus den ersten, zaghaften Tipp-Versuchen auf meinem Laptop ist nun ein Buch mit 240 Seiten entstanden.

Das Buch kam im August auf den Markt. Um was geht es darin genau?

Das Thema „Veränderung von alten Mustern und Prägungen“ beschäftigt mich seit einigen Jahren. Warum sabotieren wir uns immer wieder selber, obwohl wir es eigentlich besser wüssten? Was läuft da genau in uns ab? Im Zusammenhang mit meiner Coaching- und Beratertätigkeit taucht diese Frage auch immer wieder auf: Wie können wir destruktive Muster und Prägungen auflösen und uns nachhaltig verändern? Darum geht es in meinem Buch. Oft sind es Erfahrungen und Defizite aus der frühen Kindheit, die unser Leben noch stärker bestimmen, als uns lieb ist. So haben wir aufgrund unserer frühkindlichen Prägungen unbewusst Schutzstile und Verhaltensnotlösungen entwickelt, mit denen wir uns noch heute durchs Leben navigieren. Ohne es zu merken sabotieren wir uns oft selbst oder engen uns ein. Wir laufen immer noch in einer alten Rüstung herum, die früher hilfreich und schützend war, aber heute längst nicht mehr nötig ist. Oft erst durch den Weckruf einer Krise, Krankheit oder einen Konflikt wachen wir auf: So nicht mehr! Dies steht oft am Anfang eines Veränderungsprozesses. Anhand vieler persönlicher Beispiele und Erfahrungen aus meiner Beratungspraxis nehme ich den Leser mit durch die vier Zimmer der Veränderung: Zufriedenheit, Verleugnung, Chaos/Verwirrung und Erneuerung. Das Buch ist sozusagen ein Reiseführer für persönliche Veränderungsprozesse.

Welche Leserschaft hast du beim Schreiben des Buches vor Augen?

Ich berichte im Buch „Nur wer sich ändert, bleibt lebendig“ unter anderem relativ persönlich von mir und meiner eigenen Erfahrung im Umgang mit Burnout und einer Erschöpfungsdepression. Im eigenen Veränderungsprozess erlebte ich, wie biblische Aussagen und psychologische Wahrheiten mir neue Sichtweisen und Perspektiven eröffnet haben.

Die Kerngedanken meiner Erfahrungen und Auseinandersetzung mit dem Thema Veränderung bilden

Association of Christian Counsellors
Verband für christliche Seelsorge und Beratung der Deutschschweiz

die Basis dieses Buches. Ich verweise immer mal wieder auf Psychologen und Hirnforscher und deren Erkenntnisse. Was hilft wirklich, damit nachhaltige Veränderung von negativen Verhaltensweisen, Mustern und Prägungen gelingen kann? Ich stelle Methoden aber auch selbst entwickelte Modelle vor



und flechte eigene Erfahrungen und Fallbeispiele aus der Beratungspraxis ein. Somit ist das Buch für all diejenigen geeignet, die sich selber besser verstehen und sich auf die Schliche kommen wollen, warum sie sich manchmal selbst sabotieren und wie sie doch

noch einen Schritt weiterkommen können als bisher.

Aber auch für Beraterinnen und Berater ist es interessant: Denn in der Beratung lediglich an den Willen zu appellieren, wird nicht reichen. Das Unbewusste und unsere Emotionen müssen mit in den Prozess einbezogen werden. Sonst kommt ein nachhaltiger Veränderungsprozess nicht zustande. Somit ist es für Beratende aber auch für Ratsuchende eine hilfreiche Lektüre. Mit zahlreichen Übungen kann die Leserschaft die Themen vertiefen und direkt umsetzen.

Was hat der Prozess des Schreibens bei dir selber ausgelöst?

Für mich war es spannend, meinen Beratungsansatz nochmals etwas systematischer zu reflektieren. Was ist mir wichtig? Worauf kommt es an? Was

wirkt in einer Beratung? Was hat die moderne Neurowissenschaft zum Thema „Veränderung von alten Mustern“ zu sagen? Dies hat mich selber nochmals herausgefordert, aber auch begeistert.

Welchen Wunsch hegst du bezüglich der Zukunft der christlichen Beratungsszene in der Schweiz?

Ich wünsche mir, dass christliche Lebensberater, Coaches und Supervisoren noch viel mutiger und selbstbewusster auftreten und ihre Angebote publik machen. Wir müssen uns nicht verstecken, sondern haben etwas zu bieten! Die Kombination aus einer hohen Beratungskompetenz gepaart mit einem christlichen Glauben, der von einem Gott spricht, der uns bedingungslos liebt, vorbehaltlos meint und uns eine Zugehörigkeit schenkt, die an keine Leistung – auch keine fromme – geknüpft ist, finde ich genial und befreiend!

Besten Dank, Christoph Hickert, für diese Einblicke in deine Entwicklung und deine Gedankengänge. Wir wünschen dir, deinen Ratsuchenden und deinen Lesern immer wieder die aufbauende und wohl-tuende Erneuerung auf dem Lebensweg.

Impressum:

ACC-Sekretariat,
Dachslernstrasse 67, 8048 Zürich
www.acc-ch.ch, redaktion@acc-ch.ch

© ACC Deutschschweiz / Autorinnen und Autoren / pixabay