



UNBEANTWORTET UND UNSICHTBAR

Ghosting: Die stille Trennung im Coaching.

VON HEIKE HACKE

Ghosting bezeichnet das plötzliche und unerklärliche Abbrechen der Kommunikation, ohne eine Erklärung zu geben – ein Phänomen, das mir bereits mit zwei Klienten passiert ist. Dazwischen lag ein etwas größerer zeitlicher Abstand. Beide Situationen kamen für mich völlig unerwartet, da ich das Gefühl hatte, wir wären auf einem guten Weg und hätten eine offene, produktive Kommunikation. Besonders überrascht hat es mich, dass die Klienten, mit denen ich regelmäßigen Austausch über WhatsApp und persönliche Treffen hatte, plötzlich den Kontakt komplett abbrachen. Es gab keine Anzei-

chen – und auf einmal hörte ich nichts mehr von ihnen.

Natürlich dachte ich im ersten Moment, ob es etwas mit mir zu tun hatte, ob ich vielleicht irgendetwas falsch gemacht hatte. Mit etwas Abstand und einer genaueren Betrachtung der Hintergründe wurde mir dann klar, dass es einen gemeinsamen Nenner bei diesen Klienten gab. Und dass dieser abrupte Kontaktabbruch durchaus zu den Mustern der beiden Klienten passte.

Zunächst schienen beide Fälle keine Gemeinsamkeiten zu haben. Doch bei näherer Betrachtung zeigte sich, dass beide Klienten nicht bereit waren, sich ihren Themen wirklich zu stellen. Sie suchten zwar Unterstützung, waren

jedoch nicht in der Lage, die unangenehmen Emotionen zu durchleben, die mit der Bearbeitung ihrer Probleme verbunden waren.

Zusammengefasst: Beide waren bis zu einem gewissen Punkt bereit, an sich zu arbeiten. Doch als es ernst wurde, fehlte ihnen der Mut, weiterzumachen. Bekannte und Freund:innen berichteten mir, dass die Klienten, die mich gehostet hatten, nach dem Abbruch des Coachings ihre alten Muster fortsetzten.

Es war für mich entscheidend, mich von der Vorstellung zu lösen, dass ich den Rückzug der Klienten selbst verursacht hatte. Natürlich haben die Themen, die wir im Coaching bearbeitet haben, etwas in ihnen „ausge-

löst“, aber es lag nicht daran, dass ich einen Fehler gemacht hatte. Ich musste mir bewusst machen, dass die Klienten einfach noch nicht bereit waren.

Häufig liegt Ghosting weniger an uns Coaches, sondern spiegelt eher die inneren Konflikte, Ängste und Überforderungen der Klient:innen wider, die sich in schwierigen Momenten zurückziehen.

Mit diesem Beitrag möchte ich nicht nur meine Erfahrungen teilen, sondern auch ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Ghosting im Coaching nicht das Ende einer gescheiterten Beziehung bedeutet, sondern oft ein Zeichen für tiefere, noch nicht bearbeitete Themen ist.

Folgende Tipps können dir als Coach helfen, mit einem vollständigen Kontaktabbruch seitens deiner Klient:innen gut umzugehen:

Reflektiere deine Rolle im Coachingprozess

Gab es Anzeichen von Unbehagen oder Unsicherheit bei deinen Klient:innen? Vielleicht hast du subtile Hinweise übersehen, die auf ein mögliches Ghosting hindeuteten. Analysiere, ob deine Methoden oder Themen möglicherweise zu intensiv oder emotional überwältigend waren. Ein Austausch mit anderen Coaches kann dir helfen, diese Situationen besser zu verstehen und unterschiedliche Perspektiven zu erhalten. In manchen Fällen könnte es sinnvoll sein, deine Vorgehensweise anzupassen, um den Prozess für deine Klient:innen zugänglicher und weniger überfordernd zu gestalten.

Gefühle akzeptieren

Es ist vollkommen normal, verletzt oder enttäuscht zu sein, wenn Klient:innen sich zurückziehen. Gib dir die Erlaubnis, diese Emotionen zu empfinden, denn sie gehören zu unserem Beruf. Erkenne an, dass Ghosting manchmal einfach Teil des Prozesses ist. Klient:innen haben ihre eigenen Gründe, die häufig nichts mit dir zu tun haben. Diese Akzeptanz hilft dir,

Ghosting ist oft ein Zeichen für tiefere, unbearbeitete Themen.

nicht an negativen Erfahrungen festzuhalten.

Offene Kommunikation

Falls das zu deiner Coachingart passt, sende eine freundliche, wertschätzende Nachricht, in der du nachfragst, wie es deinem Klienten oder deiner Klientin geht. Zeige Verständnis dafür, dass es manchmal schwierig sein kann, an einem Thema weiterzuarbeiten. Biete Unterstützung an. Lass deine Klient:innen wissen, dass du für sie da bist, falls sie bereit sind, die Arbeit fortzusetzen oder etwas zu besprechen.

Erwartungen klären

Stelle bei Beginn der Zusammenarbeit sicher, dass die Klient:innen verstehen, wie wichtig Kommunikation ist, auch wenn sie sich unwohl fühlen. Besprich, wie sie dir Bescheid geben können, wenn sie eine Pause brauchen oder nicht mehr weitermachen möchten, und fördere eine Atmosphäre, in der Klient:innen sich wohlfühlen, ehrlich über ihre Erfahrungen zu sprechen, auch wenn das bedeutet, dass sie nicht weiterarbeiten möchten.

Lerne aus der Erfahrung

Wenn du wie ich mehrere Klient:innen hast, die sich zurückziehen, schaue, ob es Muster gibt, die du erkennen kannst. Dies kann dir helfen, in Zukunft besser auf die Bedürfnisse deiner Klient:innen einzugehen und besser die Erwartungen zu klären.

Persönliche Grenzen

Bewahre eine gewisse emotionale Distanz. Während du empathisch und unterstützend bist, ist es wichtig, eine

gewisse emotionale Distanz zu wahren, um nicht zu sehr in die Situation hineingezogen zu werden. Achte auf dein eigenes Wohlbefinden. Ghosting kann belastend sein, also finde Wege, um dich zu entspannen und neue Energie zu tanken. ■

Ich würde gerne wissen: Habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht? Wie geht ihr mit Ghosting um – egal ob im Coaching oder privaten Kontext? Schreibt mir gern an:

heikehacke-Neurocoaching@gmx.de



© Jochen Holzschuh

Heike Hacke

ist Neurocoach und Glücksexpertin. Ihr Spezialgebiet: Beziehungsglück – hierzu hält sie auch Vorträge über Beziehung

und Sexualität.

www.wiegehtgluecklich.de