



Freitag, 24. April 2026, 15:00 Uhr  
~8 Minuten Lesezeit

# Der beste Coach

Das Leben zeigt uns, wie wir auch schwierige Erfahrungen integrieren und an ihnen wachsen können.

von Kerstin Chavent  
Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.com (ArtVibe1, Beautiful creator786)

*Die Orientierungslosigkeit wächst. In dieser Zeit wäre es gut, jemanden an seiner Seite zu haben, der uns sagt, wo es langgeht. Der uns zu verstehen gibt, wenn wir auf dem falschen Weg sind, und uns zeigt, wie es*

besser gehen kann. Er gibt uns genau das, was wir im Moment brauchen, und wir können uns immer auf ihn verlassen. Diesen Begleiter gibt es: Er heißt Leben.

**In schwierigen Zeiten wünschen wir uns jemanden, der uns dabei** hilft, uns zu orientieren. Jemanden, der uns Zeichen gibt, wenn wir vom Weg abgekommen sind, und der uns wieder in unsere Mitte zurückbringt. Jemanden, der uns immer sagt, wenn etwas nicht stimmt, nicht belehrend, sondern in einem stetigen Austausch, dann, wenn wir ihn brauchen. Jemanden, der uns auf gewisse Weise besser kennt als wir selbst, einen großen Bruder, eine große Schwester, auf die wir uns verlassen können.

Wie wäre es, wenn wir diesen Coach an unserer Seite hätten, eine Art Personal Trainer, der – auch wenn es manchmal unbequem und anstrengend wird – unser Vorankommen begleitet. Im Sport oder in der Musik nehmen wir das gerne auf uns. Wer gut werden will, der muss etwas dafür tun. Das erscheint uns selbstverständlich. Von nichts kommt nichts. Der Coach darf uns etwas abverlangen. Wir können ins Schwitzen kommen, vielleicht auch fluchen oder Tränen vergießen. Die Anstrengung ist es wert, um immer besser zu werden.

Was wäre, wenn es diesen Coach wirklich für uns gäbe, zudem noch vollkommen umsonst? Würden wir das Angebot annehmen? Wenn er uns zum Beispiel Menschen schicken würde, die uns ganz genau zeigen, wo wir noch beweglicher, noch geschickter, noch stärker werden und was wir noch trainieren können?

**Der Coach arbeitet mit uns daran, unsere Ängste zu überwinden, Vertrauen in uns zu entwickeln und uns**

***dabei nicht immer allzu ernst zu nehmen. Er lehrt uns, dass wir nicht alles kontrollieren können, und hilft uns, nicht nur zu reagieren, sondern selbst in Aktion zu treten.***

Er bringt uns bei, dankbar zu sein, anstatt uns zu beschweren, zu dienen, anstatt uns bedienen zu lassen, und weckt uns immer wieder auf, wenn wir in den Nebel des Vergessens abgleiten. Wie würde uns das gefallen? Würden wir protestieren und den Coach ungerecht finden? Oder würden wir uns auf das Angebot einlassen?

## **Eine Frage der Resonanz**

Der Coach hat einen Namen – er heißt Leben. Das Leben tut genau das: Wir begegnen so lange Menschen, die uns auf ähnliche Weise herausfordern und triggern, bis wir uns nicht mehr triggern lassen, weil wir den Grund dafür in uns erkannt und in uns gelöst haben. Uns passieren so lange Dinge ähnlicher Tonalität, bis wir begriffen haben, dass sie ein Echo unserer eigenen Ungereimtheiten sind.

Das Phänomen heißt Resonanz. Es ist aus Physik, Technik, Akustik, Musik oder Soziologie bekannt. Durch eine bestimmte Frequenz von außen wird ein Körper zum Schwingen gebracht oder dessen Eigenschwingung verstärkt. So können etwa Töne nicht nur Weingläser zum Vibrieren und sogar zum Zerspringen bringen, sondern auch unsere Nerven. Bestimmte Worte oder Verhaltensweisen und auch eine bestimmte Ausstrahlung können uns so sehr triggern, dass wir in die Luft gehen.

***Wer es sich einfach macht, kämpft gegen den Auslöser an und versucht, ihn auszuschalten. Die, die uns nerven, sind eben Idioten, und das Leben ist ungerecht, uns immer wieder in ähnliche Situationen zu bringen. Gut geht es uns dabei nicht. Wir werden verbittert,***

## **hochmütig, selbstmitleidig oder zynisch.**

Zwar können wir versuchen, wie einen Hofstaat Menschen um uns zu halten, die uns möglichst wenig triggern. Doch über kurz oder lang werden wir immer wieder mit Dingen konfrontiert, die uns aus der Haut fahren lassen, frustrieren, verletzen und aus unserer Komfortzone heraustreiben.

## **Getriggert**

Das passiert oft in der aktuellen Zeit mit den Themen, die bei vielen Menschen heftige Emotionen auslösen können. Von Corona bis Klima, Putin bis Trump, Gaza bis Iran, Rassismus bis Transgender, Wokeness bis Faschismus – es mangelt nicht an Themen, über die wir uns gegenseitig aufregen. Anstatt uns zu fragen, was uns da eigentlich so berührt, finden wir den unmöglich, der die Dinge anders sieht als wir.

Da es mittlerweile so viele Trigger-Themen gibt, werden die Komfortzonen immer enger. Immer kleiner wird der Radius, in dem wir uns noch bewegen, bis wir schließlich bereit sind für 15-Minuten-Städte und Wohnboxen, die wir kaum noch verlassen. Die andere Möglichkeit ist, sich den Triggern zu stellen. Nicht: „XY ist doof“, sondern: „Was in mir wird da eigentlich berührt?“. Das ist nicht so leicht wie Angreifen, Fliehen oder Totstellen, also das, was Tiere angesichts einer Problemsituation machen.

Menschen haben die Möglichkeit zur Selbstreflexion. Das ist etwas, was uns vom Tier unterscheidet. Also nicht: „Ich habe recht und der andere hat unrecht“, sondern: „Wer bin ich?“. Diese Frage können wir ohne die anderen nicht beantworten. Wir brauchen die Reibung, um uns selbst zu spüren. Erst durch die Berührung merken wir, wo unsere Grenzen sind.

# Was macht es mit mir?

Im Grunde genommen müssten wir denen, die uns triggern, dankbar sein. Denn ohne sie wüssten wir nicht, wo wir wirklich stehen, jenseits unserer Meinungen, die wir ohnehin oft anderswo aufgeschnappt haben. Wie offen und tolerant etwa wir sind, spüren wir daran, ob wir den anderen anders sein lassen können oder nicht.

Wenn mir etwas begegnet, kann ich nur eines mit Sicherheit sagen: was es mit mir macht. Alles andere ist Spekulation. Das Einzige, worüber ich eine Aussage machen kann, ist das Gefühl, das eine Begegnung oder ein Ereignis in mir auslöst. Die Schwingung, die etwas in mir auslöst, sagt mir vor allem etwas über mich.

***Wie wäre wohl unsere Welt, wenn wir uns primär an uns selbst ausrichten würden, anstatt uns an Äußerlichkeiten abzuarbeiten? Es gäbe kaum noch Streit, keine Kontrolle, keine Unterdrückung. Keinen Krieg.***

Wenn sich jeder mit seiner eigenen Entwicklung anstatt mit anderen beschäftigen würde und wir uns auf die Lektionen unseres Lebenscoaches einließen, der uns ganz genau zeigt, was wir noch zu verbessern haben, wäre unsere Welt eine friedliche.

## Mensch sein

„Ja, aber das machen ja nicht alle“ – das sind die Stimmen derer, die darauf warten, dass die anderen anfangen, um sich selbst dann an den gedeckten Tisch zu setzen. Für sie sind die anderen nicht nur blöd, sie zwingen einen geradezu, selbst auch blöd zu sein und nichts daran zu ändern. „Ich will ja anders. Aber du bringst mich dazu, mich so zu verhalten.“ Wer so denkt, hat nicht verstanden,

was es bedeutet, Mensch zu sein.

Menschen können wählen, wie sie sich verhalten, Tiere können das nicht. Tiere lassen sich chippen und abführen. Menschen können sagen: „Mit mir nicht.“ Tiere haben einen Instinkt. Menschen haben zum Instinkt einen Willen. Diesen Willen können wir dazu benutzen, nach eigenem Wissen und Gewissen zu handeln, auch wenn die meisten sich anders verhalten.

Das haben viele Menschen während der Coronajahre bewiesen. Während dieser Zeit haben sie sich nicht in der Masse versteckt. Sie haben sich nicht geduckt, sondern sind aufgestanden. Sie haben dabei nicht darauf gewartet, dass andere anfangen. Sie haben es aus sich heraus getan, aus einer individuellen Entscheidung heraus. Sie haben nicht gedacht, dass es sinnlos ist, wenn es nicht alle tun, sondern sind sich treu geblieben.

## **Der erste Schritt**

Das können wir jetzt wieder tun. Anstatt uns dahinter zu verstecken, dass etwas sinnlos ist, wenn es nicht alle oder möglichst viele tun, können wir einen weiteren Schritt in die Freiheit machen, die Freiheit, nicht mehr in reflexartigen Bewegungen festzustecken, sondern die Reaktionsketten zu durchbrechen. Wenn wir zu uns nehmen, was uns triggert, anstatt andere Menschen oder die Ereignisse dafür verantwortlich zu machen, ist das ein wesentlicher Schritt aus dem Gedankengefängnis heraus, in das wir eingesperrt sind.

Das Problem sind nicht die anderen, wo auch immer wir sie ansiedeln. Das Problem liegt in unserer Hand. Nicht, um uns zu ärgern. Sondern um es zu lösen. Um das tun zu können, müssen wir bereit sein, uns damit zu beschäftigen. Nicht: „Ich erwarte von dir,

dass du tust, was gut für mich ist“, sondern: „Ich tue, was gut für mich ist“. Aus diesem Verhalten entsteht keine Gesellschaft von Egoisten, sondern eine freie Gemeinschaft, in der jeder den anderen auf seinem jeweiligen Entwicklungsstand respektiert.

***Nicht Abweisung ist die Antwort auf die Fragen unserer Zeit, sondern Integration. Das Leben ist kein Kampf. Das Leben meint es gut mit uns. Wir wären nicht hier, wenn es anders wäre.***

Die große Mutter hat uns noch nicht abgeschüttelt wie lästige Flöhe. Wir leben noch, trotz unseres verantwortungslosen und kindischen Verhaltens, trotz des laufenden Omnizides, der Vernichtung allen Lebens, trotz der Versuche, uns zu Tieren zurückentwickeln zu lassen und durch die Technik zu verdrängen.

Geben wir dieses Geschenk nicht aus der Hand. Machen wir etwas daraus. Versteigen wir uns nicht in Zynismus, Selbstmitleid, Hochmut oder Verbitterung. Lassen wir uns vom Leben coachen und kümmern wir uns um das, was die Begegnungen, die wir erfahren, mit uns machen. Vertrauen wir darauf, dass das Leben es gut mit uns meint, auch wenn es uns vielleicht nicht das gibt, was wir wollen. Denn eines ist gewiss: Es gibt uns immer genau das, was wir brauchen, um uns weiterzuentwickeln.



**Kerstin Chavent** ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im

Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **[kerstinchavent.de](https://kerstinchavent.de/)** (<https://kerstinchavent.de/>).