

ERFAHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

Ilef Parsch

sozial pädagogische HSP Beraterin und Motivationscoach – Förderlehrerin – Fachkraft für Integration – Kulturmanagerin
www.woerterimraum.de
coach@woerterimraum.de

Erfahrungswissenschaftlerin oder auch vielleicht Erfahrungsexpertin im Bereich der Hochsensibilität bin ich konkret seit 2014. Natürlich war ich es schon vorher. Da ich selbst aber erst jetzt verstehe, warum alles so ist, wie es ist, ist es für mich umso einfacher geworden, meinem Gegenüber klarer zu begegnen und Fragen seinerseits zu beantworten oder in ein anderes Licht zu stellen.

Seit 2008 coache ich unterschiedliche Personen, wobei ich es schon vorher immer wieder nicht unterlassen konnte, jemandem meine Hand zu reichen, wenn ich sah, warum es dem anderen so ging, wie es ihm ging.

Das Coachen war vor allem aus der Motivation heraus entstanden, dass ich das, was ich sowieso tagtäglich mache und tue, als meine Berufung sehe und im Kontext der unterschiedlichsten Methoden gezielt und lösungsorientiert aufbereite. Das Coachen hat mir nicht nur täglich einen Spiegel vorgehalten, mich selber weiterzuentwickeln und zu reflektieren, es hat mir vor allem gezeigt, dass die Besonderheit in uns Menschen nur auf unkonventionellen Wegen in eine Schwingung, eine Bewegung und/oder andere Sichtweise verwandelt werden kann.

Das allerschönste Geschenk, das ich beim Coachen bekomme, ist das Aufseufzen, das zwischenzeitliche Zwinkern, das irritierende Nasen-raufen, das abgelenkte Wegschauen und das Lächeln im Gesicht. In dem Moment, in dem ein Prozess in in meinem Gegenüber in Gang kommt, fühle ich mich kurzzeitig wie eine Verbündete, die dann wieder loslässt, da der tatsächliche Weg nicht bei mir, sondern bei dem Anderen liegt.

Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich mir wünschen, dass jeder von uns etwas in sich trägt, worauf er stolz ist, was er als einen besonderen Schatz seiner selbst behütet, etwas, was ihn ausmacht, und vor allem aber etwas, was jemanden dazu zu bringt sich selbst zu lieben, weil er etwas ganz Besonderes, Einzigartiges ist.

Ich habe keinen Wunsch frei, dafür aber die Möglichkeit Menschen zu begegnen, die eine Bewegung in ihrem Leben erfahren wollen und vielleicht nach Antworten oder Prozessen suchen, bei denen sie nur noch diesen Minischubs, diesen anderen Blick, diese gewisse Frage brauchen, damit sie ihren Weg gelöster und entspannter weitergehen können.

Wie alles anfing:

In unserer Nachbarschaft war ein Heim für Asylsuchende und ich spielte viel mit den Kindern aus allen Herkunftsländern. Später kamen noch drei Einrichtungen für Menschen mit Behinderung dazu, daher wurde ich in einem Dorf, mit einem breiten Abbild der in unserer Gesellschaft lebenden Menschen groß. Diese Lebenssituation beeinflusste meine Sicht auf Menschen und formte mein Menschenbild. Für mich ist niemand „Fremd“ oder „Anders“ und alles was mir persönlich fremd erscheint, hinterfrage ich.

Geprägt durch den Umgang mit dem, vermeintlich in der Gesellschaft betitelten „Anderem“, suchte ich mir in der Pubertät eine Freude bringende Beschäftigung. Ich betreute einmal wöchentlich Kinder (4 bis 6 Jährige) in einem Verein (Jong Nederland). Etwas später auch Jugendliche (zwischen 10 und 16 Jahre) bei der NaturFreundeJugend (NRW).

Leider war mein Zuhause nicht ganz so geborgen, wie es mir vielleicht gut getan hätte, sodass ich eine labile Persönlichkeit mit besondere Stärken entwickelt habe. Ich war in dieser Zeit sehr kontrolliert und hatte Angst, den Überblick zu verlieren. Entscheidungen fielen mir schwer. Ich saugte viel Input aus meinem Umfeld und meinem Bekanntenkreis auf und entschied mich dafür, nach Deutschland zu ziehen, um mehr Abstand zu meiner Vergangenheit und zu meinem Zuhause zu bekommen.

Mit 21 Jahre zog ich nach Deutschland (NRW) und jobbte hier und dort, als Verkäuferin und als Köchin in der Gastronomie. Ich habe mir das Deutschschreiben selber beigebracht, sodass ich dann mein Fachabitur nachholte, da ich mich im sozialen/kulturellen Bereich verwirklichen wollte.

Fokus: Ich wollte etwas bewegen.

Da ich in der Zeit politisch engagiert war, fing ich Feuer für die Theaterszene. Dort kann man etwas bewegen, dachte ich. Viele Zuschauer sehen es - es ist eine einzigartige Form Kunst und Kommunikation miteinander in Kontakt zu bringen und dies, jeweils nur in diesem Moment stattfindet. Die Abläufe von SchauspielerInnen und RegisseurInnen in ihrem Prozess begeisterten mich am meisten. Am Anfang war ich hauptsächlich für die Organisation zuständig. Ich bin davon überzeugt, dass jeder seine Stärken in ein Team einbringen soll. Ich gründete eigene Gruppen, war international unterwegs auf Festivals, organisierte selber ein Festival und war als Produktionsleiterin aktiv. Selbst Regie ließ ich nicht aus und hatte das Glück, sogar meine Lieblingsproduktion von Rainer Werner Fassbinder zu inszenieren.

Mir fiel auf, das viele Theaterpersonen Organisations- und Motivationsschwierigkeiten hatten, daher machte ich die Ausbildung Kulturmanagement um weiter die Theaterszene organisatorisch und persönlich zu unterstützen. Während der Praktikumszeit habe ich am Consoltheater

(Kinder- und Jugendtheater in Gelsenkirchen) und in Sarajevo (Schneeminchen, ein Aufklärungsprojekt über die Gefahr der Minen) für Kinder gearbeitet. Schnell stellte sich heraus, dass Kinder ehrlicher, klarer und detailbezogener sind als wir Erwachsenen. Diese Konfrontation faszinierte mich, da ich selber ein in das Detail verliebter Mensch bin.

Ganz ehrlich; mir war damals immer noch nicht bewusst, dass ich mehr Zeit damit verbrachte Künstler und deren „Gefolgschaft“ zu motivieren und Details herauszufiltern (in Sprache, Bewegungsablauf und Verhalten), als für die Organisation. Ich unterstützte die KünstlerInnen auf ihrem Weg, weiter zu machen, der Welt zu zeigen, warum sie genau das machen, was sie machen und viele sind mir bis heute sehr dankbar dafür.

Als ich in 2013 nach Berlin zog, wurde es etwas schwierig im Theaterbereich. Hier sind die Möglichkeiten so groß, dass die einzelnen Personen noch mehr untergehen. Ich versuchte Fuß zu fassen und habe dann durch einen Freund die bildende Kunst kennen gelernt, sodass ich meine Motivations- und Organisationsfähigkeit nun dort einbrachte. Noch immer fasziniert von dieser Szene habe ich mir die HTML Programmierung beigebracht, um Pass genaue Profile der jeweiligen Künstler in das Internet einstellen zu können. Jeder brauchte meine Hilfe, niemand konnte mir etwas zahlen. So wurde ich zum Samariter der Kunstszene und blieb langsam auf der Strecke.

Durch Impulse meines eigenen Umfeldes fing ich an, selber so etwas wie Kunst zu produzieren. Auch wenn ich erfolgreich war, so merkte ich, dass es nicht das war, was ich als meine Lebensaufgabe verstehe. Es reichte mir nicht, vermissen teue ich es bis heute.

Ich überlegte lange und suchte nach Gemeinsamkeiten der letzten Jahre, und zwei Themen fielen mir auf: das Thema Organisation leuchtet wie rot glühende Buchstaben über meinem Kopf und die Motivation, meine Detailverliebtheit und eines der wichtigsten Elemente für mich – das Lachen und die Ehrlichkeit, so wie zum Beispiel auch Kinder und Jugendliche diese haben.

Ich machte eine Weiterbildung als „Fachkraft für Integration“. Mir war und ist nun klar, dass aller schönste an einem Menschen ist sein Lachen, vor allem wenn derjenige stolz auf sich selber ist, und genau das will ich weiterhin haben, dieses Lachen. Anfang 2008 schloss ich die Weiterbildung ab und in Juli jenes Jahres machte ich mich erstmals erfolgreich selbstständig als Motivationscoach.

Natürlich habe ich in der Weiterbildung grundlegende Elemente der Pädagogik gelernt. Gleichwohl habe ich mich eigeninitiativ mit NLP, Systemischen Vorgehensweisen und Transaktionsanalysen auseinandergesetzt. Nun verfüge ich über eine Bandbreite an unterschiedlichen Methoden um individuelle Lösungen gemeinsam mit meinem Gegenüber finden zu können.

Während meiner Selbstständigkeit habe ich „problembelastete“ Hauptschüler

unterrichtet und Einzelcoaching für Erwachsene und Kinder angeboten. 2009 habe ich meinen Sohn auf die Welt gebracht und mich in meine Elternzeit eingefunden.

Ich habe Erfahrungen gesammelt, wie ich mit unterschiedlichste Personen einen gutes Verhältnis aufbauen kann, kennzeichnend dabei ist Vertrauen & gegenseitiger Respekt. Ich liebe die Auseinandersetzung und die wachsenden Prozesse in unterschiedlichen Altersstufen, kulturellen Lebensformen und Projekte.

Auch in KITAS, in der Grundschule und als Schülerhelferin im Gymnasium habe ich gearbeitet, in der Grundschule als Motivationstrainerin in der Rhythmisierung. Im Jahr 2014 habe ich dann ergänzend die Ausbildung zur Förderlehrerin angefangen, die ich 2015 erfolgreich absolviert habe. In der Ausbildung wurde mir jedoch sehr schnell klar, das mein Schwerpunkt meine vielfältige Erfahrung ist, sowie auch meine Hochsensibilität. Plötzlich war mir klar, wieso meine Aura-Migräne nicht immer gleich war, und dass meine Träume und Gefühle mehr ahnten, als ich in Worte fassen konnte. 'Und das mir', dachte ich, da ich mich gar nicht wohl fühle im esoterischen Bereich.

Jetzt verstehe ich mich noch mehr, und mein Gegenüber sehe ich auch noch genauer, mit seinen Themen. Mir war nicht klar, wieso ich so gerne Projektarbeit gemacht habe. So ist das Coachen für mich mehr als nur eine Berufung.

Zusätzlich stellte sich dann heraus, das mein Sohn hochbegabt ist. Am Anfang konnte ich damit gar nichts anfangen, jetzt verstehe ich seine Denkweise besser, welche mir nun sehr bekannt vorkommt. Wir beide sind sehr schnell in unserer Form der Kommunikation und nun hat sich vor kurzen herausgestellt, dass unsere Geschwindigkeit zum Beispiel bei dem Spiel UNO andere komplett aus dem Konzept bringt. Als hochsensible bin ich eindeutig hochbegabt in der Empathie und Intuition, und wenn ich meinen Sohn sehe, sind wir beide im Bereich der Assoziation und Abstraktion hochbegabt. Hochbegabte haben die Fähigkeit, mit ihren jeweiligen Stärken Situationen viel schneller als andere zu erfassen. Missverständnisse sind da vorprogrammiert, wenn jemand nicht im Gleichklang denkt. Solche Themen können Eltern, Erzieher, Lehrern oder auch andere Pädagogen manchmal zum Verzweifeln bringen oder auch verwirren.

Seit 2015 arbeite ich zusätzlich als Jobcoach bei Knackpunkt in Berlin.

Mein Ziel: Lachen Sie wieder über sich und die anderen, Leichtigkeit ist nicht immer einfach, kann aber viele Türen in Ihrem Herzen öffnen und das wichtigste, genießen Sie, dass Sie etwas besonderes sind, Sie sind es wert.