

Lena Kampfhofer bietet Systemisches und Familiencoaching an

## Draußen gemeinsam auf dem Weg

Von Pia Weinekötter

**GREVEN.** Ein knorriger Baumstamm lädt zum Sitzen ein, ein paar Sonnenstrahlen fallen durch das dichte Blätterdach und auf dem warmen Waldboden liegen Blätter und kleine Äste – wir sind in den Bockholter Bergen, denn das ist einer der Orte, die Lena Kampfhofer gerne für ihr Coaching nutzt.

„Beim Coaching draußen in der Natur – egal ob in den Bockholter oder den Püppkes Bergen, den Riesefeldern, am Kanal oder im Teuto – erleben meine Klienten ein anderes Setting, sie kommen mal raus, verlassen gewohnte Pfade, Prozesse werden in Gang gebracht und Perspektivwechsel ausprobiert“, erklärt die Systemische- und Familien-Coachin. „Das ist ein ganz anderes Gefühl als in einem Raum, in dem man sich frontal gegenüber sitzt, denn draußen machen wir uns gemeinsam auf den Weg, mal nebeneinander, mal hintereinander, mal pausierend.“

Und wenn das Wetter mal nicht so mitspielt? „Draußen Coaching geht bei jedem Wetter“, lacht die 39-Jährige, die gebürtig aus Münster stammt, in Hannover als Stadtkind aufgewachsen ist,



Lena Kampfhofer bietet Systemisches und Familiencoaching für bindungs- und bedürfnisorientierte Eltern an, die sie bestärken möchte, ihren Weg zu finden und auch zu gehen.

Foto: Pia Weinekötter

wichtige Begriffe – wofür stehen sie? „Zum einen für die gute Bindung der Eltern, die ihr Kind als gleichwertigen und gleichwertigen Partner sehen möchten und zum anderen für die Erkenntnis, dass hinter jedem Verhalten ein Bedürfnis steht.“

Was sich theoretisch anhört, erläutert die Coachin: „Wenn mein Kind beispielsweise fast immer erst nach der vereinbarten Zeit nach Hause kommt und ich dann Angst habe und dieses Verhalten auch respektlos finde, ist es wichtig, nicht in eine Negativ-Spirale mit Vorwürfen zu verfallen, sondern das Bedürfnis hinter diesem Verhalten zu erkennen.“ Und da kann es zum Beispiel sein, dass das Kind zunehmend mehr Selbstgestaltung in seinem Leben erreichen möchte, wobei die Eltern es sicherlich gerne unterstützen wollen.

In ihrer Arbeit ist für die examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit vielen Weiterbildungen in den Bereichen gewaltfreie Kommunikation und Familienaufstellungen sowie mit qualifizierten Ausbildungen zur Gesundheitsberaterin,

Entspannungskursleiterin, Familientherapeutin und Systemischen Coachin gerade der systemische Ansatz besonders wichtig. „Wir leben nicht als Mensch allein, sondern befinden uns in einem System wie beispielsweise einer Familie, was das Bild eines Baumes toll verdeutlicht: unsere Kinder als Zweige und Knospen und unsere Eltern als Wurzeln.“

„Und damit ist klar, auch wenn wir vielleicht nie so werden wollen wie unsere Eltern, sind wir natürlich das Ergebnis unserer Erziehung

– und unsere Wurzeln sind immens wichtig“, betont Lena Kampfhofer, die selbst Mutter einer 17-jährigen und einer fünfjährigen Tochter sowie eines 15-jährigen Sohnes ist. Sie sieht sich übrigens nicht als allwissende Beraterin, sondern als unterstützende Coachin, denn „Die Lösung und das Wissen liegt in der Regel in der Person selbst.“ So hat sie als systemische Familiencoachin auch ein erklärtes Ziel: „Eltern bestärken, ihren Weg zu finden und zu gehen!“

Für das Coaching im Wald

hat Lena Kampfhofer übrigens alles in ihrer kleinen Tasche dabei: vom praktischen Sitzkissen bis zu kleineren Holzfiguren oder bunten Plättchen, mit denen die Coachin auch mal Familien Systeme verdeutlichen kann. „Oder ich nutze einfach das was der Wald uns bietet: Zweige, Blätter oder Zapfen auf den Waldboden gelegt sind auch eine wunderbare Visualisierung, wenn wir gerade auf einem knorrigen Baumstamm innehalten.“

| [www.lenakampfhofer.de](http://www.lenakampfhofer.de)

### Serie:



### Greven Unternehmen

und seit 2011 Grevens ländliche Idylle entdeckt hat. „Es ist toll, die Elemente zu erleben, und eine dicke Jacke sowie heißer Tee sind dabei angenehme Begleiter – wenn sich meine Klienten jedoch so nicht wohlfühlen, finden wir eine andere Lösung.“

Wer sind denn die Klienten von Lena Kampfhofer, die sich 2015 als Coachin für Systemisches Coaching und Familiencoaching selbstständig gemacht hat? „Zu mir kommen hauptsächlich bindungs- und bedürfnisorientierte Eltern.“ Das sind ge-

### Drei Fragen an Lena Kampfhofer

**Sie bieten das Coaching auch als Online-Version an?**

**Lena Kampfhofer:** Ja, das hat sich in der Corona-Zeit als Notwendigkeit entwickelt und erst habe ich gedacht, das klappt nicht, ohne persönlichen Kontakt. Aber ich habe zwei Weiterbildungen zum Online-Coaching gemacht und stelle schnell fest: ich kann das! Und meine Klienten nutzen dieses Angebot auch sehr

gerne.

**Welche Voraussetzungen sind dabei wichtig?**

**Lena Kampfhofer:** Meine Klienten müssen sich wohlfühlen. Sie sollten also eigenverantwortlich bei sich zuhause ein Umfeld schaffen, in dem sie ganz bei sich sein können, alleine und ungestört sind, sich bequeme Kleidung angezogen und auch etwas zu trinken bereitstellen haben. Also alle möglichen Störfaktoren vor-

ab versuchen, zu vermeiden.

**Und welche Vorteile haben die Klienten dabei?**

**Lena Kampfhofer:** Sie sparen vor allem Zeit. Die Anfahrt zum Coaching-Ort entfällt und wir können online sofort beginnen. Gerade bei Müttern mit kleinen Kindern ist ungestörte Zeit oft knapp bemessen und wir können so beispielsweise das Zeitfenster nutzen, wenn das Kind seinen Mittagsschlaf hält.