

Der Seelencoach

Du bist geboren, um glücklich zu sein. Niemand kann dich davon abhalten ausser du selbst.» Oder: «Leichter und glücklicher leben, lieben, arbeiten.» Es sind Sätze wie diese, die skeptisch eingestellte Zeitgenossen vorsichtig werden lassen, wenn sie die Werbebroschüre des Grüninger Mentalcoaches Linus Coray zur Hand nehmen. Sie erinnern an die Heilsversprechen von Seelenfängern. Immerhin, zwischen den Bildern von Tigern, Delfinen und Sonnenuntergängen steht da auch der Satz: «Das Training ist absolut neutral, frei von Glaubenssätzen und Dogmen.»

Persönlich

Linus Coray
aus Grüningen hilft als Mentalcoach Schülern, Piloten, Sportlern.

Ortstermin bei Linus Coray zu Hause in Grüningen. Er bewohnt mit seiner Partnerin ein Flurhaus. Während des Gesprächs legt er immer wieder mal ein Scheit Holz in den Specksteinofen nach – es ist die einzige Heizung des niedrigen dreistöckigen Gebäudes. Der 58-Jährige sitzt am Holztisch und erzählt in unverfälschtem Bündnerdeutsch, wie aus dem Verkäufer ein Verkaufstrainer und letztlich ein Mentalcoach.

Der Grüninger spricht selbstbewusst, voller Überzeugung. Aber er tut das weder überheblich noch abgehoben, sondern wirkt geerdet. Und auf der Suche nach Jüngern ist er nicht, das wird rasch klar. «Ich pflanze nichts ein, sondern zeige lediglich auf, wie man sein Unterbewusstsein neu programmieren kann.»

Die Liste der Gebrechen, die Coray mit seiner Methode zu lindern angibt, ist lang. Sie reicht von Prüfungsangst über Einschlafschwierigkeiten bis zum Burn-out. Alles Symptome, die ihren Ursprung in der Psyche haben. Aber ein Psychiater ist er nicht. «Es gibt Psychiater, die das, was ein Mentaltrainer tut, für Scharlatanerie halten», sagt er. «Andere sind begeistert.»

Seelenklempner lautet ein scherzhaftes Wort für Psychiater. Es trifft Corays vergleichsweise hemdsärmeligen Ansatz vielleicht treffend. Der Mentaltrainer betrachtet das menschliche Unterbewusstsein als etwas, das sich programmieren lässt – hin zum positiven Denken.

Das Negative interessiert ihn nicht. Während viele Psychiater versuchen, den Ursachen von psychischen Problemen auf den Grund zu gehen, hält sich der Mentaltrainer damit nicht allzu

lange auf. Und während Klienten ihren Psychiater oft jahrelang aufsuchen, ist Corays Therapie nach vier Sitzungen beendet. 125 Franken kostet die Stunde.

Natürlich spreche er mit dem Klienten über dessen Lebenssituation. Dann aber gehe der Blick nach vorn. Der Klient schreibt seine positiven Eigenschaften beispielsweise auf ein Blatt Papier – die, die er hat, und die, die er in Zukunft haben will. Er programmiere sich neu, sagt Coray.

Technisch funktioniert das so, dass er den Klienten in einen hypnoseartigen Zustand versetzt, aber mit einem entscheidenden Unterschied: «Der Hypnotiseur manipuliert das Unterbewusstsein. Ich nicht. Ich zeige Strategien auf, wie man Einfluss darauf nehmen kann.» Worum es geht, sagt Coray in dem einen Satz: «Durch kontrolliertes Denken die eigene Befindlichkeit verändern.»

Glaubt man dem Mentaltrainer, arbeitet er sehr erfolgreich. Zu ihm kommen Piloten, Direktoren, Bauführer, Selbständige. Auch Profi-Skirennfahrer hat Coray, selbst im Besitz des Skilehrerdiploms, betreut. «Haben Sie schon einmal gesehen, wie ein Rennfahrer die Strecke vor dem Rennen mit geschlossenen Augen durchgeht? Er nimmt die positive Fahrt vorweg. Das ist nichts anderes als mentales Training.» Seit Neuestem bietet der passionierte Segler Törns auf dem Meer in Verbindung mit Mentaltraining an. Neben seiner Tätigkeit als Coach führt er einen Ein-Mann-Gartenbaubetrieb und wird auf Anfrage als Caterer aktiv.

Der mehrfache Grossvater arbeitet auch mit Schülern. Stolz erzählt er von einer Klasse, die er begleitet hat. «Das waren Jugendliche, die auf der Lehrstellensuche lauter Absagen kassierten. Ihr Selbstbewusstsein war am Boden.» Drei Monate nach seinem Besuch hätten alle eine Lehrstelle gefunden. «Mütter riefen mich an und fragten mich, was ich mit ihrem Kind angestellt habe.» Mentaltraining gehöre in den obligatorischen Lehrplan, findet Coray deshalb.

«Es gibt Psychiater, die Mentaltraining für Scharlatanerie halten. Andere sind begeistert.»

Linus Coray



Das Negative interessiert ihn nicht: Linus Coray im Wintergarten seines Hauses in Grüningen. Carole Fleischmann

schen Lehrplan, findet Coray deshalb.

Mit den Grenzen seiner Methode setzt sich Coray nicht auseinander – das ist wohl nur konsequent für einen, der sich strikt auf das Positive konzentrieren will. Erst nach mehrmaligem Nachfragen kommt ihm der Fall eines jungen Drogenabhängigen in den Sinn, bei dem seine Methode nicht fruchtete.

Linus Coray hat keine gradlinige Biografie. Geboren wurde er in Ems, dem Bündner Industriedorf schlechthin, als jüngster Spross einer achtköpfigen Familie. In die Ems-Werke wollte er nicht. Da blieb fast nur die Gastronomie. Als Koch arbeitete er nach der Lehre nie, sondern machte in der Stadt Zürich Karriere. Im damals grössten PC-Geschäft des Lands stieg er innert Monaten vom Verkäufer zum Chef auf. Als Verkäufer

habe er eine Gabe, sagt er. 26 Jahre war er damals alt.

Der Gedanke, dass der gute Verkäufer auch einen guten Verkäufercoach abgäbe, kam einem Arbeitgeber Corays. Aus dem Verkaufswurde ein Kommunikationsberater, zwischenzeitlich mit eigener Firma im Finanzbereich. Er sei bei der Normierung der damals völlig unregulierten Finanzberaterbranche mitbeteiligt gewesen, erzählt er. «Wenn sie jemanden zum Verkäufer schulen, ohne ihm ethische Standards auf den Weg zu geben, ist das heikel. Ein erfahrener Verkäufer kann alles verkaufen.»

Verkaufstrainer gehen selbst immer wieder in Kurse zu anderen Trainern, um sich neue Inspiration zu holen. So kam Coray mit Mentaltraining in Berührung und fand seine heutige Tätigkeit. «Selbstbewusstsein und Empathie» brauche es, um sie

auszuführen. Aber etwas ist erstaunlich. Der Mann, der Menschen offenbar innert Kürze aus dem Loch zu holen vermag, war selbst monatelang depressiv, von Selbstmordgedanken geplagt. Der Rat, den er anderen gab, half bei ihm selbst nicht. Oder zumindest nicht sogleich.

Von seiner Depression erzählt Coray offen, auch von einer «schlimmen Scheidung», die einige Jahre zurückliegt. Er selbst sei nicht gefeit gegen negative Gedanken. Das tue seiner Qualifikation aber keinen Abbruch, im Gegenteil: «Es ist recht so. Ich habe selbst Höhen und Tiefen erlebt. Erst das erlaubt es mir, die Frechheit zu haben, einem anderen zu sagen, was er tun soll, damit es ihm besser geht.» Michael von Ledebur

Kontakt zu Linus Coray unter:
www.mentalcoach-ic.ch

Diskriminierung an der Kantonsschule?

WETZIKON Wurde an der KZO ein Schüler mit Migrationshintergrund diskriminiert? Dieser Frage muss sich das Zürcher Verwaltungsgericht erneut widmen.

Anfang Februar teilte die Kantonsschule Zürcher Oberland (KZO) in Wetzikon den Eltern eines Schülers mit, ihr 14-jähriger Sohn habe die Probezeit in einer ersten Gymnasialklasse nicht bestanden und könne nicht in die Kantonsschule aufgenommen werden. Die Eltern rekurrten gegen diesen Entscheid bei der Zürcher Bildungsdirektion – allerdings ohne Erfolg.

Die Eltern nahmen daraufhin einen Anwalt, der nunmehr im Namen des Kantonsschülers eine Beschwerde beim Zürcher Verwaltungsgericht erhob. Der Schüler mit Migrationshintergrund beanstandete in dieser Beschwerde, seine schulischen Leistungen seien zu tief benotet worden, wodurch er diskriminiert worden sei.

Nicht beschwerdeberechtigt?

Das Zürcher Verwaltungsgericht trat nicht auf diese Beschwerde ein mit der Begründung, im Verfahren vor der Bildungsdirektion hätten nur die Eltern, und nicht auch der Sohn Beschwerde geführt. Da er an diesem Verfahren nicht teilgenommen habe, sei er nicht formell beschwert und deshalb nicht beschwerdeberechtigt.

Das Bundesgericht hat eine gegen diesen Entscheid erhobene Beschwerde des Schülers nun gutgeheissen. Es wirft dem Verwaltungsgericht vor, überspitzt formalistisch geurteilt zu haben. Zwar sei der Rekurs bei der Bildungsdirektion von den Eltern des Schülers eingereicht worden.

Klar sei aber, dass die Eltern zur Wahrung der Interessen des Sohnes gehandelt und sie als gesetzliche Vertreter des unmündigen Sohnes agiert hätten. Sowohl im Verfahren vor der Bildungsdirektion als auch vor dem Prozess vor Verwaltungsgericht sei es einzig um die Wahrung der Interessen des Schülers gegangen, weshalb von einer kongruenten Interessenlage auszugehen sei.

Der Streit geht jetzt ans Verwaltungsgericht zurück, das darüber entscheiden muss, ob der Schüler mit Migrationshintergrund bei der Benotung tatsächlich diskriminiert worden ist. Der Kanton Zürich muss dem Schüler für das Verfahren vor dem Bundesgericht 1000 Franken überweisen. (Urteil 2C_591/2016 vom 14. 11. 2016)

Urs-Peter Inderbitzin

Nachgefragt



Christian Frei
Leiter des Lerneteliers in Grüningen

«Die Schüler finden die Kurse cool»

Herr Frei, ist Corays Methode so erfolgreich, wie er sagt?

Christian Frei: Zu uns kommen Schüler, die sich zusätzlich zum Unterricht auf die Gymi- oder die BMS-Prüfung vorbereiten wollen. Wir haben festgestellt, dass es oft Schüler gibt, die den Stoff zwar gut aufnehmen können, aber am Tag X ein Blackout haben. Für sie eignet sich dieses Training besonders.

Gibt es messbaren Erfolg?

Es ist schwierig zu sagen, ob nun ein Schüler wegen des Mentaltrainings besser abgeschnitten hat oder nicht. Aber die Kurse

sind unter den Schülern sehr beliebt, und das ist ein gutes Zeichen. Zu Beginn wurden sie eher spärlich besucht. Heute, nach zwei Jahren Zusammenarbeit mit Linus Coray, machen rund 70 von unseren 100 Schülern Mentaltraining. Ihre Feedbacks sind sehr positiv.

Worauf führen Sie das zurück?

Es sind einfache Tools, die die Schüler dort lernen und rasch anwenden können. Sie gewinnen an Selbstvertrauen, lernen, wie sie einschlafen können, wenn sie vor einer Prüfung nervös sind. Linus Coray hat eine unkomplizierte,

pragmatische Art und kommt dadurch gut an bei den Schülern. Das Mentaltraining ist eine gute Ergänzung zu unseren ansonsten eher kopflastigen Kursen.

Hat der Mentaltrainer-Einsatz auch Grenzen?

Natürlich ersetzt er das Lernen nicht, es ist ja keine Zauberei. Aber es hilft den Schülern, konzentrierter und gezielter zu lernen, selbstsicher an die Prüfung zu gehen, was die Erfolgchancen bedeutend erhöht.

Gibt es Schüler, denen es widerstrebt, sich auf Meditation einzulassen?

Am Anfang hatte ich die Vermutung, das sei eher etwas für Erwachsene und weniger für Jugendliche. Aber sie war unbegründet. Die Schüler finden die Kurse cool. Das liegt sicher auch an Linus Corays lockerer Art.

Haben Sie selbst die Kurse besucht?

Ja, natürlich, nur schon um zu wissen, was der Inhalt ist. Aber sie helfen auch Lehrern. Ich habe selbst festgestellt, wie entscheidend die positive Einstellung ist, wenn man einer Klasse gegenübertritt.

Michael von Ledebur

Gemeindeversammlung

Voranschlag 2017

GRÜNINGEN Heute Freitag findet um 20 Uhr im Grüninger Kirchengemeindesaal die Gemeindeversammlung statt. Zur Debatte steht der Voranschlag 2017 mit einem Plus von 124 000 Franken. Die Schulpflege rechnet mit einem Minus von 43 000 Franken – dies bei unverändertem Gesamtsteuereffuss von 113 Prozent. zo

Alle Geschäfte unter zuerioest.ch/meinegemeinde