

Die Beglückerin

TERMIN MIT SABINE ASGODOM Sie ist eine der bekanntesten Lebensberaterinnen Deutschlands. In ihren Büchern und Seminaren versucht sie den Menschen zu vermitteln, dass Karriere nicht alles ist

Von Marlis Prinzing

Sie trägt eine knielange, mausgraue Jacke ohne Kragen, ihr blondes Haar ist kurz und lässig gefönt. Dunkelrandige Chefinnenbrille, fester Händedruck.

Die 54-jährige Sabine Asgodom zählt zu den ganz Großen im blühenden Geschäft des Coachings und der Lebensberatung. Sie wird für Firmenschulungen gebucht, unterrichtet erfolgreiche Menschen, die noch besser vorankommen wollen, Menschen in Führungspositionen, die sich selbstständig machen, sowie solche, die sich verändern möchten. Oft kommen Frauen, immer häufiger auch Männer zu ihr. Knapp 20 Bücher in 16 Jahren, ein prall gefüllter Kalender, klingende Referenzen, Preise, Auszeichnungen, Einladungen in Talkshows.

Die Coaching-Branche ist schwer zu überschauen. Eine Anzahl oberflächlich arbeitender Berater, die in ihren Kunden einen Vorwand sehen, um das eigene Ego zu polieren, trübt das Image. Auch unter jenen, die ihren Beruf ernst nehmen, gibt es Unterschiede: Die Art, wie jemand andere berät, hängt nicht nur von Kenntnis, sondern auch von eigenen Überzeugungen und Erfahrungen ab. Erfolgreich verläuft ein Coaching erst, wenn Kunde und Berater eine Wellenlänge finden, wenn sie ihr inneres Radio auf dieselbe Frequenz einstellen können.

Sabine Asgodom schöpft aus der Literatur, aus Büchern von Psychologen, Pädagogen, die sie selbst berührten; sie möchte sich nicht auf bestimmte Methoden beschränken, sondern „menschenorientiert coachen“. Indem sie hinhört und sich einfühlt, verbindet sich Wissen, Erfahrung und Intuition. Deshalb kommt immer weiter, wer zu ihr gelangt ist, hauptsächlich sie.

Franziska, eine 39-jährige IT-Spezialistin, kam, weil sie ihre Karriere noch weiter vorantreiben wollte. Asgodom ließ sie ein Alternativrad zeichnen: ein Rad mit zehn Speichen, A 1 heißt, alles bleibt unverändert, A 2 bis A 10 ist gedacht für Ideen, was anders werden müsste. Die Frau schrieb: Kunden anwerben, ins Ausland gehen. „Ihre Augen waren so traurig“, erzählt Asgodom. „Plötzlich nahm ich den Stift und schrieb als zehnte Variante aufs Blatt: Meine Ehe retten. Sie las das und heulte los wie ein Schlosshund.“ Ihr Mann war Franziska durch ihre vielen Geschäftsreisen fremd geworden. Im weiteren Beratungsgespräch ordnete Franziska ihr Speichenrad nach Prioritäten. „Ehe retten“ stand nun ganz oben. Sie blieb auf Karrierekurs, aber anders: Jetzt schrieb sie „Mehr von zu Hause aus arbeiten“, „Wochenenden freihalten“ auf die Radspeichen. „Nach unserem Gespräch erzählte sie sofort ihrem Mann, wie viel ihr an ihrer Ehe lag.“ Einige Zeit später lag in Sabine Asgodoms Briefkasten Post von Franziska: rührende Dankesworte und ein Erfolgsbericht – privat wie beruflich.

Ohne intaktes Privatleben läuft es im Beruf nur mittelpfächtig, behauptet Sabine Asgodom. Das kann auch bedeuten, sich zu trennen, wenn man sich zu viel Energie nimmt. So endete ihre erste Ehe. Sie kam von einem Vortrag zurück und eröffnete ihrem Mann, sie würde ausziehen. „Ich veränderte mich durch die vielen Reisen, er blieb stehen. Er war einverstanden mit der Trennung und half mir beim Umzug.“ Ohne diesen Schlusstrich hätte sie nicht weiter coachen können, sagt sie: „Ich kann anderen nicht vermitteln, was ich selbst anders lebe.“

Teil ihres Erfolgs sei, dass sie ihre Kunden zwingt, sich aufzuraffen, noch bevor sie bei ihr ankommen: Wer eine Einzelberatung möchte, muss extra nach München reisen. Die meisten haben sie als Re-

ferentin erlebt oder Bücher von ihr gelesen; das legt eine ähnliche Wellenlänge nahe. Sabine Asgodom bringt auf den Punkt, spricht aus und bietet so Chancen, manches klarer zu sehen. Jammerer, die nichts verändern möchten, sind bei ihr falsch; auch Menschen, die eher Therapie als Rat brauchen. Ihr Einfühlungsvermögen schöpft sie aus eigenem Erleben, sie litt selbst unter vielen Selbstzweifeln, Ängsten, Fesseln.

„Halt die Klappe“, „Was glaubst du, wer du bist?“, „Schließ die Augen, dann siehst du, was dir gehört“ – Sabine Asgodom hört noch heute ihres Vaters Sätze. Spürt die Knuffe der drei älteren Brüder. Und Willy Brandt. „Ein Mann mit Seele. Er konnte weinen. War authentisch.“ Der Mann, durch den sie sich entschloss, der SPD beizutreten – mit 16 Jahren. „Kürzlich erst entdeckte ich, wie sehr er mich begleitet: Letztlich durch ihn entstand mein Slogan ‚Führen mit Seele‘.“

Mit 19 Jahren zog die Lehrertochter weg aus ihrem Heimatdorf bei Hannover. Sie hatte die Aufnahmeprüfung für die Journalistenschule in München geschafft – und damit den ersten Schritt in die Unabhängigkeit. Für ihren Traum fühlte sie sich noch nicht stark genug: Bücher schreiben. Obwohl sie schon mit 13 erste Gedichte veröffentlicht hatte. „Ich fürchtete mich vor dem Urteil der Kritiker.“ Also schrieb sie lieber über andere.

Kaum angekommen in Bayern, in einem Tanzlokal, setzte sich ein Mann an ihren Tisch. „Ich glaubte, er will mit meiner Nachbarin tanzen. Ich war schließlich rund, Brillenträgerin und vom Dorf.“ Er forderte sie auf. Und verabredete sich mit ihr. Sie ging hin, um ihm zu sagen, dass sie ihn nicht mehr treffen möchte. Tatsächlich beschloss sie bei diesem Treffen, ihn zu heiraten. Kurz zuvor war ihr Vater gestorben. „Ich hätte mich diese Freundschaft wohl nicht getraut, wenn er noch gelebt hätte. Er hat immer gesagt, ich solle bloß keinen Afrikaner heimbringen. Er hat das wohl geahnt, ich schwärmte ja auch für Stevie Wonder.“

Sabine Asgodoms erster Mann stammt aus Eritrea, war politischer Flüchtling und durfte in Deutschland lange nicht arbeiten. „Er trug das mit Würde. Und das habe ich durch ihn auch gelernt: Er lehrte mich den aufrechten Gang.“ Sie ging nach der Journalistenschule zur „tz“, einer Tageszeitung in München, schrieb gegen Miethaie und für Ganztagsbetreuung, war Betriebsrätin, machte Pressearbeit für die SPD. „Es war so aufregend: Die Siebzigerjahre waren die Zeit der Bürgerinitiativen.“ Als ihr ein paarmal ein Kommentar umgeschrieben wurde, kündigte sie. Kurz darauf stellte sie fest, dass sie schwanger war. Zahllose Bewerbungen schrieb sie, erfolglos. Weil sie und ihr Mann die Miete nicht mehr aufbringen konnten, mussten sie umziehen. Durch Empfehlung einer SPD-Genossin fand sie eine Übergangsstelle als „Sekretärin“. Ihre tatsächliche Aufgabe war, Leute zu interviewen und daraus ein Buch zu machen. Ein Traum: Erstes Training für die heutige Selbstständigkeit, endlich ein Text mit über 80 Zeilen, schwärmte sie.

Doch damals stand weit oben auf ihrer Lebensagenda noch immer Unterordnung. Nun nicht mehr dem jähzornigen Vater, sondern der gerechten Sache. Mittlerweile, mit 29, hatte sie ihr zweites Kind geboren. Eine Geschichte über die Eifersucht der beiden Geschwister verhalf ihr rund ein Jahr später endlich wieder zu einer Festanstellung – in der Redaktion der Zeitschrift „Eltern“. Die Verantwortung für Familie, Geld und die Stimmung ihres Mannes lasteten auf ihren Schultern, ihre Kinder halfen ihr, viel Ballast von der Seele zu räumen. „Sie konfrontierten mich mit den Wunden meiner Kindheit.“ Als



»Ich kann anderen nicht beibringen, was ich selbst anders lebe. Bauchgefühl ist meine Stärke, davon hab ich viel mehr als Dünne.«
Sabine Asgodom
im RM-Gespräch

Pummelige Vertraute: Gefrustete Manager schütten bei der 54-Jährigen ihr Herz aus.

FOTO: CONSTANZE WILD

sie ihrer Tochter einmal den Hintern verholte hatte, heulte sie bitterlich. Sie begriff, sie hatte gar nie gelernt zu streiten.

Bei „Eltern“ begegnete sie der Pädagogin Alice Müller, die erforscht hatte, wie Kinder ticken; in Gesprächstherapien arbeitete sie ihre Trauer und Wut auf: Das lange Zeit klein gebliebene Mädchen in ihr wuchs mit jeder Angst, die es von sich warf. Sabine Asgodom fand wieder Zugang zu ihrer heute über 80-jährigen Mutter, der sie über Jahre ausgewichen war, gewann Gelassenheit und schälte sich langsam aus dem Korsett ihrer Vorstellung, das Leben sei vor allem Kampf.

Geld lockte sie 1988 auf den Posten der Textchefin bei der „Freundin“, doch dieser Platz zwischen Redaktion und Chefredaktion gefiel ihr nicht. Eine „Zufallsbegegnung“ mit der Chefredakteurin von „Cosmopolitan“ bescherte Sabine Asgodom Monate später ein Jobangebot: Sie verantwortete das „Karriere“-Ressort und krepelte ihren Kleiderschrank um: „Bei

1999, mit 46 Jahren, hatte sie ihr eigenes Beratungsunternehmen, im Februar 2008 erschien dazu ein Buch, „Ausstieg aus der Komfortzone“, mit Tipps weiterer Menschen, die diesen Weg gingen. Mit 48 nahm sie sich allein eine Wohnung und genoss die Freiheit, zu Hause tun und lassen zu können, wonach ihr war. Wer mehr vom Leben will, bekommt mehr, behauptet Asgodom. Erreichbar ist aber nur, was man wirklich will. Die 1,62 große Trainerin ist ein Schwergewicht der Branche und ein Übergewicht auf der Waage. Auf der Bühne macht sie daraus

einem Lacher: „Bauchgefühl ist meine Stärke, davon hab ich mehr als Dünne.“ Aber von Jugend an hat sie wegen ihrer Pfunde Komplexe. Ein Jahr lang holte sie sich einen Trainer und nahm zehn Kilo ab. Dann fand sie, sie könne es allein und irrte. An mangelnder Disziplin liegt es nicht: „Ich liefere Manuskripte rechtzeitig, bin stets pünktlich.“ Zu viel auf Reisen, unregelmäßiges Essen, später Feierabend: Im Grunde fallen ihr nur Ausflüchte ein, keine Gründe. Oder? „Offenbar hat Abnehmen für mich im Innern nicht wirkliche Priorität. Noch nicht.“

„Schauen Sie, das ist er“, Sabine Asgodom deutet durch die Glasscheibe auf einen mittelgroßen Mann, der ihr zuwinkt. Er sah sie bei einem Vortrag und lud sie auf einen Kaffee ein. „Das versuchen manche, um Coaching-Gebühren zu sparen.“ Sein Name ließ sie stutzen: Siegfried Brockert. Sie hatte sein Buch über das Glück zitiert in „Lebe wild und unersättlich“, ihrem Buch über Rollenzwänge

und Lebensträume. Sie mailten, entdeckten, trafen sich. „Ich zog ein Oberteil mit tiefem Ausschnitt an. Er sollte mich als Frau sehen, bloß nicht als Coach.“

Ihr Leben erfuhr eine weitere Wendung. Er hat den starken Arm, den sie, bei aller Lust am Alleinsein, vermisste, er begleitet sie auf Reisen, sie reden über alles, „manchmal bis nachts um vier“. Klar, dass ihr nächstes Buch von der Liebe handelt. Außerdem baut sie eine „Coach of Coaches“-Akademie und einen Trainerinnen-Pool auf, auch damit weniger Termine in ihrem Kalender stehen. Irgendwann, wünscht sie sich, soll die Tochter das Unternehmen leiten. Dann will sie machen, wofür ihr mit 13 der Mut gefehlt hatte: einen Roman schreiben.

Buchtipps: Sabine Asgodom: *Raus aus der Komfortzone – rein in den Erfolg*. Campus Verlag, Frankfurt/Main 2008. 224 Seiten, 17,90 Euro.

Internet: www.asgodom.de

MARKUS FELS PERSÖNLICH

Mein Brillendrama

Klappe, die Zweite. Denke ich, als wir über die Schwelle des Optikerladens treten und hoffe, dass es heute nicht so lange dauert wie beim ersten Versuch: zwei Stunden. Es war vor Weihnachten, gefühlte vier Dutzend Brillen hatte sie damals anprobiert und eine gefiel ihr sogar. Eckig, breiter brauner Rand. Aber sie konnte sich nicht entscheiden. Der orange Streifen an den Bügeln irritierte sie. Sie brauchte Bedenkzeit. Es ist ihre erste Brille, dafür muss man Verständnis haben. Dachte ich, als wir den Laden unverrichteter Dinge wieder verließen. Sie hatte über einen Monat Bedenkzeit. Heute klappt's. Versuche ich mir Mut zuzusprechen, als sie die Brille auf die Nase setzt und kritisch in den Spiegel

schaut. „Beißt sich der orange Streifen mit meinem mintgrünen Pullover?“ – „Nein, darauf achtet auch kein Mensch“, beruhige ich sie und sehe vor meinem geistigen Auge den Stapel Pullover in ihrem Kleiderschrank – eine Vorstellung, die mich beunruhigt.

Wenn wir jeden Pulli einzeln durchgehen, brauchen wir dafür, bis der Laden schließt. Mindestens. Außerdem hat sie ja noch T-Shirts, Blusen, Blazer . . . Erbarmen! In meiner Phantasie jage ich Dutzende Schrauben in die Schranktüren. Sie dürfen nie mehr aufgehen. „Steht mir die Brille auch dann, wenn ich die Haare hochstecke?“ – „Sieht immer noch super aus.“ Glück gehabt, denke ich, der Schrank bleibt zu. Aber es gibt weiterhin offene Fragen. „Was, wenn ich meine Haare einmal schwarz färben möch-



te? Es heißt doch immer: Schwarz und braun trägt die Sau.“ – „Der Spruch geht anders. Braun und blau trägt die Sau“, korrigiere ich. „Willst du ernsthaft deine Haare blau färben?“ Das will sie natürlich nicht. Genialer Schachzug, denke ich und sehe uns kurz vor dem Erfolg. Sie aber holt mich erneut auf den Boden der Tatsachen zurück. „Vielleicht eine randlose Brille? Die hier ist ja ziemlich dominant.“ – „Oder Kontaktlinsen“, kontere ich. „Dann bist du alle Probleme los.“ Aber sie will keine Kontaktlinsen. Jeden Morgen die Linsen einsetzen – das ist ihr zu kompliziert. Mir reicht's langsam. Ich lasse mich in einer Sitzecke nieder, die der Augenoptiker in weiser Voraussicht für schwächelnde Begleitpersonen eingerichtet hat. Sie probiert jetzt randlose Brillen an. Ich nasche Fruchtgummi aus den Gläsern, die

auf dem Tisch herumstehen. Es gibt sehr viele randlose Brillen. Und Grenzen der Geduld. Für mich wird es Zeit, die Beobachterrolle in diesem Sehhilfen-Drama wieder zu verlassen. Ich schlage ihr vor, die Expertise eines Mitarbeiters einzuholen.

Der Mann findet, dass ihr die eckige, braune Brille mit breitem Rand gut steht. Das lässt mich hoffen. Ich lächle den Augenoptiker verschwörerisch an: Gut gemacht! Sie zögert immer noch. Aus einer Vitrine holt der Optiker das letzte Gestell, das sie noch nicht aufhatte. Eckig, braun mit breitem Rand, es sieht fast so aus wie das auf ihrer Nase – hat aber keinen orange Kontraststreifen auf den Bügeln. Es ist ihre erste Brille geworden.

Markus Fels ist Politikredakteur.