

Ein Tisch, zehn Stühle – und ganz viel Inspiration: das „Kitchen2Soul“ in München



Für Leib und Seele

Ja, Kuchen und Mittagessen kann man hier auch. Doch das „Kitchen2Soul“ von Katrin Große (links) und Tatjana Reichhart ist mehr: Buchladen, Coaching-Angebot und Inspiration für Menschen, die nach Antworten suchen

Text Tina Rausch

Früher hat Katrin Große abends nach der Arbeit zur Entspannung Kuchen gebacken. Heute ist Kuchenbacken ein Teil ihrer Arbeit. „Unser Café ‚Kitchen2Soul‘ hat zwei weitere Standbeine“, erzählt die 36-jährige. „Wir bieten hier handverlesene Fachbücher für Coaches und Berater an – und machen dazu Veranstaltungen und Seminare aus dem Bereich Coaching. Und wir wollen Ideen für eine gute Lebensbalance vermitteln.“

Körper, Geist und Seele nähren – ein Traum, den Katrin Große zusammen mit

ihrer Schulfreundin Dr. Tatjana Reichhart seit Juli lebt.

Wer das „Kitchen2Soul“ in München-Neuhausen betritt, spürt sofort, hier geht es um Kaffee, Muffins und Lunch, aber eben nicht nur. An der massiven Theke in der Raummitte finden bis zu zehn Gäste auf Barhockern Platz, links hängen weiß lackierte Holzkisten voller Bücher, Vintage-Gemütlichkeit.

Rechts geht es in einen kleinen, schalldichten Nebenraum, den nutzen Katrin Große und Tatjana Reichhart für Coachings oder Beratungsgespräche und vermieten ihn an Kolleginnen,

Mediatoren, Therapeutinnen, die auch ihre eigenen Anregungen und Ideen mit ins „Kitchen2Soul“ bringen. Vor allem dieser Austausch werde sich langfristig auszahlen, ist Tatjana Reichhart überzeugt.

Die beiden Frauen bündeln in ihrem Konzept das gesamte Können, das sie über Jahre erworben haben. Tatjana Reichhart ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Daneben leitet sie Workshops zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz und engagiert sich beim „Bündnis psychisch erkrankter Menschen“. Katrin Große kommt ursprünglich aus dem Hotelbusiness, wo sie den Umgang mit den Gästen liebte – aber nicht ihre Arbeitszeiten. Zuletzt war sie in einer Unternehmensberatung für das Personalwesen zuständig und ließ sich, inspiriert von ihrer Freundin, zum Systemischen Coach ausbilden.

Ihr Café „Kitchen2Soul“ hat eine Mission: enttabuisieren! „Wir möchten Barrieren abbauen und durch Aufklärung und Beratung dazu beitragen, dass Menschen gar nicht erst krank werden“, beschreibt Tatjana Reichhart ihre Motivation. Weil sie in der Psychiatrie kaum präventiv arbeiten kann, suchte sie schon länger nach neuen

Wegen. Als ihr Freundin Katrin ihr dann Anfang des Jahres von ihrem Traum erzählte, ein Coaching-Café zu eröffnen, war klar: „Wir denken genau in dieselbe Richtung.“ Reichhart hatte kurz zuvor von der „Modern Life School in Hamburg“ gelesen und von deren Vorbild, der „Londoner School of Life“ (siehe Kasten). Und sie dachte, das philosophische Konzept der Schulen könnte auch etwas für die Psychologie sein.

Im April unterschrieben die beiden den Mietvertrag, drei Monate später eröffnete das „Kitchen2Soul“. Es war ein immenser Kraftakt: Reichharts Lebensgefährtin baute die Räumlichkeiten um und kümmert sich als Buchwissenschaftlerin um das Sortiment. Selbst die Eltern packten mit an. „Man spürt das Zusammenspiel der Generationen vielleicht in der Seele unseres Ladens“, erzählt Tatjana Reichhart.

Seit Ende August finden abends im Café Workshops und Vorträge statt, lebensnah statt abgehoben. Und die beiden planen schon weiter: Lesungen, Tages- oder Wochenendseminare, die alle bei einem helfen sollen – das Selbst zu stärken, das Wohlbefinden zu erhalten und zu fördern. Wie Katrin Große sich selbst bei alledem täglich erdet, zeigt sie am liebsten in ihrem Mini-Workshop: „Backen gegen Burnout – Rezepte im Stress-Test“. **e**

1/3hochAnzeige
70 x 275 mm

COACHING – MITTEN IM LEBEN

Die Londoner „School of Life“ holte 2008 die Philosophie aus dem Elfenbeinturm. Dort veranstaltet Alain de Botton Seminare zu intellektuellen, existenziellen Themen, aber auch Coachings und Therapien. Gaby Bohle und Pia Schaf initiieren in ihrer „Modern Life School“ in Hamburg unter dem Motto „Ideen fürs Leben“ Kurse und Diskussionen mit Philosophen oder Kulturwissenschaftlern. Um Coaching breiter bekannt zu machen, eröffnete Dasa Szekeley in Frankfurt „Dasacoaching“, den ersten Coaching-Laden Deutschlands. In Berlin bietet Ute Terrey in ihrem „Café CoCo – Coffee & Coaching“ einen Mittagstisch, Beratung und Vorträge; und Natalie Junge lädt zum Blitz-Coaching in Hamburger Restaurants oder Cafés. Infos:

www.kitchen2soul.com
www.theschooloflife.com
www.modernlifeschool.org

www.dasacoaching.de
www.cocoterry.com
www.csrberater.de