

Psychologie von Coaching Räumen

Die Wirkung von physischer Umgebung und Räumen
im Coaching-Prozess.



Systemische Coaching Ausbildung bei InKonstellation

Abschlussarbeit: Natascha Flor-Garnier

März 2023

Abstract

Wie kann man die Wirkung unserer Umgebung, optimal für einen Coachingprozess nutzen? Welchen Einfluss hat die räumliche (natürliche sowie erbaute) Umgebung auf die Produktivität und wirkungsvolle Arbeit eines Coachings? Mit dieser Frage befasst sich diese Arbeit und betrachtet dabei Ansätze, Ideen, Sichtweisen und Hypothesen aus der modernen Umgebungspsychologie, Architektur Psychologie, Feng-Shui und Farblehre.

Die Natur, andere Lebewesen sowie die gebaute Umwelt um uns herum wirken auf uns Menschen ein. Es gibt Umgebungen, in denen wir uns direkt wohl oder auch unwohl fühlen. Konkret zu definieren, was es ist, dass dieses Gefühl in uns auslöst, ist meist schwer sagen. Das Gefühl aber bleibt und genau mit dieser Gefühlsebene beschäftigen wir uns als Coach tagtäglich (neben der kognitiven Ebene). Räume wirken sich auf unsere Gefühlslage aus. Unsere Sinneseindrücke, mit denen wir einen Raum erleben, aber auch ihre Symbolik, bewirken eine individuelle, emotionale Reaktion in uns. Neben den Gefühlen wirken sich räumliche Strukturen auch auf unser Aktivierungsniveau aus. Beide stehen in konstanter Wechselwirkung zueinander und beeinflussen unser Wohlbefinden innerhalb unserer Umgebung. Unsere Analyse zeigt, dass ein Coaching-Raum die Dualität von „Zur Ruhe kommen“ und „sich aktiv im Raum bewegen“ verkörpern sollte. Beide Aspekte sollten in einem Raum ermöglicht werden, ohne dass der Raum zu weitläufig ist (oder wirkt) noch zu beengend und zu klein oder vollgestellt wirkt. Ideal ist eine rechteckige Form, mit normaler bis hoher Deckenhöhe. Fenster sollten den Raum mit ausreichend Licht ausstatten, ohne dass von außen Passanten oder Nachbarn direkt in den Raum blicken können. Als Coach wollen wir unserem Coachee einen sicheren und vor allem privaten und intimen Raum bieten.

Im inneren des Raumes sollte eine bequeme, im Weitwinkel sich zugewandte Sitzmöglichkeit für beide Parteien (Coach und Coachee) vorhanden sein. Wir empfehlen angenehme, weiche, nicht zu große Sessel. Das Blickfeld aus beiden Sesseln sollte nicht von spitzen Kanten oder Ecken gestört werden. Passende Zimmerpflanzen oder beruhigende Bilder werden hier empfohlen. Für den aktiven Bereich des Raumes empfehlen wir ausreichend Platz. Hier werden Timelines gelegt, Aufstellungsarbeiten gemacht, im Raum verschiedene Perspektiven eingenommen, Bodenanker gelegt und es wird sich bewegt. Fokus sollte hier auf Minimalismus liegen, mit kleinen Dekorationselementen, Lampen oder Pflanzen in den Ecken, aber einer großzügigen, freien Fläche in der Mitte. In diesem aktiven Bereich empfehlen wir vor allem gezieltes Einsetzen von Materialien und Farben, um die Wirkung des Raumes positiv zu lenken und zu beeinflussen.

Nichtsdestotrotz ist wichtig zu beachten, dass wir höchst emotionale und unmittelbare Lebewesen sind, dessen neuronalen Verknüpfungen auf Erfahrungen und Erlebnissen beruhen, welche wiederum mit Emotionen verbunden sind und diese unser Erleben, unsere individuelle Wahrheit und unsere Wahrnehmungen von Räumen maßgeblich beeinflussen. Um den Einfluss persönlicher Präferenzen und möglichen negativen Gefühlen und Assoziationen von Coachees in Coachingräumen zu minimieren, sprechen wir primär allgemeingültige Empfehlungen aus.

Zukünftige Recherchen und Forschungen könnten sich tiefer mit der Fragestellung beschäftigen, ob es einen Einfluss auf einen Coachee oder den Coaching-Prozess hat, wenn man nach einigen Sitzungen in derselben Umgebung, diese Umgebung entweder minimal verändert oder sogar in einer ganz anderen Umgebung coacht. Wie verändert sich das Coaching, wenn man ausschließlich die Umgebung verändert und sowohl Coach, Coachee als auch das Thema gleich bleiben?

Inhalt

Abstract	2
1. Einführung	4
2. Literaturübersicht	5
2.1 Systemisches Coaching.....	5
2.2 Umgebungspsychologie	5
2.3 Architekturpsychologie & Wahrnehmung.....	6
2.4 Der Einfluss von Innenraumgestaltung auf Lernfähigkeit	7
2.5 Feng-Shui	8
2.6 Harmonische Farbgestaltung	10
3. Ergebnisse & Diskussion	11
3.1 Einen leeren Raum ideal für ein Coaching gestalten.....	12
3.2 Einen bereits eingerichteten Raum für ein Coaching „optimieren“	13
4. Fazit	14
Literaturverzeichnis	15

1. Einführung

Als menschliche Wesen beeinflusst uns unsere Umwelt, also alles, was uns umgibt, in unseren Wahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken. Dazu zählt die Natur, andere Lebewesen und die „vom Menschen geschaffene Umgebung, wie Städte, Straßen, Gebäude und natürlich die Räume, in denen wir uns aufhalten“¹. In der westlichen Welt verbringt der moderne Mensch durchschnittlich mehr als 90% seiner Lebenszeit in geschlossenen Räumen².

Auf kultureller und gesellschaftlicher Ebene haben Menschen oft sehr ähnliche, wenn nicht sogar gleiche Assoziationen und Wahrnehmungsmuster ihrer Umgebung. Das heißt, dass sie bestimmte Aspekte ihrer Umgebung gleichermaßen als angenehm oder unangenehm empfinden. Für diese Arbeit fokussieren wir uns auf den kulturellen und gesellschaftlichen Kontext der westlichen, zentraleuropäischen Menschen. Darüber hinaus nutzen wir stellvertretend für alle Geschlechter, gleichwertend die Terminologien „Coach“ und „Coachee“ sowie „Klient“.

Unter der Annahme, dass der Mensch und die Umgebung, in der sich der Mensch bewegt und „ist“, in einer kontinuierlichen Wechselwirkung zueinanderstehen, so besteht diese Wechselwirkung auch im Coachingprozess. Welche Grundvoraussetzungen können wir auf Basis aktueller, wissenschaftlicher Untersuchungen umsetzen, um die Wirkung eines Raumes optimal für einen Coachingprozess nutzen zu können?

Vereinfacht gesagt, befasst sich systemisches Coaching mit der Aktivierung bewusster und unbewusster Ressourcen eines Klienten, damit dieser mit beruflichen sowie privaten Herausforderungen besser umzugehen lernt. Für die Arbeit mit Emotionen und Gefühlen, ist die psychologische Grundlage Vertrauen und Sicherheit. Es steht außer Frage, dass die Hauptaufgabe des Coaches ist, diese psychologische Sicherheit und einen geschützten psychischen Raum für den Klienten sicherzustellen. Was ist aber mit dem physischen Raum, der sowohl auf den Klienten also auch auf den Coach wirkt? Welche Grundsätze und allgemeingeltenden „Regeln“ aus Architektur, Raumpsychologie und jahrtausendalter Feng-Shui Lehre, können wir für unseren Coachingprozess nutzen? Sodass unsere Umgebung den Coachingprozess unterstützt und nicht irritiert oder gar blockiert?

¹ Barbara Perfaßl, *Ein Zuhause für die Seele*, Kreuz Verlag Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag 2015, S.15

² Evans and McCoy, *When buildings don't work: The role of architecture in human health*, Journal of Environmental Psychology, Volume 18, Issue 1, March 1998, Pages 85-94

2. Literaturübersicht

Die Untersuchung bereits bestehender Literatur umfasst akademische Artikel sowie im Einzelhandel verfügbare Bücher. Der Fokus liegt auf einer allgemeinen Einführung und Definition von (systemischen) Coaching, Umgebungspsychologie, Architekturpsychologie, Feng-Shui und Farbharmonien und wie diese Themen im Rahmen von Coaching zusammenhängen, sich gegenseitig bedingen und den Verlauf eines Coachings beeinflussen können.

2.1 Systemisches Coaching

„Systemisches Coaching“ ist in sich kein geschützter Begriff. Somit gibt es auch keine einheitliche Definition dessen, was systemisches Coaching ist und bewirken soll. Für diese Arbeit orientieren wir uns an der Definition der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie e.V.³ „Coaching ist eine Form individueller Prozessberatung im beruflichen Umfeld mit Blick auf die Ebene der Organisation, der Rolle, der Funktion, der Person und der individuellen Persönlichkeit.“ Jede dieser Ebenen stellt dabei ein System dar, welches in Wechselwirkung mit den anderen Systemen eines Menschen steht.

Im Coaching werden berufliche sowie persönliche Anliegen und Themen behandelt, welche ausschließlich vom Coachee (auch: Klient) bestimmt werden. Die zugrundeliegende Annahme für unsere Arbeit als Coach ist das Ressourcen-Orientierte-Arbeiten. Die Annahme ist, dass der Coachee bereits alle Ressourcen in sich trägt, die er für die Lösung und Veränderung seines Anliegens benötigt. Der Coach ist dabei Prozess-Begleiter, der Ergebnis- und Lösungsorientiert arbeitet. Stets im Sinne der „Leistungsfähigkeit, der Förderung von Selbstführung und einer -für den Coachee- gesunden Work-Life-Balance.“⁴

Ein Coaching verfolgt das Ziel, auf die individuellen Bedürfnisse des Klienten einzugehen und den Beratungsprozess auf diese Bedürfnisse abzustimmen. Dabei steht die Weiterentwicklung persönlicher- und beruflicher Anlässe und Kontexten im Zentrum allen Handelns.

2.2 Umgebungspsychologie

Die Umweltpsychologie befasst sich mit der Untersuchung von Transaktionen zwischen Individuen und ihrer physischen Umgebung (Gifford, R., Steg, L., & Reser, J. P. 2011).

Die Annahme ist, dass nicht nur wir einen direkten Einfluss auf die Umgebung haben, die uns umgibt. Vielmehr ist es eine Wechselwirkung, in der wir uns bewegen. Auch unsere Umgebung nimmt direkten Einfluss auf uns. Wie wir unsere Umgebung wahrnehmen, hängt von unseren, in diesem Moment, bestehenden Bedürfnissen ab. Sehnen wir uns nach Ruhe, Alleinsein und Regeneration, wird ein lauter, menschengefüllter Raum tendenziell eher Stress auslösen. Liegt das Bedürfnis hingegen in der Sehnsucht nach Gesellschaft, Interaktion und musikalischer Stimulation, wird die Umgebung eines lauten Clubs oder einer Konzerthalle als angenehm wahrgenommen

Zentral ist demnach die individuelle, in einem spezifischen Moment vorliegende Bedürfnislage sowie die individuelle Wahrnehmung der Umgebung. Trotz dieser zum größten Teil stark abhängigen und individuellen Umstände, gibt es einige „grundsätzliche“ und „allgemein gültigen“ Faktoren, die man bei der Wahl einer Coaching-Umgebung berücksichtigen kann.

³ https://www.dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/systemische_coaching.htm

⁴ InKonstellation Skript „Systemische Coachingsausbildung“ 2023

2.3 Architekturpsychologie & Wahrnehmung

Wir nehmen Einfluss auf die Räume, die uns umgeben, und die Räume nehmen Einfluss auf uns. (Perfahl, 2015) Seit den 1960er Jahren befasst sich die Architekturpsychologie mit genau dieser wechselseitigen Beziehung zwischen Menschen und Umgebung, Initial befassten sich Architekten und Psychologen vor allem mit der Verbesserung von Krankenhäusern und Heilstätten. Dabei griff man vor allem auf das Grundlagenwissen der Psychologie, wie der Wahrnehmungsgesetze, sozialpsychologischen Studien oder neuropsychologischen Erkenntnisse zurück. Die Wahrnehmung von Räumen war bereits im 19. Jahrhundert Thema der psychologischen Forschung. Vor allem der Einfluss von Farben, Formen und Licht.

Wahrnehmungsgesetze beschreiben, wie die visuelle Reise auf der Netzhaut im Wahrnehmungsprozess durch die Psyche im Gehirn zu Figuren strukturiert werden, dort neu sortiert und gruppiert werden. Sie erklären, wie ein Gebilde im Außen zu einer Figur im Inneren wird und als Ganzheit vom Individuum aufgefasst und erlebt wird.⁵

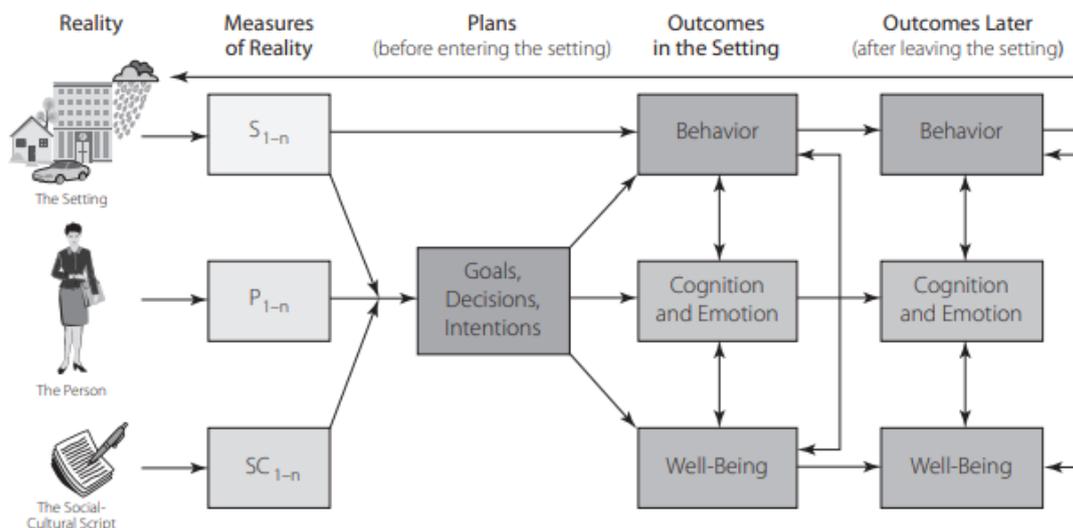


Abbildung 1 Eine Übersicht des „Environmental Psychology's Scope“ (Gifford, 2007a)

Für den Coaching-Kontext ist vor allem das „Gesetz der Erfahrung“ zu beachten, welches den Vorgang beschreibt, bei dem ein Mensch bereits durch wenige Elemente eine Form, einen Ablauf oder eine Gegebenheit erkennen kann. So kann das menschliche Gehirn beispielsweise bereits durch wenige (nicht vollständige), sichtbare Linien eine bestimmte Form erkennen – auf Basis von Erfahrungen und erlernten Muster. Genau diese Erfahrungen, machen wir tagtäglich. Alle Tageseindrücke und Erfahrungen werden als Erinnerungen in neuronalen Netzwerken im Gehirn gespeichert. Je öfter ein Mensch die gleichen Erfahrungen macht, desto stärker sind die neuronalen Netzwerke im Gehirn. Im limbischen System werden Sinneseindrücke bewertet und mit Gefühlen verbunden. In der Amygdala und im Hippocampus werden alle Erinnerungen abgelegt, bewusst oder unbewusst, ressourcenstärkend oder hindernd. Handlungen sind zu 95-97 % vom Unterbewusstsein gesteuert, welches bis zu 80.000 Informationen pro Sekunde aufnimmt und somit schneller als das Bewusstsein ist. Es funktioniert gewohnheitsmäßig, das bedeutet, auf die gleichen Lebenssignale immer mit dem gleichen Verhaltensmuster. Emotionen entstehen ständig im limbischen System, wobei die wenigsten bewusst werden⁶.

⁵ http://www.mbbk-re.de/pages/projekte/Komp_GR_A/pages/wahrnehmung/wahrnehmung.html

⁶ InKonstellation Skript „Systemische Coachingsausbildung“ 2023

Wir nehmen unsere Umgebung höchst individuell und differenziert wahr. Dieselbe „Realität“ kann von zwei Individuen sehr unterschiedlich wahrgenommen werden, basierend auf ihren individuellen Erfahrungen, Assoziationen und gelernten Mustern. Wichtig dabei ist die individuelle, emotionale Wirkung gestalterischer Elemente eines Raumes. Unsere erste Reaktion wird somit von unseren Sinnesorganen übermittelt: Die offensichtlichen baulichen, optischen, akustischen Eigenschaften eines Raumes. Nach der initialen, sensorischen Wahrnehmung eines Raumes, löst diese unmittelbar eine emotionale Reaktion aus. Diese Reaktion wird vom Individuum als positiv oder negativ erlebt.

Trotz aller Individualität gibt es dennoch Erfahrungen, Assoziationen und erlernte Muster, die auf allgemeiner, gesellschaftlicher bzw. kultureller Ebene wirken. Das heißt, Menschen, die im selben kulturellen bzw. gesellschaftlichen Kontext leben, haben die gleichen Assoziationen und Muster, nach denen sie eine Umgebung als angenehm oder unangenehm wahrnehmen. So konnte man feststellen, dass quadratische Räume schneller als beengt erlebt werden als rechteckige.⁷ Bestimmte Musterungen, zum Beispiel schmale Streifenmuster, unangenehme Empfindungen auslösen können, ebenso wie Lärm oder schrille Geräusche (wie z.B. von einer Baustelle). Zu wenig Licht kann vor allem in unbekanntem Räumen zu Unsicherheiten oder sogar Angstgefühlen führen. Materialien haben auch einen symbolischen Charakter und werden in einer bestimmten Art und Weise wahrgenommen. So wird Holz meist als wärmer, emotional und weiblicher erlebt als Beton oder Stein (Perfahl, 2015).

Eine weitere Ebene, auf der Räume auf uns wirken, ist das „Aktivierungsniveau“. Dabei handelt es sich um Strukturen, die uns umgeben und beeinflussen, ob wir angespannt und erregt oder entspannt und ruhig sind. Diese körperliche Reaktion auf unsere Umwelt hat direkten Einfluss auf unsere Empfindungen und unser Wohlbefinden. Pflanzen und Natur haben nachweisbar eine beruhigende, ggf. sogar heilende Wirkung auf den Menschen. Roger Ulrich (1984) stellte fest, dass Patienten, die aus ihrem Krankenzimmer auf einen Park schauten, durchschnittlich schneller gesund wurden und weniger Medikamente brauchten als Patienten, die entweder gar kein Fenster oder auf eine Mauer blickten.

Auch der Einfluss von Farben ist belegt. Menschen, die drei Stunden lang in einem sehr bunten Raum saßen, hatten einen signifikant geringeren Alpha-Wellen-Anteil in ihrem EEG als Personen, die sich genauso lang in einem grauen Raum befanden. Dieser Unterschied der Hirnwellen weist darauf hin, dass eine höhere Aktivität des Gehirns durch den Einfluss von Farben bei ansonsten gleichen Bedingungen vorlag. Darüber hinaus werden Farben auch als unterschiedlich warm (rot, gelb, orange) oder kalt (grün, blau, weiß) wahrgenommen. Ebenso wie aktivierend (rot) oder beruhigend (blau, grün).

Der Mensch bevorzugt demnach ein mittleres Maß an Reizen. Sowohl zu wenig- als auch zu viel Reiz können Stress auslösen. Unser Wahrnehmungssystem wird durch Außenreize stimuliert und angeregt – kann aber gleichzeitig nur eine bestimmte (wiederum sehr individuelle) Anzahl an Reizen verarbeiten.

2.4 Der Einfluss von Innenraumgestaltung auf Lernfähigkeit

Die Innengestaltung von Räumen und ihren Einfluss auf Lernfähigkeiten möchten wir am Beispiel von Schulen veranschaulichen. Die Innenraumgestaltung von Schulen hat nachweislich Einfluss auf Schüler und Lehrer (Ahrentzen, 1981). Temporäre oder niedrige **Wände** zum Beispiel erhöhen die Ablenkbarkeit. Neue und dynamische Wände können strategisch eingesetzt werden, um die normalen Sehgewohnheiten der Schüler mit neuen bzw. wechselnden Informationen zu stimulieren (Creekmore,

⁷ Schönborn & Schumann (2008)

1987). Dies gilt auch für Coaching Räume. Welche Informationen, welche Artikel oder Raumgestaltungselemente stellen wir als Coach in das Blickfeld des Coachees während einer Sitzung?

Wenn Schüler in einer bestimmten Umgebung einen bestimmten Inhalt lernen, so können sie denselben Lehrstoff in der gleichen Umgebung besser abgerufen (oder in lebhafter Erinnerung an diese Umgebung) (Smith, 1979). Im Coaching lernt der Coachee seine neuronalen Verbindungen neu zu verknüpfen, lernt neue Ansätze und neue, eigene Ideen kennen. Auch wenn es im Coaching also nicht um die unmittelbare Vermittlung von Lehrstoff geht, so geht es doch darum zu Lernen und neue, neuronale Verknüpfungen herzustellen.

Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass Lärm das Lernen beeinflusst. Sowohl wenn der Lernende über längere Zeiträume hinweg Lärm ausgesetzt ist. Aber auch dann, wenn der Lärm plötzlich verschwunden ist (Cohen & Weinstein, 1982). Bei der **akustischen** Wahrnehmung geht es also vor allem um Konsistenz, wobei allgemein gilt, dass das menschliche Gehirn Informationen besser verarbeiten kann, wenn es still ist. Geräusche werden im Kontext des Lernens tendenziell eher als störend wahrgenommen.

Es gibt nur wenige, nachweisliche Beziehungen zwischen **Raumklima** und Bildungsverhalten. Die vielleicht beste, belegte Schlussfolgerung ist, dass die Leistungen (in Form von Noten) in leicht kühlen, aber nicht feuchten Räumen am besten sind (Ahrentzen, Jue, Skorpanich, & Evans, 1982).

Die Menge an **Elementen** in einem Raum, ihre Anordnung und die Gestaltung des Raums in Bildungseinrichtungen ist sehr wichtig für die Leistungsfähigkeit und die damit verbundenen Verhaltensweisen. Eine hohe Dichte an Elementen kann das Lernen beeinträchtigen (Weinstein, 1979). Eine hohe **Dichte** an Elementen in einem Raum wirkt beengend und kann als bedrohlich wahrgenommen werden. Dabei stehen beide Dinge immer in Relation zueinander. Die reale Menge oder die reale Größe des Raumes sind dabei unerheblich.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die zentralsten Elemente eines Raumes, die unmittelbar auf einen Menschen wirken die Größe, die Raumhöhe, Gestalt und Anzahl von Fenstern und Türen, die Beschaffenheit des Lichts, Helligkeit, Materialien, Farben, Elementen Dichte und die Art/ Lautstärke von Geräuschen ist. Darüber hinaus ist auch die Anzahl an Reizen eines Raumes zu beachten.

2.5 Feng-Shui

Feng-Shui ist eine traditionelle und erfahrungsgestützte alte, chinesische Lehre, die sich mit der Gestaltung und Optimierung von Lebensräumen beschäftigt. Das übergreifende Ziel von Feng-Shui Methoden ist, positive Einflüsse zu stärken, negative Wirkungen abzuwenden und das Umfeld dabei so zu harmonisieren, dass es zur Quelle der Lebenskraft – dem Chi – wird, sodass dieses ungestört fließen kann.

„Ungestört fließen“ heißt gleichmäßig, weder „zu beschleunigt“ (spitze Kanten an Möbeln, scharfkantige Gegenstände, weite Winkel), noch „stillstehend“ (unter und zwischen Möbeln, hinter Türen, auf Schränken, unter der Treppe, spitze Winkel). Letzteres wird vor allem in fensterlosen Räumen, kleinen Nischen, verstaubten/ „toten“ Ecken begünstigt.

Gemäß chinesischer Philosophie wird „Gesundheit“ als harmonischer Fluss der Lebensenergie durch den ganzen Menschen in seiner physikalischen (Körper), emotionalen (Seele), intellektuellen (Hirn) und spirituellen (Geist) Dimension definiert.⁸ Dieses Prinzip gilt im Rahmen von Feng-Shui ebenso für

⁸ H. Seipel, *Feng-Shui – Raumenergie*, 2016, S. 3

Landschaften, Gebäude und Räume. In der harmonischen Raumgestaltung wird der Einklang zwischen der vorhandenen Raumenergie und der Art des Raumes angestrebt.

Im Gegensatz zur Umgebungspsychologie, die stets vom Menschen und seinen individuellen Bedürfnissen ausgeht, legt Feng-Shui immer zuerst den Schwerpunkt auf den Raum. Hier gilt es in erster Linie das Chi in einen gleichmäßigen, beruhigten Fluss zu lenken.

Energie strömt durch Fenster und Türen in und aus einem Raum. Stehen diese „Öffnungen“ sich ungestört gegenüber, so fließt das Chi beschleunigt, und damit zu schnell durch den Raum. Unruhe, Desorientierung und mangelnde Konzentrationsfähigkeit können mögliche Symptome sein. Durch Teppiche, Tische oder Pflanzen, lässt sich das Chi sanft umlenken, was einen schöpferischen, schwingenden Chi-Fluss begünstigt.⁹ (Bild vom Krankenhausflur)

Kommt die Lebensenergie aber zu einem Stillstand, so kann der Energieaustausch nicht mehr stattfinden und die vorhandene, positive Energie wird schnell verbraucht.¹⁰

Um persönliche Bedürfnisse bei der Raumgestaltung erfüllen zu können, sind komplexe Gegenüberstellungen mit den Anforderungen des Raumes notwendig. Eine dedizierte Feng-Shui Beratung bietet vielerlei Optimierungsmaßnahmen, die für diese Arbeit aber den Rahmen überschreiten würde. Grundsätzlich ist es das Bestreben, Störungsquellen sowohl im Außen (unmittelbare Umgebung außen, ums Haus herum) als auch in der inneren Umgebung eines Raumes zu minimieren.¹¹ Allgemein gelten dabei zwei einfache, sehr wirkungsvolle Maßnahmen: Vermeiden und Verdecken.

Als Vermeiden verstehen wir hier, Störungsquellen gar nicht erst entstehen zu lassen oder die Position des Menschen im Raum so zu verändern, dass der Energiestrom keine Wirkung auf diesen hat. Dies ist besonders relevant im Coaching Prozess bei der Überlegung, wo man in einem Raum das Coaching stattfinden lässt und wo beispielsweise Sessel oder Stühle platziert werden.

Verdecken bedeutet in diesem Kontext, Störungsquellen zu kaschieren und den negativen Energiefluss zu durchbrechen:

Äußere Störungsquellen	Innere Störungsquellen	Optimierungsmaßnahme
Spitze Objekte, die direkt auf das Fenster und das Gebäude zeigen (Baukräne, Starkstromleitung, Sender)	Spitze Kanten und Möbelebenen	Verdeckt durch Vorhang oder Zimmerpflanze
Glänzende Objekte (Spiegelnde Glastüren, Wellenmuster eines Gewässers, blendende Sonnenkollektoren)	Kleine, kaum zugängliche Nischen	Stärkere Beleuchtung, kräftige Farben, Zimmerpflanze, kleiner Tisch oder Schrank
Lange, schmale Objekte, die waagrecht ausgerichtet sind	Offene Regale, die unstrukturiert oder überfüllt sind	Aufräumen, entrümpeln, strukturieren oder Schranktür einbauen
Große Objekte, die direkt vor der Tür befinden	Fensterbänke mit spitzen Ecken	Dekorationsartikel o.Ä.
	Offene Balken und eckige Säulen	Vorhang, Pflanze
	Große Gegenstände, die den Weg versperren	Aus dem Weg räumen / wegräumen

Table 1 Optimierungsmaßnahmen für äußere und innere Störungsquellen

Feng-Shui beruht auf der Annahme, dass die natürliche Lebensenergie (Chi) immer eine positive Ausprägung hat. Ihr Verlauf ist harmonisch, schwingend und nährt ihre Umgebung. Trifft diese Energie aber auf Störungsquellen, so entsteht ein destruktives Chi, das sich entweder durch zu beschleunigte oder gelähmte Energie bemerkbar macht. Diese gilt es zu entschärfen und für den Menschen in einem Raum zu optimieren.

⁹ H. Seipel, *Feng-Shui – Raumenergie*, 2016, S. 22

¹⁰ H. Seipel, *Feng-Shui – Raumenergie*, 2016, S. 31

¹¹ H. Seipel, *Feng-Shui – Raumenergie*, 2016, S. 28

Ein weiterer Aspekt der Feng-Shui Lehre ist die Dualität von Yin und Yang und ihre jeweiligen Ausprägungen nach Himmelsrichtungen und nach belebender oder beruhigender Energie. Eine Übersicht bietet Tabelle 2.

	Ausprägung	Himmelsrichtung	Wirkung	Farben
Yang Räume	Starkes Yang Schwachtes Yin	Süden, Südosten, Osten, Südosten	Belebend, kommunikativ, zwischenmenschliche Begegnung, offener Charakter	Hell, kräftig, warm Süden: Rot, Osten: Grün
Gestaltungs- empfehlung	Glatter Boden, Helle, zentrale Beleuchtung, Kleine/ leichte Vorhänge, Höhere Raumtemperatur, Leichte Möbel, frische Blumen und Pflanzen			
Yin Räume	Starkes Yin Schwachtes Yang	Norden, Nordosten, Westen, Nordwesten	Erholung, Entspannung, privater Charakter	Ruhige, kühlere Pastellfarben Norden: Blau, Westen: Beige
Gestaltungs- empfehlung	Weich, schalldämmender Boden, sanfte, indirekte Beleuchtung, Vorhänge aus weichem, schwerem Stoff, einheitliche Flächen, keine Muster, mäßige Raumtemperatur, schwere/stabile Möbel, Dekorationsgegenstände aus Stein, Keramik, Wasser und Metall			

Tabelle 2 Die Dualität von Yin und Yang

Die Grundlagen der Harmonie im Feng-Shui werden durch Yin und Yang symbolisiert, und stehen dafür, dass jeder Teil immer auch einen Anteil des anderen mit sich trägt. In Bezug auf Raumgestaltung bedeutet dies der farbliche und materielle Ausgleich in einem Raum, sodass kein Element dominant hervorsteht. Setzt man Formen, Materialien und Farben bewusst ein, so kann man die Wirkung eines Raumes bewusst lenken und für ein Coaching einsetzen.

2.6 Harmonische Farbgestaltung

Die Farbenlehre innenarchitektonischer Raumgestaltung beruht auf der Wirkung einzelner Farbtöne. Die Wirkung von sogenannten „reinbunten“ Farben, verändert sich umgehend, sobald man diese erhellt, verdunkelt oder trübt.

	Wirkung	Bedeutung	Assoziation	Mit anderen Farben	Raumgestaltung
Gelb	Belebend, erheiternd, erwärmend	Blüte, Hoheit, Geistigkeit	Sonne, Gold (Glorie, Macht)	Empfindlich zB grünliches gelb gilt als giftig, gemein und neidisch	Besonders geeignet für Tapete, Wände, Gardinen, Möbelbezüge
Orange	Warm, erheiternd, belebend	Kann am Boden als verschmutzt und unangenehm wirken	Stimmt Menschen lebhaft, regsam und strebend		Kleine, punktuelle Akzente Als Bodenbelag ungeeignet
Rot	In kleinen Mengen: Lebenslust & Freude In zu großen Mengen: gewaltsam und aufdringlich	Kraft, höchste Erregung	Blut, Feuer, Würde	Je mehr es ins Purpur geht, desto würdevoller wird es (Kardinäle zB)	Nur in gebrochenen Tönen oder geringen Mengen
Violett	Geheimnisvoll und unerforschlich	Zwischen Kampf und Frieden		Je näher es Blau kommt, desto ruhiger wirkt es	
Blau	Wirkt schattenhaft und dunkel	Vertrauen, Treue, Bescheidenheit und Sanftmut	Bestreben, sich in sich selbst zurückzuziehen, zu begrenzen, zu ruhen	Mit Grün wirkt es geheimnisvoll Eisblau wirkt kühl und distanziert	
Grün	Beruhigend und erholsam	Farbe des animalischen Lebens	Kühl, Wasser und Eis je näher sie dem Blau kommen	Dem erregenden rot gegenübergestellt	
Weiß	Wirkt weitend und kalt	Reinheit		Verträgt sich mit allen Farben Vermindert Leuchtkraft der Nachtfarben	Wirkt trennend und hebt Kontraste auf. Sollte immer etwas getönt werden.
Schwarz		Nacht, Tod, Trauer, Festigkeit		Unterstreicht Helligkeit von Nachbarfarben	Nur dezente oder punktuelle Verwendung im Raum Sollte immer etwas getönt werden
Grau		Zwischen Tag und Nacht			Verleiht Nachbarfarben Glanz und Reinheit Sollte getönt werden

Tabelle 3 Reinbunte Farben nach Wilkening, Reusch und Donauer (2018)

Wilkening, Reusch und Donauer (2018) beschreiben drei Grundsätze der harmonischen Farbgestaltung:

1. Reinbunte Farbtöne müssen durch nuancierte, gedämpfte Töne getragen werden
2. Leuchtend intensive Farben sollten nur in geringen Mengen eingesetzt werden
3. Beschränkend auf eine tonangebende Farbe oder auf einen bestimmenden Farbkontrast ist geboten, während andere Farbtöne und Farbkontraste sich unterordnen

Diese Grundsätze sind als allgemeine Empfehlungen zu verstehen, die bei der Entscheidung unterstützend sein sollen, wie man einen Coaching-Raum farblich konzipiert. Das Stichwort hier ist „Harmonie“. Welche farblichen Schwerpunkte man legt ist Geschmackssache und vom Gestalter frei wählbar. Damit sich aber der „allgemeine Mensch“ in einem Raum wohlfühlt und damit die physikalische Basis für ein Coaching schafft, sollten diese einfachen Grundprinzipien bedacht werden.

3. Ergebnisse & Diskussion

Für die Arbeit im Coaching ist es essenziell, dass sich sowohl der Klient als auch der Coach in ihrer Umgebung wohl fühlen. Über das Wohlbefinden hinaus, sollte sich ein Klient sicher und gut aufgehoben fühlen, um sich bisher unbewussten Gefühlen und Empfindungen öffnen zu können. Hier können Räume unterstützend wirken. Die Hauptaufgabe, den Coaching Raum (physikalisch und psychologisch) richtig einzuleiten und dem Klienten Sicherheit und Vertrauen zu vermitteln, liegt nach wie vor beim Coach. Wie kann der Coach aber die unterstützende Wirkung von Räumen bestmöglich für sich und die jeweiligen Coachingprozesse seiner Coachees für sich einsetzen?

Die Hauptfrage bei der Gestaltung eines Coaching-Raumes, die es zu beantworten gilt ist: „Welcher Bereich eines Raumes soll für welche Aktivität im Coaching genutzt werden?“ Stark vereinfacht gesagt, sollte ein Coaching Raum zwei grobe Bereiche beinhalten:

1. Einen beruhigten, stilleren Bereich, wo Gesprächs-Coaching-Elemente im Fokus stehen
2. Einen belebten, aktiveren Bereich, mit viel Platz, um sich im Raum zu bewegen und diesen zu erleben.

Für den beruhigten Teil (1) eignen sich vor allem Yin-Elemente. Also ruhige, kühlere Pastellfarben. Weiche Stoffe (zB die Sessel oder Stühle, auf denen man sitzt), ein weicher Teppich und indirektes, warmes Licht. Hier soll sich der Coachee heimisch, sicher und entschlern fühlen. Wellness für alle Sinne. Hier kann man auch vorsichtig mit angenehmen, leichten Gerüchen arbeiten, weichen, hochwertigen Stoffen und beruhigenden Bildern.

Die Sessel (oder Stühle) sollten für ein angenehmes Coaching-Erlebnis sich nicht direkt gegenüberstehen, da dies schnell als konfrontativ oder so direkt wahrgenommen werden kann. Besser ist eine zueinander gewandte Variante, in der die Sessel im offenen Winkel zueinanderstehen. Um das Sicherheitsgefühl des Coachees zu stärken, sollte die Rückseite des Sessels durch eine Wand oder ein anderes größeres Element geschützt sein. Die Person sollte niemals mit dem Rücken zur Tür sitzen und stattdessen sitzend den Raum und die Tür überblicken können. Je näher an einem Fenster desto näher ist der Coachee der positiven Lebensenergie und Lichtquelle, was als positiv gewertet wird. Als verbindendes Element zwischen den Sesseln empfehlen wir einen kleinen Tisch mit Taschentüchern, einem Stift und Papier/Postits, die man benutzen kann. Je nach Raumenergie und Lichtverhältnissen, eignet sich auch eine kleine Lampe oder eine kleine Pflanze als beruhigendes Dekorationselement auf dem Tisch.

Wir raten unbedingt dazu, dass man sich vorab in beide Sessel setzt, unabhängig davon, ob fest steht wo der Coach und wo der Coachee sitzt. Was sehe ich? Was wirkt auf mich ein? Was nehme ich hier an dieser Stelle wahr? Gibt es leere Ecken oder spitze Kanten, die auf mich zeigen? Dann sollten diese entweder hinter einem Vorhang oder durch eine Zimmerpflanze verdeckt werden. Schau ich auf eine leere Wand oder ein schönes Bild, das farblich harmonisch mit dem restlichen Raum wirkt? Um die Yin Energie zu verstärken kann man mit Wasserelementen (ein Bild mit Wasser oder ein kleiner Zimmerbrunnen) arbeiten. Vorsicht aber, wenn der Raum sowieso schon Yin-Stark ist, kann ein Zimmerbrunnen schnell „zu viel“ sein. Hier empfehlen wir eher auf ausgleichende Yang-Elemente zu setzen (frische Blumen z.B.).

Ein weiterer Aspekt ist das Maß an „Mystery“, was einen zum Erforschen der Umgebung einlädt (Perfahl, 2015). Ist ein Raum direkt und vollumfänglich ersichtlich oder verbirgt sich etwas hinter einer Zimmerpflanze oder nicht direkt sichtbaren Ecke eines Raumes? Was ist die Intention eines Coaches? Vielleicht gilt es auch dieses je nach bevorstehendem Coaching individuell anzupassen. Möchte man den Coachee vielleicht bewusst irritieren oder aus bekannten Denkmustern lösen, so kann man nach ein paar Sitzungen den Raum minimal verändern. Für spätere Forschungen wäre es sicher interessant zu untersuchen, ob und wenn ja welchen Effekt diese minimale Veränderung auf den Coachee und auf das Coaching selbst hat.

Grundsätzlich sollten Regale und Schreibtische immer aufgeräumt und ordentlich und niemals überfüllt oder sogar zugemüllt erscheinen. Jegliche sichtbare Literatur zum Beispiel sollte themenbezogen und zum Coaching-Kontext passend, bewusst ausgewählt sein.

Für den aktiven Bereich (2) des Raumes empfehlen wir mit viel Weite und großzügigem Platz zu arbeiten. Hier geht es darum den Coachee zu aktivieren und in Bewegung zu kommen.

Hier können Timelines gelegt, Aufstellungsarbeiten gemacht, im Raum verschiedene Perspektiven eingenommen werden. Auch die Arbeit mit Bodenankern und Bildern im Raum eignen sich hervorragend. Fokus liegt hier also auf Yang Energie. Helle, freundliche, lebendige Dekorationselementen (Lampen oder frische Blumen). Wir empfehlen mit Materialien und gezieltem Einsetzen von Farben die Wirkung des Raumes positiv zu lenken und zu beeinflussen. Besonders eignen sich glatte Holzoberflächen, ein freundliches, warmes Gelb oder Orange (nur punktuell, nicht an der ganzen Wand!) mit zentraler Beleuchtung und leichten, transparenten Vorhängen.

3.1 Einen leeren Raum ideal für ein Coaching gestalten

Am besten geeignet sind Räume mit großzügigen Lichtquellen, idealerweise Fenster. Ein Raum ohne Fenster werten wir als ungeeignet. Im Idealfall bietet ein Coaching-Raum einen aktiven, kommunikativen Bereich, in dem der Coachee „in Aktion“ und Bewegung treten kann und einen beruhigenden, entschleunigten Bereich, in dem der Coachee zur Ruhe kommen und sich entspannen kann. Diese Dualität in den optimalen Anforderungen an einen Coachingraum kann man sehr schön mit der Dualität der „Yin und Yang“ Idee in Räumen umsetzen, wie in Kapitel 2.5 beschrieben. Anzustreben ist dabei eine ausgeglichene Yin/Yang Energie, ohne, dass das eine, das andere dominiert.

Konkret bedeutet das:

- In welche Himmelsrichtung zeigt das/Die Fenster?
- Wirken äußere Störungsquellen auf den Raum, die durch Vorhänge, Dekoration oder Pflanzen im Blickfeld verdeckt werden sollten?
- Es sollten ausgleichende Gestaltungselemente gewählt werden, die die Yin und Yang Balance im Raum unterstützen.

Eine balancierte Yin und Yang Raumenergie wird gestützt durch die drei Grundsätze der Farbharmonie, die besagen, dass kein (Farb-)Element ein anderes dominieren sollte.

Konkrete Handlungsempfehlungen lassen sich aus Abbildung 2 ableiten. Praktische Anweisungen zur Harmonisierung des Energieflusses eines Raumes aus der Feng-Shui Lehre umfassen:

- In Yang dominierten Räumen sollte sichergestellt werden, dass ebenso beruhigende und entschleunigende Yin Elemente durch weiche Teppiche, einheitliche Flächen, keine Musterungen o.Ä. im Raum vorhanden sind
- In Yin dominierten Räumlichkeiten sollte man neben der entschleunigenden und beruhigenden Wirkung, auch ausgleichende, aktivierende Elemente berücksichtigen. Beispiele hierfür sind helle, kräftige Farben, glatter Holzboden, frische Blumen und Pflanzen.

Diese ausgleichenden „Interventionen“ unterstützen einen Raum, harmonisch und „im Einklang“ auf dessen „Nutzer“ zu wirken. Im nächsten Schritt geht es um die konkrete Einrichtung und Positionierung von Möbelstücken und Dekorationselementen, um einen Coaching-Prozess bestmöglich zu unterstützen.

3.2 Einen bereits eingerichteten Raum für ein Coaching „optimieren“

Grundsätzlich gilt weiterhin die Regel: Weniger ist mehr. Das Zimmer sollte aufgeräumt und sinnvoll strukturiert sein, damit keine Unordnung oder unnötiges Gerümpel den Coachingprozess und Energiefluss im Raum stört. Ist ein Raum also bereits eingerichtet, fokussieren wir die Gestaltungsempfehlungen auf Verbesserungsmaßnahmen in der Positionierung und Ausrichtung gegebener Elemente. Wandfarben, Teppichbeläge oder Möbelstücke zu verändern, sind in diesem Kontext unrealistisch und werden wir als unpraktikabel.

Bevor ein Coach einen Raum zum Coaching benutzt (egal ob einmalig oder mehrfach), sollte er im Vorfeld den Raum betreten und ihn auf sich wirken lassen. Am besten geht er durch den Raum und nimmt verschiedene Perspektiven und Standpunkte im Raum ein. Dabei sollte auf folgende Aspekte geachtet werden:

1. Fenster & Lichtquellen
2. Möblierung und Einrichtung
3. Farben, Dekoration & Pflanzen

Auf Basis der Umgebungspsychologie und Feng-Shui Lehre sollte der Coach unbedingt aufräumen & entrümpeln. Dunkle, enge Räume, Unordnung, keine erkennbare Struktur, scheinbare Wahrlosigkeit und Unpersönlichkeit, werden eher negativ wahrgenommen. Durch Ordnung schaffen wir Raum und Platz für neue Ideen und einen freien Energiefluss für den Coachee. Die Coaching Umgebung sollte dabei weder zu eintönig wirken noch zu verwirrend oder überladen gestaltet sein. Wir wollen möglichst wenig von uns selbst oder von außen auf den Coachee wirken lassen, sondern dem Coachee Raum geben, sich selbst zu entfalten, sodass dieser von innen, aus sich heraus im Raum wirken kann.

Folgend fassen wir die 9 wichtigsten Punkte zusammen:

- 1) Stelle sicher, dass die Energie im Raum ausgeglichen ist und die positive Lebensenergie frei und sanft schwingend, zwischen Tür und Fenster fließen kann. Diese sollte nicht ungebremst direkt fließen können, sondern durch Teppiche, kleine Tische oder andere Möbelstücke umgelenkt werden.
- 2) Im sitzenden „Gesprächsbereich“ ist auf beruhigende und sanfte Elemente zu achten, die hier einzusetzen sind. Weiche Materialien und Stoffe, kühlere Pastelltöne mit vereinzelt, aufeinander abgestimmten, kräftigen Farbelementen (Kissenbezug, Blumenvase zB)
- 3) Coach und Coachee sollten sich im Weitwinkel einander zugewandt gegenüber sitzen.
- 4) Es sollte auf ausreichend Lichtquellen geachtet werden
- 5) Ein angenehmes Raumklima, weder zu kalt noch zu warm.
- 6) Mittlere, bis hohe Decken gelten als ideal
- 7) Für den „aktiven“ Bereich des Raumes sollten so wenig Einrichtungsgegenstände wie möglich genutzt werden. Hier ist die Devise: Platz schaffen, damit der Coachee sich entfalten kann.
- 8) Enge, unzugängliche Ecken und Nischen möchten wir vermeiden, ebenso wie vorspringende Ecken und Kanten. Diese sollte man aus dem Wirkungsfeld entfernen und Störungsquellen im direkten Blickfeld versperren
- 9) Die Farben Rot, Schwarz und gelb sollten sehr bedacht und nur punktuell genutzt werden

Wer sich besonders viel Mühe geben möchte, kann darüber hinaus sich ein „Thema“ für einen Raum überlegen, dessen Elemente und Assoziationen verarbeitet und benutzt werden sollen. Ein Raum, dessen Thema und Farbgebung auf „Strand“ beruht, arbeitet viel mit natürlichen Farben, Sand- und hellen Blautönen, Steinmaterialien, Holz, viel Licht. Schwere, metallische Elemente und grell pinke sowie schwarze Töne, würden eher als störend empfunden werden.

4. Fazit

Als Coach verkaufen wir eine Dienstleistung und zu dieser Dienstleistung gehört auch der Raum, in dem der Kunde diese Dienstleistung in Anspruch nimmt. Der Kunde nimmt den Coaching-Raum also als ein Teil von uns und unserer Kompetenz wahr. Der Raum stellt dar, wie aufgeräumt und sortiert wir als Coach auf unseren Coachee wirken. Wie kompetent wir in unserem Fachgebiet (Fachliteratur im Regal, Zertifikate an der Wand) sind und welche weiteren Schwerpunkte und Ansätze wir als Coach und Mensch verfolgen (sichtbar durch Symbole, Figuren zB. ein Buddha, Yin/Yang, etc.).

Mit dieser Arbeit haben wir erläutert, in welcher Form Räume auf uns Menschen (Coach und Coachee) wirken und in welcher Form wir diese Wirkung produktiv und wirkungsvoll für ein Coaching nutzen können. Wir haben diverse Handlungsempfehlungen und mögliche Vorgehensweisen dargestellt und diskutiert.

Es bleibt aber festzuhalten, dass der Prozess eines Coachings niemals allein durch die Wirkung eines Raumes beeinflusst werden kann. Im optimalen Raum (so sollte es diesen geben) kann ein Coaching ineffektiv und für den Kunden als wirkungslos empfunden werden. Ebenso kann ein Coachee ein Coaching als sehr wertvoll wahrnehmen, auch wenn der Coaching-Raum, nach Auffassung dieser Analyse, als ungeeignet oder nicht optimal beschrieben werden würde. Die Wirkung unserer Umgebung ist als weiterer, hilfreicher Aspekt eines Coachings zu verstehen, den man optimieren kann.

Literaturverzeichnis

Barbara Perfahl, Ein Zuhause für die Seele, Kreuz Verlag Freiburg im Breisgau:
Kreuz Verlag 2015, (S.15)

Evans and Mcoy, When buildings don't work: The role of architecture in human health,
Journal of Environmental Psychology, Volume 18, Issue 1, March 1998, (Pages 85-94)

H. Seipel (2016). Feng-Shui – Raumenergie, (S. 3, 22, 28, 31)

InKonstellation Skript (2023). „Systemische Coachinausbildung“

Gifford, R., Steg, L., & Reser, J. P. (2011). Environmental psychology. In P. R. Martin,
F. M. Cheung, M. C. Knowles, M. Kyrios, L. Littlefield, J. B. Overmier, & J. M. Prieto (Eds.),
IAAP handbook of applied psychology (pp. 440–470). Wiley Blackwell.

Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery.
Science (Pages 224, 420-421)

Schönborn, S. & Schumann, F. (2008): Dichte und Enge. In: Richter, P.G. (Hrsg.).
Architekturpsychologie. Eine Einführung. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Weitere Online-Quellen:

https://www.dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/systemische_coaching.htm

http://www.mbbk-re.de/pages/projekte/Komp_GR_A/pages/wahrnehmung/wahrnehmung.html