

Die Kraft der Bilder

Visualisieren im Coaching

Abschlussarbeit Coaching-Ausbildung Online – Februar 2025 – Jasmine Walster

Einleitung

Was haben der rosa Power-Ranger, ein Marienkäfer, Wilfried der ängstliche Beamte und 5 große Pappkartons gemeinsam? Nun auf den ersten Blick herzlich wenig könnte man meinen und es wirft sich gegebenenfalls die Frage auf, ob die Autorin vor dem Verfassen dieser Zeilen einen Clown gefrühstückt hat. Tatsächlich teilen diese 4 aber eine große Kraft. Eine Kraft, die in den jeweiligen Fällen dazu beitrug, die Initialzündung im Coaching-Prozess einzuleiten. Eine Kraft, die mich in jedem dieser Fälle so sehr faszinierte, dass ich Sie zum Thema dieser Arbeit machen wollte: Die Kraft der Visualisierung.

Im Folgenden möchte ich euch daher gerne auf eine Reise in die Welt der Bilder und Metaphern mitnehmen und auf Basis meiner eigenen Erlebnisse schildern, wie kraftvoll und hilfreich diese Werkzeuge im Coaching für KlientIn als auch CoachIn wirken und wie Sie im Coaching-Prozess eingesetzt werden können.

Hinweis: Die Namen der erwähnten CoachInnen und Klientinnen sind zum Schutz der Privatsphäre fiktiv und die Inhalte gegebenenfalls leicht verändert, um keine Rückschlüsse auf bestimmte Personen zuzulassen.

Hauptteil

„Ich kann irgendwie nicht so umschalten“, sagt mir Elena, die während ihrer Online-Coaching- Sitzung hibbelig zwischen dem ersten und zweiten Bodenanker in ihrem Arbeitszimmer steht und sich für ihren beruflichen Neustart sehnlichst eine Entscheidung wünscht. Zu diesem Zweck haben wir uns an diesem Tag für das Tetralemma-Modell¹ entschieden. Dieses Modell als Tool im Coaching beinhaltet beim Beleuchten der einzelnen möglichen Entscheidungsvarianten Bodenanker in Form von Karten oder Zetteln, auf die sich die Klientin nacheinander stellt und so physisch und mental in das jeweilige Szenario eintaucht, um alle für Sie wichtigen Aspekte denken, fühlen und abwägen zu können. Damit auf jedem einzelnen Bodenanker eine Abgrenzung zu den jeweils anderen Ankern besteht, wird zwischen den Wechseln der einzelnen Optionen durch den Coach, beispielsweise durch einen kurzen Smalltalk, wieder eine gewisse emotionale und thematische Neutralität bei der Klientin hergestellt. Elena ist mit ihren Gedanken und Emotionen aus Szenario Nummer Eins noch so beschäftigt, dass selbst der Smalltalk erstmal nicht gelingen will. Während ich meine Intuition anrufe, um Sie nach einer guten Idee zu fragen, springen mir im Hintergrund von Elenas Arbeitszimmer plötzlich ein paar braune Pappkartons ins Auge, die wohl darauf warten, ausgepackt zu werden. „Darf ich dir einen Vorschlag machen?“ frage ich Elena mit einem schmunzelnden Blick in die Kamera. Mit einem Nicken und einem Lächeln stimmt sie zu. Ich lade Sie ein, sich auf den Weg zum nächsten Bodenanker zu machen und sich dabei vorzustellen, wie sie in einen großen, geräumigen Pappkarton steigt, wie in eine Art Überraschungskiste, und dort das folgende Szenario erkundet. Elenas Gesicht entspannt sich sofort und das hibbelige Hin und Her ihrer Füße wandelt sich in ein zielstrebiges Losgehen Richtung Bodenanker Nummer Zwei. Nonverbal hat sie meinem Vorschlag zugestimmt und ich muss vergnügt lächeln, als sie auf dem zweiten Bodenanker die Augen schließt und beide Beine anhebt, so als würde Sie über den Rand einer Kiste in diese hineinsteigen. Mit ausreichend Zeit und Raum erlebt Sie ihre Option in der Überraschungskiste, es wird auch hier emotional und es zeigt sich das Bedürfnis nach regem Austausch mit der CoachIn. Aufgrund unserer Konversation in diesem Moment frage ich mich, ob und wie schnell Sie aus diesem tiefen See der Emotionen wiederauftauchen kann. Elena gibt mir das Signal, dass das Szenario für Sie ausreichend beleuchtet ist und es weitergehen darf. Und wieder muss ich lächeln: mit bereits

geöffneten Augen und der Intention, wieder ins Hier und Jetzt zu kommen, hebt Elena erneut beide Beine und steigt rechts neben ihrer imaginären Kiste wieder aus. „Da drin war es heftig!“, sagt Sie mit einem erleichterten Lächeln und ich merke, dass die Kistennummer ein verdammt cleverer Schachzug war. So erkunden wir gemeinsam die drei weiteren Pappkartons und als ich Sie im Anschluss bitte, nun intuitiv eines der fünf Szenarien auszuwählen, atmet sie kurz durch, und hüpfte aus dem Stand in Kiste Nummer Drei. Jetzt lachen wir beide. Elena, weil Sie Spaß hatte und mit einer für Sie passenden Lösung nachhause geht und ich, weil Elena mit einer für Sie passenden Lösung nachhause geht und der Hüpfen so schön war.

Aber was war da eigentlich passiert? Wie hat der Wandel vom Bodenanker zum Pappkarton einen so großen Unterschied machen können?

Für Elena selbst waren es, wie sie mir einige Tage später per Textnachricht rückmeldet, vor allem folgende Aspekte:

„Durch das Gefühl, jedes Szenario im Karton zu erleben, konnte ich auch irgendwie die Gefühle dazu dort drin lassen und mich dadurch auch tiefer auf die Gefühle einlassen. Außerdem hat es dem Thema für mich mehr Leichtigkeit verschafft und ich konnte somit eine andere Perspektive einnehmen und nichtmehr alles nur mit meiner sonst eher verbissenen Einstellung beurteilen.“

Für Elena hatte diese Form der Visualisierung also auf der emotionalen Ebene als auch im Bereich der Fähigkeit eines eigenen Perspektivwechsels einen signifikanten positiven Effekt.

Ein Effekt, der mich bei vielen Facetten im Coaching - Prozess und auch innerhalb der einzelnen bereits erlernten Coaching-Methoden, in denen Visualisierungen und Metaphern mitunter als Techniken eingesetzt werden, immer wieder begeistert und deren Bedeutung und Verwendung ich mich daraufhin in meinen Recherchen gewidmet habe. Und diese Recherchen haben folgendes ergeben:

„Worte haben keine Energie, solange sie kein Bild auslösen!“, wusste schon Virginia Satir.²

Im systemischen Coaching werden Metaphern, Bilder und Visualisierungsübungen eingesetzt, um komplexe Themen auf eine zugängliche und oft auch emotionalere Weise zu bearbeiten. Diese Methoden helfen dabei, abstrakte oder schwer fassbare Probleme und Themen greifbar zu machen, indem sie die Klienten in eine andere Perspektive versetzen und neue Denkräume eröffnen.

Beim Visualisieren, wird unser Gehirn ähnlich aktiviert, als würden wir das Ereignis in der Realität erleben. Dieses Phänomen wird als „Neuroplastizität“³ bezeichnet: Die Fähigkeit des Gehirns, sich auf der Grundlage unserer Erfahrungen und Gedanken anzupassen und zu verändern.

Aufgrund unserer Erfahrungen und Gedanken Hirnprozesse zu verändern, kann bewirken, dass wir dadurch auch Dinge im Außen verändern, wenn wir konkret in die Umsetzung gehen. So zum Beispiel auch, wenn wir in einer gewissen Situation bisher immer wieder das gleiche Muster abgespielt haben und einfach nicht verstehen, warum wir das immer wieder tun, obwohl wir es doch so gern anders machen würden.

Oder wir befinden uns gerade in einer bestimmten Situation, in der wir uns eine Lösung oder Veränderung wünschen, diese aber gerade scheinbar unmöglich alleine finden können. Im Coaching-Prozess sind wir im Gegensatz zu einer Beratung nicht bestrebt, dem Klienten/ der Klientin eine Lösung oder Veränderung aus unserer Perspektive zu präsentieren, sondern gehen davon aus, dass jeder/jede die Fähigkeit in sich trägt, sich selbst zu helfen. Und wir als Coaches unterstützen, indem wir den Klienten/die Klientin mit den richtigen Fragen und Techniken in ihre eigene Lösung führen. Ein wichtiges Tool kann es sein, den Klienten/ die Klientin an ihre eigenen Fähigkeiten zu erinnern, beispielsweise in Form von in der Vergangenheit gelungenen ähnlichen Problemlösungen oder generellen Stärken und Erfahrungen aus ihrem bisherigen Leben. Das Erarbeiten dieser Ressourcen ist zentraler Teil vieler Coaching-Prozesse und führt uns nun mit einer geschmeidigen Überleitung in die Welt des Marienkäfers und des rosa Powerranger, die an einem sonnigen Samstagvormittag im Oktober beschließen, gemeinsam in ein neues Abenteuer zu ziehen.

An diesem Samstagvormittag sitze ich mit einem warmen duftenden Pfefferminztee vor meinem Rechner und lausche meiner Coachee Sabrina, die etwas aufgeregt am Saum ihres weinroten Strickpullovers nestelt, während Sie mir von ihrem beruflichen Werdegang erzählt. Der Job in der Verwaltung, den sie bereits seit Ende der Schulzeit macht: eintönig, festgefahren und für Sie nichtmehr erfüllend. Das Geld stimmt zwar für Sie, alles andere aber nichtmehr. Ein paar Kurse und Trainerscheine für Sportarten, die sie mag, hat sie belegt, ab und an gibt Sie Sportkurse in einem nahegelegenen Studio, aber darüber hinaus zieht es sie aufgrund der Sicherheit, so sagt sie, immer wieder zurück zu ihrem Angestelltenverhältnis. Innerlich spürt Sie schon lange, dass diese Tätigkeit ihr nichtmehr entspricht, wiegt sich aber in ihrer Routine und in dem Glaubenssatz, dass Sie ja nichts Anderes gelernt habe und das mit dem Sport ja immerhin ein netter Ausgleich sei. „Also, so nebenbei halt. Reicht ja im Prinzip auch!“, nach dieser Ausführung ein abruptes Stoppen ihrerseits und eine längere Sprechpause, nur das nervöse Nesteln am Ärmel bleibt. Ihre Ausführungen klingen für ihr Erleben stimmig, und nach einer kurzen Zusammenfassung ihrer Erzählung frage ich sie, wovon das Stocken zum Ende des letzten Satzes ausgelöst wurde. Mit der freien Hand, die nicht am Saum des Pullovers nestelt, streicht Sie sich ihre hellbraunen Locken hinters Ohr und ihr bisher recht ernstes Gesicht wird von einem leichten Lächeln und einem aufblitzen der Augen erhellt. Begeistert erzählt Sie mir, dass die Studiobesitzerin ihr angeboten hat, das Studio in ihrer Wohnortnähe zu übernehmen. Stolz berichtet Sie, dass die Besitzerin voll des Lobes für Sie sei, auf ihre sportlichen und organisatorischen Fähigkeiten baue und deshalb eine vielversprechende Karriere als selbstständige Trainerin und Unternehmerin bei ihr sähe.

„Das klingt ja wahnsinnig wertschätzend und ermutigend!“, spiegle ich ihr Erzähltes und die damit einhergehende Körperhaltung, die sich zwischenzeitlich zu einem aufrechten, stolzen Sitz aufgebaut hat. „Ja, voll! Aber...“, beginnt Sabrina ihren nächsten Satz und fällt schon während ihrem „aber“ wieder zurück in eine schlaffe, unsichere Haltung, mit der sich auch erneut das Nesteln am Ärmel ihres weinroten Pullovers einstellt. Ich lasse Sabrina einfach Raum, ihre Gedanken zu sortieren und dann sprudelt all das „aber“ aus ihr heraus: „Mein Job ist so sicher“, „ich habe noch nie etwas Anderes gemacht“, „was, wenn es schiefgeht?“, „ich habe keine Ahnung von Selbstständigkeit“, und viele weitere Sätze voller Bedenken und Zweifel werden geäußert. Aber eine Sache fällt doch immer wieder: irgendwie würde Sie es trotz allem so gerne versuchen. Im weiteren Gespräch kristallisiert sich heraus, dass es Sabrina nicht um ein Abwägen im Sinne von „alter Job“ oder „neues Leben als Unternehmerin“ geht, sondern Sie sich wünscht, diese innere

Blockade zu überwinden, um der Sache eine Chance zu geben. Sie vergleicht es selbst damit, als stünde Sie im Flur und jemand würde Sie einladen, raus zu gehen, hält ihr sogar die Tür auf, aber sie schafft es nicht, hindurch zu gehen, obwohl der Flur eigentlich ziemlich uncool ist. Ihre eigene bildhafte Sprache bringt mich auf eine Idee.

Ich lade Sie dazu ein, eine Situation in ihrem Leben zu beschreiben, in der sie ähnliche Bedenken hatte und es dennoch geschafft hat, neue Schritte zu wagen. Überraschend schnell findet Sie sich in ihrer ersten Trainerausbildung wieder, die Sie aus purer Freude und Neugier begann, und ganz konkret landet Sie in der Situation, als Sie auf den Knopf für „jetzt zahlen“ klickt und so online verbindlich ihren Platz zur Fitness-Instruktorin bucht. Ich bitte Sie, die Augen zu schließen und ein wenig in der Situation zu verweilen. Als ich ein Lächeln auf ihrem Gesicht wahrnehme, frage ich nach dem Gefühl, dass dieser gerade getätigte Klick in Ihr auslöst. Sabrina beschreibt es als kribbeliges, kraftvolles, stolzes, energiegeladenes Klopfen in der Brust. Auf die Frage hin, ob das namenlose Gefühl eine Farbe hat, ruft Sie intuitiv „rosa“. Wir verweilen noch ein bisschen in dem Gefühl und beleuchten weitere Facetten, als sie plötzlich einen weiteren Gedanken mit einbringt. Zu dem kraftvollen rosa Gefühl gesellt sich ein Satz in ihren Kopf. „Alles, was ich ernsthaft anfangen will, wird immer ein Erfolg. Seit ich klein bin. Immer!“ An diesem Punkt wiederhole ich ihre Aussage und lade Sie ein, diesen Satz nochmal bewusst hervorzuholen und gerne zu beschreiben, was für ein Gefühl damit verbunden ist. Diesmal beschreibt Sie ein wohliges Kribbeln zwischen den Schulterblättern. „Das ist rot!“ sagt Sie direkt im Nachgang, ohne dass ich zu einer weiteren Frage komme.

Auf Basis unserer Kommunikation wird klar, dass Sabrina sehr gut mit Visualisierungen und Emotionen arbeiten kann, was sich auch minütlich in ihrer Gestik, Mimik und Körperhaltung widerspiegelt. „Mal angenommen, dieses rote Gefühl hätte eine Gestalt“, beginne ich meinen nächsten Satz, „wie würde es denn aussehen?“ Sabrina überlegt kurz und sagt gleich darauf: „es sieht aus wie ein kleiner fröhlicher Marienkäfer. So einer aus dem Comic mit großen strahlenden Kulleraugen. Und der grinst so.“ Sabrina grinst, ich muss unweigerlich mitgrinsen. Nachdem Sie ihn noch ein wenig beschrieben hat, frage ich Sie erneut nach dem rosa Gefühl und ob ihr dazu möglicherweise auch ein Bild kommt. „Ja. Das ist die rosa Frau von den Powerrangers. Mit dem kompletten Outfit, Helm und alles und voll bereit für den Kampfeinsatz. Aber nicht auf so eine aggressive Art, sondern so vorfreudig, dass es gleich Action gibt.“ Auch hier lasse ich ihr genügend Raum, die Figur zu beschreiben, die Gefühle, die Eigenschaften dieser Figur und als sie nichts mehr hinzufügen möchte, lade ich Sie auf ein weiteres Gedankenexperiment ein. Ich biete ihr an, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, wie sie in dem „uncoolen“ Flur steht und es plötzlich an der Tür klopft. Vor der Tür steht die Studiobesitzerin und bittet Sie, raus zu kommen, wo eine neue Karriere, frische Luft und der Weg zur Studioübernahme auf Sie warten. Sabrina bleibt trotz freudiger Haltung erstmal im Flur stehen und überlegt, ob Sie die Tür dankend wieder schließen soll. Wieder bemerke ich, dass Sie mit der Hand am weinroten Strickpullover nestelt. Es ist die rechte Hand.

Nach einer kurzen Pause der Stille und Wahrnehmung, was und wie sich Sabrina in diesem Szenario fühlt, führe ich meine Sinnesreise mit ihr fort. Noch bevor Sie die Tür einfach wieder schließt, nimmt Sie plötzlich in der rechten Ecke des Raumes einen kleinen leuchtenden Rucksack wahr. Neugierig streckt Sie ihre rechte Hand aus, greift den Rucksack und als Sie ihn öffnet, scheinen ihr ein rosafarbenes und ein rotes warmes, kraftvolles Licht entgegen. Fasziniert schaut Sie sich das Innere des Rucksacks an und entdeckt darin ihren rosa Powerranger und den roten Comic-Marienkäfer, die sie wie zwei lebendig gewordene Spielfiguren ermutigend anlächeln und ihr sagen „wir sind bei dir!“ Sabrina hat nun ein breites Grinsen auf dem Gesicht und ihre Haltung ist noch

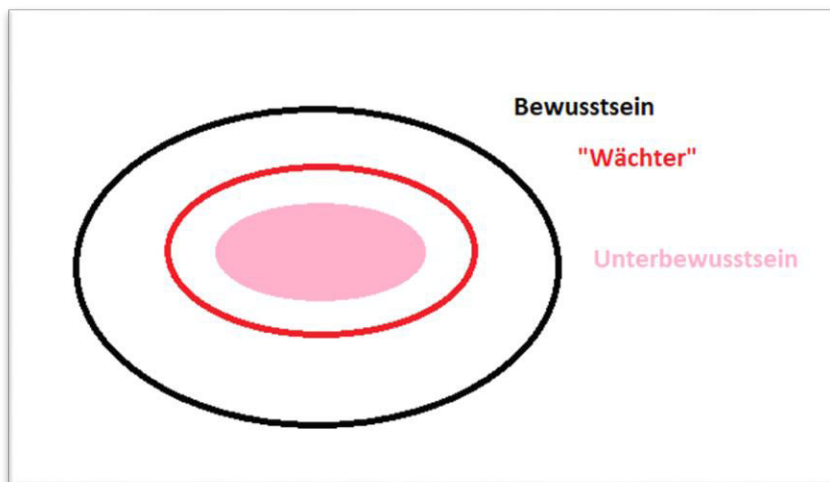
aufrechter und stolzer geworden. In diesem Zustand lade ich sie ein, den Rucksack mit den beiden kleinen Freunden anzuziehen und gerne zu teilen, wie sich das anfühlt. Ich lasse Sabrina einen Moment und sehe plötzlich ein Glänzen auf ihrer Wange. Es ist ein Tränchen, das sich seinen Weg zu ihrer hellbraunen Locke bahnt, die wieder hinter dem Ohr hervorgekommen ist und nun kurz vor dem Kinn ihr Gesicht berührt.

„Das ist so ein schöner Gedanke“, sagt Sie leise und gerührt. Ich frage Sie, ob sich mit dem Rucksack auf dem Rücken und dem gerade erlebten Gefühl etwas in der Situation ändert. „Ich will rausgehen. Tür auf und hopp. Und außerdem ist da ja erstmal ein Weg, nicht direkt das Studio.“ „Kannst du den Weg sehen?“, frage ich Sabrina. „Ja, zumindest so ein Stück“, antwortet Sie. „Magst du mir beschreiben, was du siehst, wahrnimmst, fühlst oder vielleicht sogar riechst?“, füge ich meiner Frage hinzu. Sabrina atmet tief ein, ihre Haltung stolz, als würde Sie ganz aufrecht einen Rucksack tragen. Das Nesteln ist verschwunden und ihre Hände ruhen in der Nähe ihrer Brust, so als würde Sie die Daumen in die Schlaufen ihrer Rucksackgurte einhängen. „Also draußen ist Frühling, die Luft ist kühl und frisch, aber angenehm. Der Weg ist aus hellgrauen Steinplatten und rechts und links ist Wiese mit ein paar Gänseblümchen. Es riecht nach frischer Luft und feuchtem Gras. Es riecht nach Neuanfang. Viel mehr sehe ich nicht, aber die Trainerin steht etwas weiter hinten auf diesem Weg und winkt mir einladend zu. Das beruhigt mich und ich habe Lust, spazieren zu gehen.“ „Mit deinem Rucksack auf dem Rücken und diesem Bild des Weges vor der Tür, mit der einladend winkenden Trainerin und diesem beruhigten Gefühl: was tust du als nächstes?“ frage ich Sabrina.

„Ich geh auf jeden Fall los! Ist ja sau schön draußen und die Vorstellung, die Tür wieder zu zumachen und wieder alleine im Flur zu bleiben, fühlt sich mega ätzend an.“ „Gibt es noch etwas, was wichtig ist?“ frage ich noch einmal nach. „Also ich habe gerade so ein Gefühl, dass Schritt für Schritt, auf jeder Steinplatte des Weges eine Aufgabe auf mich wartet, die ich dann löse und immer, wenn ich das geschafft habe, ist das nächste Level frei und ich darf auf die nächste Platte gehen und da auch was lösen. Und immer, wenn ich die Aufgabe nicht alleine schaffe, kann ich wie einen Joker meine Trainerin fragen, die hinten am weg steht und winkend bereitsteht. Und als Upgrade habe ich ja meine 2 kleinen Helfer im Rucksack, die ich auch einsetzen kann, wann immer ich sie brauche.“ Sabrina beendet ihre Ausführung, die Träne ist mittlerweile auf der Wange neben ihrer Locke versiegt und die gerührte Stimmung hat sich in ein freudiges grinsen und eine energiegeladene, leichte Körperhaltung verwandelt. Nachdem Sabrina noch einen Moment in ihrem Gefühl verweilt und ich mit ihr ein paar tiefe Atemzüge genommen habe, hole ich sie sanft wieder aus dem Szenario ihrer Rucksackreise zurück. Nachdem wir wieder im Hier und Jetzt gelandet sind, an diesem sonnigen Samstagvormittag im Oktober, frage ich Sabrina, ob sich an der von ihr eingangs beschriebenen inneren Blockade etwas geändert hat. „Alles!“, sagt sie dankbar und gerührt und bittet mich, im Nachgang noch mit ihr ein wenig Brainstorming zu betreiben, damit sie die ersten Schritte auf dem hellgrauen Steinweg benennen kann und langfristig die Idee der Studioübernahme Schritt für Schritt in die Tat umzusetzen. Nach dem Wunsch der Prozessbegleitung vereinbaren wir noch weitere gemeinsame Termine und verabschieden uns dankbar voneinander. Während wir uns lächelnd in der Kamera zuwinken, sehe ich aus Sabrinas Leuchtrucksack ein rosa Ärmchen und einen roten Fühler hervorblitzen, die mich ebenfalls vergnügt verabschieden.

Im Beispiel von Sabrinas Coaching konnte man wunderbar beobachten, wie eine bestehende Blockade, die Sie mit ihrem Verstand scheinbar nicht überwinden konnte, durch das Einsetzen von Visualisierungen und den damit erzeugten Emotionen und weiteren Sinneswahrnehmungen, wie beispielsweise den Frühlings-Gerüchen vor der

Tür, das Unterbewusstsein derart angesprochen wurde, dass Sie sich selbst daran erinnerte, welche Fähigkeiten und Lösungswege Sie bereits in sich trägt, und sich die Blockade in ihrer Wahrnehmung so einfach in eine „Level-für-Level“-Challenge auf einem hellgrauen Gehweg verwandelte. Das „Bewusste“ sah aus Sicherheitsdenken, bekannten Strukturen und bewährten Mechanismen ein Hindernis im Verändern der bisherigen Lebenswege, während das „Unbewusste“ intuitiv spürte, wo es Sabrina hinzieht und wie Sie diese Träume verwirklichen kann, wenn Sie sich dafür entscheidet. Da diese Stimmen der Sicherheit und die Angst vor Veränderung sehr laut waren und es ja letztendlich nur gut mit ihr meinten („bleib wo du bist, das kennen wir, das ist sicher.“), wurden die mutigen, waghalsigen Ideen des Unterbewussten sorgsam weggesperrt. Nur so zur Sicherheit. Graphisch dargestellt, würde das etwa so aussehen:

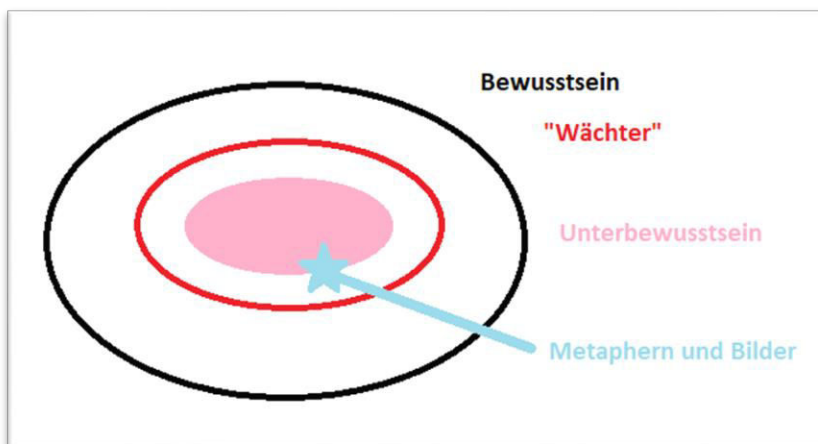


6

Und was machen wir, wenn wir einen Wächter vor den Toren wahrnehmen und trotzdem rein wollen? Richtig: wir lenken ihn ab und schleichen uns rein.

Im Fall von Sabrina wurde dieses Ablenken und Reinschleichen durch das Öffnen neuer Denkräume mit Visualisierungen in Form von Bildern und Metaphern erreicht.

Einmal den Zauberstab geschwungen und:



7

Wir haben mit den erzeugten Bildern von leuchtenden Rucksäcken, Powerrangers und Marienkäfern den Wächter erfolgreich abgelenkt und dem Unterbewusstsein die Möglichkeit gegeben, in dieser Zeit all die Stärken, guten Erfahrungen und Erkenntnisse der Klientin abzurufen, die ihr dabei halfen, die vorher in ihrem Erleben wahrgenommene Blockade zu überwinden und so neue Lösungswege für ihre Situation zu eröffnen.

Durch die beiden Beispiele mit Elenas Kartons und Sabrinas kleinen Helfern, konnte ich vor allem folgende beiden positiven Aspekte der Visualisierung wahrnehmen:

- den möglich gewordenen Perspektivwechsel innerhalb des eigenen Erlebens
- das Abrufen und Stärken innerer Ressourcen.

Einen weiteren wichtigen Punkt entdeckte ich dann während eines Coaching- Prozesses, der innerhalb der Ausbildung bei Inkonstellation stattfand:

- die Fähigkeit, bisher unbewusste oder abgelehnte innere Anteile wahrzunehmen und als wichtig und richtig anzuerkennen und so bewusst zu integrieren.

Dies ist die Geschichte, von Wilfried, dem ängstlichen Beamten. Nach einem Coaching-Prozess während der Onlineausbildung erhalte ich Feedback von den anderen Teilnehmerinnen. Glücklicherweise ist in dieser Runde auch eine unserer Mentorinnen dabei, die das Ganze beobachtet hat. Zum Abschluss der Runde spreche ich an, dass ich gerne weniger mitschreiben würde, aber irgendwie ohne Block und Stift leicht nervös werde. Zu diesem Zeitpunkt bin ich der festen Überzeugung, dass ich die Mitschrift brauche, bin aber gleichzeitig davon genervt, weil ich gerne noch aufmerksamer im Prozess wäre und lieber intuitiver arbeiten würde. Dieser Zwiespalt nervt mich und ich bitte die Mentorin nach Tipps, wie ich das weniger Mitschreiben erreiche und trotzdem nichts vom Gesagten vergesse. Anstatt mich zu beratschlagen, stellt mir die Mentorin einige Fragen, die mich diesen Zwiespalt beschreiben lassen. Sie lädt mich ein, das Gefühl von „intuitiv fließen lassen“ und dem „geordneten Mitschreiben“ genauer zu erkunden. Und bei dieser Erkundungstour stoße ich auf Wilfried. Ein kleiner alter Beamter mit Hemd und grauer Krawatte, leichtem Bierbauch, Schnurbart und abstehenden weißen Haaren. Er steht in wachsamer Alarmbereitschaft auf Hüfthöhe rechts in meinem Bauch, schaut kritisch über den Rand seiner Brille, in der Hand hält er einen kleinen vergilbten Aktenkoffer und wartet nur darauf, dass irgendwas schlimmes, unvorhergesehenes oder Unstrukturiertes passiert. Alle meine weiteren anwesenden inneren Teamspieler werden von ihm kritisch beäugt, und alles, was die anderen tun muss auf jeden Fall erstmal über seinen Schreibtisch gehen! Als ich all dies wahrnehme, spüre ich eine Last in mir und bin von Wilfried tierisch genervt. Wenn der verschwinden würde, wäre alles super. Umso überraschter bin ich, als unsere Mentorin mich dann fragt, welche gute Absicht denn Wilfried mit seinem Wirken und Verhalten haben könnte. Diese Seite von ihm hatte ich so gar nicht auf dem Schirm. Und anstatt zu versuchen, ihm innerlich ein Zugticket nach „Nimmerwiedersehen“ zu buchen, schaue ich mir Wilfried mal genauer an. Und dann nehme ich neben dem kritischen, mürrischen Kontrollblick noch etwas Anderes wahr: Fürsorge, Verantwortungsbewusstsein und Schutz. Wilfried ist so angespannt, weil ich ihm wichtig bin und er auf keinen Fall will, dass mir etwas passiert oder etwas ungeplantes, Unkontrollierbares eintritt, bei dem er mir dann nichtmehr helfen könnte. Also hält er alles sicher in geordneten und strukturierten Bahnen, schreibt auf, damit nichts vergessen wird, erstellt Todo-Listen, möchte bei jedem Entscheidungsprozess mit abwägen und alles, wirklich alles was in mir vor sich geht bewerten und absegnen, oder eben ablehnen. Wilfried sieht plötzlich garnichtmehr

so mürrisch und unsympathisch aus, sondern mehr wie ein überbesorgter Großvater, dem man beschwichtigend auf die Schulter tätscheln möchte. Unsere Mentorin fragt mich, was Wilfried denn bräuchte, damit es ihm bessergeht und er nichtmehr so angespannt wäre. Ich stelle mir vor, wie ich und meine Intuition, die golden strahlend mit einer Sonnenbrille daherkommt, gemeinsam zu Wilfried gehen, ihm kurz über den Arm streicheln, uns für seine Arbeit bedanken und ihm dann sagen, dass wir alles super im Griff haben und er sich auch mal eine Auszeit gönnen darf. Sofern wir ihn bräuchten, würden wir uns umgehend bei ihm melden und ihn um Rat fragen. Wilfried stutzt kurz, nimmt den Vorschlag dann aber an. Und dann muss ich lachen, weil ich mir Wilfried vorstelle, wie er da ganz lässig mit beiden Beinen baumelnd in Hüfthöhe meines Bauches auf einem Liegestuhl chillt, eine Pina Colada mit buntem Cocktailschirmchen schlürft und die Sonnenbrille meiner Intuition aufhat. Seit diesem Tag coache ich ohne Block und Stift, und nehme nur ab und an einen Notizzettel zur Hand, um gegebenenfalls einen wichtigen Satz oder eine Zielformulierung festzuhalten. Und Wilfried ist völlig fein damit.

In meinem Empfinden hätte ich ohne die Visualisierung weiterhin in den meisten Situationen nur Ablehnung für diesen inneren strukturierten Anteil gefunden. Aber so wurde es mir möglich, den Anteil besser zu verstehen, ihn genauer zu beleuchten und seine positiven Eigenschaften für mich zu nutzen. Ein Hoch auf meine Mentorin, ein Hoch auf Visualisierungen und ein Hoch auf Wilfried.

Schluss/Fazit

Zum Ende dieser Arbeit fragt Wilfried mich durchaus gerade, ob man denn so eine bunte Geschichte einfach als Abschlussarbeit abgeben kann. Ich halte kurz inne. Soll ich alles löschen, nochmal neu aufsetzen und einen komplett wissenschaftlichen Aufbau der Thematik erarbeiten? Eine Arbeit, die meinem Wesen so gar nicht entsprechen würde und bei der die Korrekturlesenden und Bewertenden möglicherweise schläfrig über den Ausführungen hängen?

Oder lasse ich alles so, wie es ist, folge meiner Intuition und dem bunten, wilden Erlebten, dass für alle Beteiligten so viel Mehrwert und echte Fortschritte gebracht hat, und das mir die positiven Eigenschaften des Visualisierens aus der Praxis hautnah bewiesen hat?

Meine goldene Intuition nimmt Wilfried lässig die Pina Colada aus der Hand, schlürft einmal an seinem Strohhalm und sagt: „ich find, das sollten wir genau so lassen!“. Wilfried nimmt sich irritiert das Glas zurück, säubert mit der rechten Hand den mit Lipgloss verschmierten Strohhalm, zuckt kurz mit den Schultern, nimmt dann ebenfalls einen Schluck und sagt: „dann hau mal raus, Kleines!“

Ich höre den beiden vergnügt zu und klicke mit ein bisschen freudiger Aufregung auf „senden“.

Quellen

1. Carl-Auer Verlag – Tetralemma | Definition | Lexikon des systemischen Arbeitens
<https://www.carl-auer.de/magazin/systemisches-lexikon/tetralemma>
13.01.2025
2. https://de.wikipedia.org/wiki/Virginia_Satir ,20.01.2025
3. https://de.wikipedia.org/wiki/Neuronale_Plastizit%C3%A4t ,06.02.2025
4. <https://modernrecoveryservices.com/wellness/coping/skills/cognitive/visualization>
n ,03.02.2025
5. <https://www.vfp.de/magazine/freie-psychotherapie/alle-ausgaben/heft-03-2021/visualisierung> ,03.02.2025
6. 6.+7 selbst erstellte und abgewandelte Gedächtnis-Grafik aus der Mitschrift des hypnosystemischen Moduls mit Timo Schlage, In-Konstellation-Ausbildung Systemischer Coach online, vom 08.02.2025