

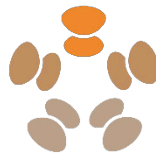
Vom Erleben zur Erkenntnis

Die Bedeutung emotionaler und körperlicher
Erfahrungen im Tetralemma-Coaching

Abschlussarbeit

Ausbildung zum Systemischen Coach
Persönlichkeitsentwicklung & Coaching Methoden

Julia F. Bamesreiter
CA F25-NOV



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie

Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

Inhalt

- I. **Einleitung** [\[Seite 3\]](#)
- II. **Veränderungsprozesse im systemischen Coaching** [\[Seite 3\]](#)
- III. **Emotionale und körperliche Aktivierung als Zugang zu Erkenntnis** [\[Seite 4\]](#)
- IV. **Das Tetralemma als Beispiel emotionaler Aktivierung** [\[Seite 5\]](#)
- V. **Chancen, Grenzen und methodische Einordnung des Tetralemmas** [\[Seite 8\]](#)
- VI. **Fazit** [\[Seite 9\]](#)
- VII. **Literaturverzeichnis** [\[Seite 11\]](#)

1. Einleitung

Im Verlauf meiner Coachinausbildung habe ich zahlreiche Modelle, Methoden und theoretische Konzepte kennengelernt. Aufgrund meines psychologischen Hintergrunds waren mir einige Inhalte bereits vertraut. Gleichzeitig gab es bestimmte Erfahrungen, die meinen Blick auf Erkenntnis- und Veränderungsprozesse erweitert haben. Besonders beschäftigt hat mich die Beobachtung, dass „Verstehen“ und „Erkenntnis“ nicht zwangsläufig dasselbe sind. Auch das war mir schon vorher bewusst, jedoch spielt diese Beobachtung im Coaching, meines Erachtens, eine wichtige Rolle. In vielen Situationen scheint Menschen bereits bewusst zu sein, dass es zumindest andere Handlungsmöglichkeiten gibt, die ihnen zur Verfügung stehen oder welche Entscheidungen möglicherweise sinnvoll wären. Dennoch führt das „Verstehen“ nicht immer zu einer inneren Klarheit, oder zu einer stimmigen Entscheidung oder Handlung.

Im Rahmen der Ausbildung entstand bei mir zunehmend der Eindruck, dass neue und tiefergehende Erkenntnisse häufig dort entstehen, wo Menschen ihre Situation nicht nur gedanklich reflektieren – man „verstehen“, sondern emotional und körperlich erfahren können. Insbesondere bei erlebnisorientierten Methoden wie dem Tetralemma konnte ich beobachten, dass sich Perspektiven oftmals in dem Moment erweiterten, in dem eine Entscheidung nicht mehr ausschließlich analysiert, sondern konkret erlebt wurde. Besonders eindrücklich war für mich dabei die Beobachtung, dass sich während solcher Prozesse häufig Körpersprache, Mimik, Stimme oder die allgemeine Ausstrahlung einer Person veränderten. Diese Reaktionen schienen oftmals Hinweise auf innere Bewertungen, Bedürfnisse oder Konflikte zu geben, die zuvor nicht bewusst ausgesprochen worden waren.

Diese Beobachtungen führten zu der Fragestellung dieser Arbeit:

Wie unterstützt das Tetralemma durch emotionales und körperliches Erleben die Entstehung neuer Erkenntnisse im Coaching?

Die vorliegende Arbeit verfolgt nicht den Anspruch, allgemeingültige Aussagen über Veränderungsprozesse zu treffen. Vielmehr handelt es sich um eine Reflexion meiner Erfahrungen und Beobachtungen während der Ausbildung, verbunden mit zentralen Grundlagen des systemischen Coachings. Im Mittelpunkt steht die Annahme, dass emotionale und körperliche Erfahrungen einen Zugang zu implizitem Wissen eröffnen können und dadurch neue Erkenntnisse ermöglichen.

2. Veränderungsprozesse im systemischen Coaching

Nach meinem Verständnis basiert Systemisches Coaching auf der Annahme, dass Menschen ihre Wirklichkeit auf individuelle Weise konstruieren und gleichzeitig Teil verschiedener Systeme sind (Jelena Pavlović. Coaching Psychology: Constructivist Approaches. London: Routledge, 2021.). Aus systemischer Perspektive geht es daher weniger darum, objektive Wahrheiten zu finden, sondern neue Perspektiven und Sichtweisen zu ermöglichen.

Ein zentraler Gedanke systemischer Arbeit besteht darin, dass Menschen grundsätzlich über Ressourcen verfügen, die sie für die Lösung ihrer Anliegen nutzen können (Sonja Radatz. Beratung ohne Ratschlag: Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Wolkersdorf: Verlag Systemisches Management, 2018.). Die Aufgabe des Coaches besteht nicht darin, Antworten vorzugeben, sondern Bedingungen zu schaffen, unter denen neue Erkenntnisse entstehen können.

Im Verlauf der Ausbildung entstand bei mir die Beobachtung, dass viele Klienten sich bereits mit ihrem Anliegen auseinandergesetzt haben und ihre Situation bereits sehr differenziert beschreiben können. Sie kennen die Vor- und Nachteile einer Entscheidung, haben verschiedene Möglichkeiten gedanklich durchgespielt und sich häufig bereits intensiv mit ihrem Thema beschäftigt. Dennoch entsteht daraus nicht zwangsläufig Klarheit, und dennoch erleben sie häufig Unsicherheit oder das Gefühl, auf der Stelle zu treten.

Dies führte bei mir zu der Annahme, dass der entscheidende Schritt weniger im rationalen Verstehen einer Situation liegt als im Erleben der eigenen Reaktionen auf die unterschiedlichen Handlungsoptionen. Erst dadurch können Informationen zugänglich werden, die für die Wahrnehmung persönlicher Stimmigkeit und die Einleitung eines Veränderungsprozesses bedeutsam sind. Aus meiner Sicht liegt genau hier ein möglicher Ansatzpunkt für erlebnisorientierte Methoden im Coaching. Sie laden Menschen dazu ein, eine Situation nicht nur zu analysieren, sondern sie für einen Moment konkret zu erleben. Dadurch können Informationen zugänglich werden, die über rein kognitive Überlegungen hinausgehen und sich beispielsweise in Gefühlen, Körperreaktionen oder inneren Bildern zeigen.

3. Emotionale und körperliche Aktivierung als Zugang zu Erkenntnis

Im Modul Emotionscoaching wurde für mich deutlich, dass Emotionen nicht als Störfaktor betrachtet werden sollten (besonders Emotionen die oft als „unangenehm“ eingestuft werden, wie z.B. Angst, Wut), sondern als wichtige Informationsquelle verstanden und gesehen werden können. Emotionen und daraus entstehende Körperreaktionen (bzw. „somatische Marker“, wie gerötete Wangen, unruhige Hände) können Hinweise auf Bedürfnisse, Werte, innere Konflikte oder persönliche Prioritäten geben. Sie können als Informationen gesehen werden, die über rein rationale Überlegungen hinausgehen (Maja Storch & Frank Krause. Selbstmanagement ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Bern: Hogrefe, 2017).

Besonders interessant und entscheidend erscheint mir dabei die Unterscheidung zwischen dem bewussten Nachdenken über eine Situation und dem tatsächlichen Erleben einer Situation. Während Gedanken häufig bekannte Argumente wiederholen, scheint das Erleben einen Zugang zu inneren Reaktionen zu ermöglichen, die zuvor nicht vollständig bewusst waren. Aus meiner Sicht bedeutet dies nicht, dass Emotionen grundsätzlich „richtiger“ sind als rationale Überlegungen. Vielmehr ergänzen beide Ebenen einander. Während der Verstand analysiert und strukturiert, können emotionale und körperliche Reaktionen zusätzliche Informationen bereitstellen, die für die betreffende Person bedeutsam sein können.

Im Verlauf der Ausbildung, insbesondere bei den Übungscoachings, in denen ich sowohl die Rolle als Coach, als auch als Coachee und Beobachterin einnehmen durfte, entstand bei mir der Eindruck, dass Menschen häufig über deutlich mehr Wissen verfügen, als das ihnen „bewusst“ ist, bzw. das ihnen nicht jederzeit bewusst zugänglich ist. Dieses implizite Wissen zeigt sich dann zunächst möglicherweise nicht unmittelbar in Worten, kann jedoch in Form von Emotionen, Körperempfindungen und -regungen oder inneren Bildern mehr wahrgenommen werden. Insbesondere „erlebnisorientierte“ Methoden scheinen die Möglichkeit zu bieten, einen Zugang zu diesem impliziten Wissen herzustellen. Damit meine

ich die Methoden Menschen dazu einladen, Situationen nicht nur zu beschreiben, sondern sie für einen Moment konkret zu erleben, und in die Situation hineinzuspüren. Dadurch können scheinbar neue Perspektiven entstehen und bislang „unbewusste“ Aspekte, also unzugängliche Informationen, sichtbar werden.

Für mich bilden diese Beobachtungen, das durch das konkrete herbeigeführte Erleben bestimmter Situationen mehr Informationen zugänglich zu machen als ein wesentlicher Bestandteil der Wirksamkeit Tetralemmas. Die Methode erscheint mir deshalb besonders interessant, weil sie emotionale und körperliche Erfahrungen bewusst in den Entscheidungsprozess einbezieht und dadurch die Entstehung neuer Erkenntnisse unterstützen kann.

4. Das Tetralemma als Beispiel emotionaler Aktivierung

Die zuvor beschriebenen Überlegungen lassen sich aus meiner Sicht besonders gut am Beispiel des Tetralemmas verdeutlichen. Nach Varga von Kibéd und Sparrer dient das Tetralemma dazu, scheinbar gegensätzliche Entscheidungsalternativen zu erweitern und neue Perspektiven jenseits eines einfachen Entweder-oder-Denkens zu erschließen. Die Methode unterstützt dabei, komplexe Entscheidungssituationen differenzierter zu betrachten und bislang nicht wahrgenommene Lösungsräume sichtbar zu machen (Matthias Varga von Kibéd & Insa Sparrer. Ganz im Gegenteil. Heidelberg: Carl-Auer, 2003). Ein häufiger Anlass für ein Coaching besteht darin, dass Klientinnen und Klienten zwischen mehreren Optionen schwanken oder das Gefühl haben, sich in ihren Überlegungen im Kreis zu drehen. Obwohl sie bereits zahlreiche Argumente gesammelt und unterschiedliche Szenarien durchdacht und durchkalkuliert haben, entsteht keine innere Klarheit.

Das Tetralemma kann in solchen Situationen einen erweiterten Denk- und Erlebnisraum eröffnen. Die verschiedenen Entscheidungsoptionen werden dabei nicht ausschließlich besprochen, sondern können räumlich durch Bodenanker dargestellt und nacheinander erlebt werden.

Dabei ist zu erwähnen, dass das Tetralemma nicht zwangsläufig als räumliche Aufstellung mit Bodenankern durchgeführt werden muss. Die Methode kann auch als Gesprächs- oder Reflexionsinstrument genutzt werden, wobei die verschiedenen Positionen gedanklich oder schriftlich bearbeitet werden. Die zentrale Wirkung muss dabei nicht durch die Bodenanker selbst entstehen, sondern durch die Erweiterung des Denk- und Handlungsraums über ein reines Entweder-oder-Denken hinaus (Matthias Varga von Kibéd & Insa Sparrer. Ganz im Gegenteil. Heidelberg: Carl-Auer, 2003).

Für mich persönlich lag der besondere Mehrwert der Methode gerade in ihrer erlebnisorientierten Durchführung. Durch das physische Einnehmen der einzelnen Positionen mittels Bodenankern wurden die verschiedenen Perspektiven aus meiner Sicht nicht nur kognitiv nachvollziehbar, sondern auch emotional und körperlich besser erfahrbar. Dadurch konnte ich sowohl in der Rolle des Coaches als auch in der Rolle des Coachees unmittelbar erleben, wie sich die Wahrnehmung einer Situation verändert, wenn bewusst unterschiedliche Blickwinkel eingenommen werden. Aus diesem Grund fokussiere ich mich in dieser Arbeit auf die Arbeit mit dem Tetralemma unter Einsatz von Bodenankern.

Um die nachfolgenden Ausführungen besser einordnen zu können, skizziere ich zunächst den grundsätzlichen Aufbau der Methode. Dabei erhebt die Darstellung keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da die detaillierte Beschreibung des Tetralemmas nicht Schwerpunkt dieser

Arbeit ist. Ausgangspunkt ist die Formulierung eines Coachinganliegens durch den Coachee, das idealerweise eine Entscheidungssituation zwischen zwei Alternativen beinhaltet. Im Anschluss werden beide Optionen durch den Coach gemeinsam mit dem Coachee erkundet, sodass die dahinterliegenden Bedeutungen, Wünsche, Befürchtungen und Ressourcen sichtbar werden und die späteren inneren Erlebnisräume möglichst präzise gestaltet werden können. Das Herzstück der Methode bilden dann fünf Positionen, die nacheinander durchlaufen werden:

- „Das Eine“: Lösungsoption 1
- „Das Andere“: Lösungsoption 2
- „Beides“: die Integration beider Optionen mit dem jeweiligen Gewinn und dem Besten aus beiden Perspektiven
- „Keines von beiden“: die Möglichkeit, dass die Lösung außerhalb der bisher betrachteten Alternativen liegt oder dass hinter dem Entscheidungsdilemma ein anderes Kernthema verborgen ist
- „All dies nicht und selbst das nicht“: eine Art Joker-Position, die den Denkraum vollständig öffnet und alternative Möglichkeiten jenseits der bisherigen Logik sichtbar machen soll

Der Coachee betritt nacheinander jede Position und wird durch gezielte Fragen eingeladen, die dort entstehenden Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen, Bilder und Impulse wahrzunehmen und zu beschreiben. Die einzelnen Perspektiven werden dabei nicht diskutiert oder bewertet, sondern zunächst erlebt und erkundet. Nach dem Durchlaufen aller Positionen erfolgt eine Integration der gewonnenen Erkenntnisse. Anschließend werden die gewonnenen Eindrücke gemeinsam reflektiert. Durch Fragen, Spiegelungen und Beobachtungen unterstützt der Coach den Coachee dabei zu erkennen, welche Positionen besonders resonant wirkten, welche neuen Perspektiven entstanden sind und welche nächsten Schritte sich daraus ableiten lassen.

Praxisbeispiel aus der Ausbildung

Besonders deutlich wurde dieser Zusammenhang für mich während einer Tetralemma-Übung im Rahmen der Ausbildung. Meine Übungs-Coachee beschäftigte sich mit der Frage, ob sie mit ihrem Partner in eine neue gemeinsame Wohnung, oder in sein bereits bestehendes Haus zusammenziehen sollte. Die Vor- und Nachteile der Entscheidung waren ihr bereits bewusst, und sie hatte sich nach eigener Aussage schon öfters mit dem Thema beschäftigt. Dennoch bestand weiterhin keine innere Klarheit, was für sie stimmig zu sein schien.

Während des Tetralemmas wurde sie von mir in der Position als Coach eingeladen, die einzelnen Positionen nicht nur gedanklich zu betrachten, sondern sich vorzustellen, die jeweilige Entscheidung bereits getroffen zu haben. Dabei fiel mir auf, dass sich ihre Körpersprache, ihre Stimme und ihre gesamte Ausstrahlung auf den verschiedenen Positionen deutlich veränderten.

Besonders auffällig war für mich, dass sich ihre Reaktionen je nach Position deutlich unterschieden. Neben veränderten Aussagen zeigten sich auch Unterschiede in Körpersprache, Stimme und allgemeiner Präsenz. Einige Positionen wirkten deutlich stimmiger und lebendiger als andere. Diese Beobachtungen bildeten die Grundlage für die anschließende Reflexion des Prozesses.

Reflexion und persönliche Erkenntnisse

Die Übung verdeutlichte mir, dass die Wirkung des Tetralemmas aus meiner Sicht nicht allein durch die Struktur der Methode entsteht. Entscheidend scheint vielmehr zu sein, inwieweit es gelingt, die jeweilige Situation für den Klienten tatsächlich erlebbar zu machen. Gerade die Verbindung aus kognitiver Reflexion, emotionalem Erleben und körperlicher Wahrnehmung ermöglichte aus meiner Sicht Erkenntnisse, die durch ein rein analytisches Nachdenken möglicherweise nicht in gleicher Tiefe entstanden wären.

Während der Übung konnte ich beobachten, dass die Qualität der Anleitung einen wesentlichen Einfluss auf die Intensität des Erlebens hatte. Bereits die Vorarbeit vor dem eigentlichen Durchlaufen der Positionen erschien mir dabei von zentraler Bedeutung. Der Coach ist gefordert, die beiden Ausgangsoptionen so zu erkunden, dass für den Coachee möglichst konkrete innere Erlebnissräume entstehen. Dabei reicht es aus meiner Sicht nicht aus, lediglich nach Vor- und Nachteilen einer Entscheidung zu fragen. Vielmehr geht es darum, den Klienten einzuladen, sich gedanklich und emotional in die jeweilige Zukunft hineinzusetzen, als wäre die betreffende Entscheidung bereits Realität geworden. Hilfreich können dabei beispielsweise Fragen sein wie:

Wie sieht dein Alltag aus, wenn diese Entscheidung bereits getroffen ist? Was hat sich dadurch verändert? Wie fühlt sich diese Situation an? Was nimmst du körperlich wahr? Welche Gedanken tauchen spontan auf? Was fällt dir leicht? Was fordert dich heraus?

Nach meiner Beobachtung fördert eine solche Konkretisierung die Fähigkeit des Coachees, sich auf die jeweilige Position einzulassen und diese nicht nur zu analysieren, sondern tatsächlich zu erleben.

Ebenso wichtig erschien mir die sprachliche Gestaltung der einzelnen Positionen. Besonders bei den Positionen „Beides“ sowie „Keines von beiden“ besteht aus meiner Sicht die Gefahr, dass Klienten vorschnell auf einer rationalen Ebene argumentieren und bestimmte Möglichkeiten als unrealistisch oder unmöglich verwerfen. Die Aufgabe des Coaches besteht dann darin, den Denkraum bewusst offen zu halten. Anstatt beispielsweise zu fragen, wie beide Optionen gleichzeitig umgesetzt werden könnten, könnte die Einladung lauten: „Angenommen, du hast die Entscheidung getroffen und es ist irgendwie möglich, das Beste aus beiden Welten miteinander zu verbinden. Wie fühlt sich das an? Was ist anders?“ Durch diese Form der Fragestellung wird der Fokus zunächst vom Machbaren auf das Erleben gelenkt. Erst in einem späteren Schritt kann geprüft werden, welche Aspekte tatsächlich in die Realität übertragen werden können.

Darüber hinaus erachte ich es als wichtig, die einzelnen Positionen möglichst konsistent zu erkunden. Werden auf jeder Position ähnliche Fragen gestellt, entsteht eine bessere Vergleichbarkeit der Erfahrungen. So können beispielsweise Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen, Ressourcen, Herausforderungen und spontane Impulse systematisch gegenübergestellt werden. Dadurch wird deutlicher erkennbar, welche Unterschiede zwischen den Positionen bestehen und auf welchen Ebenen diese Unterschiede wahrgenommen werden.

Besonders eindrücklich war für mich die Beobachtung, dass sich während des Durchlaufens der Positionen häufig auch die Körpersprache, Mimik, Stimme oder die allgemeine Präsenz der Person veränderten. Manche Positionen wirkten stimmig, kraftvoll und lebendig, andere eher angespannt, zurückhaltend oder energielos. Ich betrachte solche Beobachtungen jedoch nicht als objektive Wahrheit oder als eindeutige Entscheidungshilfe. Vielmehr dienen sie als

Ausgangspunkt für die gemeinsame Reflexion mit dem Coachee, der selbst entscheidet, welche Bedeutung diese Wahrnehmungen für sein Anliegen haben. Sie können als zusätzliche Informationsquelle verstanden werden, und machen möglicherweise Bedürfnisse, Werte, Loyalitäten oder innere Konflikte sichtbar, die dem Coachee zuvor nicht bewusst zugänglich waren.

Gerade die Positionen des Tetralemmas, die das klassische Entweder-oder-Denken überschreiten, empfand ich dabei als besonders wertvoll. Sie eröffnen Perspektiven, die in einer rein rationalen Entscheidungsabwägung häufig unberücksichtigt bleiben. Dadurch erweitert sich nicht nur der Blick auf mögliche Lösungen, sondern oftmals auch das Verständnis des eigentlichen Anliegens. Für mich lag auch hierin eine der stärksten Wirkungen der Methode. Sie unterstützt dabei nicht nur eine stimmige Entscheidung zu finden, sondern auch, den eigenen Denk- und Handlungsraum zu erweitern.

5. Chancen, Grenzen und methodische Einordnung des Tetralemmas

Im Verlauf meiner Ausbildung entstand bei mir der Eindruck, dass das Tetralemma insbesondere dann hilfreich sein kann, wenn Menschen zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten feststecken und bereits viel über ihre Situation nachgedacht haben. Durch das Erleben der einzelnen Positionen können Aspekte sichtbar werden, die zuvor nicht bewusst wahrgenommen wurden. Emotionen, Körperreaktionen und spontane Gedanken werden dabei als zusätzliche Informationsquellen nutzbar.

Eine besondere Stärke sehe ich darin, dass das Tetralemma den Blick auf scheinbar festgefahrene Alternativen erweitert. Häufig erleben Klientinnen und Klienten ihre Situation zunächst als eine Entscheidung zwischen zwei Möglichkeiten. Durch die weiteren Positionen der Methode entstehen neue Perspektiven und zusätzliche Handlungsoptionen, die zuvor nicht in Betracht gezogen wurden.

Darüber hinaus kann die Methode die Selbstwahrnehmung fördern. Nach meiner Beobachtung richten Klienten ihre Aufmerksamkeit während des Prozesses verstärkt auf ihre eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Reaktionen. Dadurch entsteht häufig mehr Klarheit über persönliche Bedürfnisse, Werte, Loyalitäten und Prioritäten. Gleichzeitig unterstützt die Methode dabei, Abstand von einem rein rationalen Abwägen zu gewinnen und die Entscheidung ganzheitlicher zu betrachten.

Gleichzeitig scheint das Tetralemma nicht für jedes Anliegen die passende Methode zu sein.

Zunächst erscheint mir die Rolle des Coaches besonders bedeutsam. Die Qualität der Fragen und die Fähigkeit, einen geeigneten inneren Erlebnisraum zu schaffen, haben aus meiner Sicht wesentlichen Einfluss auf den Prozess. Die Wirkung des Tetralemmas entsteht daher nicht allein durch die Struktur der Methode selbst, sondern maßgeblich durch die Art und Weise ihrer Begleitung.

Eine weitere Grenze sehe ich in der Voraussetzung, dass Klientinnen und Klienten bereit und in der Lage sein müssen, sich auf innere Bilder, Vorstellungsprozesse und körperliche Wahrnehmungen einzulassen. Gelingt dies nicht, besteht die Gefahr, dass die einzelnen Positionen lediglich rational betrachtet werden und die eigentliche Stärke der Methode nicht zur Entfaltung kommt.

In solchen Situationen könnte die Affektbilanz¹ aus meiner Sicht eine sinnvolle Alternative darstellen. Im Gegensatz zum Tetralemma steht hier weniger die Erweiterung des Denkraums als vielmehr die Wahrnehmung emotionaler Resonanz im Vordergrund. Durch die Arbeit mit somatischen Markern und die visuelle Darstellung der Bewertungen kann die Affektbilanz für manche Klientinnen und Klienten leichter zugänglich sein. Während das Tetralemma neue Perspektiven und Lösungsräume eröffnet, unterstützt die Affektbilanz vor allem dabei, die emotionale Resonanz verschiedener Entscheidungsoptionen sichtbar und körperlich spürbar zu machen.

Ähnliches gilt für die gewichtete Entscheidungsmatrix. Diese Methode verfolgt nach meinem Verständnis einen stärker analytischen Ansatz. Verschiedene Entscheidungsoptionen werden anhand zuvor definierter und individuell gewichteter Kriterien bewertet. Dadurch entsteht eine transparente und nachvollziehbare Entscheidungsgrundlage. Im Unterschied zum Tetralemma stehen dabei weniger das Erleben und die Perspektiverweiterung als vielmehr die strukturierte Gegenüberstellung relevanter Entscheidungskriterien im Vordergrund.

Auch das Seitenmodell verfolgt einen anderen Schwerpunkt. Im Mittelpunkt stehen hier unterschiedliche innere Seiten oder Perspektiven einer Person und deren Zusammenspiel. Während das Tetralemma vor allem verschiedene Entscheidungsoptionen betrachtet, unterstützt das Seitenmodell dabei, innere Ambivalenzen, Bedürfnisse oder Konflikte zwischen unterschiedlichen Anteilen der eigenen Person besser zu verstehen.

Dies zeigt aus meiner Sicht, dass keine Methode grundsätzlich besser oder schlechter ist. Vielmehr erscheint die Wahl der Methode abhängig vom Anliegen, vom Ziel des Coachings und von der jeweiligen Person.

Schließlich ist zu berücksichtigen, dass die im Tetralemma gewonnenen Erkenntnisse nicht automatisch zu einer Entscheidung oder Veränderung führen. Die Methode kann neue Einsichten ermöglichen, ersetzt jedoch nicht die eigenverantwortliche Entscheidung des Klienten. Zudem bietet sie Orientierung, nicht Gewissheit.

Aus meiner Sicht erscheint mir genau dies eine ihrer größten Stärken: Das Tetralemma liefert keine Antworten und stellt keine Lösungsvorschläge bereit. Stattdessen eröffnet es neue Perspektiven, erweitert den Denk- und Handlungsraum und unterstützt Klientinnen und Klienten dabei, zu eigenen, für sie stimmigen Erkenntnissen zu gelangen. Gerade diese Haltung entspricht für mich in besonderem Maße dem systemischen Verständnis von Coaching.

6. Fazit

Ausgangspunkt dieser Arbeit war die Frage, wie das Tetralemma durch emotionales und körperliches Erleben die Entstehung neuer Erkenntnisse im Coaching unterstützen kann.

Im Verlauf meiner Auseinandersetzung mit diesem Thema wurde für mich deutlich, dass Erkenntnis und kognitive Einsicht nicht zwangsläufig dasselbe sind. Menschen können ihre Situation häufig bereits sehr gut analysieren und dennoch das Gefühl haben, nicht weiterzukommen. Die Beschäftigung mit dem Tetralemma hat meinen Blick dafür geschärft, dass Erkenntnisse oftmals dort entstehen, wo Menschen ihre Situation nicht nur gedanklich

¹ Die in diesem Kapitel nachfolgenden Kurzbeschreibungen weiterer Methoden orientieren sich an den im Rahmen der Coachinausbildung vermittelten Inhalten (InKonstellation Ausbildungsakademie. Ausbildungsskript Systemische Coachinausbildung. Unveröffentlichte Schulungsunterlagen, Version 2026). Sie dienen ausschließlich der vergleichenden Einordnung des Tetralemmas und erheben keinen Anspruch auf eine vollständige Darstellung der jeweiligen Methoden.

betrachten, sondern emotional und körperlich erleben.

Besonders bedeutsam erscheint mir dabei die Verbindung von Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Körperreaktionen/somatische Marker, Emotionen und innere Bilder können zusätzliche Informationen liefern, die über eine rein rationale Betrachtung hinausgehen. Dabei verstehe ich diese Reaktionen nicht als objektive Wahrheit, sondern als Hinweise, die im Coachingprozess gemeinsam erkundet werden können. Das Tetralemma bietet aus meiner Sicht einen geeigneten Rahmen, um solche Erfahrungen zu ermöglichen.

Durch die Erweiterung des klassischen Entweder-oder-Denkens eröffnet die Methode neue Perspektiven und macht alternative Sichtweisen erfahrbar. Besonders wertvoll erscheint mir dabei, dass die Methode nicht darauf abzielt, die „richtige“ Entscheidung vorzugeben, sondern den Raum für eigene Erkenntnisse zu erweitern.

Gleichzeitig hat die Arbeit meinen Eindruck bestätigt, dass die Wirkung des Tetralemmas nicht allein von seiner Struktur abhängt. Entscheidend scheint vielmehr zu sein, ob es dem Coach gelingt, einen geeigneten inneren Erlebnisraum zu schaffen, in dem der Klient verschiedene Perspektiven möglichst konkret, emotional und körperlich erfahren kann. Die Qualität der Begleitung beeinflusst somit maßgeblich die Tiefe der gewonnenen Erkenntnisse.

Für meine zukünftige Coachingpraxis nehme ich insbesondere die Erkenntnis mit, dass Menschen häufig bereits über wichtige Informationen verfügen, diese jedoch nicht immer bewusst zugänglich sind. Methoden wie das Tetralemma können dabei helfen, diesen impliziten Wissensbestand sichtbar und nutzbar zu machen. Nicht die Methode selbst schafft die Lösung, sondern die Erfahrungen und Reflexionsprozesse, die sie ermöglicht.

Rückblickend liegt für mich die wichtigste Erkenntnis dieser Ausbildung daher in der Einsicht, dass nachhaltige Veränderung oft dort beginnt, wo Verstehen in Erleben übergeht. Das Tetralemma stellt für mich ein eindrucksvolles Beispiel dafür dar, wie Coaching Menschen dabei unterstützen kann, über rein rationale Überlegungen hinauszugehen und zu Erkenntnissen zu gelangen, die nicht nur verstanden, sondern auch gespürt werden.

Literaturverzeichnis

InKonstellation Ausbildungsakademie. Ausbildungsskript Systemische Coachingausbildung. Unveröffentlichte Schulungsunterlagen, Version 2026.

Jelena Pavlović. Coaching Psychology: Constructivist Approaches. London: Routledge, 2021.

Maja Storch & Frank Krause. Selbstmanagement ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Bern: Hogrefe, 2017.

Matthias Varga von Kibéd & Insa Sparrer. Ganz im Gegenteil. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag, 2003.

Sonja Radatz. Beratung ohne Ratschlag: Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. 10. Auflage. Wolkersdorf: VSM, 2018.