

Silke Fechner-Ostertag

Wenn der Esel bockt

Als Counselor aus vielen Methoden und
Erfahrungen schöpfen

IHP Manuskript 1911 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Wenn der Esel bockt

Als Counselor aus vielen Methoden und Erfahrungen schöpfen

Gliederung:

1. Einleitung
2. Exkurs: Wenn der Esel bockt
3. Einzelarbeit mit einer Klientin nach Burnout-Erfahrung -
Counseling mit i-ah- bzw. aha-Effekt
 - 3.1. Erstes Counseling - Kennenlernen der inneren Gegenspieler Zebra und Esel
 - 3.2. Weiterführender Wochenend-Workshop
 - 3.2.1. Hinterfragen der aktuellen Gefühlswelt mit Hilfe von kreativen Aufgaben
 - 3.2.2. Suche und Aufarbeitung von negativer Früh-Erinnerung und von negativen Botschaften aus der Kindheit - Warum der Esel bockt
 - 3.2.3. Überlegungen zur Work-Life-Balance und Erarbeiten einer beruflichen Vision
4. Fazit
Literatur

1. Einleitung

Vor fast fünf Jahren brauchte ich für mein berufliches Leben einen neuen Plan. Elternzeit und ein mehrjähriger Auslandsaufenthalt hatten zur Folge, dass ich aus dem deutschen Arbeitsmarkt herausgefallen bin. Dies beinhaltete aber auch die Chance, etwas ganz Neues zu beginnen, sich zu überlegen, ob es Bereiche gibt, die ich mehr in den Fokus nehmen möchte als bisher. Mehr Kontakt mit Menschen als in meinem früheren Beruf und eine kreativere Arbeitsweise waren meine Wünsche. Ich entschied mich für die Arbeit als Counselor, durchlebte eine inspirierende Ausbildungszeit und startete Anfang 2017 mit dem Kreativraum „Farbenreich“ in Würzburg, in dem ich seitdem Counseling mit kunsttherapeutischen Methoden anbiete.

Der Verlust meines ursprünglichen Berufes blieb aber weiterhin ein großes Thema für mich. Ich habe einen Teil meiner Identität verloren und war in meiner neuen Identität als Counselor noch nicht ganz angekommen. Ich hatte immer das Gefühl, dass alles, was ich in den letzten Jahren erlebt habe, unbedeutend ist und mir in meinem neuen beruflichen Umfeld nicht weiterhilft. In dieser Situation der Identitätsfindung hat mich die Arbeit mit einer Klientin persönlich weitergebracht, bei der es ganz zentral um das Thema Identität ging. Bei dieser Prozessbegleitung erkannte ich, das alles zählt: das neue Wissen und die kreativen Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie, aber auch alle anderen Erfahrungen, die ich in meinem Leben gesammelt habe und die mich als Person ausmachen. Zum Beispiel die Erfahrung, wie man sich verhält, wenn ein Esel bockt. Diesen für mein Selbstverständnis als Counselor wichtigen Prozess skizziere ich in dieser Arbeit.

2. Exkurs: Wenn der Esel bockt

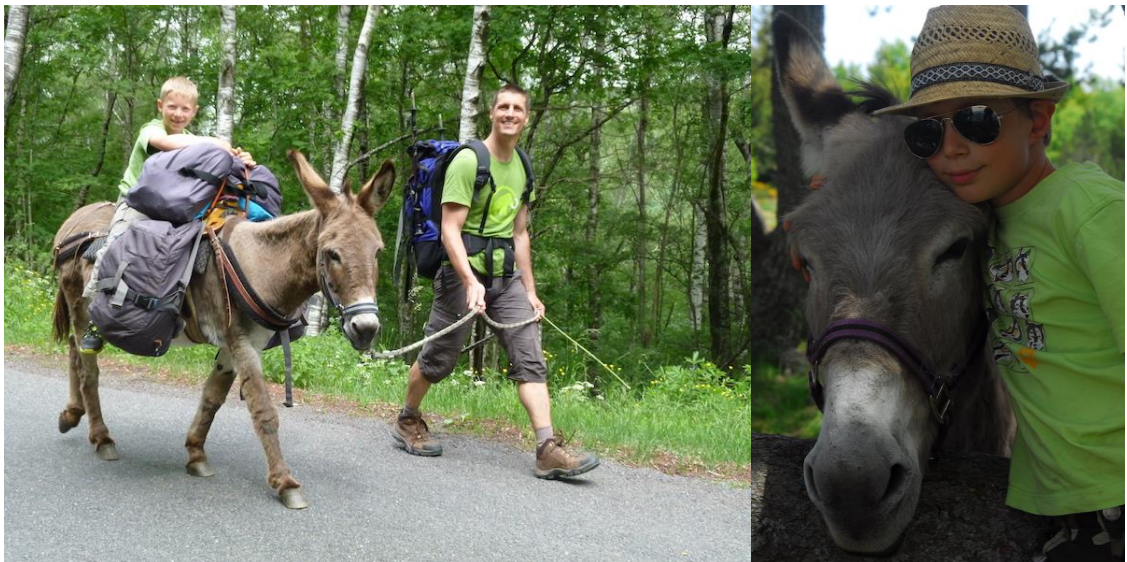
Als unser Sohn im Grundschulalter war, hat meine Familie mehrmals eine Esel-Wanderung in den französischen Cevennen unternommen. Diese Wanderungen starten jeweils bei einem Eselhof, bei dem man nach einer kurzen Einführung die Verantwortung für einen Esel übernimmt.

Der Esel begleitet die Wanderer auf einer einwöchigen Rundwanderung. Dabei bringt man Etappen von 15 bis 20 km hinter sich und übernachtet in einfachen Unterkünften, in denen man am Abend mit einheimischen Speisen verköstigt wird. So verbringt man eine Woche in vollkommener Natur und fühlt ganz deutlich eine gewisse Entschleunigung.

Unsere Esel Oscar, Pistou und Anatole waren bei unseren drei Esel-Wanderungen absolut verlässlich und liebenswert. Aber es kommt immer irgendwann der Moment, in dem der Esel stehenbleibt und nicht weitergehen will. Egal, was man ausprobiert, ob man ihn mit einem Stück Apfel oder Karotte lockt, ob man versucht ihn vorwärts zu ziehen oder von hinten anzuschieben oder ob man die Reitgerte benutzt und den Esel am Hinterteil antippt, der Esel bleibt einfach stoisch stehen.

Im Umgang mit dem Esel lernt man während dieser Reise etwas ganz Entscheidendes: Wenn man mit dem Esel Kontakt aufnimmt, versucht, die Welt mit seinen Augen zu sehen und ihm zu verstehen gibt, dass man verstanden hat, was ihn zum Stehenbleiben bewegt hat, dann geht es plötzlich einfach weiter, ohne weiteres Zureden oder gar Druck.

Und man wird feststellen, dass es für das Anhalten des Esels immer einen Grund gibt: eine Motorsäge, die durch den Wald hallt, das Blitzen eines Autos in der Sonne, der am Himmel kreisende Greifvogel, ein Rinnsal, das den Tritt auf dem Weg unsicher macht oder auch die vorgehenden Familienmitglieder, die den falschen Weg eingeschlagen haben.



**** Bild 1 ****

„Eselwanderung in den Cevennen“

**** Bild 2 ****

"Esel Anatole"

3. Einzelarbeit mit einer Klientin nach Burnout-Erfahrung Counseling mit i-ah- bzw. aha-Effekt

3.1. Erstes Counseling - Kennenlernen der inneren Gegenspieler Zebra und Esel

Kurz vor Weihnachten 2017 kommt eine damals 37-jährige Klientin zu mir in den Kreativraum „Farbenreich“. Die Klientin hat keine Vorerfahrung mit kunsttherapeutischen Methoden und möchte ausprobieren, ob ein kreatives Counseling zu ihr passen könnte. Deshalb erläutere ich kurz den von mir vorgesehenen Ablauf und lade sie anschließend gleich zum Tun ein. Ich mache eine kurze Imagination mit der Klientin und lade sie dazu ein, an dem vorbereiteten Malplatz mit flüssigen Farben ein Bild zu dem Thema „Wie bin ich heute hier?“ zu gestalten. Die Klientin macht sich unvoreingenommen und zuversichtlich an die Arbeit und erstellt so eine sichtbare Abbildung ihrer inneren Denk- und Gefühlswelt als Basismaterial für unser Counseling.

Das Bild zeigt eine Landschaft. Vor dem Betrachter liegt eine grüne Ebene, die zu einer orange-roten Bergkette führt, darüber blauer Himmel. Auf meine Nachfragen erklärt die Klientin, dass das entstandene Bild sie an die Landschaften erinnert, die sie während ihrer mehrmonatigen Reise durch Südamerika kennengelernt hat. Dann bezieht sie das Bild aber auf sich und interpretiert die orange-roten Berge als die Herausforderungen, die im Moment vor ihr liegen.

Ich lade die Klientin dazu ein, mir davon zu erzählen: Die Klientin hat nach ihrem Studium in einem großen Unternehmen gearbeitet, in dem sie sich von einer Praktikantin zu einer Team-Leiterin hochgearbeitet hat. Ihr Arbeitsalltag war geprägt von einem täglich hohen Arbeitspensum und bei bevorstehenden Angebotsabgaben auch von Arbeit am Abend und am Wochenende zuhause. Nach einer beruflich wie auch persönlich schwer belastenden Phase zwischen 2009 und 2011 (*Krankheit und Tod der Mutter*) fühlte sie sich in der Folgezeit zunehmend ausgelaugt und erschöpft und erwirkte deshalb 2013 eine berufliche Auszeit. Die Klientin reiste mehrere Monate durch Südamerika. Zurück in Deutschland führte sie ihre Arbeit im Unternehmen fort, fühlte sich aber schnell wieder in Routine gefangen. Im Frühjahr 2017 ging es ihr dann sehr schlecht. Sie sagt, sie hatte einen Burnout.

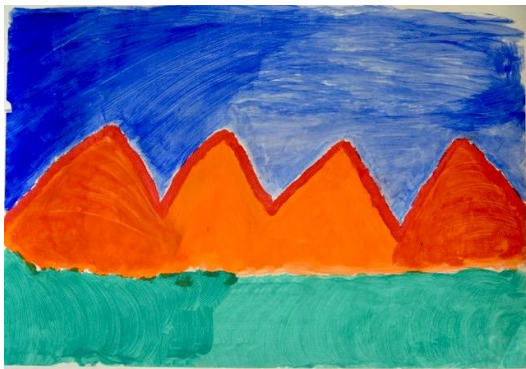
„In Medizin und Wissenschaft gilt Burnout bislang als eine Störung, die mit sich verändernden Lebens- und Arbeitsbedingungen in Zusammenhang gebracht wird. Sie äußert sich unter anderem durch emotionale Erschöpfung, Selbstentfremdung und Zynismus und eine verminderte Leistungsfähigkeit. Betroffene leiden im fortgeschrittenen Stadium dauerhaft an seelischen und körperlichen Beschwerden. Dieser Zustand ist hauptsächlich durch Erschöpfung gekennzeichnet. Begleitsymptome sind Unruhe, Anspannung, gesunkene Motivation und reduzierte Arbeitsleistung.“
(HTA-Report „Differenzialdiagnostik des Burnout-Syndroms“, DIMDI, 2010)

Meine Klientin schildert ihren Zustand wie folgt: Sie fühlte sich hilflos und fremdbestimmt und litt an totaler Erschöpfung. Es stellten sich Schlafstörungen ein und sie erlitt immer wieder Nervenzusammenbrüche. Die Klientin versuchte gegenzusteuern. Sie verabredete sich beispielsweise mit Freunden, stellte dann aber fest, dass sie für diese Treffen keine Konzentration aufbringen konnte. Sie fand keinen Fokus, war dabei und doch nicht richtig

anwesend. Sie hatte das Gefühl, dass ihr alles entgleitet. Mitte 2017 hatte die Klientin dann das Gefühl, dringend die Reißleine ziehen zu müssen. Spontan kündigt sie ihre Arbeitsstelle nach einer Auseinandersetzung. Ab Herbst 2017 war die Klientin ohne Arbeit. Sie verspürte das tiefe Bedürfnis nach einer Pause.

Zum Zeitpunkt unseres ersten Counselings im Dezember 2017 muss die Klientin eine Entscheidung für ihre weitere Zukunft treffen. Sie hat für ihr Berufsfeld mehrere Optionen: Durch frühere Kontakte hatte sie mehrere Stellenangebote erhalten und es bestand die Möglichkeit, sich selbstständig zu machen. Die Klientin fühlte sich mit dieser Entscheidung vollkommen überfordert, da ihr „Grundoptimismus viel kleiner ist als sonst“. Sie sieht sich vielen Fragen gegenüber: „Wo fange ich an?“ „Wie fange ich an?“ „Was will ich eigentlich?“ Die Klientin erzählt von ihrer großen Angst, die falsche Entscheidung zu treffen. Sie sagt selbst: „Ich spüre mich nicht mehr! Mein Bauchgefühl ist weg!“ Und das sind die orange-roten Berge, die sich vor ihr auftürmen.

Ich lenke unseren Blick zurück auf das Bild und lade die Klientin dazu ein, ihrem Bild einen Titel zu geben. Sie nennt es „Überwindung“. Mich interessiert außerdem, was sich hinter den Bergen befindet. Sie erklärt mir, hinter diesen Bergen liege die berufliche Selbstständigkeit. Ich frage, wie man über die Berge kommen könnte. Sind sie wirklich so unüberwindbar, wie sie sie beschreibt? Die Klientin meint, dass ein Weg dorthin fehle. Daraufhin erkläre ich der Klientin, dass das gemalte Bild eine Arbeitsgrundlage darstellt, die sie zu jeder Zeit in ihrem Sinne verändern kann. Sie entschließt sich, einen Weg durch die Berge zu malen. Auf Nachfrage erklärt sie, dass sich der Blick auf das Bild jetzt schon besser anfühle.



**** Bild 3 ****

„Initialbild Überwindung“



**** Bild 4 ****

„Initialbild Überwindung mit Weg“

Die deutsche Ärztin, Psychologin und Kunsttherapeutin Gisela Schmeer schreibt, dass grundsätzlich dasjenige Bildelement als Ich-Symbol zu sehen ist, auf das der Maler spontan hindeutet und erklärt: „Das bin ich.“ (Schmeer, Gisela: *Das Ich im Bild*, 1998, 62)

Da meine Klientin bei der Beschreibung ihres Bildes keines der Bestandteile mit sich in Verbindung gebracht hat, frage ich noch einmal gezielt nach, ob sie sich im Bild befindet. Sie verneint. Und ich sehe an ihrer Körpersprache, dass diese Tatsache sie frustriert. Deshalb lade ich sie dazu ein, sich aus einer großen Auswahl an Gummitierern ein Tier auszusuchen, das heute für sie als Stellvertreter dienen soll.

Der Einsatz von Tierfiguren bringt meist eine große Leichtigkeit und Verspieltheit. Außerdem haben die Klienten durch ihr kulturgeschichtliches Wissen einen einfachen und intuitiven Zugang zu der tiefen symbolischen Bedeutung der Tiere und können sich schnell mit deren Wesen identifizieren.

Ich beziehe mich bei der Arbeit mit Tierfiguren auf die Ausführungen von Susanne Mertens, die den kommunikationspsychologischen Ansatz des „Inneren Teams“, wie er 1998 von Friedemann Schulz von Thun geprägt wurde, in die Arbeit mit Tierfiguren übertragen hat (*Mertens, Susanne: Das Innere Team mit Tieren - Tiere als Persönlichkeitssymbole in Psychotherapie und Beratung, 2009*).

Der Ansatz des „Inneren Teams“ beschreibt eine Technik, mit der man eigene Persönlichkeitsanteile, die sich als innere Stimmen bemerkbar machen, identifizieren und miteinander in Austausch bringen kann (*Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden, Band 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation, 1998*).

Meine Klientin benötigt für die Auswahl des Stellvertretertieres sehr lange: Sie kann sich nicht entscheiden. Das ist aber auch nicht nötig: Wir wollen mit beiden ausgesuchten Tieren weiterarbeiten - einem Zebra und einem Esel. Wir sprechen über die Tiere:

Der Esel ist für sie ein zutrauliches, gutmütiges Arbeitstier. Das Zebra ist die gleiche Art von Tier, aber exotischer. Es wird nicht als Arbeitstier verwendet, sondern im Zoo oder auf Safari bestaunt. Daraufhin bitte ich die Klientin, die ausgewählten Tiere, oder auch nur eines davon, dorthin auf ihr Bild zu stellen, wo es sich für sie gut anfühlt. Nach kurzer Überlegung stellt die Klientin beide Tiere auf den Weg, der durch die Berge führt. Die Tiere stehen leicht hintereinander versetzt. Vorne steht das Zebra, knapp dahinter der Esel. Sie haben ihre Köpfe einander zugewandt.

Auf meine Frage, wie es sich jetzt anfühle, die Tiere so im Bild zu sehen, antwortet die Klientin, es wäre jetzt leichter, das Bild zu betrachten. Plötzlich seien die Berge gar nicht mehr so mächtig. Das Bild ihrer Situation ist plötzlich ganz klar für sie. Dass sie sich zwischen den Tieren nicht entscheiden konnte, macht mit dem Blick von außen auf das Bild und die Tiere nun Sinn. Das Zebra, so führt sie aus, sei ein Teil ihrer Persönlichkeit, der nach außen hin dominiert, quasi die Maske, die sie trägt. Ihr berufliches Umfeld, in dem sie sich schon zeitmäßig viel aufhalte, sehe nur das Zebra, das Leistung bringt und sich selbstbewusst zeigt! Das Zebra ist die Klientin aus der Außenansicht! Das Zebra ist „impulsiv, überbordend, leidenschaftlich, kreativ“. Der Esel dagegen sei ihr inneres Ich. Er stehe für „Struktur, Beharrlichkeit, Grübeln, Analyse“. Und der Esel, so die Klientin, sei oft sehr störrisch. Er hat Zweifel und er will manchmal nicht weiter.

Nach dem amerikanischen Psychologen George R. Bach, auf den sich Friedemann Schulz von Thun bezieht, ist das, „was wir als unser Selbst bezeichnen, in Wirklichkeit eine Gruppe von Stimmen, oder Ichs, die dauernd miteinander im Gespräch sind, ob nun bewußt oder unbewußt, ob offen oder versteckt.“ Diese Stimmen sind oft Gegenspieler und dafür verantwortlich, dass wir uns unglücklich fühlen oder dass wir mit all dem, was in uns steckt, nicht weiterkommen, unser Entwicklungspotenzial nicht ausschöpfen. Der erste und vielleicht wichtigste Schritt besteht darin, den inneren Störenfried zu identifizieren und zu analysieren, in welchen Situationen und zu welchen Themen er sich meldet. „Dieser erste Schritt hat schon für sich allein eine heilsame Wirkung: Allein durch das Aufgedecktwerden verliert er viel von seiner Macht, uns einzuschüchtern, zu überraschen

und zu verletzen.“ (Schulz von Thun, Friedemann: *Miteinander reden, Band 3: Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation, 1998, 198-200*).

Ich möchte dem „inneren Esel“ meiner Klientin eine Stimme verschaffen und schlage ihr vor, dem inneren Gefühl des Widerstands zu vertrauen und dem Esel einmal die Führung zu überlassen. Und ich rege an, diesen Führungswechsel auch visuell auf dem Bild darzustellen. Die Klientin stellt die Tierfiguren in eine neue Reihenfolge: Der Esel geht jetzt voraus! Das Umstellen fühlt sich für meine Klientin gut an. Ich frage sie, ob das Tiergespann so auch über die Berge kommen würde. Und vor allem: Wie geht der Esel vor, wenn er führt? Die Klientin antwortet, der Esel würde nur dann gehen, wenn er möchte.

Mit dem Blick von außen auf das Bild ihrer Seelenlandschaft und mit dem Hinzufügen der Tierfiguren als die Stellvertreter ihres Ichs hat sich für die Klientin ein neuer Blickwinkel auf ihre Problematik ergeben, der im Rückblick einen großen Erkenntnisgewinn für sie bewirkt hat.



**** Bild 5 ****

„Zebra und Esel als Stellvertreter im Initialbild“



**** Bild 6 ****

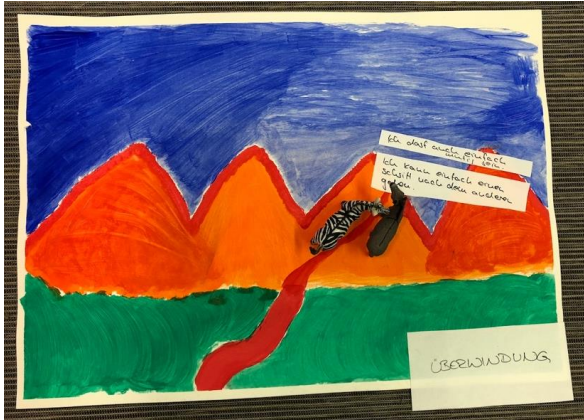
"Zebra und Esel mit Esel als anführendem Tier"

Daraufhin bitte ich die Klientin eine Erlaubnis für sich zu formulieren. Dies dient zur Verankerung der neuen Einsicht.

"Oft können sich Klienten nach einem Counseling nicht mehr daran erinnern, was sie gesagt haben, oder welche Einsicht sie gewonnen haben, deshalb ist es wichtig, Klienten immer wieder dazu aufzufordern, neue Einsichten und Gedanken durch Erlaubnissätze, Bilder oder Symbole zu sichern, so dass sie sich später erinnern und die neue Erkenntnis begreifen können."

(Lumma, Michels, Lumma: *Resilienz-Coaching * Führungskräfte-Handbuch, 2013*)

So wie sich die Klientin zwei Tiere ausgesucht hat, wählt sie auch jetzt zwei Erlaubnissätze für sich: „Ich kann einfach einen Schritt nach dem anderen gehen.“ und „Ich darf auch einfach mutig sein.“ Ich bitte die Klientin, die Erlaubnissätze laut auszusprechen, sie auf ihre Stimmigkeit hin zu überprüfen und dann auf oder neben ihrem Bild zu positionieren. Sie liegen dann genau dort, wo der Weg über die Berge führt. Als Erinnerung für den Alltag macht die Klientin ein Foto, das die beiden Tiere zeigt: der Esel führt, das Zebra folgt nach. So soll es für die Klientin in den nächsten Wochen weitergehen. Sollten sich Widerstände aufbauen, kann sie sich das Foto ansehen und sich daran erinnern, diese Widerstände zu akzeptieren und einen kleineren Schritt zu machen oder einen Umweg zu suchen.



**** Bild 7 ****

„Initialbild mit Stellvertreter-Tieren, Titel und Erlaubnissen“

Um ihr bei dem Problem der beruflichen Entscheidung zu helfen, lade ich die Klientin dann noch dazu ein, alle ihre Optionen in einer Mindmap auf einem großen Papier an der Wand festzuhalten und mir die jeweiligen Vor- und Nachteile zu erklären. Die Klientin wirkt nach dieser Arbeit deutlich zuversichtlicher und klarer. Sie hat ihre Optionen jetzt präsent vor Augen und ihrem ganz eigenen inneren Widersacher ein Bild verliehen - das Bild des Esels. Diese Vorstellung wird ihr zukünftig helfen, entstehende Blockadehaltungen besser zu verstehen und eventuell auf andere Art und Weise damit um zu gehen. Die Stimmung meiner Klientin ist während dem Counseling deutlich in Optimismus umgeschlagen. Ich hoffe, dass dieser sie über die nächsten schwierigen Wochen tragen kann und beende das Counseling.

3.2. Weiterführender Wochenend-Workshop

Fast genau ein Jahr später kommt die Klientin wieder zu mir. In der Zeit seit unserer letzten Sitzung hat sich die Klientin selbstständig gemacht. Zum größten Teil bearbeitet sie noch Projekte von ehemaligen Kunden. Ihr eigentlicher Wunsch aber ist es, von der Projektarbeit wegzukommen und die Mitarbeiter ihrer Kunden zu coachen. Die Klientin erzählt, sie mache ganz viele Pläne, aber dann komme es immer wieder zu inneren Widerständen und sie setze die Pläne nicht um. Das Bezeichnende dabei sei, dass es grundsätzlich immer neue Aufgabenfelder sind, bei denen sich diese Blockaden zeigen. Die Klientin bezieht sich auf das Bild von Zebra und Esel aus unserem ersten Counseling und meint: „Der Esel bockt und ich bekomme ihn nicht zum Weitergehen!“ Wir halten für die gemeinsame Arbeit zwei Ziele fest: 1. Die Analyse, warum der innere Esel bockt und die Erarbeitung von Maßnahmen, wie diese Blockade überwunden werden kann. 2. Möglichkeiten für eine bessere Kontrolle der Work-Life-Balance. Für diese Arbeit schlage ich der Klientin einen Wochenend-Workshop mit drei Arbeitseinheiten zu je drei Stunden vor. Zwei Einheiten finden mit langer Pause dazwischen an einem Samstag statt. Die dritte Einheit am folgenden Sonntagmorgen.

3.2.1. Hinterfragen der aktuellen Gefühlswelt mit Hilfe von kreativen Aufgaben

Zu Beginn des Workshops möchte ich mir zunächst ein Bild vom derzeitigen emotionalen Zustand der Klientin machen, nachdem wir uns so lange nicht gesehen haben. In welcher Verfassung ist sie heute hier?

Ich mache mit der Klientin eine kurze Körperimagination und stelle ihr für die nachfolgende Bildaufgabe die Frage nach den derzeit vorherrschenden Gefühlen und Bildern. Der Arbeitsplatz für ein Kleisterbild ist vorbereitet. Ich weiche hier absichtlich von der Methodik beim ersten Counseling mit dieser Klientin ab. Ich möchte vermeiden, dass durch Wiederholung zu viel Ratio in die Entstehung des Bildes einfließt.

Das entstandene Bild lassen wir trocknen und somit das Thema im Unterbewusstsein der Klientin etwas weiterarbeiten, während sie sich mit einer anderen Aufgabe beschäftigt. Hier nutze ich das Arbeitsprinzip "Asco Mentalità", bei dem die Beschäftigung mit einem Bild unterbrochen und erst zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgegriffen wird. "Mittels des Asco Mentalità-Tools verlässt der Klient eingeschliffene Denkmuster, Handlungskonzepte und schafft auf indirekte Art und Weise über abwechslungsreiche bildnerische Gestaltungsarbeit neue Denkverbindungen und Ansichten von sich selbst und der Welt." (*Lumma, Michels, Lumma: Resilienz-Coaching, 2013, 81*) Als Unterbrechung lasse ich die Klientin aus dem Kartenset „Seelenstreicher“ (*Riemer, Melanie: Zauberhafte Seelenstreicher: Ich-bin-Glücksgedanken für jeden Tag, Schirner Verlag, 2018*) eine Karte ziehen und frage sie, wie sie diese Karte für sich interpretiert. Sie zieht die Karte „Ich bin beweglich.“

Die Klientin sagt selbst, sehr verspannt zu sein und ich erinnere mich, dass sie in der letzten Sitzung äußerte, sich nicht mehr zu spüren. Daher lade ich die Klientin zu einem blinden Selbstporträt ein. Mit dieser Übung möchte ich erfahren, in wieweit sie den Kontakt zu sich selbst inzwischen wiedergefunden hat. „Die Grundidee (hierbei) ist, dass das Sinnesorgan Tasten sensibilisiert wird und statt des Sehens die Führung über den Stift übernimmt. Die Zeichnerin arbeitet mit geschlossenen und auch mal mit offenen Augen und sieht nicht wirklich, was sie zeichnet. Die Steuerung über den Intellekt wird damit abgegeben.“ (*Leutkart, Wieland, Wirtensohn-Baader: Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis, 2003, 145*) Die Klientin muss sich bei diesem Selbstporträt „auf die eigene Sinneswahrnehmung verlassen und vorgefertigte Vorstellungen verlassen“. Außerdem kommt man „mit sich selbst ins Gespräch: Was empfinde ich, wenn ich meine Nase, meine Stirn, meinen Mund berühre und befühle?“ Diese Übung beginnen wir mit einer imaginären Reise durch den Körper. Ich spreche vor allem die Körperteile an, bei denen ich während dieser Einführung beobachten kann, dass sich etwas tut (*die Augen bewegen sich sehr viel, die Schultern werden nach oben gezogen*). Dann erkläre ich die Aufgabe, das eigene Gesicht bei geschlossenen Augen abzutasten, gleichzeitig die Ölkreide auf dem Papier laufen zu lassen und das zu malen, was gefühlt wird. Ich beobachte, dass die Klientin viel fühlt und ihr Gesicht abtastet, die Hand mit der Ölkreide aber immer wieder still liegen bleibt. Scheinbar ist das eigene Abtasten, sich selbst zu spüren und mit sich in Kontakt zu kommen in diesem Moment wichtiger. Die Klientin hatte in der Vergangenheit den Kontakt zu sich und ihrem Körper verloren. Dies scheint, so mein Fazit, noch immer anzuhalten.



**** Bild 8 ****

„Blindes Selbstporträt“

Wir besprechen das entstandene Porträt. Selbst in diesem kleinen, einfachen Bild zeigt sich die in der Klientin nach wie vor bestehende Anspannung. Die Schultern sind hochgezogen. Das Gesicht zeigt einen verschmitzten Gesichtsausdruck, den die Klientin von Schnappschüssen kennt, bei denen sie nicht wusste, dass sie fotografiert wurde. Sie hat den „Esel“ gemalt und nicht das „Zebra“.

Anschließend kommen wir zum Kleisterbild zurück:



**** Bild 9 ****

„Kleisterbild: Tanz der Farben“

Die Klientin erzählt auf Nachfrage, sie habe bei diesem Bild nur Farben arrangiert. Beim Malen dachte sie an den Karneval in Rio (*letzte Reise*). Zuerst sei die lilafarbene Fläche links entstanden. Dann habe aber Dynamik gefehlt. Es kam der Wunsch nach Linien und Schwung. So entstand die „Regenbogenstraße“. Diese Straße zeigt aber keine Gabelung! Sie trennt sich nicht, sondern umschließt, um außerhalb des Blattes wieder zusammenzukommen. Das Bild ist für die Klientin mit Freude verbunden. Es ist für sie aktivierend, beinhaltet Optimismus, was das nächste Jahr betrifft, Möglichkeiten, die auf sie warten, Dinge und Menschen, die sie umgeben und glücklich machen. Das Bild zeigt: „Abenteuer und Erlebnis, neue Dinge entdecken, die Komfortzone verlassen, wachsen, sich herausfordern.“ Wichtig sind der Klientin die Menschen, die bei den Abenteuern dabei sind. Sie sind Inspiration und Impulsgeber. Dann aber kommt die Klientin auf eines

ihrer Themen zurück: Bei so vielen Impulsen bestehe auch die Gefahr, dass die Herausforderungen überhand nehmen und zu einer Überforderung führen. Die Klientin gibt ihrem Bild den Titel „Tanz der Farben“. Auf meine Frage, ob es noch andere Situationen gibt, bei denen die Klientin dieses Gefühl verspürt, nennt sie das Fotografieren, das Kochen und das Laufen und Wandern in der Natur. Sie hat sich die für sie wichtigsten Resilienzfaktoren aufgelistet und ins Bewusstsein geholt.

Bei unserem ersten Counseling hat die Klientin ein Bild gemalt, in dem sie zunächst nicht vorhanden war. Auch dieses Mal ist sie im Bild nicht zu sehen. Ich habe deshalb nach, ob es im Bild ein Element gibt, das für sie steht. Ihre Antwort: „Ich bin das Bild!“ Mir zeigt diese Antwort, dass die Klientin sich in den vergangenen Monaten von den schlimmsten Auswirkungen ihres Burnouts erholt hat. Sie nimmt positive Emotionen und Erlebnisse wahr und konzentriert sich darauf. Dennoch bestehen weiterhin körperliche Probleme mit sehr großer Anspannung.

Durch die vorhergehende Arbeit befindet sich die Klientin in einer positiven, ausgeglichenen Stimmung und erscheint mir stabil genug, um noch einmal in die Zeit des Burnouts geführt werden zu können. Da sie mir bei unserer ersten Sitzung nicht ausführlich von ihrem Burnout erzählt hat, diesen aber so benannt hat, stelle ich ihr einige Fragen, um mein Bild zu vervollständigen. Die Klientin schildert mir ausführlich diese Zeit. Es ist ihr anzumerken, dass diese Situation sehr schwierig für sie war und sie sehr verunsichert hat. Es zeigt sich eine große Angst, wieder in einen solchen Zustand abzurutschen.

Als Ausgleich zu diesen belastenden Erzählungen lade ich die Klientin zu einem Kraftbild zum Thema „Was tut mir jetzt im Moment gut?“ ein. Die Klientin malt mit Ölkreiden einen See mit Segelboot und den anliegenden Strand. Dort hat sie im Sommer das Segeln gelernt. Bei dem Segelkurs hat sie die Natur, das Wasser und die Sonne genossen.



**** Bild 10 ****

„Segeln“

3.2.2. Suche und Aufarbeitung von negativer Früh-Erinnerung und von negativen Botschaften aus der Kindheit - Warum der Esel bockt

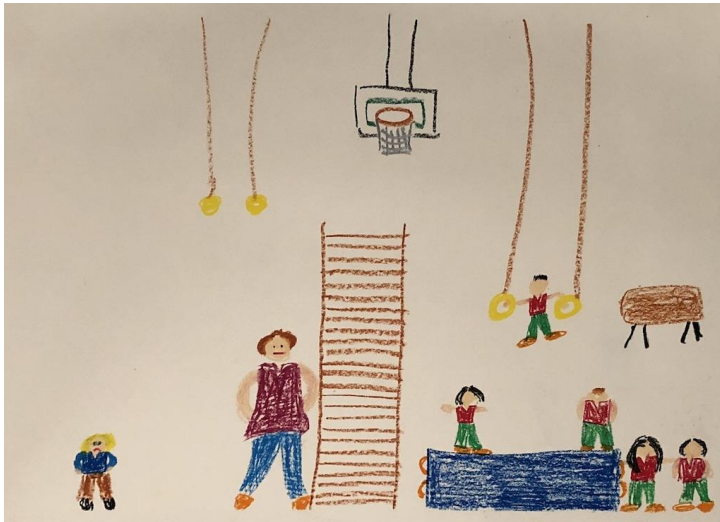
Nach einer langen Pause nehme ich die Arbeit mit der Klientin am Nachmittag wieder auf. Ich frage nach Themen, die im Moment besonders präsent sind. Sie nennt die Angst vor einem erneuten Burnout. Damit dies nicht passiere, habe sie ihrer Arbeit in den vergangenen Monaten viele Freizeitermine entgegengesetzt, um damit eine bessere Work-Life-Balance zu erreichen. Dann habe sie aber wiederum Erschöpfung verspürt. Das gut gemeinte Freizeitprogramm habe sie ebenfalls erschöpft.

Ein weiteres Thema sind die Hindernisse, die sie verspüre. Sie bezieht sich auf die Arbeit vor einem Jahr mit dem Esel und dem Zebra. Sie sagt, ihre Situation sei ihr durch diese Arbeit plötzlich ganz klar gewesen. Aber jetzt frage sie sich immer, warum der Esel in ihr so störrisch sei. „Was hält mich davon ab, bestimmte Dinge (*neue Menschen, neues Umfeld, neue Techniken*) auszuprobieren?“ Die Klientin führt aus, dass dieses Problem sie sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld belaste. Die Überwindung sei für sie schwierig: „Gibt es kein Muss, passiert nichts!“ „Der Esel analysiert im Vorfeld zu viel.“ Und die Klientin äußert einen konkreten Zukunftswunsch: In einem Zeitraum von zehn Jahren möchte sie nicht mehr in der Projektarbeit tätig sein, sondern sich zu einem Coach auf ihrem Arbeitsgebiet entwickeln. „Ich möchte der Experte sein und mein Wissen weitergeben.“ Der Zweifler in ihr stehe jedoch ständig im Weg. Daran wollen wir jetzt arbeiten: Wir wollen uns auf die Suche nach einer einzelnen Früh-Erinnerung machen, die uns aufzeigen kann, welches alte Muster hinter dem im Hier und Jetzt störenden Verhalten steckt. Diese Erinnerung kann der Klientin helfen, „Zugang zu Erfahrungen, Aufträgen und Mustern“ zu erhalten, „die auch heute das Problem noch aufrechterhalten.“ (Lumma, Michels, Lumma: *Resilienz-Coaching * Führungskräfte-Handbuch*, 2013, 43) Wenn meine Klientin die Zusammenhänge in der Vergangenheit versteht, kann sie zukünftig solche Situationen erkennen und ein anderes Verhalten wählen.

Nach einer Imagination lade ich die Klientin dazu ein, gedanklich auf ihrer Lebenslinie ganz zurück bis zum Anfang, bis zu ihrer Geburt zu gehen und dann von der Geburt an wieder vorwärts. Wann gab es zum ersten Mal eine ähnliche Situation, an die sie sich erinnern kann? Wann hat der Esel zum ersten Mal gebockt? Das aufkommende Bild soll die Klientin malen. Sie findet die entsprechende Situation scheinbar sofort und macht sich motiviert an das Malen des Bildes.

Im Sinne von Asco Mentalitá lade ich die Klientin dann aber vor der Bildbesprechung zunächst zu einem Cut-out-Gedicht ein. Bei einem Cut-out-Gedicht wählt man intuitiv Wörter und Sätze aus z. B. Zeitschriften aus und arrangiert diese zu einem Gedicht. (Heimes, Silke: *Schreib es dir von der Seele - Kreatives Schreiben leicht gemacht*, 2015, 35-37)

Anschließend besprechen wir das zuvor entstandene Bild:



**** Bild 11 ****

„Kinderturnen“

Das Bild zeigt die Klientin (*ganz links im Bild*) bei einem Turnkurs für Kleinkinder. Ihre Mutter hatte sie zu dieser Turnstunde gebracht und dann dort alleine gelassen. Die Klientin wollte aber nicht alleine dort bleiben. Sie fühlte sich zum einen verloren und alleingelassen, zum anderen fühlte sie sich nicht dazugehörend. Die Klientin kann sich nicht daran erinnern, dass in dieser Turnstunde irgendetwas vorgefallen war. Sie habe sich aber beim nächsten Mal standhaft geweigert, dort zu bleiben, bis ihre Mutter nachgegeben hat. Es gab danach keinen Versuch mehr, die Klientin zur Teilnahme zu überreden. Und es gab auch kein Alternativangebot. Die Klientin sieht diesen Vorfall als Auslöser für ihr „Sportdrama“. Dieses Sportdrama habe sich durch ihre gesamte Kindheit und Jugend gezogen. Sport blieb bis Mitte ihrer 20er immer ein Frustrationserlebnis. Hierzu gehören alle Ereignisse wie Fahrrad, Rollschuh oder Ski fahren lernen und der Sportunterricht in der Schule.

Die Klientin begann das Thema Sport mit dem Gefühl „Du bist der Oberloser!“ zu verknüpfen. Sport wurde für die Klientin der totale Zwang und Misserfolg. Die Klientin meint, es hätten in der Ausgangssituation beim Kinderturnen Bezugspunkte gefehlt. Deshalb stehe sie alleine links im Bild, abgetrennt von den anderen. Sie ist in dem Bild etwa vier Jahre alt.

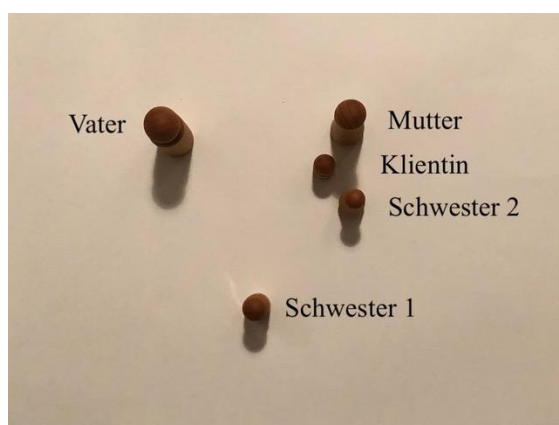
Nach der Entwicklungslehre der amerikanischen Transaktionsanalytikerin Pamela Levin, den „Cycles of Power“, befinden wir uns im Cycle der Identität. Im Alter zwischen drei und sechs Jahren beginnen sich Kinder schrittweise von Mutter und Vater abzulösen und eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Kommt es in dieser Zeit zu einem falschen Umgang mit Konflikten und negativen Botschaften an das Kind, so kann dieses sein Potenzial nicht ausschöpfen und wird seine erträumten Ziele nicht erreichen. Auch der erwachsene Mensch wird dann nicht aktiv sein Leben gestalten, sondern kraftlos die Führung anderen überlassen (*Lumma, Michels, Lumma: Quellen der Gestaltungskraft, 2009, 35*).

Ich bitte die Klientin, nach negativen Botschaften oder Einschärfungen, sogenannten „Imprints“ zu suchen, die um die Bildsituation in der Turnhalle herum entstanden sein könnten. Nach Pamela Levin sind diese negativen Botschaften aus der Kindheit die Ursache für bis in das Erwachsenenalter anhaltende Fehlentwicklungen. Kinder im vorsprachlichen Alter sind noch nicht in der Lage, sich logisch und realitätsgerecht mit diesen Botschaften oder Einschärfungen auseinanderzusetzen. Sie können kognitiv solche Botschaften oder Einschärfungen nicht zurückweisen und verinnerlichen diese geradezu. Sie können im späteren Leben jederzeit wieder aktiviert werden und wirken sich dann negativ auf das Empfinden und Handeln aus. (*Lumma, Michels, Lumma: Quellen der Gestaltungskraft, 2009, 16-24*) Deshalb wollen wir jetzt solche Imprints der Klientin aufspüren, um sie zu entkräften. Die Klientin erinnert sich an die folgenden: „Bähmulle“ (*Heulsuse*), „Du bist der Elefant im Porzellanladen.“ „Du kommst in die Loser-Gruppe!“ „Jetzt stell dich nicht so an!“

Die Klientin hält diese Negativsätze auf Papierkarten fest und legt sie zu dem Bild. Sie gibt dem Bild den Titel „Sport ist Mord“. Auf meine Frage, welche Gefühle beim Malen vorherrschten, antwortet die Klientin: „Traurigkeit und Frustration, aber auch Kraft und Stolz, mich davon frei gemacht zu haben.“

Die Klientin hat als erwachsene Frau andere Sportarten für sich gefunden (*Joggen, Wandern, Segeln*). Wir sprechen dann über die Gefühle, die sich einstellten, wenn die oben genannten negativen Sätze gefallen sind. Die Klientin hat sich unverstanden gefühlt. Sie sagt: „Ich will doch nicht enttäuschen!“ Die Situation wird von den Erwachsenen nicht ernst genommen, es wurde einfach darüber hinweggegangen. Ihre Reaktion sei der Rückzug gewesen. Sie habe versucht, Sport zu vermeiden. Ihre Mutter habe dies akzeptiert und sie nicht zu weiteren sportlichen Betätigungen ermuntert.

Ich möchte wissen, ob es in der Ursprungsfamilie Konflikte gab, die das Entstehen der Imprints förderten. Deshalb bitte ich die Klientin, mir ihre Familie mit Hilfe von Holzfiguren vorzustellen.



**** Bild 12 ****

„Ursprungsfamilie“

Sie erklärt mir ausführlich ihr Verhältnis zu den einzelnen Familienmitgliedern. Dabei fällt vor allem das Verhältnis zur Mutter auf. Ihre Mutter war für die Klientin der „sichere Hafen“. Zu ihr hatte sie ein sehr enges Verhältnis. Im Nachhinein aber, so die Klientin, hätte die Mutter vielleicht an konkreten Problemsituationen mit ihr arbeiten können. Die Klientin hätte sich in mancher Situation vielleicht ein „sanftes Schubsen“ gewünscht. Die Mutter habe nicht nach Gründen oder Lösungswegen gesucht. Bei neuen Themen habe sie sich abwartend verhalten. Die Klientin erkennt die Parallele zu der im Bild gemalten Situation. Im Grunde hat sie in der engen Symbiose mit ihrer Mutter die nicht zielführenden Lösungsstrategien der Mutter (*Rückzug, Abwarten, Aufgabe*) übernommen. Der Vater war berufsbedingt nur selten anwesend. Beide Schwestern sind deutlich älter und lösten sich von der Familie entsprechend schnell ab, so dass als innerer Kern nur die Klientin und ihre Mutter von größerer Bedeutung sind und die Klientin in erster Linie die Verhaltensweisen ihrer Mutter übernommen hat.

Jetzt möchte ich die Klientin dazu anleiten, die erinnerte Situation zu verändern und ein neues positives Bild zu schaffen. Ich beziehe mich bei dieser Aufgabe auf die Ausführungen von Dr. Klaus Lumma, Brigitte Michels und Dagmar Lumma zu orientierungsanalytisch-systemischem Coaching. Dabei werden Erinnerungen im Rollenspiel neu inszeniert.

Der Leitfaden bei dieser Uminszenierung ist die Frage, wie man die Situation gerne gehabt hätte, welches Handeln sinnvoller und unterstützender gewesen wäre. Hierbei müssen die Erinnerungen nicht notwendigerweise inszeniert werden, sie können auch gemalt oder skizziert werden. (*Lumma, Michels, Lumma: Quellen der Gestaltungskraft, 2013, 19-52*).

Ich leite die Aufmerksamkeit der Klientin deshalb zurück auf die gemalte Früh-Erinnerung und frage sie, was denn nötig gewesen wäre, damit sich das kleine Mädchen im Bild besser gefühlt hätte. Die Klientin antwortet: „Anwesend sein. Hilfestellung geben. Hinschauen. Eventuell auch meine Freunde mit dorthin nehmen.“ Ich lade die Klientin dazu ein, die Mutter und/oder die Freundin auf Papier zu malen, auszuschneiden und auf dem Bild zu platzieren. Was hätte man noch machen können?

Die Klientin hat zwei Antworten: Zum einen hätte man dem kleinen Mädchen ein Kind aus dem Turnkurs zur Seite stellen können, sozusagen als „Brückenbauer“. Zum anderen hätte man das kleine Mädchen mit den einzelnen Geräten vertraut machen können. Ich bitte die Klientin, auch diese Ideen im Bild umzusetzen. Sie hat die Arbeitsweise sofort verstanden und schneidet, ohne weitere Anweisungen eines der Kinder im Bild aus, das sie sich dann zur Seite stellt. Außerdem verlängert sie einen der Turnringe so weit, dass das kleine Mädchen danach greifen kann. Die Veränderungen sind im nachfolgenden Bild mit schwarzen Pfeilen markiert.



**** Bild 13 ****

„Verändertes Bild: Kinderturnen“

Die Klientin hat drei Strategien gefunden, die die Situation verbessert hätten. Diese Strategien aus dem Kindheitsbild möchte ich nun in das Hier und Jetzt transferieren und bitte die Klientin, sich zu überlegen, was oder wer heute bei ihrem genannten Problem für Turnring, Kind und Mutter stehen könnte. Die Klientin kommt zu folgendem Ergebnis: Der Turnring steht für eine schrittweise Annäherung. Das Mädchen steht für Experten zum Austausch über die neuen Themen. Und die Mutter steht für Mitstreiter, die das Neue zusammen mit der Klientin angehen, z. B. eine Geschäftspartnerin. Nach meiner Aufforderung findet die Klientin dann folgende Erlaubnis für sich: „Ich darf ausprobieren und dabei auch einmal Umwege gehen!“

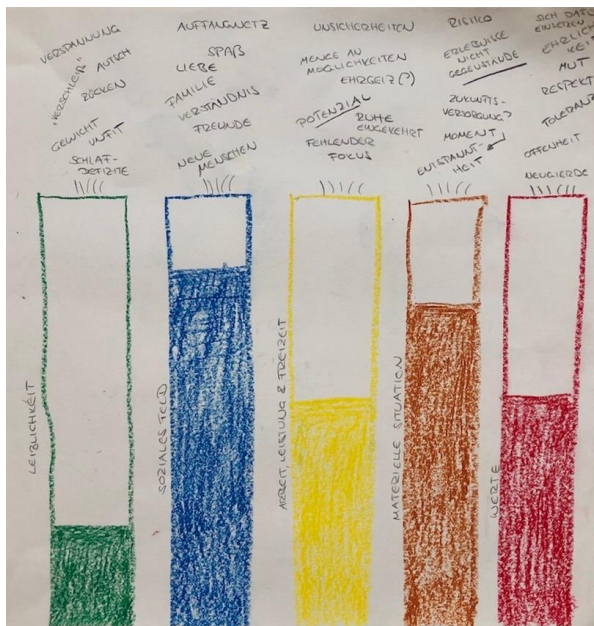
Dann frage ich die Klientin nach einem ersten Schritt, mit dem sie das Zögern überwinden könnte. Sie möchte eine Nische für sich finden und sich die Frage beantworten, welche Art von Coaching für sie interessant wäre, welche Methoden zur Verfügung ständen. Wir halten diesen Schritt als Hausaufgabe fest. Dann beenden wir diesen Teil des Counselings.

3.2.3. Überlegungen zur Work-Life-Balance und Erarbeiten einer beruflichen Vision

Am nächsten Morgen treffen wir uns zum letzten Teil unseres Workshop-Wochenendes. Nachdem wir uns gestern angesehen haben, was den Esel zum Stehenbleiben veranlasst, wollen wir uns heute darum kümmern, dass er Vertrauen fasst und weitergeht. Das Ziel heute ist, dass die Klientin eine Vision ihrer beruflichen Zukunft entwirft. Sie soll sich möglichst detailreich ausmalen, wohin ihr Weg führt. So wird der abstrakte Wunsch zu einem konkreten Ziel, das sich ansteuern und auch tatsächlich erreichen lässt. Hierfür starten wir wieder mit einer Imagination und ich führe die Klientin dann hin zum eigentlichen Thema der heutigen Sitzung: die Schwierigkeit, die Arbeit als selbstständiger Coach in Angriff zu nehmen. Ich lade sie dazu ein, sich vorzustellen, wie es sein würde, wenn sie ihr Ziel, als Coach zu arbeiten, erreicht hat und bitte sie hierzu ein Bild zu malen („*Ich als selbstständiger Coach*“). Das entstandene Bild vernachlässigen wir aber zunächst wieder im Sinne von Asco Mentalität und lassen es ausgiebig trocknen.

Das zweite Thema, mit dem wir uns jetzt zuerst beschäftigen wollen, ist eine ausgewogene Work-Life-Balance. Hierfür erkläre ich der Klientin kurz, wer Prof. Hilarion Petzold ist (*Psychologe, Philosoph und Psychotherapeut; Mitbegründer der Integrativen Therapie*)

und was mit seinem Modell der „Fünf Säulen der Identität“ gemeint ist. Dieses Modell kann dafür genutzt werden, sich über die Stabilität oder aber auch Fragilität der eigenen Identitätsbereiche bewusst zu werden. Der eigene Ist-Zustand kann mit diesem Instrument immer wieder neu bewertet und eventuell gegensteuernde Maßnahmen ergriffen werden. Ich nenne der Klientin die unterschiedlichen Säulen („Leiblichkeit“, „soziales Feld“, „Arbeit/Leistung & Freizeit“, „materielle Situation“ und „Werte“) und bitte sie, sich für jede Säule eine Farbe auszusuchen und dann auf ein großes Blatt Papier die fünf Säulen aufzumalen und zu beschriften. Die Benennung der Säulen erfolgt hier nach den Ausführungen von Erich Trüg und Marianne Kersten (Trüg, Kersten: *Praxis der Kunsttherapie*, 2012, 36 und 150 Arbeitshilfen). Dann lade ich die Klientin zu einem stillen Spaziergang ein. Ich bitte sie, für 15 bis 20 Minuten draußen spazieren zu gehen und sich zu überlegen, welche Säule für sie wie hoch gefüllt ist. Als die Klientin von ihrem Spaziergang zurückkommt, füllt sie die Säulen entsprechend ihren Überlegungen und Gedanken mit Farbe und schreibt über die Säule, auf welche Punkte sie sich genau bezieht. Wir besprechen die „Fünf Säulen der Identität“ sehr ausführlich, arbeiten Gleichgewichts- und Ungleichgewichtsverhältnisse heraus.



**** Bild 14 ****

„5 Säulen der Identität nach H. Petzold“

Das Besondere dabei ist, dass meine Klientin für sich eine ganz neue Definition dieses Modells findet. Sie interpretiert die Säulen nicht als Säulen, sondern sie sieht ein Mischpult für Musik. Die Säulen stellen die Regler dar. Sie führt aus, dass sie die Erfahrung gemacht hat, dass es sich nicht zum Vorteil auswirkt, wenn einer der Regler ganz nach oben gesteuert wird. Bei ihr sei der Regler „Arbeit/Leistung/Freizeit“ ganz nach oben gesteuert gewesen und das habe sie an den Rand eines Burnouts gebracht. So sei es auch in der Musik: Man müsse eine gute Mischung finden. Einzelne Stimmen oder Instrumente dürften nicht übersteuert werden.

Ein wichtiger Punkt bei dieser Arbeit ist die Einsicht der Klientin, dass der Bereich „Freizeit“ von Hilarion Petzold zu „Arbeit und Leistung“ gruppiert wird. Die Klientin hatte in den letzten Monaten versucht, im Sinne von Work-Life-Balance dem hohen Arbeitspensum ein ebenso hohes Freizeitpensum entgegenzusetzen und war mit diesem Versuch am Ende gescheitert, da die Freizeitaktivitäten letztlich ähnlich viel Druck aufgebaut haben wie das Berufsleben. Als Zusammenfassung dieser Arbeit sagt die Klientin, dass sie zukünftig darauf achten will, die Regler ihres Mischpults gut auszusteuern und aufeinander abzustimmen. Sie will das Instrument der fünf Säulen auch zukünftig zur Bewertung ihrer Work-Life-Balance nutzen.

Dann wenden wir uns dem Bild „Ich als selbstständiger Coach“ zu, das die Klientin zuvor gemalt hat. Auf meine Nachfrage erzählt die Klientin, das Malen des Bildes habe ihr große Freude bereitet. Begonnen hat sie mit dem großen Kopf der rechten Figur. Diese Figur stellt die Klientin als Coach dar. Der große Kopf hat einen kleinen Körper bekommen. Der große Kopf steht hierbei für ihr Wissen und ihre Expertise. Er hat ihre Haare und ihre Augen. „Das bin ich!“



**** Bild 15 ****

„Vision: Ich als selbstständiger Coach“

Im Gesicht hat die Coach-Figur einen dicken Comickmund. Dieser lachende Mund ist das Symbol für „sich wohlfühlen“ und „zufrieden sein“. Sie möchte ihre Arbeit mit Spaß und Humor machen. Die Klientin möchte als Coach kreativ arbeiten und neue Wege gehen. Die Coaching-Situation soll nicht langweilig sein, sondern elektrisierend. Hierfür stehen symbolisch die Blitze, die in verschiedenen Farben gestaltet sind. Die Figuren auf der linken Seite stellen die Teilnehmer der Workshops dar. Die rote Fläche unter der Coach-Figur ist ein Berg. Sie sei der „Prophet auf dem Berg“, die „Leader-Figur“. Die lilafarbenen und pinken Bögen sind farblich auf die Kunden abgestimmt. Dies symbolisiert die Beziehung zwischen Coach und Kunde. Sie will damit ausdrücken, dass sie sich mit jedem Kunden individuell auseinandersetzen und ihm die Hilfestellung zukommen lassen möchte, die er benötigt. Die letzten Elemente, die ihren Weg in das Bild gefunden haben, sind die Sonne und die Wolke, die für eine besondere Umgebung stehen. Ihre Workshops sollen nicht in einer „08/15-Umgebung“ stattfinden, sondern schon allein durch beispielsweise einen besonderen Veranstaltungsort ansprechen.

Die Klientin gibt ihrem Bild den Titel „Ich als PR-Prophet!“ Als Erinnerungsanker für die nächsten Wochen schlage ich meiner Klientin vor, sich aus Modelliermasse noch ein Symbol für ihr Vorhaben zu machen. Sie findet sofort den Blitz aus ihrem Bild als Symbol

und gestaltet diesen. Die Klientin nimmt mit dem Blitz einen Gegenstand mit nach Hause, der in seiner Symbolik all die Gedanken beinhaltet, die sie sich während unserer gemeinsamen Arbeit gemacht hat. Sie kann ihn aber auch richtig „angreifen, in die Hand nehmen und somit auch begreifen, sich erinnern und neue Ideen in ihrem Gehirn verankern.“ (Lumma, Michels, Lumma: *Resilienz-Handbuch * Führungskräfte-Handbuch*, 2013, 46).

Jetzt haben wir die beiden Punkte, die wir für diesen Workshop als Inhalte definiert haben, bearbeitet. Ich beende das Counseling deshalb an dieser Stelle und lade die Klientin dazu ein, aus allen Bildern, Erlaubnissätzen und Titeln, die an diesem Wochenende entstanden sind, eine kleine Werkschau zu machen. Zusätzlich bitte ich sie um eine abschließende Erlaubnis für sich.



**** Bild 16 ****

„Werkschau“

Die Erlaubnis der Klientin lautet: „Ich darf mich AUSTOBEN!!!“ Die Klientin erklärt, dass sie beim Formulieren ihrer Erlaubnis bewusst Bezug auf das Bild mit der Situation in der Turnhalle genommen hat. Sie darf sich jetzt als erwachsene Frau auf ihre Art und Weise austoben.

Meine Klientin hat während des Workshop-Wochenendes viel erreicht und ist auf einem guten Weg zu einem neuen Teil ihrer Identität. Wir haben ganz im Sinne von Pamela Levins Entwicklungslehre den Cycle of Power bearbeitet, in dem offensichtlich eine Störung vorlag: die Identität. Die Klientin weiß jetzt, was der Grund für ihr Zurückschrecken und die Blockadehaltung ist. Es wird sicherlich auch zukünftig dazu kommen, dass sie sich wieder blockiert und handlungsunfähig fühlt. Jetzt hat sie aber ein

Instrument an der Hand, mit dem sie die Ausgewogenheit der wichtigsten Lebensthemen überprüfen kann. Und sie hat jetzt ein viel größeres Verständnis für ihre Handlungsweise und ihre Gefühlswelt. Mit diesem Verständnis kann sie entsprechende Situationen analysieren, wie es ihrem Wesen entspricht, sich dann aber daran erinnern, was sie sich in diesem kreativen Counseling erlaubt hat:

„Ich kann einfach einen Schritt nach dem anderen gehen.“

„Ich darf auch einfach mutig sein.“

„Ich darf ausprobieren und auch einmal Umwege gehen.“

„Ich darf mich AUSTOBEN!!!“

4. Fazit

Während meiner Ausbildung zum Counselor der Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie habe ich viele verschiedene Methoden erlernt und neues Wissen angesammelt. Diese Art des Counselings hilft Menschen, destruktive Denkmuster aus ihrer Vergangenheit hinter sich zu lassen und neue Visionen von sich zu erschaffen. Meine Klienten machen die Erfahrung, dass Widerstände überwunden werden können, dass es sich lohnt, sich mit seiner Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft auseinanderzusetzen und dass Träume realisiert werden können. Die Methodik passt.

Die offene Frage war: Wie passe ich zu der Methodik?

Die Arbeit mit meiner Klientin hat mich durch die Auswahl der Tierfiguren Zebra und Esel sehr schnell an den realen Umgang mit diesen Tieren erinnert. Bei den zu Beginn dieser Arbeit angeführten Esel-Wanderungen in den Cevennen wurden mir die Esel oft von meiner Familie überlassen, da sie mit mir an ihrer Seite nicht so oft bockten und vor allem sehr schnell zum Weitergehen überredet werden konnten. Ich habe mich als guter „Eselführer“ bewiesen. An diese Qualität habe ich mich in diesem Counseling erinnert und ich habe versucht, auch für meine Klientin ein guter Wegbegleiter zu sein. Ich habe mit ihr Kontakt aufgenommen, versucht, die Welt, mit ihren Augen zu sehen und ihr zu verstehen gegeben, dass ich verstanden habe, was sie zum Stehenbleiben bewegt. Und dann ging sie einfach weiter: ohne Zureden oder gar Druck! Hier schließt sich für mich der Kreis. Ich habe erkannt, dass ich für meine Arbeit als Counselor nicht nur das neue Wissen benötige, das hinzugekommen ist, sondern alles, was meine Persönlichkeit ausmacht. Ich als Mensch biete eine Hilfestellung an. Denn als Counselor bin ich „nicht der Wissende, sondern ein Weggefährte, der sich umgeschaut hat und der weiß, wie es sich anfühlt, mit Gepäck zu reisen, tastend voranzuschreiten, sich an Weggabelungen verunsichern zu lassen und der schon erlebt hat, dass hinter der Verunsicherung neue Emotionen und Erfahrungen möglich werden, die unser Leben bereichern (Eikemann, Stefan: *Counseling-Journal*, April 2018)“.

Literatur:

- Schmeer, Gisela: Das Ich im Bild. Ein psychodynamischer Ansatz in der Kunsttherapie, 1998, Klett-Cotta
- Mertens, Susanne: Das Innere Team mit Tieren - Tiere als Persönlichkeitssymbole in Psychotherapie und Beratung, 2009, Ernst Reinhardt Verlag
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden, Band 3 - Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation, Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma: Resilienz-Coaching Führungskräfte-Handbuch, 2013, Edition Windmühle, Feldhaus Verlag
- Leutkart, Wieland, Wirtensohn-Baader: Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis - Materialien - Methoden - Übungsverläufe, 2003, modernes lernen
- Heimes, Silke: Schreib es dir von der Seele - Kreatives Schreiben leicht gemacht, 2015, Vandenhoeck & Ruprecht
- Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma: Quellen der Gestaltungskraft, 2009, Edition Windmühle, Feldhaus Verlag
- Trüg, Kersten: Praxis der Kunsttherapie - Arbeitsmaterialien und Techniken, 2012, Schattauer
- Eikemann, Stefan: Counseling-Journal, April 2018, BVPPT e.V.
- Riemer, Melanie: Zauberhafte Seelenstreichler: Ich-bin-Glücksgedanken für jeden Tag, 2018, Schirner Verlag

Zusammenfassung

Diese Arbeit schildert verschiedene kreative Methoden aus dem großen Feld der Humanistischen Psychologie anhand eines konkreten orientierungsanalytisch begründeten Counselings. Fokus liegt hierbei auf der Auflösung von Widerständen, die auf Früh-Erinnerungen zurückgeführt werden können, einem bewussteren Umgang mit Elementen der Work-Life-Balance und dem Erstellen einer Vision für eine neue berufliche Identität. Dies wird ergänzt durch Erkenntnisse der Autorin mit Blick auf das Erlangen ihrer eigenen Identität als Counselor.

Biographische Notiz

Name: Silke Fechner-Ostertag

Wohnort: Würzburg

Berufsbezeichnung: Staatlich geprüfte Europasekretärin

Fachrichtung: Kunst- und Gestaltungstherapie

LehrCounselor: Eva Maria Haußner-Stauch, Ursula Beck

LehrTrainer: Dr. Klaus Lumma, Dagmar Lumma, Doreen Markworth



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 1911 G * ISSN 0721 7870
2019

