

Claudia Bartholomäus

## Ich bin angekommen

Förderung des Selbst in einer beruflichen Umbruchzeit

IHP Manuskript 1302 G \* ISSN 0721 7870



# Ich bin angekommen

## Förderung des Selbst in einer beruflichen Umbruchszeit

### Inhaltsverzeichnis:

- 1 Einleitung
- 2 Der Rahmen
- 3 Anbahnung und doch schon mitten drin - Das Initialbild und seine Fortsetzung
- 4 Der Auftrag und das Konzept der Umsetzung
- 5 Triptychonarbeit: Ich in meiner beruflichen Neuausrichtung
- 6 Triptychon: Der Anfang und das Selbst im Bild
- 7 Triptychon: Dem „Ping-Pong“ auf der Spur
- 8 Beziehungen: Berufsrolle und private Rolle
- 9 Zwischenbilanz
- 10 Triptychon: Marias Identität
- 11 Die Erlaubnis und ihre Folgen
- 12 Triptychon: Die Zukunft – Auf dem Weg des Ankommens
- 13 Triptychon: Wichtige Botschaft
- 14 Ankommen
- 15 So geht es weiter
- 16 Zum Schluss
- 17 Literatur

### 1. Einleitung

Durch berufliche Unzufriedenheit und drohende Arbeitslosigkeit entsteht bei Maria der Wunsch nach einer professionellen Begleitung.

In unserem Kontaktgespräch berichtet sie, dass es zurzeit offen ist, ob ihre Probezeit verlängert wird. Vor diesem Job war sie bereits ein paar Monate arbeitslos, nachdem ihre vorherige Firma fusionierte. Diese beiden Erfahrungen in Abfolge machen Maria unsicher, wohin ihre berufliche Reise gehen soll, ob der bisher eingeschlagene Weg noch der richtige für sie ist.

Maria ist Mitte Dreißig und hat sich nach dem Studium über diverse Praktika und Zeitverträge ins Management von Wirtschaftsunternehmen qualifiziert. Sie engagiert sich sehr für ihren Job und investiert dafür viel Zeit. Es macht ihr Spaß, ihre Führungsposition auszufüllen, Verantwortung für ihre Mitarbeiter zu übernehmen und das Unternehmen mit neuen Ideen voran zu bringen. Als Dank genießt sie die Annehmlichkeiten, die sie sich durch die entsprechende Vergütung leisten kann und

zieht, wie sie sagt, viel Selbstbestätigung aus der Anerkennung von Kollegen, Chefs und Geschäftspartnern.

Aufgrund ihrer beruflichen Position und der drohenden zweiten Kündigung verspürt Maria den Druck, sich schnell eine entsprechende Zukunft aufzubauen. Sie wünscht sich eine Zukunft, die sie von bisherigen negativen Erfahrungen, zum Beispiel einer Entlassung, unabhängiger macht. Die Idee ist es, sich als Coach zu qualifizieren oder dem Traum einer eigenen Tennisschule nachzugehen.

Die Frage, wie sie das am besten angeht und praktisch umsetzt, ist der Beweggrund, aus dem sie mit mir arbeiten möchte. Ich erkläre ihr, dass sie in diesem Fall eher bei einer Gründungsberatung Unterstützung findet. Ich biete ihr an herauszufinden, ob das, was sie sich momentan vorstellt, das ist, was sie zukünftig verfolgen möchte. Anders gesagt: Entsprechen die beruflichen Vorstellungen ihr oder einem bisher gelebten Berufs- und Selbstbild?

Wir vereinbaren, dass Maria sich mein Angebot überlegt und sich dann bei mir meldet. Zirka 2 Monate später, in der Woche, in der die Geschäftsführung über die Weiterführung ihres Arbeitsvertrages entscheidet, findet unsere erste Counselingsitzung statt.

## **2. Der Rahmen**

Maria ist es in ihrer Leitungsposition gewohnt, mit Verbindlichkeiten zu arbeiten. Struktur und Kalkulierbarkeit geben ihr Sicherheit. Von daher ist es wichtig, dass ich ihr während unserer Arbeit einen Rahmen biete, an dem sie sich orientieren kann, und sie weiß, wo wir im Prozess „formal“ stehen.

Wir vereinbaren schriftlich zehn Sitzungen à 90 Minuten im ca. Vier-Wochen-Rhythmus. Nach jeder Sitzung erhält sie eine Art Protokoll von mir per Mail. Dieses beinhaltet Fotos von ihren Gestaltungen, die sie während der Sitzung anfertigt, damit sie diese zu Hause noch einmal nachvollziehen kann. Innerhalb von 10-14 Tagen gibt sie mir per Mail ein Feedback zu ihren Beobachtungen und Veränderungen seit dem letzten Treffen.

Die Gestaltungen bleiben in der Regel während der gesamten Zeit bei mir, damit wir jederzeit darauf zurückgreifen können.

Zur Rahmenvereinbarung gehört auch das Thema, an dem gearbeitet wird. Das gibt Maria die Sicherheit, dass ihrem Anliegen nachgegangen wird. Mir gibt es den Leitfaden vor, an den ich mich zu halten habe.

Das konkrete Thema, an dem Maria arbeiten will, möchte sie in der ersten Sitzung noch nicht festlegen, sondern erst einmal die gemeinsame Arbeit kennenlernen.

Wir verabreden, nach der Hälfte der Sitzungen uns das Thema dann noch einmal bewusst anzuschauen, um zu überprüfen, ob wir noch am richtigen Auftrag arbeiten oder ob der sich über die Zeit verändert hat.

Zum Ende der zweiten Sitzung legt Maria das Thema unseres gemeinsamen Auftrags fest.

### **3. Anbahnung und doch schon mitten drin - Das Initialbild und seine Fortsetzung**

Damit Maria nach zwei Sitzungen ihr Thema überhaupt für sich benennen kann, hilft es ihr erst einmal anzukommen. Anstatt nachzudenken und zu reden soll sie diese vom Ratio geprägte Ebene verlassen und ins „praktische Tun“ kommen. Deshalb bitte ich sie in der ersten Sitzung bildlich auszudrücken, mit welchem Thema sie hier ist.

Das erste Bild, das sogenannte Initialbild dient nicht nur der Themenfindung und - verdeutlichung, sondern ihm kommt ein besonderer Stellenwert im Counselingprozess zu.

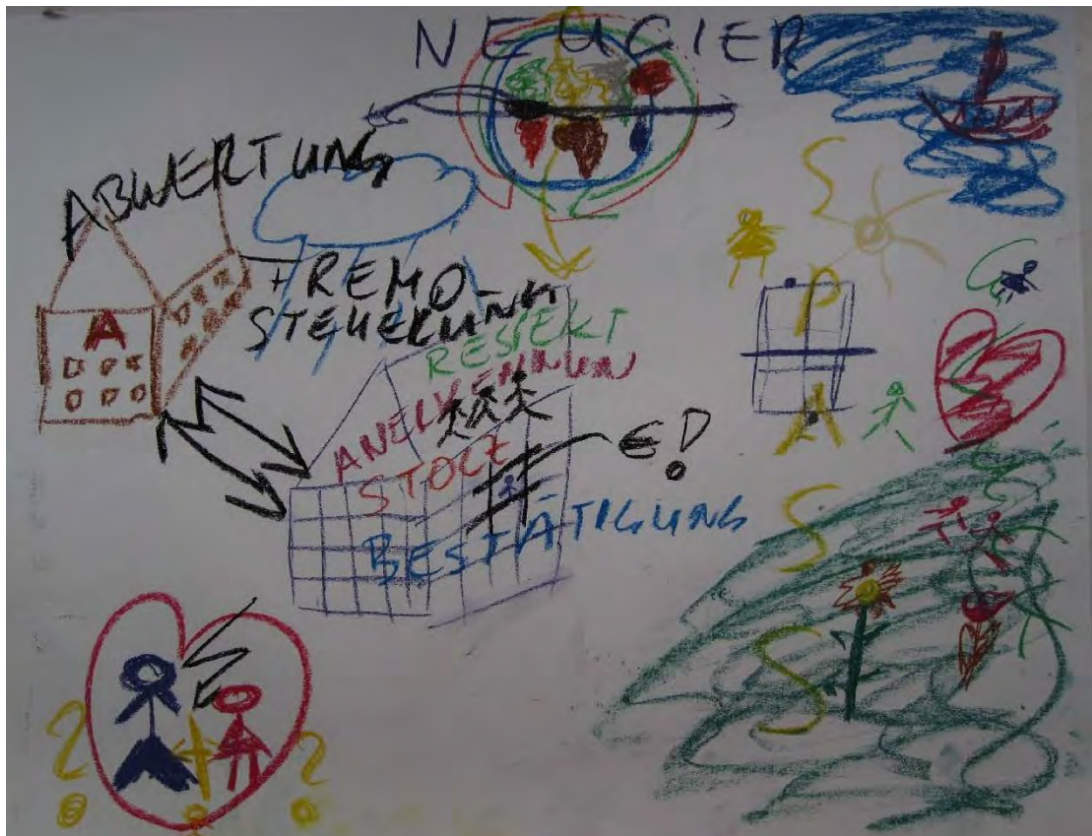
Bilder haben im Gegensatz zur Sprache, die durch aneinander gereihte Worte seriell erzeugt wird, den Vorteil, dass mehrere Dinge gleichzeitig ausgedrückt werden können. Das geschieht nicht immer bewusst. Es erscheinen Elemente im Bild, die scheinbar gar nichts mit dem zu bearbeitenden Thema gemein haben. Doch da diese Dinge im Bild stehen, kann davon ausgegangen werden, dass sie eine Rolle für den Klienten spielen. Das gibt uns die Chance, diese in den Counselingprozess mit einzubeziehen. Das kann aktiv geschehen und dabei helfen, den Blickwinkel des zu bearbeitenden Themas zu erweitern.

Es kann auch davon ausgegangen werden, dass im Initialbild nicht nur das Problem, sondern bereits die Lösung, beziehungsweise der Weg zur Lösung enthalten ist. Das kann bereits zu Anfang erkennbar sein, muss aber nicht.

In Marias Initialbild steht im Zentrum der Job in Form eines Hauses. Maria nennt es ein Gefängnis, in das sie sich selbst gebracht hat. Sie steht in einer der Gefängniszellen. Als weiteres Haus ist links die Arbeitsagentur platziert, das in direkter Verbindung mit dem Haus, dem Symbol für ihre Arbeit, steht. Dort hat sie in einer Woche einen Termin. Die Arbeitsagentur stellt unter anderem ihre Angst vor Verarmung dar und steht für die Angst vor sozialer Ausgrenzung, da ihre Eltern als Gastarbeiter nach Deutschland kamen.

Links unten im Bild ist sie mit ihrem Mann zu sehen. Die Darstellung ist Sinnbild für ihre Beziehung und Liebe. Und es steht für einen möglichen Riss, da der Kinderwunsch sich nicht natürlich erfüllt.

Die Welt, im Bild oben abgebildet, symbolisiert die Themen Begegnungen, Menschen und deren Austausch untereinander. Das Segelboot daneben unterstreicht das zusätzlich mit den Wünschen, die Welt zu umsegeln, Neues kennen zu lernen und eine Auszeit zu nehmen. Der Tennisplatz und die Wiese mit den Blumen sind die Orte, an denen Maria Spaß hat, Kraft und Liebe tankt.



**Bild Nr. 1** - Initialbild: „Mit welchem Thema bist du da?“

All diese Themen und dazugehörigen Symbole begleiten Maria über den ganzen Prozess der zehn Sitzungen.

Ebenfalls eine Rolle spielt der Glaubenssatz von ihrem Vater aus der Kindheit, der Maria einfällt. „Du bist etwas Besonderes, ein Diamant, wertvoll, egal ob Putzfrau oder Geschäftsführer.“

Ist Maria erst stolz darauf, merkt sie beim genaueren Hinspüren, welcher Druck damit verbunden ist. Ein Druck, den sie sich nicht nehmen kann, als sie versucht das „Du bist...“ in ein „Du darfst...“ umzuwandeln. Es ist eine Erwartungshaltung an sie damit verbunden, Atemnot entsteht.

Die Erwartungshaltung zeigt Maria auch in Zusammenhang mit der Arbeit auf. „Respekt, Anerkennung, Stolz, Bestätigung“ stehen im Initialbild bei dem Haus niedergeschrieben, dem Symbol für ihre Arbeit. All das möchte sie bekommen für ihre Leistung. In den anderen Bereichen bekommt sie diese Resonanz. Das sieht Maria als selbstverständlich an, das braucht sie nicht zu erwähnen bzw. aufzuschreiben.

Um Maria aus ihrer Fokussierung auf den Job herauszuführen und den Blick auf all ihre Anteile und das gesamte Leben zu weiten, bitte ich sie das, was ihr wichtig ist und sie bereits irgendwo bekommt, beispielsweise in der Natur, niederzuschreiben. Auf einem Transparentpapier, das auf dem Initialbild liegt, schreibt sie zu den einzelnen Symbolen unter anderem „Zufriedenheit, Gelassenheit, Vertrauen“. Der Druck ist etwas vom Job weggenommen.

In der zweiten Sitzung beschäftigt sich Maria mit ihrem Arbeitsagenturtermin am folgenden Tag. Sie hat die Kündigung erhalten. Maria will den Verlauf des Tages aufzeigen, um diesen gut bewältigen zu können. Der Arbeitsagenturtermin nimmt nur

einen kleinen Teil des Bildes ein. Was sie zeichnet ist eine Spirale mit vielen Anforderungen und viel Leere. Auch die in der letzten Stunde bereits genannten Ressourcen und Kraftquellen sind zu sehen. Doch diese werden in der Besprechung nicht von Maria erwähnt. Maria sieht und empfindet nur Chaos und ein Hin- und Hergerissen sein. Sie ist Beobachterin der ganzen Szenerie und fühlt sich gleichzeitig mitten im Geschehen.



**Bild Nr. 2** „Termin bei der Arbeitsagentur“

Damit Maria die Möglichkeit hat, ihre Situation zu entwirren, gebe ich ihr ein „Fadenende“ in die Hand. Dafür nehme ich mir ein Stück aus ihrem Bild und übertrage es auf ein Transparentpapier. Maria macht auf einem weiteren Transparentpapier einen Strich, der an meinem anknüpft und so fort. Anhand dieser Bilderabfolge schreibt sie dann ein Märchen, das ihr hilft, ihre Stärken zu erkennen und in ihr Leben zu integrieren.

Im Anschluss an das Märchen ist Maria in der Lage, das Thema zu benennen, an dem sie während der Sitzungen durchgehend arbeiten möchte.

#### **4. Der Auftrag und das Konzept der Umsetzung**

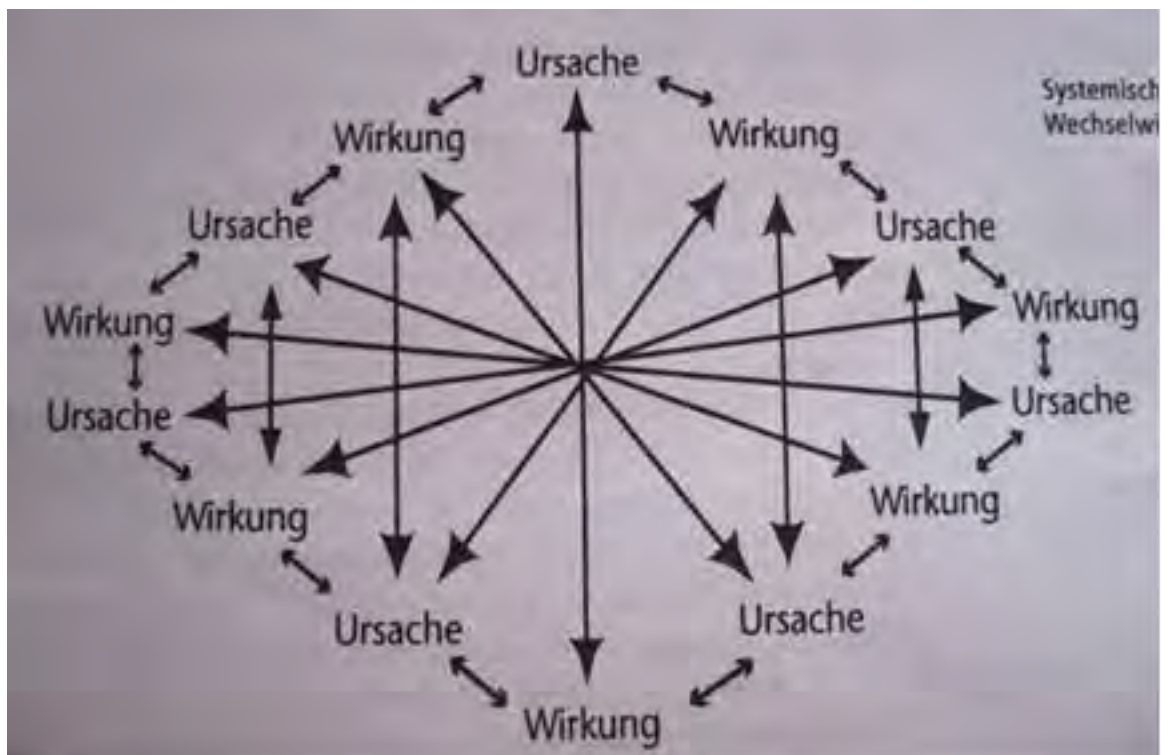
Marias Auftrag für die verbleibenden acht Sitzungen lautet „Berufliche Zielfindung und Neuausrichtung“.

Wie im Initialbild bereits ersichtlich, ist Marias Anliegen mit einer stringent ausgerichteten Themenbearbeitung nicht beizukommen. Neben der Jobsuche sind es unter anderem Liebe, Werte, familiäre Zukunft, Freiheit und Ruhe, die sie beschäftigen. Das „Ich“, vor allem in Form von „Was will ich, was ist mir wichtig?“ spielt zumindest bei den ersten beiden Sitzungen eine untergeordnete Rolle und ist immer erst durch Nachfragen erkennbar.

Marias Unzufriedenheit kann als multifaktorielles Gebilde angesehen werden, das mit dem Deckmantel der Berufstätigkeit umhüllt ist.

Mir ist deshalb daran gelegen, Maria in ihrer Gesamtheit zu stärken, damit sich dann der berufliche Aspekt entsprechend entwickeln kann.

Ich verfolge damit ein Bild aus der Systemik, das weg von der Linearität „Ursache-Wirkung“ geht. Die Systemik spricht von einer gegenseitigen Bedingung der unterschiedlichen Faktoren. Von daher kann es sein, dass die Unzufriedenheit nicht nur mit der Arbeitssituation zusammen hängt, sondern die Arbeit quasi ein Symptomträger ist.



**Bild Nr. 3** „Systemische Wechselwirkung aus BRICK und HORN“

Des Weiteren kann ein System als ein in sich stabiles Gebilde (Homöostase) gesehen werden. Geschieht bei einem Element des Systems eine Veränderung, zieht es nach Überwindung des Widerstandes den Rest des Systems nach sich. Das bedeutet: wenn sich bei einem oder mehreren Aspekten, die unter anderem im Initialbild bereits auftauchen, etwas ändert, kann das auch Auswirkungen auf die Berufssituation haben, ohne dass diese explizit im Fokus steht.

In der praktischen Arbeit mit Maria und dem Auftrag „Berufliche Zielfindung und Neuausrichtung“ bedeutet dies:

1. Aufgrund der vielen Themen, die Maria in der ersten Stunde anspricht, ist der erste Teil einer Sitzung für Themen reserviert, die sie gerade beschäftigen. In der Regel führen diese uns dann zu dem, weswegen Maria hier ist. Unterstützung holen wir uns in Form von Rollenspielen, Imaginationen, Gestaltungen.
2. Maria hat die Möglichkeit, ihre Rolle, die sie in ihrem Leben einnimmt, zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. Dafür bitte ich Maria zur dritten Stunde, ein ausgelesenes Buch mitzubringen, das sie nicht mehr braucht. Über die Wochen gestaltet sie es um im Sinne von „Das alte Rollenskript, das ich lebe, neu zu überarbeiten“. Dafür stelle ich Maria bestimmte Aufgaben, oder sie nutzt das Buch, um zuvor bearbeitete Themen zu verankern. Darüber hinaus ist das Buch Marias Begleiter von nun an. Das kann sie sich zu Hause anschauen und weitere Veränderungen darin vornehmen.
3. Den Auftrag „Berufliche Zielfindung und Neuausrichtung“ haben wir erweitert um das „Ich“. Damit ist Maria der Druck vom belastenden beruflichen Aspekt genommen. Darüber hinaus können so alle Aspekte des Initialbildes mit in die Arbeit einfließen.

Das Marias Bedürfnissen angepasste Thema „Ich in meiner beruflichen Neuausrichtung“ läuft als roter Faden durch alle Sitzungen. Konkret nutzen wir dafür die Möglichkeiten der Triptychon-Arbeit, die im weiteren Verlauf der Arbeit hervorgehoben wird.

## **5. Triptychonarbeit: Ich in meiner beruflichen Neuausrichtung**

Triptychon heißt dreigeteilt. Es handelt sich dabei um ein dreigeteiltes Bild oder um drei nebeneinander stehende und aufeinander bezogene Bilder. In der Kunst wird mit einem Triptychon ein übergreifender Bildgedanke verfolgt. Die einzelnen Teile, die darüber hinaus für sich selbst stehend gedeutet werden können, helfen den übergreifenden Bildgedanken unter verschiedenen Gesichtspunkten zu erfassen.

## **6. Triptychon: Der Anfang und das Selbst im Bild**

In der dritten Sitzung, der ersten Sitzung mit der Triptychonarbeit, lade ich Maria zuerst einmal ein, das von ihr mitgebrachte Buch zu bearbeiten. Intention ist, dass Maria in der Stunde ankommt und unverbindlich den Umgang mit Material wie Acrylfarbe, Collageelementen und Stoffstücken in ihrem Buch ausprobieren kann. Eine bessere Vorarbeit zum Triptychon hätte nicht stattfinden können. Steht die Bucharbeit doch unter dem Aspekt „Das Lebensskript umschreiben“. Maria hat das örtliche Telefonbuch mitgebracht. Sie sagt, das braucht sie nicht, denn sie ist mit ihrem Wohnort unzufrieden und will weg von dort. Maria bezeichnet ihre berufliche Situation unter anderem als schwierig, weil sie durch den Beruf ihres Mannes örtlich gebunden ist, in einer Gegend mit hoher Arbeitslosigkeit und wenig Wirtschaftskraft.



Spielerisch nähert sie sich ihrem Buch. Sie fängt mittendrin an, eliminiert erst einmal alle Anzeigen von Bestattungsunternehmen und experimentiert mit Farbe, Papier und Stift. Nach einiger Zeit ist Maria zufrieden. Nun steht mitten im Buch unter einem eingeklebten pinken Glitzerstern der Schriftzug „Identifikation“.



**Bild Nr. 4** „Bucharbeit“

Marias Identifikation ist auch ein Schlüsselpunkt der Triptychonarbeit. Gleich im Anschluss an das Buch bitte ich Maria, dass wir uns nun konkret um den Auftrag „Ich in meiner beruflichen Neuausrichtung“ kümmern.

Ich erkläre ihr, was ein Triptychon ist und wo es seinen Ursprung hat. Maria hat sofort eine Beziehung zu dieser Arbeit. Sie und das Triptychon haben beide die gleichen kulturellen Wurzeln. Darüber hinaus entspricht diese Arbeit ihrem Bedürfnis nach Struktur und Nachvollziehbarkeit.

Als Erstes wendet sich Maria der vor ihr liegenden rechten Innenseite des Triptychons zu. Aufgabe dort ist: „Gestalte dein Ich. Was ist dein Ich, dein Selbstbild, dein Name, deine Vision von dir selbst“.



**Bild Nr. 5** Triptychon: „Gestalte dein Ich“

Maria setzt zuerst den Namen in ihrer Muttersprache ins Bild, darunter ihren Namen, so wie er hier in Deutschland geschrieben ist. Nachdem sie weiter die zur Verfügung stehende Fläche des Blattes ausfüllt, widmet sie sich zum Schluss noch einmal ihren beiden Namen und verschönert diese. Die Namen stehen im Zentrum des Blattes.

Jedoch bemerkt Maria, dass die Namen für sie bedeuten, sich selbst nicht zu ernst zu nehmen. Deswegen auch das Clowns-gesicht in einem der Namen. Maria geht es vielmehr um das, was sie innerlich ausmacht. Das symbolisiert sie über die Farbigkeit und das Fröhliche, das sie im Bild ausdrücken möchte. Sie erklärt auch, dass dort Kantiges und Feuer zu finden sind: Flammen, Sonne, Hitze und Verspieltes. Maria erkennt viel Laszives in der Gestaltung zu ihrem Selbst. Das gefällt ihr.

Und im Bild ist auch Struktur erkennbar, etwas, das sie nicht mag, da sie es mit Regeln gleichsetzt. Da Maria das Bild als Ganzes gefällt, kann ich ihr erklären, dass in der künstlerischen Gestaltung beide Qualitäten eine Rolle spielen, damit die Komposition und der Spannungsbogen ein Bild interessant machen. Maria überträgt es für sich: Laszivität ohne Struktur kann ins „Sich gehen lassen“ abrutschen, eine Struktur ohne Spiel wirkt starr.

Maria nimmt für sich Leichtigkeit, Freude und eine positive Ausstrahlung ihres Selbst mit. Die Themen Arbeitslosigkeit und Beruf machen ihr nach der Sitzung keine Angst. Maria ist froh, etwas für sich getan zu haben, ohne dabei den Druck auf ihre berufliche Zukunft zu spüren.

In der nächsten Sitzung bemerkt Maria, dass die Gestaltung zu ihrem Namen und zu sich selbst jetzt mit Abstand noch stimmiger ist.

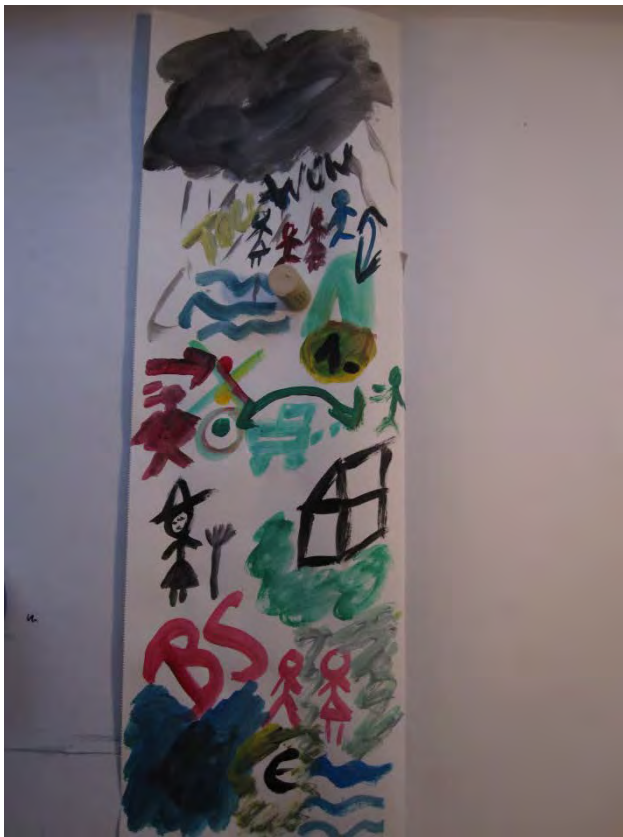
## 7. Triptychon: Dem „Ping-Pong“ auf der Spur

Der zweite Schritt in der Triptychongestaltung ist die bewusste Beschäftigung mit dem, was Maria immer wieder peinigt und Maria mit Kraftanstrengung fortzuschieben versucht. Es geht darum, dem Hin- und Hergerissen sein der Gefühle, etwas, das sich bei Maria bereits im Initialbild und dem Folgebild thematisiert, die Dynamik zu nehmen.

Die linke innere Seite des Triptychons ist reserviert für das Thema: „Was ist noch Altes da? Was hindert dich an deiner Neuausrichtung?“.

Maria nimmt sich viel Zeit für diese Aufgabe. Sie artikuliert, dass es ihr sehr schwer fällt, ihre Gefühle bildlich auszudrücken. Auf mich wirkt sie beim Gestalten sehr nachdenklich, scheint immer wieder Pausen zum Überlegen einzulegen.

Nach Beendigung sagt Maria, dass auf dieser Seite des Triptychons viel Angst, vor allem Angst zu versagen und viel Erschöpfung, vorhanden sind.



**Bild Nr. 6** Triptychon: „Was ist noch Altes da?“

Das Bild ist zweigeteilt. Dem unteren Teil wird das Thema Verantwortung und Verpflichtung zugeordnet. Es geht um Geld, Abhängigkeit und Verpflichtung bezüglich des Hauses, das abbezahlt werden muss. Da sind die Eltern, die sie unterstützt, und die Verpflichtungen, die sie ihrem Partner gegenüber empfindet.

Im oberen Teil des Bildes befinden sich die Menschen, die sie kennt. Sie stehen für Marias Besorgnis, was andere über sie denken. Die Menschen stehen auch für Marias Angst, als phlegmatisch zu gelten und unattraktiv zu werden.

Bei all ihren Äußerungen erwähnt Maria immer wieder, wie wichtig ihr Sicherheit ist in Form von Geld, und dass sie den erreichten Lebensstandard halten möchte.

Das, was Maria in Verbindung mit all dem Beschriebenen spürt, ist ihre Angst.

Wir verlassen daraufhin die Bildarbeit, und ich bitte Maria, mit ihrer Angst in Kontakt zu treten. In einer gestalttherapeutischen Stuhlarbeit, in der Maria abwechselnd die Rolle der Maria und der Angst einnimmt, kommen sich beide näher. Dabei entdeckt Maria, dass die Angst durchaus konstruktiv ist, und dass das Ziel der Angst ist, Maria zu helfen und zu schützen. Im nächsten Schritt verabreden Maria und ihre Angst, dass die Angst, wenn sie aufkommt, erst einmal Maria fragt, ob sie in diesem Moment gebraucht wird. Maria will sich einen Namen für ihre Angst überlegen, damit sie besser in Kontakt treten können.

Mit der Zeit entwickelt Maria ein Gespür für ihre Verdrängungsmechanismen. Sie merkt, wenn sie in eine angstgesteuerte Situation hineingeht und kann sie jetzt eher benennen und beobachten. Was ihr hilft ist, dass sie jetzt eine Beziehung zu ihrer Angst hat.

Interessanterweise bringt die Auseinandersetzung mit ihrer Angst auch etwas im Äußeren zu Tage. Das Thema Angst ist jetzt bei ihrem Mann aufgetaucht. Er befürchtet, ihr nicht mehr zu genügen, vor allem wegen seiner mangelnden Zeugungsfähigkeit. Die Vorstellung, deshalb von Maria verlassen zu werden, bereitet ihm Sorgen. In der fünften Sitzung setzen wir die Gestaltung am Triptychon aus und widmen uns dem Thema „Beziehung“.

## **8. Beziehungen: Berufsrolle und private Rolle**

Maria möchte mehr qualitative Zeit mit ihrem Mann verbringen. Er fühlt sich dadurch unter Druck gesetzt, da seine Frau anscheinend eine bestimmte Erwartungshaltung hegt. Maria ist genervt, da ihr Mann gerne ihr die aktive Rolle in der gemeinsam gestalteten Zeit überlässt. In diesem Zusammenhang kommt Maria immer wieder auf ihre Schwächen zu sprechen. Daraufhin lade ich sie ein, mit sogenannten Schwächen und Stärken zu spielen, indem sie von jeder Kategorie je fünf benennt und diese dann im nächsten Schritt ins Gegenteil setzt. Maria erforscht, woher die Zuschreibungen kommen und wann etwas Positives sich ins Negative verkehrt und anders herum. Im Tun stellen wir fest, dass Maria die Eigenschaften, für die sie steht und auf die sie stolz ist, stark in ihrer beruflichen Rolle gefordert werden. Diese bringt sie unbewusst ins Privatleben ein, das heißt, sie verhält sich zu Hause in Ihrer beruflichen Rolle, und diese gehört dort gar nicht hin. Das erklärt das Verhalten ihres Mannes und Marias Unzufriedenheit. Häusliche Schiefelage und das Unvermögen, sich in der Freizeit von den beruflichen Anforderungen zu distanzieren und zu erholen, sind damit vorprogrammiert.

## **9. Zwischenbilanz**

Wir haben vertraglich vereinbart, nach der Hälfte der Sitzungen eine Zwischenbilanz zu ziehen, um zu sehen, ob der Auftrag noch stimmt.

Maria empfindet kaum noch Druck bezüglich ihrer beruflichen Zukunft. Sie weiß jetzt, dass sie halbtags arbeiten will, was, das sei ihr momentan egal. Sie braucht nach wie vor Menschen um sich herum und die Arbeitsatmosphäre soll stimmen. Eigenständigkeit und Selbstständigkeit sind ihr nach wie vor wichtig.

Die Angst ist nicht mehr so vordergründig. Sie ist da, doch sie ist nicht mehr so beherrschend.

## 10. Triptychon: Marias Identität

In der sechsten Sitzung widmet sich Maria den Außenflügeln des Triptychons. Da diese auch als Alltagsseite gelten, macht es Sinn, hier das zu gestalten, womit Maria sich zeigt, das, was sie ausmacht, und womit sie den Anforderungen der Welt gegenübertritt: ihre Identität.

Zuerst lese ich Maria die fünf Säulen der Identität nach Petzold vor. Diese umfassen den Leib, die soziale Beziehung, materielle Sicherheit, Arbeit und Leistung und als fünfte Säule die Werte. Ich bitte Maria, sich damit auseinander zu setzen.

Maria malt erst die Säulen der Identität als solche und setzt sich kognitiv damit auseinander. In der weiteren Gestaltung der Triptychonaußenseite setzt Maria die Teile der Identität auf sich bezogen um.



**Bild Nr. 7** Triptychon: „Wie ist deine Identität?“

Die Säulen sind oben rechts im Bild platziert. Maria sieht die Identität als etwas Übergeordnetes, deshalb sind sie über den Kopf der Figur gezeichnet, die sie repräsentiert. Die Säulen, sagt Maria, kann sie zum Teil beeinflussen, das Denken und Handeln des Umfeldes aber nicht. Maria trennt bewusst zwischen einer inneren und äußeren Welt. In den Sitzungen betont Maria immer wieder, wie wichtig ihr andere Menschen, das Zusammenleben und deren Meinung sind. Darüber hinaus sind ihr Werte

ganz wichtig, da sie das gemeinsame Leben erleichtern und als Leitfaden dienen. Diese beiden Aspekte hebt Maria hervor, indem sie diese als Wörter gut sichtbar aufschreibt.

In der Figur, die Maria unter die Säulen setzt, sind alle Teile der Identität vorhanden. Hände und Füße in der Farbe Rot stehen für den Leib. Hände und Füße pflegt sie, den Rest lässt sie nach ihrer Aussage verkümmern. Dafür ist der Leib vom Hals abwärts gelb gemalt. All das symbolisiert ihr soziales Umfeld, das ihr wichtig ist. Der Kopf besteht aus den Farben der Arbeit und Leistung (Violett), dem Materiellen (Pink) und den Werten und Normen (Blau). Letztere werden für Maria von außen, von der Gesellschaft, bestimmt. Die Haare sind in den Farben Pink und Violett gemalt. Denn Materielles und Arbeit und Leistung empfindet Maria nicht nur positiv. Doch Haare, sagt sie, kann sie abschneiden. Das ist Marias erste bewusste Abwendung von ihrem Arbeits- und Leistungsanspruch sowie von ihrer materiellen Ausrichtung und Angst vor materiellen Verlusten. Oben in der Mitte der Triptychonseite malt Maria eine Wolke, die durchgestrichen ist. Das ist Marias Ausdruck für eine Abkehr von den negativen Einflüssen, auf die sie keine Lust mehr hat.

Eine besondere Bedeutung in dieser Sitzung kommt dem Leib zu. In dem Text von Petzold steht in der Rubrik „Leib“ folgendes: „In diesen Bereich gehört alles, was mit dem Leib/Körper zu tun hat, mit seiner Gesundheit, seinem Kranksein, seiner Leistungsfähigkeit, seinem Aussehen, mit der Art und Weise, wie sich der Mensch mag oder „in seiner Haut“ wohl oder eben auch unwohl fühlt. Auch wie der Mensch von anderen in seiner Leiblichkeit wahrgenommen wird, ob sie ihn anziehend finden oder ablehnen, schön finden oder hässlich, als gesund und vital oder als krank und gebrechlich erleben“.

Maria malt zuerst den Leib in die Mitte der linken Bildseite. Eingerahmt sind dort die Symbole für Essen und Trinken und Bewegung dargestellt. Auch Leistung ist dort für Maria abgebildet.

Die Herzen, die auf der Triptychonseite zu finden sind, stehen ebenfalls für den Leib und was dazu gehört. Vor allem das Herz unten links hat es Maria angetan. Beim Spielen mit den Farben Gelb (soziales Umfeld) und Blau (Werte/Normen) entsteht zufällig die Farbe Grün. Grün heißt für Maria Hoffnung. Das freut sie, zumal das Blau, das sie als zu kopflastig und von außen vorgegeben erlebt, sich ändert. Mit der Veränderung des Blaus durch das Gelb ins Grün, empfindet Maria jetzt Blau als positiver. Blau kann auch Halt geben.

Insgesamt kann festgestellt werden, dass sich bei der Auseinandersetzung mit den fünf Säulen der Identität Marias Sichtweisen ändern. Gerade die äußeren Ansprüche verlieren an Gewicht.

Um das Erfahrene zu konkretisieren, bitte ich Maria, ihre Identität in ein Säulendiagramm umzuwandeln, so dass sie die einzelnen Werte ablesen kann. Maria fertigt auf extra Papier drei Diagramme an, die sie miteinander vergleicht: den Ist-Zustand heute, die gelebte Realität und den Ziel-Zustand. Dabei merkt sie, dass die einzelnen Säulen variieren können und, wenn eine Säule wächst, die anderen auch wachsen können. Wichtig ist ihr, dass die Leibessäule zunimmt. Maria gibt konkrete Schritte zum Ziel an und merkt dabei, dass Leistung und Arbeit nicht nur den Beruf und Geldverdienen beinhalten, sondern auch in anderen Bereichen gelebt werden können. Damit kann sie ihren Fokus vom Beruf loslösen und andere Bereiche ihrer Identität fördern.

In diesem Zusammenhang gibt sich Maria die erste Erlaubnis. Sie lautet „Ich darf mich pflegen und ausleben“. Maria ist glücklich.

## 11. Die Erlaubnis und ihre Folgen

Jetzt, da Maria sich erlauben darf, sich um sich und ihr Wohlergehen zu kümmern, schlagen die alten Mechanismen wieder zu, um das System in sein altes Gleichgewicht zurückzubringen. Die Angst ist wieder aufgetaucht. Diesmal zeigt sie sich massiv als Verlustangst. Vor allem als Angst, dass ihrem Mann etwas passieren kann und sie dadurch alleine und finanziell ungesichert dasteht.

In einer Körperarbeit beschäftigt Maria sich intensiv mit ihrer Angst. Maria kann die Angst für sich annehmen und verwandeln. Der Atem, der ihr in der ersten Stunde stockte beim Versuch, einen Erlaubnissatz zu formulieren, wird jetzt zum Anker, um der Angst bewusst zu begegnen. Die Angst hat sich in dieser Sitzung verwandelt in eine orange Blase, die Maria schützt und auf den Namen Peter hört.

## 12. Triptychon: Die Zukunft – Auf dem Weg des Ankommens

Maria betrachtet alle bisherig gestalteten Seiten des Triptychons. Am meisten ist ihr dabei die linke innere Seite mit dem „Alten“ in Erinnerung geblieben. Jetzt sieht sie das nicht mehr nur negativ, sondern auch als Chance für eine zukünftige Entwicklung. Dabei kann ihr ihrer Meinung nach ihre Leistungsorientierung helfen.

Marias Aufgabe heute ist das mittlere Innenteil des Triptychons zu gestalten. Das Thema lautet: „Ich in meiner beruflichen Neuausrichtung. Wie sieht meine Zukunft aus?“



**Bild Nr. 8** Triptychon: „Wie sieht meine Zukunft aus?“

Maria nimmt sich sehr lange Zeit für diese Aufgabe. Zusätzliches Materialangebot lässt sie spielen mit ihrem Bild. Dem Bild gibt sie den Titel „Die Reise ins Ich“. Sie achtet bewusst auf bunte Farben. Alles soll fröhlich und positiv wirken. Maria berichtet, dass ihr das ganz wichtig ist und sie mit Bedacht Farben und Materialien diesmal auswählt. Maria hat sich bewusst zuerst ins das Bild platziert, ganz anders als in den ersten Sitzungen. Ihr geht es um ihre Innenschau, deshalb hat sie auf dem Bild kein Gesicht. Die Hände fehlen. Maria sagt, sie kann die Zukunft nicht beeinflussen. Sie möchte die Dinge auf sich zukommen lassen.

Das auf sich zukommen lassen, vielleicht einmal ziellos sein, das symbolisiert ihr schwebender Zustand im Bild. Das unterstreicht zusätzlich der Ballon rechts oben, der für Freiheit steht. Die Sonne, in Form von Schnüren, strahlt auf sie und ihre Umwelt. Und wenn Maria strahlt, kann sie ihrer Umwelt ein Strahlen zurückgeben. Überhaupt ist das Geben und Nehmen ein Thema des Bildes. Die Erwartungen und Anforderungen der ersten Bilder sind in einen Dialog übergegangen, das Wort „Beziehung“ hat eine andere Qualität bekommen. Beispielsweise sieht sie ihren Mann jetzt als Person, als Teil des Ehepaares und in der Beziehung zu Freunden und Familie. Er ist jetzt weit mehr als ein Symbol für ihre Verlustangst.

Die Natur, die Bewegung und der Kontakt zu anderen sind Maria weiterhin wichtig. Doch sie sind jetzt geordneter im Bild, haben dadurch eine bewusstere Bedeutung. Haus und Hund stehen unten rechts im Bild. Sie symbolisieren Marias Rückzugsort, den sie braucht um sich zu erden.

Auch in dieser Sitzung kann sich Maria eine Erlaubnis geben: „Ich darf meine eigenen Träume haben und versuchen sie umzusetzen“.

### **13. Triptychon: Wichtige Botschaft**

Unterhalb eines Triptychons ist oft eine Predella angebracht, die eine wichtige Botschaft zum Dargestellten enthält. Marias Predella enthält Aussagen zu: „Was lasse ich heute hier?“ und „Was ist der nächste Schritt?“. Maria lässt die Existenzängste und das schlechte Gewissen für den derzeitigen Lebensstil hier. Als nächste Schritte schreibt sie auf „Selbstreflexion, viel lesen und die Tennislehrerausbildung“.

Um das Niedergeschriebene noch stärker zu verankern, gestaltet Maria ein dreidimensionales Symbol. Das Symbol ist ein Haus der Freude und des Rückzugs. Das Haus kann verschlossen sein. Doch Freunde und wohlgesonne Leute dürfen eintreten. Ein freundlicher Tiger wacht über allem. Der Swimmingpool und der Tennisplatz sind für Maria öffentliche Bereiche, zu denen jeder Zutritt hat. Obwohl ihr die Natur und Tennis spielen wichtig sind, hat sie dort keine Angst vor Fremden. Sie kann ja weggehen. Die Weihnachtselemente stehen für Familie und enge Freunde. Es ist der Bereich in dem sie zur Ruhe kommt, egal wie hektisch es in der Welt ist. Und wenn Maria ganz für sich sein will, da gibt es zusätzlich den Innenbereich des Hauses. Der ist ganz privat, nur für sie. Dort findet sie bunte Überraschungen und einen roten Ballon, stellvertretend für ihre Schutzblase, die sie sich erarbeitet hat.





**Bild Nr. 9** *Symbol zur Predella: „Ich darf sein!“*

In einer Erlaubnis zusammengefasst, steht die Predella und das damit verbundene Symbol für „Ich darf sein“. Wie wichtig ihr dieser Schritt ist, zeigt, dass „Ich darf sein“ vier Mal auf der Erlaubniskarte untereinander geschrieben ist.

## **14. Ankommen**

Bis zur letzten Sitzung vergehen vier Monate. Vorherige Termine hat Maria abgesagt oder vergessen. Dafür ist die Vereinbarung des letzten Termins dann umso dringlicher, die alten Geister haben Maria wieder heimgesucht.

Deshalb bitte ich Maria gleich zu Beginn der Stunde mit ihrem Erlaubnissatz „Ich darf sein“ in Kontakt zu treten. Als sie die Karte auf Augenhöhe stellt, kann sie sich öffnen, eine entspanntere Körperhaltung einnehmen, und sie ist bereit für die Sitzung.

Wir betrachten den gesamten Prozess über die gut zwölf Monate. Maria sieht, dass ihre damalige Fokussierung auf Dinge und Anforderungen von außen sich immer mehr zu einer Innenschau wandelt. Doch Maria ist unzufrieden, fragt sich, wo all das hinführen soll. Damit Maria Klarheit für sich erlangt, bitte ich sie die nächsten 2-3 Jahre zu gestalten und dabei ihre Erlaubnis „Ich darf sein“ als Unterstützer heranzuziehen.

Maria sieht die Gestaltung nicht als Zeitstrahl, aber das Ende kann sie benennen. Es ist 2014, ihr 40. Geburtstag. Den Anfang will sie offen lassen. Doch sie weiß, wo sie derzeit steht. Sie legt einen Knopf als Symbol ihrer Selbst unterhalb einer Affenabbildung auf das Bild. Sie ist der ratlose Affe im Nebel der widersprüchlichen Gefühle.



**Bild Nr. 10** Die nächsten Jahre: „Ich bin angekommen“

Maria beschreibt diesmal den Weg den sie gehen wird. Auf dem Bild ist ein Labyrinth, sie durchquert die Wüste, vorbei an Pyramiden, eine Fatamorgana taucht auf. Weiter geht es über Berge, die es zu erklimmen gilt, bis sie als freier Adler ankommt. Das Ganze wird in der oberen Bildleiste von verschiedenen Luftelementen und unten von Wasserelementen begleitet. Das ist das erste Mal, das Maria einen Prozess beschreibt.

Doch sie ist unzufrieden, empfindet sich als negativ denkend. Da folge ich einem Impuls und schenke ihr als Feedback einen Teil des Glaubenssatzes der ersten Stunde. Aus „Du bist etwas Besonderes, ein Diamant, wertvoll, egal ob Putzfrau oder Geschäftsführer“ schenke ich ihr „Du bist wertvoll, (so wie du bist)“. Ich lege die Karte zum Jahr 2014. Maria gefällt es, etwas von außen zu bekommen. Auf die Frage, ob sie sich diese Aussage selber geben kann, formuliert sie „Ich bin angekommen – Ich war schon immer wertvoll“. Dem zweiten Teil des Satzes fehlt es jedoch beim Vorlesen an Überzeugung. Daraufhin lege ich mein Geschenk auf dem Bild weiter nach links, also näher dahin, wo Maria derzeit steht. Dadurch erfährt Maria Unterstützung. Maria verändert jetzt Ihre Erlaubniskarte. Den Aspekt „wertvoll“ nimmt sie zusätzlich auf einer extra Karte auf. „Ich bin – werde immer wertvoll sein – bleiben“. Diese Karte platziert Maria dorthin, wo das Geschenk von mir liegt, und schiebt dieses ein Stückchen weiter nach rechts. Nach 2014 legt sie eine jetzt eindeutige und kraftvolle Erlaubnis: „Ich bin angekommen“. Jetzt fühlen sich die nächsten Jahre für Maria gut und stimmig an.

Um den gemeinsamen Prozess abzurunden, lese ich Maria ihren Glaubenssatz der ersten Sitzung noch einmal vor und fragte sie, ob diese Karte vielleicht ihren Platz ganz vorne in der Gestaltung von heute finden kann. Maria legt diese Karte in die Nähe des Affen. Sie sagt, es ist noch vieles in ihr. Sie kann einen Verlauf über die Sitzungen erkennen

und die damit einhergehende Entwicklung. Sie fühlt sich erleichtert. Unsere gemeinsame Arbeit ist damit beendet.

## 15. So geht es weiter

Ein paar Wochen später bewirbt sich Maria auf eine Stelle, die sie sich gut vorstellen kann. Zum Jahreswechsel findet sie den passenden Arbeitsplatz. Jetzt ist Maria Assistentin in Teilzeit. Ein Job, der ihr Spaß macht und Freude bringt. Sie arbeitet gerne für ihren Chef, genießt jedoch auch ihre Freizeit. Tennis steht nach wie vor ganz oben auf ihrer Freizeitliste. Die Vorbereitungen zum Trainerschein hat Maria begonnen, doch sie pausiert, denn er ist ihr derzeit nicht so wichtig. Die Sehnsucht nach der weiten Welt stillt sie, indem sie Nachhilfe in Fremdsprachen gibt. Maria ist derzeit zufrieden mit dem Leben und nimmt es leichter. Denn sie weiß, sie ist im Prozess und nichts muss so bleiben, wie es ist, wenn sie es nicht will.

## 16. Zum Schluss

Diese Arbeit hat mich sehr lange beschäftigt. Da war für mich auf der einen Seite die Frage, wie ich eine so komplexe Arbeit auf wenige Seiten reduzieren kann, ohne sie zu sehr in eine Richtung zu gewichten und damit das Bild zu verfälschen. Auf der anderen Seite bin ich als Begleiter des Prozesses und Autor dieser Arbeit ein Teil des Ganzen, der sich diesem nicht entziehen kann. Oft kommen Klienten zu einem, deren Themen eine gewisse Beziehung zu den eigenen Themen haben. So war es auch in diesem Fall und noch mehr in der Zeit, als ich diesen für die Graduierung reflektierte. Nach langem Überlegen habe ich einfach losgelassen und den Prozess niedergeschrieben, so wie ich ihn begleitet und erlebt habe. Ich hoffe, es ist mir gelungen, meine Haltung im Counseling, so wie ich sie verstehe und lebe, zu vermitteln, nämlich da zu sein als kompetenter Begleiter und dem Klienten seinen Raum im Sinne von Ort, Zeit und Gedanken zu geben, den er benötigt.

Natürlich habe ich während der Arbeit mit Maria mir über die einzelnen Schritte des Prozesses meine Gedanken gemacht, und mir sind bestimmte Dinge mehr aufgefallen als andere. Jetzt mit eineinhalb Jahren Abstand kommen ganz neue Aspekte zum Vorschein, die ich in einer weiteren „Graduierungsarbeit“ niederschreiben könnte. Das könnte hilfreich sein für meine zukünftige Arbeit, jedoch ist das Anliegen dieses Beitrags in der Graduierung, mein Konzept so wiederzugeben, wie ich es mit Maria tatsächlich gestaltet habe.

Es gibt jedoch einen Punkt in Marias Arbeit, der mich im Rückblick zum Mutmaßen einlädt. Im Initialbild ist ein Segelboot abgebildet. Maria umschreibt es mit „die Welt kennen lernen“ und „Auszeit“ nehmen. All das sind für mich Attribute von Freiheit. Freiheit, das Wort steht auch im nächsten gemalten Bild groß über allem. Als Maria ihre Zukunft gestaltet, klebt sie oben in die Ecke einen Ballon als Zeichen für Freiheit. Und zu guter Letzt hat sich Maria in ihrem finalen Bild als freier Adler verewigt, an der Stelle, das für „Ich bin angekommen“ steht. Freiheit, das Thema schwingt die ganze Zeit mit, ohne dass es thematisiert wird. Denn wir haben den Fokus auf andere Aspekte gelegt.

Mit dem Gedanken, als freiberuflicher Coach zu arbeiten oder selbstständig eine Tennisschule gründen, drückt Maria auf ihre Weise aus, wo sie gerne hinmöchte, unabhängig vom konkreten Beruf.

Dieser Gedanke verweist auch auf die zu Beginn der Graduierungsarbeit erwähnte Bedeutung des Initialbildes: die Lösung ist bereits im Bild vorhanden, auch wenn sie noch nicht sichtbar ist. Vielleicht ist es in Marias Fall besser, dass der Aspekt Freiheit nicht explizit thematisiert wurde. Lösungen oder Wege können zu Beginn eines Prozesses, wenn das auslösende Thema oder Emotionen die eigene Wahrnehmung beherrschen, oft nicht angenommen werden. Es kann sogar soweit gehen, dass die Lösung als absurd und lächerlich abgetan wird und der Klient gegen diese und damit gegen sich selbst arbeitet.

Zum Schluss bleibt zu sagen, dass ich mir als Counselor im Prozess erlaube, Impulsen zu folgen und diese meinen Klienten anzubieten. Und so verstehe ich auch diese Arbeit. Indem ich den Leser an Marias Prozess ein Stück teilhaben lasse, kommen ihm vielleicht Gedanken und Ideen für die eigene Arbeit mit seinen Klienten. Wenn dem so ist, hat sich für mich diese Arbeit zusätzlich zu dem, was ich über mich gelernt habe, gelohnt. Und was die Klienten betrifft: Jeder wird die Erkenntnisse in sein Leben integrieren, die ihm hilfreich erscheinen.

Nachtrag: Zum Schutze meiner Klientin ist der Name geändert und in der Abbildung unkenntlich gemacht.

## **17. Literatur**

BAER, Udo: „Gefühlsterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder“, Neukirchen-Vluyn (Verlag Affenkönig), 2008.

BRICK, Regine, HORN, Klaus-Peter: Das verborgene Netzwerk der Macht, Offenbach (Gabal Verlag GmbH), 2001.

LUMMA, Dagmar / MICHELS, Brigitte LUMMA, Klaus: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg (Windmühle Verlag), 2009.

PETZOLD, H. (Hrsg). (1988): Methoden des therapeutischen Umgangs mit Symbolen, 1988, entnommen aus den Arbeitsunterlagen der Ausbildung.

Claudia Bartholomäus, M.A.

## **Ich bin angekommen Förderung des Selbst in einer beruflichen Umbruchszeit**

### **Zusammenfassung**

Diese Arbeit beschreibt Möglichkeiten des Counselings mit kunst- und gestaltungstherapeutischem Schwerpunkt am Beispiel von Marias Prozess, der zugleich meine Arbeitsweise und Haltung als Counselor verdeutlichen soll.

Zu Beginn der Zusammenarbeit verfolgt Maria die Absicht bei bevorstehender Arbeitslosigkeit schnell einen Job zu finden, der sie freier und unabhängiger macht. Doch dank Marias Initialbildes ist ersichtlich, dass ihre Beweggründe vielschichtiger sind. Dadurch verändert sich der Counselingauftrag „Berufliche Zielfindung und Neuausrichtung“ in „Ich in meiner beruflichen Neuausrichtung“. Ziel ist dabei den Druck von der Jobfindung zu nehmen und Marias Blick auf ihr Selbst zu weiten.

Über die zwölfmonatige Zusammenarbeit ist zu beobachten, wie Marias von außen bestimmte Selbstwahrnehmung, die durch Berufsansichten, Meinungen und Anforderungen anderer geprägt ist, immer mehr einer Innenschau weicht. Maria lernt sich mit all ihren Wünschen und Bedürfnissen wichtiger zu nehmen und sich den Raum in ihrem Leben zu geben, den sie braucht. Dabei verliert der Beruf seinen lebensbestimmenden Aspekt und wird in Marias Leben ein gleichwertiger Teil von vielen.

### **Biografische Notiz**

Claudia Bartholomäus, M.A.

Counselor grad. BVPPT, Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Studium der Angewandten Kulturwissenschaften (Universität Lüneburg) und Kunststudium,

Schwerpunkt Malerei (Hochschule Bremen)

Jahrelange Tätigkeit in verschiedenen Bereichen des Marketings namhafter Unternehmen und auf Agenturseite.

Freiberuflich als Counselor und in der Erwachsenenbildung tätig.

Lehrcounseling bei:

Ute Knoop, Bremen

Brigitte Michels, Mettmann

Lehrtrainer der Weiterbildung:

Dr. Klaus Lumma

Brigitte Michels

Hella Janssen-Hack

Monica Claire Locher

Manuel Rhode

