

Susanne Neubert

Schuhe sind Rudeltiere

IHP Manuskript 2314 G * ISSN 0721 7870



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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

Susanne Neubert

Schuhe sind Rudeltiere

Gliederung:

1. Einleitung
 - 1.1 Wo drückt der Schuh?
2. Wenn die Schuhe nicht mehr passen
3. Persönlichkeitsanteile
 - 3.1 Rudeltiere
 - 3.2 Warum eigentlich Schuhe?
4. Arbeit mit den Rudeltieren
5. Fallbeispiel: auf dem Weg zum rosa Plüschpantoffel
 - 5.1 Sportschuh und Flip Flop
 - 5.2 rosa Plüschpantoffel
 - 5.3 rote Pumps
 - 5.4 blaue Stiefeletten
 - 5.5 Ziel Plüschpantoffel
6. Wenn ein Rudel mit den Rudeltieren arbeitet
7. Fazit und Ausblick

1. Einleitung

1.1 Wo drückt der Schuh?

Es gibt Situationen und Ereignisse im Leben, die uns die Schuhe ausziehen oder uns „aus den Latschen hauen“, wie man umgangssprachlich auch sagen könnte. Erlebnisse, die uns zeigen, dass das Leben eine neue Richtung bekommt. Es zeigt sich, dass ein bisher gelebter Lebensstil oder Lebensabschnitt überlebt ist und etwas Neues sichtbar wird. Kelemann bezeichnet diese Situationen als Wendepunkte und Aufbrüche des Lebens. (vgl. Kelemann 2012, S. 29-34) Diese können ganz unterschiedlicher Natur sein. Der erste Schultag, die erste Arbeitsstelle, der Tod eines geliebten Menschen, die Geburt eines Kindes oder eine Eheschließung sind Ereignisse, die uns einen Wandel im Leben aufzeigen und die unser Selbst neu bilden. Neue Impulse, Bilder, Gedanken, Fantasien und Gefühle treten in unser Leben. Diese können sowohl geprägt sein von Erregung und Aufbruchsstimmung als auch von Unsicherheiten und Hilflosigkeit. So kommen zum Teil ambivalente Gefühle, wie Erregung und Freude oder Hilflosigkeit und Trauer in uns auf. Wendepunkte im Leben sind geprägt durch diese Form der Ambivalenz, denn in jedem Neuanfang steckt auch ein Abschied von dem bisher Dagewesenen. Hartmann-Kottek beschreibt diese Momente in seinem Wandlungskreis als den „kleinen Tod sterben“. Denn wir lassen etwas Altes/ Gelebtes sterben, um Neuem Raum zu geben. (vgl. Hartmann-Kottek 2012. S. 54-70)

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir laut Hartmann-Kottek Schablonen, mit denen wir Herausforderungen und Aufgaben begegnen. Wir lernen Verhaltensmuster anzuwenden, da sie uns vielleicht bereits in anderen Situationen zum erwünschten Erfolg verholfen haben. So bilden wir Muster des Handelns oder Nicht-Handelns sowohl durch Erfahrungen in sozialer Interaktion als auch durch sozialisationsbedingte, soziale und kulturelle Zuschreibungen. Wenn sich die KlientInnen darüber bewusstwerden, wie sie mit Wendepunkten in ihrem Leben umgehen, können sie entdecken, wie sie sowohl mit dem kleinen Sterben umgehen, als auch die Einzigartigkeit des eigenen Umgangs anerkennen. Sollte sich bei den KlientInnen keine Schablone als die passende erweisen, handelt es sich möglicherweise um einen Punkt im Leben, in dem es darum geht, dem Unbekannten zu begegnen und neue Wege zu sehen.

2. Wenn die Schuhe nicht mehr passen

In der Arbeit mit meinen KlientInnen bin ich häufig konfrontiert mit dem Wunsch nach Veränderung: „Ich habe das Gefühl, es muss sich etwas verändern, damit ich wieder glücklich werde.“, „Ich bin bei meiner Arbeit nicht mehr zufrieden, darum muss sich etwas ändern.“ oder „Ich fühle mich hier im Team nicht mehr wohl, darum wünsche ich mir eine Veränderung.“

Als Supervisorin ist es jetzt meine Aufgabe, nicht die Rolle derjenigen zu übernehmen, die diese Veränderung „herstellt“, sondern derjenigen, die Voraussetzungen schafft, eine Veränderung zu ermöglichen. Zunächst werden wir feststellen, dass eine Veränderung der anderen KollegInnen oder der gegebenen Rahmenbedingungen wahrscheinlich nicht möglich sein wird. Wir können in unserer Arbeit nicht andere Menschen ändern. So wenden wir den Blick vielmehr auf das, was Unzufriedenheit auslöst, und darauf, wie sich diese äußert. Folgen wir Arnold Beisser und seiner paradoxen Theorie der Veränderung, stellen wir fest:

„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht etwas zu werden, das er nicht ist. Veränderung ergibt sich nicht aus einem Versuch des Individuums oder anderer Personen, seine Veränderung zu erzwingen, aber sie findet statt, wenn man sich die Zeit nimmt und die Mühe macht, zu sein, was man ist; und das heißt, sich voll und ganz auf sein gegenwärtiges Sein einzulassen.“ (vgl. Beisser 2005 S. 139)

Viele KlientInnen suchen im Coaching und in der Beratung, jemanden der sie verändert. Ich bin wie Beisser der Meinung, dass ich als Beraterin meine Position der Partnerschaftlichkeit verlassen würde und mich zur Expertin aufschwingen würde, sollte ich das als legitimen Ausgangspunkt unserer Arbeit betrachten. Als Counselor ist es mir wichtig, die Ratsuchenden in ihrer Lebensrealität wahrzunehmen und als Experten des eigenen Lebens zu betrachten. Hans Thiersch hat in seinem Konzept der Lebensweltorientierung festgehalten, dass es darum geht, die Menschen in ihrer Lebenswelt zu akzeptieren und sie dabei zu unterstützen, zu einem gelingenderen Alltag zu finden. (vgl. Thiersch 2005, S. 167 ff) Diese Haltung ermöglicht mir eine partnerschaftliche Arbeit in den Prozessen.

Veränderungen werden dann möglich, wenn der Mensch in den Austausch mit seiner Umwelt und Innenwelt geht. So kann es durchaus dazu kommen, dass im Laufe des Prozesses deutlich wird, dass verschiedene Anteile des Selbst aufgedeckt werden. Diese verschiedenen Teile oder Rollen können dann im Laufe der Settings miteinander in Kommunikation treten. Und das kann durch den Einsatz der Methode „Schuhe sind Rudeltiere“ unterstützt werden.

3. Persönlichkeitsanteile

3.1 Rudeltiere

In kommunikationspsychologischen und therapeutischen Modellen finden wir unterschiedliche Begrifflichkeiten, welche die verschiedenen Rollen des „Inneren Teams“ beschreiben (vgl. Lindemann 2023, S. 78-88). Hier werden „Rollen“, „Teile“, „Innere Anteile“, „Ego-States“ oder „Ich-Zustände“ in der Literatur synonym verwendet.

Im Leben nehmen wir verschieden Rollen ein. Mutter oder Vater, Bruder oder Schwester, ArbeitnehmerIn und ArbeitgeberIn, Freund und Freundin, EhepartnerIn, Lernende und Lehrende, um nur einige zu nennen. In den verschiedenen Rollen unseres Lebens haben unterschiedliche Teile der Persönlichkeit das Zepter in der Hand. Mal ist es die Organisierte, mal der Fleißige, die Faule, oder die Zeitfresserin, die Liebvolle oder der Kritiker. Wenn die KlientInnen wissen, wer zu ihrem Team gehört, und sie sich darauf einlassen, ihnen allen zuzuhören und dem nachzuspüren, was die verschiedenen Anteile brauchen, kann ein sehr kommunikativer Prozess stattfinden. So kann der Anteil der liebenden Mutter eventuell mit der Organisierten in Konflikt geraten, da sie sich immer unter extremen Zeitdruck gesetzt sieht, da sie morgens die Kinder in Schule und Kita fährt. Dadurch gerät sie häufig in den Berufsverkehr und kommt zu spät zur Arbeit, was wiederum den inneren Kritiker auf den Plan ruft.

Die Teammitglieder des Inneren Teams kennenzulernen, setzt eine Vertrauensbasis der Akteure voraus. Die KlientInnen können hier Anteile in sich benennen, die zu ihrem Team gehören. Auch können Aufstellungsarbeiten stattfinden mit dem Inneren Team.

Auch Aufstellungen mit Tieren (z.B. *Tiere der Firma Schleich*) können Persönlichkeitsanteile hervorheben und ein Anerkennen der unterschiedlichen eigenen Anteile erleichtern. So ist es von Bedeutung, dass sowohl die positiv besetzten Anteile als auch die negativen, vielleicht sogar die gehassten Anteile, ihren Platz im Team haben.

Die Erarbeitung der verschiedenen inneren Anteile, die in einer Situation unser Handeln bedingen ist für manche KlientInnen zunächst etwas befremdlich, und ein behutsames Vorgehen ist angebracht.

3.2 Warum eigentlich Schuhe?

Schuhe sind ständige Begleiter in unserem Leben. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen, Formen und Farben. Die Auswahl scheint grenzenlos. Doch nicht jeder Schuh passt uns in der Größe und nicht jeder Schuh passt zu unseren Persönlichkeitsmerkmalen, denen wir im Moment Ausdruck verleihen möchten.

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens unsere Erfahrungen mit Schuhen gemacht. Schuhe sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Gerade im Winter sind wir dankbar für schöne warme Schuhe mit einer guten Sohle, die uns schützt. Ob es nun die Gummistiefel im Regen, die Wanderschuhe auf unebenen Untergründen, die Flip-Flops am heißen Strand oder die High Heels bei der Dinnerparty sind.

So habe ich begonnen, mit meinen KlientInnen über ihre Schuhe zu sprechen. Welche Schuhe verkörpern welche Rolle in ihrem Leben? Welches Gefühl steckt in welchem Schuh? So stehen vielleicht die Laufschuhe für die Selbstfürsorge, da die KlientInnen sich beim Laufen frei fühlen und sich Zeit für sich und ihren Körper nehmen. Die Sandalen könnten für Sommer und Leichtigkeit stehen und die Pumps für den großen Auftritt am Abend.

Gefühle, die mit dem Tragen von Schuhen in Verbindung gebracht werden, können in diesem Sinne metaphorisch auf Lebenssituationen übertragen werden. Ist der Schuh zu klein? Eventuell wird festgestellt, dass langsam eine Blase entsteht. Möglicherweise handelt es sich um einen Umbruch im Leben. Oder sind die Schuhe zu eng? Braucht es mehr Raum zur Entfaltung oder für Kreativität? Sind die Sohlen durchgelaufen, braucht es vielleicht eine neue Herausforderung? Hochhackige Schuhe sind zunächst gewöhnungsbedürftig, bis man gelernt hat, in ihnen zu laufen. Auch Laufschuhe verhelfen leider nicht von sich aus zu mehr Kondition beim Joggen.

4. Arbeit mit den Rudeltieren

Wie zuvor schon festgestellt, scheint es sinnvoll die verschiedenen Anteile des Selbst kennenzulernen. Dies wird häufig mit der Aufstellung von Tieren für die jeweiligen Anteile getan. Die Tiere werden dann genau betrachtet, und es werden Merkmale herausgearbeitet. Die Tierwelt ist reich an Unterschiedlichkeit, gibt es doch unwahrscheinlich viele Arten; und diese unterscheiden sich häufig noch durch Größe oder Farbe.

Auch die Schuhauswahl ist vielseitig so gibt es beispielsweise: Wanderschuhe, Gummistiefel, Pumps, Sandalen, Schlappen, Sneaker, Ballerinas, Laufschuhe, Skischuhe, Fahrradschuhe, Flip-Flops, High Heels, Clogs, Arbeitsschuhe, Stiefeletten, Turnschuhe, Badeschuhe, Ankle Boots, Mokassins, Crocs, Pantoffel, Slipper, Barfußschuhe, Segelschuhe, Galoschen, Boots, Loubotins, Brogues, Budapester, Chucks, College Schuhe, Derbys, Dessert Boots, Espadrilles, Flats, Fivefingers, Römersandalen, Moonboots, Overknees, Oxfords, Peep toes, Sabots, Skyscrapers, Slingbacks etc.

Über Schuhe können viele Fragen gestellt werden:

Hat der Schuh die richtige Größe?

Ist die Schnürung fest?

Merken wir Druckstellen? Oder sogar Blasen?

Mögen wir die Farbe?

Können wir auf Absätzen laufen?

Ist der Schuh laut oder leise?

Gibt er Halt?

Fühlen sich die Füße frei oder eingeengt?

Können die Zehen bewegt werden?

Ist der Schuh warm? Schützt er vor Nässe?

Was gibt dir dieser Schuh für ein Gefühl?

Bist du darin selbstsicher?

Ist die Sohle leise, ist es vielleicht angenehm, in der Masse unterzutauchen und nicht aufzufallen. Wie ist deine Körperhaltung, wenn du diesen Schuh trägst? So ist es ein Unterschied ob ich entspannt in Flip-Flops oder in hochhackigen Sandalen meiner Wege gehe.

So kann ich nun die KlientInnen dabei begleiten herauszufinden, wie sie sich in dem gewählten Schuh fühlen. Im nächsten Schritt kann geschaut werden, welchen Schuh und damit welches Gefühl die momentane Situation braucht.

Auch gibt es zahlreiche Redewendungen in unserem Sprachgebrauch, die in der Arbeit mit den Rudeltieren Anwendung finden können:

„Jemandem etwas in die Schuhe schieben“

„Wo drückt der Schuh?“
„Sich den Schuh nicht anziehen wollen.“
„Auf großem Fuße leben.“
„Unterm Pantoffel stehen.“
„Umgekehrt wird ein Schuh draus.“
„Das ist ein anderes Paar Schuhe.“
„Jemandem auf den Senkel gehen.“

Eine solche Redewendung war mein Einstieg in die Arbeit mit den Rudeltieren. Im Laufe eines Settings kam die Frage auf „Sind das denn meine Schuhe?“. Es handelte sich um die Übernahme von Leitungsaufgaben eines Mitarbeiters und die schwierige Umsetzung im Kollegium. Die Aufgaben waren nicht klar definiert, und der Ratsuchende stellte sich nun die Frage: Sind das überhaupt meine Schuhe, die Neuerungen im Kollegium umsetzbar zu gestalten? Er hatte recht viel Kritik von Seiten des Kollegiums erhalten. Er erarbeitete sich, dass dies eigentlich die Schuhe der Leitung waren, die er anhatte und die deshalb nicht richtig passten. Auch die anderen Mitarbeitenden hatten gemerkt, dass er nicht seine eigenen Schuhe an den Füßen hatte. So ging es in diesem Setting darum, zu erarbeiten, die Schuhe wieder der Leitung zurückzugeben, denn in fremden Schuhen läuft es sich meist schlecht. Das Fußbett ist angepasst an einen anderen Fuß und auch die Größe war nicht stimmig. Der Schuh war zu groß. So erarbeitete er eine Rückmeldung an die Leitung und konnte die Schuhe somit an sie zurückgeben und wieder seine eigenen Schuhe tragen.

5. Fallbeispiel: auf dem Weg zum rosa Plüschpantoffel

5.1 Sportschuh und Flip Flop

Eine Klientin kam zu mir in die Beratung mit dem Wunsch nach Veränderung. Sie lebte seit einigen Jahren aus beruflichen Gründen im Ausland und war dort für einen großen Konzern tätig, der seinen Hauptsitz in Deutschland hat. Vorher war sie für diesen Arbeitgeber auch innerhalb Deutschlands schon tätig. Ihre Lust nach Abenteuer und neuen Herausforderungen führte sie dann ins Ausland. In dieser Zeit fühlte sich alles „leicht“ an in ihrer Beschreibung. Sie hatte das Gefühl, in Sportschuhen unterwegs zu sein, Schuhe, in denen sie das Gefühl hatte, lange Strecken mühelos laufen zu können. Sie hatte Energie und Kondition. Die neuen Herausforderungen waren aufregend, und sie fand einen guten Umgang mit den neuen Aufgaben. Oft hatte sie auch das Gefühl in Flip-Flops unterwegs zu sein, denn es war ihr von Anfang an klar, dass sie nicht für immer im Ausland arbeiten wollte. Als sie zu mir kam, beschrieb sie anfänglich nicht den Wunsch nach beruflicher Veränderung. Sie hatte festgestellt, dass irgendetwas in ihrem Leben nicht mehr stimmig sei, und hatte nun den Wunsch, wieder zur Zufriedenheit zurückzufinden. Die Coronakrise hatte ihr deutlich gemacht, dass sie sich nach etwas anderem sehnte.

5.2 rosa Plüschpantoffel

Im Laufe unserer Sitzungen erarbeitete sie, dass sie den Wunsch hatte, endlich Pantoffeln zu tragen. Sie hatte den Wunsch, ein Zuhause aufzubauen und eine Familie zu gründen. Dies wollte sie in Deutschland tun, um auch der eigenen Herkunftsfamilie und Freunden nah zu sein. Sie beschrieb die ersehnten Pantoffeln als rosa Plüschschuhe, die warm, leicht und unglaublich gemütlich seien. Diese Schuhe hatten keine feste Sohle, denn sie brauchten sie nicht zu schützen. Diese Schuhe und damit ihre Vorstellung einer eigenen Familie standen für Wärme, Geborgenheit und ein Gefühl des Ankommens.

Der Weg zu den Pantoffeln brachte insofern eine berufliche Veränderung mit sich, da sie in die Heimat zurückkehren wollte.

Sie ging auf die Suche nach Pantoffeln, die ihrer Vorstellung entsprachen und wurde im Internet fündig. Das war der Zeitpunkt, als die rosa Plüschpantoffeln bei ihr einzogen und ihren Platz im Wohnungsflur einnahmen. Sie erzählte, dass sie jetzt etwas habe, worauf sie hinarbeiten könne und wenn sie an den Schuhen vorbeiging, musste sie lächeln und hatte ihr Ziel vor Augen. Ein kleiner, humorvoller Anker im Alltag, um den Fokus auf das Vorhaben nicht zu verlieren.

5.3 rote Pumps

Ich begleitete sie dabei, ihre Optionen genauer zu betrachten und herauszuarbeiten, welcher Weg sich für sie stimmig anfühlte. Einen weiteren entscheidenden Punkt in diesem Prozess stellte die Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch dar. Sie fühlte sich unsicher und angespannt. Sie hatte in ihrer Vorstellung hohe rote Pumps an den Füßen, die ihr keinen richtigen Halt gaben. Ständig hatte sie das Gefühl, aus dem Schuh zu rutschen und ihn möglicherweise zu verlieren. Es gab keine Schnürung oder einen Verschluss, der Sicherheit beim Tragen vermittelte. Schließlich bewarb sie sich um eine leitende Position und hatte vorher eine solche Tätigkeit noch nicht praktiziert. Sie stellte sich die Frage, ob diese Schuhe mit Personalverantwortung noch eine Nummer zu groß für sie waren.

Sie brauchte nicht die Schuhe, die keinen Halt gaben, sondern Schuhe, die Sicherheit und Schutz bieten in Krisensituationen. So schauten wir uns den inneren Anteil der Unsicherheit an. Die Anerkennung, dass dieser Anteil da war, und der Fortschritt, dass sie sich dieses Teils bewusst wurde, eröffnete die Möglichkeit, einen Umgang damit zu finden. Es war in Ordnung, dass es diesen Anteil gab. Sich dieser neuen Herausforderung zu stellen, erforderte noch keineswegs die Sicherheit nach mehrjähriger Berufserfahrung in diesem Bereich. Es erforderte die Bereitschaft, eine Professionalität in dieser Hinsicht zu entwickeln die Bereitschaft, reflexiv das eigene Vorgehen zu betrachten und eine Haltung zu finden, die es ermöglicht Kompetenzen neu auszubilden und weiterzuentwickeln. Durch diese Form der Anerkennung war es ihr möglich, den Anteil der Selbstbewussten an die Seite der Unsicheren zu stellen. Durch die Anerkennung des Seins, den Anteil der Unsicherheit, war es möglich eine Veränderung zu vollziehen. Sie war sich des Anteils bewusst geworden und versuchte ihn nicht mehr abzuschütteln oder loszuwerden. Sondern sie schaute, was dieser Anteil brauchte, um mit der Herausforderung umzugehen.

5.4 blaue Stiefeletten

Sie brauchte also Schuhe, die ihr Sicherheit und Halt gaben, Schuhe, die sie schützen würden, wenn der Untergrund unsicher ist. Ebenso wollte sie auch laute Schuhe. Sie wollte in dem Vorstellungsgespräch zeigen, dass sie die Richtige für diese Stelle sei. So schaffte sie sich für das Vorstellungsgespräch Stiefeletten mit dicken Absätzen an. Diese waren zwar laut, gaben ihr aber Halt. Sie hatten keine Schnürung sondern einen Reißverschluss an der Seite, damit die Schleifen nicht aufgehen konnten und sie waren blau, da sie noch nie blaue Stiefeletten hatte und das einen neuen Abschnitt für sie markierte. So konnte sie die Schuhe während des Vorstellungsgesprächs als Anker mitnehmen. Sie konnte sich bewusst machen, dass der Anteil der Unsicheren zwar da war, sie aber Sicherheit und Selbstbewusstsein an ihrer Seite hatte. Sie hatte durch den Reißverschluss an den Schuhen die Gewissheit, dass die gebundene Schleife nicht aufgehen würde. Sie hatte für sich erarbeitet, dass sie die Tatsache, nicht durch aufkommende Aufregung den Halt zu verlieren, besonders wichtig fand. Sie erzählte, dass sie kurz vor dem Gespräch, in einem ruhigen Moment, die Schuhe noch einmal kurz auf und wieder zu machte und dass dies ein Ritual für sie darstellte, sich der Sicherheit bewusst zu sein, mit all ihrem Potenzial in das Vorstellungsgespräch zu gehen.

5.5 Ziel Plüschpantoffel

Sie bekam die Stelle, auf die sie sich beworben hatte. Als sie dann einige Zeit später ihre Wohnung in der Heimat bezogen hatte, schickte sie mir ein Foto. Auf diesem Bild waren die rosa Plüschpantoffeln zu sehen, die sie in diesem Moment das erste Mal an ihren Füßen trug. Ein toller Moment, der ihr signalisierte, dass sie einen Abschnitt gemeistert und ihr Vorhaben erreicht hatte. Die rosa Pantoffeln waren zunächst ihr visueller Anker gewesen, um ihr Vorhaben nicht aus den Augen zu verlieren und nun signalisierten sie das Erreichen ihres Ziels. Der Moment, in dem sie die Pantoffeln zum ersten Mal getragen hat, war humorvoll und dennoch sehr bedeutungsvoll in seiner Tragweite.

6. Wenn ein Rudel mit den Rudeltieren arbeitet

Auch in Teams ist es möglich, mit den Rudeltieren zu arbeiten. In Supervisionssettings habe ich die Arbeit mit den Schuhen bereits erprobt.

So habe ich schon mit einer tatsächlichen Schuhsammlung gearbeitet, die im Raum aufgebaut wurde und wo die Teilnehmenden sich ihren jeweiligen Schuh wählen konnten. Diese Form des Einstiegs war auf der einen Seite sehr gelungen, da durch die ganzen Schuhe im Raum schon eine besondere Einstiegsatmosphäre hergestellt war. Andererseits ist diese Form des Einstiegs nicht in jeder Räumlichkeit umsetzbar. Auch ist die Form der Vorbereitung und des Transportes nicht immer machbar. So habe ich als Alternative ein Poster gestaltet. Auf diesem Poster werden viele unterschiedliche Schuhe gezeigt. Und in großer Schrift steht der Name „Schuhe sind Rudeltiere“. Ich habe im Laufe der Zeit festgestellt, dass dieses Poster allein schon Aufmerksamkeit und Interesse für das weckt, was sich dahinter verbergen mag. Ich habe im Laufe der praktischen Arbeit festgestellt, dass es teilweise schwierig war, den richtigen Schuh für sich zu finden, da zwar die Form aber nicht die Farbe des Schuhs stimmig war. So habe ich mich dazu entschieden, die Schuhe auf dem Poster in schwarz-weiß zu halten. So sind der jeweiligen Interpretation der Teilnehmenden mehr Freiräume gegeben. In der praktischen Arbeit kann entweder die Einladung ausgesprochen werden, sich seinen Schuh zu malen oder zu gestalten, oder es kann eine

schwarz-weiß Kopie gereicht werden, um den jeweils gewählten Schuh noch farbig zu gestalten. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Ich könnte mir auch ein Modellieren aus Ton oder Knete vorstellen.

In einem Setting habe ich die Teilnehmenden dazu eingeladen sich einen Schuh auszuwählen, der sie anspricht. Sie haben sich dann in Dyaden oder Triaden zusammengefunden und sind über die Schuhe in den Austausch gegangen. Es ist teilweise zunächst sehr humorvoll zugegangen, beispielsweise hatte ein Mitarbeiter sich Lauflernschuhe ausgewählt und eine Mitarbeiterin Schlittschuhe. Dies passierte ohne jegliche Form der Einführung meinerseits, was mit den Schuhen geschehen sollte. Als sie dann in den gemeinsamen Austausch gingen und herausfanden, dass die Lauflernschuhe möglicherweise gewählt wurden, da der Mitarbeiter recht neu in der Einrichtung tätig war und sich noch in der Einarbeitungszeit befand, stellte sich die Frage, wann für ihn die Zeit des Schuhwechsels gekommen ist. Was braucht er, um sicher in seinem Aufgabengebiet tätig zu sein? Welche Schuhe benötigt er nach den Lauflernschuhen?

Und die Mitarbeiterin, die die Schlittschuhe gewählt hatte, kam zu der Erkenntnis, dass sie schon länger unter dem Ausfall ihrer direkten Kollegin leidet und das Gefühl hat, viele Aufgaben auf einmal bewältigen zu müssen. Sie hatte das Gefühl von einer Krisensituation in die nächste zu schlittern. Was brauchte die Kollegin um wieder festen Halt zu bekommen? Welche Schuhe wünschte sie sich? Durch die Bewusstmachung der Ist-Situation wurde eine Veränderung ermöglicht. Die Teilnehmenden haben anhand der Schuhe erarbeitet, wie sie sich in ihrem Arbeitsalltag fühlen. Wo liegen Schwierigkeiten und wo Möglichkeiten? Die Mitarbeiterin mit den Schlittschuhen hätte auch zu dem Schluss kommen können, dass sie der Situation mit den Schlittschuhen an den Füßen gut gewachsen ist, da sie so schnell vorwärtskommt auf dem rutschigen Untergrund. Sie hat aber die Erkenntnis gewonnen, dass sie das Eis verlassen möchte. In der Feedbackrunde im Plenum konnten dann erste Schritte verabredet werden.

In der nächsten Sitzung meldete das Team zurück, dass sich eine Form der Teamsprache entwickelt hatte. So hat die Kollegin mit den Schlittschuhen beispielsweise in einer Teamrunde den KollegInnen zurückgemeldet, dass eine aufkommende Situation sie wieder ins Rutschen brächte und sie gerade das Eis verlassen hatte. Sie brauchte nicht vielmehr erklären, da durch den Einsatz dieser Metapher deutlich wurde, was sie benötigte. Und sie bekam Unterstützung durch andere KollegInnen der Einrichtung.

7. Fazit und Ausblick

Die Arbeit mit den Schuhen hat sich im Laufe meiner bisherigen Beratungspraxis stetig weiterentwickelt und ist mittlerweile zu einem Instrument geworden, welches ich sehr gerne in meiner Arbeit anwende. Ich habe festgestellt, dass viele meiner KlientInnen und auch Menschen, denen ich von dieser Form der Arbeit erzählt habe bewusster ihre Schuhwahl treffen. Sich der eigenen Rollen im Leben bewusst zu sein und diese auch bewusst voneinander zu trennen, kann sehr hilfreich sein. So nutze auch ich die Methode, um eine Abgrenzung der verschiedenen Rollen zu leben. Wenn ich zuhause ein Beratungssetting habe, sei es face to face oder online wechsele ich die Schuhe. Ich ziehe bewusst meine Hausschuhe aus und ziehe Schuhe an, welche mir deutlich machen, dass ich nun in einer anderen Funktion unterwegs bin. Ich bin dann nicht mehr die Mutter, Ehefrau oder Freundin, sondern in meiner Rolle als Counselor unterwegs. Auch bei wichtigen Gesprächen wähle ich meine Schuhe nach verschiedenen Gesichtspunkten. Ein wichtiger Ansatz kann auch sein, ganz bewusst alle Schuhe auszuziehen und damit alle Rollen abzulegen. In der heutigen Zeit der Rastlosigkeit im Alltag, gewinnt dieser Aspekt immer mehr an Bedeutung. Auch ist es möglich Schuhe vor der Haustür stehen zu lassen, die man an einem belastenden Tag getragen hat. Somit kann eine Grenze gelebt werden, belastende Lebenssituationen nicht mit „nach Hause“ zu nehmen. Diese Form der Distanzierung kann dazu beitragen, Konflikte dort zu lassen wo sie ihren Ursprung haben. Auch vermeintlich „dreckige“ Schuhe werden so nicht mit in die Wohnung genommen oder können zuvor bewusst gereinigt werden.

Es ist ein wunderbarer Weg sich Anker im Alltag zu setzen und die Anteile zu stärken, die man selbst unterstützen möchte. Es ist eine sehr humorvolle Arbeit und das ist ein Gesichtspunkt, der mir sehr am Herzen liegt in meiner Beratungstätigkeit. Prozesse zu begleiten darf auch leicht sein. Es muss nicht schwierig sein eine Tiefung in Prozessen zu erreichen. Es darf auch auf humorvolle Art geschehen. Menschen, die einen schwierigen Zugang zu den eigenen Gefühlen haben, können meist gut beschreiben, wie es sich anfühlt, wenn man sich bei der Hälfte einer langen Wanderung eine Blase gelaufen und kein Pflaster mitgenommen hat. So kann der Zugang auch über dieses Gefühl Zugang zum eigentlichen Anliegen ermöglichen.

Es ist eine Form der Arbeit, die auch den Zugang in Krisen ermöglicht und Gefühle beschreibbar macht. Der Zugang zum Sein kann durch die Arbeit mit den Schuhen begleitet werden. Die Anerkennung von dem was ist stellt, wie erwähnt, einen besonderen Aspekt auf dem Weg zu Veränderungen dar.

Der Titel „Schuhe sind Rudeltiere“ ist im Laufe der Zeit entstanden und mir war wichtig Leichtigkeit zu vermitteln und Interesse zu wecken. Durch die Rückmeldungen meiner KlientInnen ist deutlich geworden, dass ich dieses Ziel erreicht habe.

Die Arbeit mit den Schuhen entwickelt sich stetig weiter und durch die Gestaltung des Posters und die Resonanz der Teilnehmenden habe ich mich entschieden, auch ein Kartenset zu gestalten. So sind die verschiedenen Schuhe dann in schwarz/weiß auf Karten gedruckt, die ausgelegt werden können. Entweder zum Einstieg oder im Laufe der Beratung genutzt werden können, um zu schauen, ob eine veränderte Lebenssituation eventuell eines neuen Schuhs bedarf.

Ich bin sehr neugierig, wo die Rudeltiere mich noch hinführen und wie sich die Arbeit weiter entwickeln wird

Literatur

Beisser, A. (2005): 3. Auflage. Wozu brauche ich Flügel?, Peter Hammer Verlag. Wuppertal. (S. 239-243)

Grunwald, A. / Thiersch, H. (2015): Lebensweltorientierung IN: Otto, H.-U.; Thiersch, H. (Hrsg.). Handbuch Soziale Arbeit. Erweiterte Auflage. München. Reinhardt.

Hartmann-Kottek, L. (2012): „2.7.4 Wachstumskreis und Wandlungskreis IN: dies. Gestalttherapie. 3. Auflage. Berlin/ Heidelberg. Springer (S. 54-70)

Kelemann, Stanley (2012): Wendepunkte IN: Lebe dein Sterben. Salzhausen. (ISKO). (S. 29-34).

Lindemann, Holger (2023): 5. Auflage. Die Systemische Metaphern – Schatzkiste, Grundlagen und Methoden für die Beratungspraxis. Vandenhoeck und Ruprecht. Göttingen. (S. 78-88)

Lumma, K.; Michels, B.; Lumma, D. (2013): Tiersymbole zur Stärkung der Handelskompetenz. IN: Ders.: Resilienz-Coaching, Hamburg. Windmühle. (S. 67-73)

Schulz van Thun, Friedmann. (2013): Das innere Team in Seminaren als Methode zur Vertiefung eines Themas. IN: Ders.: Das innere Team in Aktion, Reinbeck (rororo), (S. 34-47)

Thiersch, H.; Grunwald, K.; Köngeter, Stefan (2005): Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. IN: Thole, Werner (Hrsg.): Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch. 2. Auflage. Wiesbaden. Springer Verlag.

Thiersch, H.; Böhnisch, L. (2014): Spiegelungen, Lebensweltorientierung und Lebensbewältigung. Gespräche zur Sozialen Arbeit. Weinheim und Basel

Zusammenfassung

In dieser Arbeit wird die Methode „Schuhe sind Rudeltiere“ beschrieben. Die Entwicklung einer Möglichkeit mit Schuhen im Rahmen des Counselings zu arbeiten. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielseitig und sowohl in Einzel- als auch in Gruppensettings anwendbar. Es wird anhand von Fallbeispielen beschrieben, wie das Tragen von Schuhen als Anker im Alltag genutzt und sowohl Persönlichkeitsanteile stärken, als auch Veränderungs- und Entwicklungsprozesse begleiten und unterstützen kann.

Biografische Notiz

Name: Susanne Neubert

Wohnort: Köln

Berufsbezeichnung: Sozialarbeiterin BA, Sozialfachwirtin, Erzieherin

Fachrichtung: Supervision und Coaching

LehrCounselor: Uta Stinshoff, Maria Amon

LehrTrainer: Anke Kaulen



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2314 G * ISSN 0721 7870
2023

