

Anfangen

5 Arten, wie Sie dieses Set nutzen können

Wenn Sie **Coach oder Therapeut** sind, können Sie die Impulskarten einsetzen

- als Impulsgeber für eine Coachingstunde,
- als systematischen Leitfaden für einen ganzen Coachingprozess,
- als Kurzanleitung zur Bilder-Coaching-Methode,
- als Themenspeicher,
- als Entscheidungsgrundlage für eine Fortbildung im Coaching mit (Resonanz-)Bildern und/oder
- als Impulsgeber für die Selbstfürsorge.

Wenn **Sie interessierter Laie oder Selbstanwender** sind, können Sie die Karten anwenden

- als Impulsgeber für Ihre Persönlichkeitsentwicklung,
- als Themengeber für eigene spontane (Resonanz-)Bilder,
- als Kurzanleitung zur Bilder-Coaching-Methode und/oder
- als Entscheidungsgrundlage für einen Selbsterfahrungsworkshop mit (Resonanz-)Bildern.

Bitte beachten

Entscheiden Sie vor jedem Einsatz des Kartensets, in welcher Rolle Sie es nutzen wollen und wozu es Ihnen dienen soll.

Wir Menschen sind als *selbstreflektierende Systeme* zwar fähig zu tiefer Introspektion, im Hinblick auf Wachstum und Entwicklung bleiben wir aber auf Resonanz angewiesen.

Im Alleingang genutzt erfordert die Bildmethode daher besonders hohes Gewahrsein und kommt schnell an ihre Grenze, wenn das (professionelle) menschliche Gegenüber fehlt.

Anmerkung

Um im Verlauf des Textes die doppelte Ansprache zu vermeiden (Profis oder Laien), adressiere ich im Kartenset hauptsächlich Coaches und Therapeuten.

Bilder machen

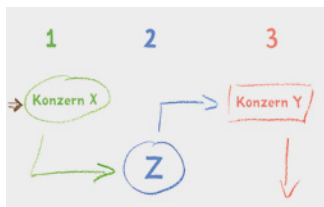
Erfolgserebnisse

In diesem Beispiel ist der Bildraum mit festen Strichen über das ganze Format genutzt und farblich differenziert ausgefüllt. Das Bild ist **rundum positiv besetzt** und eine große **Ressource** für Durchhaltevermögen und soziale Verbundenheit, auf die wir im Coachingverlauf immer wieder zurückkommen können.



Erfolgserebnis »Bergsteigen« (Herr P) [Mertens 2014, S. 40, Abb. 6]

Die Darstellung der Erfolgserebnisse im zweiten Bildbeispiel ist **ambivalent**. Die Erfolge sind insgesamt verknüpft mit einem **Auf und Ab**. Die letzte Arbeitsstelle (im Bild rechts) zeigt einen tiefen Absturz: Die Kündigung des letzten Jobs hat das ursprüngliche Erfolgsgefühl eingetrübt, das darin bestand, als »Quereinsteiger« überhaupt angenommen worden zu sein und so lange durchgehalten zu haben. Diese Ressource ist ein »zweischneidiges Schwert«.



Erfolgserebnis »Jobstationen« (Herr Ü) [Mertens 2014, S. 44, Abb. 12]

Effekte

Erfolgserlebnisse sind wie Vorratskammern, in denen Sinnhaftigkeit, Schaffenskraft, Lebensfreude und Stolz abgespeichert sind. Die Erinnerung an Erfolgserlebnisse und ihre Umstände mobilisiert das Selbstvertrauen und energetisiert die Maler. Die positiven Effekte der Erfolgserlebnisse sind auf unterschiedliche Lebenssituationen übertragbar.

Durch die bildliche Darstellung können Ressourcen sichtbar und erlebbar gemacht werden: das Selbstwertgefühl wird gesteigert, Problemlösungs-, Entscheidungs- und Handlungskompetenz lassen sich aktivieren.

Einsatzmöglichkeiten

Gut geeignet zum *Einstieg ins Coaching*: für die Suche nach verborgenen Talenten und brachliegenden Fähigkeiten, zur beruflichen Orientierung. Selbstbild, Überzeugungen und Bewältigungsmuster werden sichtbar.

Malanleitung und Weiterarbeit

»Machen Sie sich doch einmal ein möglichst umfangreiches Bild von Ihren bisherigen Erfolgserlebnissen. Worauf sind Sie besonders stolz? Sie können ein oder mehrere Blätter verwenden.« – Geben Sie den Malern Zeit zum Nachdenken. Wenn ihnen keine Erfolgserlebnisse einfallen, helfen Sie durch Fragen auf die Sprünge. Gehen Sie vom heutigen Zeitraum in der Erinnerung immer weiter zurück. Beobachten Sie: Wie viel Raum hat sich der Klient zugestanden? Befinden sich alle Erfolgserlebnisse auf einem Blatt oder auf mehreren Blättern? Sind die Darstellungen farbig oder schwarz-weiß, festumrissen oder zart? Passt die Beschreibung des Zeichners zum Bild? In welchem Verhältnis stehen private und berufliche Erfolgserlebnisse?

Selbst bei einer so eindeutig positiven Aufgabenstellung wird manchmal die Darstellung zweideutig, beinhaltet also sowohl positive als auch negative Aspekte beziehungsweise Schattenseiten, wie dies im zweiten Bild auf der Vorderseite sichtbar wird. Bearbeiten Sie nicht gleich die Schattenseiten! Sie sollten erst zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückkommen.

Hilfreiche Konzepte

Sigmund Freud: Strukturmodell der Psyche

Es, Ich und Über-Ich sind Begriffe aus der Psychoanalyse Sigmund Freuds. Die drei Instanzen der Psyche haben unterschiedliche Funktionen. Die beiden Ich-Instanzen bilden sich nach diesem Strukturmodell der Psyche – auch **Drei-Instanzen-Modell** genannt – erst im Laufe der Entwicklung heraus.

- **Es:** Nach Freud ist der Mensch bei der Geburt ganz Es – archaisch, triebhaft, gefühlsbetont, auf Lustgewinn orientiert.
- **Ich:** Im sozialen Austausch mit Umwelt und Gesellschaft entwickelt sich das Ich. Es vermittelt durch bewusste Denk- und Willensakte (Vernunft) zwischen Es und Über-Ich beziehungsweise Es und der Realität.
- **Über-Ich:** Das Über-Ich ist die moralische Instanz, das Gewissen. Normen und Werte werden von den Eltern und wichtigen Bezugspersonen vermittelt. Es kontrolliert, ob das Verhalten mit Wertvorstellungen übereinstimmt, ob Gebote und Verbote moralischer Normen eingehalten werden.

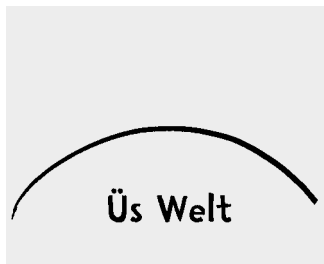
Auf Grundlage dieser Auffassung entwickelte Freud seine Vorstellung der psychischen Gesundheit: »Psychisch korrekt sind solche Handlungen, in welchen das Ich die Regungen aus dem Es, die Ansprüche des Über-Ich und die Erfordernisse der Realität in Einklang zu bringen vermag«

(<http://lexikon.stangl.eu/4394/struktur-modell-der-psyche/>).

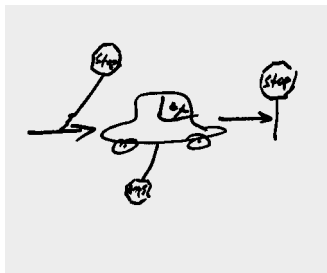
Die Fallgeschichte »Wie Herr Ü durch Nichtstun in die Gänge kam« (Mertens 2014, S. 250) beschreibt, wie wir vorübergehend das Über-Ich entmachteten (das Auge als Symbol der Kontrollinstanz, s. Impulskarte 14). So entstand das Resonanzbild unten auf die Frage: »Was könnte alles passieren, wenn das magische Auge einmal ein Auge zudrücken würde?« Es zeigt, was durch die damit verbundene *vorübergehende Enthemmung* möglich wurde: Der Zeichner überfährt Stoppschilder, die sein Leben bislang strikt geregelt haben. Bei diesem symbolischen Ausflug stellte er fest, dass das Auge und die Stoppschilder *wichtige Selbstanteile* sind, die er als Partner braucht, zum Beispiel für die richtige Dosierung seiner neuen Freiheitsgrade.

Bitte beachten

Die verschiedenen, unterschiedlich entwickelten Selbstanteile haben den Zeichner sein bisheriges Leben lang begleitet und wichtige Funktionen erfüllt. Deshalb können sie nicht einfach übergangen oder gar »entlassen« werden, auch wenn sie streng, ungeliebt oder nicht mehr zeitgemäß sind. Nutzen Sie die Dynamik von Spielszenen, um die Anteile entsprechend zu würdigen.



Resonanzbild zu einem kindlichen Gefühl: »Das magische Auge drückt ein Auge zu« (Herr Ü) – Auge abgedeckt [Mertens 2014, S. 116, Abb. 71]



»Was alles passieren könnte, wenn das magische Auge mal ein Auge zudrücken würde«: »Stoppschilder überfahren« (Herr Ü) [Mertens 2014, S. 117, Abb. 72]

Mit den Bildern umgehen

Bild und Sprache

Es kommt häufig vor, dass Zeichner einzelne **Buchstaben** oder **Wörter** als **Bild-elemente** einsetzen.

Die Zeichnerin dieses Bildes hat sich im unteren Bildraum mithilfe konventioneller Zeichen (Buchstaben) mittig positioniert.

Die **Wort-Zeichen-Kombination** »Ich« mit einem Unendlichkeitszeichen als i-Tüpfelchen ist eine unpersönliche, vergleichsweise **»unsinnliche« Ich-Repräsentation** (versprachlichtes Faktenwissen, explizit).

In der Reihe von Formen darüber wird hingegen **implizites Wissen sinnlich vermittelt**: spitz, dunkel, dicht, abgegrenzt, aufrecht. Dem Wort Ich ist allerdings durch den langen, nach oben weisenden Bogen eine implizite Qualität zu eigen, die eine Verbindung zum oberen Bildteil herstellt.



*Unpersönliche Ich-Repräsentation durch ein Sprachelement (weiblich, 63 Jahre, angestellt)
[Mertens 2014, S. 87, Abb. 50]*

Wissenswertes

Wodurch unterscheiden sich nun Bildsprache und die auf Worten basierende Sprache? Grundsätzlich erfassen wir die Sprache der Bilder über das Sehen. Der Sehsinn ist das wichtigste menschliche Sinnessystem. Die Begriffssprache hingegen erschließt sich durch Lesen, Sprechen und Hören. Die Bildsprache ist analog und ganzheitlich, Bildinhalte werden gleichzeitig wahrgenommen. Begriffe aber sind digital, werden sequenziell, also aufeinanderfolgend wahrgenommen. Wortsprache ist überdies abstrakt, eine willkürliche Abfolge von Zeichen, denen konventionelle Bedeutungen zugewiesen sind.

Effekte

Der Umgang mit Bildern fördert *synästhetische Fähigkeiten* (das Vermischen und zugleich Wahrnehmen von Sinnesebenen), und das mit großem Gewinn für Lernprozesse und Persönlichkeitsentwicklung der Zeichner im Coaching. Der gesprochenen Sprache kommt dabei eine Übersetzungsfunktion zu, wobei sie Sinneswahrnehmungen abstrahiert und encodiert, also verschlüsselt. Zeichen, Symbole und metaphorisches Sprechen sind willkommene *Übergangsformen zwischen Bild und Sprache*. Sie können die Verschlüsselung aufheben und einen Zugang zu Tieferliegendem schaffen.

Anleitung

Nach dem Zeichnen eines Resonanzbildes: »Nun schreiben Sie bitte auf die Rückseite des Bildes ein Wort beziehungsweise einen kurzen Satz, was immer Ihnen zum Bild einfällt.« Diese Worte schlagen eine geistige Brücke zwischen dem Bild und dem Prozess des Verstehens, den die Maler beim Besprechen durchlaufen. Als Einstieg zum Sprechen über das Bild: »Beschreiben Sie einmal mit wenigen Worten, was Sie gemacht haben ...«.