Malen und Zeichnen im Coaching

**Wie man Bilder für Coachingprozesse nutzt und wann es sich besonders lohnt, diese von den Klienten selbst malen zu lassen**

Bilder liegen im Trend, das Anwendungsspektrum ist breit gefächert: Allgegenwärtig sind Bilder als Ware oder Warenvermittler, wie z.B. in Medien und Werbung. Aus der medizinischen Diagnostik sind die Resultate bildgebender Verfahren nicht mehr wegzudenken. Menschen begeben sich scharenweise in Museen, um dort zur Bildung, Erbauung oder Inspiration historische und gegenwärtige Kunst in kleinen und großen Formaten zu genießen, und für kurzfristigen Stressabbau oder zur Entspannung gibt es – in hohen Auflagen, für kleines Geld – Ausmalbücher für Erwachsene mit Blumen – oder abstrakten Bildmotiven wie z.B. Mandalas. Auch im Coaching wird gerne mit Bildern gearbeitet.

**Was Bilder auszeichnet**

Interdisziplinäre Forschungen von den Kunst- bis zu den Neurowissenschaften ermöglichen ein immer besseres Verständnis davon, wie wir Menschen ticken. Und so hat es sich inzwischen herumgesprochen, dass Bilder nicht nur der Entspannung oder dem Lernen zuträglich sind, sondern auch die zwischenmenschliche Kommunikation befördern. Dabei leisten sie mehr, als es die bloße Sprachvermittlung vermag: Bilder transportieren komplexe Inhalte analog, d.h. selbst einander widersprechende Bildinhalte werden gleichzeitig wahrgenommen – auf einen Blick. Bilder sprechen Emotionen unmittelbar an (auch adressieren sie andere Bereiche im Gehirn als die Sprache es tut), und sie drücken Gefühle aus. Über das Medium Bild kommen fremde Menschen in Gruppen oder in der Klient-Coach-Beziehung sich schonend näher. So greifen vermehrt auch Coaches, (Kreativ-)trainer und Berater auf vorgefertigte Bildmotive zurück, um sowohl im Einzelcoaching als auch in Lerngruppen oder Teams Entwicklungsprozesse anzustoßen. Zu Recht, denn Bilder regen die Fantasie an und entheben uns im Augenblick des Betrachtens dem Ort und der Zeit. Sie erweitern unser momentanes Beziehungsgeflecht (Coach und Klient schauen gemeinsam auf das Bild). Auch in Teams und Gruppen wird über die »Umleitung Bild« aufeinander Bezug genommen.

**Haben Sie selber schon mal Stift und Papier in die Hand genommen?**

Jeden Augenblick reagiert unser Organismus auf Wahrgenommenes. Sinnesorgane und Gehirn verarbeiten permanent Reize, erkennen, gleichen ab, interpretieren, speichern. Flüchtige Vorstellungsbilder können auf Materie wie Papier oder Leinwand festgehalten werden. Eine spontane Skizze gibt dem Kopfkino eine charakteristische Gestalt. Deshalb gebe ich meinen Klienten bevorzugt Stift und Papier in die Hand, damit sie eigenhändig aufzeichnen können, was sie beschäftigt. Wenngleich auch ich eine große Auswahl vorgefertigter Bildmotive vorhalte, die ein äußerst breites Spektrum an Lebensthemen abdecken, setze ich sie eher selten ein. Dennoch finden sie gelegentlich berechtigte Anwendung. Aufgrund des großen Themenspektrums und ihrer Bedeutungsvielfalt eignen sich derlei Bilder als vergleichsweise ich-ferner Einstieg in einen Beratungs- oder Teamentwicklungsprozess, oder auch als visueller Impuls für Menschen, die zunächst nicht malen möchten.

Die von den Klienten eigenhändig angefertigten Malereien und spontanen Skizzen sind hingegen für mich nicht bloßes Hilfsmittel, um heikle Situationen schonend zu meistern, etwaige Sprachlosigkeit zu überwinden oder das »richtige« Coaching lediglich zu unterstützen, sondern sie sind zentrales Werkzeug in jeder einzelnen Coachingstunde. Das Malen formt die Gedanken, ähnlich wie bei der »allmählichen Verfertigung der Gedanken beim Reden«, und so entsteht eine passgenaue

visuelle Brücke zu einem jeweils persönlichen Thema und seinen unbewussten Aspekten. Ich stelle auf die Art sicher, dass ich meine Klienten genau da »abhole«, wo sie (vor allem emotional) sind.

Die so entstandenen Bilder unterliegen keiner Vorauswahl wie Fundusbilder, die jemand anderer gemacht und wiederum ein anderer zu einem Set zusammengestellt hat, aus dem Klienten oder Seminarteilnehmer auswählen können. Klientenzeichnungen hingegen sind frisch im Moment des Malens und unmittelbar danach. Sie sind authentische Lebensspuren der Zeichner mit zahlreichen persönlichen Details. Die gezeichneten Linien sind nicht nur direkter Ausdruck einer Bewegung der Hand, sondern gleichzeitig »Emogramme«, denn in jeder Bewegungsspur steckt die Kenntnis des Zeichners von Dingen und Gefühlen. Malereien, Zeichnungen, Skribbles sind sichtbare Erinnerungen, das Resultat all dessen, was je bezüglich der dargestellten Dinge erfahren und gelernt wurde. Eine Fallvignette, in der ich sowohl ein Foto aus dem Fundus verwendet als auch eine spontane Zeichnung angeregt habe, soll die Eignung der verschiedenen Bildarten für unterschiedliche Ziele deutlich machen.

**Frau S und ihre kosmische Ordnung**

Frau S möchte sich in einem möglichst kurzen Coachingprozess Anstöße holen, welcher Beruf zu ihr passen könnte. Sie kennt ihre Fähigkeiten genau, umso irritierender findet sie, dass es ihr momentan so schwerfällt, sie nutzbringend einzusetzen. Zurzeit ist sie fest davon überzeugt, dass sie sich »nur konzentrieren, nur scharf genug nachdenken« und »weniger chaotisch« werden muss, um herauszufinden, welches Ziel sie ansteuern soll. Ihr fehlt das große Ganze, das Halt und Sinn gibt.

Nachdem ich schon in der ersten Stunde zu der Hypothese gelangt war, dass die Probleme von Frau S eher mit Affektregulierung und Sinnfragen als mit beruflicher Orientierung zu tun haben, möchte ich sie in der zweiten Stunde entlasten und ihre Aufmerksamkeit zunächst spielerisch von sich selbst weg, nach außen richten. So lasse ich sie aus meinem Fundus ein Bild aussuchen, von dem sie sich stark angesprochen fühlt. Mit dieser sehr allgemeinen Aufforderung spreche ich vor allem ihre Gefühle an. Fundusbilder im Einzelcoaching simulieren in gewisser Weise auch eine Gruppensituation. Die große Auswahl repräsentiert Bildimpulse, wie sie im Einzelcoaching als auch in einer Gruppe auf die einzelnen Teilnehmer wirken. In der Gruppe reagiert jeder auf das Bild eines anderen mit einem spontanen Resonanzbild. Oft wird dann in dem Resonanzbild auf ein fremdes Bild völlig unbewusst eine mögliche Lösung für das eigene Problem vorweggenommen, obwohl das fremde Bild scheinbar gar nichts mit einem selbst zu tun hat. Darauf will ich auch mit Frau S hinaus.

Frau S wählt das Foto eines bildfüllenden Quallenschwarms mit schimmernden, weißen, doch transluzenten Schwimmkörpern in einem nachtblauen Kosmos aus. Was genau spricht sie an dem Bild an? »Die runden Formen, die Einfachheit, … der Schwarm.« Dazu lasse ich sie ein Resonanzbild zeichnen, in dem sie ihre Empfindungen gegenüber dem Quallenschwarm sichtbar macht.



Abbildung aus Sabine Mertens: Wie zeichnen im Coaching neue Perspektiven eröffnet, Beltz 2014. S.193

Die Zeichnerin nennt das Bild »Einheit, aber doch Vielfalt«. Zeichensprachlich gesehen ist es eine überraschende Resonanz auf den Quallenschwarm, denn die durchwegs runden Formen der Quallen tauchen im Resonanzbild kaum noch auf. Die meisten Zeichen sind eckig, spitz oder geradlinig; graphisch ist das Resonanzbild also das genaue Gegenteil des Quallenschwarms. Als Hauptform tritt ein Stern hervor, mit dessen Zacken sich die anderen Formen überschneiden. Der Stern (die innere Resonanz der Zeichnerin auf den Bildimpuls von außen) besticht besonders im Hinblick auf ihre ursprüngliche Klage, dass sie momentan ausgerechnet Ordnung und Struktur in ihrem Leben so schmerzlich vermisst.

**Einheit, aber doch Vielfalt**

Hier sind sie! Mit ihrem Resonanzbild auf den wabbeligen Quallenschwarm hat die Zeichnerin völlig absichtslos eine einfache, ordnende Struktur ins Bild gesetzt und eine überraschende Lösung für ihr »Chaos« gefunden. »Die sechs Formen in den Zacken stellen Bereiche dar, in denen ich Erfahrung habe, die leere Mitte ist ein Raum für Möglichkeiten... Die Mitte ist ganz bewusst frei, damit etwas Neues entstehen kann! Wenn ich das Neue dann kann, kommt es in die Ecken, und dann ist in der Mitte wieder Raum für etwas Neues. Da ist absichtlich nichts!« Diese Selbsterkenntnis lindert augenblicklich die Angst gegenüber dem Ungewissen, die von der leeren Mitte des Bildes (und von ihrer ungewissen Lebenssituation) zunächst ausging. Irritation und Unsicherheit weichen jetzt einem neuen Selbstvertrauen.

**Ästhetische Bildung und Alltagsbewältigung**

Ich bin sicher, dass durch ästhetische Bildung und ein besseres (Selbst-)Verständnis von Metaphern, Symbolen und persönlicher Zeichensprache die Lebensqualität jedes einzelnen verbessert wird. Eigenhändig gemalte Bilder sind wie kein anderes Medium geeignet, sich selbst zu erkennen, den Erhalt der psychischen Gesundheit nachhaltig zu fördern und Selbstpraktiken zu lernen (allen voran die Affektregulierung), die als Werkzeuge dienen können, um die Herausforderungen des Lebens aktiv handelnd zu meistern. Klientenmalereien fördern Symbolisierungsprozesse, die

tiefgreifende Veränderungen der Persönlichkeit mit sich bringen — durch Aktualisierung, etwaige Umstrukturierung und Nachentwicklung. So werden im Coaching durch das Malen und Zeichnen gleichsam die Schlüsselfaktoren erfolgreicher Coaching-Prozesse umgesetzt: Vertiefung des Selbstvertrauens und Erweiterung des Handlungsspielraums.

**Literaturhinweis**

Mertens, Sabine, Wie Zeichnen im Coaching neue Perspektiven eröffnet, Beltz 2014

Sabine Mertens ist Kunsttherapeutin und Psychotherapeutin HPG. Nach langjähriger Erfahrung mit Personal- und Organisationsentwicklung innerhalb von Unternehmensstrukturen arbeitet sie seit 2003 als Coach und Personalentwicklerin in eigener Praxis in Hamburg. Ihre Leidenschaft ist emotionales Selbstmanagement und die VerFührung ihrer Mitmenschen zur Selbstführung. Ihre Kunden sind Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen. [www.sabinemertens.com](http://www.sabinemertens.com)

((9813 Zeichen))