

42. ECA-Newsletter - Assoziative Bildkarten im Coaching Prozess

Vorwort

Interessant - Assoziative Bildkarten im Coaching Prozess - von unserem Kollegen Andreas Maria Baumeister. Wir leben in der Welt der Bilder.

Menschen lernen auch hinter die Bilder zu sehen, zu fühlen, zu hören ... B.J.

Ihr

Bernhard Juchniewicz
ECA Präsident, ECA Lehr Coach

Assoziative Bildkarten im Coaching Prozess

Assoziative Bildkarten sind eine sinnvolle und effektive Erweiterung des Coaching-Instrumentariums. In vielen Fällen und Situationen lassen sich Bildkarten als kreatives Coaching-Werkzeug einsetzen.

von

Andreas Maria Baumeister

ECA Business- und Management-Coach und Integrativer Coach

In diesem Artikel werde ich nicht eine Theorie für Assoziative Bildkarten entwerfen. Als Coach, Begleiter und Berater von Menschen, und meinerseits als „Selbsterfahrender“ werde ich, natürlich subjektiv, meine Eindrücke, Beobachtungen und Erfahrungen zu dem Thema Assoziative Bildkarten mitteilen.

In dieser Arbeit reflektiere ich selbstverständlich mein eigenes Verhältnis zu Bildkarten und der Arbeit mit ihnen und deshalb sind meine Aussagen keineswegs allgemeingültig.

Ich bin mir sicher, das Coachs im folgendem Text auch eigenen Erfahrungen begegnen werden und aus diesem Text Gewinn ziehen können.

Der Mensch denkt in Bildern

Der Mensch denkt in Bildern und der Mensch ist gerade in unserer heutigen Zeit ein Bilder-Mensch, ein visuelles Wesen. Ich gehe davon aus, dass von jeher zuerst das Bild da war, bevor der Intellekt Begriffe und Begrifflichkeiten erfunden hat und Erklärungen liefert, die plötzlich Allgemeingültigkeit bekommen.

Durch die Arbeit mit Bildkarten bekommt der Coachee die Möglichkeit sich ihrer inneren Bilder bewusst zu werden und nach außen zu transportieren.

„Verstehen und das Sich-selbst-Verstehen“ ist hierbei die Zielvorgabe für den Coachingprozess. In diesem Zusammenhang arbeiten wir mit Bildkarten, doch im Grunde arbeiten wir mit inneren Bildern, mit der Emotionalität des Coachee, seiner Wahrnehmung, seinem Erkennen, seiner Erkenntnis und entdecken alte, neue Bilder und initiieren daraus neue Sichtweisen.

Boje Maassen zitiert in seinem Buch „Naturerleben“ :

„Wir trauen dem Denken kein Glück mehr zu, dazu hat es zu sehr die Arbeit zu seiner Substanz. Wenn etwas von unseren psychischen Möglichkeiten als Fahrzeug der Wünsche tauglich scheint, dann ist es das Wahrnehmen.“

Dieses Zitat möchte ich auf die bekannte Situation im Coachingprozess beziehen, bei dem der Coachee stark dem Gefühl nachgeht „arbeiten“ zu müssen. Den Coachee in dieses „Fahrzeug“ der Wahrnehmung, als Transportmittel für seine Wünsche, zu begleiten ist unsere Aufgabe als Coach in der Arbeit mit Bildkarten.

Die Arbeit mit Bildern fördert das Verständnis für die eigenen Werte und Glaubenssätze, die im weiteren Coachingprozess durch die verschiedensten Interventionen überprüft werden können. Wenn die eigenen Bilder in Übereinstimmung mit dem Selbstkonstrukt des Coachee gebracht werden können, verstärkt das die Selbststimmung und Selbstaktualisierungstendenz des Coachee.

Der moderne Philosoph Jacques Derrida als Relativist (Menschen sind nicht in der Lage das Absolute zu begreifen) hat als These in den Raum gestellt, dass „die Sprache nichts Objektives darstellen kann“, so hat Freud auch durch seine Traumanalysen gezeigt, dass Bilder wichtiger sein können als Wörter.

Warum Bildkarten

Phantasie und Kreativität sind in jedem Menschen vorhanden. Der Mensch ist schöpferisch. Diese Fähigkeiten sind durch Erziehung oftmals unterdrückt. Durch geeignete Coachinginterventionen sollen diese wieder geweckt, aktiviert werden. Phantasie und Kreativität sind wichtige Bestandteile der Eigenschaften, die wir als Mensch brauchen um die ständigen Anforderungen des Lebens erfolgreich zu bewältigen.

Kreativität kommt von „creare“ und bedeutet: zeugen, gebären, schaffen, erschaffen und ist ein dynamisches Geschehen, dessen Ergebnis etwas Neues ist. Diese Kreativität ist verschüttet und verdrängt, Bildkarten fordern diese Kreativität wieder heraus.

Wenn der Mensch Kreatives leistet, wird dies oft von positiven Lebensgefühlen begleitet wie Freude, Aufregung, Erleichterung . . .

Diese positiven Lebensgefühle aufgreifen, würdigen und für den Transfer in den Alltag nutzbar machen, ist ein nicht zu unterschätzender Wert dieser Arbeit.

Im Leben begegnen jedem von uns Situationen, wo es darauf ankommt, wie wir diese sehen. Ebenso ist es im Umgang mit den Karten, es geht darum die hilfreichste und förderlichste Einstellung zu finden und zu gewinnen. Oft zeigt gerade die Art und Weise wie der Coachee mit den Karten umgeht, sehr viel über ihn selbst, sein Denken, sogar über den Umgang mit seinem Leben.

Ein weiterer Gewinn beim Spiel mit den Karten ist das Einüben von Flexibilität und die Fähigkeit sich spontan, kreativ und intuitiv auf sich verändernde Situationen einzustellen.

In den konkreten Spielsituation findet durch die spielerische Art, neben der Kommunikation auf der Ebene von Bildern, Symbolen und Metaphern inklusive der Möglichkeit über die eigenen Gefühle etwas zu erfahren, auch ein Kreativitätstraining statt. Durch das Erzählen von Geschichten, die auch eine Lösungshilfe durch die entdeckten Motive sein können, kann der Coachee so erleben, dass diese Motive Richtung und Perspektiven für den ihren zukünftigen Alltag anzeigen können.

Mir ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass es nicht darum geht, dass die Assoziationen Rückschlüsse auf das Seelenleben eines Menschen zulassen. Ziel ist in erster Linie, dass der Mensch sich öffnet und kommunikationsbereit wird.

Wahrnehmen – nachdenken – deuten – handeln

Mit dem Coachee betrachten wir die Bildkarten. Durch das Wahrnehmen, anschließende Beschreiben der Bilder, dem Nachgehen nach aufkommenden Gefühlen und Emotionen heben wir eine Sache aus dem alltäglichen Zusammenhang und hinterfragen diese zum Beispiel mit folgenden Fragen:

- Was sagt dieses Bild für Sie aus?
- Was fällt Ihnen dazu spontan ein?
- An was erinnert Sie dies?
- Woher kennen Sie diese Bild? (Märchen, Kunst, Literatur)
- Können Sie dem Bild einem Symbol zuordnen?

Dadurch geben wir den Einfällen, Gefühlen und Assoziationen des Coachee freien Raum und können Zusammenhänge erkennen und neue Perspektiven einnehmen.

Mit dem Einsatz von Assoziativen Bildkarten führen wir eine zusätzliche Form des Denkens, Sprechens und Erlebens ein, denn das logisch-analytische Denken klammert oft eine Vielzahl von Aspekten aus. Das bildhafte, symbolische und intuitive Arbeiten bringt Phantasie, Träume, Sehnsüchte und Hoffnung in die Coachingarbeit.

Die Vieldeutigkeit kann auch ein Nachteil sein. Die Aufgabe des Coachs ist hierbei auf eine ausgewogene Mischung aus logisch-analytischem Denken und ganzheitlich analogen Denken zu achten. Identifizieren und Dialogisieren sind die Grundprinzipien bei der Arbeit mit Bildkarten.



Oh je, ich kenne das. Alles dreht sich im Kreis. Zum Glück ist das Ufer nah. Ich glaube ich habe schon oft geschafft, das Ufer zu erreichen. Doch ich habe auch Angst, die Furcht einmal es nicht zu schaffen. Ich träume ab und zu davon, zu ertrinken. Es ist so eine Art Symbol für meine Arbeit, aber auch für mein Familienleben. Ich bin dem Ganzen ausgeliefert, das Ufer ist wenn ich mir mal eine Auszeit gönne. Dort kann ich wieder zu Kräften kommen, bevor ich mich wieder in die Fluten stürze.
(Mann, Manager, 40 Jahre)

Die Rolle und Aufgabe des Coachs

Die Aufgabe des Coachs ist die anstehenden Prozesse durch Interventionen zu initiieren, in Gang zu setzen und zu strukturieren.

Beim Arbeiten mit Bildkarten soll der Gegenstand der Arbeit das Erleben der inneren Prozesse sein. Deshalb achtet der Coach darauf, dass der Coachee sich Zeit lässt. Der Coach ist verantwortlich für die Ergebnissicherung.

Der Prozess, der Weg, ist wichtiger als das Ergebnis, weshalb der Coach auch den Weg zum Ergebnis durch Notizen, Tonbandprotokoll und Flipchart sichern sollte. In dieser Phase kann der Coachee in Vertrauen auf den Coach sich ganz dem Prozess widmen, seine Aufmerksamkeit braucht er nicht auf Notizen und Sicherung von Ideen zu haben.

Beim Verstehen geht es im Grunde um die Erschließung von zunächst Verborgenen, und auch um den Sinn von Handlungen. Der Coach ist nicht verantwortlich für die vermeintlich richtige Deutung von Bildern, er ist verantwortlich für die Einordnung der Aussagen in Gefühle, Interpretationen und persönliche Aussagen des Coachee, auch hinsichtlich der neurologischen Ebenen, seiner Werte und Ziele.

Durch Nachfragen (Zirkuläres Fragen) und das empathische Einfühlen kann der Coach überprüfen, ob es die Aussagen des Klienten sind oder ob diese aus anderen Ebenen kommen. Hier kann der Coach sich an den Aussagen der Transaktions-Analyse orientieren.

Historische Entwicklung

OH-Karten

Im Jahre 1975 malte der Kunstprofessor Ely Raman aus Kanada den ersten Entwurf seiner Bildkarten. Seine Idee war es, die Kunst aus den Galerien zu holen und den Abstand zwischen Betrachter und Künstler zu verringern. Ein Nachbar von Ely Raman, der Therapeut Joe Schlichter, beriet Raman im Sinne der Gestalttherapie. Mit Spielregeln aus den Ansatz der Gestalttherapie nahm die Entwicklung der Karten zu einem psychologischen und therapeutischen Werkzeug ihren Weg. Raman kam die Idee, den Bildern noch Wortkarten hinzuzufügen. Raman's Gedanke war, dass sich bestimmte Inhalte durch Worte besser vermitteln lassen. Nun ergibt das vollständige Kartenset 7744 Kombinationsmöglichkeiten.

Die OH-Karten gibt es heute in 15 Sprachen und werden weltweit vom OH-Verlag vertrieben.



Die Karten werden getrennt gelegt, zusammen, Bild und Text ergeben dann immer wieder neue Zusammenhänge.

Cope-Karten

Die COPE-Karten bestehen aus 88 Bildkarten. Diese Karten sind das Ergebnis der Zusammenarbeit einer russischen Malerin, einer israelischen Trauma-Psychologin und einem deutschen Verleger.

Ziel war es, ein Werkzeug zur Verständigung zu schaffen, sowie ein Hilfsmittel für das persönliche innere Wachstum und Heilung.

Cope bedeutet: „mit etwas zurechtkommen“, „einem Erlebnis gewachsen sein“.

Folgende Idee steht hinter den Cope-Karten: „Wenn Menschen sich über ihre inneren Welten austauschen so hilft das dem Aufbau von Gemeinschaft.“

In unserem Alltags-Leben sind wir den verschiedensten Anforderung ausgesetzt. Indem wir ein Repertoire an erlernten Fähigkeiten einsetzen, können wir mit diesen Situation gut umgehen. Es gibt aber auch Situationen, die uns überraschen und auf die wir nicht vorbereitet sind und die sich für uns als traumatische Bedrohungen darstellen.

Diese Verdrängen wir gerne und verarbeiten diese somit nicht. COPE-Karten wollen diese Traumata aufdecken und durch Auseinandersetzung über die Bilder abschwächen und diese Abschwächung in die eigene Lebenswelt integrieren.

COPE-Karten eignen sich auch für den Coachingprozess. Denn gelungenes Coaching erkennt man daran, das der Coachee „erfolgreicher“ in der Welt handeln kann. Seine Sicht auf die Welt, sein Modell, sein Weltkonstrukt hat sich verändert. Er hat sein Selbstbild korrigiert und damit Unbewusstes bewusst und sichtbar gemacht. Dies erleichtert reflektiertes Handeln und Agieren.

Cope-Karten können diesen Prozess initiieren und auch helfen dies beim Coaching zu reflektieren.

Cope-Deck-Legebeispiel



Der Client zieht von einem verdeckt liegendem Kartendeck eine gewisse Anzahl Karten und deckt diese auf.

Anschließend betrachtet er die Bilder unter dem Gesichtspunkt seiner Fragestellung und kommuniziert darüber verbal mit sich und dem Coach.

Über Klärungsfragen und einem guten Rapport zum Prozess begleitet der Coach den Coachee zu einem stimmigen Ergebnis.

Die Arbeit mit den Karten

„Was fällt Ihnen dazu ein“

Diese klassische Frage ist immer noch gültig.

Der Coachee folgt bei dem Betrachten der Bilder einem halbbewussten Strom der Einfälle und verbalisiert diese zuerst ungedeutet.

Schnell tauchen hier auch unangenehme Einfälle auf und schnell wird auch eine Zensur im Kopf vorgenommen. Tauchen abseitige, dumme, verrückte und anrühige Gedanken und Einfälle auf, kann schnell Scham bei Coachee und auch Coach auftauchen.

Doch gerade in diesen und bei diesen Gedanken liegen schöpferische Elemente vor, die uns im Prozess weiterbringen. Desweiteren werden auch Gefühle und Empfindungen wach. Erlebt der Coachee seine Einfälle nur im Kopf, so kann dies ein Hinweis auf Widerstand, auf Abwehr sein. Wenn der Coach diese Bedingungen berücksichtigt, wenn eine gute Beziehung und ein gutes Klima herrscht und der Coach mit Geschick den Coachee begleitet, stecken in dieser Arbeit mit den Karten und ihren Symbolen große Potentiale für die Coachingarbeit.

Wenn die Assoziationen mit der Zeit von den Symbolen wegführen, sollte der Coach zum Schluss hin nochmals auf das Anfangsbild, auf die Anfangsassoziation zurückkommen.

Welche Orientierungsfragen kann der Coach stellen?

Was fällt Ihnen spontan dazu ein?

Woher kenne Sie dieses Gefühl, dieses Ereignis, diesen Konflikt, der sich im Symbol darstellt?

Welche Erfahrungen habe Sie mit dieser Symbolgestalt in Ihrem Leben gemacht?

Was in Ihrem Leben ist oder war so ähnlich?

Welche Ihnen bekannte Stimmung aus einer früheren Phase Ihres Lebens entspricht dieser Szene?

Welche Rolle spielt dieses Symbol in Ihrer Familie, in der Gesellschaft, in der Sie leben?

Wichtig!!!! Alle wahrgenommen und auch die interpretieren Bilder setzen ein inneres Vorverständnis voraus. Zum Beispiel hat ein Baum für einen Stadtmenschen eine andere Bedeutung wie für einen Menschen vom Land. Als Coach dürfen wir nicht einfach Bilder mit unseren Interpretationen übernehmen. Was für uns klar und deutlich ist, ist für den Coachee unter Umständen unklar und undeutlich oder sogar umgekehrt. Deshalb können und sollen wir auch in die Einzelheiten der Bilder gehen, präzise und detailliert fragen und auf Antworten warten.

Ein Zitat von Sandor Marai aus seinem Buch „Die Glut“ macht aus meiner Sicht deutlich, dass hinter einem einzelnen Bild und Wort vieles „leuchten“ kann:

„Man muß jede Einzelheit kennen, denn man kann ja nie wissen, welche wichtig ist, welches Wort hinter die Dinge leuchtet.“

Ein Stuhl ist nicht eben nur ein Stuhl, wenn der Coachee als Kind still auf einem Stuhl sitzen musste. Ein Baum ist auch nicht nur ein Baum, wenn jemand mal von einem Baum gefallen ist und verletzt wurde.

Vertrauen und Offenheit sind die Grundlage für die Arbeit mit Bildkarten. Da Bildkarten nicht zum gängigen Repertoire der kreativen Interventionen gehören, sollte der Coach genau überprüfen ob der Coachee für diese Intervention bereit ist.

Bei der Arbeit mit Bildkarten sollte der Coach folgende fünf Grundregeln beachten:

1. Der Klient kann passen und muss gezogene Karten nicht benutzen. Diese Entscheidung muss er nicht erklären, er muss in dieser Phase seine Karte auch nicht dem Coach zeigen.
2. Der Klient bestimmt die Zeit die er braucht um eine Karte auszuwählen, auch wie lange er braucht um seine Karte zu erläutern. Der Klient wird nicht unterbrochen.
3. Die Phantasie und die Intelligenz des Klienten wird respektiert. Eine Uminterpretation und auch Interpretation durch den Coach oder unter Umständen durch andere Anwesende ist nicht erlaubt. Es gibt keine „richtige“ Interpretation.
4. Widerspruch oder Diskussionen finden nicht statt. Klärende Fragen zum eigenen Verständnis einer Kartenbeschreibung sind erlaubt, da sie den Erzähler fördern und unterstützen. Die Erläuterung dürfen nicht durch eigene Werturteile in Frage gestellt werden.
5. Jeder sieht im Grunde etwas Anderes in den Karten. Diese Individualität des Erzählers wird respektiert.

Zusammenfassung

Die Arbeit mit Assoziativen Bildkarten im Coachingprozess als Ergänzung zu dem gängigen Interventionen kann den Coaching-Prozess gut unterstützen und fördern.

Die Förderung der Selbstaktualisierungstendenz des Klienten, die Verbesserung der Sprachfähigkeit, verbalen Kreativität und der Reflektionsfähigkeit durch die Arbeit mit den Bildkarten tragen stark zu einer besseren Wahrnehmung der Umwelt und der Selbstwahrnehmung bei.

Die Arbeit mit Bildkarten bedarf von Seiten des Coachs keiner „Spezialkenntnisse“ wie Traumdeutung, Symbolkunde und sie steht in keinen Widerspruch zu den Werten und Aussagen der „humanistischen Psychologie“. Wenn nicht spekulativ gearbeitet wird, und der Coach sich mit seiner eigenen Interpretation zurückhält, besteht nicht die Gefahr einer „esoterischen“ Arbeitsweise.

Weitere Informationen unter: www.baumeister-coaching.de/seminare.htm

Andreas Maria Baumeister

ECA Business- und Management-Coach & Integrativer Coach

Hauptstraße 20, D-54558 Strohn (Vulkaneifel)

TEL 0049 (0) 6573 952 599

MOBIL 0049 (0) 160 93 85 72 31



amb@baumeister-coaching.de

www.baumeister-coaching.de