
„Ich fühle mich so leer ...“

Von Bianca und Henning Olesen

In Kursen und im Coaching arbeiten wir mit Karten, auf denen wir innere Bilder skizzieren. Das bringt Klienten schneller als bisher zu ihrem Thema. Und auf ihren Weg.

Herz, Kreuz, Karo ... Die Karten sind gefallen. Na ja, wir haben sie auf den Tisch gelegt. Für unsere Teilnehmer, mit denen wir heute einen balancecoaching-Kurs starten. Als Mitarbeiter in einem der größten deutschen Unternehmen erleben sie seit Jahren Fusionen, US-amerikanischen Führungsstil, Angst um den Arbeitsplatz. Sie erleben, wie ihr einst traditioneller deutscher Arbeitgeber sich zu einem internationalen Konzern wandelte. Sie erleben, wie Organigramme und Unternehmensdarstellungen ihnen ein neues Selbstverständnis überstülpen, das oft nichts mit ihnen zu tun hat.

In ihrem Arbeitsalltag erfahren sie die Kommunikationswege als unübersichtlich und die Strukturen allein auf Effizienz und weniger auf den Menschen ausgelegt. Vor allem über das Wozu von Anweisungen wird nicht mehr kommuniziert. Sie erledigen Dienstleistung am Fließband. Zu Zielen, zu Ausrichtung und Strategien des Unternehmens werden sie nicht mehr gefragt. Die Anforderungen an sich als Einzelne erleben sie als maximal.

Das ist die Situation, wie sie sich uns als Trainern und Beratern in vielen Unternehmen darstellt. Mitarbeiter vermissen das Gefühl der Zugehörigkeit, der Krankenstand steigt rapide, besonders im Bereich der psychischen Leiden. Dagegen haben wir das Konzept des balancecoaching entwickelt, und zwar als Angebot an die Firmen zur Burn-out- und Stressprävention.

Die Teilnehmer kommen freiwillig und aus allen Hierarchieebenen. Da sitzt der Personalabteilungsleiter Reinhard neben der angelernten Kauffrau Petra. Sie bewegen die gleichen Fragen: Was kann ich hier von mir erzählen, was darf



ich von mir zeigen? Bin ich ein Versager, weil mir das alles so zu schaffen macht, weil ich davon krank werde? Wie geht es anderen? Bin ich allein mit meinem Druck? Auf allen Gesichtern das gleiche höflich-starre Pokerface.

Wir laden die Teilnehmer ein, sich um die Karten zu versammeln und sich jene Motive auszusuchen, die sie spontan am meisten ansprechen. Die irgendetwas in ihnen auslösen, eine Resonanz erzeugen. Ein Moment der Verwirrung. Karten? Dann greifen auf einmal alle gleichzeitig zu. Die meisten gleich zwei- oder dreimal. Sie kommen dabei ins Gespräch, das wir einen Moment laufen lassen, gespannt, welche immer neuen Deutungen der Motive wir hören.

Dann folgt unsere Einladung sich vorzustellen. Und ohne Kunstpause beginnen die Teilnehmer von sich zu erzählen. Sie blicken auf die Karten vor sich, und einer nach dem an-



1.

deren berichtet über seine „Themen“. Von finanziellen Sorgen, Existenzangst, Mobbing (1). Von Konflikten, die die Kraft rauben – mit dem Partner, mit den Kindern, mit den



2.

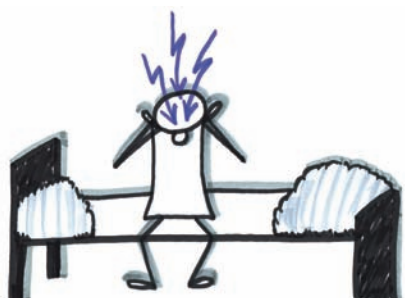
Kollegen (2, 3). Von Symptomen, die sie quälen: Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Grübeln (4).

Skizze des flüchtigen Alltäglichen

Nach unserer Erfahrung fällt es Menschen mit diesen Karten leichter als in üblichen Vorstellungsrunden, ihre Wor-



3.



4.

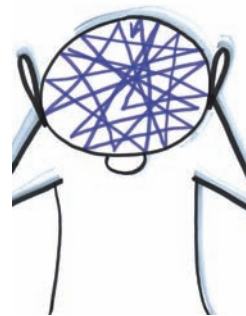
te zunächst an das Motiv und dann an die Gruppe zu richten. Von der Interpretation der von ihnen gewählten Karten zur Erzählung über sich selbst zu kommen. Erst die Symptome, Sorgen und Nöte zu beschreiben, und dann sich dazu in Beziehung zu setzen.

Wir haben die Motive der Karten für unser balancecoaching bewusst als Skizzen gestaltet. Eine Skizze vermag das Flüchtige, Unfertige unseres Alltags abzubilden, wird damit zur Metapher und sagt mehr als tausend Worte. Sie vermag eine tiefgründige und dabei entspannte Kommunikation in Gang zu setzen, sie bietet Spielraum für Interpretationen in verschiedenste Richtungen. Ein jeder deutet die Skizzen entsprechend seiner Erfahrungswelt, die nicht nach falsch oder richtig fragt. Jede Sicht ist berechtigt und wahr, das betonen wir von Anfang an, und hinter dieser Gruppenregel steckt für manche eine ungewohnte Haltung.

Gerade in ihrer Unvollkommenheit ermutigen die Skizzen zum Kommentar. Die Einladung, die Resonanz zu den Karten auch der anderen Teilnehmer auszusprechen, bewirkt nicht selten überraschende Umdeutungen, neue Sichtweisen und Erkenntnisse über den eigenen Anteil am Dilemma. Die Teilnehmer unterstützen sich so gegenseitig und vermögen mithilfe anderer, in sich etwas Wertvolles wiederzuentdecken: die eigene Problemlösungskompetenz.

Zugang zu den Gefühlen

Burn-out ist individuell und facettenreich, deshalb bietet unser Kartenset viele Themen an. Die Motive haben wir an die Themen unserer Teilnehmer in den balancecoaching-



5.

Kursen und Gesundheitsreisen angelehnt. Dort hören wir immer wieder Aussagen wie: „In meinem Kopf jagen sich die Gedanken ...“ (5) „Ich fühle mich so leer ...“ (6). Auch: „Das Glas Wein am Abend brauch ich eben, das beruhigt mich ...“ (7) oder „Was soll ich denn machen, ich hab doch keine Zeit ...“ (8). Und manchmal fällt es schwer, überhaupt Worte zu finden und sie auszusprechen, und

da spricht die Karte für sich (9).

So entstehen auch stetig Ergänzungssets: Körpersymptome, Konfliktthemen, Sexualität, Paarkommunikation, das innere Kind. Die Karten entstanden aus der Freude am Skizzieren, gewissermaßen beim Übersetzen der Sprache der Teilnehmer in Bilder. Als Coach und Trainer entwickeln wir oft Skizzen während des gemeinsamen Arbeitens. Wenn wir das, was wir von Klienten oder in der Gruppe hören, in ein Bild übersetzen, entsteht Klarheit auf mehreren Ebenen.



6.



7.

Im Sprechen sind Menschen meist schnell und wenig achtsam mit sich. Sie hören sich oft nicht beim Sprechen zu. Nun sind wir überzeugt, dass ein Mensch die Worte, die er wählt, zwar unbewusst, aber nicht ohne Grund wählt. Ein Beispiel aus dem obigen Unternehmen: Eine Teilnehmerin sagt, sie fühle sich wie zerrissen zwischen ihren Kindern und den zeitlichen Anforderungen des Jobs.

Erst als wir skizzieren, was wir da hören, und sie sich zerrissen sieht, bekommt sie einen Zugang zu den unangenehmen Gefühlen, die sie unter dem Anspruch zu funktionieren bisher verborgen hielt. Damit wird sie sich ihrer selbst ein kleines Stück bewusster als vorher.

Das Bild 10 entstand nach der Aussage von Reinhard, dem Personalabteilungsleiter, er sehe sich motiviert und stark. Er sagte: „Es hat mich viel Kraft gekostet, dieses Angebot hier für Sie zu etablieren, aber es hat sich gelohnt.“ Die anderen Teilnehmer meldeten ihm zurück, dass die Figur in der Skizze nicht wirklich kraftvoll oder zufrieden wirke und er eigentlich auch nicht. Wir erlebten ihn im Kurs sehr nachdenklich. Irgendwie schien ihm klar zu werden, dass es anstrengend ist, stets und ständig diese „Personalleiter-Maske“ zu tragen. Dass sie ihn hindert, sein inneres Erleben klarer zu sehen.



8.

Manch ein Teilnehmer „wehrt“ sich in dem Moment, da ihm sein Thema, sein Problem bewusst wird, innerlich dagegen.

Zuweilen glaubt jemand, erst die Skizze würde das Problem aufgelöst haben, denn vorher war es ihm ja nicht bewusst. In diesen Momenten kann die Gruppe helfen. Indem sie zum Beispiel mit ihrem Feedback bestätigt, dass das Bild, das die Metapher auf der Karte darstellt, das wiedergibt, wovon der Betreffende gerade sprach: „Genau das hast du gesagt, und so ist es bei mir angekommen.“ Dann bitten wir diesen Teilnehmer, sich die Skizze in diesem Bewusstsein noch einmal anzuschauen. So erkennt er, dass er bisher



9.

Augen (und Ohren) vor dem verschloss, was ihn bedrückt und bewegt.

Annahme, Zugehörigkeit und Akzeptanz

Mittlerweile sind uns die Skizzen auch nützliche Begleiter im Coaching bei Themen wie Kommunikation, Führung, Partnerschaft, Elternsein, Selbstwert, Entwicklung. Eigentlich immer. Wir schätzen die unmittelbare emotionale Reaktion, die sie beim Betrachter auslösen, die nicht vorherbestimmt und gelenkt ist, sondern frei. Wir erleben auf dieselbe Karte die unterschiedlichsten Reaktionen.

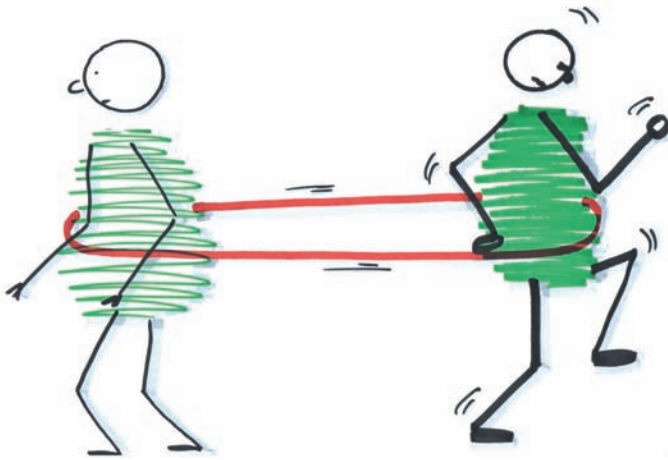
- ⇒ Wiedererkennen: „Ach, das kenne ich auch.“ Das meldet in Gruppenarbeit fast immer mindestens ein Teilnehmer zurück. Die Erkenntnis „Ich bin damit nicht allein, ich darf und kann mich damit zeigen“ ermöglicht Annahme und Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und bereitet den Boden für Veränderung.
- ⇒ Zugehörigkeit: „Ich gehöre damit immer noch dazu“, ist eine Grundvoraussetzung für erfolgreiche Problembewältigung.
- ⇒ Akzeptanz: „Ich sehe und akzeptiere dich so, wie du bist!“ Indem sich jeder in den Skizzen auf seine Weise wiederfindet, „sieht“ also die Skizze jeden so, wie er ist. Und tatsächlich erleben wir, dass sich diese Wahrnehmungsoffenheit von der Karte auf die Betrachter überträgt: „Ach so bist du also, so erlebst du die Welt. Jetzt kann ich dich verstehen.“



10.

Auch in der Arbeit mit einzelnen Klienten skizzieren wir oft prägnante Aussagen. Auch solche, die immer wiederkehren oder die uns stark berühren, weil wir den Klienten an der Stelle emotional anders erleben als sonst. Die Wirkung ist hier die gleiche: Der Klient sieht sich aus einer anderen Perspektive, vermag sich selbst zu beobachten und hat einen direkten Zugang zu seinen Emotionen. Wir bieten ihm auch unsere eigene Resonanzen und Assoziationen an, und so taucht unsere Kommunikation in tiefere Schichten ab.

Im Einzelsetting „zeigen“ sich Klienten auf diese Weise schneller mit jenen Themen, die sie belasten. Und sie ent-



11.

decken schneller das Thema hinter dem Thema. Angst vor Trennung, Schuldgefühle der Familie gegenüber, Ohnmacht und Versagensangst, unerfüllte Sexualität, Selbsttötungsgedanken und Angst vor dem Tod werden ausgesprochen. Sicher geschieht das im Einzelcoaching schneller als in der Gruppe, doch auch in der balancecoaching-Gruppe sind diese Themen präsent, spätestens ab der dritten oder vierten Einheit.

Die Zusage der Vertraulichkeit und unsere Haltung bedingungsloser Zugehörigkeit sind dafür natürlich wichtig. Und wir erleben, dass die Skizzen das Entstehen des Gruppenzugehörigkeitsgefühls bemerkenswert beschleunigen.

Fazit

Beim ersten Nachtreffen unseres balancecoaching-Kurses in dem Unternehmen zog der Personalabteilungsleiter Reinhard die Karte 11. Er war seinerzeit in der Rolle des „mu-

tigen Pioniers“ aus der Führungsebene in den Kurs gekommen, als Vorbild für seine Mitarbeiter sozusagen. Er hatte in dem Kurs schnell gemerkt, dass er hinter seiner Maske auch mit einer großen Angst kämpfte, und zwar der Angst, als schlechter Chef und Versager gesehen zu werden.

Seine Maske abzunehmen und sich zu zeigen, auch mit seiner Angst, erforderte Mut und hatte ihn im Verlauf des Gruppencoachings den anderen Teilnehmern deutlich nähergebracht. Sein Kommentar zu der aktuellen Skizze, die er nun zog: „Ich will wirklich mehr aus mir herauskommen und mich zeigen und ich arbeite weiter an mir. Doch oft fällt es mir noch schwer. Ich habe da noch einen Weg vor mir.“ Von der Karo-Sieben bis zum Kreuz-As hatte er es in den zwei Monaten natürlich nicht geschafft. Aber er hatte die ersten Schritte getan und sich auf den Weg gemacht. Und ist den Mitarbeitern so tatsächlich ein gutes Vorbild geworden.

Für uns sind diese Skizzen zum unersetzlichen Werkzeug geworden. Sie ermöglichen allen am Coaching Beteiligten den Schritt vom Rollenspiel, der Maskerade, dem So-tun-als-ob zur echten Begegnung. Sie schaffen Klarheit, Bewusstheit und Verständnis. Und sie sorgen für Nähe, Vertrautheit und Zugehörigkeit.

Auch uns tut das gut. Auch wir merken damit noch mehr als bisher, wie wir in solchen Gruppen und Einzelkontakten ganz wir selbst sein können, ohne Rollen zu spielen, ohne uns oder anderen irgendetwas beweisen oder irgendwie besonders wirken zu müssen. Wir bringen unsere Assoziationen ein und erzählen von unseren Empfindungen und Resonanzen und zeigen uns damit so, wie wir sind. Die wenigsten Teilnehmer erwarten das. Wir erleben dann, wie erleichtert sie darüber sind, dass auch sie nichts und niemandem gerecht werden müssen als sich selbst.



Bianca und Henning Olesen, Trainer und Coaches im eigenen Unternehmen Olesen Kommunikation in Solingen. Bianca Olesen arbeitet außerdem als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis.

