



Fallbeispiel: Wie wird man eine Rampensau?

Auftragsklärung

Manfred, ein 53 – jähriger Gitarrist einer Rockband, kommt auf Empfehlung einer Bekannten zu mir. Seine Band wird auf dem Stadtfest 2012 spielen und er hätte eine unglaubliche Angst davor, auf der Bühne zu stehen. In der Auftragsklärung im Erstgespräch umriss er grob diverse Situationen mit Prüfungsängsten und erwähnte, dass er deshalb auch in psychologischer Behandlung gewesen sei. Sofort schrillten meine Alarmglocken: „Achtung! Therapieabgrenzung!“ Auf meine Nachfragen schilderte er mir, dass er in seinem Leben drei diesbezügliche Therapietermine in großen Abständen gehabt hätte. Sein letzter Termin bei einem Psychologen liege etwa zwei Jahre zurück und er keine Medikamente nehme. Er habe schon alles Mögliche versucht und nichts hätte bisher geholfen. Die Ursache für seine Angst nannte er im gleichen Atemzug sofort hinterher: Er sei während seiner Marinezeit bei der Bundeswehr auf einem Schiff gelandet, auf dem es nur dickschwänzige junge Männer gegeben hätte. Er sei dort eher minder bemittelt und seit dem hätte er in allen möglichen Situationen Angst. Er redete, redete, redete. Er war dabei, mir ausschweifend und dennoch in kürzester Zeit sein ganzes Leben mit all seinen Problemen darzulegen.

Ich war überrascht von seiner offenherzigen Ursachenforschung. Lag es am guten Rapport? Ist es mir gelungen, schon im Erstgespräch so viel Sicherheit und Vertrauen herzustellen? Hatte er in mir endlich jemanden gefunden, der ihm einfach nur zuhört, urteilsfrei und kongruent? Wollte er mich vielleicht testen und sehen, ob ich professionell mit derartigen Themen umgehe oder wollte vielleicht auch einfach nur bedauert werden? Nach diesen ersten dreißig Minuten wurde es für mich als Coach Zeit, zu sondieren:

- Fühle ich mich als Coach kompetent, diesen Fall zu begleiten?
- Was genau soll das Ziel unserer Zusammenarbeit sein?

Ich fragte ihn: „Was genau sollte in diesem Coaching Deiner Meinung nach bearbeitet werden, damit Du sagen kannst, es hat sich gelohnt?“ Er stutzte kurz, hätte vermutlich gern weiter geredet, entschied sich dann doch zu antworten und sagte: „Ich möchte ohne übermäßiges Lampenfieber den Auftritt auf dem Stadtfest überstehen.“ Überstehen? „Was hast Du davon, auf dem Stadtfest aufzutreten?“ lautet meine nächste Frage. Seine Augen beginnen zu leuchten und er schildert mir, wie er zu seiner ersten Gitarre kam, dass er sich allein das Gitarrenspiel beigebracht hätte, er Berufsmusiker kenne, denen er die ersten Griffe gezeigt hätte, er Spaß daran hätte, Musik zu machen.

Prima, Manfred kam weg von der Problemorientierung, hin zu seinen Ressourcen. Ich hatte ein gutes Gefühl in Bezug auf meine Kompetenz und besprach mit ihm den Coachingvertrag. Manfred wollte ohne übermäßiges Lampenfieber, dafür mit Spaß vor vielen Menschen Musik machen. Dies sollte der Schwerpunkt unserer Zusammenarbeit sein. Ich schätzte ein, dass wir noch 3 bis 4 Sitzungen benötigen würden.



In der Nachschau zu diesem Erstgespräch vermerkte ich meine Eindrücke. Manfred hat überwiegend Worte benutzt, die auf eine visuelle und kinästhetische Präferenz schließen lassen. Ich hätte erwartet, dass er eher auditiv veranlagt ist. Inhaltlich hat er sich selbst permanent abgewertet, sich an vielen verschiedenen Stellen als nicht gut genug dargestellt. Ganz nebenbei hatte er einen Fehler in der Herzklappe erwähnt. Eine Herzklappe ist anatomisch quasi eine „Tür“ zum Herzen. Das Herz steht in der astromedizinischen Entsprechung für die Sonne - dem Selbst. Im übertragenen Sinne sollte Manfred tatsächlich durch eine Tür zu seinem „goldenen Bewusstsein aus der Mitte“¹, seinem Selbstbewusstsein, schreiten.

Er hat alle Ressourcen in sich, die er für die Veränderung braucht.² Der Terminus „überstehen“, welchen er im Zusammenhang mit dem Auftritt auf dem Stadtfest gebraucht hat, lässt mich darauf schließen, dass er annimmt, keine andere Wahl zu haben. „Steht nur ein Weg zur Verfügung, bedeutet dies einen Zwang, ein Muss.“³ Dieses MÜSSEN in WOLLEN umzuwandeln, kann Coaching durch Reframing leisten - dem Sachverhalt einen veränderten Rahmen geben.

Symbolfiguren im Coaching

Nach kurzem Smalltalk zur Herstellung einer entspannten Atmosphäre fragte ich Manfred beim Folgetermin, ob seit unserem Erstgespräch weitere Aspekte hinzugekommen sind, die noch berücksichtigt werden sollten. Er jedoch brannte darauf, loszulegen. Offensichtlich war es beim Erstgespräch wirklich wichtig für ihn, seine Sorgen mitzuteilen. Wer mathematisch etwas teilt, erhält im Quotienten immer weniger als im Dividenden. Tatsächlich erschien mir Manfred viel ausgeglichener und zuversichtlicher als in der ersten Sitzung. Er wollte für seine Probe in dieser Woche vor einem Auftritt am Wochenende bei einer Hochzeitsfeier (an beides dachte er schon mit Schrecken) gut gerüstet sein.

In jeder Gruppe laufen gruppenspezifische Prozesse ab. Ich wollte mir über systemische Aufstellungsarbeit einen Überblick über seine Rolle als Bandmitglied verschaffen. Aus meiner Schatzkiste, die ein Sammelsurium an Figuren enthält, wählte er nach einiger Überlegung für jedes Bandmitglied eine andere Figur aus, wobei er selbst einen grauen Hasen verkörperte. Er stellte die Figuren so auf, wie sämtliche Bandmitglieder üblicher Weise auf der Bühne stehen.

¹ Mitschriften vom 21.05.2012; Block 7 KT, Pathologie 1, Dozentin Irmtraud Meier

² Grundannahme NLP

³ Barbara Seidl; NLP; S. 18



Abbildung 1: Manfreds erstes Aufstellungsbild

Seine Wahl war für mich sehr spannend und eindrucksvoll. Ich ermahnte mich, wertfrei und unkommentiert mit diesen mächtigen symbolischen Darstellungen und deren lebendiger Wirkung umzugehen.

Jolande Jakobi hat in ihrer Abhandlung über die Psychologie von C.G. Jung die Eigenschaft von Symbolen wie folgt beschrieben:

„Der Inhalt eines Symbols läßt sich niemals rational voll ausdrücken. Er stammt aus jenem »Zwischenreich subtiler Wirklichkeit, die einzig durch das Symbol zureichend ausgedrückt werden kann« (...) Das deutsche Wort für Symbol heißt Sinnbild und drückt mit dieser Wortverbindung vortrefflich aus, dass sein Inhalt beiden Sphären entstammt und angehört: als Sie ist es in dem Bewußtsein, dem rationalen, als Bild dem Unbewußten, dem irrationalen Bereich zugeordnet. Mit dieser Eigentümlichkeit vermag es denn auch am entsprechendsten von den Vorgängen im Totalpsychischen Kunde zu geben und die gegensätzlichsten, komplexesten psychischen Tatbestände sowohl auszudrücken als auch auf sie einzuwirken. »Ob etwas ein Symbol sei oder nicht, hängt zunächst von der Einstellung des betrachtenden Bewußtseins ab«, sagt Jung, also davon, ob der Betrachter die Gabe besitzt bzw. in der inneren Verfassung ist, ein Objekt, z.B. einen Baum, nicht bloß als Erscheinung als solchen, sondern z.B. als Symbol eines Menschenlebens, d.h. als Sinnbild von etwas mehr oder minder Unbekanntem anzusehen. Allerdings gibt es nach Jung Produkte, deren Auffassung als Symbol jedem Betrachter sich zwangsläufig und unmittelbar aufdrängt (...)“⁴

Nachdem er mir alle Personen beschrieben hatte, fragte ich, was ein Hase symbolisch für ihn verkörpern würde. Er speicherte aus: „verstecken, hopsen, Sprünge machen, ausreißen, Haken schlagen, Schüchternheit, Zurückhaltung, kuscheln“.

⁴ Jolande Jakobi; Die Psychologie von C.G. Jung; S. 99



Ich nahm dies zum Anlass, um auf seine Position der Tischaufstellung einzugehen: „Hier auf dem Tisch steht der Hase etwas abseits der übrigen Gruppe. Gibt es auf der Bühne einen Platz, wo der Hase sich verstecken kann?“

Er wechselte schweigend den Blick von mir zu der Figurengruppe. Ich hielt das Schweigen aus und sah Manfred weiter verständnisvoll und geduldig an. Jedes Mal aufs Neue bin ich beeindruckt, welche Wirkung eine solche Aufstellung und gezielte Fragen zur Anordnung haben. In diesem Moment wurde Manfred klar, dass er sich tatsächlich auf der Bühne versteckt. Und zwar hinter dem Lautsprecher. Jetzt setzte er an, Gründe dafür zu finden, warum er sich nicht wirklich der Gruppe zugehörig fühlen würde. Er habe nie eine Musikschule besucht, die anderen seien alte Hasen in der Musikszene ...

Eben noch dachte ich, wir hätten eine kleine Veränderungsoption mit großer Wirkung, nun wollte er wieder drei Schritte zurück. So nicht, dachte ich und sagte provokant: „Ok, Du gehörst also Deiner Meinung nach nicht wirklich dazu; dann nimm doch den Hasen mal weg und schau, wie es der Band damit geht.“

Ich war überzeugt, dass diese Aufforderung seinen Widerstand wecken würde und tatsächlich erklärte er mir stattdessen, dass dies nicht ginge, weil die Band zwei Gitarristen bräuchte. Der Hase muss dort stehen bleiben. Er war als Letzter hinzugekommen. Dem ging ein Auswahlverfahren voraus. Die Band hat sich für ihn entschieden. Neben seinen Fähigkeiten, musikalisch zu improvisieren, zeichnete er sich beim ersten Zusammentreffen durch ein feines musikalisches Gehör aus. Ich spürte den Stolz in seiner Stimme, als er sich an diese Begebenheit erinnerte. Sein Körper richtete sich auf. Ich verstärkte dieses Gefühl durch Abfragen aller Submodalitäten (VAKOG⁵) und merkte, dass er sich außerdem mehr und mehr auf seine wirklichen Gefühle einließ. Die Bandmitglieder wollten ihn als Gitarristen - als vollwertiges Bandmitglied. Wir hatten eine gute Basis zur Klärung der Beziehungen zwischen ihm und den Bandmitgliedern sowie den Bandmitgliedern untereinander. Wichtig war ihm dabei, immer auch die jeweils musikalischen Fähigkeiten und künstlerische Ausbildung und/oder Erfahrung zu benennen.

Manfred veränderte die Figuren mal so oder so in ihren Positionen und spürte nach, wie es ihm damit ging. Er fand heraus, wozu z.B. der Ritter seine Rüstung brauchte und sah im starken königlichen Löwen, den er als Musiker als Urgestein bezeichnete, einen väterlichen schützenden Begleiter. In seinem letzten Bild ließ er keinen Zweifel daran, dass er ein vollwertiges geachtetes Bandmitglied ist.

Seine selbstbewusste metaphorische Antwort darauf, was er denn konkret bei der nächsten Probe bzw. dem Auftritt anders machen wolle, kam wie aus der Pistole geschossen und wirkte auf mich fast wie ein Mantra: „Ich stehe vorn auf der Bühne und leuchte wie ein Stern.“

Ich freute mich mit ihm und beendete diese Sitzung mit einem Bodenanker⁶ zu den Qualitäten: Gelassenheit, Freude, Selbstsicherheit und Können.

⁵ Abk.: steht für visuelle, auditive, kinästhetische, olfaktorische, gustatorische Wahrnehmungen

⁶ NLP- Methode, die Zugang zu persönlichen Ressourcen schafft



Ausflug zum Archetypus Hase

Im Rahmen der Nachbereitung wälzte ich zunächst ein Lexikon zu archetypischen Symbolen für Hasen. Der archetypische Symbolgehalt für Hasen und Kaninchen ist dort identisch. Kaninchen gehören zum Gefolge der Aphrodite und sind als Sinnbild von Fruchtbarkeit und Wiedergeburt auch mit den christlichen Mysterien (Osterhase mit einem Korb voller leuchtend bunter Eier) verwoben. „ In der ganzen Welt werden Mond und Kaninchen miteinander verknüpft.“⁷ Sie symbolisieren „den zyklischen Charakter des Lebens, die immer wiederkehrende Verbindung von Dunkelheit und Licht, Tod und Wiedergeburt.“⁸



Abbildung 3:
„Blaues Kaninchen und menschliche Gestalt auf dem Mond.
Keramik, Maya, 550-800, Mexiko“⁹

...“seine lebhaften Eskapaden ließen es zu einer Verkörperung des alchemistischen Mercurius werden, des schwer fassbaren beseelten Geistes der Psyche, der die sterblichen und unsterblichen Aspekte des Ichs zusammenbringen kann. So wird das Kaninchen als Führer des Eingeweihten in Prozessen dargestellt, die in der Erlangung des Elixiers der Unsterblichkeit gipfeln, das sich auch im Besitz des Kaninchens befindet.“¹⁰



Abbildung 4:
„Das Kaninchen auf dem Mond rührt das Elixier der
Unsterblichkeit an.
Stickerei, 18. Jahrhundert, China.“¹¹

⁷ The Archive for Research in archetypal Symbolism; Das Buch der Symbole; S. 288

⁸ Ebenda

⁹ Bildquelle mit Erläuterung: ebenda S. 289

¹⁰ Ebenda, S. 288

¹¹ Bildquelle mit Erläuterung: ebenda, S. 289



Ob Manfred mit seiner Musik unbewusst Unsterblichkeit erlangen will, werde ich ihn wahrscheinlich so nicht fragen. Mit jedem Klienten erweitert sich mein Blick für die Kunst, kann ich einen Tropfen aus dem schier endlosen Meer der Symbolik aufsaugen und verinnerlichen. Manfreds Unbewusstes hat diese Symbolik gefunden. Ich finde deren mögliche archetypische Bedeutungen an dieser Stelle ebenso betrachtenswert wie eine Passage aus dem Vorwort zu „Die Liebe und ihr Henker“ von Irvin D. Yalom. Nach Yaloms Auffassung besteht als Urangst in unserem Innersten „ein nie endender Konflikt zwischen dem Wunsch des Weiterlebens und der Gewissheit des Todes.“¹². Auch wenn diese Informationen zwischen Manfred und mir im Coaching so nicht ausgetauscht werden, ist es doch beeindruckend, diese Parallelen zu finden. „Symbolische Bilder sind mehr als bloße Gegebenheiten; sie sind unabdingbare Samen, lebendige Träger von Möglichkeiten.“¹³

Um Möglichkeiten geht es beim Coaching. Manfred hat in diesem Setting mit den symbolischen Figuren viele verschiedene Möglichkeiten „durchlebt“. Er konnte Optionen ausprobieren und sich frei entscheiden, etwas ändern zu wollen, oder auch nicht. Er konnte spüren, welche Änderung sich gegenüber seinem bisherigen Verhalten für ihn am besten anfühlte. Zum Schluss freute er sich auf die nächste Probe. Es war ein gelungenes Coaching.

Ich ließ die Sitzung noch mal Revue passieren: Als ich Manfred provokant aufforderte, den Hasen wegzunehmen, war ich wirklich genervt. Manfreds Ressourcen strahlten mich an wie leuchtende Sterne und er macht sich klein. Nervig. Warum nervte mich das so? Was hat es mit mir zu tun? Danke, Manfred! Du hast mir deutlich diesen Spiegel vorgehalten.

Der Stern leuchtet

Beim 3. Termin erzählte mir Manfred von seiner neuen Bühnenerfahrung während der Probe. Alle anderen Bandmitglieder haben ihn als vollwertiges Bandmitglied behandelt. Als es beispielsweise um die Höhe der Gage ging, hat er, anders als sonst, auch seine Meinung geäußert. Alle haben dies ganz selbstverständlich respektiert. Er könne sich gar nicht mehr erklären, warum er sich bislang mit derartigen Sorgen beschäftigt habe. Beim Auftritt auf der Hochzeitsgesellschaft war das Publikum großartig. Der andere Leadgitarrist und er haben sich auf der Bühne sogar visuell gegenseitig angefeuert. Das hätte es vorher noch nie gegeben. Doch nun, da er mit vorn steht, ist dies alles möglich. Es hat ihm unglaublichen Spaß gemacht. Von den Bandkollegen gab es im Anschluss anerkennende Worte. Er erwähnte ihnen gegenüber sein Coaching. Mir müsse er unbedingt mitteilen, dass er bezüglich des Bodenankers am Ende der letzten Sitzung kleine Zweifel hatte, ob dies überhaupt funktionieren würde ... Jetzt sei er sicher, er konnte die vier Qualitäten seines Bodenankers inzwischen in vollen Zügen genießen. Ich enthielt mich eines diesbezüglichen Kommentars und strahlte ihn einfach ebenso an, wie er mich.

Nun steht das Stadtfest an. Das ist für Manfred noch mal eine ganz andere Herausforderung. Dass er sich auch vor tausenden Stadtfestbesuchern so selbstsicher

¹² Irvin D. Yalom; Die Liebe und ihr Henker; S. 12

¹³The Archive for Research in archetypal Symbolism; Das Buch der Symbole; S. 6



präsentieren kann, daran glaubt Manfred noch nicht. In meinem Hinterkopf spuken die neurologischen Ebenen von Robert Dilts, doch vorher braucht Manfred eine smarte Zielformulierung, die fast die gesamte verbleibende Stunde ausfüllt. Aus den während des Coachings mitgeschriebenen Schlagwörtern formulieren wir Manfreds smartes Ziel. Er überträgt es auf ein 60 cm x 42 cm großes Blatt Papier. Anschließend trägt er es mir vor. Ich bin nicht komplett zufrieden und bitte ihn, es noch einmal vorzutragen. Beim zweiten Mal gibt Manfred alles. Er kommt aus sich heraus. Er spricht laut und deutlich, strahlt Selbstsicherheit, Optimismus, Mut und Zuversicht aus. Für ihn ist inzwischen absolut folgerichtig, dass seine Band im Jahr 2013 auch bei der Landesgartenschau präsent sein wird. Mit der Vorfreude, wie ein Stern zu leuchten, steckt Manfred mich an. Wir leuchten beide um die Wette. In den verbleibenden fünfzehn Minuten malt Manfred hingebungsvoll seinen leuchtenden Stern mit Pastellkreide direkt auf seine Zielformulierung.

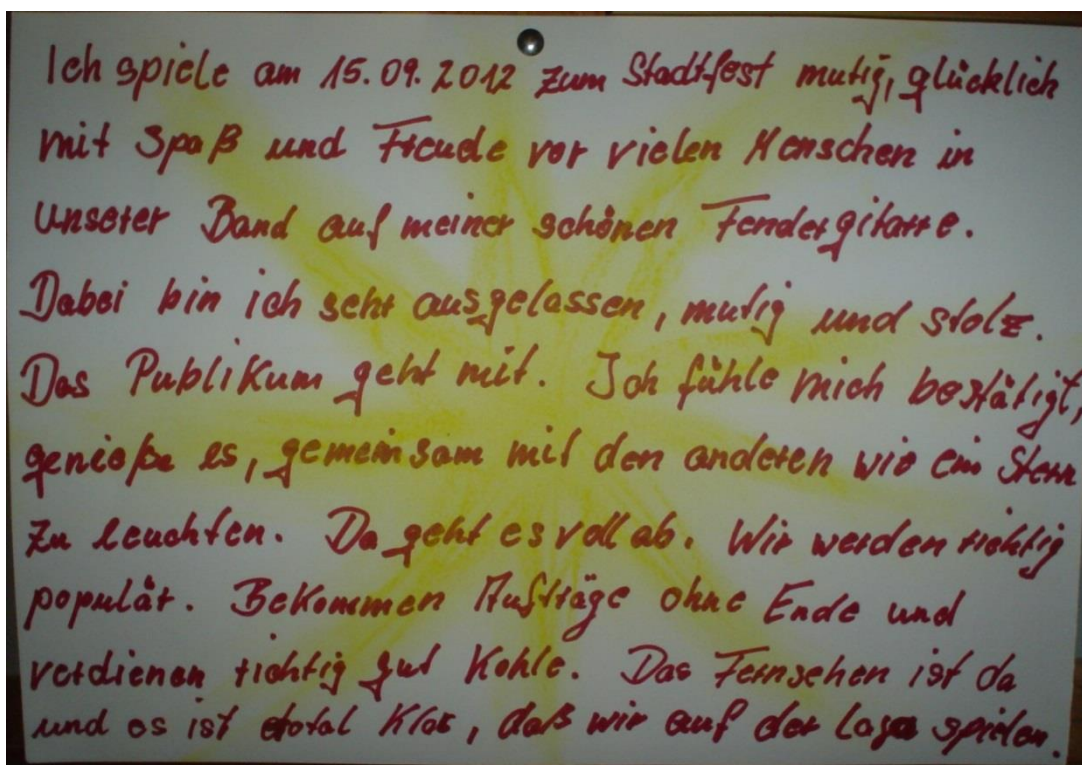


Abbildung 5: Manfreds Zielformulierung

Dadurch, dass er sich über die künstlerische Gestaltung abschließend mit seiner Zielvorstellung, symbolisiert durch den leuchtenden Stern, beschäftigt hat, ist Manfred bereits ins Tun gekommen. Es ist die Tat des Anfangs.¹⁴ Gleichmaßen verankert das Malen Manfreds inneres Gefühl und seine Einstellung zu diesem Prozess. Was gemalt oder gezeichnet wird, „sind wirkende Phantasien; es ist das, was im Menschen, der es tut, innen wirkt . . . Überdies zwingt die materielle Gestaltung des Bildes zu einer anhaltenden

¹⁴ Goethes Faust „Am Anfang steht die Tat.“; S. 38



Betrachtung desselben in allen Teilen, so daß es schon dadurch seine Wirkung völlig entfalten kann.“¹⁵

Mit dieser Erfahrung im geschützten Raum und Rahmen können im Gehirn neue Verbindungen entstehen, auf die Manfred von nun an ganz selbstverständlich auch in anderen Lebenssituationen zurückgreifen kann. Fast ein Jahr später fotografierte ich Manfreds Ziel von einem Ehrenplatz in seinem Schlafzimmer ab.¹⁶ Seine Tat des Anfangs ist auch zum visuellen Anker geworden, den er nach wie vor täglich nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen nutzt. Das ist ein großer Vorteil in der Kombination von Kunst und Coaching. Das gestaltete Werk bleibt. Beim Betrachten aktiviert Manfred seine Ressourcen und/oder Archetypen, die Urbilder der Seele. Manfreds Stern beinhaltet das uralte Motiv mit seinem heilbringenden Licht in der Dunkelheit.

„Über Jahrtausende haben die Sterne dem Wanderer, Seefahrer und Pilger Orientierung geboten. Sterne erzählen uns vom Unendlichen, vom Visionären, von etwas in uns, das sternengleich ist.“¹⁷

Die Vorstellung, dass Manfred mit seinem Symbol einen inneren Kompass zur Zielerreichung gefunden haben könnte, gefällt mir gut. Die den Sternen zugeschriebenen göttlichen Offenbarungen und das von den Sternen beeinflusste Schicksal mit prophetischen Vorherbestimmungen wurden über Jahrtausende in wohl allen Kulturen in religiösen Riten und Heilverfahren zum Ausdruck gebracht, lange bevor wir die Vorgänge am Sternenhimmel astrophysikalisch beschreiben konnten.

Manfreds gemalter leuchtender Stern erinnert mich an meine Gedanken aus der Auftragsklärung zum „goldenen Bewusstsein aus der Mitte“ - dem Selbst - der Sonne - dem Zentralstern unseres Sonnensystems. „Wie selbstverständlich stellen wir uns unsere eigene Begabung, uns Wissen anzueignen und Dinge zu erfinden, als strahlende Sonne des Bewusstseins vor.“¹⁸ Besonders bei Kindern ist zu beobachten, dass, wenn sie sich gegenseitig vorstellen mit den Worten: „Ich bin ...“ mit einer Geste auf das Zentrum ihres Körpers, das Herz, zeigen. Auch auf der Zeichnung von Manfred gibt es ein Zentrum, von dem aus die Strahlen sich zu allen Seiten ausbreiten.

C.G. Jung schrieb 1927 nach einem Mandala - Traum von einem Magnolienbaum, der „im Sonnenlicht stünde und zugleich selbst Licht wäre“¹⁹ : „Die Mitte ist das Ziel, und über sie kommt man nicht hinweg. Durch den Traum verstand ich, daß das Selbst ein Prinzip und ein Archetypus der Orientierung und des Sinns ist. Darin liegt seine heilbringende Funktion.“²⁰

¹⁵ Jolande Jakobi; Die Psychologie von C.G. Jung S. 101

¹⁶ Auflösung der möglichen Frage: „Wie kommt ein Coach ins Schlafzimmer seines Klienten?“ S. 12

¹⁷ The Archive for Research in archetypal Symbolism; Das Buch der Symbole; S. 18

¹⁸ Ebenda, S. 22

¹⁹ Erinnerungen, Träume, Gedanken von G.G. Jung, S. 201

²⁰ Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung, S. 202

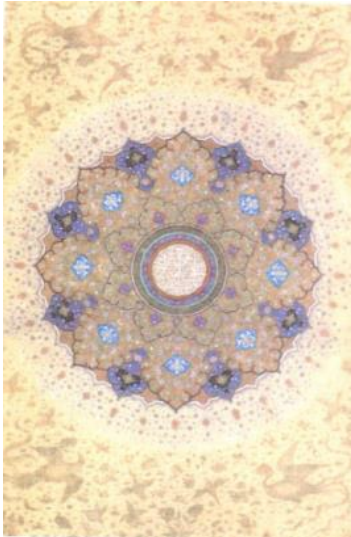


Abbildung 6:
„Die konzentrierte Energie des Mandalas „Aufscheinen der Sonne“ ist symmetrisch geordnet und durch die Vielzahl der Strahlen auf kreative Weise fein verteilt.“²¹

Das Selbst mit all seinen möglichen Licht- und Schattenseiten, so *selbstverständlich symbolisch* von Manfred als leuchtenden Stern in Verbindung mit der Erkenntnis seines *Selbstwertes*, der Steigerung seiner *Selbstsicherheit* und seines *Selbstwertgefühls* und somit einer höheren *Selbstwirksamkeit* sowohl in Wort als auch in gegenständlicher Form dargestellt, nochmals mit diesen Hintergründen zu durchdringen, freut mich außerordentlich und bestätigt mich im Coachingprozess mit Manfred.

Die „Königdisziplin“ der Zielerreichung

Das letzte Coaching fand unmittelbar vor dem Stadtfestwochenende statt. Manfred kommt direkt nach seiner Arbeit zum Termin. Ich fragte ihn, ob er mit seinen Arbeitskollegen auch über das Stadtfest gesprochen hat, um gleichzeitig herauszufinden, wie er in diesem Kreis das Thema angeht. Die Kollegen haben bereits - wie seine Frau auch - Fanwerbung hergestellt, die zu Manfreds großem Ereignis zum Einsatz kommen soll. Auf meine Frage, wie dies auf ihn wirke, scheint er hin- und hergerissen zwischen Stolz und etwas, was ich nicht genau in Worte kleiden kann. Er selbst beschreibt es mit „schön, angefeuert zu werden“ und benutzt auch das Wort Vorfreude, doch irgendwie scheint es eine verhaltene Freude zu sein. Ich denke, dass wohl auch ein bisschen Lampenfieber zu einem Bühnenauftritt dazugehört und konfrontiere ihn damit. Manfred bestätigt dies. Es sei zwar nicht so, wie die Angst sich sonst anfühlt, die ihn teilweise fast handlungsunfähig gemacht hätte, dennoch, dieses neue Gefühl ist ihm jetzt nicht geheuer. Er lächelt mich an. Mein Gefühl sagt mir, dass ich mit den neurologischen Ebenen nach Robert Dilts, nach Worten unserer Dozentin - der „Königdisziplin zur Zielerreichung“, Manfreds leuchtenden Stern schon heute zu sehen bekomme.

Bei diesem NLP- Tool nach Robert Dilts wird Manfred von der Vorstellung ausgehen, sein Ziel schon erreicht zu haben und die psychologischen Ebenen: Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte, Identität und Zugehörigkeit durchschreiten. Dabei werden seine Ressourcen auf jeder Ebene geankert.

²¹ Bildquelle mit Erläuterung: The Archive for Research in archetypal Symbolism; Das Buch der Symbole; S. 25



Manfred steht vor seinem Weg, der in Form von sechs Bodenkarten, beschriftet mit der jeweiligen Ebene vor ihm liegt. Durch seine Erfahrung mit dem Bodenanker ist Manfred optimistisch bezüglich der Methode und lässt sich ganz darauf ein.

Auf der Ebene der Umwelt („Das ist alles, worauf wir reagieren, unsere Umgebung und andere Menschen, denen wir begegnen.“²²) erlebt Manfred sich im Jahr 2014. Manfred hat sein Bad umgebaut. Er steht jetzt auf seiner ebenfalls neu gebauten Terrasse und genießt den Duft des Frühlings. Er freut sich über die Blumen, die seine Frau so wunderschön im angrenzenden Garten arrangiert hat und die jetzt üppig blühen. In der Nachbarschaft hört er einen Hund bellen.

Wir gehen einen Schritt weiter zur nächsten Ebene, um herauszufinden, wie Manfred sich in dieser Umwelt verhält. Auf meine Frage, was seine Familie an ihm beobachten kann, bemerkt er, dass er auf der Bühne andere Kleidung trägt. Zwar nach wie vor eine Jeans, dazu ein Hemd ohne Krawatte. Das Hemd ist nicht schwarz, sondern hat einen rötlichen Ton.

Auf der Fähigkeiten-Ebene („Dies sind die Gruppen oder Klassen von Verhaltensweisen, allgemeinen Fertigkeiten und Strategien, die wir in unserem Leben benutzen.“) steht Manfred in der Mitte der Bühne.

Manfred durchschreitet souverän den weiteren Weg mit den Stationen Glauben/Werte sowie Identität. Er findet sich bestätigt mit seiner Musik, in der Band, in seiner Familie sowieso. Er ist wie ein leuchtender Stern.

Auf der Ebene Zugehörigkeit, der tiefsten Ebene, in der der Sinn des Lebens abgefragt wird, überrascht mich Manfred mit einem Foto von seiner Band, auf dem alle Bandmitglieder als Opas immer noch zusammen sind, welches ich mir über VAKOG ausführlich beschreiben lasse und ankere.

Diese Antworten kommen aus dem Hirnstamm bzw. Reptiliengehirn, dem ältesten und tieflegendsten Teil des menschlichen Gehirns. „Diese Ebene leitet und formt unser Leben und gibt unserer Existenz eine Grundlage. Jede Veränderung auf dieser Ebene hat tiefgreifende Auswirkungen auf alle Ebenen. In gewissem Sinne enthält sie alles, was wir tun, ist aber mehr als die Summe ihrer Teile.“²³

Manfred strahlt mich an. Die Metapher vom leuchtenden Stern passt so gut. Ich lasse ihn noch einen Moment ganz bei sich, bevor er den Weg nochmals rückwärts in seinem Tempo geht, um alle Einsichten und Ressourcen nochmals zu erinnern und zu erleben, „wie sich jede Ebene durch das Wissen und [seine] Erfahrung der anderen bereichert und intensiviert hat.“²⁴ Dabei blieb die Verständigung nonverbal. Manfreds Körperhaltung war aufrecht. Voller Freude, Zuversicht und Gewissheit sammelte er seine Ressourcen ein.

²² Skript Anker, Submodalitäten, Time Line, Methoden und Didaktik; Campus Naturalis MT-B-1-11; Dozentin Sabin-Monique Schneider; S. 12

²³ Ebenda

²⁴ Skript Anker, Submodalitäten, Time Line, Methoden und Didaktik; Campus Naturalis MT-B-1-11; Dozentin Sabin-Monique Schneider; S. 11



Zur Verinnerlichung durchlief Manfred nochmals alle Ebenen, einmal in seinem Tempo und einmal im Schnelldurchlauf.

Manfreds Ziel ist reicher geworden. Angefüllt mit konkreten Vorstellungen. Ich hatte den Eindruck, dass er das Stadtfest gar nicht mehr abwarten kann.

Als ich ihn zum Abschluss fragte, was er innerhalb dieser Woche tun könne, damit er dieses Ziel erreicht hat, war für ihn klar, dass er ein Hemd kaufen wird und am Wochenende in der Mitte steht.

Natürlich ließ ich mir den großen Auftritt beim Stadtfest nicht entgehen. Nach einer Spielpause sprach seine Frau mich an und bedankte sich bei mir. Sie sagte lächelnd: „Schau hin, ist Manfred nicht eine Rampensau?“ Ich schaute hin. Das Publikum jubelte. Es ging voll ab. Manfred stand mutig vorn auf der Bühne. Er hatte ein Hemd an, spielte mit seiner Band mit Spaß und Freude auf seiner schönen Fendergitarre und nickte mir glücklich zu.

Schlussbetrachtungen

Manfreds Band spielte ein Jahr später tatsächlich auf der Gartenschau. Er gönnte sich im Vorfeld noch einen Coachingtermin, in welchem er feststellte, dass er selbst auf genau der Bühne stehen wird, auf der schon Kultbands, wie City, etc. standen, die er vom Publikum aus anfeuerte. Intuitiv hatte ich mich mit Manfred zu diesem Termin auf der Freilichtbühne verabredet.

Die Kombination aus Kunst und Coaching ist ein wirksames Instrument, Menschen in ihrer Entwicklung zu fördern. Sie ist eine Magie, deren Zauberkraft sich vor allem aus der Beziehung zwischen Coach und Klienten entfaltet.

Sowohl Coach als auch Klient können sich nach dem sokratischen Leitsatz: „Werde, der Du bist.“ entwickeln.

Während Manfreds Auftritts auf der Freilichtbühne riss bedauerlicher Weise eine Gitarrensaite. In seiner früheren Vorstellung wäre dies ein Horrorszenario gewesen, doch diesmal spürte er (anstelle von lähmender Angst) einen Adrenalinschub in seinem Körper, der ihn diese Situation mit Bravour und Stolz meistern ließ. In einer Nachschausitzung gestaltete er folgendes Werk, dem er den Titel „Gedanken“ gab:

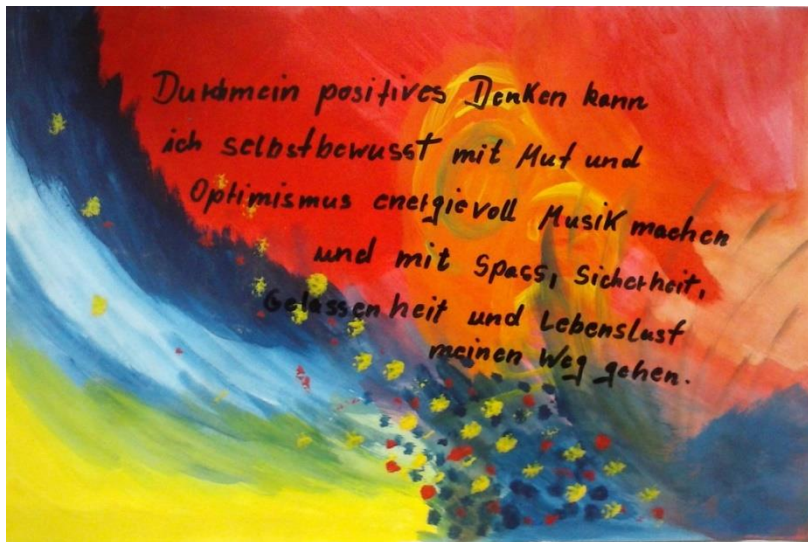


Abbildung 7:
Manfreds „Gedanken“

Ob es sich im künstlerischen Schaffen um eine umfangreiche Komposition, ästhetische, abstrakte oder chaotische Formen, Fotos, Musik, Poesie, Tanz ..., ist letztendlich egal. Es ist immer einzigartig, wenn es aus sich heraus - aus den Tiefen des Unbewussten entstanden ist. Niemand passt so gut auf uns auf, wie unser Unbewusstes.

Auch Manfreds Stern (S.7) verkörpert neben den Symbolgehalten einen der ersten Veränderungsschritte im Coachingprozess, den er selbst getan und gespürt, real erlebt hat. „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben. „ Herrmann Hesse)²⁵

Die Tatsache, dass Manfred den Stern als visuellen Anker nutzte, ließ mich ein Jahr später Einblicke in sein Schlafzimmer nehmen. Manfred war nicht bereit, sein Bild für ein Foto für meine Abschlussarbeit abzunehmen. Es gehörte dort hin. Manfreds Frau, die mich in seiner Abwesenheit für dieses Fotoshooting durch das Haus führte, behandelte das Werk nach ihren Ausführungen und für mich sichtlich mit ebensolchem Respekt wie sie einem Original von Picasso zollen würde. Auch sie konnte diesen magischen Zauber spüren.

Diese Magie verleiht Flügel.

²⁵ Quelle: Helga Föger, Auf einen Blick 2014; Wilhelm Heyne Verlag, Kalenderblatt Januar



Zitierte Quellen

Literatur

- Aniela Jaffe; Erinnerungen, Träume, Gedanken von G.G. Jung; Walter-Verlag Olten und Freiburg im Breisgau, 1985
- Barbara Seidel; NLP, Mentale Ressourcen nutzen; Haufe-Verlag
- Kalender 2014; Helga Föger; Kalender; Auf einen Blick 2014, Die besten Mondtipps für Gesundheit, Schönheit, Haus, Garten und Balkon; Wilhelm Heyne Verlag München; 2013
- Irvin D. Yalom; Die Liebe und ihr Henker & andere Geschichten der Psychotherapie; Albrecht Knaus Verlag München; 1990
- Johann Wolfgang Goethe; Faust, Der Tragödie erster Teil, Verlag Philipp Reclam Jun. Leipzig; 1963
- Jolande Jacobi; Die Psychologie von C.G. Jung, Eine Einführung in das Gesamtwerk mit einem Geleitwort von C.G. Jung; Fischer Taschenbuchverlag; 2008
- The Archive for Research in Archetypal Symbolism; Das Buch der Symbole; TASCHEN GmbH; 2011

Skripte Campus Naturalis Berlin

- Anker, Submodalitäten, Time Line, Methoden und Didaktik; Campus Naturalis MT-B-1-11; Dozentin Sabin-Monique Schneider

Weiterführende Literatur und Inspirationen

- Alberto Villoldo; Mutiges Träumen, Wie Schamanen Realitäten erträumen; Goldmann Arkana München; 2009
- Alexa Mohl; Der große Zauberlehrling Teil 1 und 2; Jungfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn; 2006
- C.G. Jung und K. Kerényi; Einführung in das Wesen der Mythologie, das göttliche Kind, Das göttliche Mädchen; Gerstenberg Verlag; 1984
- C.G. Jung; Archetypen; Deutscher Taschenbuchverlag GmbH & Co KG München; 2010
- Carmen Kindl-Beilfuß; Fragen können wie Küsse schmecken, Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene; Carl-Auer Verlag GmbH Heidelberg; 2011
- Erich Fromm; Märchen, Mythen, Träume, Eine Einführung in das Verständnis einer vergessenen Sprache; Rowolt Taschenbuch Verlag, 2007



- Friedmann Schulz von Thun; Miteinander reden, Störungen und Klärungen; Allgemeine Psychologie der Kommunikation; Rowohlt Taschenbuchverlag GmbH Reinbeck; 1998
- Gerald Hüther; Die Macht der inneren Bilder; Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.KG Göttingen; 2011
- Gottlieb Latz; Alchemie; Komet Verlag GmbH Köln; Originalausgabe erschien 1869 in Bonn
- Gunter Schmidt; Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung; Carl-Auer Verlag GmbH Heidelberg, 2011
- Herrmann Hesse; Narziß und Goldmund; Suhrkamp Verlag Berlin; 2012
- Herrmann Hesse; Siddhartha, Eine indische Dichtung; Suhrkamp Taschenbuch Wiesbaden; 1974
- Horst Poller; Die Philosophen und ihre Kerngedanken; Lizenzausgabe für den Olzog Verlag; München 2011
- Irvin D. Yalom; Die rote Couch; Verlagsgruppe Random House GmbH München; 1998
- Johann Wolfgang Goethe; Faust, Der Tragödie Zweiter Teil; Reclam jun. GmbH & Co Stuttgart; 2006
- Johann Wolfgang von Goethe; Die Wahlverwandtschaften; Verlagsgruppe Weltbild GmbH Augsburg; 2004
- Martina Schmidt-Tanger & Thies Stahl; Chance Talk, coachen lernen! Coaching-Können bis zur Meisterschaft; Jungfermannverlag Paderborn; 2009
- Sabine Asgadam; Die Frau, die ihr Gehalt mal eben verdoppelt hat ... , 25 verblüffende Coachinggeschichten; Kösel-Verlag München; 2011
- Steve de Shazer; Worte waren ursprünglich Zauber, Von der Problemsprache zur Lösungssprache
- Verena Kast; Träume, Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten; Patmos Verlag GmbH & Co KG, Düsseldorf; 2009
- Virginia Satir; Meine vielen Gesichter, Wer bin ich wirklich?; Kösel-Verlag München; 2011
- Virginia Satir; Selbstwert und Kommunikation, Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe; Klett-Kotta Stuttgart; 2011

Skripte Campus Naturalis Berlin

- Antike Mythologie; Campus Naturalis KT-B-2-10; Dozentin Irmtraud Meier, S. 3
- Bildbetrachtung; Campus Naturalis KT-B-2-10; Dozentin Djorna Biswass
- Gesprächsführung; Campus Naturalis KT-2-10-B; Dozentin Brigitte Heinisch
- Mentaltrainer Einführung, wichtige Mentaltechniken; Campus Naturalis, Dozentin: Sabin- Monique Schneider
- Praktische Methodik systemischer Beratung und Therapie; Campus Naturalis MT-B-2-10; Dozentin Tanja Madsen
- Traum und Traumdeutung in der Analytischen Psychologie nach C.G.Jung; Campus Naturalis KT-B-2-10; Dozentin Irmtraud Meier