



Nie wieder Wiederholungsschleifen wiederholen ...

Christa Raatz

... sondern schließen. Haben Sie Spaß an Wortspielen oder nervt es Sie und finden Sie die Überschrift „daneben“? Je nach Erfahrungen in Ihrem Erleben, suchen Sie nach Fehlern und beobachten deren Wirkungen. Sie wissen ja selbst: Menschen geben immer ihr Bestes und trotzdem kommt es immer wieder vor, dass das Ergebnis als nicht ausreichend angesehen wird. Reaktionen auf das Ergebnis können nüchtern betrachtet werden oder emotional mit Selbstzweifeln und selbstzerstörerischem Verhalten in einer emotionalen Krise enden. Das System gerät in ein Ungleichgewicht und damit können massive Störungen entstehen. Genau das bezeichne ich als Perturbation.

Das bekannte Vexierbild bzw. die Kippfigur „Alte und junge Frau“ oder „Meine Frau und meine Schwiegermutter“ nutze ich als Coach, um auf einer anderen Ebene einen Wahrnehmungswechsel des „Problems“ zu untersuchen. Diese Zeichnung ist immer noch aktuell, um verschiedene Phänomene sichtbar zu machen. Das Schwarz-Weiß-Bild zeigt das Kippen in unserer Wahrnehmung der Figuren. Das ist genau der Vorgang, der uns von einem „normalen“ Zustand in einen „Problemzustand“ führen kann, unsere Gefühlswelt also kippen lässt und an Schwarz-Weiß-Denken erinnert. Gleichzeitig macht es uns deutlich, dass wir viele Situationen durch den Filter unserer Erfahrungen sehen und mehrfach deuten. Bei einer Beschreibung des Bildes wird das Zusammenspiel von Gegenstand und Beobachter bewusst. Sobald wir in den Dialog mit dem „Bild“ gehen, wird anschließend klar, dass wir die Deutung nicht vom Beobachter trennen können.

Wirklichkeit konstruieren

Das funktioniert, weil jeder Mensch seine eigene Wirklichkeit konstruiert und er deshalb auch nur selbst eine stimmige Lösung für sein Problem finden und entwickeln kann. So plant und gestaltet jeder seine eigene „Lebens-Landkarte“ als ein offenes System mit aufbauenden, vernetzten oder zerstörerischen Strategien.

Eine Störung kann durch aktuelle, äußere Einflüsse oder von innen durch Emotionen aus unserer Vergangenheit hervorgerufen werden, um sich zum „Problem“ zu entwickeln. Die Lösung scheint nicht offensichtlich, da der Klient sich unbemerkt in einem Prozess befindet und bewusst oder unbewusst in einer Problemsituation verstrickt ist. Dann unterliegt er einer verzerrten Wahrnehmung, einer Perturbation.

Zuerst zeigt sich eine emotionale Betroffenheit, die sich in Ärger äußert oder in Ängsten, Fehler zu machen oder gemacht zu haben. Vielleicht wird er sehr unruhig, fühlt sich unsicher oder irgendetwas irritiert ihn.

Die verursachenden Anteile „wollen“ vom Klienten nicht gesehen werden, weil diese Gefühle meistens mit schmerzhaften Erinnerungen verbunden sind, es besteht ein „blinder Fleck“. Etwas „Altes“ ist noch nicht abgeschlossen oder es ist nicht in einem gesunden Gleichgewicht (Homöostase).

Weitere Reaktionen und Motivationen könnten oberflächlich zur Flucht, Sucht, Verdrängung, Kampf oder Manipulation in einer aktuellen Situation führen. Ein bekanntes Muster im Verhalten des Klienten.

Wiederholungsschleifen bei emotionalen Störungen im System schließen (Vorgehensweise)

Problem: Emotionale Störung zeigt sich im System (Einzelperson oder Gruppe).

↳ **Problembeschreibung:** Woran erkennen Sie dass Sie ein Problem haben?

Auswirkung: Negative Wirkung auf das Selbstbild oder in der Interaktion von und in Gruppen.

Deutung: „Blinder Fleck“ in der Wahrnehmungsverzerrung wird erkannt und damit sichtbar gemacht. Ziel: Klarheit in der Gefühlswelt, Präsenz und Wachsein

↳ **Bildbeschreibung:** Schreiben Sie alles auf, was Ihnen zu dem Bild einfällt, ohne den Inhalt zu zensieren.

↳ **Bildanalyse:** Suchen Sie 5 Wörter aus Ihrer Bildbeschreibung heraus, die Ihnen auffallen. In welcher Verbindung stehen diese Wörter mit Ihrem Problem?

Neuorientierung: Wahrnehmung und Veränderung im Erleben.

↳ **Neukonstruktion:** Schreiben Sie eine neue Geschichte mit den 5 Wörtern und den dazugehörigen Polaritäten (Beispiel: Gut / Böse, schwarz / weiß, Mut / Verzweiflung, Sehnsucht / Erfüllung, ...).

Beispiel aus meinem Coachingprozess

Bei einer „verdeckten Arbeit“ wurde das Problem nicht angesprochen. Der Klient war neugierig und wollte mehr über seinen jetzigen Zustand erfahren um ihn ändern zu können.

Klient: „Das kenne ich sehr gut.“ Zum x-ten Mal hatte, er sich vorgenommen, eine anstehende berufliche Situation richtig gut meistern zu wollen. Zu oft lief es in der Vergangenheit schief. Er rekonstruierte aus eigener Erfahrung: eine Zeitlang läuft alles gut und das Gefühl, es endlich geschafft zu haben, entstand. Aber dann gab es diesen einen kleinen Moment, der alles „zum Kippen“ brachte und er verstand die Welt nicht mehr. Er wurde wieder unsicher, fühlte sich schlecht und hatte das Gefühl, sich in einem anderen Film zu befinden. Es wiederholte sich „etwas“, von dem er ganz sicher war, dass er „es“ verarbeitet und hinter sich gelassen hätte. Die Realität sah zu seinem Bedauern anders aus, ein Zeichen, dass ein unbewusstes Bedürfnis verdrängt wurde.

Um die Selbsteinschätzung für die emotionale Belastung sichtbar zu machen, nutze ich eine Skala von 0-10. Null ist als neutraler Punkt festgesetzt und 10 als dramatischer Zustand. Der Klient skalierte sein Problem auf der Skala mit 8.

Bildbeschreibung

Die Bildbeschreibung des Klienten beinhaltet durch die Wortwahl, bereits die Lösung des eigenen Problems. So gewinnt der Klient sein eigenes „Expertenwissen“ zurück und kann bewusst zur Weiterentwicklung und Neuorientierung voranschreiten. Um bei meinem Beispiel zu bleiben, schrieb der Klient seine Gedanken und Gefühle (30 bis 60 Minuten) zu dem Bild „Alte und die junge Frau“ auf. Danach las er mir (Coach) den Text laut vor.

Bildanalyse

Die Bildanalyse erfolgt durch markieren von fünf Wörtern aus dem Text (Textmarker). Jedes dieser Wörter wurde auf einer Moderationskarte übertragen. Daran anschließend suchte er zu jedem Begriff ein Wort, das in Polarität zu den markierten Wörtern steht. Zum Abschluss wurde daraus eine kleine Geschichte geschrieben und erzählt. Damit wurde die eigene Spur wieder neu konstruiert. Die anschließende Selbsteinschätzung durch die Skalierung zum Problem erhielt jetzt eine zwei.

Diesen Prozess nenne ich die Bewältigung von Perturbationen. Definition: Perturbation (lat. perturbare „durcheinander wirbeln“, „beunruhigen“, „verwirren“) bedeutet Störung im System. Aus dem Englischen übersetzt. (Sich Sorgen machen, ruft Befürchtungen hervor)

Durch die eigene Rückkopplung, in den geschriebenen Geschichten erfährt der Klient die Wandelbarkeit seiner persönlichen Geschichte in diesem Coachingprozess. Er erkennt seine eigene Spur, hört seine inneren Stimme „Worauf kommt es mir an?“ und kann sich nun aktiv mit der Lösung auseinandersetzen.

Neukonstruktion

Ziel ist es, nicht am Problem zu arbeiten, sondern zunächst unbewusst mit dem Problem umzugehen. Die Problemebene wird verlassen und erst einmal nicht beachtet! Um das Ungleichgewicht nachhaltig zu bewältigen und in seinem System einwirken zu lassen, erinnert die Bildbeschreibung an eine „tiefenpsychologische Analyse“. Durch den „Dialog mit Bildern“ wird mit dem aktuellen seelischen Zustand gearbeitet, dabei wird das Problem auf einer anderen Ebene aktualisiert und in weiteren Schritten werden Wiederholungsschleifen bewusst gemacht, mit dem Ziel diese zu schließen. Das funktioniert, weil jede begonnene Handlung auch beendet werden möchte, um Homöostase im System wieder herzustellen. Auf dieser Basis können anschließend neue Wahlmöglichkeiten gefunden und in das System integriert werden.

Diese Methode ist übrigens auch gut für Teamentwicklung geeignet. Natürlich werden dann andere Bilder genommen.

Christa Raatz

Studium der Wirtschaftspsychologie, seit 1990 NLP-Lehrtrainerin in Anwendung von Coaching-Instrumenten wie Problembeurteilung, Ressourcen- und Zielbestimmung, Motivationsanalyse, 1999 Hildesheimer Gesundheitstrainerin 2012 Ausbildung in Systemische Beraterin & Coach. Sie hat langjährige Erfahrungen im Karriere-Coaching und im Mitarbeiter-Coaching in Gruppen oder Einzel und Begleitung von Teambildungsprozessen.

Systemische Beratung & Coaching
Christa Raatz

Blumenstr. 28, D-32427 Minden

Mobil 0174-522 12 33

erfolg@sinnkraft.de, www.sinnkraft.de

Angebot: Bei Interesse besteht eine kostengünstige Möglichkeit der Weiterbildung am: 20. und 27. Februar 2016 an der VHS Minden.