

# BRÜCKE ZUM ANDEREN UFER

Kunst im Coaching: Mit der Sprache der Gestaltung zum emotionalen Selbst finden.

Die Autorinnen nennen ihre Methode: SOULART

VON TRAUTE HOCHWALD  
UND ILKA EICHNER

„Ich hab’s nicht so mit dem Malen.“  
Ein Ausspruch, der uns immer  
wieder in der Praxis begegnet.  
Und auch: „Ich bin sehr überrascht,  
was mit mir geschieht. Jetzt denke ich  
anders. Früher hab ich darüber abwer-  
tend geschmunzelt.“ Was ist passiert?  
Wir beziehen in unsere Coachings das  
Malen und Gestalten, den kreativen  
Ausdruck ein und nennen unser Me-  
thodenkonzept SOULART.

Erlebnisse und Gefühle finden im kre-  
ativen Tun eine ursprüngliche Mög-  
lichkeit, sich zu zeigen. Unbewusste  
Aspekte eines Themas werden sicht-  
bar und können sich im schöpferi-  
schen Prozess verändern. Wir sind  
überzeugt: Farben und Formen stehen  
als dritte Sprachebene gleichberechtigt  
neben dem verbalen und nonverbalen  
Ausdruck.

Was ist der Gewinn für den Coaching-  
prozess?

- Künstlerisches Handeln ermöglicht  
über das Externalisieren eine Disso-  
ziation.
- Das Ergebnis, das Bild, unterstützt  
in der gemeinsamen Betrachtung ei-  
nen Perspektivwechsel.
- Lösungswege lassen sich über fo-  
kussierende Fragen und Verände-  
rungen einzelner Gestaltungsele-  
mente im aktiven Tun entwickeln.
- Im Prozess kann jederzeit wechsel-  
seitig auf der Gestaltungsebene und  
im vertiefenden Gespräch zum aktu-  
ellen Thema gearbeitet werden.

Eine Coachingsitzung

Wie sieht so eine Coachingsitzung  
aus? Hier ein Beispiel von Traute  
Hochwald.

Die Klientin hat aus vorangegange-

nen Sitzungen bereits Vertrauen zu  
ihrem kreativen Ausdruck entwickelt.  
Für die Sitzung gibt es kein drängen-  
des Thema; sie ist offen für das, was  
sich zeigt. Sie beginnt mit einer klei-  
nen Entspannung und Konzentration  
nach innen. Sie gestaltet ein Kritzel-  
bild mit geschlossenen Augen, das Ge-  
fühl bestimmt die Linien. Nach zwei  
Minuten ist die Phase beendet. Es ist  
der methodische Einstieg zur Selbst-  
aktualisierung, zur Kontrollrücknah-  
me sowie für den direkten Zugang zu  
unbewussten und emotionalen Aspek-  
ten. Hier zeigen sich Verbindungen  
zu C.G. Jung, der von einem direkten  
Kanal zwischen Bildausdruck und Be-  
wusstsein ausging. Meditativer Ein-  
stieg und Offenheit für Ungeahntes  
sind Grundvoraussetzung.

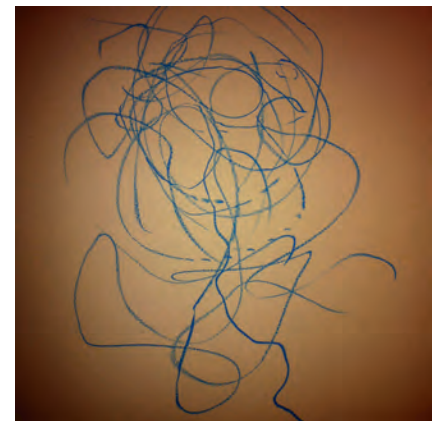


Bild 1

Die Klientin betrachtet das Ergebnis,  
entdeckt eine Richtung durch einen Fa-  
den, weiter entdeckt sie Augenhöhlen,  
ein Insekt, Spuren und Entwirrung,  
eine Embryoform. Erster wichtiger As-  
pekt ist die Annahme des möglichen  
Chaos, das sich in der Kritzelei zeigt.  
Allein über die Betrachtung finden  
bereits Strukturierungsprozesse ▶

statt. Die Einladung zum freien Assoziieren benennt Ordnungsmöglichkeiten und bietet diverse Ansatzpunkte. Ich mache weitere Angebote: „Welcher Teil im Bild spricht Sie an? Wo möchten Sie etwas ausarbeiten oder verändern? Alle Farben und Materialien stehen zur Verfügung.“

Die Intervention, in den Dialog zu gehen, bietet eine erneute Distanzierung, somit einen weiteren Perspektivwechsel, und eröffnet neue Sichtweisen. Hier zeigt sich ein Widerstand bei der Klientin: „Ach, schon wieder Embryoform, nein, damit möchte ich mich heute nicht befassen. Ich muss mich entscheiden. Entscheidungen, immer Entscheidungen“, kommt es unwillig, ärgerlich. Die Entscheidungsfreiheit tritt ins Bewusstsein und damit geht die Erkenntnis der persönlichen Handlungskompetenz einher. Initiiert wurde diese Erkenntnis bereits durch die Einladung zur Veränderung.

Stille in der Betrachtung. Die Klientin beginnt die Augenhöhlen zu verändern. „Es wird ein hässliches Bild.“ Sie stöhnt. Dann zeigt sie ein Schmunzeln und sagt: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht. ... Ja, ich möchte, dass ich mich entscheiden muss.“ Schmunzeln, Entspannung.

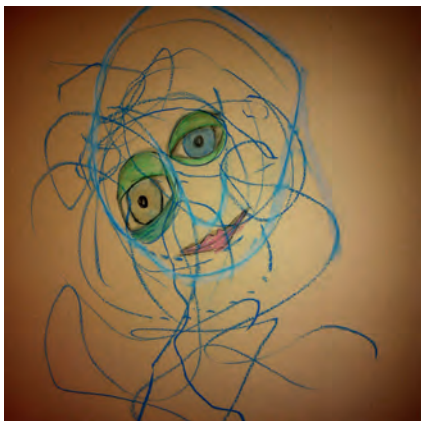


Bild 2

Sie spricht weiter mit sich selbst. „Nehme ich den positiven oder den negativen Aspekt?“ „Ich nehme den positiven ...!“ „Ist es so einfach? Darf ich mich immer für den positiven ... entscheiden?“ An dieser Stelle unterstütze ich mit dem Angebot: „Möchten Sie ausprobieren, wie es sich an-

fühlt, sich für den positiven Aspekt zu entscheiden?“

Selbstexpression und -reflexion spiegeln den inneren Dialog. Die Aufnahme des intimen Moments und dessen Bestärkung durch die Einladung zum Experimentieren ermöglichen eine wirkliche Veränderung. Sie entscheidet sich, und zwar für das Positive. Ihre Bewegungen werden energischer, kraftvoller. Ein kurzes Innehalten bei dem Blick auf die Farbauswahl, der entschlossene Griff zu einer Farbe. Das Porträt erhält mehr und mehr Details. Abschließend fügt sie kräftige gelbe Linien als Umhüllung hinzu. Sie lehnt sich entschlossen zurück: „Fertig.“

Die Entscheidung für den positiven Weg birgt Neuerung und findet in der Prozessbetrachtung einen deutlich gestischen und kraftvollen Ausdruck. Aus dem aktuellen Erleben entwi-

ckelt sich ein impulsives, selbstverständliches Gestaltungserleben, eine erfahrbare Veränderung. Dieser Flow findet ein klares Ende und eine Stimmigkeit.

Gemeinsam betrachten wir das Ergebnis (Bild 3), verändern die Distanz. Zu sehen sind ein Menschenkopf und ein Schlangenkopf. Wie ist die „richtige“ Ansicht? Die Klientin begleitet diesen Prozess mit folgenden Kommentaren: „Grün ist meine Farbe der Liebe.“ „Ich umgebe mich mit dem Mantel der Liebe und dann zeigt sich die Form (später wird klar, sie meint hier: Grenze) von selbst.“ „Ich habe die Berechtigung ein blaues Auge zu schlagen.“ (Die Aussage steht als Metapher für schmerzhaft Prozesse zum Schutz der eigenen Grenze.) Die gemeinsame Betrachtung lädt direkt zur Selbstexploration ein, das Gestaltete und Erlebte wird verbalisiert und auf seinen Bedeutungsgehalt für die Klientin überprüft.



Bild 3

Bild 3 ist weitgehend aus dieser Perspektive entstanden. Die Klientin glaubt zunächst, daran festhalten zu müssen. Ihr gefällt auch die Linie, die nach oben rechts zeigt, für sie ein positiver Aspekt. Den Ausdruck der Augen empfindet sie jedoch als bedrohlich.

Nach meinem Hinweis, dass sie die Entscheidung hat, auch hier eine Veränderung zuzulassen, kann sie das Bild

## „Grün ist meine Farbe der Liebe.“

um 180 Grad drehen. Sie ist zufrieden, zufrieden auch mit der Wirkung der Augen, und interpretiert jetzt die Linie von unten links kommend als unterstützende biografische Verbindung. Das Gelb erlebt sie als wohliges, schützendes Polster (Bild 3a). Die Erlaubnis, die Perspektive zu verändern, führt sie also zu einer Handlung im „Wunschsinne“ und konkretisiert gleichzeitig das aktuelle Thema.

Nachdem sie diese Klarheit gewonnen hat, erkennt sie einen weiteren wesentlichen Aspekt, der den Verwandlungsweg deutlich macht: den Schlangenkopf. Er ist mit einer alten Angst verbunden und wirkt hier liebevoll an die Brust gekuschelt. Ein Eindruck, den die Klientin sofort körperlich erlebt und positiv ankert.

Hier findet sie über die Bildsprache ihren Zugang zum emotionalen, körperlichen Gedächtnis. Der Anker setzt sich auf natürliche Weise und ermöglicht ihr für den Weg eine liebevolle

Annahme der Angst und die Erlaubnis, eigene Wege zu finden.



Bild 3a

In unserer Abschlussbesprechung festigt sich in der Klientin die Überzeugung, dass sich in dem Arbeitsprozess zwei entscheidende aktuelle Themen, ja sogar Lebensthemen, gezeigt haben: Grenzen zu setzen und sich für die eigenen Bedürfnisse zu entscheiden. Die Klientin erlebt das Verhalten anderer Personen in privaten und beruflichen Beziehungen häufig als Grenzüberschreitung. Gleichzeitig zweifelt sie, ob es ihr erlaubt ist, sich den Raum zu nehmen, den sie sich wünscht. Durch die Arbeit wächst die Erkenntnis in ihr: „Der ideale Weg ist nicht immer möglich. Ich habe die Berechtigung, mich selbst zu nähren, die Dinge zu tun, die mich nähren.“

Von meiner Seite gab es nur wenige Interventionen. Der meditative und kreative Selbstdialog war möglich durch stille Präsenz. Wesentliche Interventionen ergaben sich aus der Prozessbetrachtung und der inneren Vernetzung mit dem vertrauten Wissen, dass jede Gestaltung mit dem aktuellen Erleben meiner Klientin verbunden und die Lösung bereits da ist. Darin liegt der Nutzen für gewünschte Veränderungen: Sie entstehen weitgehend aus dem Klienten selbst, sind hoch emotional besetzt und wirken durch die Bildkraft als starker Anker.

### Jeder Mensch ist kreativ

Der Umgang mit künstlerischen Gestaltungen im Coaching basiert auf der Kunsttherapie-Methodik. Zusätzlich haben wir für unsere Arbeit spezifische

Grundannahmen und Haltungen definiert, von denen wir abschließend einige kurz erläutern.

- Menschen besitzen das ursprüngliche Bedürfnis schöpferisch tätig zu sein. Diese Kraft fließt als natürliche Ressource in den Coachingprozess ein.
- In jeder Gestaltung steckt die Komplexität des Individuums. Ausgehend von dem Gedanken, dass die Gestaltung das Gesamtwesen widerspiegelt, zeichnen sich auch im Gestaltungsverlauf Lebensprozesse ab. „Ich gehe davon aus, dass Bilder auf die gleiche Art und Weise gemalt werden, wie das Leben gelebt wird ...“ (Egger 2003, S. 5)
- Die Deutungshoheit des kreativen Ausdrucks liegt beim Coachee. Das innere Wissen ist in jedem Menschen vorhanden, manchmal ist lediglich der Zugang unterbrochen.
- Das sichtbare Dritte bietet eine gemeinsame Perspektive. Das Malen und Gestalten von inneren Bedürfnissen, Wünschen, Gefühlen oder Erlebnissen erleichtert eine Kommunikation. Dafür bieten sich verschiedene Ebenen an. Der verbale Dialog kann auf der Symbolebene des Bildes erfolgen und dennoch emotional wirksam sein. Heilgard Bertel bietet an, „dieses Hintreten zum Malenden und seinem Bild als Brücke zu betrachten“, die den Coach selbst und den Malenden „auf die andere Seite des Flusses bringen kann“ (Egger 2003, S. 23).

Und wie ging es für die Klientin weiter? Die Resonanz des Coachings beschreibt sie beim nächsten Termin sehr greifbar. Sie erlebte für sich einen deutlichen Integrationsprozess, in dem sie die alte Angst annehmen und einen neuen Umgang damit entwickeln konnte. Diesen Prozess möchte sie weiter vorantreiben. Dafür braucht sie ein äußeres Zeichen. Die Erlaubnis, Grenzen zu setzen bedeutet für sie auch, sich mutig zu zeigen. Das Tragen einer engen grünen Schlangenhose wird ihr nächster Schritt auf ihrer Brücke zum anderen Ufer. ◀◀

### Zu den Autorinnen



**Traute Hochwald**  
Lehrtrainerin und Coach (DVNLP), Kunsttherapeutin (iek).  
[www.loesungskoaching-berlin.de](http://www.loesungskoaching-berlin.de)



**Ilka Eichner**  
Kunstpädagogin, Archäologin, Kunst- und Tanztherapeutin, Supervisorin (BKMT).  
[www.begegnungsforschung.net](http://www.begegnungsforschung.net)

### LITERATURLISTE

<http://www.zukunftswerkstatt-tk.de/ausbildungen/kunsttherapie>

Baer, Udo (2007): Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ... Neukirchen-Vluyn, Affenkönig Verlag

Egger, Bettina (Hrsg.) (2003): Ereignis Kunsttherapie. Bern, Zytglogge Verlag

Egger, Bettina (1995): Träume malen und verstehen. Bern, Zytglogge Verlag

Titze, Doris; Hellinger, Thomas (2007): Wir sind schon da – Ein Körper-Bild-Projekt. Dresden, Sandstein Verlag