

Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 136, August 2014

Thema:

KREATIVES COACHING MIT BILDER- UND SYMBOLARBEIT

Teil 2: Coaching mit inneren Bildern und Symbolen

Von Nina Stiewink

INHALT:

- Die innere Reise als Imaginationstechnik
- Beispiel für eine grundlegende innere Reise
- Deutung von Symbolen:
 1. Aus unserem direkten Erleben und wörtlichen Verstehen
 2. Aus der persönlichen Symbolwelt eines Menschen
 3. Aus dem „kollektiven Unbewussten“
 4. Aus der „Anderswelt“ / dem transzendenten Bereich
- Zu guter Letzt...

Coaching mit inneren Bildern und Symbolen

Von Nina Stiewink

Die innere Reise als Imaginationstechnik

Im ersten Teil des Coaching Letters ging es um die Arbeit mit „äußeren Bildern“ wie Fotos, Postkarten, Kartendecks oder auch Gegenständen. In diesem zweiten Teil beschreibe ich die Arbeit mit inneren Bildern.

Durch die Arbeit mit inneren Bildern im Coaching können wir besonders gut auf die Ressourcen des Unbewussten zugreifen. Die Bilder, die wir in uns tragen, sind geprägt durch unsere ganz eigenen Erfahrungen unserer ganz eigenen Welt.

Bei den von mir für das Coaching entwickelten angeleiteten „inneren Reisen“ verbindet sich die Tradition der „Fantasiereise“ mit der einer „schamanischen Reise“. Die Fantasiereise nutzt die Anleitung innerer Bilder in Verbindung mit sanfter Musik, um entspannt innere Länder der Psyche zu erkunden. In einer schamanischen Reise bewegen sich Reisende selbständig mit einer Fragestellung in der „Anderswelt“, die durch eine obere Welt der Geister und AhnInnen, die mittlere (Alltags-)Welt und die untere naturverbundene Welt gekennzeichnet ist. Hier ruft der Trommel- oder Rasselton in unserem Gehirn die Tetra-Wellen ab, die wir in den Traumphasen als entspannte Wachheit durchleben. Die Klarheit der Welt der inneren Bilder wird dadurch geschärft und konkretisiert. Die Gefahr, bei einer inneren Reise mit schneller rhythmischer Begleitung einzuschlafen ist wesentlich geringer als in einer Fantasiereise. Daher wähle ich den Trommelton für innere angeleitete Reisen. Damit vergrößert sich die Ausdehnung der inneren Länder, aus denen wir Antworten auf unsere Fragen finden können und die innere entspannte Wachheit.

Im angeleiteten Coaching mit inneren Bildern leite ich, begleitet vom Trommelton vom Band oder mit der eigenen Trommel, den Coachee durch die Reise. Im Gruppencoaching benutze ich dafür eine vorher schriftlich erstellte „Reiseroute“ auf der sich die Coachees bewegen. Im Einzelcoaching gibt es die Möglichkeit, während der Reise im Gespräch zu bleiben und so als persönliche Reisebegleiterin die Coachee individuell zu begleiten.

Im selbständigen Reisen zum Trommelton mit einer Fragestellung entwickelt sich die größte „Reisefreiheit“, da die Reisende sich mit einem - sorgfältig formulierten - Anliegen selbständig und frei auf die Reise begibt. Hier können sich unsere inneren Ressourcen, Schätze, Bilder frei entfalten und finden einen Ausdruck. Es gibt kein Angewiesen sein mehr auf äußere Anleitung. Das ist eine große Freiheit, die jedoch nur die nutzen können,



die Sicherheit im Reisen für sich gefunden haben. Ich halte das selbständige Reisen für erstrebenswert, seitdem ich schon Anleitungen für Fantasiereisen mit Schweizer Akzent anhören musste. Oder einen Coachee in seiner Vorstellung mit einem Hubschrauber mit Sauerstoffgerät von einer Sommerwiese holen musste, nachdem ich gesagt hatte: „Sie genießen den Duft all der Sommerblumen auf der Sommerwiese“ und nicht wusste, dass mein Coachee extrem unter Heuschnupfen litt ... Wenn wir die Coaching-Haltung ernst nehmen, dass wir uns mit dem Coachee auf dessen Landkarte bewegen wollen, dann brauchen wir auch in der Anleitung von Trancen bzw. inneren Reisen Möglichkeiten, die Coachees möglich unabhängig von uns zu machen.

Ich schätze an den Reisen in dieser inneren Welt, dass wir erkennen können, was aus uns heraus leben und Verwirklichung erfahren möchte. In der Umsetzung kann dies mit einer größeren Zufriedenheit einhergehen, mit einem leichteren Herzen und vielleicht sogar mit einem gesunderen Körper. Mit dem Werkzeug der inneren Reisen können die verschiedenen Schritte hin zu einem gewünschten Ziel sichtbar und gangbar werden.

Tipps für die Anleitung und Begleitung innerer Reisen:

- Finde ein angenehmes Sprechtempo und wähle einen ruhigen Stimmklang aus.
- Formuliere in der „Du-Form“, um alle Anteile deines Coachees anzusprechen.
- Formuliere allgemein und positiv (Nicht: „Es kann dir nichts Schlimmes passieren.“, sondern: „Du bist hier ganz sicher.“)
- Bringe deine Coachee immer zuerst zu einem angenehmen, sicheren Ort. Frage danach, wie dieser Ort beschaffen ist und frage die unterschiedlichen Sinneskanäle (VAKOG) ab.
- Halte dich mit differenzierten Beschreibungen zurück. Sie kommen von DEINER inneren Landkarte.
- Du kannst dem Coachee einen inneren Reisebegleiter an die Hand geben. Ich nenne diese Reisebegleitung „deine innere Weisheit“. Damit führst du eine zusätzliche Möglichkeit ein, Fragen zu stellen oder mit Unerwartetem umzugehen.
- Lass genug Zeit und Raum für innere Bilder. Strukturiere aber auch, um dem Unbewussten „Futter“ zu geben. Beispiele: „Du siehst jemanden, der dich unterstützt. Wen siehst du?“ Oder: „Du erhältst ein Geschenk, das dich an diese Reise erinnert. Und das Geschenk erhältst du JETZT!“
- Wenn die Situation (Zukunft, eine mögliche Lösung, ein Rückzugsort oder anderes) ausreichend erkundet wurde, geht es immer zuerst wieder zurück an den inneren Ort, von dem der Coachee gestartet ist.
- Du holst deinen Coachee wieder zurück in das Hier-und-Jetzt-Bewusstsein, indem du sagst: „Langsam verblassen die Bilder. Du kommst mit deiner Wahrnehmung wieder hierher zurück in diesen Coaching-Raum (Ort benennen, z. B. „im Reetwerder 11“) am xx.xx.xx (Datum einfügen). Nimm bewusst die Geräusche um dich herum wahr. Spüre die Unterlage unter dir. Öffne die Augen, recke und strecke dich und tue das, was du brauchst, um wieder ganz und erfrischt hier zu sein.“



Im Folgenden biete ich den Wortlaut einer grundlegenden inneren Reise an, die Sie sich selbst beispielsweise auf das Diktiergerät des Smartphones sprechen oder für die Arbeit mit Coachees nutzen und sowohl mit entspannender Musik als auch mit schnellen gleichmäßigen Rhythmusgeräuschen unterlegen können¹:

Beispiel für eine grundlegende innere Reise: Innere Reise zum Kraftort und Begegnung mit der inneren Weisheit

Mache es dir auf deinem Platz bequem. Schau, ob es irgendwo drückt oder klemmt. Versuche, es Dir noch bequemer zu machen. ... Wenn du magst schließ die Augen. Oder fixiere einen Punkt im Raum.... Atme bewusst ein und aus.... Lass alles, was heute schon da war an Anstrengung, Gefühlen, auch Gedanken zu dem Thema, mit dem Ausatmen aus dir heraus fließen. Alles Verbrauchte fließt ab. ... Mit jedem Einatmen nimmst du entspannende ruhige Energie in dich auf. Du spürst wie dein Körper entspannt... Wenn Gedanken kommen halte sie nicht fest, sondern lass sie weiterziehen wie Wolken am Himmel. Und der Himmel wird klar. ... Deine Augen wenden sich nach innen. ...

In diesem entspannten Zustand, getragen vom Ton der Rassel / Trommel/Musik, begibst du dich nun auf eine innere Reise zu deinem Kraftort und wirst dort deiner inneren Weisheit begegnen. Es geht los (Trommelton/Rasseln/Musik beginnt):

Vor deinem inneren Auge entsteht ein Ort, an dem du dich so richtig wohlfühlen kannst. Dies kann ein Ort draußen oder drinnen sein. ... Vielleicht ist es ein dir bekannter Ort. Oder ein Ort in deiner Fantasie. Lass diesen Ort immer klarer und deutlicher werden. Was siehst du? ... Was fühlst du? ... Was hörst du? Was gibt es an diesem Ort zu schmecken? ... Es ist ein ganz sicherer Ort. Es ist alles da, was du brauchst, um zu entspannen und es dir gut gehen zu lassen. Fühl dich frei, das zu tun, was dir genau JETZT hilft, noch mehr zu entspannen und aufzutanken....

Mit der Zeit nimmst du wahr, dass du schon die ganze Zeit von zwei wohlwollenden Augen liebevoll betrachtet wirst. Das sind die Augen deiner inneren Weisheit, die zu deiner Unterstützung gekommen ist.

¹ Ich biete die angeleitete Reise mit Musik- oder Trommelton in der du- oder Sie-Form per Mail gegen einen Betrag von 5,- € an. Zum Reinhören: coachingblog.ihretwegen.de/?p=388



Schau dich um? Deine innere Weisheit wartet schon freudig auf die Begegnung mit dir. Wen entdeckst du? ... Bleib offen und neugierig wie ein Kind. Vielleicht ist es etwas ganz anderes, als du erwartest. ... Es wird sich dir das Richtige zeigen. ... Was siehst du? Vielleicht fühlst oder hörst du die innere Weisheit eher als dass du sie siehst. ... Wie begegnet ihr euch? ... Ihr begrüßt euch auf die Art, die zu euch passt. ... Du kannst deine innere Weisheit alles fragen. Sie wird dir auf alles Antwort geben. Vielleicht spricht sie mit dir. Vielleicht zeigt sie dir auch etwas oder vermittelt dir ihre Antwort auf eine ganz andere kreative Art. ... Wende dich an sie mit deinen Fragen und Themen. ... Ihr habt Zeit für eure Begegnung. ...

In dem Wissen, dass es langsam Zeit wird sich zu verabschieden überprüfe, was du jetzt noch tun, sagen oder fragen möchtest. ... Zum Abschied hat deine innere Weisheit ein Geschenk für dich bereit, das dich an das Wesentliche dieser Begegnung erinnern wird. Was ist es? Vielleicht ist es etwas ganz anderes, als du erwartest. Bleib einfach offen und empfang das Geschenk JETZT. ...

In dem Wissen, dass du jederzeit zu deiner inneren Weisheit zurückkehren kannst, weil sie an einem Ort in dir ist, verabschiede dich nun. Kehre bewusst mit deiner Aufmerksamkeit an deinen Kraftort zurück. ... Verweile dort einen Moment und bedenke, was du erlebt hast. ...

Langsam wird es Zeit, dass du dich auch von deinem Kraftort verabschiedest. Tu auch dies in dem Wissen, dass du jederzeit an diesen Ort zurückkehren kannst. Denn es ist ein Raum in deinem Innern. ...

Mit dem Rückholsignal (4 x 7 Schläge bei einer Reise mit Rhythmusbegleitung) hole ich dich nun wieder in die alltägliche Wirklichkeit zurück, in der du alle wichtigen Antworten erinnern wirst.

- Das Rückholsignal -

Langsam verblassen die Bilder. Du kommst mit deiner Wahrnehmung wieder ins Hier und Jetzt zurück. Nimm bewusst die Geräusche um dich herum wahr. Spüre die Unterlage unter dir. Öffne die Augen, recke und strecke dich und tue das, was du brauchst, um wieder ganz und erfrischt hier zu sein.“



Deutung von Symbolen

Wenn wir nun mit Antworten, Bildern und Symbolen von inneren Reisen zurückkommen, woraus speisen sich diese Bilder und Symbole?

Die Arbeit mit Symbolen braucht Übung um zu erkennen, ob das, was wir an Informationen bekommen, wörtlich oder im übertragenen Sinn verstanden werden will. So bekam ich auf einer Reise immer eine Alte zu Gesicht die immer mit einem Besen vor einem Haus kehrte. Ich fragte mich, was das bedeutet, bis ich es notierte und auf das Wortspiel „immer wieder kehren“ und „immer wiederkehrend“ kam. Da wusste ich, dass es darum ging, etwas Bestimmtes als Ritual (wiederkehrend) in meinen Alltag einzubauen. Und als ich um einen Plan bat, kam ein „Western-Planwagen“ angefahren mit Flipchartpapier, Stiften und Metaplanwand. Das Unbewusste kann auch witzig sein ...

Wenn eine Frau das innere Bild eines Sees bekommt, den sie erst überqueren muss, um ihre Schätze zu erreichen, dann ist es nötig herauszufinden, was dieser See bedeutet. Wenn eine männliche Führungskraft sich in einer inneren Reise auf einem Hügel sieht und der Wald immer weiter an ihn heranwächst, dann kann er dieses Bild nur für sich nutzen, wenn er es verstehen kann.

Unser Unterbewusstes schöpft seine Bilder aus verschiedenen Quellen:

1. Aus unserem direkten Erleben und wörtlichen Verstehen

Da wir die inneren Reisen immer mit einer konkreten Fragestellung und einem Anliegen für unsere Entwicklung unternehmen, macht es auch Sinn, als erstes nach Verbindungen zu dem konkreten Erleben zu suchen. Die Frau aus dem oben genannten Beispiel könnte also als erstes überlegen, ob jemand am anderen Ufer eines Sees wohnt oder sich etwas dort befindet, der oder das ihr als Ressource für den nächsten Schritt dienen kann.

Der Mann kann sich fragen, ob ein Wald ihn bei seinem Thema unterstützen kann, beispielsweise, um sich bei einem Spaziergang zu entspannen.

Diese wörtlich zu verstehenden Hinweise können sowohl aus der aktuellen Situation als auch aus dem reichen Erfahrungsschatz unseres Lebens bis zurück zur Kindheit oder - wem das vertraut ist - sogar vergangener Leben stammen. Es ist jedoch immer ein Hinweis, von dem die Seele glaubt, dass er für die aktuelle Situation hilfreich sein kann.

2. Aus der persönlichen Symbolwelt eines Menschen

Häufig bedient sich die Seele in ihrer Sprache jedoch Symbolen. Nicht um zu verschleiern, sondern um die Bildsprache zu nutzen, die, wenn sie genauer betrachtet wird, oft die klarste oder eindrucklichste Form der Kommunikation darstellt. Und auch die früheste, denn als erstes denken wir in Bildern. Auf dieser Ebene kann die Frau sich fragen, was ihre Verbindung mit „See“ und „Wasser“ ist. Was verbindet sie damit? Die männliche Führungskraft kann sich ebenfalls fragen, was sie mit „Bäumen, die an mich heranwachsen“ verbindet. Die Deutung eines Symbols ist dann schlüssig, wenn es für den



Menschen, der das Symbol hat, in Resonanz geht. Unsere Träume sind voll von Symbolen. Elemente der Traumdeutung können auch für die Entschlüsselung von Symbolen in inneren Reisen genutzt werden. Insgesamt ist es für die Arbeit mit der inneren Weisheit nützlich, die eigene Welt der inneren Symbole und Bilder besser kennenzulernen.

3. Aus dem „kollektiven Unbewussten“

Über die persönliche Interpretation hinaus gibt es Symbole, die sich aus einem größeren Wissenspool schöpfen: aus dem kollektiven Unbewussten. Nach der Psychologie C. G. Jungs sind manche Symbole nicht aus dem persönlichen Erleben erworben, sondern archaische Bilder, die die Menschen in der Menschheitsgeschichte miteinander verbinden und auf ein gemeinsames Gedanken- und Empfindungsgut zurück verweisen. C. G. Jung nennt das die „Archetypen“. Dieses kollektive Wissen über Bilder, Motive, Geschichten gibt es über verschiedene Orte und Zeiten hinweg. Für das Verständnis der inneren Bilder im Coaching mit inneren Reisen ist es hilfreich zu wissen, dass manche Symbole Bedeutungen haben, die von vielen Menschen geteilt werden. Als hilfreich erlebe ich hier das Internet. Gerne gebe ich ein Symbol und das Wort „Bedeutung“ ein und lese, was sich im Netz findet.

So symbolisieren das Wasser und der See den Bereich der Gefühle und des Unbewussten. Die Frau kann sich also fragen, was sie tun kann, um das Unbewusste näher zu erkunden. Das kann sie auf der Ebene der inneren Reisen tun, indem sie z. B. eine innere Reise mit der Bitte unternimmt, dass ihr die Informationen gegeben werden, die sie braucht, diesen See näher kennenzulernen. Sie kann sich auch fragen, welche Fragen sie in ihrem Inneren bewegt, aber immer wieder zur Seite schiebt. Das Symbol des Waldes verweist ebenfalls auf das Unbewusste, hier oft auf das Weibliche in der Psyche. Der Mann kann sich also fragen, welche Fähigkeiten, die dem Weiblichen zugeordnet werden, er in seine Führungsqualitäten aufnehmen kann und möchte.

4. Aus der Anderswelt / dem transzendenten Bereich

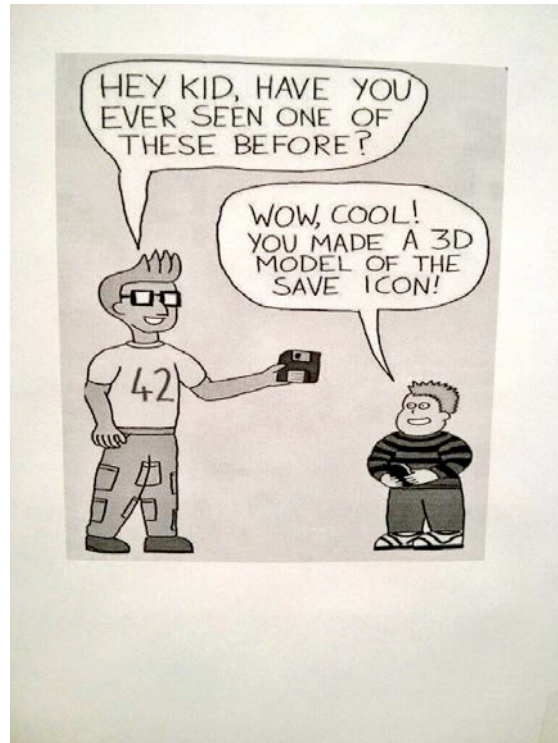
Dem schamanischen / spirituellen Weltbild nach gibt es eine geistige Welt zu unserer „alltäglichen“ Welt, in der wir Unterstützung finden können. Diesem Weltbild muss einer nicht folgen, um erfolgreich eine innere Reise durchzuführen. Ich möchte es aber vorstellen, da aus dieser Welt zusätzliche Unterstützung möglich ist, und es vielleicht auch Bilder gibt, die sich auf einer anderen Ebene nicht erklären lassen. In der „Anderswelt“, dem „Himmel“ oder anderen spirituellen Räumen können wir Wesen begegnen, die uns Informationen, aber auch Hilfestellung und Heilung zur Verfügung stellen.

Entscheidend bleibt immer, dass die Deutung des Symbols für die Empfängerinnen des Symbols schlüssig und hilfreich ist. Denn das soll es immer sein: Eine Erkenntnis, die uns bzw. unsere Coachees in der persönlichen und beruflichen Entwicklung weiter bringt. So ist es immer auch ein kreativer Akt, eine innere Reise in ihren Bildern und ihrer Symbolik zu verstehen. Und kann im Coaching das passende Werkzeug sein, um eine punktgenaue Antwort auf die Frage zu finden: „Was ist der nächste Schritt?“

Nina Stiewink, www.ihretwegen.de
dvct-zertifizierte Business- & Personal Coach



Und zu guter Letzt noch ein Beitrag zum Thema „Bilder und Symbole“...



V.I.E.L Coaching Letter © 2014

Herausgeber:

V.I.E.L[®] Coaching + Training
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Rückerl GbR
Elbberg 1, 22767 Hamburg
Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

Alle Beiträge - soweit nicht anders vermerkt - © V.I.E.L
Kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Abdruck - auch teilweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

