

Rainer Biesinger • Bärbel Römer • Thomas Frank

75 Coachingkarten

Suchtgefahren erkennen

Mit 40-seitigem Booklet



BELTZ

Bitte beachten Sie: Dieses Bildkartenset ist für professionelle Anwender entwickelt, die Klienten in ihren Anliegen begleiten. Wenn Sie es privat anhand vorgeschlagener Übungen nutzen möchten, dann sollten Sie gesund sein oder vorher den Rat Ihres Arztes oder Psychotherapeuten einholen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Bildkartenset ist erhältlich als:
GTIN 4019172300173 Print
ISBN 978-3-407-36725-9 E-Book (PDF)

1. Auflage 2020

© 2020 Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten
Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Umschlaggestaltung: Michael Matl;
Umschlagfotos: © Thomas Frank.
Umschlaghintergrund: © Adél Békefi/gettyimages
Herstellung und Layout: Victoria Larson
Satz: Lina Oberdorfer
Druck und Bindung: Gesamtherstellung: Beltz Bad Langensalza GmbH,
Bad Langensalza
Printed in Germany
Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Sucht ist ein Thema, das jeden betrifft!	2
Sucht: Grundsätzliches	15
Abgrenzung zur Heilkunde	25
Zusammenfassung	28
Hintergründe und Verständnis	31
Literatur	38
Autoren und Fotograf	39

Sucht ist ein Thema, das jeden betrifft!

»Naturstoned zu leben bedeutet: etwas zu fühlen, was du bisher nicht gefühlt hast, etwas wahrzunehmen, was sich bisher deiner Wahrnehmung entzog, etwas zu entdecken, was dir bisher verborgen blieb, etwas zu bemerken, was du vorher übersehen hast, etwas zu erleben, was du noch nicht erlebt hast, etwas zu lernen, was du bis jetzt noch nicht wusstest.«
(Rainer Biesinger 2020)

Wir leben in einer süchtigen Gesellschaft

Sucht ist allgegenwärtig. Jeder kennt in seinem direkten Umfeld mindestens einen Betroffenen mit einer suchtgefährdeten oder süchtigen Verhaltensweise. Zudem ist Leistungsdruck ein großer Risikofaktor in unserer Zeit. Wir sind es gewohnt, dass andere, genauso wie wir selbst, von uns erwarten, dass wir stets tadellos funktionieren und immer am Anschlag auf 100 Prozent laufen.

Kinder und Jugendliche sollten am besten schon vor der Einschulung drei Sprachen sprechen und das große Einmal-eins rückwärts aufsagen können. Erwachsene stehen in ihren verschiedenen gesellschaftlichen Rollen und Anforderungen als Verantwortungsträger meist unter demselben Druck.

Zu hoher Leistungsdruck kann zu Frust, Selbstzweifeln, Selbstwertproblemen sowie zu einem falschen Selbstbild und schließlich zum Scheitern führen – auch dazu, dass der Mensch verlernt, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und echte Selbstfürsorge zu betreiben.

Immer mehr Menschen fällt es extrem schwer, sich zu entspannen und einmal »alle Fünfe« gerade sein zu lassen. Sie bedienen sich an Hilfsmitteln wie Medikamenten, Drogen und Alkohol oder sie flüchten sich in zwanghafte Verhaltensweisen.

Wir leben in einer Konsumgesellschaft, in der es normal zu sein scheint, Konsummittel oder auch ein gewisses Verhalten einzusetzen, um bestimmte Gefühlszustände zu erzeugen oder schwierige Situationen wie Stress oder Konflikte zu bewältigen. Freude oder Leistung wird mit dem Kauf neuer Schuhe belohnt, zum Spannungserleben wird Netflix gestreamt. Bei dem Wunsch nach Entspannung helfen Alkohol, Medikamente, PC und TV. Um geselliger zu werden, wird zur Zigarette und Wein oder Bier gegriffen. Es scheint bequem geworden zu sein, sich von außen etwas zuzuführen, anstatt aus sich selbst heraus Gefühle zu erzeugen oder zu generieren.

Ehrgeiz und das permanente Gefühl von »Ich muss mehr erreichen, mehr haben, mehr sein« erzeugen ein Vakuum und lassen die Seele hungrig bleiben. Der beispielsweise auf den sozialen Netzwerken erzeugte Drang nach Selbstoptimierung fördert diesen Trend.

Hinzu kommt, dass es tatsächlich eine gesellschaftlich anerkannte Sucht gibt: die Arbeitssucht. Diese wird von manchen Arbeitgebern unterstützt und von Familie und Nachbarn sogar beneidet: »Was der Typ so alles schafft, ein richtiger Workoholic – Respekt!«

Auch Alkohol ist eine gesellschaftlich anerkannte Substanz. Es wird erwartet und immer gern gesehen, wenn Alkohol konsumiert wird. Er gilt als gesellig und lustig. Wer im Fußballverein spielt oder regelmäßig Partys besucht, weiß, was gemeint ist.

Aber: Sobald allerdings jemand ein offensichtliches Problem durch den permanenten Konsum entwickelt, beispielsweise ein Versagen in der Leistung oder ein typisches Suchtverhalten zeigt, wird er von der Gesellschaft ausgeschlossen.

Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch verfügt über ein gewisses Suchtpotenzial. Der eine mehr, der andere weniger. Die Gründe und dahinterliegenden Ursachen für eine Suchtentwicklung sind vielseitig und den Betroffenen in den seltensten Fällen wirklich bewusst.

Hinter einer Sucht stehen meist erlernte, gewohnte und automatisierte Verhaltens- und Denkmuster mit lähmendem und selbstschädigendem Charakter.

Viele Menschen neigen bei Berufs- und Alltagsproblemen dazu, in ein leichtfertiges Verdrängungs- und Kompensationsverhalten und in ein oft schleichend einhergehendes,

gefährliches Konsumverhalten abzugleiten. Dazu zählen sowohl Verhaltenssüchte wie Arbeits-, Kauf-, Medien-, Ess-, Spiel- und Sexsucht als auch stoffgebundene Abhängigkeiten beispielsweise von Nikotin und Alkohol, illegalen Rauschdrogen oder unnötiger Medikamentenkonsum.

Rauschdrogen und Verhaltenssüchte sind aber grundsätzlich weder gut noch schlecht. Wie Freiherr Bombastus Paracelsus schon bemerkte: »Die Dosis macht das Gift.«

Mit den Themen Sucht, Abhängigkeit und Fremdbestimmung werden Scham, Versagensängste, Schwäche und Scheitern assoziiert. Das Bewusstmachen dieser Themen bedarf in Coaching, Beratung und Therapie einer besonders feinen Herangehensweise und angemessener Interventionen. Es stellen sich Fragen wie:

- Was steckt dahinter, eine Sucht zu entwickeln?
- Wie öffne ich einen guten Zugang zum Klienten, ohne dass dieser schambehaftet die Rollläden herunterlässt und in einen Rückzug oder Gegenangriff verfällt?
- Wo liegen die Ursachen einer Suchtentwicklung und was sind erste Anzeichen?
- Was hat das ganze Thema mit dem Alltag, der Persönlichkeit, den inneren und äußeren Einflussfaktoren des Klienten zu tun?

Wir sprechen von stoffgebundenen und Verhaltenssüchten, die möglicherweise aus einem unreflektierten Kompensationsverhalten, aus Verdrängung, Verlagerung oder Alltags-

flucht, bis hin zu seelischem Leiden und Krankheiten heraus entstehen können. Wir sprechen von Persönlichkeitsentwicklung! Von Fragen, die sich nur sehr wenige Menschen in ihrem Alltag stellen!

»Drogen machen einen super Job, sonst würde sie keiner nehmen. Aber langfristig zerbröseln sie die allerhärtesten Charaktere.« (Rainer Biesinger 2020)

Sucht ist ein Mechanismus

Oft ist eine Suchtgefährdung oder -entwicklung das Resultat einer bestimmten Lebensführung. Hat ein Mensch »gelernt«, problematische Lebenssituationen nur mithilfe des Konsums unterschiedlichster Substanzen zu meistern, oder kann er einen gewissen Zustand des Wohlbefindens nur über den Konsum eines Suchtmittels erlangen, so führt das über einen längeren Zeitraum zwangsläufig zu abhängigem Verhalten, zu einer Sucht.

Ist eine Suchterkrankung erst einmal entwickelt, läuft dieses ausweichende Verhalten meist mechanisch und sehr oft ohne bewusste Beteiligung des Konsumenten ab. Wie bei einem Uhrwerk, das aufgezogen wird und auf Knopfdruck zu spielen beginnt. Zum Beispiel endet bei einer frustrierenden Situation die Handlung meist erst dann, wenn das Uhrwerk abgelaufen und das Bedürfnis befriedigt ist (bei-

spielsweise der Entspannungszustand nach einem Whiskey oder Joint).

Wenn man unsere Gehirnfunktionen mit einem gut funktionierenden Computer vergleicht, dann sind die Mechanismen der Sucht wie Programme, die unterhalb der bewussten Wahrnehmung ablaufen. Diese bestimmen unser Handeln, ohne dass eine bewusste Steuerung erfolgen muss.

Wenn bei einem Menschen bereits ein Suchtunterprogramm installiert ist, gibt es eine ganz einfache Methode, das unbewusste Handeln bewusst zu kontrollieren. Nämlich durch eine freiwillige und bewusste Einschränkung des Konsums.

Wenn sich beispielsweise ein nikotinabhängiger Schriftsteller erlaubt, während seiner Arbeitszeit am Schreibtisch zu rauchen, läuft er Gefahr, dass alles, was ihn ärgert oder blockiert, langweilt oder frustriert dazu veranlasst, sich spontan, reflexartig und völlig unbewusst eine Kippe anzustecken. Würde er sich das Qualmen am Schreibtisch verbieten und dazu auf dem Balkon gehen oder das Rauchen auf bestimmte Uhrzeiten beschränken, so würde er dennoch den Impuls zum Rauchen verspüren, dem allerdings nicht unbewusst nachgeben können.

In dem Moment, in dem er den Impuls bewusst verspürt, muss er sich entscheiden. Die Erfahrung der meisten Raucher bestätigt, dass sie erheblich weniger rauchen, wenn sie sich bewusst verhalten. Aus der unbewussten wird eine bewusste Handlung, und der Suchtmechanismus wird aus-

gehebelt. Dabei lernt der Betroffene sein eigenes Konsumverhalten richtig zu beurteilen, damit umzugehen und seine dahinter liegenden Bedürfnisse entsprechend anders zu befriedigen.

In einem ersten Schritt ist es also wichtig, zu lernen, den eigenen Konsum und die entsprechende Situation zu reflektieren und sich folgende Fragen zu stellen:

- Warum konsumiere ich diese Substanz in diesem Moment?
- Was treibt mich dazu an?
- Was genau will ich damit erreichen?
- Welches konkrete Bedürfnis steckt dahinter?

Nur durch kritische Selbstbeobachtung seines Konsummusters kann ein Mensch zu einem bewussten Umgang mit Konsumgütern gelangen. Im Vordergrund steht dabei zunächst nicht das Vermeiden problematischer Konsummuster, sondern das bessere Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse.

Wer seine Bedürfnisse kennt und diese sprachlich formulieren kann, hat die Freiheit verschiedene Optionen zu wählen.

In einem weiteren Schritt kann das Konsumverhalten dann »sehenden Auges« selbstermächtigt und selbstgesteuert gesünder gestaltet werden.

Leider neigen wir Menschen immer wieder dazu, in alte, (einst) erlernte Verhaltensmuster zurückzufallen, sodass diese Selbstbeobachtung und Selbstbeherrschung in stressigen

und frustrierenden Zeiten häufig eingestellt werden. Veränderungsarbeit ist stets ein langfristiger Prozess, der sich über Monate und Jahre hinziehen kann, aber auch (nur) dann zum Erfolg führt.

Die Herausforderung ist es, diese Selbstbeobachtung immer wieder diszipliniert, konstant konsequent – bewusst und aktiv – aufzugreifen. Allerspätestens dann, wenn man erneut in unbewusste Konsummuster übergegangen ist. Das Stichwort heißt Bewusstheit!

Warum werden Drogen konsumiert und warum flüchten sich Menschen in Verhaltenssuchte?

Es gibt viele Gründe, weshalb Drogen konsumiert werden, beziehungsweise warum Menschen aus ihrer Alltagsrealität ausbrechen:

- um die Stimmung zu verbessern
- um Geborgenheit und Wärme zu bekommen
- um das Selbstbild aufzuwerten
- um einen Rausch – eine andere Dimension des Lebens – zu erfahren
- um religiöse oder spirituelle Erfahrungen zu machen
- um die innere Leere zuzuschütten
- um Langeweile zu überbrücken
- um Gemeinschaftsgefühl, Zugehörigkeit und Anerkennung in der Gruppe zu erfahren

- um die Wahrnehmung zu erweitern
- um Gefühle intensiver zu erleben
- um Lust zu befriedigen
- um die eigene Identität zu bereichern
- um Entspannung und Befriedigung zu empfinden
- um sich selbst zu spüren
- um die gefühlte Wirklichkeit erträglicher zu machen
- um vor den Widerwärtigkeiten des Lebens zu flüchten
- um Ängste zu verdrängen
- und so weiter

Die verschiedenen Motive des Rauschdrogengebrauchs sowie das Kompensieren in inadäquate Verhaltens- und Handlungsmuster lassen sich grundsätzlich auf zwei Dimensionen zurückführen:

- auf den Wunsch, aus dem Alltag auszubrechen und in eine andere Wirklichkeit einzutauchen
- auf den Wunsch, mit den Anforderungen des Alltags (besser) zurechtzukommen

Die Macht der Bilder – was steckt dahinter?

Wir leben in einer Welt voller Bilder. Der Mensch denkt in Bildern und ist ein visuelles Wesen. Bilder sind Metaphern für Gedanken und Emotionen. Sie können eine Verbindung zwischen Unbewusstem und Bewusstem schaffen. Sie helfen

intuitiv Gespürtes zum Ausdruck zu bringen. Menschen erinnern sich in Bildern und über Bilder. Viele reden in Bildern und es wird sogar in Bildern geträumt. Da Bilder einen hohen emotionalen Anteil haben, sind sie hilfreich für die Vermittlung und Verarbeitung von emotionalen Prozessen.

Das Bild, das mehr als »tausend Worte« sagt, wird zum Medium des eigentlichen Anliegens oder Problems.

Durch die Arbeit mit den Coachingkarten bekommt der Klient die Möglichkeit, sich seiner inneren Bilder bewusst zu werden und diese nach außen zu transportieren. Das »Verstehen und das Sich-selbst-Verstehen« wird zur Zielvorgabe.

Wir arbeiten zwar mit den Fotos auf der Kartenvorderseite, jedoch im Grunde mit den inneren Bildern und der Emotionalität der Klienten, mit ihrer Wahrnehmung, ihrem Erkennen und ihrer Erkenntnis. Wir entdecken dabei zusammen mit ihnen alte und neue Bilder, aus denen neue Sichtweisen initiiert werden können.

Die Arbeit mit den Karten fördert das Verständnis für die eigenen Werte und Glaubenssätze, die im weiteren Prozess durch verschiedenste Interventionen, Fragestellungen, Impulse, Methoden, Affirmationen und Tools überprüft werden können.

Werden die eigenen Bilder in Übereinstimmung mit dem Selbstkonstrukt des Klienten gebracht, verstärkt das die Selbstbestimmung und Selbstaktualisierungstendenz des Klienten.

Über das Thema »Suchtgefahren erkennen« hinaus können die Karten ebenso sehr gut in Prozessen, in denen es um Teamentwicklung, Konfliktmanagement, Ressourcenarbeit, Stress, Feedback, Reflexion oder Zielarbeit geht, eingesetzt werden.

Gerade die Alltagsfotografie, mit ihren vielfältigen, scheinbar alltäglichen Situationen, übt eine besondere Faszination aus. Das Alltagsgeschehen kann so aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet werden, was beim Betrachter selbst zur Reflexion des Gesehenen und häufig auch zu einer Perspektiverweiterung und/oder zu einem Perspektivwechsel führt. Darüber hinaus können die Bilder zur Visualisierung eigener Wünsche und Zukunftsperspektiven und als Bildsprache für eigene Ziele, Bedürfnisse, Anliegen, Wünsche, Lebenskonzepte, Sinn- und Wertvorstellungen eingesetzt werden.

Das Medium der Coachingkarten

Die Karten dienen dazu, dass sich Klienten ein mögliches, unpassendes Verhalten und Denken im Alltag bewusst machen. Sie öffnen einen entspannten Zugang zum Klienten und ebnen den Weg zu weiterer Veränderungsarbeit in Richtung eines selbstermächtigten und selbstbestimmten Lebens.

Durch dieses Medium lässt sich – gerade bei Menschen mit einer Suchthistorie (Meister der Lügen) – zunächst auf ei-

ner ganz anderen Ebene (über Dritte) eine tiefergehende Beziehungsarbeit herstellen, um quasi indirekt intervenieren zu können. Damit kann vieles, dem Klienten möglicherweise noch Verschlossenes, leichter bewusst gemacht und thematisiert werden.

Beim thematischen Arbeiten eröffnen sich tiefere Einsichten, die Bewusstheit – zum Beispiel über mögliche defizitäre Verhaltens- und Denkmuster – wird klarer. Brücken zur bewussten geistigen Selbsterziehung und -optimierung können gebaut und alternative Handlungsoptionen weiter hinterfragt, erarbeitet und installiert werden.

Um sich weiter an dieses ungeliebte und sensible, unbequeme Thema Sucht anzunähern, dienen die Karten dazu, Hemmungen, Blockaden, Vorurteile und Abwehr des Klienten zu lösen, damit sowohl eine weitere tragfähige Beziehungsarbeit in der Praxis als auch beim Umgang des Kunden mit sich selbst hergestellt werden kann.

Die Karten bieten eine relativ »sanfte« Hinführung des Klienten dahingehend, dass er seine persönlichen Baustellen besser kennenlernt und sich seines eigenen Suchtpotenzials bewusst wird beziehungsweise weitere Schritte in Betracht zu ziehen lernt.

Ziel der Coachingkarten ist es, Handlungsalternativen anzubieten und Veränderungsarbeit anzustoßen. Um in gewissen künftigen Problem- und Lebenssituationen eben nicht den – gewohnten – einfachen Weg des Konsum- und Kompensationsverhaltens zu wählen, sondern sich tiefer mit sich

selbst auseinanderzusetzen, um weitere Schritte zu adäquaten Handlungsstrategien entwickeln zu können.

Die Coachingkarten sind ein Türöffner zur »therapeutischen Allianz« und dienen dazu, einen praxisnahen Zugang zu gefährdeten und süchtigen Menschen zu erhalten!

Sie bieten Lösungen an, um die – möglicherweise bei Veränderung entstehende – gefühlte innere Leere nicht mit Suchtstoffen und Zwängen, sondern mit neuen, in weiteren Schritten zu erarbeitenden Erkenntnissen und Strategien zu füllen, um eine mögliche weitere Gefährdung bereits im Vorfeld auszuhebeln.

Diese »Realität in Bildern« ist eine gute Ergänzung zur sprachlichen Darstellung.

Prinzipiell gilt, dass es sich hierbei um einen personenzentrierten, interaktiven Beratungs- und Begleitungsprozess handelt. Um eine Offerte, bei der keine Lösungsvorschläge angeboten und vor allem auch keine Interpretationen des Coachs gemacht werden. Der Klient wird in seinem Entwicklungsprozess dabei begleitet und unterstützt, seine eigene, für sich passende Lösung zu entwickeln. Folgende Wirkungen sollen gefördert und unterstützt werden:

- die Förderung der Selbstreflexionsfähigkeit und Sensibilisierung durch einen »neuen Blick«
- der Perspektivwechsel und dessen Erweiterung durch Sensibilisierung und Schulung der Wahrnehmung

- das Finden eigener Lösungen über neue Wege und andere methodische Zugänge
- das Aufbereiten der Veränderungen von Einstellungen und verfestigten (Handlungs-)Mustern
- teilnehmende Beobachtung als Prozess des Erkenntnisgewinns
- als Medium in Veränderungsprozessen – wie innere Bilder zu äußeren Bildern werden und umgekehrt, wie sich die äußeren Bilder zu inneren Bildern verankern

Die Fokussierung des Klienten auf das Bild kann einerseits den Kern des Themas betreffen oder andererseits – was viel häufiger vorkommt – die Konzentration auf scheinbar banale Einzelphänomene bewirken. Oft wirken die fotografierten Bilder weiter oder gehen in einen Reifeprozess über, der in ganz unterschiedlichen Phasen im Coachingprozess wieder aufgegriffen werden kann.

Grenzen der Arbeit mit den Bildkarten: Die Grenzen der Methode liegen wie bei anderen Methoden, die sehr stark die emotionale Seite berühren können, im Grenzbereich zur Therapie und müssen daher mit besonderer Sorgfalt eingesetzt beziehungsweise angeleitet und begleitet werden (s. Abgrenzung zur Heilkunde, S. 25).

Der Mensch ist schöpferisch

Raus aus dem Kopf und rein in die Kreativität: Fantasie und Kreativität sind in jedem Menschen vorhanden. Diese Fähigkeiten sind durch Erziehung oftmals unterdrückt worden. Fantasie und Kreativität sind wichtige Bestandteile der Eigenschaften, die wir als Mensch benötigen, um die ständigen Anforderungen des Lebens erfolgreich zu bewältigen.

Kreativität bedeutet frei aus dem Lateinischen übersetzt: zeugen, gebären, schaffen, erschaffen. Kreativität ist ein dynamisches Geschehen, dessen Ergebnis meist etwas Neues birgt. Leisten Menschen etwas Kreatives, wird dies meist von positiven Lebensgefühlen, wie Freude, Aufregung oder Erleichterung begleitet. Diese positiven Lebensgefühle gilt es aufzugreifen, zu würdigen und für den Transfer in den Alltag nutzbar zu machen. Das ist ein nicht zu unterschätzender Wert dieser Arbeit.

Im Leben begegnen jedem von uns Situationen, in denen es darauf ankommt, wie diese interpretiert werden. Das Gleiche gilt für den Umgang mit den Karten. Es geht darum, die hilfreichste und förderlichste Einstellung zu finden und zu gewinnen. In vielen Fällen sagt gerade die Art und Weise, wie der Klient mit den Coachingkarten umgeht, sehr viel über ihn selbst, sein Denken und über den Umgang mit seinem Leben aus. Ein weiterer Gewinn ist das Einüben von Flexibilität und die Fähigkeit sich spontan, kreativ und intuitiv auf sich verändernde Situationen einzustellen.

Durch das Erzählen seiner Lebensgeschichten kann der Klient somit erleben, dass diese Motive auch Richtung und Perspektiven für seinen zukünftigen Alltag anzeigen können.

Es geht keineswegs darum, Rückschlüsse auf das Seelenleben des Menschen zuzulassen, sondern in erster Linie darum, dass der Mensch sich öffnet und kommunikationsbereit wird.

Durch das möglichst wertfreie Wahrnehmen, das anschließende Beschreiben der Bilder, dem Nachgehen nach aufkommenden Gefühlen und Emotionen, wird ein Themenbereich aus dem alltäglichen Zusammenhang herausgehoben und kann zum Beispiel mit folgenden Fragen beleuchtet werden:

- Was sagt dieses Bild für dich aus?
- Was fällt dir dazu spontan ein?
- An was erinnert dich dies?
- Woher kennst du dieses Bild? (Märchen, Kunst, Literatur, eigener Lebensgeschichte ...)
- Kannst du dem Bild eigene Gedanken zuordnen?

Den Einfällen, Gefühlen und Assoziationen des Klienten wird ein freier Raum gegeben. Es können Zusammenhänge erkannt und neue Perspektiven eingenommen werden. Da das logisch-analytische Denken häufig eine Vielzahl von Aspekten ausklammert, wird hierdurch eine zusätzliche Form des Denkens, Sprechens und Erlebens eingeführt.

Das bildhafte, symbolische und intuitive Arbeiten bringt Fantasie, Träume, Sehnsüchte und Hoffnung in den Coachingprozess.

Die Aufgabe des Coachs oder der Therapeutin ist es, bei der Arbeit mit den Karten auf eine ausgewogene Mischung aus logisch-analytischem Denken und ganzheitlich analogem Denken zu achten.

Identifizieren und Dialogisieren sind die Grundprinzipien bei der Arbeit mit diesen Coachingkarten.

Die Rolle und Aufgabe des Coachs

Die Aufgabe des Coachs ist es, die anstehenden Prozesse durch Interventionen zu initiieren, in Gang zu setzen und zu strukturieren. Der Gegenstand der Arbeit soll das Erleben innerer Prozesse sein. Der Coach achtet darauf, dass der Klient sich Zeit lässt und in Ruhe mit den Bildern auseinandersetzt. Der Coach ist dann verantwortlich für die Ergebnissicherung.

In dieser Phase kann sich der Klient ganz dem Prozess widmen. Beim Verstehen geht es im Grunde um die Erschließung von zunächst Verborgenen und um den Sinn seiner Handlungen.

Der Coach ist nicht verantwortlich für die vermeintlich richtige Deutung der Bilder und für das Einordnen der Aussa-

gen in Gefühle, Interpretationen und persönliche Aussagen des Klienten, auch hinsichtlich der neurologischen Ebenen, seiner Werte und Ziele. Durch Nachfragen (beispielsweise zirkuläres Fragen) und das empathische Einfühlen kann der Coach überprüfen, ob es die Aussagen des Klienten selbst sind oder ob diese aus anderen Ebenen kommen. Hier kann der Coach sich an den Aussagen der Transaktionsanalyse orientieren.

Folgende Idee steht grundsätzlich hinter den Coachingkarten: »Wenn Menschen sich über ihre inneren Welten austauschen, so hilft das dem Aufbau von Gemeinschaft.«

In unserem Alltagsleben sind wir den verschiedensten Anforderungen ausgesetzt. Indem wir ein Repertoire an erlernten Fähigkeiten einsetzen, können wir mit unterschiedlichsten Situationen gut umgehen. Es gibt aber auch Situationen, die uns überraschen und auf die wir unvorbereitet stoßen, die sich uns vielleicht sogar als angstbehaftete, traumatische Bedrohungen darstellen. Doch das verdrängen wir Menschen gern und verarbeiten diese somit nicht. Durch die Auseinandersetzung über die Fotos sollen Ängste abgeschwächt, und diese Abschwächung in die eigene Lebenswelt integriert werden.

Ein gelungenes Coaching erkennt man daran, dass der Klient »erfolgreicher« in seiner Welt handeln kann. Seine Sicht auf die Welt, sein Modell, sein Weltkonstrukt haben

sich verändert. Er hat sein Selbstbild korrigiert und damit Unbewusstes bewusst und sichtbar gemacht. Dies erleichtert das reflektierte Handeln und Agieren. Die Karten können diesen Prozess initiieren und dabei helfen, dies beim Coaching zu reflektieren.

Die Arbeit mit den Coachingkarten

»Was genau fällt dir zu diesem Bild ein?« Diese klassische Frage ist immer noch gültig und wird stets gern genommen. Beim Betrachten der Bilder folgt der Klient einem halbbe- wussten Strom an Einfällen und verbalisiert diese zunächst ungedeutet. Schnell tauchen dabei in der Regel auch unange- nehme Einfälle auf. Im Kopf wird dann häufig eine Zensur vorgenommen. Tauchen abseitige, dumme, verrückte und anrühige Gedanken und Einfälle auf, kann schnell Scham – sowohl beim Klienten als auch beim Coach – auftauchen. Doch gerade in diesen und bei diesen Gedanken liegen schöp- ferische Elemente, die uns im Prozess weiterbringen kön- nen. Des Weiteren werden auch Gefühle und Empfindungen wach. Erlebt der Klient seine Einfälle nur im Kopf, so kann dies ein Hinweis auf Widerstand und/oder auf Abwehr sein.

Wenn der Coach diese Bedingungen berücksichtigt, wenn eine gute Beziehung und ein gutes Klima herrschen und der Coach den Klienten mit Geschick begleitet, stecken in dieser Arbeit mit den Coachingkarten große Potenziale. Wenn die

Assoziationen mit der Zeit von den Bildern wegführen, sollte der Coach am Ende nochmals auf das Anfangsbild, auf die Anfangsassoziation, zurückkommen.

Ein Bildkarten-Legebeispiel

Der Klient zieht von einem verdeckt liegendem Kartenstapel eine gewisse Anzahl Karten und deckt diese auf. Oder er sucht sich eine oder mehrere der offenliegenden Karten aus. Anschließend betrachtet und kommuniziert er die Bilder un- ter dem Gesichtspunkt der Fragestellung. Über Klärungsfragen und einem guten Rapport zum Prozess begleitet der Coach den Klienten zu einem stimmigen Ergebnis.

Mögliche Orientierungsfragen

- Was fällt dir spontan dazu ein?
- Woher kennst du dieses Gefühl, dieses Ereignis, diesen Konflikt, der sich im Bild darstellt?
- Welche Erfahrungen hast du mit dieser Situation in dein- em Leben gemacht?
- Was in deinem Leben war so ähnlich?
- Welche dir bekannte Stimmung aus einer früheren Phase deines Lebens entspricht dieser Szene?
- Welche Rolle spielt dieses Bild in deiner Familie, in der Gesellschaft, in der du lebst?

Grundregeln für den Coach

- Der Klient bestimmt die Zeit und Dauer, die er braucht, um eine Karte auszuwählen und zu erläutern.
- Der Klient wird nicht unterbrochen.
- Der Klient muss seine Entscheidung nicht erklären.
- Die Fantasie und die Intelligenz des Klienten werden respektiert.
- Es gibt weder eine Uminterpretation noch generell eine Interpretation durch den Coach.
- Es gibt keine »richtige« Interpretation.
- Widerspruch oder Diskussionen finden nicht statt.
- Klärende Fragen zum eigenen Verständnis einer Kartenbeschreibung sind erlaubt, da sie den Erzähler fördern und unterstützen.
- Die Erläuterungen dürfen nicht durch eigene Werturteile des Coachs infrage gestellt werden.
- Jeder sieht im Grunde etwas anderes in den Abbildungen.
- Die Individualität des Erzählers wird respektiert.
- Vertrauen und Offenheit sind die Grundlage für die Arbeit mit den Karten. Der Coach sollte genau überprüfen, ob der Klient für diese Intervention bereit ist.

Weitere Hintergründe: In der Beratung geben Experten Tipps und Vorgaben, was denn helfen könnte, um ein Problem zu lösen oder ein Ziel zu erreichen. Im Coaching dagegen wird durch gezielte Methoden ein Raum geöffnet, in dem Klienten eigenständig den Zugang zu passenden Antworten und

Lösungen finden. Lösungen können durch Nachdenken und analytische Gespräche entstehen. Aber: Der Kopf ist nicht immer die klügste Instanz in uns. Das Bewusstsein macht nur die Eisspitze des Wissens aus, das in uns ruht. Der viel größere Teil liegt im Unbewussten. Wenn es also gelingt, das unbewusste Wissen anzuzapfen, um Antworten zu erhalten, dann haben wir einen viel größeren Schatz an Antworten zur Verfügung. Zudem sind diese Lösungen erfahrungsgemäß auch passgenauer und nachhaltiger.

Unser Gehirn wählt ständig aus. Während wir etwas tun, könnten wir aus den Augenwinkeln unsere nähere Umgebung wahrnehmen. Wir könnten alle Geräusche um uns herum hören, die Kleidung auf unserer Haut fühlen, den unterdrückten Impuls, etwas trinken oder auf Toilette gehen zu wollen. Wir wären überfordert, wenn uns zu jedem Zeitpunkt alles, was geschieht, gleichwertig nebeneinander bewusst wäre. Deshalb wählt unser Gehirn nur das aus, was es für wesentlich hält und bringt das ins Bewusstsein. Alles andere sackt ins Unbewusste.

Durch die Arbeit mit den Coachingkarten können wir aus diesem »Dunkel« wieder schöpfen und etwas Unbewusstes bergen, da wir in der spielerischen und entspannten Suche nach inneren Antworten den Filter des Gehirns außer Kraft setzen können.

Die Bilder, die wir in uns tragen, sind geprägt durch unsere ganz eigenen Erfahrungen. Sie sind so etwas wie ein visueller Fingerabdruck.

Coaching mit Bildern und Symbolen unterstützt Menschen daher, an ihren persönlichen Assoziationen anzudocken und dadurch Antworten auf Fragen hin zu einem Ziel zu finden. Aus dieser Klugheit bedienen wir uns. Durch dieses Werkzeug entsteht ein Raum, in dem wir aus der eigenen inneren Bildervielfalt schöpfen und die Antworten finden können, die wirklich zu uns passen.

Generell gibt es zwei Arten, mit Bildern zu arbeiten:

- Im ersten Fall gibt es ein Angebot an Bildern im Außen, auf das wir uns im Coaching beziehen.
- Im zweiten Fall werden Bilder aus dem Inneren des Menschen ans Licht befördert.

Einsatzmöglichkeiten von Bildern im Coaching

In den unterschiedlichen Coachingphasen lassen sich immer wieder Bilder einsetzen. In der folgenden Übersicht bringen wir einige Beispiele zur Verdeutlichung, bezogen jeweils auf die unterschiedlichen Phasen.

Coachingphasen und der Einsatz der Karten

Erste Phase: Ankommen

- Wie geht es dir gerade? Finde eine Karte, die deine Verfassung widerspiegelt.
- Wie soll es dir nach dem Coaching gehen? Finde auch hierfür eine Karte.

Zweite Phase: Thema erkunden und Ziel finden

- Wenn dein Thema ein Bild ist, welche Karte spiegelt dein Thema wider?
- Wenn du heute aus der Sitzung gehst, wie soll es dann sein? Suche eine Karte oder mehrere Karten aus, die den Zielzustand aufzeigen.
- Was gehört zu deinem Thema dazu? Finde jeweils eine Karte.
- Du sagst, deine Situation hat zwei Seiten. Finde eine oder mehrere Karten für jede Seite.

Dritte Phase: Vertiefung und Lösungen generieren

- Timeline: Zusätzliche Ressourcen auf dem Weg zum Ziel lassen sich mit Karten symbolisieren.
- Welche Elemente aus den Bereichen Körperlichkeit, soziales Umfeld, finanzielle Sicherheit, Arbeit und Leistung, Werte und Sinn sollen in deiner Vision verwirklicht werden?

- Aufstellung mit Karten: Karten für die Istsituation und ihre Zuordnung zueinander auswählen. Anschließend erkundet der Klient diese für die Zielsituation, indem er sich auf die Karten stellt und sie erkundend interpretiert.
- Arbeit mit den Motivationsformen (eine Karte für die Hinzu-Motivation, eine für die Weg-von-Motivation und Verharrungsmotivation) und ihren Repräsentanten.

Vierte Phase: Trance-Arbeit

»Ich bitte dich, jetzt eine Karte zu ziehen. Diese Karte wird dir einen wichtigen Hinweis darauf liefern, was du bei deiner Umsetzung der Lösung auf jeden Fall mit bedenken solltest.«
(Klient zieht und betrachtet die Karte) »Wenn die Karte, die du gezogen hast, dich auf einen wichtigen Aspekt hinweist, den du bedenken solltest, worauf weist die Karte dich hin?«

Fünfte Phase: Future Pace

»Suche dir aus den Karten einen Anker, der dich an dein Vorhaben erinnert. Wo solltest du das Bild platzieren, damit es dich wirksam an dein Vorhaben erinnern wird?«

Viele Klienten nutzen den Bildschirm ihres Smartphones, um dort ankernde Bilder zu speichern und wiederzufinden. Oder wir empfehlen das E-Book der »75 Coachingkarten Suchtgefahren erkennen«, zu finden auf der Homepage des Beltz Verlags: www.beltz.de

Zusammenfassung

Der Klient wählt unter einer größeren Anzahl von Motiven diejenigen aus, die intuitiv wahrgenommen werden. Im persönlichen Umfeld lassen sich zu den ausgewählten Karten wiederum Assoziationen sammeln, die auch ins Coaching einfließen. Die Karten werden so zum Katalysator, das Selbstbild auf verschiedenen Assoziationsebenen zu reflektieren. Das erleichtert die Thematisierung im anschließenden Gespräch.

Die Coachingkarten eignen sich sehr gut für Themen in denen Emotionen eine Rolle spielen, Diskussionen oder Gespräche aber zum größten Teil auf der sachlichen Ebene stattfinden. Bilder wecken Emotionen und die Aufmerksamkeit und können daher ein gutes Hilfsmittel sein, dem Dialog einen Weg zu bereiten, der die tatsächlichen Anliegen angeht. Sie helfen uns, mit unserer Gefühlswelt in Kontakt zu kommen. Dabei werden sowohl emotionale Hürden abgebaut, als auch – ganz trivial – Probleme mit dem Finden der richtigen Worte verringert.

Sie können faszinieren, begeistern, beeindruckend, aber auch schockieren. Sie ermöglichen Zugänge zu inneren, unbewussten Prozessen und zu Gefühlen, für die zunächst die Worte fehlen.

Die Coachingkarten werden als assoziativer Einstieg in ein Thema, als Impulsgeber für kreative Arbeitsprozesse oder als Feedbackinstrument und Stimmungsbarometer ge-

nutzt. Die Arbeit mit den Karten bedarf vonseiten des Coachs keiner Spezialkenntnisse wie Traumdeutung oder Symbolkunde und sie steht in keinen Widerspruch zu den Werten und Aussagen der humanistischen Psychologie. Wenn nicht spekulativ gearbeitet wird und der Coach sich mit seiner eigenen Interpretation zurückhält, besteht keine Gefahr einer esoterischen Arbeitsweise.

Die Arbeit mit Bildkarten ist einfach

- Die Bilder werden großflächig im Raum oder auf einem Tisch ausgelegt.
- Die Klienten werden aufgefordert, ein Bild oder mehrere Bilder auszusuchen, die aus deren Sicht am besten zur Situation und Fragestellung passen.
- Fragen werden gestellt:
 - Was siehst du in dem Bild?
 - Was passiert da gerade?
 - Was spricht dich besonders an?
 - ...
- Der Coach hält es aus, auf der Metapherenebene zu bleiben und springt nicht zu früh auf das echte Anliegen zurück.
- Abwarten und überraschen lassen ...!

Sucht: Grundsätzliches

Etymologisch stammt das Wort Sucht vom Begriff »siechen« ab, was so viel bedeutet, wie an einer Krankheit zu leiden. Die Begriffe Sucht und Abhängigkeit werden sehr oft synonym verwendet.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine Sucht das nicht mehr kontrollierbare Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- und Bewusstseinszustand. Diesem intensiven Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Eine Sucht beeinträchtigt die freie Entfaltung der Persönlichkeit. Sie zerstört die sozialen Bindungen und gesellschaftlichen Chancen eines Individuums.

Gemäß ICD-10, der medizinischen Klassifikation der Krankheiten und verwandten Gesundheitsprobleme, sollte die Diagnose »Abhängigkeit« nur gestellt werden, wenn innerhalb des letzten Jahres mindestens drei der folgenden aufgeführten Kriterien vorhanden waren:

- stark ausgeprägter Wunsch oder Zwang zu konsumieren
- verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf den Beginn, die Beendigung oder die Menge des Konsums
- körperliches Entzugssyndrom bei Reduktion oder Beendigung des Konsums
- Nachweis einer Toleranzentwicklung im Sinne einer stets weiter erhöhten Dosis, die erforderlich ist, um die ursprüngliche, durch einst niedrigere Dosen erreichte Wirkung wieder hervorzurufen

- fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen, Aktivitäten oder Interessen zugunsten des Konsums
- erhöhter Zeitaufwand, um zu konsumieren beziehungsweise sich von den Folgen zu erholen
- anhaltender Konsum – trotz des Nachweises eindeutig schädigender Folgen

Eine Sucht ist also eine zwanghafte und krankhafte Abhängigkeit von Stoffen, wie beispielsweise Alkohol, Nikotin, Heroin, Kokain, und auch von bestimmten Verhaltensweisen – nicht stoffgebundene Abhängigkeiten – wie zum Beispiel Spiel-, Kauf-, Internet-, Arbeits-, Sex-, Ess- und Brechsucht.

Bei einer Sucht besteht das starke Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme dieser Substanzen oder einer ständigen Wiederholung dieser Verhaltensweisen, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder Gefühle der Unlust zu vermeiden. Man unterscheidet bei einer Sucht zwischen seelischer (psychischer) und körperlicher (physischer) Abhängigkeit. Bei einer körperlichen Abhängigkeit wird das Suchtmittel ebenso stark benötigt, wie das Essen und Trinken. Ohne die Substanzen reagiert der Körper mit Entzugserscheinungen. Bei der seelischen Abhängigkeit wird das Suchtmittel zur »Krücke« dahingehend, dass das »innere Gleichgewicht« nur noch mithilfe der jeweiligen Substanz oder Verhaltensweise hergestellt werden kann.

Wer die durchaus angenehmen Wirkungen einer Rauschdroge oder bestimmten Verhaltensweise jemals kenne-

lernt hat, der wird versucht und auch bestrebt sein, diese (positive) Erfahrung wiederholen zu wollen. Hierdurch kann ein gefährlicher Prozess in Gang gesetzt werden, bei dem es am Ende nicht mehr allein um die anregende oder dämpfende Wirkung geht, sondern nur noch um den zwanghaften Konsum.

Eindeutige Symptome für eine Suchtgefährdung

... gibt es leider nicht. Man sieht es dem Menschen eben nicht immer an der Nasenspitze an. Es gibt aber mehrere Thesen und Ansätze, die Aspekte und Ursachen einer Sucht zu beschreiben.

- Hinter jeder Sucht steht eine Sehnsucht, bei der ein bestimmtes Bedürfnis ersatzbefriedigt wird.
- Sucht ist Kompensation, Verdrängen und Davonlaufen.
- Sucht bedeutet, sich vom Leben wegzubewegen, hin zu einem toten, nicht belebten Statisten.
- Sucht ist ein Selbstheilungsversuch.

Das sind Anzeichen, die Anlass zu weiterer, besonderer Aufmerksamkeit geben sollten, denn dahinter liegen meist tiefgreifende Probleme innerhalb der Persönlichkeit des Menschen:

- mangelndes Selbstvertrauen
- Passivität und Unselbstständigkeit

- geringe Problemlösungsfähigkeiten
- fehlende Konfliktfähigkeit
- überzogene Leistungsanforderungen an sich selbst
- Schwierigkeiten Kontakte zu finden
- ... to be continued ...!

Eine Sucht bedeutet in jedem Fall Unfreiheit.

Der Abhängige kann nicht mehr frei entscheidend mit dem Suchtmittel umgehen. Dies führt sehr oft zum Verlust sozialer Bindungen und zu nachteiligen Veränderungen der Persönlichkeit. Zu Beginn einer Suchtgefährdung und Suchtentwicklung verfolgt ein Konsument ganz bestimmt nicht die Absicht, sich selbst zu schaden, sondern er versucht, sich in der Regel erst einmal selbst zu helfen, sich selbst zu heilen. Er kann beispielsweise nicht entspannen, ist voller Sorgen und Selbstzweifel oder fühlt sich ängstlich und unsicher. Wenn der Konsum dem Menschen nun hilft, seine Probleme, wenn auch nur vordergründig, zu überwinden oder zu vergessen, dann wird das Suchtmittel im Laufe der Zeit immer wichtiger.

Die süchtige Verhaltensweise oder die Substanz kann viele Funktionen übernehmen:

- Entspannung
- Anregung
- Wahrnehmungserweiterung
- Leistungssteigerung

- Probleme vergessen
- Euphorie, Glücksempfinden
- und vieles mehr ...!

Die Rauschdroge – genauso wie eine bestimmte Verhaltensweise – zeigt eine »positive Wirkung«, die im Gehirn abgespeichert wird. Diese Wirkung schreit nach Wiederholung, wird immer häufiger eingesetzt und immer mehr Funktionen werden durch die Substanzen übernommen.

Eine Gewöhnung tritt ein, mit immer häufigerem Missbrauch, die immer höhere Dosierungen erfordert. Wird dieser gefährliche, sich in der Regel langsam und meist unbewusst einschleichende Kreislauf beibehalten, kann die Entwicklung einer Sucht die Folge sein.

Sucht und der »Point of no Return«

Legale wie illegale Rauschdrogen, Alkohol, Nikotin, exzessiver Mediengebrauch, Glücksspiel, Arbeitssucht und anderes mehr sind für manche Menschen, aus den unterschiedlichsten Gründen heraus, adäquate Selbststeuerungstools der Ersatzbefriedigung. Das geht so lange, bis sie ohne die süchtige Verhaltensweise oder Substanz nicht mehr ausbeziehungsweise klarkommen. Spätestens hier ist der »Point of no Return« erreicht und jemand ist süchtig! Dieser Punkt ist dadurch gekennzeichnet, dass eine dahinterliegende Lö-



Gestern

Vergangenheit ist ein Seil,
auf dem viele Narren tanzen.



Persönlichkeit innen

Szenario

Vier Dinge kommen nie wieder zurück:

- das vergangene Leben
- verpasste Chancen
- die versäumte Zeit und
- das gesprochene Wort

Nimm deine Vergangenheit sorgsam an die Hand, dann beißt sie dich auch nicht.

Provokante Fragen

- Was hat dich zu dem gemacht, der du heute bist?
- Was hast du ausprobiert und was möchtest du nie wieder erleben und tun müssen?
- Welches gravierende Erlebnis hat dein Leben nachhaltig verändert?
- Wenn du eine Sache in der Vergangenheit ändern könntest, welche wäre das und warum?
- Wer genau wärest du, wenn du eine andere Vergangenheit gehabt hättest?
- Wie gehen andere Menschen mit den Dämonen ihrer eigenen Vergangenheit um?
- Welche Bewältigungsstrategien setzen sie ein?
- Welche Möglichkeiten siehst du darin, einen Haken hinter deine Vergangenheit zu machen?
- Was musst oder willst du lernen, um die Narben abheilen lassen zu können?
- Betäuben, verdrängen, weglaufen und aushalten – wie hilfreich sind diese Einstellungen?

Impulse

- Die ersten 40 Jahre deiner Kindheit sind immer die härtesten.
- In den Ruinen von heute liegen die Schätze von gestern.
- Akzeptiere deine Vergangenheit und schließe Frieden mit ihr. Sie ist der Teil von dir, an dem du sowieso nichts mehr ändern kannst.