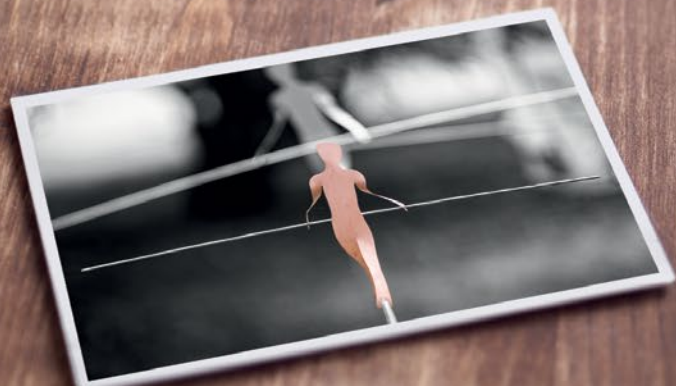


Björn Migge • Rudi Fränkle

75 Bildkarten

Sinnorientiertes
Coaching



BELTZ

Liebe Nutzerin, lieber Nutzer,

mit diesem digitalen Kartenset sind Nutzungsrechte im Sinne des Urheberrechts verknüpft. Sie haben mit Vertragsschluss das nicht ausschließliche, nicht übertragbare, räumlich und zeitlich uneingeschränkte Nutzungsrecht an den Download-Inhalten zum ausschließlich privaten Gebrauch erworben. Eine Weitergabe dieser Inhalte an Dritte ist unzulässig und eine gewerbliche Benutzung bedarf unserer vorherigen Zustimmung bzw. gesonderter Lizenzierung.

Für digitale Karten räumen wir ein:

A) Sie möchten die Karten als Therapeutin oder Ausbilder:in in der Therapie, als Trainer:in, Coach, Berater:in zur Ausübung Ihres Gewerbes nutzen z.B. in Onlineseminaren, -schulungen oder Webinaren. Sie gehören nicht einer öffentlichen Bildungseinrichtung an.

Der Einsatz der digitalen Karten in Online-Veranstaltungen mit **maximal acht Teilnehmer:innen** ist mit dieser Nutzungslizenz abgedeckt. Sie dürfen während Ihrer Online-Veranstaltung beliebig viele Inhalte zeigen. Möchten Sie Ihren Teilnehmern eine Präsentation zur Verfügung stellen, dürfen Sie hier max. 15% der Karten einbinden. Sie dürfen die Karten weder einzeln noch insgesamt weitergeben.

Bei **mehr als acht Teilnehmer:innen** bieten wir Ihnen eine individuelle Nutzungslizenz an.

Bitte wenden Sie sich an unseren Kundenservice:
medienservice@beltz.de, 06201-6007-330

- B) Sie gehören einer öffentlichen Bildungseinrichtung an. Es gilt folgende Schrankenregelung:
UrHG § 60 a Unterricht und Lehre
- (1) Zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken **bis zu 15 Prozent** eines veröffentlichten Werkes vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht und in sonstiger Weise öffentlich wiedergegeben werden
1. für Lehrende und Teilnehmer der jeweiligen Veranstaltung,
 2. für Lehrende und Prüfer an derselben Bildungseinrichtung sowie
 3. für Dritte, soweit dies der Präsentation des Unterrichts, von Unterrichts- oder Lernergebnissen an der Bildungseinrichtung dient.

Bei darüberhinausgehendem Bedarf wenden Sie sich bitte ebenfalls an unseren Kundenservice.

BELTZ

Text und Konzept

Dr. Björn Migge war früher Universitätsoberarzt. Seit 2004 leitet er in Westfalen ein Weiterbildungsinstitut. Er ist Autor mehrerer Coaching-fachbücher: unter anderem »Sinnorientiertes Coaching« (2016) und »Handbuch Coaching und Beratung« (3. Auflage 2014).
Homepage: www.drmigge.de

Fotos

Rudi Fränkle, wohnhaft in Mannheim, seit 2012 pensioniert, ist seit Jahrzehnten ambitionierter Hobbyfotograf. Von Rudi Fränkle stammen auch die Fotos der »75 Bildkarten Schema-Coaching« (2013).
Homepage: www.rudis-fotoseite.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Dieses Bildkartenset ist auch erhältlich als
ISBN 978-3-407-36576-7 Print

© 2016 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
www.beltz.de

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Herstellung und Satz: Michael Matl
Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Umschlaggestaltung: Antje Birkholz
Umschlagfotos: Stocksy/Guille Faingold und Rudi Fränkle, Mannheim
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-36868-3

Inhalt

Vom Sinn	2
Mehr als nur reden	3
Frage des Lebens	6
Innere Bewegung	7
Stellungnahme	8
Verantwortung	9
Wahrhaftigkeit	9
Aufgabe	11
Herzlichkeit	12
Lebendigkeit	13
Sinn: Schätze des Lebens	15
Einfachheit	16
Offenheit	17
Loslassen	18
Verantworten	19
Gewissen	21
Fairness	22
Werteverwirklichung	23
Tod	24
Leid	26
Schuld	27
Fotos im Überblick	28

Vom Sinn

Gibt es einen *objektiven Sinn* unseres Daseins und unseres Alltags? Viele Menschen glauben daran und viele Religionen teilen uns mit, dass sie von diesem Sinn wüssten. Das ist für viele Trost und gibt ihrem Leben Orientierung.

Für andere Menschen spielt der Sinn des Alltäglichen eine entscheidende Rolle, denn sie wollen den vielen Situationen des Lebens einen Sinn abgewinnen. Das ist der *subjektive Sinn* im Leben des einzelnen Menschen, der in diesen Fragen auftaucht:

- Wofür ist das gut, was ich gerade mache?
- Wie soll ich auf die Anfrage, die mir das Leben jetzt stellt, reagieren?
- Was erfüllt mich eigentlich?
- Was gibt meinem Leben Ziel und Richtung im Konkreten?
- Wofür lohnt sich mein Alltag?
- Was motiviert mich?

Das alles sind Fragen des subjektiven Sinns im Leben. Auch bei schlimmen Erkrankungen oder wenn liebe Menschen sterben und in großer Not können wir diese Fragen stellen. Dann werden sie sogar noch drängender.

Sinnorientierung in Coaching und Beratung meint also in diesem Booklet nicht: Was sagen mir die großen Religionen über den Sinn des Lebens und welche Führung geben sie

mir in meinen alltäglichen Fragen? Es geht in diesem Bildkartenset eher um die Frage: Was ist jetzt die Aufgabe, die ich wahrnehmen will? Was ist die wertvollste Antwort auf die Herausforderung des Lebens? Was ist jetzt das »Wofür«, das mich am Leben hält? Was kann ich dem Leben in dieser Situation schenken?

Für gläubige Menschen hängt der objektive Sinn des Lebens mit dem subjektiven Sinn zusammen. Atheisten oder Agnostiker sehen hier keinen Zusammenhang. Dieses Bildkartenset soll für jedermann hilfreich sein, daher konzentrieren wir uns auf den subjektiven Sinn.

Im Buch »Sinnorientiertes Coaching« (2016) erfahren Sie mehr über die spannenden philosophischen und psychologischen Grundlagen zum Thema Sinn. Das vorliegende Bildkartenset ist dazu eine praktische Ergänzung. Im Booklet gehe ich nur auf einige grundlegende Aspekte des sinnorientierten Coachings ein.

Sie können die Bildkarten ohne das umfangreiche Hintergrundwissen aus dem Lehrbuch einsetzen und die Fragen oder kurzen Methoden in diesem Booklet für sich selbst oder für die Arbeit mit Klienten nutzen.

In der Praxis wird man wohl immer nur ein oder zwei »Tools« pro Klienten anwenden – je nach Anliegen und der Fragestellung, die gerade in den Fokus rückt. Jede Übung in diesem Booklet kann auch mit anderen Verfahren oder Methoden durchgeführt werden: beispielsweise Psychodrama oder Imagination.

Professionelle Begleitung empfohlen



Dieses Bildkartenset wendet sich an Profis in Coaching, Supervision, Psychotherapie, Seelsorge und ähnliche Beratungsformen, die ihre Arbeit mit Klienten hier und da mit dem Medium des Fotos ergänzen möchten. Die einzelnen Übungen sind so formuliert, als würde ein Klient angesprochen, der von einem Coach begleitet ist. Bitte »übersetzen« Sie diese Anredeform für sich jeweils passend in die Situation, in der Sie sie anwenden. Bedenken Sie bitte, dass verunsicherte Menschen, die sich gerade in einer Krise befinden, oder psychisch erkrankte Menschen die meisten vorgeschlagenen Übungen nicht allein durchführen sollten, sondern – je nach Art der Beeinträchtigung – hierbei an ihrer Seite einen passenden Profi haben sollten.

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

Mehr als nur reden

Die Metapher von der rechten und linken Gehirnhälfte ist Ihnen bestimmt geläufig: Die eine Hälfte soll eher für sprachlich-logisches Denken zuständig sein, die andere eher für intuitiv-kreative Denkopoperationen. Vielleicht kennen Sie auch die Metapher vom kleinen Reiter (bewusstes Denken), der auf einem wilden Stier (Emotionen und Unbewusstes) durchs Leben reitet und denkt, dass er allein alles im Griff hat. Und noch ein Beispiel aus der Bildsprache: Der schwimmende Eisberg, der nur mit einem kleinen Teil seiner Spitze aus dem Wasser ragt (das bewusste Denken) und sich unter dem Wasserspiegel noch gewaltig ausdehnt (das Unbewusste, die Intuition).

Diese Bilder haben sehr handfeste Entsprechungen in der Sozialforschung, der Tiefenpsychologie, der Literatur und neuerdings auch in der modernen Neurowissenschaft. Trotzdem dominiert im Training, der Geschäftswelt, in manchen Coaching- und Therapieansätzen die (unbewusste) Vorstellung, dass das Reden über bewusste Gedanken mehr Erfolg bringe als die Beschäftigung mit Gefühlen, inneren Bildern und Bauchempfindungen. Oft werden diese »weichen Techniken« sogar entwertend abgewehrt.

Moderne Coaching-, Therapie- und Beratungsverfahren setzen dagegen bewusst auf die Kombination von klarer kognitiver sprachlicher Arbeit mit emotionsaktivierenden wei-

chen Methoden, wie zum Beispiel Aufstellungs- und Stuhlarbeit, Achtsamkeitsübungen und Imaginationsmethoden. Genauso wichtig ist die Arbeit mit dem Körper beispielsweise in Atemübungen, konzentrativer Bewegung, beim Tanz oder anderem. Hier verweise ich auf körperorientierte Verfahren: Hakomi, Hatha Yoga, Feldenkrais, Focusing und viele andere mehr.

Oft wird zum Beispiel im Coaching, in der Therapie, Supervision und Seelsorge über *innere Bilder* gesprochen. Doch genauso können scheinbar äußere Wahrnehmungen, wie Klänge, Farben, Naturerleben, Gerüche und anderes mehr der Ausgangspunkt sein, von dem aus innere Muster, Probleme oder Lösungswege erkundet, verändert oder konstruiert werden. Denn das »Äußere« findet erst in unserer Wahrnehmung, also unserer neuronalen und geistigen Verinnerlichung und anschließenden emotionalen, körperlichen und kognitiven Interpretation Resonanz in uns.

Die Bildkarten mit Fotos von Rudi Fränkle schaffen die Möglichkeit, über die Auswahl und Wahrnehmung eines Bildes Zugang zu einem Thema zu ermöglichen. Hierzu ein Beispiel:

Eine unklare Veränderungsblockade

Stellen Sie sich vor, Sie arbeiten mit einem Klienten an einem Coachinganliegen, bei dem der Klient klare Gedanken zu möglichen Veränderungswegen formuliert, doch gleichzeitig offensichtlich ist, dass ihn etwas an der Umsetzung hindert. Vielleicht legen Sie die Karten vor ihm aus und sagen: »Sie sagten eben, dass Sie gern etwas ändern möchten, weil Sie die Hintergründe und Ziele gut durchdacht haben. Aber Sie spüren auch, dass Sie etwas daran hindert, mit der Umsetzung zu beginnen. Etwas, das Sie nicht klar fassen können. Bitte wählen Sie ein Bild aus, das Ihnen passend erscheint für dieses unklare Gefühl.«
Im Anschluss kann der Klient erzählen, was er fühlt, wenn er das Bild betrachtet.

Die Metapher des Eisbergs haben wir auf der vorherigen Seite bereits erwähnt: Der größte Teil davon ruht unter dem Wasser und stellt in diesem Bild unsere Gefühle sowie unbewusste Denkprozesse dar. Die Spitze des Eisbergs ist der Teil des Denkens, der uns bewusst ist. Das unklare Gefühl beim eben im Beispiel erwähnten Klienten, in der Umsetzung des Ziels beeinträchtigt zu sein, entsteht nicht in der Spitze des Eisbergs, die aus dem Wasser herausragt, sondern es liegt unter der Wasseroberfläche. Es ist noch nicht sprachlich-logisch fassbar. Doch das innere unbewusste Wissen dieser abgetauchten Region wählt nun in dem genannten Beispiel eine symbolische Resonanz in Form eines Bildes.

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, um mit und über Bilder ins Gespräch zu kommen. Schöne Beispiele mit Tools finden Sie unter anderem im Kartenset von Sonia und Bernd Weidenmann: »75 Bildkarten für Coaching und Beratung« (2013) sowie im Set von Rudi Fränkle und Björn Migge: »75 Bildkarten Schema-Coaching« (2013).



Wann setze ich welches »Tool« in der Bildarbeit ein?

Die Arbeit mit den Bildkarten kann an jeder Stelle im Prozess des Coachings genutzt werden. Sie wird jeweils der Dynamik zwischen Klient und Coach angepasst: der Erwärmung der Arbeitspartner im Prozess, den gerade vorherrschenden Zielen sowie den auftauchenden Fragen.

Aber genauso kann die Bildarbeit auch neue Fragen aufwerfen oder Aspekte ins Spiel bringen, die von beiden Partnern vorher übersehen wurden, denn Bilder lösen etwas in uns aus, das sprachlich-logisch vorher nicht bedacht wurde.

Mit der Bildarbeit ist es wie mit jedem Coachingtool: Alles kommt nur zum Einsatz, wenn es gerade passt. Und es muss immer der Situation, dem Coachingziel, den beiden Arbeitspartnern (Klient und Coach) angepasst werden: in der Sprache, im Tempo, in der Tiefe.

Die Bildarbeit in diesem Kartenset orientiert sich an wesentlichen Stichworten, Begriffen oder Fragen, die im Buch »Sinnorientiertes Coaching« (2016) eingeführt wurden. Diese Stichworte münden letztlich alle in die Frage: »Wie kann ich ein wertvolles, sinnvolles, erfüllendes Leben führen?«

Wenn Sie mit Klienten arbeiten, dann gehe ich davon aus, dass Sie eine entsprechende Weiterbildung absolviert haben. Dieses kleine Booklet zu den Bildkarten soll keine Ausbildung in Kommunikation ersetzen oder eine theoretische Einführung in die Arbeit mit Bildern oder das sinnorientierte Coaching darstellen. Die Bildkarten sollen Ihre bisherige Arbeit auf schöne und kreative Weise ergänzen.

Wenn Sie tiefer in das Thema Sinnorientierung einsteigen möchten, dann freue ich mich, wenn Sie das genannte Buch lesen und durcharbeiten. Es ist ein Lehr- und Diskussionsbuch zur existenziellen Beratung sowie zur Logotherapie und Existenzanalyse.

Frage des Lebens

Die meisten Menschen stellen Fragen und Forderungen an das Leben: Sie möchten etwas haben, wünschen sich Gesundheit, Glück und Wohlergehen. Das ist verständlich. Doch oft passiert im Leben etwas, das diesen Wünschen nicht entspricht. Diese häufig unerwünschten Herausforderungen gilt es anzunehmen. Besonders dann, wenn es um die großen unangenehmen Themen des Lebens geht, wie Leid, Krankheit, Alter, Schuld, Sterben und den Tod, taucht die Frage an das Leben auf: Warum nur, warum ich (und nicht jemand anderes), warum jetzt ...? Das Leben gibt uns keine Antwort. Es passiert einfach.

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse (einer Beratungs- und Therapieform, die auf den Sinn fokussiert), meinte, dass wir niemals eine verlässliche Antwort erhalten, wenn wir so an das Leben herantreten. Stattdessen schlägt er eine *kopernikanische oder existenzielle Wende* vor. Damit meinte er: Wir sollten unseren Blick auf das Leben völlig verändern, indem wir begreifen, dass nicht wir die Fragenden sind, sondern dass das Leben in jeder Situation uns fragt. Es fragt danach, was das Wertvollste und Sinnhafteste ist, was wir in der jeweils gegebenen Situation tun können. Unsere wertvollste Wahl ist unsere Antwort an das Leben, es ist unsere Ver-Antwortung.

Unserer Verantwortung im Leben können wir aber nur gerecht werden, wenn wir die Frage auch hören, sehen, spüren, ... so, wie sie an uns gestellt ist. Wenn ich stattdessen Fragender, Redender, Fordernder, Jammernder bin, dann habe ich keinen Sinn für die Anfrage des Lebens. Dann nehme ich nur meine eigene Stimme wahr.

Das Leben fragt dich



In Ihrer momentanen Situation, Ihrem Coachinganliegen oder Ihrer Sorge ist eine Anfrage des Lebens an Sie enthalten. Es ist keine »Prüfung«, sondern einfach nur das, was jetzt ist, einfach nur eine Aufforderung: Sehe und fühle, was gerade mit dir geschieht! Schauen Sie die Fotos auf den Bildkarten durch und lassen Sie sich von Ihrem Herz, Ihrem Bauch oder Gefühl inspirieren, indem Sie ein bis drei Bilder aussuchen, die für die Anfrage des Lebens stehen. Das muss nicht das sein, was Sie zunächst gedacht haben. Lassen Sie sich überraschen, welche Bilder Ihr Unbewusstes aussucht.

Betrachten Sie mit Ihrem Coach die ausgesuchten Bilder in aller Ruhe. Reden Sie nicht und interpretieren Sie nicht. Schauen Sie einfach nur auf die Fotos und lauschen Sie.

Besprechen Sie erst nach einer Weile mit Ihrem Coach, welche Gefühle, Gedanken, inneren Bilder, Ideen durch das Betrachten der Fotos auftauchten. Mit Ihrem Coach planen Sie dann, wie diese zusätzlichen Informationen mit dem kombiniert werden können, was Sie vorher für Ihr Anliegen oder Ihre Herausforderung hielten.

Innere Bewegung

Wenn im Leben eine Situation auftritt, die uns etwas angeht, dann löst das etwas in uns aus. Im Alltag bemerken wir dies oft nur diffus – wie durch einen Nebel oder unter einer Dunstglocke erkennen wir, dass etwas passiert: eine Begegnung, eine Bemerkung, eine Erkrankung, ein Unfall, ein Unglück – und schon im nächsten Moment machen wir etwas. Wir reagieren aber in den meisten Fällen nicht weise, sondern eher auf gewohnte Weise. Manchmal reagieren wir auch mit einer Art Autopilot ziemlich unbewusst.

Wie wäre es, wenn wir wesentliche Situationen, die mit unserem Anliegen zu tun haben, noch einmal unter die Lupe nehmen würden: Was genau ist dort eigentlich passiert? Unsere Wertungen oder Vorannahmen bleiben außen vor. Das ist die Anfrage des Lebens. Wenn wir im Rückblick noch einmal in Zeitlupe verfolgen, wie diese Frage an uns herangetragen wurde, ist es möglich, sich auch noch einmal vorzustellen, wie diese Frage in uns eindrang, sich in unseren Gedanken einnistete, in unserem Körper und unseren Gefühlen Raum nahm:

- Was machte die Situation (Anfrage des Lebens) in unserem Inneren noch einige Zeit, bevor wir reagiert haben?
- Welche inneren Bilder tauchten auf?

- Welche Gedanken, wenn auch ganz leise und kaum vernehmbar, sind entstanden?
- Welche Gefühle kamen empor?



Was passiert in dir?

Was löste die Anfrage des Lebens in Ihnen alles aus? Suchen Sie zu folgenden inneren Prozessen ein Foto, das »irgendwie« (das weiß in vielen Fällen nur das Unbewusste) zum jeweiligen Prozess passt:

- Emotionen
- Gefühle
- Stimmungen
- Körperreaktionen
- Gedanken
- innere Bilder
- Gerüche

Erkunden Sie im nächsten Schritt mit Ihrem Coach diese Bilder. Seien Sie einfach neugierig. Es kommt jetzt noch nicht auf Lösungen oder Interpretationen an. Gehen Sie mit einem Anfängerherz an die Bildbetrachtung heran: »Oh, das war auch in mir ... Oh, und das auch ...!«

Stellungnahme

Wenn uns bewusst ist, was eine Begebenheit oder Situation in uns alles auslöst oder ausgelöst hat, haben wir bereits eine leicht erweiterte Form von Bewusstheit erlangt. Das ist wichtig, damit wir unsere Freiheit nutzen können, mit der wir all diese Informationen für unser inneres Wachstum, aber auch für eine bewusste Stellungnahme nutzen können.

Wenn Sie all diese Informationen kennen, dann können Sie auch Ihr eigener, innerer Beobachter werden. Sie distanzieren sich auf diese Weise von den inneren Abläufen, die bisher automatisch abliefen und können sie betrachten. Vielleicht haben Sie vorher durch einen alten Glaubenssatz oder eine erlernte emotionale Reaktion auf die Anfrage des Lebens hin Stellung bezogen und die Situation auf bestimmte Weise gewertet.

Sie können sich nun der Wertung völlig enthalten (das wäre schon ein sehr achtsam-meditativer Weg) oder Sie können mit mehr Weisheit als vorher überlegen und erfühlen, welche innere Stellung Sie aufgrund der Lebensanfrage einnehmen möchten.

Wo vorher vielleicht Angst, Wut, Gier oder anderes als Stellungnahme auftauchte, können Sie anstelle dessen nun beispielsweise Mitgefühl, Traurigkeit oder Hilfsbereitschaft als innere Stellungnahme wählen. Probieren Sie es einmal aus.



Wie stellst du dich dazu?

Suchen Sie zunächst zwei, drei Fotos aus den Bildkarten aus für die innere Wertung oder Stellungnahme, die die auslösende Situation bisher in Ihnen bewirkt hat: Haben Sie beispielsweise etwas abgelehnt, verurteilt, herbeigesehnt, brüsk von sich gewiesen, einfach unter den Teppich gekehrt, wollen Sie davon weglaufen oder darauf zugehen ...? All das waren innere Stellungnahmen, die Sie nun mithilfe der Bilder visualisieren können.

Wenn Sie alle Gefühle, Körperregungen, inneren Bilder, Gedanken ganz in Ruhe betrachtet haben, die die auslösende Situation in Ihnen geweckt hat, dann überlegen Sie mit Herz und Bauch, welche Einstellung (Stellungnahme) Sie dazu noch entwickeln können, die Ihnen wertvoller und sinnhafter erscheint. Lassen Sie sich von Ihrem Herz inspirieren, welche Bilder zu einer solchen alternativen Stellungnahme passen könnten.

Besprechen Sie die Bilder mit Ihrem Coach: Zunächst die »alte« Wahl und dann die »neue« Wahl.

Verantwortung

Wenn Sie innerlich Stellung bezogen haben, verdichtet sich auch, wie Sie nach außen oder innen auf eine Anfrage des Lebens reagieren wollen: Was wollen Sie als Antwort in das Leben geben? Wie werden Sie konkret mit der Situation umgehen? Wem werden Sie was sagen? Was genau werden Sie tun? Wenn Sie eine wertvolle Stellungnahme gewählt haben, wird die Antwort, also Ihre innere oder äußere Handlung ebenfalls wertvoll und sinnhaft sein.

Dann nehmen Sie die Möglichkeit Ihrer Freiheit an und verwirklichen Sinn. Denn Sinn wird – in diesem Modell, das auf Viktor Frankl zurückgeht – nicht von außen geschenkt, sondern entsteht immer dann, wenn wir auf eine Weise dem Leben antworten, die uns im Herzen sinnvoll erscheint.

Dem Leben antworten



Wählen Sie zwei bis drei Karten, bei denen Sie das Gefühl haben, sie stehen für eine Antwort, die Sie nicht verwirklichen möchten. Dann wählen Sie zwei bis drei Karten, bei denen Ihr Gefühl Ihnen mitteilt, dass in diesen Bildern etwas in Ihnen mitschwingt, das für die richtige Antwort steht, mit der Sie Ihrer Verantwortung gegenüber dem Leben gerecht werden.

Wahrhaftigkeit

Vor einigen Tagen sprach ich mit einem Freund, der sehr viel arbeitet und dadurch recht gestresst ist. Ich fragte ihn, ob Sport, Entspannung, Meditation oder Ähnliches nicht gut für ihn wären. Dafür habe er überhaupt keine Zeit, lautete seine Antwort. Das könne er in seinen Tagesablauf leider in keiner Weise einplanen, sagte er ernst. Dieser Freund arbeitet nebenberuflich als Coach und ich fragte ihn, ob er das eigentlich selbst glaube, was er da sagt und wie er es wahrnehmen würde, wenn das einer seiner Klienten behaupten würde. Er wurde dann sehr nachdenklich, die Tränen stiegen ihm in die Augen und kurz darauf lachten wir herzlich über seinen Versuch, sich selbst zu betrügen.

Wir machen das ständig mit uns, indem wir uns irgend etwas einreden, geradezu wahnhaft in etwas hineinsteigern. Doch wir bemerken es meistens nicht. Würden wir nüchtern nachfragen, kämen wir schnell darauf, dass wir nicht ganz ehrlich sind mit uns. Daher ist es wichtig, in sich selbst nachzuspüren und nachzufragen:

- Ist das denn wirklich wahr?
- Woran genau erkennst du das?
- Gibt es denn Ausnahmen?
- Was würde passieren, wenn ...?

Tief in unserem Herzen wissen wir in der Regel ganz genau, was wesentlich ist, was wahr ist, was eigentlich zutrifft und was uns guttut. Aber um unser Herz herum, quasi in der Hülle unseres Charakters, wimmelt es von »Ich muss ...«, »Ich sollte ...« oder »Ich darf nicht ...« und ähnlichen Sätzen. Auch Neid, Gier, Ruhmsucht und dergleichen entspringen nicht unserem Herzen, sondern sind Schattengestalten, die sich in unserer Hülle aufhalten und sich für unser wahres Wesen ausgeben.

Die Frage »Ist das wirklich wahr?« kann noch viel tiefer reichen, wenn wir damit nicht nur Fakten überprüfen. Denn sie enthält auch die Frage nach der Wahrhaftigkeit: »Ist es wirklich das, was aus den Tiefen deines Herzens entspringt, mit dem du das Leben gestalten möchtest, das zu dir passt, das dich erfüllt und dir Sinn gibt?«

Bei Wahrhaftigkeit geht es nicht nur um Faktenprüfung, um bisher ungenutzte Alternativen, um die Würdigung übersehener Ausnahmen. Es geht auch um eine tiefe Gesinnung und Einstellung zum eigenen Leben: Will ich unwesentlich durch Ängste und Ablenkungen meiner »Hülle« gesteuert werden oder möchte ich wesentlich leben, aus einer tieferen Quelle?



Ehrlich sein zu sich selbst

Sammeln Sie Sätze, die Sie bisher begrenzten:

- Ich darf nicht ...
- Ich kann nicht ...
- Ich muss ...
- Ich soll ...
- Ich habe keine ...
- Mir steht ... nicht zu.
- Ich brauche unbedingt ...

Schauen Sie wieder mit Herz oder Bauch, welches Foto der Bildkarten zu jedem dieser Sätze passen könnte. Schreiben Sie auf eine Moderationskarte den jeweiligen Satz und legen Sie ihn neben oder auf das Foto.

Im nächsten Schritt finden Sie mit Ihrem Herzen jeweils ein weiteres Bild zu den bisher ausgewählten. Jedes dieser Bilder soll die vorherigen mit ihren zugehörigen Sätzen »neutralisieren« oder infrage stellen. Denn zu jedem »Ich kann nicht« gibt es tief in uns auch ein »Doch, eigentlich kann ich das doch!«.

Untersuchen Sie anschließend mit Ihrem Coach, welche eigentlichen Befürchtungen, Ängste, Verpflichtungen oder anderes hinter den bisherigen Begrenzungen standen.

Aufgabe

Wenn wir ehrlich mit uns umgehen und Ängste, alte Sätze, Begrenzungen, Gier, Ruhmsucht, Neid und dergleichen aus unserer Hülle langsam ablegen, dann bleibt immer noch die Frage: Was soll mich nun stattdessen leiten und was soll ich jetzt tun?

Bisher haben Ängste, Süchte, Neid, Glaubenssätze und dergleichen uns aufgetragen, wie wir im Leben zu reagieren haben, wofür wir uns einsetzen, was wir wollen oder nicht.

Wenn wir wahrhaftiger oder wesentlicher leben, dann ist mehr Platz für die Stimme aus dem Herzen oder aus der Quelle, die Viktor Frankl die *Person* genannt hat, als Sitz von Geistigkeit und Gewissen. Das ist unser Empfangsorgan, mit dem wir merken, welche Aufgabe im Leben uns anzieht, wohin uns ein sinnhaftes Leben treibt.

Wenn wir den ganzen Ballast in unserer Charakterhülle ablegen, nehmen wir wahr, wofür es sich wirklich lohnt, sich einzusetzen. Das ist bei jedem Menschen etwas anderes: Ich will ein Werk vollenden, ich will meinen Kindern eine liebevolle und kluge Mutter sein, ich will Asien als Anhalter durchqueren, ich will Klavierspielen lernen, ich will Entspannungskurse geben, ich will in Kambodscha ein Aids-Hospiz aufbauen, ... – »Ich will« ist dann Ausdruck eines Willens zum Sinn, einer Zugkraft hin zu einer Aufgabe, die unserem Herzen entspringt.

Wenn Sie sich mit fernöstlicher oder christlich-mystischer Philosophie auskennen, werden Sie merken, dass dieses »Ich will« immer noch Ausdruck unseres Egos ist. Es ist ein ruhiger und gereinigter Ausdruck: Zuerst muss man *jemand* und sich seiner bewusst sein. Um diesen »Jemand«, nämlich den werte- und sinnbewussten Kern in uns, geht es zunächst im sinnorientierten Coaching. Wenn Sie auch diesen »Jemand« noch loslassen möchten, um ein Niemand zu werden, dann betreten Sie einen Weg der Meditation. Doch der Weg der Meditation, im Sinne der Ego-Aufgabe, ist nicht Thema dieses Bildkartensets.

Was kann ich dem Leben geben?



In Ihren bisherigen, selbst auferlegten und fremden Pflichten, die mit Ihren Rollen verbunden sind, haben Sie viele Aufgaben. Denken Sie an die drei Aufgaben, die Ihnen dicht am Herzen sind. Wählen Sie hierfür je ein Bild aus. Später denken Sie an die drei Aufgaben, die zu Ihrer Rolle gehören, die aber fern von Ihrem Herzen sind. Auch dafür wählen Sie je ein Bild aus. Besprechen Sie mit Ihrem Coach die Unterschiede der Fotos (nicht der Aufgaben), Gemeinsamkeiten der Fotos, innere Bilder, Gefühle, innere Sätze, die mit den Fotos zusammenhängen.

Eine Woche später wiederholen Sie die Arbeit. Dann sprechen Sie aber nicht über die Fotos (die trotzdem noch wie zuvor betrachtet werden), sondern Sie sprechen über die jeweilige Aufgabe. Wie hat sich innerhalb dieser Woche der innere Blick auf die Aufgaben verändert?

Was erwartet das Leben von mir?



Zum Thema der Aufgabe drei weitere Übungen:

Erstens: Prüfen Sie Ihr Herz, während Sie die Fotos des Sets anschauen, mit der Frage: Welche Aufgabe im Leben wartet eigentlich auf mich, die ich mich bisher nicht traute anzugehen (oder sie aufschob, nicht wahrnahm)? Finden Sie für diese Aufgabe ein Foto. Sprechen Sie über das Foto und seine Verbindung zu dieser bisher aufgeschobenen Aufgabe. Sammeln Sie Gefühle, Gedanken, Körperwahrnehmungen. Später sprechen Sie auch darüber, was Sie bisher davon abhielt, die Aufgabe anzunehmen.

Zweitens: Neben all den Rollen und Ihren Aufgaben, die Sie wahrnehmen: Was sind eigentlich die zentralen Aufgaben (Es müssen keine Rollen sein!), die Sie im Leben wahrnehmen? Was weckt in Ihnen Energie, Lebensfreude, Schaffenskraft? Was zieht Sie in die Zukunft? Lassen Sie sich von den Bildern inspirieren, die wieder Symbole oder Stellvertreter für solche Aufgaben sein können.

Drittens: Überprüfen Sie, inwiefern die Aufgabe oder das, was Sie dann tun, über Sie selbst hinausweist: Transzendiert es Sie selbst, indem es der Welt oder anderen Menschen etwas Wertvolles gibt? Oder erfüllt die Aufgabe eine Art Selbstzweck und ist nur dafür da, Ihr Ego aufzubauen?

Denn das Leben – so Viktor Frankl – erwartet nicht nur von uns, dass wir unsere Energie auf uns selbst zurückspiegeln, sondern auch der Welt etwas schenken, das unseren Ego-Kreis überschreitet.

Herzlichkeit

Das Herz ist in der Kulturgeschichte eine Metapher für unsere Feinfühligkeit, für Mitgefühl, Liebesfähigkeit, aber auch für den Sitz unseres wahren Wesens, der manchmal Seele genannt wird. Das Herz gilt zudem als Einfalltor des Geistigen oder des Göttlichen. In diesen Bildern des Herzens kann das Herz aber auch kalt sein oder von Steinen ummauert. Es kann klein und eng sein, sodass weder Liebe noch Geistigkeit dort Wohnung nehmen können.

In der Medizin wissen wir heute, dass das Herz ein sehr empfindsames Organ ist, das Ausgeglichenheit oder Stress des ganzen Menschen widerspiegelt und gleichzeitig mitbestimmt. Es existiert eine kräftige Rückkopplungsschleife zwischen Herz und Gehirn. Und dabei ist nicht immer das Gehirn der Ausgangspunkt von »Befehlen«. Auch das Herz kann mit seinem kräftigen Nervengeflecht im Gesamtkonzert des Menschen Einfluss nehmen.

Wer mit einem guten Gefühl und annehmend in die Welt blickt, hat meist ein ausgeglichenes Herz – oder umgekehrt. Wer mit Geiz, Neid, Gier oder Wut in die Welt blickt, hat ein gestresstes Herz – oder umgekehrt.

Zum Herzen und zu einem herzlichen Leben gibt es viele Worte, die mir einfallen, beispielsweise sind das:

- Annahme
- Selbstkenntnis
- Selbstannahme
- Lächeln
- Vergebung
- Schatten
- Selbstliebe
- Nächstenliebe
- Liebe der Nächsten
- Liebe der Fernen
- Tierliebe
- Lebensliebe
- Gottesliebe
- Loving-kindness
- Liebe, die nicht Besitz ergreift
- Urteilsarmut
- Gratefulness

Was soll in meinem Herzen wohnen?



Bitte finden Sie zur Metapher des Herzens weitere Stichwörter zu den genannten Begriffen.

Wählen Sie anschließend fünf bis neun Stichwörter aus dem Bauch heraus und schreiben Sie sie auf Moderationskarten. Nun wählen Sie für jedes Stichwort ein Foto aus dem Bildkartenset aus und legen Fotos und die zugehörigen Moderationskarten in einem Kreis aus. Untersuchen Sie nun jedes Foto-Begriffspaar:

- Wie passen Foto und Begriff zusammen?
- Was bedeutet der Begriff für Sie, welche Gedanken löst er aus, welche Gefühle, welche inneren Bilder?
- Wie geht es Ihrem Herzen bei diesem Begriff? (Zeit lassen zum Nachfühlen)
- Wie gehen Sie in konkreten Situationen bisher mit dem um, wofür der Begriff steht?
- Wie möchten Sie zukünftig lieber damit umgehen?
- Wie würde es Ihrem Herzen damit gehen?

Lebendigkeit

Wenn Sie einmal Tauchen waren, wissen Sie aus Erfahrung, dass die Atmung etwas mit dem Leben zu tun hat: Wenn die Technik versagt, muss man gegen die Panik ankämpfen und es zählt jede Sekunde, bis ein Partner einem von der kostbaren Luft etwas abgibt. Doch das muss nicht beim Tauchen passieren: Oft kommen Menschen auch ins Krankenhaus, weil sie schwere Atemnot haben und Todesängste entwickeln, während die Luft immer knapper wird.

Lebendig ist man, wenn man atmet. Viele Menschen atmen flach, andere hektisch oder angestrengt. Wer sich Zeit nimmt, den Atemstrom in aller Ruhe zu beobachten, spürt und erlebt seine Lebendigkeit. Das ist die Form von Lebendigkeit, die uns am schnellsten zeigt, wie kostbar das Leben und wie dünn die Trennlinie zwischen Sein und Nichtsein ist.

Was zeigt uns noch, dass wir lebendig sind? Einige Stichwörter:

- Herzschläge
- Bewegung
- Stehen
- Nahrung
- Schlaf
- Begegnung
- Umarmung
- Küssen
- Lachen
- Genuss
- Ausscheidung
- Schmerz
- Altern
- Angst
- Liebe

Leben spüren und zulassen

Bitte ergänzen Sie die unvollständige Stichwortliste mit Ihren eigenen Begriffen zur Lebendigkeit. Wählen Sie – wie in der vorherigen Übung – fünf bis neun Stichworte aus dem Bauch heraus aus und schreiben Sie sie auf Moderationskarten. Nun wählen Sie für jedes notierte Stichwort ein Foto aus dem Bildkartenset und legen Fotos und die zugehörigen Moderationskarten in einem Kreis aus.

Untersuchen Sie anschließend jedes Foto-Begriffspaar:

- Wie passen Foto und Begriff zusammen?
- Was bedeutet der Begriff für Sie, welche Gedanken löst er aus, welche Gefühle, welche inneren Bilder?
- Wie geht es Ihrem Herzen bei diesem Begriff? (Zeit lassen zum Nachfühlen)
- Wie gehen Sie in konkreten Situationen bisher mit dem um, wofür der Begriff steht?
- Wie möchten Sie zukünftig lieber damit umgehen?
- Wie würde es Ihrem Herzen damit gehen?

Spuren im Leben

Und noch eine Übung: Legen Sie Seile aneinander, die die Linie Ihres Lebens symbolisieren sollen. Das eine Ende ist der Anfang, Ihre Empfängnis. Das andere Ende ist Ihr Tod als physisches Wesen. Suchen Sie eine Bildkarte aus, die für den Anfang dieses Lebens steht, sowie eine, die für das Ende dieses Lebens steht.

Nun überlegen Sie, beginnend nahe der Geburt und langsam, sehr langsam Richtung Tod blickend: Wo auf Ihrer Lebensspur tauchte das erste Mal das Gefühl (sprudelnder, ungebändigter, freier, ...) Lebendigkeit auf? Suchen Sie für diese Situation oder diese Zeit eine Bildkarte und legen Sie diese neben oder auf das Seil. Erzählen Sie Ihrem Coach davon.

Nun schreiten Sie (gedanklich oder wirklich) die Lebenslinie weiter entlang. Wo tauchte das nächste Erlebnis von Lebendigkeit mit all seiner Kraft auf? Suchen Sie wieder eine Karte dafür ... Machen Sie so weiter bis zur Jetzt-Zeit.

Entwarnung: Falls Sie »Jetzt« dicht vor dem Tod stehen: Solche Lebenslinien sind nie maßstabgerecht und sie sind keine Prognose. Wenige Millimeter bis zu Tod können trotzdem noch viele Jahre sein, denn es gibt Stauchungen und Streckungen auf solchen Linien, die manchmal enorm sind.

Sinn: Schätze des Lebens

Mit unserer Vergänglichkeit und unserem Alter schwinden nicht nur unsere Möglichkeiten, Kräfte und Optionen für die Zukunft. Wir müssen uns von Früherem verabschieden. Manche blicken dann mit Wehmut auf Kraft, Schönheit, Begegnungen, geliebte Menschen und vieles mehr. Ist das alles verloren in der Vergangenheit? Viktor Frankl meinte: Nein! Es ist unverlierbar geborgen in der Vergangenheit! Es ist wie das Bild einer Scheune, in die man die Ernte einfährt, und sich freuen kann an dem, was man geleistet hat.

Wenn wir uns vor der Welt nicht verschließen, dann tauchen immer wieder Anfragen des Lebens auf. Wenn wir in wertvoller und sinnhafter Weise darauf antworten, dann gehen die Handlungen, Begegnungen und schönen Momente dieser Antwort ebenfalls in unseren Schatz über, der für immer unverlierbar aufgehoben ist als Reichtum unseres Lebens.

Auf diese Weise hinterlassen wir Schätze und Spuren des Sinns: In unserem Leben und – das ist fast noch wichtiger – im Leben der anderen, der Welt. Das macht unser Leben immer reicher, nicht ärmer, je älter wir werden.



Unverlierbare Schätze

Bauen Sie mit Seilen, Tüchern oder anderen Materialien auf dem Boden eine Scheune oder einen Speicher. Erinnert Sie ein Foto an einen schönen Moment, eine schöne Begegnung mit einem anderen Lebewesen (ob Mensch oder Tier), an eine gute Tat, ...? Dann wählen Sie bitte ein Foto, das dazu passt und legen es in Ihren Speicher. Es kann hilfreich sein, zum Foto eine Moderationskarte zu legen, auf der mit ein oder zwei Wörtern erklärt wird, um welchen Schatz es sich handelt.

Manche Menschen mögen bestimmte Bilder nicht in ihre Scheune legen, obwohl sie durch sie an einen Schatz erinnert werden. Dann kann ein anderes Foto oder nur eine Moderationskarte mit der kurzen Beschreibung gewählt werden.

Besprechen Sie nach einer konzentrierten Zeit der Sammlung einige Ihrer Schätze mit Ihrem Coach. Auf diese Weise kann auch an die Begegnungen mit geliebten Menschen gedacht werden, um die man trauert. Sie können Momente der Liebe, der Fürsorge, der Reibung, des Genusses und vieles mehr sammeln und sich vergewissern, dass all dies gelebt wurde und damit unverlierbar geborgen bleibt. Sie können diese Übung auch aus den Augen eines anderen Menschen machen (der vielleicht verstorben ist). Schlüpfen Sie dann gedacht in dessen Rolle und sammeln Sie aus dessen Perspektive seine Schätze.

Machen Sie zur Erinnerung Fotos mit dem Smartphone.

Wenn Sie die Übung nutzen, um sich von Ihrer Trauer finden zu lassen, dann sollte Sie unbedingt jemand dabei begleiten, der hierfür die Kraft und Kompetenz hat.

Einfachheit

Die Werbung, von der wir immer umgeben sind, sagt uns nie: Kauf doch nichts, genieße was du hast! Stattdessen wird uns erzählt: Wenn du das besitzt, lebst du lebendiger, glücklicher, cooler, moderner, ...! Ständig wird uns eingeredet, dass uns etwas fehlt, damit wir glücklich und lebendig sein können. Und es wirkt durchaus.

Hinzu kommt, dass wir auch etwas darstellen möchten, weil vor uns selbst sonst die Frage auftauchen würde, ob wir überhaupt etwas sind. Das Gefühl, etwas oder jemand zu sein, festigt sich, wenn man etwas besitzt oder wenn man etwas macht, das andere gut finden. Das treibt viele von uns dazu, ihr Leben mit Kaufen, Besitzen, Darstellen, Toll-Sein, Nützlich-Sein und vielem mehr zu verwechseln. Jeder hat seine eigene Mischung, um sich mit Konsum, Eitelkeiten, Pflichten und dergleichen zu umgeben. Ist das ein reiches und erfülltes Leben?

Manche Menschen wachen irgendwann erschrocken auf oder werden depressiv oder brennen aus. Dann fragen Sie: Wo bin ich in alldem? Wer bin ich eigentlich wesentlich?

In unserer Kultur ist es sehr schwierig schlicht zu leben, genügsam zu sein, auf Konsum zu verzichten, Orden jeder Art abzulegen, nicht immer nützlich oder nett oder gar demütig zu sein. Denn wenn all die Oberflächlichkeit nicht

wäre, müssten wir uns wirklich fragen: Wer bin ich eigentlich und was macht mein Leben wesentlich?

Probier's mal mit Genügsamkeit



Fast alle spirituellen Lehrer und fast alle durch und durch glücklichen Menschen leben auf die eine oder andere Weise schlicht, einfach, unaufdringlich, genügsam, bescheiden. Das ist eine Geisteshaltung, die eine laute Marketing-, Show- und Wachstumsgesellschaft nicht schätzt. Wer einfach ist, der ist uncool und halbtot?

Sammeln Sie bitte einige Situationen, Begegnungen, Verpflichtungen, Strebungen und Motive, die das Gegenteil von »einfach« in Ihrem Leben sind.

Legen Sie auf den Fußboden eine Karte, auf der »einfach und wesentlich« steht. Nun finden Sie bitte für jeden der nicht einfachen Aspekte Ihres Lebens ein Foto aus dem Set. Gruppieren Sie bitte diese Fotos um die Karte »einfach und wesentlich« herum. Dabei achten Sie auf die Abstände der Fotos zur Moderationskarte: Nähe bedeutet »fast schon ein bisschen einfach« und fern bedeutet »alles andere als einfach oder wesentlich«.

Besprechen Sie mit Ihrem Coach die einzelnen Fotos und das, was Sie damit verbinden. Betrachten Sie auch das Gesamtbild:

- Ist das die Weise, in der Sie weiterhin leben möchten?
- Was können Sie konkret ändern?

Offenheit

Unser Gehirn ist darauf trainiert, dass wir vornehmlich das wahrnehmen, das in »unseren Kram« passt: Wenn wir Vorurteile haben, dann nehmen wir wahr, was zu ihnen passt. Wenn wir Hunger haben, dann suchen wir unbewusst nach Nahrung. Leider ist es so, dass diese Voreingenommenheit noch viel subtiler ist, als in diesen Beispielen angedeutet. Wir gestalten unsere gesamte Wahrnehmung von Situationen, Begegnungen, den Äußerungen anderer, sogar unsere eigenen Gedanken und Gefühle unentwegt nach einem vorgegebenen Muster.

Das macht unser Leben einfach und übersichtlich. Auf diese Weise wird es uns aber schwerfallen, die Anfragen des Lebens wirklich zu verstehen. Stattdessen verstehen wir immer wieder nur unsere Gedanken, die wir uns über viele Jahre zurechtgelegt haben. Unser ganzes Leben wird mit diesen Gedanken gesehen, wahrgenommen, gestaltet. Wenn wir Veränderung wünschen und möglich machen möchten, dann brauchen wir eine neue und offenere Haltung, mit der wir gedankenlos, urteilslos, unbeabsichtigt und ganz ohne Hintergedanken in das Leben lauschen. Ich liste Ihnen einige Begrifflichkeiten auf, die mir dazu einfallen. Bitte ergänzen Sie die Liste mit eigenen Ideen:

- Unvoreingenommenheit
- Anfänger sein
- nichts verstehen
- immer wieder fragen
- lernen
- sich einlassen
- einfach dabei sein
- mitgehen
- Nichtidentifikation
- Perspektivwechsel
- Meditation
- Exerzitien
- Focusing
- Akzeptanz

Dem Leben in Stille lauschen



Suchen Sie sich einige der Begriffe aus der Liste (die Sie ergänzt haben) heraus und schreiben Sie diese auf Moderationskarten, die Sie auf dem Boden verteilen. Nun nehmen Sie aus dem Bildkartenset die gleiche Anzahl an Fotos (ohne auszuwählen) und legen Sie diese Fotos ohne Kenntnis ihrer Motive mit der Rückseite nach oben wahllos zwischen die Moderationskarten. Erst danach drehen Sie die Bilder um.

Betrachten Sie die Kombination der Fotos und Moderationskarten. Nun lassen Sie sich inspirieren, ob zwischen einem der Fotos und einer der Moderationskarten eine »Verbindung« wahrgenommen wird. Verbinden Sie beide mit einem Band oder Ähnlichem. Dann berichten Sie Ihrem Coach, wo im Körper Sie diese Verbindung zuerst gespürt haben. Welche Auswirkung hatte oder hat das auf Ihre Atmung? Gibt es eine konkrete Lebensszene, die als Assoziation zu dieser Verbindung auftaucht? Ihrem Coach werden weitere Fragen einfallen (die nicht immer rational sein müssen).