

Masterarbeit im Rahmen des Master of Advanced Studies ZHAW in Coaching

Reden allein genügt nicht!

Körperarbeit im Coaching. Ein holistisch-gestaltorientierter Ansatz.



Eingereicht dem IAP Institut für Angewandte Psychologie,
Departement Angewandte Psychologie der ZHAW

von

Rudy J. Wieser

am

21. Mai 2023

Erstbetreuung: Dr. Nadine Bull

Studienleitung: Marion Jonassen und Prof. Dr. Volker Kiel

Diese Arbeit wurde im Rahmen der Weiterbildung an der ZHAW, IAP Institut für Angewandte Psychologie, Zürich verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung des IAP.

In dieser Arbeit wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit soweit möglich auf Doppelnennungen verzichtet und eine genderneutrale Formulierung in der Mehrzahl verwendet. Bei der Beschreibung der Mandate wurde aus Respekt vor den ratsuchenden Personen und deren Gesinnung, die weiblichen bzw. männlichen Form angewendet. Der Autor wurde ebenfalls in der ihm entsprechenden Form genannt. Dies auch in seiner Funktion als Berater. Historische Erwähnungen von gleichgeschlechtlichen Gruppen wurden in der ursprünglichen Form belassen. Zitate wurden aus Respekt vor den Autoren nicht in eine genderneutrale Sprache umgewandelt.

Zusammenfassung / Abstract

Der Autor versucht Teile der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in das Beratungssystem zu integrieren. Er konzentriert sich auf Atemübungen und Übungen mit dem Körper (Qi-Gong). Er kreiert für die Arbeit ein Beratungskonzept, damit die Fragestellung strukturiert und reflektiert diskutiert werden kann. Das Konzept orientiert sich an der Gestaltarbeit nach Fritz Perls (2018b, 2021, 2022), Barry Stevens (2018) und James L. Kepner (2010). Interventionen sollen mit Qi-Gong-Übungen ergänzt werden (mit dem Körper arbeiten). Zur Unterstützung des Kontakts zur Umwelt können auch Berührungen (einfache Berührung / Akupressur / am Körper arbeiten) eingesetzt werden.

Nach einem Vorgespräch wird der Klientel ein Fragebogen mit nach Hause gegeben, der zu Beginn der ersten Sitzung besprochen wird, um allfällige körperliche Einschränkungen berücksichtigen zu können. Dann kann mit der ersten Atem- und Gewährseins-Übung (Awareness / im Körper arbeiten) und einem Initialbild (mit dem Körper arbeiten) begonnen werden. Von Anfang an konnte die Klientel Qi-Gong Übungen lernen, die sie in ihrem Prozess unterstützten. Jeweils zum Schluss der Sitzung evaluiert der Berater gemeinsam mit der Klientel die Sitzung und gibt Übungen mit nach Hause (Transfer). Es werden im Rahmen der Masterarbeit zwei Mandate à vier Sitzungen detaillierter beschrieben. Erfahrungen aus weiteren Mandaten fließen ebenfalls in die Arbeit ein.

Der Autor versucht in den beschriebenen Mandaten, mit integrativen Interventionen die Klientel anzuleiten, ihrem Körper mehr gewahr zu werden, u.a. damit diese ihre Emotionen besser wahrnehmen kann. Er motiviert die Klientel zuhause und in anderen Kontexten, wie auch im Geschäft, zu üben und gibt ihnen entsprechende Übungen zur Hand. Dies konnte den Transfer und die Nachhaltigkeit verbessern.

Die Schlussevaluation mit der Beratenen zeigte, dass das Ziel, Qi-Gong- und Atemübungen zuhause weiter zu praktizieren, erreicht wurde und auch kreativ in den geschäftlichen Alltag integriert wurden. Die Beratenen können sich auch vorstellen, dass diese Art von Coaching in ihrer Firma angeboten werden könnte, aber nicht abschätzen können, ob Mitarbeitende im Geschäft diese Art der Interventionen auch annehmen würden.

Der Autor hat darauf hingewiesen, dass die Ausübung eines körperorientierten Coachings, eine fundierte Ausbildung in Körpertherapie erfordert, und die Haltung der Beratenden gegenüber der Klientel, kongruent, emphatisch und wertschätzend sein muss, was er theoretisch begründen konnte.

Es muss festgehalten werden, dass zwei Mandate sicher nicht ausreichen und damit keine abschliessende Aussage über Erfolg oder nicht Erfolg der Untersuchung bzw. deren Verallgemeinerbarkeit gemacht werden kann.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| 1 Einleitung und Fragestellung | 1 |
| 1.1 Ausgangslage | 1 |
| 1.2 Gegenstand der Arbeit..... | 1 |
| 1.3 Fragestellung und Ziel der Arbeit | 2 |
| 1.4 Aufbau der Arbeit..... | 2 |
| 2 Theoretische Grundlagen | 3 |
| 2.1 Gestaltarbeit im Coaching..... | 3 |
| 2.1.1 Geburtsstunde der Gestalttherapie..... | 3 |
| 2.1.2 Das Konzept der Gestaltarbeit..... | 4 |
| 2.1.3 Gestaltbildung – Figur-Hintergrund..... | 5 |
| 2.1.4 Kontakt..... | 5 |
| 2.1.5 Kontaktfunktion (Kontaktunterbrechung) | 7 |
| 2.1.6 Phänomenologisches Hier und Jetzt | 9 |
| 2.1.8 Gestaltarbeit mit Einbezug des Körpers | 12 |
| 2.2 Arbeiten mit Bildern – Resonanzbildmethode | 13 |
| 2.3 Qi-Gong..... | 14 |
| 2.4 Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Gestalt und Qi-Gong | 18 |
| 2.5 Das Beratungskonzept..... | 19 |
| 2.5.1 Aufbau und Vorgehen | 20 |
| 2.5.2 Gelingensbedingungen | 21 |
| 2.5.3 Anforderungen an die Kompetenzen des Beratersystems | 22 |
| 2.5.4 Grenzen | 23 |
| 3 Die Beratungsmandate | 23 |
| 3.1 Auswahl der Beratungsmandate | 23 |
| 3.2 Erstes Mandat..... | 23 |
| 3.2.1 Auswahl des Klientensystems | 23 |
| 3.2.2 Vorgespräch – Auftragsklärung | 24 |
| 3.2.3 Beratungsgespräche / Interventionen | 24 |
| 3.2.4 Reflexion des ersten Mandats | 35 |
| 3.3 Zweites Mandat | 36 |
| 3.3.1 Auswahl des Klientensystems | 36 |
| 3.3.2 Vorgespräch - Auftragsklärung..... | 36 |
| 3.3.2 Beratungsgespräche / Interventionen..... | 37 |
| 3.3.4 Reflexion des zweiten Mandats | 46 |
| 3.4 Weitere Mandate | 46 |
| 3.5 Kritische Reflexion der Beratungen..... | 47 |

| | |
|---|-----------|
| 3.6.1 Reflexion der Wirkung auf die Kundensysteme | 48 |
| 3.6.2 Reflexion der eigenen Rolle als Berater | 48 |
| 4 Diskussion | 48 |
| 4.1 Schlussfolgerungen | 50 |
| 5 Reflexion und Konklusion | 50 |
| 5.1 Reflexion der Masterarbeit | 50 |
| 5.2 Schlussfolgerungen für die eigene Beratungspraxis | 51 |
| 5.3 Schlussfolgerungen für andere Beratende | 51 |
| 5.4 Danksagung | 52 |
| Literaturverzeichnis | 53 |
| Abbildungsverzeichnis | 55 |
| Anhang | 56 |

1 Einleitung und Fragestellung

Der Autor der vorliegenden Arbeit hat vor Jahren eine klassische körpertherapeutische Ausbildung absolviert. Er hat sich in verschiedenen alternativen Therapieformen, auch fernöstlichen, weitergebildet und hat sich unter anderem zum Esalen Practitioner ausgebildet. Dort hat er zum ersten Mal auch die Gestalttherapie (kurz: "Gestalt") kennengelernt, die ein fester Bestandteil der Ausbildung war. Später bekam er eine Einladung im Esalen Institut, Big Sur (USA) zu arbeiten, wo er weitere Formen der Körperarbeit kennengelernt und auch Gestalt, wie sie dort praktiziert wird, erfahren und gelernt hat. Schon vorher hat er sich mit asiatischer Kampfkunst beschäftigt und ist dann später zu Tai-Chi gewechselt. Die grosse Freude an diesen, auch meditativen, Bewegungsformen und die Arbeit in seiner Praxis für Körpertherapie, hat ihn dazu bewogen eine Ausbildung zum Qi-Gong Lehrer zu machen. Nach der Ausbildung hat er Gruppen geleitet, in denen er bewegungsorientiertes Qi-Gong lehrte. Qi-Gong ist aber immer auch Atemschulung und Meditation. Die Art und Weise, wie er die Gruppen geführt hat, hat die Teilnehmenden ermutigt, persönliche Probleme in die Gruppe einzubringen und schon bald vermischten sich die Lehren von Qi-Gong mit der einer Gestaltgruppe. Die Teilnehmenden hatten das sehr geschätzt und der Autor bot dies dann auch entsprechend an. Heute arbeitet er als Berater und nimmt Qi-Gong Übungen und auch die Lehren der Akupressur zur Hand, um die Klientel im Erleben ihres Körpers zu unterstützen.

1.1 Ausgangslage

Die vorliegende Arbeit wurde als Abschlussarbeit des MAS Coaching beim IAP Institut für Angewandte Psychologie, Departement Angewandte Psychologie der ZHAW erstellt und stellt einen holistisch-gestaltorientierten Ansatz vor, orientiert sich dazu auch an den entsprechenden theoretischen Grundlagen.

1.2 Gegenstand der Arbeit

Der Autor versucht Teile der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in das Beratungssystem zu integrieren. Er konzentriert sich auf Atemübungen und Übungen mit dem Körper (Qi-Gong). Er kreiert für die Arbeit ein Beratungskonzept, damit die Fragestellung strukturiert und reflektiert diskutiert werden kann. Das Konzept orientiert sich an der Gestaltarbeit nach Fritz Perls (2018b, 2021, 2022), Barry Stevens (2018) und James L. Kepner (2010). In der ersten Sitzung soll die erste Gewahrseins-Übung (Awareness / im Körper arbeiten) und ein Initialbild (mit dem Körper arbeiten) gemacht werden. Interventionen sollen sich an der Gestalt orientieren und mit Qi-Gong-Übungen ergänzt werden (mit dem Körper arbeiten). Zur Unterstützung des Kontakts zur Umwelt können auch Berührungen (einfache Berührung / Akupressur / am Körper arbeiten) eingesetzt werden. Er wird (wenn möglich) auch andere Formen der Körperarbeit im Coaching beleuchten.

Zur Evaluation des Beratungskonzepts, plant der Autor ein Beratungssetting (vier Sitzungen plus Evaluation) mit einer in der Beratung erfahrenen Person, um allfällige Anpassungen vorzunehmen. In der ersten Sitzung soll die erste Gewährseinsübung (Awareness) und ein Initia-
lbild gemacht werden.

Der Aufbau strukturiert sich nach dem Konzept von Fischer-Epe (2021). Beim Checkout sollten sich Beratende versichern, dass es der ratsuchenden Person gut geht und gibt Übungen mit nach Hause (Transfer).

Es ist geplant zwei Mandate à vier Sitzungen detaillierter zu beschreiben und dann auch Erfahrungen aus weiteren Mandaten in die Arbeit einfließen zu lassen.

1.3 Fragestellung und Ziel der Arbeit

Das Ziel ist zu untersuchen, inwieweit Körperarbeit im Coaching einsetzbar ist, vor allem im Organisationskontext. Der Autor, der eine Ausbildung in Körperarbeit und Qi-Gong hat, will systemisches, prozessorientiertes Coaching mit Atemübungen und Bewegungsformen aus der fernöstlichen Welt, mit der der westlichen Welt kombinieren. Er konzentriert sich dabei auf grundlegende, einfache Übungen aus dem Qi-Gong, die einfach erlernt und somit auch zuhause weiter praktiziert werden können. Das Coaching orientiert sich an der Gestaltarbeit nach Fritz Perls (2018b, 2021, 2022). Elemente aus dem Hypnosystemischen Ansatz von Gunther Schmidt (2021) und der Resonanzbild-Methode nach Gisela Schmeer (2006, 2018) sollen ebenfalls in das Coaching einfließen. Beim Arbeiten mit der Klientel soll Kopf und Körper zusammengeführt werden, also ein holistischer Ansatz verfolgt werden.

Mehr mit dem Körper zu arbeiten, ist für die Klientel sicher nicht einfach, da unsere westliche Philosophie den Körper vom Geist getrennt sieht. Wieder mehr auf den Körper zu hören bzw. den Körper mehr zu fühlen, bringt die Klientel, für die Bearbeitung ihres Anliegen, mehr zu sich und es ist zu erwarten, dass Coachings nachhaltiger sind als Coachings, in denen rein dialogisch gearbeitet wird. Auch die Übungen, die der Klientel mit nach Hause gegeben werden, sollten dazu beitragen, dass der Körper besser wahrgenommen wird und die Klientel ungelöste Figuren (Gestalt) besser erkennen kann.

Beratende sollen animiert und motiviert werden, mehr mit dem Körper zu arbeiten, um diese wichtige Möglichkeit der Integration und des Transfers von Erkenntnissen aus dem Coaching zu nutzen.

1.4 Aufbau der Arbeit

Nach einer kurzen Einleitung werden Gestalttheorie, Qi-Gong und auch die Resonanzbildmethode kurz beschrieben, um den Lesern einen Einblick in die theoretischen Grundlagen zu geben. Im Hauptteil findet sich die Beschreibung zweier Beratungsmandate, die nach einer kurzen Einleitung und der Auftragsklärung und Zieldefinition (erste Sitzung), angelehnt an Fischer-Epe (2021, S. 25) wie folgt in drei Teile gegliedert werden: Check-In, Beratungsgespräch

/ Interventionen und Check-Out. Am Schluss der Sitzungen erfolgt jeweils eine kurze Reflektion der Sitzung. Es werden zudem zwei Fragebögen eingesetzt (siehe Anhang 3 und 4), um vorab Fragen zum Lebenslauf, wie auch gesundheitliche Probleme der Klientel zu erfragen und nach den Beratungen eine Rückmeldung an die Beratenden zu geben, die Erfahrungen, Zufriedenheit und Nachhaltigkeit in und durch die Beratungen zu erfassen. Nach den Beratungsgesprächen folgt die kritische Reflektion über das gesamte Mandat. Nach den Mandatsbeschreibungen wird in der Diskussion die Erfahrungen mit der Umsetzung des Beratungskonzeptes anhand der Fragestellung kritisch besprochen. Zum Schluss wird die Arbeit reflektiert und Schlussfolgerungen für die Beratungspraxis und Beratende gemacht.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Gestaltarbeit im Coaching

Im Allgemeinen wird in der Literatur immer von Gestalt-Therapie gesprochen. Therapie und Coaching unterscheiden sich in der Beratung der Klientel u.a. in Bezug auf die Beziehung Beratende – Klientel beziehungsweise Therapierende – Klientel. Daraus ergibt sich ein Unterschied in der Verantwortung. Bei einer Beratende-Klientel-Beziehung liegt die Verantwortung für die persönliche Eigenentwicklung immer bei der Klientel. Beratende sind lediglich für den Prozess verantwortlich. Bei der Therapierenden-Klientel-Beziehung sind Therapeuten nicht nur für den Prozess verantwortlich, sondern auch für die persönliche Entwicklung der Klientel. Ein Ziel, wenn man das so nennen darf, der Gestaltarbeit ist, dass die Klientel, auch in therapeutischer Beratung, die Fähigkeit erlangt, selbst für sich zu sorgen und die organismische Selbstheilungsfähigkeit in Takt ist (Zinker, 2005, S. 101).

Die Interventionen unterscheiden sich weniger und können meist in beiden Beratungsformen angewendet werden.

2.1.1 Geburtsstunde der Gestalttherapie

Wenn man über die Geschichte einer Therapiemethode schreiben möchte, stellt sich meist die Frage, wer denn eigentlich der Begründer oder die Begründerin oder die Begründer sind. Sreckovic (2017, S. 16) hat sich dieser Frage angenommen und festgestellt, dass sich die schreibende Welt nicht einig ist, wer denn die Begründer der Gestalttherapie seien. Oft wird Gestalt immer mit Fritz S. Perls (2018b, 2021, 2022) in Verbindung gebracht und er wird auch oft als Begründer der Gestalttherapie genannt, obwohl das Grundlagenbuch «Gestalttherapie» (Perls, Hefferline & Goodman, 1997) drei Autoren auflistet. Fakt ist, dass Perls das Manuskript zum Buch mit Lore Perls, seiner Frau, geschrieben hat und auf der Suche nach einer schriftstellenden Person, die ihm hilft, das Manuskript in eine Buchform zu bringen, auf Paul Goodman gestossen ist. Sreckovic (2017, S. 117) schreibt, dass sich die beiden im Frühjahr 1947 kennengelernt haben und von der komplementären Genialität des jeweils anderen fasziniert waren. Er bemerkt weiter, dass die beiden aber weder Freunde noch freundliche Kollegen

geworden sind. Trotzdem, so schreibt Sreckovic (2017, S. 118), ist es zur Zusammenarbeit gekommen, dies einerseits, weil Goodman von der innovativen Kraft der Ideen von Perls angezogen wurde und Perls andererseits „nach neuen Kollegen im Kreis jenseits des psychoanalytischen Establishments, mit denen er dann eine neue psychotherapeutische Schule zu begründen hoffte“ (Sreckovic, 2017, S. 118), suchte. Goodman wurde daraufhin engagiert, „die vielfältigen Gedanken und Ideen der ‘Gründer’ zu ordnen und zu formulieren“ (Sreckovic, 2017, S. 126), was er für den ersten, theoretischen Teil (in der deutschen Ausgabe: Gestalt-Therapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung) auch gemacht hat. Für den zweiten, selbsterfahrungsorientierten Teil engagierte Perls Ralph F. Hefferline, der an der Columbia University als Assistent Professor im Bereich Experimentelle Psychologie tätig war (Sreckovic, 2017, S. 126). Perls hatte für diesen Teil Konzentrationsübungen (awareness) entwickelt, die er fortan Experimente nannte, die Hefferline mit seinen Studierenden durchführte und Daten sammelte. „In diesen Experimenten sollten die Probanden Übungsanweisungen folgen, durch die sie [...] zu erhöhtem Gewahrsein (awareness) und einer optimalen gegenwärtigen Funktionsweise gelangen sollten“ (Sreckovic, 2017, S. 126). Diese Erhebungen haben wesentlich zum zweiten Teil des Buches (in der deutschen Ausgabe: Gestalttherapie. Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst) beigetragen.

Das Erscheinen dieses Werks in englischer Sprache (Gestalt Therapy - Existence And Growth In The Human Personality (1951)) gilt als die Geburtsstunde der Gestalttherapie.

Lore Perls, die hier nur im Zusammenhang mit dem Manuskript zum Buch genannt wurde, kann sicherlich zu den Begründern der Gestalttherapie gezählt werden. Sie selbst hat sich jedoch immer zurückgenommen und wollte nicht im Vordergrund stehen. Zweifellos hat sie aber ihren Beitrag zum genannten Werk geleistet, obwohl sie selbst sagte, dass die Idee und das Grundgerüst des Konzepts für das Buch von ihrem Mann kam (Sreckovic, 2017, S. 126). Sreckovic (2017) selbst ist der Meinung, dass Fritz Perls, Lore Perls und Paul Goodman die Begründer der Gestalttherapie seien.

2.1.2 Das Konzept der Gestaltarbeit

Wenn man die Begründer der Gestalttherapie wohl fragen würde, was Gestalttherapie sei, würden sie es wohl anhand der drei «E», Experimental (Erlebnis- und Erfahrungsorientiert), Experimental (auf allen Sinneskanälen und der Handlungsebene experimentieren, um dem Unbewussten eine Möglichkeit zu bieten, sich zu zeigen – Muster können erkannt werden) und Existential (Sinnhaftigkeit) erklären. Gestalt ist, so hat Perls (2022, S.11) immer wieder bemerkt, keine Methode oder Technik, Gestalt ist eine Haltung. Vor diesem Hintergrund scheint es unmöglich, in einer Arbeit wie dieser, das Konzept der Gestaltarbeit zu beschreiben, deshalb kann auf den nächsten Seiten auf das Allerwesentliche eingegangen werden, mit dem Bewusstsein, dass damit nur eine verkürzte Darstellung erfolgen kann.

2.1.3 Gestaltbildung – Figur-Hintergrund

Der Begriff «Gestalt» gründet auf der Entdeckung von Köhler, Koffka und Wertheimer (Portele, 2017), und besagt, dass wir, wenn wir die Umwelt betrachten, aus dem Hintergrund bestimmte Interessenbrennpunkte wählen, die sich vom Hintergrund abheben. Das wohl bekannteste, visuelle Beispiel für die Bildung einer Figur, die sich aus dem Hintergrund abhebt, zeigt Abbildung 1. Je nachdem, wo der Fokus liegt, sehen die Betrachtenden eine Vase oder zwei Gesichter oder schon etwas diffuser in Abbildung 2 dargestellt, wo man eine junge Frau oder einen älteren Mann sehen kann. Die gleiche Erfahrung kann aber auch auditiv gemacht werden. So werden Klarinette Spielende, die einem Orchester zuhören, ihre Aufmerksamkeit tendenziell auf die Klänge der Klarinetten legen und Klavier Spielende das gleiche für Akkorde eines Klaviers. Die Wahrnehmung der sogenannten Wirklichkeit ist somit für jedes Individuum unterschiedlich (Konstruktivismus). Fritz Perls (1997) hat sich dieser Theorie bedient und sie als Grundlage zur Beschreibung

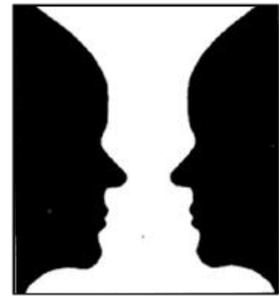


Abbildung 1 (keine Quelle vorhanden)



Abbildung 2 (keine Quelle vorhanden)

von Erfahrungsprozessen genutzt. In der Gestalttherapie kann sich eine Figur klar vom Hintergrund abheben, oder auch diffus und unklar vor dem Hintergrund abheben (zum Beispiel wie bei einem Stereogramm, bei dem sich die Figur im Bild findet, jedoch nur, wenn man durch das Bild durchschaut). Es können sich auch mehrere Figuren vom Hintergrund abheben, die dann um die Aufmerksamkeit des Individuums ringen.

Ein wichtiger Punkt im Gestaltmodell ist, dass zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein keine Grenze gesehen wird, sondern der Figur-Hintergrund im ständigen Fluss ist. Gremmler-Fuhr schreibt dazu, dass „das, was ins Zentrum der Aufmerksamkeit tritt, und das, was im Hintergrund und daher undifferenziert bzw. nicht-bewußt bleibt, aber potentiell in den Vordergrund treten und wiederum zur Figur werden kann“ (2017, S. 353).

2.1.4 Kontakt

Kontakt entsteht an der Grenze von Organismus und Umwelt, also primär an der Epidermis des Körpers, weiter aber auch, so Perls, Hefferline und Goodman (1997, S. 9) in den anderen Organen der Sinneswahrnehmung und der motorischen Reaktion. Kontakt herstellen, erzeugt eine Erfahrung, die von allen Sinnen wahrgenommen werden kann. Erfahrungen erzeugen Gefühle und Emotionen. Weiter ist zu beachten, dass das Organismus/Umwelt-Feld nicht nur ein physisches, sondern auch ein soziales ist. Es ist ein ganzheitliches Feld, das versucht, jedes Problem in einem sozialen, sinnlichen und physischen Feld zu betrachten (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, S. 10). Wenn ein Kontakt vollzogen ist und assimiliert werden kann, entsteht Wachstum. Wachstum und Veränderung entsteht somit an der Kontaktgrenze. Weiter bemerken Perls, Hefferline und Goodman (1997, S. 12), dass zum Beispiel gesunde

Sinnesorgane bewahrenden Charakter haben und „das Allgegenwärtige, stets Wiederkehrende oder Indifferente [...] nicht Kontaktgegenstand“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, S. 12) ist. Kontakt ist aber nicht als Grenze zwischen Organismus und Umwelt zu verstehen, sondern als Berührung, beziehungsweise als Wahrnehmung des Feldes, das entsteht. Es findet ein Austausch statt. Gremmler-Fuhr (2017, S. 360) schlägt folgende Definition vor: „Kontakt ist jede Art von lebendiger Wechselwirkung im Organismus-Umfeld, bei der eine Kontaktgrenze zwischen Organismus und Umfeld entsteht, über die ein Austausch stattfindet.“

Kontaktmodell und Kontaktphasen

Das Kontaktmodell (Abbildung 3) ist ein Modell, das zur Orientierung und zur Reflexion in der Gestalttherapie verwendet wird. Perls, Hefferline und Goodman (1997, S. 199ff) teilen es in vier Phasen ein.

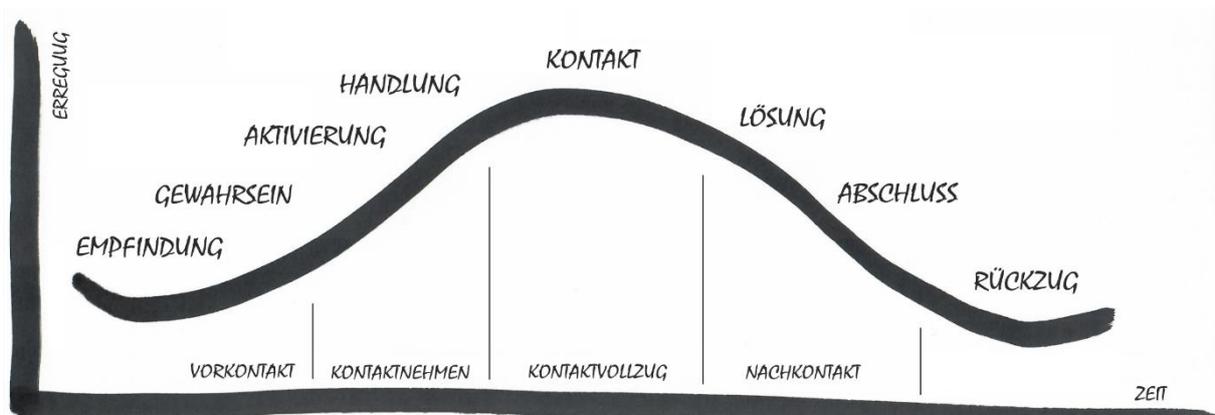


Abbildung 3 - Kontaktmodell nach Perls, Hefferline und Goodman (1997) (untere Beschriftung) und Cleveland School (obere Beschriftung) angelehnt an Gremmler-Fuhr (2017, S. 362) und Zinker (2005, S. 102) (eigene Darstellung)

Vorkontakt: Es entsteht ein Verlangen oder ein Reiz, der zur Figur vor dem Hintergrund, dem Körper, wird.

Kontaktnehmen: Zuerst wird das Verlangen zum Hintergrund und eine Möglichkeit wird zur Figur, die sich vor dem Verlangen bildet. Der Körper verblasst. Dann werden Möglichkeiten gesucht, um das Verlangen zu stillen. Dies sind die Differenzierungen und Entfremdungen des Ichs. Die Erregung steigt an.

Kontaktvollzug: Körper und Umwelt werden uninteressant und treten in den Hintergrund. Die Figur tritt lebhaft hervor. Wahrnehmung, Bewegung und Gefühl wirken spontan und einheitlich. Das Gewahrsein besitzt hier am meisten Leuchtkraft in der Figur des Du. Die Erregung ist auf ihrem Höhepunkt.

Nachkontakt: Die Erregung klingt ab und Befriedigung tritt ein. Die Erfahrung kann assimiliert werden und wird in das Selbst integriert. Dies ist kein Figur/Grund-Prozess mehr, der Organismus bezieht sich wieder auf sich selbst. Die Erregung nimmt wieder ab und löst sich auf. Die Cleveland School, der auch Zinker (2005) und Kepner (2010) angehören, hat die Kontaktphasen weiter differenziert und Kontaktnehmen sowie Nachkontakt weiter unterteilt. Dieser Zyklus wird dann «Gestaltzyklus des Erlebens» genannt. Die einzelnen Phasen werden in

Empfindung/Sinneswahrnehmung, Bewusstheit/Gewahrsein, Aktivierung (Mobilisierung von Energie), Handlung, Kontakt. Lösung/Abschluss und Rückzug der Aufmerksamkeit unterteilt (Gremmler-Fuhr, 2017, S. 362f). Zur Verdeutlichung, was dies im täglichen Leben bedeuten könnte, nutzt Zinker (2005, S. 95ff) die Nahrungsaufnahme.

Man stelle sich also vor, dass man im Garten sitzt und ein Buch liest. Die Konzentration liegt voll beim Buch. Nun macht sich im Magen ein Gefühl bemerkbar (Sinneswahrnehmung). Man liest weiter und der Mund wird trocken. Langsam wird das Gefühl im Magen flau. Nun wird diese Ansammlung von Gefühlen als «Hunger» interpretiert und die Empfindungen werden zu Gewahrsein. Der Situation Gewähr, weiss man nun, dass man müde werden könnte oder sich die Aufnahmefähigkeit verschlechtern könnte (Gewahrsein). Langsam spürt man den Wunsch etwas zu unternehmen, die Beine werden aktiv und man stellt sich vor, vor dem Kühlschrank zu stehen. Langsam macht sich im Körper eine Mobilisierung von Energie bemerkbar (Aktivierung/Mobilisierung). Man setzt sich in Bewegung, steht auf, läuft zum Kühlschrank und nimmt sich ein Stück Käse und ein Stück Brot (Handlung). Man beisst (in der Gestalt ein Akt der Aggression) nun in den Käse und das Brot und zerkaut dies genussvoll. Mit dem Schlucken der Nahrung, wird diese dem Magen zugeführt, wo diese verdaut und aufgenommen werden kann (Lösung/Abschluss). Mit dem wohligen Gefühl im Magen stellt sich eine Befriedigung ein und die Nahrungsaufnahme kommt in den Hintergrund (Rückzug der Aufmerksamkeit). Das Interesse am Buch wird wieder grösser und man geht wieder in den Garten, um weiterzulesen. Ein neuer Zyklus hat begonnen (Lesen eines Buches).

2.1.5 Kontaktfunktion (Kontaktunterbrechung)

In der Gestaltliteratur und auch Perls, Hefferline und Goodman (1997) schreiben oft von Kontaktunterbrechung. Da das Wort Unterbrechung in unserem Sprachgebrauch eher negativ konnotiert ist und dies nicht im Sinne der Gestalttherapie ist, hat sich der neutralere Begriff Kontaktfunktion immer mehr durchgesetzt. Denn die Kontaktfunktionen sind nicht à priori gut oder schlecht beziehungsweise funktional oder dysfunktional.

Die klassischen Funktionen des Kontaktprozesses, wie sie auch Perls, Hefferline und Goodman (1997, S. 250ff) gebrauchen, sind Konfluenz (vor der neuen primären Erregung), Introjektion (während der Erregung), Projektion (bei der Auseinandersetzung mit der Umwelt), Retroflexion (während des Konflikts, beim Zerstören) und Egoismus (während des Kontaktvollzugs). Letzteres „ist eine eigenständige Hinzufügung Paul Goodmans zu den von Fritz Perls favorisierten vier Kontaktfunktionen“ (Gremmler-Fuhr, 2017, S. 367).

Konfluenz: Konfluenz beschreibt den Vorgang des Angleichens, Mitschwingens, Ineinanderfliessen und des Verschmelzens im Organismus/Umwelt-Feld oder ein Festhalten an Gewohntem. Jeder Kontaktprozess beinhaltet ein zeitweises Verschmelzen oder Eins werden unseren Gefühlen und Empfindungen mit dem Umfeld, welches sich auf Personen oder Teilen einer Person, Gruppen, Gegenstände, Tiere, Pflanzen, Kunstwerke oder Gedankengebäuden

bezieht (Gremmler-Fuhr, 2017, S. 367). Der Gegenpol der Verschmelzung ist die Abgrenzung, was Widerstand hervorruft. Ein Individuum, das sich entwickelt, strebt immer nach Vereinigung und nach Individualität und bewegt sich je nach Situation zwischen den beiden Polen. Vereinigung oder sogar Verschmelzung kann in einer Liebesbeziehung wünschbar sein, sowie zum Beispiel Abgrenzung im geschäftlichen Umfeld von Zeit zu Zeit nötig sein kann.

Introjektion: Die Introjektion ist eine Verschiebung der Grenze von sich selbst weg nach draussen. Wünsche und Triebe werden nicht ausgelebt, da sie von Konventionen (Haltungen, Normen und Zuschreibungen), die man ungefiltert annimmt, zurückgedrängt werden. Dies bedeutet, dass man Meinungen von Autoritäten akzeptiert und übernimmt, auch wenn es das Gegenteil von dem ist, was man ursprünglich selbst will oder fühlt. Perls, Hefferline und Goodman (1997, S. 252) merken aber richtig an, dass ohne dieses Akzeptieren und auch Imitieren der öffentlichen Einförmigkeit, grössere Agglomerationen menschlicher Zivilisation und Städte, undenkbar wären. Weiter fügen sie hinzu, dass es unglücklich sei, dass man das Übliche für das Wesentliche hält. Das Problem dabei ist, dass man ohne klare Haltung Grenzen und Konventionen annimmt, die mit den eigenen Bedürfnissen unvereinbar sind. Dies bedeutet, dass man bei der Kontaktaufnahme gegenüber Normen, wie zum Beispiel «das macht man nicht», sich zu wenig behauptet und so die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellt. Diese Verschiebung der Grenze, kann dazu führen, nicht zu erkennen, wenn man «Nein» sagen muss oder man «Ja» sagen darf.

Projektion: Im Gegensatz zur Introjektion werden bei der Projektion die Grenzen zu sehr nach innen verschoben. So können selbst empfundene Gefühle der Aussenwelt zugeschrieben, auf sie projiziert werden. Wenn nun ein zu vages, freischwebendes Gefühl wahrgenommen wird, das nicht sich selbst zugeschrieben werden kann, wird es einer anderen möglichen Realität zugeschrieben. Zum Beispiel ist eine Person zu einem geschäftlichen Mittagessen verabredet, möchte aber nicht Mittagessen gehen und verspürt dabei ein ungutes, freischwebendes Gefühl, dass sie nicht sich selbst zuschreiben kann, wird sie jede Gelegenheit wahrnehmen, das ungute Gefühl auf jemand anderen zu projizieren. Kommt die andere Person zu spät, wird sie sich einreden, dass das Mittagessen für die andere Person nicht wichtig sei und sich dabei zum Beispiel denken: «Ich hab's ja immer gewusst!» oder «Ich hatte ja schon so eine Vorahnung!».

Grundsätzlich ist Projektion nichts Schlechtes, sie wird dazu gebraucht, um Ideen zu entwickeln und sich zu orientieren. Perls, Hefferline und Goodman (1997, S. 253) schreiben dazu: „'Ins Blaue hinein' zu projizieren ist der Anfang zweckfreien Gestaltens“. Problematisch wird es allerdings, wenn die Gefühle, Fantasien und Vorstellungen ungefiltert und unreflektiert auf die Umwelt projiziert werden und für real gehalten werden. Gemmler-Fuhr (2017, S. 370) ergänzt, dass im Grunde alle Wahrnehmungen von der sogenannten realen Umwelt Projektionen sind, die wahrgenommene Realität aber oft auf allgemein geltenden Konventionen beruht.

Retrofektion: Retrofektion bedeutet, dass die Grenzen zur Umwelt nicht mehr offen sind. Jeder Impuls, jede Empfindung und jedes Gefühl wird «abgewürgt» und kommt nicht mit der Umwelt in Kontakt. Jede Emotion wird nicht nur zurückgehalten sondern zurückgewendet. Wenn wir von Wut, Trauer oder Mitleid sprechen, die eine Person der Umwelt nicht zumuten will oder Angst hat diese Emotionen zu äussern, fallen diese wieder auf den Organismus zurück. Bei der Retrofektion ist zu berücksichtigen, dass Kontakt bei der Gestalt mit Aggression einhergeht. Wenn man sich dem bewusst ist, bekommt dieses auf sich Zurückwerfen eine destruktive Bedeutung. „Retrofektion als das Zurückhalten und die Zurückweisung dieser Aggressivität gegen den Organismus kann im geistigen Bereich die Form des Grübelns [...] annehmen, im Bereich der Empfindungen und Emotionen das Sorgen für sich selbst, die Eigenbefriedigung oder auch die Selbstquälerei“ (Gemmler-Fuhr, 2017, S. 371). Körperliche Symptome sind meist Verspannungen, die bei chronischem Zurückhalten zu Muskelverspannungen und Haltungsschäden führen können.

Egoismus: Zuletzt, bevor der Kontaktvollzug gemacht werden kann, machen die Beratene einen Schritt zurück und überlegen sich das Ganze noch einmal. Sie wollen sich nicht auf die Umwelt einlassen, lieber halten sie sich zurück und überwachen die Situation noch einmal, um keinen Fehler zu machen. Der Egoismus, so wie ihn Perls (1997, S. 256) beschreibt, ist eine Verzögerungstaktik, die jegliche Spontanität unterdrückt. Der normale Egoismus verzögert den Kontaktvollzug und verlangsamt den Prozess, ist aber nicht unverbundlich. Er hilft spontane, unüberlegte Entscheidungen, die man danach bereuen würde, nochmals zu überdenken und zu überprüfen, ob keine Gefahr oder ungewollte Überraschung besteht. Übertriebener Egoismus kann dazu führen, dass Beratene sich zu sehr zurückziehen und vereinsamen könnten.

2.1.6 Phänomenologisches Hier und Jetzt

Die Phänomenologie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt und beschreibt die Wahrnehmung von Phänomenen im Bewusstsein (Kiel, 2021, S. 98). Es geht dabei nicht um die Interpretation einer Wahrnehmung, sondern um das Erleben des sinnlich Wahrgenommenen. Ein Erleben im Hier und Jetzt. Alles, was man riechen, sehen, schmecken, fühlen, also mit all seinen Sinnen wahrnehmen kann, ohne zu interpretieren. Perls (2018a, S. 57) teilt diese Wahrnehmung in drei Bereiche: Erstens in eine bewusste Wahrnehmung des Selbst, also alles, was innerhalb des Organismus, des Körpers wahrgenommen werden kann, wie Gefühle, Emotionen Verspannungen, Unbehagen und auch Glücksgefühle. Zweitens in die Wahrnehmung des Umfeldes, der äusseren Welt, also Objekte, Menschen Tiere, Natur, alles, was man im Hier und Jetzt wahrnehmen kann (riechen, schmecken, sehen, hören usw.). Als drittes, alles, was dazwischen liegt, also das, was man sich in seiner Fantasie vorstellen kann, als die mentale Aktivität, wie etwas erklären, vorstellen, vermuten und interpretieren. Im Prinzip alles, was nicht im Hier und Jetzt wahrgenommen werden kann, wie die Vergangenheit oder die Zukunft.

Die Wahrnehmung der inneren Welt und die Wahrnehmung der äusseren Welt, sind Wahrnehmungen, die im unmittelbaren Hier und Jetzt wahrgenommen werden. Die Fantasie ist nicht direkt wahrnehmbar. Man kann sich zwar an eine Begebenheit erinnern und diese Begebenheit in der Vergangenheit bildlich vorstellen, man kann sich auch Gerüche oder Töne vorstellen und dabei emotional reagieren, man kann aufgrund so einer Vorstellung auch weinen, lachen und der ganze Körper kann sich bewegen oder zucken. Diese Wahrnehmungen dieser Begebenheit können aber nur im Hier und Jetzt erlebt werden.

Die Wahrnehmung der inneren Welt kann man sich meist gut vorstellen, doch fällt es vielen Personen schwer, zwischen Wahrnehmung der äusseren Welt und der Fantasie zu unterscheiden. Man stelle sich vor, dass man in der Stadt in einem Kaffee draussen sitzt und zwei sehr gut gekleidete Personen laufen vorbei. Man kann nun wahrnehmen, dass die eine Person einen schwarzen Anzug trägt und eine Fliege umgebunden hat, weiter kann man wahrnehmen, dass die andere Person ein langes Kleid trägt und eine Halskette trägt usw.. Dies sind alles Wahrnehmungen, die jeder andere auch sehen/so beschreiben kann. Aufgrund dieser Erfahrung könnte man nun annehmen, also fantasieren, dass die beiden in die Oper gehen oder dass sie heiraten werden. Man kann auch interpretieren, dass man das Kleid der einen Person hübsch findet oder die Halskette teuer ist, da sie vielleicht funkelt. Dies würde dann nicht der unmittelbaren Wahrnehmung im Hier und Jetzt entsprechen.

Zinker (2005, S. 84) meint dazu, dass es bei „dem Begriff ‘phänomenologisch’ (...) [darum geht], was wir in einzigartiger Weise als unser Eigenes erleben“. Er fügt dann die Dimension des Hier und Jetzt dazu und ergänzt, dass diese persönlichen Erlebnisse oder Phänomene eine existentielle Unmittelbarkeit erhalten. Carl Rogers, so ergänzt Zinker (2005, S. 84), habe noch darauf hingewiesen, „daß die phänomenologische Welt die erlebte Welt ist“.

2.1.7 Das Selbst

Das Konzept des Selbst, wie es Perls, Hefferline und Goodman (1997, S. 167) beschrieben haben, ist wohl eines der Wichtigsten in der Gestalttherapie Mitte des 20. Jahrhunderts. Sie sahen das Selbst nicht als Institution mit festem Standort, sondern dass „es existiert, wo und wann immer eine Grenzinteraktion tatsächlich stattfindet“. Sie setzten sich somit gegen die statische Klassifikation des Selbst ein, die bis dahin allgemeine Gültigkeit hatte. Sie beschreiben dies mit einem Satz des Aristoteles: „Wenn der Daumen gequetscht wird, existiert das Selbst in dem schmerzenden Daumen“. Somit ist das Selbst immer dort, wo ein Kontakt stattfindet oder „das Selbst *ist* der Figur/Grund-Prozeß in Kontaktsituationen“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, S. 168). „Unter den wichtigsten Klassen der Kontaktfunktion werden am häufigsten die Gefühle als das tiefere Selbst oder die »Seele« angesehen und dies hat den Grund, daß Gefühle immer spontan sind“ (S. 171). Diese Spontanität kann nicht erzwungen werden. Nach Polster und Polster (2018, S. 230) war dies eine Schlüsselperspektive. Das Beispiel von Aristoteles zeigt, dass „die Unendlichkeit all unserer Erfahrungen von größerem Interesse sei

als das abstrakte Selbst“ (S. 230). Das Selbst ist somit nicht ein „feststehendes Bündel von Charaktereigenschaften“ (S. 230) sondern immer in Bewegung.

Perls, Hefferline und Goodman (1997, S. 172ff) erklären das Selbst auch anhand von drei Aspekten beziehungsweise Funktionen schöpferischer Anpassung, dem Ich, dem Es (Id) und der Persönlichkeit. „Das Es ist der gegebene Hintergrund, der sich in seine Möglichkeiten auflöst“ (S. 172). Also alle Möglichkeiten, die die vergangenen ungelösten Situationen, Gefühle und so weiter. Im Kontaktprozess entspricht das Es dem Hintergrund, aus dem das Bedürfnis entsteht. „Das Ich ist das fortwährende sich Identifizieren mit und sich Entfremden von Möglichkeiten, das Vermehren und Vermindern des gegenwärtigen Kontaktes“ (S. 173). Dies entspricht dem in Kontakt zu Umwelt treten (Mobilisierung von Energie). „Die Persönlichkeit ist die geschaffene Figur, zu der das Selbst wird und die es an den Organismus assimiliert, vereinigt mit Ergebnissen früheren Wachstums“ (S. 173). Dies entspricht der Phase des Nachkontakts (siehe Abbildung 4).

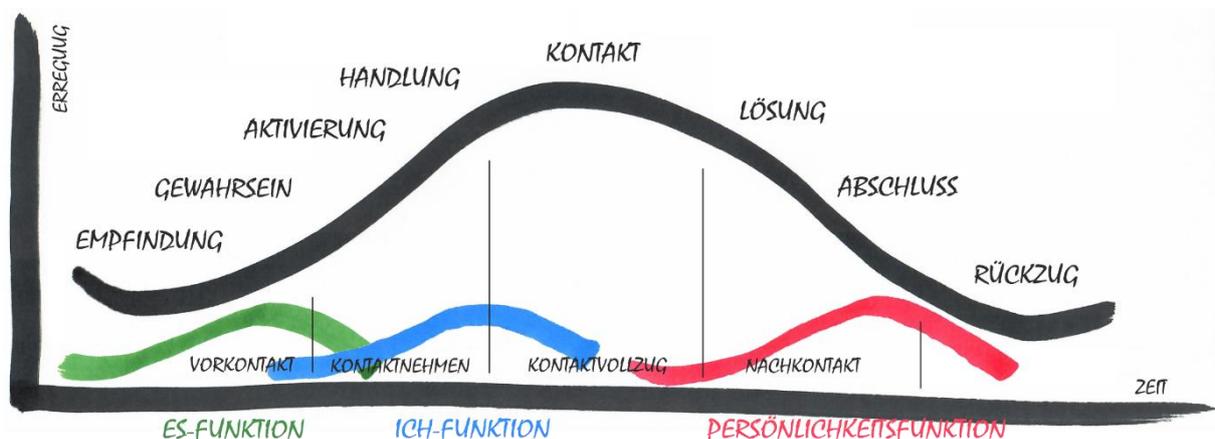


Abbildung 4 - angelehnt an Abbildung 3, ergänzt mit den Funktionen des Selbst nach Gremmler-Fuhr (2017, S. 388) - (eigene Darstellung)

Es stellt sich nun die Frage, wenn sich das Selbst ja nur im Kontakt mit der Umwelt zeigt, wer bin ich denn eigentlich? Perls, Hefferline und Goodman stellen sich die Frage in Bezug auf das Ich wie folgt: „Was ist in [...] [der] alltäglichen Erfahrung das Selbstgewahrsein des Ichs, des Systems der Identifikation?“ und beantworten diese Frage wie folgt: „Es ist absichtsvoll, im aktiven Modus, sensorisch in Bereitschaft, motorisch aggressiv, und es ist sich seiner selbst als von der Situation isoliert bewußt“ (1997, S. 173). Das Selbst ist hier spontan und richtet sich an der Situation aus. Im Gegensatz dazu ist die Persönlichkeit „autonom, verantwortlich und sich durch und durch selbst vertraut, insofern es eine bestimmte Rolle in der gegenwärtigen Situation spielt“ (Perls, Hefferline & Goodman, 1997, S. 177). Das Selbst zeigt sich also an der Grenze, in der Interaktion zur Umwelt, zu Personen, Tieren, Objekten und so weiter, spontan oder autonom. Das spontane Selbst, die Ich-Funktion, macht im Kontaktprozess neue Erfahrungen und assimiliert diese. Das autonome Selbst, die Persönlichkeits-Funktion, hat die Erfahrungen bereits gemacht und assimiliert und reagiert transparent und verbindlich.

Aus vielen Selbsterfahrungen bildet sich das Individuum, das Ich, die Persönlichkeit, wie wir es im Allgemeinen verstehen. Das Selbst ist aber im Kern nicht an sich vorhanden, es bildet sich immer laufend, mit jedem Kontaktprozess weiter. Im Kontakt mit Personen sucht das Individuum sich selbst zu erfahren, indem es vom anderen gespiegelt wird. Erst dadurch fängt man an zu begreifen, wer man selbst ist. Oder um es nach Buber zu sagen: „Der Mensch wird am Du zum Ich“ (Buber, 2019, S. 34).

2.1.8 Gestaltarbeit mit Einbezug des Körpers

Grundsätzlich arbeitet man in einer Gestaltsitzung oder auch in Gestaltgruppen mit dem Körper, mit den Gefühlen, mit dem Erleben im Hier und Jetzt. Stevens (1977, S. 218f) forderte ihre Klientel auf, sich auf den Boden zu legen, was der Qi-Gong Übung «Liegende Säule» nahekommt, und in den Körper hineinzuspüren. Auch hat Perls oft mit dem Körper gearbeitet und zum Beispiel die Klientel dazu aufgefordert, ihre Aggressionen mittels Schlagen auf ein Kissen, auszuleben und dem nachzuspüren.

Kepner (2010, S. 68) arbeitet ganzheitlich mit dem Körper und verfolgt einen gestalttherapeutischen Ansatz. Er begründet seinen Ansatz unter anderem auch damit, dass die meisten Psychotherapierende nach der Lösung eines Problems ihrer Klientel, festgestellt haben, dass sich die Haltung der Klientel verändert hat. Umgekehrt haben auch schon viele Körpertherapierende erlebt, dass ihre Klientel nach einer Behandlung in Tränen ausgebrochen ist. Ohne Zweifel, wird sich das psychische Problem der Klientel nicht lösen, nur weil sie eine Körpertherapie besucht hat oder umgekehrt. Dies würde einem **singulären Ansatz** entsprechen (Kepner, 2010, S. 66ff). Auch ein **alternierender Ansatz** (S. 69), man geht zum Beispiel zu einem Coaching oder zur Therapie und ein andermal zur Körpertherapie, wird nach Kepner (2010) nicht zum Ziel führen, da die beiden Erfahrungen wohl von den meisten Personen nicht als zusammenhängend erlebt werden. Zwar gibt es in unserer westlichen Gesellschaft auch Personen, die sehr körperaffin und auch im Geiste sehr reflektiert sind, ohne aber, dass die beiden Therapierenden zusammenarbeiten, ist die Aussicht auf Erfolg gering. Wenn man nun Körperarbeit mit Psychotherapie verbinden wollte und dies sogar in der gleichen Sitzung von denselben Therapierenden praktiziert würde, ist das noch immer nicht ganzheitlich. Kepner (2010, S. 71) spricht dann von einem **stratifizierenden Ansatz**. Dieser Ansatz ist in Richtung Ganzheitlichkeit schon weit fortgeschritten. Der Unterschied zu einem echten ganzheitlichen Ansatz ist, dass hier sowohl im Geiste und mit dem Körper gearbeitet wird. Eine weitere Gefahr ist, so meint Kepner (2010) weiter, dass sich zwei Methoden oder Techniken begegnen, die von der Philosophie einen anderen Ansatz haben und somit eine Grenze vom einen zum anderen bilden. Kepner (2010, S. 72) bringt das Beispiel von Rolfing und Gestaltarbeit, die bezüglich Widerstand eine völlig gegenläufige Auffassung haben. Man kann zwei solche Ansätze zwar anwenden, würde aber gegen die eine oder andere Philosophie oder Methode verstossen. Kepner (2010) fügt hinzu, dass „ein wahrhaft integrierter Ansatz [...] auf Ganzheitlichkeit

sowohl in seiner Methodologie als auch in seiner Sichtweise der Person bedacht [sein müsste]“ (2010, S. 73). Echte **integrierte Arbeit** müsste, so meint Kepner (2010), letztendlich das Ziel einer holistischen Therapie oder Beratung sein. Diese Aussage bringt zwei grundlegende Probleme mit sich, erstens, dass der Verdacht entsteht, dass Beratende, die Klientel zum Opfer ihres Wollens machen und zweitens, dass nicht alle Personen zu jeder Zeit für integrierte Arbeit bereit sind und Beratende die Grenzen respektieren. Kepner (2010) meint, dass eine erfolgreiche integrierte Therapie nur möglich ist, wenn Beratene, erstens einen „ausreichende[...]n] Grad körperlicher Bewußtheit“ (S. 77) mit sich bringen, zweitens ein „hinreichendes Maß an Bewußtheit der Beziehung des eigenen Selbst zu den gegenwärtigen Lebensfragen und Problemen“ (S. 77) haben und drittens eine „Grundüberzeugung von der Verwobenheit körperlicher Vorgänge und psychischer Probleme“ (S. 78) haben. Dies sind drei Voraussetzungen, die die Klientel kaum mit in die erste Sitzung bringt. Deshalb können Beratende anfänglich alternierend und dann stratifizierend arbeiten, um die Klientel nicht zu überfordern.

2.2 Arbeiten mit Bildern – Resonanzbildmethode

Kreativ zu sein, ist ein Verlangen, sich ohne Worte auszudrücken. Dies kann in spontanen, auch rhythmischen Bewegungen geschehen, die sich tanzend, schöpferisch oder auch bildnerisch ausdrücken können. Zinker (2005) widmet sich in seinem Buch dem kreativen Prozess in der Gestalttherapie und meint, dass der „Grund, weshalb Zeichnen oder Malen ‘therapeutisch’ sein kann, [...] [sei] der, daß es, wenn es als Prozeß erlebt wird, dem Künstler erlaubt, sich selbst innerhalb einer relativ kurzen Zeitspanne als einen ganzen Menschen zu erleben“ (S. 255). Weiter meint er, dass der Mensch „nicht nur der inneren Bewegung in Richtung auf experimentelle Ganzheit gewahr [werde], sondern [...] auch eine visuelle Bestätigung solcher Bewegung aus den Bildern, die er herstellt“ (S. 255) erhält. Der kreative Prozess, des Malens bringt somit eine nicht direkt offensichtliche Seite der Klientel zutage, die sie mit dem Erlebten, das sie darstellen, mit dem im Hier und Jetzt Erlebendem und Fühlendem in Verbindung bringt. Um dies zu erreichen, entwickelte Gisela Schmeer (2006) die Resonanzbildmethode, eine analoge bildhafte Methode. Kiel (2020, S. 149) beschreibt, dass sich durch die analoge Methode die Sichtweise des Wahrnehmenden derart wandelt, dass andere Facetten oder Aspekte in den Themen gesehen und neue Einsichten bzw. Erkenntnisse gewonnen werden können. Schmeer (2006, S. 12ff; 2018, S. 72ff) strukturiert den Ablauf der Methode für Gruppen in folgende sechs Schritte: Begrüssung und Aufforderung zu Initialbild, Malen des Initialbildes, Vorstellung der Initialbilder in der Einstiegsrunde, Ausbreiten der Initialbilder, Aufforderung zum Resonanzbild und Vorstellung der Resonanzbilder.

Kiel (2020, S. 156) schlägt zur Erstellung des Initialbilder (Schritt 1 und 2) vor, die Klientel einzuladen, ein Ereignis, Erlebnis, eine konkrete Szene, ein bestimmtes Gefühl oder eine aktuelle Stimmung auf Papier (mindestens DIN A3) zu malen. Der Einstieg erfolgt durch gezieltes Fragen oder durch eine geleitete Imagination einer Szene (Kiel, 2020, S 157). Durch das

anschliessende Erzählen des Initialbildes, kommt zum Ausdruck, was die Klientel mit dem eingebrachten Thema verbindet (Schritt 3). „Letztendlich werden durch das Initialbild die charakteristischen Züge bzw. die Besonderheiten des mit dem Thema verbundenen kognitiven Schemas sichtbar“ (Kiel, 2020, S. 160).

Nach dem Ausbreiten der Initialbilder (Schritt 4) wird die Klientel aufgefordert ein Resonanzbild zu zeichnen. Schmeer (2006, S. 35) benutzt dazu einen schwarzen Stift und ein Blatt in der Grösse 18 x 21.5 cm damit die Klientel aus ihren alltäglichen Sehgewohnheiten hinauskatapultiert wird (Kiel, 2020, S. 164). „Das Resonanzbild kann für das visuelle Lernen [...] in der Beratung von Einzelnen als Instrument auf verschiedene Weise eingebracht werden und löst bei [...] Klienten erstaunliche Wirkung aus“ (Kiel, 2020, S. 163). Danach wird das Resonanzbild besprochen (Schritt 6). Als weitere Schritt kann die Klientel eingeladen werden, auf der Rückseite ein Wort oder einen Satz zu schreiben, wodurch die Klienten aufgefordert werden, „das Bildliche ins Sprachliche zu übersetzen und auf diese Weise mit Bedeutung zu versehen und zu begreifen“ (Kiel, 2020, S. 168). Kiel (2020, S. 168) meint weiter, dass erst durch das sprachliche Erfassen des gezeichneten Bildes, dem Bild Sinn und Bedeutung gegeben wird und Erkenntnis möglich ist.

2.3 Qi-Gong

Qi-Gong gibt es seit Menschengedenken. Seit Tausenden von Jahren führen Menschen aus den verschiedensten Kulturen, Übungen aus, die zum Ziel haben den Körper und den Geist zu ertüchtigen. In der chinesischen Welt sind aber schriftliche Aufzeichnungen dazu nur fragmentarisch vorhanden. Viele Übungen sind mündlich weitergegeben worden. Das älteste chinesische Medizin-Buch, das Huangdi Neijing Suwen soll zu Zeiten des Gelben Kaisers (2697-2597 v.Chr.) geschrieben worden sein. In einem Kapitel steht: „Es gibt Menschen auf der Erde, die kennen das Geheimnis von *Yin und Yang*, atmen kosmische Luft und können sich auf das Innere konzentrieren. Ihr Körper und Geist können eins werden“ (Hinterthür, 1992, S. 20). Dies beschreibt Atemübungen, die den Körper und Geist vereinen. Mit kosmischer Luft ist das Qi gemeint. Weiter steht im gleichen Abschnitt: „Sie können so lange leben bis sich Himmel und Erde ändern“ (Hinterthür, 1992, S. 20). Dies beschreibt das Ziel, das Qi-Gong hat, ein langes und somit auch gesundes Leben zu haben.

Über die Jahrhunderte entwickelten sich viele Stile des Qi-Gong, die oft nicht niedergeschrieben wurden, sondern lediglich von Gelehrten zu Lernenden weitergegeben wurden. Diese Übungen wurden nach der Öffnung Chinas zusammengeführt und in verschiedene Aspekte eingeteilt. Die Übungen werden in „weiches Qi-Gong“, Übungen, bei denen der Gesundheitsaspekt im Vordergrund steht, und in „hartes Qi-Gong“, Übungen der Kampfkünste, unterteilt. Weiter werden die Übungen nach ihrer äusseren Form eingeteilt. Man unterscheidet hier, die



Abbildung 5 - Qi (eigene Darstellung)

Übungen in Ruhe, die im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Dann Übungen in Bewegung, die sowohl im Liegen, Sitzen und Stehen, aber auch in Bewegung ausgeführt werden. Dies sind die Übungen die man oft auch in einer Gruppe, draussen auf einer Wiese praktiziert. Sie dienen der Stärkung des Körpers. Zu diesen Übungen wird auch die Akupressur und die Massage (Selbstmassage) gezählt. Der Charakter der Übungen wird in „innere, erhaltende und innen stärkende Übungen“ (Atmung, Meditation, Entspannung sowie Beruhigung der geistigen Tätigkeit) und in „äussere Kräftigungsübungen“ (Haltung und Bewegung, Kräftigung des Körpers, Beweglichkeit und ausdifferenziertes Körperbewusstsein) unterteilt. Diese Unterteilungen sind aber nicht abschliessend und stellen ein Versuch dar, das grosse Feld des Qi-Gongs zu strukturieren. Qi-Gong entwickelt sich auch weiter und es gibt eine Vermischung mit Übungen aus der westlichen Welt.

Da die Entstehung von Qi-Gong stark mit den Philosophien und der Kunst verbunden ist, wird Qi-Gong auch nach der Herkunft beziehungsweise nach Schulen unterschieden. Dies sind die daoistische, die konfuzianische, die buddhistische Schule.

Daoistische Schule: Der Begriff Dao wird im Allgemeinen mit Weg übersetzt. Es ist der Weg, den ein Mensch geht, eine Haltung, die er gegenüber seiner Umwelt einnimmt und sich ihrer gegenüber verhält. Entsprechend definiert Böltz (1994, S. 41) die daoistische Schule wie folgt: „In der daoistischen Schule dienen die Übungen der Kultivierung des Lebens und der Bewahrung der Natur, wobei zur Erreichung dieser Ziele Körper, Seele und Geist als Einheit gesehen und gleichermaßen vervollkommnet werden“. Menschen mit daoistischer Gesinnung sehen sich mit der sie umgebenden Natur verbunden und kennen keine „Rangfolge in der Bedeutung der Phänomene dieser Welt“ (Böltz, 1994, S19). Sie lösen sich einerseits (sozusagen) in der Einheit mit dem Universum auf und andererseits können sie sich selbst als einzigartiges Individuum erfahren und erkennen, und somit durch sich selbst erfahren und erkennen, wie sich seine Umwelt verändert. Dies setzt eine entsprechende Wahrnehmung voraus, die in meditativen Übungen und in Übungen in Bewegung (weiches Qi-Gong) gefördert wird.

Konfuzianische Schule: „In der konfuzianischen Schule werden die Qi-Übungen praktiziert, um eine reifere, edlere, sittlichere und moralisch einwandfreiere Gesinnung zu erreichen. Dazu gehört die Bewahrung der Gesundheit und die Vermeidung von Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die die Gesundheit schädigen“ (Böltz, 1994, S. 41). Im Gegensatz zur daoistischen Schule, die Regeln und Moral eher als Eingriff in die Natur sahen, lebt die konfuzianische Schule von der Regel. Sie geht davon aus, dass der Mensch von sich aus leidenschaftlich ist und ohne Regeln nicht ein tugendhaftes Leben führen würde. Diese Menschen stellen sich über die Natur, sollen aber gegenüber der Schöpfung (Natur/Universum) achtsam sein.

Buddhistische Schule: Der Buddhismus gehört seit dem 1. Jahrhundert, als Mönche von Indien nach China kamen, zu den drei wichtigsten Lebensphilosophien in China. „In der buddhistischen Schule dienen die Übungen sowohl zur Pflege einer guten körperlichen

Verfassung wie zur Vertiefung der meditativen Fähigkeiten“ (Bölts, 1994, S. 41f). Die buddhistische Schule verfolgt in der Meditation das Ziel, das Nirvana zu erreichen und einigen Mönchen wurde der Körper eher zur Last. Sie wollten den Körper überwinden. Andererseits haben die buddhistischen Mönche auch Elemente des Yoga mit ins Qi-Gong einfließen lassen, um den Körper zu ertüchtigen. Menschen mit buddhistischer Gesinnung haben sich auch der Kampfkunst gewidmet, um ihre Klöster verteidigen zu können. Der wohl bekannteste Stil ist das Kung-Fu des Shaolin-Klosters. Diese Übungen werden dem harten Qi-Gong zugeordnet.

Die Übungen im Qi-Gong sind von jedem Menschen erlernbar, unabhängig von Wissen, Alter oder körperlicher Kondition. Es gibt Übungen im Liegen, im Sitzen und im Stehen, Übungen in Bewegung oder in Ruhe. So findet jeder die richtige Form für sich, um ein gesundes, langes Leben zu erreichen. Hartes Qi-Gong wird eher von fortgeschrittenen Lernenden und Gelehrten praktiziert.

2.3.1 Atemübungen

Die Atemübungen sind die Essenz des Qi-Gongs. Das Einatmen von Luft (kosmisches Qi) wird als Sammeln von Qi betrachtet, das in das Energie- und Atemzentrum (Dan-Tian) eingeatmet und dort gesammelt wird. Beim Ausatmen wird verbrauchte und auch ungewollte Energie ausgeatmet. Atemübungen werden normalerweise im Stehen praktiziert, können aber auch im Sitzen auf dem Boden (Lotussitz, Schneidersitz) oder auf einem Stuhl durchgeführt werden. Zur Entspannung können die Atemübungen auch im Liegen, auf dem Bett oder auch auf dem Boden, durchgeführt werden.

Die Atemtechnik ist eine natürliche, kindliche Atmung, eine tiefe, gleichmässige und ruhige Bauchatmung. Am Anfang soll möglichst natürlich eingeatmet und nichts erzwungen werden. Oft glauben unerfahrene Lernende bereits nach kurzer Zeit zur „korrekten“ Atmung übergehen zu können, was nicht empfohlen wird. Erst wenn die natürliche Atmung entspannt und im täglichen Leben durchgeführt werden kann, können fortgeschrittene Atemübungen gemacht werden. Der erwachsene Mensch hat oft die kindliche Bauchatmung verloren und atmet unregelmässig, zu oberflächlich und zu flach. Die Übungen sollen den Menschen helfen, Ihr Zwerchfell wieder in Bewegung zu bringen, um den oberen Körper und den unteren Körper wieder miteinander zu verbinden. Die Bauchatmung hilft auch die Kapazität der Lunge zu vergrössern, beziehungsweise wieder zur natürlichen Kapazität zu gelangen. Deshalb lohnt es sich am Anfang die Aufmerksamkeit auf das Zwerchfell zu richten und die Hände auf den Bauch zu legen (Kobayashi, 1988, S. 45f), um die Bewegung des Bauches zu spüren.

Die grundlegende Atemmethode bildet die Grundlage zu allen Übungen des Qi-Gongs. Der erste Schritt jeder Qi-Gong Übung ist die Entspannungsübung im Stehen (Kobayashi, 1988, S. 23f; Kit, 1995, S. 60ff). Für die Meditation ohne Bewegungsübungen können diese Übungen, wie oben beschrieben, auch im Liegen oder im Sitzen gemacht werden (Lie, 1986, S. 29).

2.3.2 Bewegungsübungen

Übungen in Bewegung dienen im Qi-Gong hauptsächlich der Ertüchtigung des Körpers und der Verbesserung der Körperhaltung, können aber auch meditativ sein. Da die Atmung eine wesentliche Rolle spielt, ist es wichtig, dass man die natürliche Atmung, wie oben beschrieben, zuerst erlernt. Bei Übungen in Bewegung wird die Atmung der Bewegung angepasst. Beim Heben und Beugen der Arme oder beim Hochgehen mit dem Körper und, zum Beispiel beim Tai-Chi beim Rückzug, wird eingeatmet. Umgekehrt wird beim Senken und Ausstrecken der Arme sowie beim Senken des Körpers ausgeatmet. Dies sind Grundregeln, welche aber nicht auf alle Übungen angewendet werden können.

Für diese Arbeit werden einfache Übungen angewendet, um die natürliche Atmung zu unterstützen und das Körpergefühl und -bewusstsein zu fördern, also eher meditativ wirken. Weiter sollen die Übungen auch die Schultern und das Becken lockern. Verbunden mit der Bauchatmung soll der Körper wieder als Ganzheit empfunden werden können. Dies bedeutet, dass Seele, Geist und Körper miteinander verbunden sind, was den holistischen Ansatz unterstützen soll. Die erste Übung, die für diese Arbeit mit der Klientel geübt wurde, ist „Wecken des Qi“ (Liu, 1992, S. 54; Kobayashi, 1988, S. 48). Dies ist eine einfache Übung, die durch Heben und Senken des Oberkörpers (Knie strecken und wieder beugen) den gesamten Körper in Bewegung bringt. Beim Heben des Körpers wird das gute Qi gesammelt und eingeatmet und beim Senken des Körpers wird schlechte, unerwünschte Energie über die Füße am Boden an die Erde abgegeben. Eine zweite Übung ist „Beruhigen des Qi“ (Liu, 1992, S. 94). Diese Übung hat eine, wie es der Name schon andeutet, sehr beruhigende Wirkung und kann, wenn man genug lange übt, auch gedanklich z. B. bei einer Bahnfahrt oder im Büro gemacht werden, zum Beispiel, wenn man wieder zur Ruhe kommen möchte. Es wurden noch weitere Übungen des „Qi-Gong-Harmonie in 18 Figuren“ (Liu, 1992, S. 50ff), die vor allem grosse Bewegungen der Arme beinhalten, angewendet, jedoch auf alle Übungen mit Bewegung der Beine (Schritte nach links oder rechts) verzichtet, da diese eher schwieriger sind und für diese Arbeit keinen direkten Nutzen bringen. Das Ziel, das mit den weiten Bewegungen verfolgt wurde, ist das Erfahren des eigenen Umfeldes, der Grenzen (Möck-Klimek, 2016, S. 89f).

2.3.4 Akupressur und Berührung

In der westlichen Welt ist Akupressur neben Akupunktur, die wohl bekannteste chinesische Therapieform. Gegenüber Akupunktur ist Akupressur für die meisten Personen zugänglicher, da sie sanfter und für die Klientel auch nachvollziehbarer ist. Ausserdem haben viele Personen Angst vor Nadeln. Akupressur ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und basiert auf dem Meridiansystem und der Wechselwirkung der Meridiane (Yin und Yang), was hier nicht weiter vertieft werden kann. Wichtig zu erwähnen ist, dass die chinesische Medizin eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Vorgänge im Körper, der Seele und im Geist und auch der Umwelt hat und diese nicht isoliert betrachtet. Lie schreibt, dass „die chinesische Medizin

der Ansicht [ist], daß der Mensch mit seiner natürlichen und psychosozialen Umwelt in einer engen Beziehung steht“ (1993, S. 11). Weiter schreibt er: „Jede Veränderung der ‚persönlichen‘ Umwelt wird vom Menschen durch seine körperliche und geistige Wahrnehmungsfähigkeit registriert und beeinflusst ihn“ und dass „diesem Einfluß der natürlichen und psychosozialen Umwelt [...] in der chinesischen Medizin sehr große Beachtung geschenkt“ (1993, S. 11) wird. Geistige und seelische Unausgeglichenheit wirkt sich auf das Meridiansystem und den Energiefluss aus und kann nicht, wie oben erwähnt, isoliert betrachtet werden. Es scheint somit sinnvoll, Akupressur in die Beratung gezielt einfließen zu lassen, wenn dies die Klientel auch ausdrücklich zulässt und will.

Es ist zu berücksichtigen, dass in der westlichen Kultur **Berührungen** eher ausgewichen wird, ausser es geht um eine formelle Begrüssung mit Handschütteln oder ich auf die Schultern klopfen. Berührung wird von „den meisten Menschen [...] als beruhigend, wohltuend, stärkend und zentrierend erlebt und unterstützt sie darin, in Kontakt mit Körpererleben und Emotionen zu kommen. Berührung hilft, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten und präsent zu werden“ (Kaul, 2016, S. 212). Es hilft nicht nur die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten, sondern auch auf Körperpartien, die mehr Aufmerksamkeit brauchen. Hat eine Person zum Beispiel verspannte Schultern und kann diese Verspannung nur schlecht wahrnehmen, da ihre Verspannung, aus ihrer Sicht, nicht zu ihr gehört, kann mit einer Berührung die Aufmerksamkeit auf die Schulter gelegt werden. Kepner (2010, S. 127) hat elf „Spielarten von Berührung“ aufgelistet, die im Zusammenhang mit einer Therapie zur Anwendung kommen könnten. Die Klientel kann sich auch gut selbst berühren oder massieren. Hier kommt die **Akupressur** zum Zug, um der Klientel ein Werkzeug zu geben, sich selbst auch zuhause oder wo immer sie gerade ist, zu massieren oder zu berühren. Die Berührung kann eine sanfte aber auch eine kräftigere sein. Um beim Beispiel der Schulterverspannung zu bleiben, kann zum Beispiel der Punkt 21 (Brunnen der Schulter) vom Gallenblasenmeridian (Lie, 1993, S. 51) gut selbst massiert werden. Ein unauffälliger Punkt ist der Punkt 3 des Dünndarmmeridians (Lie, 1993, S. 40). Hilfreich wäre auch der Punkt 11 des gleichen Meridians (Lie, 1993, S. 40), welcher aber von den wenigsten Personen selbst massiert werden kann, vor allem nicht, wenn sie verspannte Schultern haben. Dies stellt nur eine kleine Auswahl dar. Es gibt noch Dutzende andere Punkte, die angewendet werden können, auf die hier nicht weiter eingegangen werden kann. Wichtig ist, dass die Auswahl für die Klientel nachvollziehbar ist und wertschätzend und hilfreich sein sollte.

2.4 Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Gestalt und Qi-Gong

Stevens nennt in folgendem Zitat Gestalt und östliche Philosophien in einem Satz: „Gestalt ist mit festen Regeln unvereinbar (genauso wie TAO, Zen, Wu Chi usw.)“ (Stevens, 1977, S. 240). TAO (Dao) ist der Weg, wie oben beschrieben. Zen (Zen-Buddhismus) stammt ursprünglich

aus China und war vom Daoismus beeinflusst. Im 12. Jahrhundert gelangte Zen nach Japan. Das zentrale Anliegen von Zen-Übungen ist das Erleben des Augenblicks im Hier und Jetzt. Beide Philosophien haben als Grundlage das Wu Chi. Das Wu Chi ist das Chaos vor der Schöpfung, das Nicht-Sein, die Quelle der Zehntausend Dinge, die die Welt der Erscheinungsformen hervorbringt. Auch Perls beschreibt das Wu Chi (Wu Gi) in seinen Büchern (Perls, 2021, S. 23) und Kepner (2010, S. 187) eine Qi-Gong Übung. Es



Abbildung 6 - Wu Gi (eigene Darstellung)

scheint somit Gemeinsamkeiten bei Gestalt und Qi-Gong zu geben. Eine Gemeinsamkeit liegt sicher in der Art der Bewusstseinsförderung und dem Erleben im Hier und Jetzt. Auch in der Wahrnehmung der Umwelt gibt es Parallelen. Stevens nennt ihre Arbeit Körperbefreiung und hat den Begriff „de-controlling“ (Stevens, 2018, S. 258) eingeführt. Stevens (1977, S. 218) meint damit nicht nur die Entspannung des Körpers, sondern den Körper freigeben, um ein Verständnis für die natürlichen Funktionen zu bekommen. Sie schreibt weiter: „Mein Körper weiß besser als ich, was gut für ihn ist“ (1977, S. 219). Dieses Verständnis oder dieses Bewusstsein für den Körper ist in der chinesischen Philosophie auch grundlegend und Voraussetzung, um sich selbst zu heilen.

Da für Perls (2022, S.11) „Gestalt [...] keine Technik, kein therapeutisches Schnellverfahren, sondern ein ernster Weg, sich selbst zu finden und zu wachsen“ ist, lässt er viel Spielraum, um Gestalt weiterzuentwickeln. „Gestalttherapie erfordert eine Haltung“ (S. 11) und diese Haltung ist, aus Sicht des Autors, die wichtigste Gemeinsamkeit.

Die theoretische Grundlage von Gestalt kann als Unterschied gesehen werden. Qi-Gong ist eine Philosophie, die sich Techniken bedient (Atemübungen, Bewegungsübungen, Akupressur usw.) und diese Techniken auch schult. Es gibt keine Beratenden, die ihre Klientel im Schliessen einer Gestalt begleiten, die Lehrenden oder Gelehrten begleiten die Lernenden zwar, das Ziel aber ist, dass die Lernenden sich selbst finden. Es ist also eher eine Lebensphilosophie als ein „Problemlöseprozess“.

2.5 Das Beratungskonzept

Das Beratungskonzept, das für diese Arbeit benutzt wird, versucht einerseits die fernöstliche Philosophie und Lehren des Qi-Gongs mit einer westlichen, humanistischen Therapieform (Gestalt) zusammenzubringen und andererseits Körperarbeit mit in die Beratung einfließen zu lassen, um einen holistischen Ansatz zu verfolgen. Ziel der Beratung, wenn man das in Zusammenhang mit Gestalt so nennen darf, ist, dass die Klientel sich besser erfahren kann, ihre Gefühle, Emotionen und ihren Körper besser wahrnehmen kann und Werkzeuge mit nach Hause bekommt und selbstständig weiter an ihrer Entwicklung arbeiten kann. Zinker (2005, S. 101) formuliert ähnliche Ziele für die Gestaltarbeit.

2.5.1 Aufbau und Vorgehen

Wie beim Coaching üblich, wird die Klientel zu einem Vorgespräch eingeladen. Die Klientel soll ihre Anliegen schildern und ihre Ziele für die Beratung definieren. Beratende sollen der Klientel ihre Arbeitsweise (Methoden, Umfang und Hilfsmittel) verständlich erklären und mitteilen, dass sie einen holistischen Ansatz (Körper, Geist und Seele) verfolgen. Sie überprüfen anhand von Fragen, ob die Klientel dies verstanden hat. Weiter wurde die Klientel im Erstgespräch gefragt, ob sie einverstanden sei, dass die Sitzungen für die vorliegende Arbeit verwendet werden können. Der Klientel wird dann ein Fragebogen übergeben oder gesendet, mit der Bitte, dies bis zur ersten Sitzung auszufüllen. Dieser Fragebogen ist angelehnt an den „Fragebogen zum Lebenslauf“ von Görlitz (2020, S. 256) und mit anderen Fragen ergänzt, wie zum Beispiel mit der Wunderfrage nach de Shazer (2019, S. 24) (Anhang 3).

Zu Beginn der ersten Sitzung sollen sich die Beratenden nach dem Wohlergehen der Klientel erkundigen und mit ihnen den Fragebogen besprechen. Dann wird das formulierte Ziel nochmals besprochen und ein Vertrag ausgearbeitet. Es ist wichtig, dass Beratende über aktuelle und vergangene körperliche Beschwerden informiert werden (ist Teil des Fragebogens), um diese in der Körperarbeit zu berücksichtigen. Der weitere Verlauf wird in Check-In, Beratungsgespräch und Intervention sowie Check-Out gegliedert. Dies gilt für alle Sitzungen.

Check-In: Beim Check-In geht es darum anzukommen, Kontakt aufzunehmen und Orientierung zu schaffen. Beratende sollen die Klientel fragen, wie sie sich momentan fühlt, wie es ihr seit der letzten Sitzung ergangen ist und ob sie noch Fragen haben. Wenn es von beiden Seiten hilfreich erscheint, kann auch eine kurze Meditation gemacht werden, um den Alltag hinter sich zu lassen und anzukommen.

Beratungsgespräch und Intervention: In der ersten Sitzung schlagen Beratende der Klientel vor, nach einer kurzen Einstiegsmeditation, ein Initialbild zu malen. Dies bringt die Klientel näher zum Körperempfinden (Gefühle, Emotionen, körperliches Erleben) und fördert, vor allem bei der Besprechung des Bildes, das beim Malen Erlebte in Worte zu fassen.

Körperarbeit muss aufbauend sein (siehe Abschnitt 2.1.8), kann mit einer Meditation beginnen und mit Qi-Gong Übungen, die man auch zuhause weiter üben kann, ergänzt werden. Berührung kann unterstützend eingesetzt werden, um das Körperbewusstsein zu fördern und auf, von der Klientel nicht erkannte, Probleme hinzuweisen. Um das Ziel, ganzheitlich zu arbeiten, erreichen zu können, müssen alle körperorientierten Interventionen auf das gerade zu erarbeitende Thema, angepasst werden und Sinn ergeben. Die Klientel muss transparent informiert werden, was die Beratenden vorhaben und wofür die Übung hilfreich sein soll. Auch muss zwingend vor jeder Berührung kommuniziert werden und um Erlaubnis gefragt werden. Alle Interventionen sollen angemessen, zielführend, hilfreich und nachvollziehbar sein.

Check-Out: Beim Check-Out erfolgt eine gemeinsame Evaluation der Sitzung hinsichtlich des Erlebens der Klientel sowie das Festlegen und Konkretisieren von Übungen bis zur nächsten Sitzung.

Nach der vierten Sitzung wird der Klientel ein Feedbackformular (eigenes Formular, angelehnt an Fischer-Epe, 2021, S. 248f) mit nach Hause gegeben, mit der Bitte dies in den nächsten Tagen auszufüllen und zurückzusenden. Dieses Feedbackformular dient zur Auswertung des Beratungskonzeptes (Anhang 4).

Acht bis zwölf Wochen nach der letzten Sitzung soll ein Abschlussgespräch (online) stattfinden, in dem zuerst nach dem Befinden (Check-In) und nach dem Status-Quo des Prozesses der Klientel gefragt wird. Für diese Sitzung nehmen die Beratenden die von Zinker (2005, S. 101) definierten Ziele eines gestaltorientierten Prozesses zur Hand und ergänzt dies mit allfälligen Fragen zum Einsatz von körperorientierten Interventionen. Zum Schluss soll erfragt und geklärt werden, ob die Klientel sich vorstellen könnte, diese Art von Beratung (holistisch, körperorientiert) im organisatorischen Kontext, also bei ihnen im Betrieb, anzubieten.

2.5.2 Gelingensbedingungen

Körperarbeit und Coaching zusammenzubringen ist schon keine einfache Sache, wird aber schon viel praktiziert und angeboten. Gestalt und fernöstliche Philosophien zusammenzubringen und einen holistischen Ansatz zu verfolgen, kann sicher als grosse Herausforderung angesehen werden. In beiden Bereichen gibt es Unmengen an Literatur über Theorie und Praxis. Es gibt Hunderte von Interventionsmöglichkeiten und Hunderte von Übungen, die man anbieten kann und es ist immer eine Herausforderung die passende Intervention beziehungsweise Übung anzubieten. Wenn man in einer Arbeit, wie dieser, einer Hypothese nachgeht, besteht die Tendenz zu viel zu versuchen und zu wollen. Um dem entgegenzuwirken, braucht es eine Struktur zur Orientierung (Lippmann, 2013, S. 37ff). Beratende sind aber verpflichtet, sich den ratsuchenden Personen anzunehmen und ihre Anliegen bzw. den Prozess mit der am besten passenden Intervention in Gang zu bringen. Struktur, an der man sich orientieren kann, ohne sich daran festhalten zu müssen, braucht es für so eine Arbeit aber und dies erfordert von Beratenden ein entsprechendes Bewusstsein. Schmidt meint dazu, dass „Berater [...] Kriterien [brauchen], nach denen sie die komplexe Flut von Informationen in den Interviews ordnen, gezielte Interventionen entwickeln und ihre eigene Rolle definieren können“ (2021, S. 179). Beratende müssen sich in der Theorie gut auskennen und die Methoden möglichst virtuos anwenden können, ohne sich von Theorie und Methode „vergewaltigen zu lassen“.

Nicht ausser Acht gelassen werden darf, dass die Räumlichkeiten einladend und angenehm sind (Einrichtung, Geräusche, Duft usw.) und genügend Platz vorhanden ist, um Körperarbeit machen zu können. Je wohler sich Klientel und Beratende fühlen, desto besser kann die Beratung gelingen.

2.5.3 Anforderungen an die Kompetenzen des Beratersystems

Was von einem Beratersystem gefordert wird, damit das Gelingen einer Beratung gesichert ist und die ratsuchende Person darauf vertrauen kann, dass sie als Mensch ernst genommen wird, ist in der Fachliteratur ausführlich beschrieben worden. Es ist dennoch wichtig, auf einige Punkte einzugehen.

Die Beziehung zur ratsuchenden Person, beziehungsweise, die Haltung und das Gewährsein der Beratenden gegenüber der Person, aber auch gegenüber sich selbst, ist in Gestalt und Körperarbeit das Wichtigste. Rogers (2016, S.113ff) nennt drei wichtige Haltungen für eine Beratung. Als erstes nennt er die Kongruenz. Darunter versteht er, „dass die vom Therapeuten erlebten Gefühle seiner bewußten Wahrnehmung zugänglich sind, daß er diese Gefühle leben und sein kann und sie – wenn angemessen – mitzuteilen vermag“ (S. 115). Weiter schreibt er, „daß er gänzlich er selbst ist und sich nicht verleugnet“ (S. 115). Als zweites nennt er Empathie und versucht zu erreichen, dass „Die Verwirrung des Klienten, seine Ängstlichkeit, seine Wut oder sein Gefühl, ungerecht behandelt zu werden, so zu spüren, als seien es die eigenen Gefühle, und sie nicht mit der eigenen Unsicherheit, Angst oder Wut zu vermischen“ (S. 118). Wenn dies gelingt und der beratenden Person „die Welt des Klienten [...] klar geworden ist und [...] [sie] sich darin frei bewegen kann, dann ist es [...] [ihr] möglich, dem Klienten sein Verständnis von dem, was diesem erst vage bewußt ist, zu vermitteln“ (S. 118). Und als drittes nennt er die positive, bedingungsfreie Wertschätzung und meint dazu, dass die Beratenden „beim Klienten nicht gewisse Empfindungen akzeptieren und andere wiederum ablehnen, sondern [...] diesem Menschen mit einer bedingungsfreien positiven Wertschätzung begegnen“ (S. 118) sollen. Höfner (2019), die einen provokativen Stil vertritt, meint, dass man das Weltbild der ratsuchenden Person liebevoll „karikieren“ soll. Schmidt (2021, S. 37) spricht von einer „gewisse[n] achtungsvolle[n] Demut den autonomen Klienten gegenüber“ und auch einer „ausgeprägten[n] Toleranz gegenüber anderer als den eigenen ‚Geschichten‘“, wobei er zu bedenken gibt, dass die Kompetenz und das Expertenwissen der Beratenden zu sehr in den Hintergrund geraten könnte (siehe Abschnitt 2.4.2). Dazu muss erwähnt werden, dass Techniken und Methoden erlernt und geübt werden müssen, sollten aber nie ohne vorhergehende, kontextbezogene (Schmidt, 2021, S. 208) Selbsterfahrung an der Klientel angewendet werden. Wenn man mit dem Geist und dem Körper arbeitet, ist eine fundierte Ausbildung zwingend. Gerade in der Körperarbeit ist besondere Vorsicht geboten. Petzold (1977, S. 478ff) widmet dem Problem des Missbrauchs von Körperarbeit ein ganzes Kapitel. Und doch steht die Eigenwahrnehmung der Beratenden im Vordergrund. Auch Perls (2022) meint, dass „Gestalttherapie [...] eine Haltung [erfordert], die nicht in zwei Monaten erworben wird, sondern durch ein langes und ernstes Training, in dessen Zentrum die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit steht“ (S. 11). Beratende müssen wissen, wo sie stehen und welche Gefühle zu ihnen und welche zu ihren ratsuchenden Personen gehören. Wenn sie sich der Kontaktfunktionen der

Gestalttheorie bewusst sind, sich laufend reflektieren und regelmässig zur Supervision gehen, ist dies ein erster Schritt.

2.5.4 Grenzen

Es ist unverzichtbar, dass die Klientel zu jeder Zeit weiss und versteht, was in der Beratung gemacht wird. Die Beratenden müssen auch immer darauf achten, was der Klientel zumutbar ist. Nicht alle Personen sind bereit, sich auf Körperarbeit einzulassen, vor allem, wenn es um Berührung geht (siehe Abschnitt 2.3.4) Es muss sichergestellt werden, dass Beratende allfällige körperliche Einschränkungen kennen und die Klientel muss diese offenlegen, was nicht alle Personen als passend empfinden könnten. Beratende müssen sich auch fragen, wofür die Person zur Sitzung kommt und dass sie nicht irritiert ist, wenn „plötzlich“ Körperübungen vorgeschlagen werden. Man kann von der Klientel nicht erwarten, dass sie weiss, was ein holistisch-gestaltorientierter Ansatz ist und auf was sie sich einlässt. Oft sehen sich Menschen im westlichen Umfeld nicht ganzheitlich, sondern erleben den Körper als etwas anderes als sich selbst. Bohmann und Bohmann (2014, S. 198f) meinen ebenfalls, „dass in unserer modernen Lebenswelt der Körper oft ignoriert wird (oder im anderen Extremfall als Statussymbol dient und entsprechend kultiviert wird)“. Der Körper wird als nicht zum Selbst gehörendes Objekt betrachtet oder sogar als nötiges Übel angesehen (zum Beispiel bei Krankheiten). Die Einstellung der Klientel zu ihrem Körper muss allen (Beratenden und Klientel) klar sein.

3 Die Beratungsmandate

3.1 Auswahl der Beratungsmandate

Der Berater hat darauf geachtet, dass die Klienten wenig oder gar keine Erfahrung mit Coaching, Gestaltarbeit oder auch mit Qi-Gong haben. Die Klienten mussten ein Anliegen aus dem Organisationskontext mitbringen. Weiter wollte der Autor möglichst Klienten aus verschiedenen Generationen, eine weibliche Klientin sowie einen männlichen Klienten einbeziehen. Die Position im Betrieb war kein Kriterium bei der Auswahl, obwohl zu bemerken ist, dass Personen, die einen Coach aufsuchen, meist in leitenden Positionen sind (Projektleitung, Teamleitung usw.). Der wichtigste Aspekt war, dass die Klienten informiert wurden, dass es sich um ein körperorientiertes Coaching handelt und sich auch bereit erklärten zu experimentieren sowie, dass die Sitzungen für die vorliegende Arbeit verwendet werden dürfen. Die ausgewählten Personen sind normale, zahlende Klienten.

3.2 Erstes Mandat

3.2.1 Auswahl des Klientensystems

Die Klientin ist weiblich, ca. 30 Jahre alt und arbeitet in einem traditionellen Schweizer Industrieunternehmen als Ingenieurin. Ihr wurde der Berater empfohlen. Der Berater kannte die Klientin vorher nicht und steht in keinerlei Beziehung zu ihr. Der Berater hat die Person, die ihn

empfohlen hat, einmal darauf angesprochen, dass er noch Klienten für die vorliegende Arbeit sucht und die Klientin wurde diesbezüglich bereits von der empfehlenden Person informiert und auch entsprechend angefragt. Aus Sicht des Autors ist die Klientin gut geeignet für ein Coaching mit Körperarbeit.

3.2.2 Vorgespräch – Auftragsklärung

Im ersten Gespräch, das online stattgefunden hat, hat sich der Berater bei der Klientin versichert, dass sie damit einverstanden ist, dass die vier folgenden Sitzungen für die vorliegende Arbeit anonymisiert verwendet werden können. Weiter erklärt sich die Klientin einverstanden, dass die Sitzungen aufgenommen werden und wird informiert, dass diese nach Abschluss der Arbeit wieder gelöscht werden. Die Klientin ist damit einverstanden und äussert kurz ihr Anliegen.

Der Berater erklärt weiter die Art und Weise, wie er gerne arbeiten würde und was dies beinhaltet. Er erklärt der Klientin, dass er im Körper, mit dem Körper aber auch am Körper arbeiten wird und dass es wichtig ist, ihm allfällige körperliche Probleme mitzuteilen. Hierfür hat der Berater ein Fragebogen entwickelt und hat die der Klientin zum Ausfüllen gesendet, mit der Bitte, dies auszufüllen und dem Berater vor der ersten Sitzung ausgefüllt zurückzusenden, was die Klientin auch gemacht hat (siehe Abschnitt 2.4.1).

3.2.3 Beratungsgespräche / Interventionen

Erste Sitzung – Zieldefinition und Atemübungen

In der ersten Sitzung fand in den Räumlichkeiten des Beraters statt. Dort hat es genügend Platz für die Arbeit und es sind auch alle Utensilien, die es für die Beratung braucht, vorhanden. Die Räumlichkeiten sind zentral gelegen.

Check-in: Der Berater hat das ausgefüllte Formular zur Hand genommen und bei einigen Punkten, wie zum Beispiel körperlichen Problemen oder Unfällen, die die Klientin notiert hat, nachgefragt. Er wies darauf hin, dass es wichtig sei, möglichst alle körperlichen Probleme zu erwähnen, auch organische Probleme, da er mit Meridianen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) arbeite und nichts auslösen möchte, das nicht zielführend sei. Die Klientin hat aus ihrer Sicht, keine gesundheitlichen Probleme, erwähnt dann aber, dass sie häufiger eine Blasenentzündung hatte, die auch länger andauerte.

Der Berater bat dann die Klientin aufzustehen und sich so locker wie möglich, aber gerade hinzustellen. Dem Berater fiel auf, dass das Becken schief lag und ein Bein wahrscheinlich etwas kürzer ist. Er hat die Klientin darauf angesprochen und sie erklärte ihm dann, dass dies so sei und sie früher Einlagen getragen habe, um dies zu korrigieren. Der Berater erklärte dann, dass es für die Arbeit kein Problem sei, aber dass es wichtig ist, dies zu wissen.

Der Berater fragt dann die Klientin, ob sie ihm ihr Anliegen nochmals schildern könne. Sie erzählt, dass sie hohe Ansprüche an sich habe und nicht merke, wenn sie zu viel Arbeit annimmt. Lange gehe das gut und sie merkte nichts, doch dann reagiere sie recht heftig. Sie

habe das Problem schon zwei Mal erlebt, habe dann viele unwichtige Arbeiten weggelassen und es sei ihr besser gegangen. Sie würde sich wünschen ihre Überlastung früher zu erkennen, denn im Moment rede sie sich ein, dass es dann schon irgendwie klappen werde, was dazu führe, dass sie viele Probleme überspiele. Sie merke zu spät, dass sie früher hätte reagieren sollen. Der Berater fragt dann nach dem Ziel, das sie gerne erreichen würde. Sie meinte dann, dass sie den kritischen Punkt früher erkennen wolle und dass sie in herausfordernden Situationen die Gelassenheit bewahren wolle. Gemeinsam definieren sie dann das Ziel: «Ich möchte in herausfordernden Situationen die Gelassenheit bewahren.»

Beratungsgespräch: Der Berater fragt anschliessend bei der Klientin nach, was sie denn glaube woher diese Überforderung komme. Sie betont dann nochmals, dass sie sehr hohe Ansprüche an sich habe und es nicht sein könne, dass sie nach einem Monat harter Arbeit bereits ein Problem habe, wie würde es denn sein, wenn sie ein anspruchsvolleres Projekt hätte, sie könnte das ja nie schaffen. Sie erwähnt dann noch, dass sie eine andere Vorstellung von Erfolg habe, als ihr Vorgesetzter oder ihre Kollegen im Betrieb haben. Sie wolle immer mehr als die anderen. Sie wisse zwar, dass ihr Vorgesetzter sehr zufrieden mit ihrer Arbeit sei, doch sie habe immer wieder das Gefühl, dass das Ziel noch nicht erreicht sei und dass sie mehr leisten müsse. Dem Berater fällt auf, dass die Klientin beim Erzählen den rechten Arm vor die Brust (Solarplexus) geführt hat und mit dem linken Arm sehr engagiert ihre Erzählung untermalt. Ihm fällt weiter auf, dass sie, wenn sich die Klientin auf sich bezieht, die rechte Hand auf ihren unteren Bauch legt. Der Berater will dies vorerst nicht kommentieren und fragt bei der Klientin nach, wer denn von ihr so viel verlange. Sehr schnell und klar antwortet die Klientin, dass sie das ausschliesslich selbst von sich verlange, niemand anderes. Ihr Vorgesetzter habe ihr schon einige Male gesagt, dass sie viel zu hohe Ansprüche an sich habe. Der Berater fragt nach, warum sie denn so viel mehr leisten möchte, als von ihr gefordert werde. Sie meint dann, dass es nie wirklich klar sei, was gefordert werde, sie müsse das Problem erst finden und meist geht das nicht so schnell und sie definiere eigentlich ihre Ziele selbst. Es sind halt Projekte die ein paar Jahre gehen könnten. Es könne schon sein, dass sie Mühe habe, keine klaren Ziele zu haben. Sie sehe zwar Fortschritte, aber das Ziel scheint nie erreicht zu sein. Sie glaube zwar schon, dass sie ihre Arbeit gut gemacht habe, aber es sei aus ihrer Sicht noch zu wenig und glaube dann, dass sie noch mehr leisten müsse. Sie betont dann nochmals, dass sie es wirklich selbst sei, die die Ansprüche an sich hat und dies nicht von aussen komme. Sie erzählt dann, dass es ihr vor einigen Wochen nicht gut ging und sie dann auch zum Arzt gegangen sei. Die Klientin schlussfolgerte daraus, dass ihr Problem psychischer Natur sei. Sie habe daraufhin das Gespräch mit einer, ihr vertrauten Personen gesucht, was ihr gut getan habe. Sie habe von vielen das Feedback erhalten, dass sie sehr hohe Ansprüche an sich habe und dass sie wohl oft mit dem Kopf durch die Wand wolle. Auch, dass sie etwas erreichen wolle, obwohl die Begebenheiten es gar nicht erlauben, es also eigentlich nicht möglich sei,

das Ziel zu erreichen. Sie erzählt dann auch, dass sie eine Person gefragt habe, was sie machen würde, wenn sie in einem Zimmer die Wand blau malen wolle, aber es gebe keine blaue Farbe und auch keinen Pinsel, was sie dann machen würde. Würde sie die Wand immer noch blau haben wollen und sich jeden Tag darüber aufregen oder würde sie es einfach dabei belassen, wie es ist. Der Berater fragt dann nach, ob sie denn mit dem Kopf durch die Wand wolle, was sie dann bejaht und ergänzte, dass sie das Resultat immer schneller und besser erreichen möchte.

Der Berater stellt jedoch fest, dass die Atmung zum Teil eher flach ist und die Klientin nicht in den Bauch atmet. Er schlägt der Klientin vor zur Körperarbeit überzugehen.

Zuerst fordert der Berater die Klientin auf sich möglichst ungezwungen vor den Spiegel zu stellen und sich anzuschauen und zu erzählen, was sie fühlt, wenn sie sich und ihre Haltung beobachtet. Spontan sagt die Klientin, dass ihr die Haltung eher etwas aggressiv vorkomme. Der Berater weist sie darauf hin, dass sie den Oberkörper leicht nach vorne geneigt habe, sie meint dann, dass das aggressiv aussehe, aber sie nie so stehe. Der Berater spricht die Klientin auf die Atmung an und sie bestätigt ihm, dass sie wirklich nur mit der Brust atme und nicht in den Bauch. Dann leitet der Berater die Klientin zur ersten Atemübung im Stehen (Kobayashi und Kobayashi, 1988, S. 45ff) an. Der Klientin komme die Atmung etwas fremd und ungewöhnlich vor, übt aber weiter. Der Berater leitet die Klientin zu weiteren Atemübungen an und zeigt ihr wie sie besser in den Bauch atmen kann. Nach einiger Zeit funktioniert das gut und der Berater erklärt ihr den Sinn der Übung.

Die Klientin erzählt dann, dass sie einmal eine Atemübung im Internet gefunden habe, die aber im Liegen gemacht wurde. Diese habe sie sehr angenehm empfunden. Der Berater erklärt ihr dann, dass es diese Übung auch im Liegen, «Liegende Säule» (Lie 1986, S. 29), gibt und schlägt vor diese Übung auch noch zu machen. Die Klientin ist damit einverstanden und der Berater leitet sie zur Übung an.

Dem Berater fällt auch bei der liegenden Übung auf, dass das Becken schief liegt und der untere Rücken beim Atmen eher verspannt ist. Er fragt bei der Klientin nochmals nach, ob sie Rückenprobleme habe und sie meint dann, dass sie immer wieder Probleme im unteren Rücken habe, ihr Job ja aber auch prädestiniert für Rückenprobleme sei. Nachdem die Klientin die Übung beendet hat und wieder aufgestanden ist, erwähnt sie noch, dass es beim Reiten einmal ein Rückenvorfall gegeben habe und sie dann auch mehrmals beim Osteopath gewesen sei, um den Rücken wieder einzurenken.

Im Sinne von Produktinformation, wie Schmidt (2021, S. 66f) dies nennt, erklärt der Berater der Klientin nach den Übungen, dass sich die innere Haltung auch in der körperlichen Haltung widerspiegelt und er deshalb die Haltung der Klientin genauer angeschaut habe. Der Berater knüpft beim Reiten an und erklärt ihr anhand eines Beispiels, wie Pferde, die sehr sensibel sind, auf die Haltung des Reiters reagieren. Auch Menschen und Kollegen im Geschäft können

so reagieren. Er setzt diese Erklärungen in Bezug zu der Zielsetzung, gelassener zu reagieren. Der Klientin scheint dies einzuleuchten und der Berater geht einen Schritt weiter, denn er hat die Hypothese, dass die Klientin Probleme hat sich abzugrenzen. Er schlägt eine Tai-Chi Partner-Übung (Kobayashi und Kobayashi, 1988, S. 55ff) vor, bei der es darum geht seine Grenze und das Eindringen in den Grenzraum einer anderen Person wahrzunehmen. Die Klientin ist damit einverstanden und der Berater macht die Übung zusammen mit der Klientin. Er bespricht ihr Erleben und lässt die Klientin nochmals nachfühlen.

Der Berater schlägt vor, dass die Klientin zuhause ein Initialbild zu ihrer Situation malt. Die Klientin meint dann, dass sie schon einmal so etwas gemacht habe und ist damit einverstanden, sie habe genug Malutensilien zuhause, um das selbständig machen zu können. Der Berater gibt ihr noch einige Instruktionen mit und offeriert ihr, dass er ihr noch ein Audiofile mit der Einstiegsmeditation senden könne, was sie gern annimmt.

Check out: Der Berater schlägt nun vor, die Sitzung zu beenden und fragt die Klientin, wie sie die Sitzung empfunden habe und was sie mit nach Hause nehme.

Sie fand die Sitzung spannend und war erstaunt, was der Berater alles an ihrer Haltung erkennen konnte. Sie fand interessant, wie der Berater die Position ihrer Schultern wahrgenommen habe und ergänzt, dass das auch beim Reiten immer ein Thema gewesen sei. Sie habe die Atemübung im Liegen gut gefunden und nimmt sich vor, diese auch zuhause zu üben. Mit der Übung im Stehen hatte sie eher Mühe, auch die Atmung in den Bauch fühle sich nicht intuitiv an. Sie habe auch noch Probleme sich in den Körper hineinzufühlen und erachte ihren Körper eher als eine andere Person als zu ihr gehörig. Der Berater schlägt vor, dies in den nächsten Sitzungen weiter anzuschauen und zu üben und schliesst die Sitzung ab.

Kurz Reflexion: Körper und Geist zusammenzubringen ist keine einfache Aufgabe und für die Klientel auch anstrengend. Weiter ist zu bedenken, dass die Atemübungen zeitlich einen grossen Raum einnehmen. Die Sitzung war etwas länger als 90 Minuten, was für beide, Berater und Klientin anspruchsvoll ist. Da der Berater die Produktinformationen (Schmidt, 2021, S. 66f) sehr hilfreich findet und er der Klientin im Erstgespräch erklärt hat, dass er beobachten werde, wie die Klientin rede, wie sie sich bewege und welche Haltung sie zu welchem Thema einnehme, hat sie sich anfänglich auch selbst sehr beobachtet und ggf. sich selbst kontrolliert. Im Laufe der Sitzung hat sich das aber gelegt. Integrative beziehungsweise holistische Körperarbeit bedarf aus Sicht des Beraters, grosses Vertrauen, das zuerst hergestellt werden muss. Die Klientin äusserte zum Schluss, dass die Zeit schnell vergangen sei und dass sie es sehr spannend fand.

Zweite Sitzung – Initialbild

Auch die zweite Sitzung fand wieder in den Räumlichkeiten des Beraters statt und die Klientin hat ihr Initialbild mitgebracht, um dies zu besprechen.

Check-In: Der Berater fragt die Klientin, wie es ihr nach der letzten Sitzung ergangen sei. Sie sei müde gewesen und habe auch gut geschlafen, was sie mit einem Lächeln bemerkt. Sonst sei es ihr gut gegangen und sie habe nicht viel bemerkt. Der Berater fragt noch, ob sie die Übungen gemacht habe und die Klientin erzählt, wie sie die Atemübungen im Sitzen zuhause durchgeführt habe. Liegende oder stehende Säule habe sie nicht gemacht, jedoch die Akupressur-Punkte, die der Berater ihr gezeigt hat, habe sie massiert. Sie habe auch die Meditation für das Initialbild vor dem Malen gemacht. Das habe gut funktioniert, wie auch das Malen des Bildes. Der Berater fragt nach, wie es ihr im Geschäft ergangen sei, worauf die Klientin antwortet, es ginge so. Sie habe einen neuen Job angeboten bekommen und nun sei wieder erwarten eine neue Bewerbung einer Person eingegangen, die eine bessere Qualifikation und mehr Erfahrung habe. Dies sei aus ihrer Sicht seitens des Personalbüros schlecht kommuniziert worden und habe sie verunsichert und wütend gemacht.

Beratungsgespräch: Dem Berater fällt auf, dass sich die Gesichtszüge der Klientin verändern und aggressiv erscheinen. Sie bewegt ihre Arme und Hände wesentlich dynamischer. Der Berater beschliesst, dass die Klientin ihr Erlebnis weiter ausführen solle, damit sie ihre Emotionen intensiver wahrnehmen könne. Sie erzählt dann, dass ihr der neue Job eigentlich versprochen worden sei und sie davon ausgegangen sei, dass sie den Job bekomme. Ihr Chef habe ihr erzählt, dass sie wohl nicht mehr die Einzige im Rennen sei. Sie hätte diese Information eigentlich von ihrer potenziellen, neuen Chefin erwartet. Sie sei aber froh, dass ihr Chef sie informiert habe, bevor sie zur Sitzung in der Personalabteilung eingeladen worden sei, sonst wäre sie dort richtig sauer geworden. «Die hätten mich so richtig auf dem falschen Fuss getroffen», fügte sie dazu. Die Klientin erläutert, dass es jetzt wieder okay sei für sie und sie für sich denke, was komme, soll kommen. Für sie sei vor allem wichtig, dass die Firma endlich entscheiden habe. Sie fände es ziemlich respektlos, wenn man sie hängen lasse. Dem Berater fällt auf, dass die Bewegungen der Klientin sanfter werden und die Stimme eher weinerlich wird.

Der Berater bittet die Klientin sich nochmals in die Situation zu versetzen, wo sie sauer gewesen sei und fragt nach dem Empfinden im Körper. Die Klientin antwortet, dass sie das im Bauch gespürt habe und das Gefühl hochgekommen sei. Die Hypothese des Beraters, dass die Klientin eine Aggression erlebte, wird von ihr bestätigt. Sie quittiert die Aussage mit einem kurzen Lachen.

Der Berater fragt dann, ob sie die Situation zuhause weiter beschäftigt habe und wenn ja, wie sie sich dann gefühlt habe. Die Klientin nimmt sich Zeit zum Nachfühlen und äussert, dass sie sich traurig gefühlt habe und enttäuscht sowie eine gewisse Wut empfunden habe. Alle Sachen, die sie beim jetzigen Job stören würden, seien wieder hochgekommen. Sie habe realisiert, dass sie sich nun doch mit den heutigen Problemen auseinandersetzen müsse. Sie habe oft viel Wut verspürt, so richtig viel Wut, was nicht mehr okay gewesen sei und sie sei wieder

in den alten Problemen verhangen gewesen. Der Berater lokalisiert mit der Patientin, wo sie die Wut und die Enttäuschung gespürt habe. Die Klientin hält ihre Hand an den Hals und sagt, dass sie die Enttäuschung da gespürt habe und die Wut im Bauch. Der Berater fragte nun, wie sie mit der Wut und der Enttäuschung umgegangen sei, worauf die Klientin meinte, dass sie mit Leuten darüber gesprochen habe. Der Berater fragt dann, wie sie sich heute fühle, ob sie die Situation noch immer beschäftige und Energie gebunden sei. Sie meint dann, dass es sie jetzt nicht mehr so beschäftige. Der Berater lässt es dabei und schlägt eine kleine Pause vor. Nach der Pause fragt der Berater die Klientin nach dem Initialbild und ob sie es ihm zeigen und vorstellen wolle. Die Klientin nimmt das Bild hervor und legt es auf den Tisch. Der Berater fragt, wie sie sich gefühlt habe, als sie das Bild gemalt habe. Sie habe sich gut gefühlt und während der Meditation fühlte sie sich eher neutral und zentriert und in einer recht kreativen Stimmung. Sie habe auch zum Schluss ein klares Bild gehabt, das sie dann gemalt habe und nun vor uns liege. Es sei zwar nicht alles so geworden, wie sie es gewollt habe, aber es sei ganz okay. Sie erklärt dann die einzelnen Szenen und ihre Darstellung (Anhang 1).

Der Berater schlägt dann vor ein Resonanzbild zu zeichnen und erklärt der Klientin das Vorgehen. Die Klientin ist damit einverstanden und zeichnet einen Klotz und den Kreis (siehe Anhang 1) nach, wobei sie den Boden links und rechts mit einem vertikalen Strich begrenzt.

Der Berater fragt, wie sie sich fühle, wenn sie das Resonanzbild (Anhang 1) anschau und sie meint sofort, dass sie sich müde fühle, die Situation nerve sie. Sie sei genervt und wenn man genervt und müde sei, könne man nicht arbeiten. Das spüre sie im Bauch und das sei ebenfalls vor einigen Wochen so gewesen, so dass sie richtig Bauchschmerzen bekommen habe und es ihr schlecht gewesen sei. Der Berater fragt nach, ob es sich anfühle, wie die Aggression vorhin, was dann die Klientin bestätigte. Der Berater hat anhand der Bewegungen und des Gesichtsausdrucks die Hypothese, dass die Klientin wohl unzufrieden mit ihrer Aggression sei und fragt die Klientin, ob aggressiv zu sein, für sie in Ordnung sei, was sie mit einem klaren Nein beantwortete. Es sei nicht okay aggressiv zu sein und dass Aggressionen im Geschäftsleben nicht hilfreich seien.

Der Berater fragt dann abermals, wie sie sich jetzt fühle und die Klientin meinte spontan, dass sie sich jetzt richtig aggressiv fühle. Der Berater fragt darauf, ob sie diese Aggression auch von anderen Situationen kenne. Sie meinte, dass dies schon so sei, vor allem wenn zum Beispiel jemand ein Tier quäle oder jemand ungerecht behandelt werde und sich nicht wehren könne, meint dann, dass sie versuche solche Situationen zu vermeiden, wenn sie nichts dagegen unternehmen könne. Der Berater fragt nach, wie sie sich fühle und sie antwortet, dass sie sich hilflos und machtlos fühle, sie spüre die Ungerechtigkeit, das mache sie aggressiv. Der Berater lässt sie noch nachspüren und fragt, ob es eine ähnliche Situation schon mal gegeben habe als sie jünger gewesen sei. Sie antwortet darauf, dass sie in der ersten Klasse eine Auseinandersetzung zweier Jungs beobachtet habe und ein Lehrer, der die

Pausenaufsicht gehabt habe, dazwischen gegangen sei und dann den Jungen bestraft habe, der das Opfer gewesen sei. Sie sei dann zum Lehrer gegangen und habe versucht ihm zu erklären, dass er den falschen Jungen bestraft habe. Der Lehrer ignorierte sie und sie sei ihm nachgelaufen und habe Gerechtigkeit gewollt. Der Lehrer habe sie dann doch umgedreht, sie am Hals angefasst (sie greift sich an den Hals) und ihr gesagt, dass sie das nichts angehe und sie verschwinden solle. Der Berater fragt nach, wie sie sich da gefühlt habe und sie meint, dass sie sich hilflos und unverstanden gefühlt habe. Auf den Berater wirkte die Patientin in ihrem Gesichtsausdruck traurig und fragt bei der Klientin dazu nach. Traurig sei nicht das richtige Wort eher Scham, aber sie habe ja nichts falsch gemacht, das wisse sie. Der Berater fragt nach, ob ihr Körper das auch wisse. Dazu lädt der Berater die Klientin zu einer kurzen Atemübung ein, damit sie ihren Körper besser fühlen könne. Die Klientin macht dies und meint dann, dass ihr Körper dies nicht wisse, spürt weiter nach und beginnt zu weinen. Nach einiger Zeit sagt sie dann, dass sie nun so richtig sauer sei. Der Berater fragt, auf wen sie denn sauer sei und sie antwortet, dass sie jetzt gerade auf den Lehrer sauer sei. Sie spürt nach und meint dann, dass es ein so kurzer Moment gewesen sei, der doch für sie ein sehr wichtiger Moment sei. Interessant sei für sie, dass ihr die Geschichte in der letzten Zeit oft in den Sinn gekommen sei. Der Berater fragt, wie sie sich nun fühle und sie meinte, dass sie sich irgendwie befreit fühle und dass sich wohl etwas gelöst habe.

Check-out: Der Berater schlägt vor, die Sitzung hier abzuschliessen und fragt die Klientin, wie sie sich jetzt fühle und was sie mit nach Hause nehme. Sie meint dann, dass sie die Situation mit dem Lehrer sehr erstaunt habe. Sie sei schockiert gewesen, dass es sich angefühlt habe, als ob es ihre Schuld gewesen sei, obwohl sie ja rational genau wisse, dass es nicht so sei. Der Berater fragt die Klientin, ob sie sich vorstellen könne, zuhause die gelernten Atemübungen zu machen, um in Kontakt mit ihrem Körper zu kommen und um die Geschichte im Körper nochmals nachzuspüren. Die Klientin meint dann, dass sie sich das gut vorstellen könne und auch machen werde.

Kurze Reflexion der Sitzung: Die Klientin erzählt sehr offen und es scheint ihr sehr wichtig, ihre Situation darzustellen. Sie scheint sich sehr viel mit Situationen, die ihr Bauchschmerzen bereiten, zu beschäftigen. Sie sucht dabei kognitiv neue Aspekte. Mit Hilfe des Initialbildes, beziehungsweise mit dem Resonanzbild, konnte der Berater ihr das Empfinden der Situation klarer machen und in der Wahrnehmung schärfen. Dies hat dazu geführt, dass sich die Klientin an eine Situation in ihrer Kindheit erinnern und diese bearbeiten konnte. Der Klientin wurde bewusst, dass sie von etwas überzeugt sein kann und es sich trotzdem anders anfühlt. Aus Sicht des Beraters, war das eine starke und prägende Erkenntnis für die Klientin. Es fällt auf, dass die Klientin von ihrem Körper spricht, als würde er nicht zu ihr gehören. Aus Sicht des Beraters war dies eine sehr erfolgreiche Sitzung, auch wenn etwas lang, was beiden während der Sitzung nicht auffiel.

Dritte Sitzung

Die dritte Sitzung findet auf Wunsch von der Klientin online statt, da sie sich nicht ganz fit fühlt und im Homeoffice gearbeitet habe. Der Berater findet das eine gute Idee, um eine körperorientierte Sitzung auch einmal online durchzuführen. Der Berater versichert sich bei der Klientin, ob sie sich genug fit fühle und es auch okay sei, die Sitzung mit Video aufzuzeichnen, wozu sie zustimmt.

Check-In: Die Klientin erzählt, dass sie seit letzter Woche wisse, dass sie den neuen Job nun definitiv nicht bekomme. Sie gestehe sich nun auch ein, dass sie sich erhofft hatte, dass sich die aktuellen Probleme lösen würden, wenn sie einen neuen Job annehmen würde. Da sie nun bei der aktuellen Stelle bleiben werde, habe die problematische Situation wieder an Aktualität gewonnen und sei mental auf sie zurückgefallen. Sie habe auch nicht gut geschlafen, ausser von gestern auf heute.

Beratungsgespräch: Der Berater hat seit aus den ersten Sitzungen die Hypothese, dass die neue Stelle ein «Davonlaufen vor der schwierigen Situation» sein könnte und bringt die Metapher mit der blauen Wand aus den vorherigen Sitzungen nochmals ein. Die Klientin meint dann, dass sie nun ja nicht mehr zuständig sei und ihr eigentlich egal sein könne. Der Berater fragt dann nach, ob sie sich nun von der Wand abdrehe und das Problem hinter sich lasse und sie meint dazu, dass sie ja nichts mehr dazu zu sagen habe und die neue Person, die dann irgendwann kommen werde, die Verantwortung für die Farbe der Wand habe. Der Berater fragt dann weiter nach und will von der Klientin wissen, wie sie sich denn fühlen würde, wenn die Wand eines Tages orange sei und sie jemand fragen würde, ob das für sie passe. Sie meint dann, dass es darauf ankomme, von wem sie gefragt werde. Wenn es der Projektleiter sei, der mit ihr vor der orangenen Wand stehen würde und er sagen würde, dass er eigentlich wisse, dass es besser gewesen wäre, wenn die Wand blau gemalt worden wäre, dann würde sie schon sauer, also so richtig aggressiv. Sie würde sich fragen, warum er denn die Wand nicht blau gemacht habe, wenn er diese Überzeugung habe und würde sich auch denken, dass er ja mit der orangenen Wand zurechtkommen müsse. Dem Berater fällt auf, dass die Klientin ein kleines Schmunzeln zeigt, obwohl sie ihre Aggression beschreibt. Der Berater fragt dann nach, wie es denn wäre, wenn andere Personen mit ihr vor der Wand stehen würden und ihr sagen würden, dass die Wand hätte blau gemalt werden müssen. Die Klientin schmunzelt dann ein wenig und meint, dass ihr dies leidtun würde. Der Berater fragt nochmals nach, wie sich das in ihrem Körper anfühlt. Sie spürt nach und sagt, dass sie sich niedergeschlagen fühle, auch traurig, aber mehr niedergeschlagen. Es tue ihr einfach leid, wenn die Mitarbeiter nun mit einer orangenen Wand, sprich mit schlechten Prozessen, leben müssen, sie habe ja gesagt, dass sie die Wand blau gemalt hätte. Es sei halt so und sie könne da ja nichts machen. Der Berater fragt nun nach, wie sich das denn anfühle, wenn sie daran nichts ändern könne. Sie finde das schade und traurig. Sie fügt hinzu, dass sie schon etwas machen wolle, sogar sehr gern, es

aber halt nicht gehe. Das fühle sich schon traurig an. Der Berater spürt die Traurigkeit der Klientin und lässt sie noch nachspüren. Er versucht dann an der Erkenntnis der letzten Sitzung, dass der Kopf und der Körper nicht immer gleicher Meinung seien, anzuknüpfen und fragt die Klientin, ob dies eine wiederholte Erfahrung sei, was sie bestätigt. Der Berater schlägt dann vor, den Emotionen im Körper Raum zu geben, diesen gewahr zu werden und dies mit Atemübungen zu unterstützen. Die Klientin erzählt dann, dass sie die Atemübungen und auch die Übung «Liegende Säule» (Lie 1986, S. 29) zuhause gemacht habe und sie dann auch gut geschlafen habe. Weiter habe sie die Übung «öffnen und Erweitern des Brustkorbes» (Liu 1992, S. 56f) zuhause und auch im Geschäft, an einem Ort, wo sie für sich sein konnte, gemacht habe. Dies hat ihr geholfen sich zu beruhigen und besser bei sich zu sein. Der Berater freut sich, dass die Klientin die Übungen gezielt und auch zielführend einsetzen konnte und bringt dies auch wertschätzend zum Ausdruck.

Der Berater stellt fest, dass sich bei der Klientin doch schon einiges in Bewegung gesetzt hat und will das Initialbild sowie das Resonanzbild nochmals anschauen, um der Klientin die Veränderungen bewusster zu machen. Er bittet die Klientin das Resonanzbild nochmals anzuschauen und fragt die Klientin, ob sie heute etwas anders malen würde. Dann nimmt sie einen Stift und das Resonanzbild zur Hand und zeichnet spontan ein neues Resonanzbild (Anhang 1). Sie erklärt, dass sich der Ball nun von dem Klotz wegbewege und nicht immer wieder dagegen pralle. Der Berater fragt dann, ob sie noch einen Unterschied sehe und sie sagt ja, die Linie sei rechts nicht mehr begrenzt und sie könne sich vom Klotz wegbewegen. Der Berater fragt die Klientin dann, wie sie sich dabei fühle. Sie meint, dass sie sich befreit fühle und erleichtert, eigentlich gut. Der Berater fragt dann, wie sie ihr momentanes Empfinden auf einer Skala von 1 (schlecht) bis 10 (sehr gut) einordnen würde und sie meint eine Sieben. Der Berater fragt dann, wie sie sich denn fühle, wenn sie das erste Resonanzbild anschau. Die Klientin überlegt eine Weile und sagt dann, eine Vier. Der Berater findet das eine doch beachtliche Verbesserung und teilt dies der Klientin mit. Sie meint darauf, dass es wirklich so sei. Der Berater fragt die Klientin, ob sie den beiden Resonanzbildern noch einen Titel geben wolle, und sie macht das auch (Anhang 1). Der Berater bittet die Klientin dann noch einen Satz, zum Beispiel einen Erlauber (Nowak, 2011, S. 61), zu den beiden Bildern zu schreiben, was sie dann auch macht und dem Berater erklärt. Die Klientin schrieb unter das zweite Resonanzbild den Satz: «Breath. It's ok. It will be fine.». Sie ergänzte dann noch, dass sie eigentlich «It's ok. You can do it.» schreiben wollte, es habe sich aber nicht richtig angefühlt, es sei zu «pushie». Der Berater vergleicht die beiden Schlusssätze und bringt das Ziel, gelassener zu sein, mit ein und meint, dass die Klientin einen rechten Schritt in die richtige Richtung gemacht habe, was sie mit Freude und einem Lächeln bestätigt. Sie meint dann, dass der schlussendlich gewählte Satz auch besser zum Titel des Resonanzbildes «Of to new waters.» passt. Der Berater

gewinnt den Eindruck, dass es ein guter Moment sei, um die Sitzung zu schliessen und fragt bei der Klientin nach, ob dies für sie okay sei, was von ihr bestätigt wird.

Check-Out: Der Berater fragt dann, was sie aus der Sitzung mit nach Hause nehme und ob sie noch Fragen habe oder noch etwas brauche. Sie nehme nach Hause, dass sie länger bei ihren Empfindungen und Emotionen im Körper bleiben könne, ohne sofort nach einer Erklärung oder einem Grund suchen zu müssen, dass sie ihrem Körper vertrauen könne und nicht immer alles im Detail erklärt haben müsse.

Der Berater bedankt sich für die interessante Sitzung und fügt hinzu, dass ihm aufgefallen sei, dass die Klientin, obwohl sie sich kränklich fühle, bei ihm einen wesentlich aufgeräumteren und entspannteren Eindruck hinterlassen habe als bei der ersten Sitzung. Die Klientin schmunzelt und fügt hinzu, dass sie sich auch genauso fühle und sie sich ihrerseits bedanke.

Kurze Reflektion: Die Sitzung online durchzuführen hat gut funktioniert. Als grosser Vorteil zeigt sich, dass man die Sitzung mit Videobild aufnehmen kann. Ein Nachteil ist, dass man nicht den ganzen Körper sieht und man sich auf den Kopf, den Brustraum und die Arme konzentrieren muss. Die Klientin hat schon einige Übungen gelernt und der Berater konnte an die Übungen wie auch frühere Sitzungen anknüpfen und den angestossenen Prozess weiterführen. Das Aufzeigen des Prozesses anhand des angepassten Resonanzbildes und die Sätze zeigten sich zusätzlich unterstützend. Die Klientin hat sich trotz Krankheitsgefühl, gut in den Körper einfühlen können und dies als hilfreich für sich entdeckt. Auch die Skalierungsfragen waren aus Sicht des Beraters hilfreich. Insgesamt eine gelungene Sitzung.

Vierte Sitzung

Die vierte Sitzung fand wiederum in den Räumlichkeiten des Beraters statt. Die Sitzung ist die vorerst letzte und dient auch als Feedback und Transfersitzung.

Check-in: Der Berater fragt bei der Klientin nach, wie es ihr seit der letzten Sitzung ergangen sei. Sie erzählt dann, dass sie immer wieder ein Problem mit der Arbeitshaltung eines Kollegen habe und ihr Vorgesetzter von ihr verlangt habe, dass sie die Situation klären soll. Sie habe dann in einer Projektsitzung, die mit zwei weiteren Personen stattfand, den Kollegen konfrontiert. Er sei dann ausgewichen und habe sehr unprofessionell reagiert. Es ging so weit, dass sie es lachhaft fand und am liebsten davongelaufen wäre. Sie hat bei der Erklärung die Metapher mit der blauen Wand wieder gewählt. Da sie aber nicht alleine mit dem Kollegen in einer Sitzung war, habe sie das Thema ausdiskutieren müssen. Sie habe zwischen Davonlaufen und Konfrontation gehadert und sich dann für Konfrontation entschieden, auch weil sie musste. Sie glaube auch, dass die Konfrontation die richtige Wahl gewesen sei und sie dies wollte und ihr Bauch(„gefühl“) sie dazu bewegt habe auf Konfrontation zu gehen. Der Berater freut sich, dass die Klientin auf ihren Körper gehört hat und ihrer Wahrnehmung vertrauen konnte.

Beratungsgespräch: Dem Berater erwähnt, dass die Klientin viel freier und klarer spricht. Das findet die Klientin auch und es sei ihr schon auch aufgefallen, dass ihre Haltung bestimmter

und klarer sei. Die Klientin beginnt dann zu erzählen, dass wenn sie am Einschlafen sei und sie mit den Gedanken im Geschäft hängen bleibe, sie oft an Personen denke, die eigentlich gar nichts mit ihrem Problem zu tun haben. Sie glaube, dass sie ja eigentlich den Kollegen, der ihr Probleme bereite, im Kopf haben müsse und nicht andere. Der Berater fragt dann, ob die Personen denn direkt mit dem Problem zu tun haben, was die Klientin dann verneint. Sie arbeite schon mit den Personen zusammen und natürlich seien diese in den Projekten involviert, aber nicht direkt mit dem problematischen Kollegen. Der Berater fragt dann, ob die Gedanken eher positiv oder negativ seien, worauf die Klientin antwortet, dass sie eher positiv seien, sicher nicht negativ. Der Berater hat die Hypothese, dass diese Personen auch Ressourcen sein könnten und der Körper (Emotionen) ihr das mitteilen wolle und teilt diesen Gedanken mit der Klientin. Sie meint, dass dies so sein könne. Der Berater fügt noch hinzu, dass die Klientin dem Körper vertrauen könne und ihm bei solchen Emotionen auch Raum geben könne. Die Klientin stimmt dem Berater zu und erklärt dann, dass sie dies auch im Geschäft mache. Sie nehme den Körper viel ernster und gebe der Wahrnehmung ihres Körpers auch Raum. Im Geschäft, zum Beispiel bei einer Sitzung, geht das halt nicht immer, doch nehme sie den Körper ernst und sagt zu ihm, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt auf die aufkommenden Emotionen (Gestalten) zurückkehren werde, was sie dann jeweils auch versucht habe. Sie habe aber die Akupressur-Punkte gut anwenden können und dies während in einer Sitzung diskret machen können. Die Klientin erläutert weitere Beispiele und der Berater gibt seine Wertschätzung zum Ausdruck und teilt ihr mit, dass sie das wirklich sehr gut mache. Der Berater erwähnt nochmals, dass die Klientin sich oft an den Hals gefasst habe, auch in der letzten Sitzung, doch in dieser Sitzung noch nie. Er meint dann, dass sich doch schon einiges geändert habe, meint aber, dass die Gestalt (Situation mit der Aufsichtsperson in der Schule) noch nicht verarbeitet sei und schlägt ihr vor mit dem leeren Stuhl (Kiel, 2020, S. 105) zu arbeiten. Der Berater bemerkt dann, dass die Klientin traurig und nachdenklich wird und meint, dass man dies auch zu einem späteren Zeitpunkt machen könnte. Die Klientin sagt dann, dass sie schon davon gehört habe, aber dies lieber nicht heute machen wolle, da sie nachher noch ins Geschäft gehen und eine Sitzung leiten müsse. Der Berater lässt es dabei und macht eine gedankliche Pause und lässt die Klientin nachfühlen. Die Klientin erzählt dann spontan, dass sie sich im Geschäft oft als sehr sachlich erlebe und ihr Kollegen dann das Feedback gaben, dass sie sehr emotional und mit viel Energie ihr Anliegen vorgetragen habe. Dies könne auch umgekehrt sein, also sie sich eher zu emotional erlebte und die Kollegen dann das Feedback gaben, dass sie sehr sachlich gewesen sei. Diese Diskrepanz bemerke sie dann erst im Nachhinein, wenn sie über die Situation nachdenke. Der Berater teilt ihr dann mit, dass er den Eindruck habe, dass sie während den geschilderten Situationen offenbar sehr authentisch aufgetreten sei und mit Körper und Geist vereint vor den Leuten gestanden sei. Dies macht für die Klientin Sinn und sie freut sich über das Feedback

des Beraters. Sie erwähnt, dass sie meist ein schlechtes Gewissen habe, wenn sie zu emotional gewesen sei und dass sie ihre Emotionalität zu sehr eingebracht habe, vor allem wenn sie sich über etwas nervte und dies zu offensichtlich gezeigt habe. Der Berater meint dann, dass die Emotionen ein Teil von ihr seien und sie dann auch echt sei, was die Klientin bestätigt, aber dass dies nicht unbedingt im Beruflichen sein müsste. Der Berater fragt dann nach, ob die Kollegen dies als negativ empfänden, was sie verneint und auch nicht glaube, sie habe halt deshalb ein schlechtes Gewissen. Der Berater ermutigt die Klientin ihre Emotionen ernst zu nehmen und ihnen Raum zu geben, was sie aus Sicht des Beraters gut mache und Körper und Geist im Fluss seien und sie als Person voll und ganz und präsent vor den Leuten stehe. Sie nimmt das Feedback gern entgegen und erzählt, dass einmal bei einer Präsentation eine Kommunikationsmitarbeiterin im Raum mit dabei war und ihr danach das Feedback gegeben habe, dass sie sehr präsent gewesen sei und die Leute ihr aufmerksam zugehört haben und ja, sie habe sich auch im Fluss gefühlt.

Der Berater schlägt vor die Sitzung an diesem Punkt gern schliessen und die Klientin ist damit einverstanden.

Check-out: Der Berater fragt nun, was sie aus den Sitzungen mit nach Hause nehme und ob sie noch Fragen habe. Die Klientin meint dann, dass sie das Thema mit dem vereint sein von Körper und Gest sehr spannend fand und ihr auch einleuchte, dann fühle sie sich jeweils wirklich wohl und präsent. Den Vorschlag mit dem leeren Stuhl sei hängen geblieben und sie stelle sich das ziemlich intensiv vor, könne sich vorstellen dies zu einem späteren Zeitpunkt zu machen.

Sie fügt dann noch hinzu, dass sie die Sitzungen und die Gespräche als sehr angenehm und spannend empfunden habe und sie beobachtet habe, dass sich einiges verändert habe. Der Berater bedankt sich für die Offenheit bei der Klientin und fragt, ob sie bereit wäre, zuhause ein Feedbackformular auszufüllen, was die Klientin gern machen werde.

Kurze Reflexion: In der letzten Sitzung sind einige Sachen aus den letzten Sitzungen angesprochen worden und die Klientin wollte sich nicht auf eine Intervention, die ihr nahe gehen könnte, einlassen. Dies vor allem, weil sie dann nach der Sitzung noch eine Präsentation im Geschäft machen musste und dort nicht aufgewühlt erscheinen wollte. Anhand des Feedbacks und des Check-ins hat der Berater den Eindruck erhalten, dass die Klientin sich zwischen den Sitzungen viel mit ihrer Situation und dem Gelernten auseinandergesetzt hat, was er als Erfolg anschaut. Die Klientin wendet unterstützend immer wieder die körperbezogenen Interventionen an, hat diese als hilfreich und für den eigenen Prozess sinnvoll erkannt.

3.2.4 Reflexion des ersten Mandats

Die Klientin wurde vom Berater als sehr intelligent, mit dem Wunsch sich selbst zu reflektieren und ihr Erleben zu verändern, interessiert und offen erlebt. Sie war bereit Neues zu lernen. Dies hat den Berater ermutigt, doch recht viel in die Sitzungen anzupacken, was aber von der

Klientin jeweils gut aufgenommen wurde und transparent mit ihr abgestimmt werden konnte. Sie hat häufig nachgefragt und sich eigeninitiativ viele Notizen gemacht.

Das Initialbild ist immer sehr hilfreich und gibt über mehrere Sitzungen oft einen roten Faden. Auch die Resonanzbilder mit der Betitelung und dem Erlauber findet der Berater sehr hilfreich und aktiviert positive Ressourcen bzw. deren Wahrnehmung, was die Klientin auch in Nebensätzen bestätigt hat.

Die Körperarbeit mit den Atemübungen ist gut aufgenommen worden. Auch die Körperübungen, die die Atmung unterstützen, und die Akupressur-Punkte haben gut funktioniert und die Klientin hat sich recht interessiert und zum Üben bereit gezeigt. Es ist jedoch zu berücksichtigen, dass die Übungen so gewählt werden, dass sie zuhause auch gut selbst gemacht werden können. Der zeitliche Rahmen ist recht eng und man muss eine gute Auswahl für passende Übungen in den Sitzungen und für zuhause treffen.

Der Berater hatte den Eindruck, dass das Konzept gut funktioniert aber für die Klientel eine echte Herausforderung sein könnte. Es erfordert für die Körperarbeit auch viele Erklärungen, was viel Zeit in Anspruch nimmt. Dies ist zu bedenken, wenn man so arbeiten möchte. Die Klientin hat auf Nachfragen einmal gesagt, dass sie die Sitzungen nicht als lang empfunden habe, obwohl die Sitzungen häufig über 90 Minuten andauerten.

3.3 Zweites Mandat

3.3.1 Auswahl des Klientensystems

Der Klient ist männlich und Mitte vierzig. Er arbeitet im Gesundheitswesen in der Buchhaltung und führt ein kleines Team. Der Berater wurde dem Klienten von einer dem Berater bekannten Person empfohlen. Der Berater hat den Klienten vor dem ersten Gespräch nie getroffen und kennt ihn nicht. Der Klient hat sich bereit erklärt die Sitzungen für die vorliegende Arbeit nutzen zu dürfen. Der Berater erachtet den Klienten für die vorliegende Arbeit als geeignet.

3.3.2 Vorgespräch - Auftragsklärung

Das Vorgespräch fand an einem neutralen Ort statt. Der Berater hat einleitend beim Klienten nachgefragt, ob er damit einverstanden sei, dass die vier folgenden Sitzungen für die vorliegende Arbeit anonymisiert verwendet werden können. Weiter erklärt sich der Klient einverstanden, dass die Sitzungen aufgenommen werden und diese nach Abschluss der Arbeit wieder gelöscht werden. Der Klient ist damit einverstanden und erzählte dem Berater sein Anliegen.

Der Berater erklärt weiter die Art und Weise, wie er gern arbeiten wolle und was dies beinhaltet. Er erklärt dem Klienten, dass er im Körper, mit dem Körper aber auch am Körper arbeiten werde und dass es wichtig sei, ihm allfällige körperliche Probleme mitzuteilen. Hierfür werde der Berater dem Klienten ein Formular zum Ausfüllen senden, das er doch vor der ersten Sitzung ausgefüllt zurücksenden solle, was der Klient gemacht hat.

3.3.2 Beratungsgespräche / Interventionen

Erste Sitzung – Zieldefinition und Atemübungen

Die erste Sitzung fand in den Räumlichkeiten des Beraters statt, wo alle Utensilien und genügend Platz für die Übungen vorhanden sind.

Check-in: Der Berater heisst den Klienten Willkommen und fragt, ob er etwas zu trinken wünscht, worauf der Klient gern ein Glas Wasser nimmt. Der Berater erklärt nochmals kurz das Vorgehen, nimmt das ausgefüllte Formular zu Hand und fragt nach, ob der Klient noch etwas ergänzen möchte. Da der Klient keine nennenswerten körperlichen Probleme genannt hat, fragt der Berater nach und weist darauf hin, dass es für die Arbeit wichtig sei zu wissen, ob es körperliche Probleme gebe. Der Klient meint dann, dass es keine erwähnenswerten Vorfälle gegeben habe, ausser dass er vor einigen Jahren das Kreuzband gerissen habe, aber alles wieder in Ordnung sei. Der Berater nimmt dies entgegen und ergänzt das Formular.

Beratungsgespräch: Der Berater fragt den Klienten zum Einstieg, wie sein Umfeld ihn wahrnehmen würde, wenn sein Anliegen gelöst wäre. Der Klient meint dann, dass er sich dann unbeschwerter, lockerer und leichter wahrnehmen würden. Er würde sich vielleicht selbst ein wenig schwebend wahrnehmen. Der Berater fragt dann, ob er ihm sein Anliegen nochmals schildern möchte. Er erzählt dann, dass er eine Mitarbeiterin habe, die ihre Arbeit eigentlich korrekt und gut mache, aber halt oft am Handy texte und private Anrufe tätige und somit quantitativ nicht die Leistung erbringe, die er erwarten würde. Die Mitarbeiterin arbeite schon lange in dieser Position und es sei von seinen Vorgängern wie auch von der Geschäftsleitung immer akzeptiert worden. Er habe auch schon mit seinem Vorgesetzten darüber gesprochen, doch niemand habe etwas dagegen unternommen und es scheine, dass ihm die Hände gebunden seien. Er finde es einfach ungerecht, auch gegenüber den anderen Mitarbeitern, die ihre Arbeit gut machen. Sie habe zwar enorm viel Erfahrung und kenne den Betrieb sehr gut und sei schon wertvoll, doch könne sie gut mehr leisten. Der Berater fragt dann, wie er sich im normalen Alltag fühle und wo er sich auf einer Skala von 1 (schlecht) bis 10 (sehr gut) befinde. Der Klient sagt dann bei einer Acht oder sogar eine Achteinhalb, er möge sein Job und ihm gefälle die Arbeit gut. Der Berater bittet den Klienten dann sich in die Situation mit seiner Mitarbeiterin hineinzufühlen und fragt, wo er sich dann auf der Skala sehe. Der Klient sagt sofort bei einer Vier und erklärt, dass er nach den Ferien erholt ins Büro gekommen sei, sich richtig auf die Arbeit und seine Mitarbeiter gefreut habe. Als er dann aber die eine Mitarbeiterin wieder am Handy sah, sei seine Stimmung richtig abgesackt. Er finde dies einfach schade und es koste ihn viel Energie für nichts, was ihn nerve.

Der Berater fragt dann nach seinem Ziel für die Coachings und der Klient meint dann, dass er die Situation einfach lockerer nehmen kann und ihm keine Energie mehr rauben werde. Der Berater fragt dann, ob er sich, wie vorhin bereits erwähnt, unbeschwerter, lockerer und leichter oder sogar schwebend fühlen wolle. Der Klient meint ja und bringt sofort wieder ein negatives

Beispiel ein. Der Berater möchte aber bei der Zieldefinition bleiben und fragt, ob er die vier Gefühlsregungen in einen Satz bringen könnte, um sein Ziel zu definieren, worauf der Klient wieder ausweicht.

Dem Berater fällt auf, dass sich die Körperhaltung verändert, wenn er von seinem Problem spricht und schlägt eine Atemübung im Stehen vor, um von dem Problemerkzählen wegzukommen. Der Klient ist damit einverstanden und der Berater zeigt dem Klienten die Grundhaltung und die erste Atemübung. Der Berater leitet den Klienten an seinen Körper zu fühlen und fragt, was er wahrnehme. Der Klient findet die Übung schwierig und der Berater schlägt vor einen Schritt weiterzugehen und dem Klienten einige Akupressur-Punkte zu zeigen, die ihm helfen könnten, seinen Körper besser zu spüren. Der Klient ist damit einverstanden. Der Klient wird eingeladen sich vor einen Spiegel zu stellen und dem Berater zu erzählen, wie er sich sehe und ob ihm etwas auffalle. Dem Klienten ist nichts Besonderes aufgefallen und der Berater weist ihn auf seine Haltung hin, worauf dem Klienten doch auffiel, dass er schräg stehe. Der Berater drückt dann einige Punkte und bittet den Klienten sich in den Punkt einzufühlen und in den Punkt zu atmen. Dies klappt recht gut und die Haltung ändert sich auch etwas. Dem Klienten fällt dies auch auf und er atmet weiter in den Bauch. Der Berater lädt den Klienten ein, weiter in den Bauch zu atmen und sich locker, leicht unbeschwert und schwebend zu fühlen, also an sein Ziel denken. Der Berater lädt den Klienten ein sich nochmals vor dem Spiegel zu stellen und sich wahrzunehmen. Dann bittet der Berater den Klienten die Augen zu schliessen und sich die Situation mit seiner Mitarbeiterin vorzustellen. Nachdem er dies gemacht habe, soll er die Augen öffnen und sich nochmals im Spiegel betrachten, was der Klient dann macht. Ihm fällt sofort auf, dass seine Schultern ganz anders stehen und er die linke Schulter höher hält als vorher. Der Berater bittet den Klienten dies mitzunehmen und sich wieder hinzusetzen. Der Klient erzählt dann, dass er früher nicht gut durch die Nase atmen konnte und dies dann operiert werden müssen. Ihm fällt auf, dass er dies völlig vergessen hatte. Er meinte dann auch, dass es das erste Mal gewesen sei, dass er eine Vollnarkose hatte.

Der Berater fragt dann nochmals nach dem Ziel und der Klient sucht nach einer guten Zieldefinition, tut sich aber schwer und beginnt wieder eine Situation zu erzählen. Der Berater bemerkt die angespannte Körperhaltung und schlägt vor ein Initialbild zu malen und der Klient ist damit einverstanden. Der Berater bereitet das Material für das Initialbild vor und bringt den Klienten mit einer Einstiegsmeditation in die Situation und bittet den Klienten seine Gefühle zu malen. Der Berater lässt den Klienten das Bild (siehe Initialbild Anhang 2) alleine malen und kommt nach einiger Zeit wieder zurück. Der Klient erklärt ihm dann, was er gemalt hat. Er habe zwei Spiralen gemalt, eine positive, gelbe, die zu einem grünen Tuch führt, wo er sich wohl fühlt und eine blaue, eher negative, die zu einem roten Tuch führt. Das grüne Tuch stellt die Hoffnung dar und das rote Tuch Gefahr. Er führt dann weiter aus, dass die Spirale ihn, je

nachdem, wie wen er vor sich habe, die Spirale ihn hochziehe oder runterziehe, je nachdem wie er sich gerade in der Situation fühle.

Der Berater deckt dann das rote Tuch mit der blauen Spirale ab und fragt den Klienten, was es nun sehe. Er meint, dass er Hoffnung sehe, etwas Helles und Positives, so wie er sich fühlen wolle, wie ihm wohl sei. Dann deckt der Berater die andere Seite ab und der Klient sieht Gefahr, Probleme vielleicht sogar Aggression und er fühle sich dabei unwohl. Dann schaut sich der Klient das Bild nochmals als Ganzes an und der Berater fragt nach, wie er sich im Moment fühle. Der Klient meint, dass es ihm im Moment recht gut gehe, er fühle sich nachdenklich aber nicht schlecht und er glaube, dass dies sei, wie er seine Gefühle zu Papier bringen konnte. Der Berater hat auch den Eindruck, dass sich der Klient besser fühlt und empfiehlt, die Sitzung an diesem guten Punkt zu beenden, was auch für den Klienten stimmig ist.

Check out: Die Sitzung wird evaluiert. Der Klient meint, dass er seine Körperhaltung bewusster wahrnehme und mehr auf seine Haltung achten möchte und er geistig eine Leere fühle, eine positive Leere. Er müsse wohl alles noch sacken lassen und auf sich wirken lassen. Er nimmt auch die Vorstellung von locker, leicht unbeschwert und schwebend zu sein, als sein Ziel mit.

Der Berater schlägt vor diese vier Gefühle mit nach Hause zu nehmen und er meint, dass der Klient vielleicht zuhause eine schöne Zieldefinition finden werde, die für ihn sinnvoll und hilfreich sei. Er bedankt sich für das gute Gespräch und verabschiedet sich.

Kurz Reflexion: Der Klient hatte grosse Mühe sich auf sich selbst zu konzentrieren und hat immer wieder problematische Beispiele aus seinem Berufsalltag erzählt. Er hat sich nicht auf eine Zieldefinition eingelassen, obwohl er mehrmals erwähnt hat, dass er sich gern unbeschwerter, lockerer und leichter fühlen möchte. Der Berater hat dann entschieden, die Zieldefinition auf die zweite Sitzung zu verschieben und am Körperbewusstsein und an der Eigenwahrnehmung zu arbeiten, was schlussendlich recht gut funktioniert hatte. Auch das Initialbild, ist beim Klienten gut angekommen und der konnte seine Situation in einem Bild darstellen, was ihm leichter fiel als es in Worte zu fassen. Durch die bildliche Darstellung konnte er sich mehr fokussieren und sein emotionales Erleben beschreiben.

Zweite Sitzung – Resonanzbild

Die zweite Sitzung fand wieder in den Räumlichkeiten des Beraters statt.

Check-In: Der Berater fragt nach, wie es dem Klienten ergangen sei. Der Klient meint dann, dass es gut gelaufen sei und er die Mitarbeitergespräche gehabt habe, ausser mit der schwierigen Mitarbeiterin, das komme noch diese Woche. Es sei ihm sonst recht gut gegangen und er sei immer fröhlich und gut gelaunt gewesen, obwohl die Mitarbeiterin sich weiterhin unverändert verhalten habe. Der Berater meint darauf, dass dies gut töne, was der Klient bestätigt. Der Klient wiederholt nochmals, dass er wirklich eine gute Woche hatte. Dem Berater fällt auf, dass der Klient jedes Mal, wenn er erwähnt, dass es ihm gut gehe, die Arme vor der Brust

verschränkte, benennt es aber im Moment nicht. Der Klient erzählt dann auch noch, dass er die Atemübungen gemacht habe und auch die Übung im Stehen (Kobayashi und Kobayashi, 1988, S. 45ff). Er fände diese richtig gut und es sei ihm aufgefallen, dass sich seine Haltung geändert habe. Der Berater freut sich darüber und teilt dies dem Klienten mit.

Beratungsgespräch: Der Berater kommt zurück auf die Aussage des Klienten, dass er im Büro zu viel Energie verliere und lädt ihn ein sich vorzustellen, dass er voller Energie ins Büro fahre und da ankomme. Der Berater fragt dann, wenn er nun im Büro an seinem Arbeitsplatz sitze, wie viel Energie er dann habe. Der Klient antwortet, dass er noch etwa 70% der Energie habe, die er vorher hatte. Der Berater bittet den Klienten sich vorzustellen, seine Mitarbeiterin sitze am Arbeitsplatz und schreibe einer Freundin eine Nachricht oder telefoniere mit einer privaten Person. Spontan antwortet der Klient, dass er dann weitere 30% verliere. Der Berater fragt, ob andere Personen im Geschäft ihm Energie gäben. Er meint dann, dass eine Mitarbeiterin, die gleich tickt wie er, ihm schon Energie gebe, aber andere wieder Energie fressen. Der Berater weist auf die Ressource hin und fragt nach weiteren Ressourcen. Der Klient bleibt dann bei einem anderen Mitarbeiter hängen und berichtet, dass er ein Mitarbeiter mit Hintergrund (Reintegration in die Arbeitswelt) sei und er auf keinen Fall einen Fehler machen möchte, da der Mitarbeiter dann vielleicht wieder in den Krankenstand zurückfallen würde. Das brauche auch so 20% seiner Energie. Der Berater weist den Klienten darauf hin, dass nun nicht mehr viel Energie übrig sei und was er denn in solchen Fällen spüre. Der Klient antwortet dann, dass es ihm dann schlecht gehe und es ihm auf den Magen schlage. Er mache dann eine Pause und gehe draussen spazieren. Frische Luft und Bewegung geben ihm wieder Energie. Er könne sich auch ins Homeoffice zurückziehen, das löse jedoch das Problem nicht, fügte er an. Der Berater fragt ihn dann, ob er dieses Gefühl auch von anderen Situationen kenne. Er überlegt kurz und meint, dass er beim Sport gerne gewinne und wenn er verliere, ein ähnliches Gefühl habe. Er möchte halt alles richtig machen und auch gewinnen. Er bringt noch weitere Erfahrungen ein und erzählt dann, dass er halt sein eigenes Konzept habe von «was ist richtig» sei. Er habe sich dann oft nicht verstanden gefühlt, vielleicht sogar allein gelassen. Er erzählt dann weiter, dass als er klein war, ca. 5 Jahre, sei seine Grossmutter gestorben und er habe richtig verlassen gefühlt. Er habe eine sehr gute Beziehung zu ihr gehabt und sei oft bei ihr gewesen. Er habe sich damals mit sich selbst beschäftigen müssen und sich allein gelassen gefühlt. Der Klient macht eine kleine gedankliche Pause und erzählt dann, dass seine Grossmutter ihm jeweils ein Weinzuckerwasser zubereitet habe. Er wisse nicht mehr genau wofür, aber er denke, dass es ein «Trösterli» gewesen sei. Er könne sich zwar nicht mehr genau erinnern, weswegen er zur Grossmutter gerannt sei. Er wisse noch, dass wenn er zuhause ein Problem gehabt habe, sei er immer zur Grossmutter, die im Haus nebenan gewohnt habe, gerannt. Sie sei die wichtigste Person in seinem Leben gewesen und er habe nicht begreifen können, dass sie plötzlich weg gewesen sei.

Der Berater hat die Hypothese, dass er die Grossmutter als Ressource einsetzen könnte und fragt den Klienten, ob ein Experiment machen wolle, was der Klient bejaht. Der Berater lädt den Klienten zu einer Meditation ein, die mit einer Bauchatmung beginnt, und leitet ihn an, sich eine Situation im Geschäft vorzustellen, in der wieder einmal alles drunter und drüber gehe und sein Mitarbeiter mit Hintergrund zu ihm mit einem Problem ins Büro komme. Während des Gespräches sehe er, dass die Mitarbeiterin wieder am Handy sei und mit Freundinnen kommuniziere usw.. Der Berater bringt dann seine Grossmutter ins Spiel, ihn in der Situation zu unterstützen und lädt ihn ein sich vorzustellen, wie die Grossmutter ihm ihre Hand auf die Schulter legt und ihm ein Glas Weinzuckerwasser mitbringt. Der Klient beginnt zu lachen und fühlt sich gut und entspannt. Der Berater macht eine kleine Pause und lädt den Klienten ein sich dem Gefühl gewahr zu werden. Nachdem dem Klienten dem Gefühl nachspüren wurde, fragte der Berater, wie sich diese Geschichte für ihn angefühlt habe. Er meinte dann, dass er sich gut fühle, aber es fühle sich surreal an.

Der Berater lädt daraufhin den Klienten ein, sein Initialbild nochmals anzuschauen um dann ein Resonanzbild (Anhang 2) zu zeichnen. Nachdem der Klient fertig war, fragte der Berater, was er gezeichnet habe und er antwortet: «Der Schrei». Er erklärt dann das Bild weiter und der Berater fragt nach, ob er denn gern schreie und der Klient meinte dann, dass er eigentlich nie schreie. Er korrigiert sich und erzählt dann, dass er in seinen Ferien ein Feuerwerk gesehen habe und vor lauter Freude geschrien habe. Der Berater fragt, ob er dem Bild einen Titel geben möchte und er schreibt dann auf das Bild: «Das Handyverbot». Der Berater bittet den Klienten sich das Bild nochmals anzuschauen und sich dann einen Erlauber zu notieren. Spontan schreibt er hinten aufs Bild: «Du darfst das Handy aus dem Fenster werfen». Er schaut sich den Satz nachdenklich an und fängt an zu schmunzeln. Der Berater fragt dann nach, wie er sich denn jetzt fühle und er sagt spontan, dass er sich jetzt richtig gut fühle. Er atmet sehr tief ein und strahlt.

Der Berater findet das einen guten Moment, um die Sitzung zu beenden und lässt sich das vom Klienten bestätigen. Die Sitzung wird nachbesprochen.

Check-out: Der Klient nimmt die Atemübungen und die Erklärungen, die der Berater ihm gegeben habe, mit nach Hause. Auch die Geschichte mit der Grossmutter und die Erinnerung an den Weinzuckerwasser als früherer Trost. Er meint dann noch, dass er sich so einen Weinzuckerwasser zuhause einmal brauen werde und eine Flasche mit ins Büro nehmen werde. Der Berater fragt dann nach, ob es noch weiteres gebe, dass er mitnehmen werde und der Klient meint, dass dies das Wesentliche sei. Der Berater bedankt sich für das offene und konstruktive Gespräch und verabschiedet sich.

Kurze Reflexion: Der Klient ist sehr in seinen Problemen im Geschäft verhangen und erzählt immer wieder Situationen aus dem geschäftlichen Alltag. Der Berater versuchte dann die Gestalt zu schärfen und machte verschiedene Interventionen. Er glaubt, dass das Problem sein

könnte, dass der Klient immer alles richtig machen möchte und sich oft nicht verstanden fühlt. Der Berater versuchte dann mittels dem Resonanzbild das Gefühl weiter zu schärfen, was eher schwierig war. Der Klient betitelte sein Bild spontan mit «Der Schrei» und schrieb dann doch «Das Handyverbot», und bezog sich damit wiederum direkt auf das Problem im Geschäft.

Dritte Sitzung

Die dritte Sitzung findet wiederum in den Räumlichkeiten des Beraters statt.

Check-In: Der Berater begrüsst den Klienten und fragt, wie es ihm seit der letzten Sitzung ergangen sei. Der Klient erzählt, dass es ihm gut ergangen sei und erwähnt, dass er das Endjahresgespräch mit der schwierigen Mitarbeiterin hatte und es sehr gut gelaufen sei. Er erzählt Details aus der Sitzung und bemerkt, dass er doch sehr entspannt gewesen sei. Er erwähnt zudem, dass eine neue Mitarbeiterin bei ihm in der Abteilung angefangen habe und er sei wirklich sehr happy mit ihr und erwarte doch einiges. Es habe in einer anderen Abteilung eine Mitarbeiterin angefangen, die er von einer früheren Anstellung kannte und als er sie per Zufall in der Firma gesehen habe, habe sie sich sehr gefreut ihn zu sehen. Sie sei sehr positiv und das hätte er nicht erwartet. Der Berater möchte an die letzte Sitzung anknüpfen und meint, dass er nun doch einige neue Energieressourcen im Büro habe. Der Klient bejaht dies und zählt die Ressourcen auf.

Der Klient erzählte dann noch, dass er bei den Endjahresgesprächen sehr ruhig gewesen sei und er immer voller Energie aus den Gesprächen, auch nach dem Gespräch mit der schwierigen Mitarbeiterin, gegangen sei. Er habe auch die Atemübungen vor den Sitzungen gemacht und auf seine Haltung geachtet. Auch während den Sitzungen habe er immer wieder darauf geachtet, dass er in den Bauch atme. Der Berater freut sich über diesen Erfolg, teilt dies dem Klienten mit und fragt, wie er sich denn im Moment im Geschäft fühle, auf einer Skala von 1 bis 10. Der Klient strahlt und sagt spontan eine Acht oder sogar noch mehr. Es gehe ihm im Moment wirklich sehr gut.

Beratungsgespräch: Der Berater fragt dann nach der Zieldefinition und ob er sich darüber Gedanken gemacht habe. Ja, er wolle immer noch leicht, locker, schwebend und unbeschwert sein. Zusammen definieren der Berater und der Klient folgendes Ziel: «Ich möchte in schwierigen Situationen locker, leicht und unbeschwert, und trotzdem fokussiert auftreten können». Der Klient untermalt das sofort wieder mit einem Beispiel aus dem Arbeitsalltag. Er möchte es allen recht machen und könne halt nicht immer sich selbst sein. Der Berater sucht eine Metapher für das Ziel und bemerkt, dass die drei Adjektive, locker, leicht und unbeschwert, bei ihm ein Bild von drei Säulen oder noch besser einem Stativ mit drei Beinen vor den Augen führt, darauf ein Fernrohr, mit dem man fokussieren kann. Der Klient ist überrascht von der Präzision dieser Metapher und meint, dass man es nicht besser sagen könne. Der Berater fragt den Klienten, wie nahe er bereits an dem Ziel sei, er soll dies doch auf einer Skala von 1 bis 10 markieren. Er sagt dann Sieben, Acht. Der Berater fragt dann, wie es denn war vor den

Sitzungen und der antwortet, so eine Zwei, Drei vielleicht eine Vier oder eher doch eine Drei. Von einer Drei auf eine Acht sei doch schon recht gut, meint der Berater und der Klient bestätigt das.

Der Berater wünschte sich beim Klienten noch mehr Bewusstheit, mehr Schärfe gegenüber seinen Emotionen und schlägt deshalb vor, noch ein Bild zu malen, das die Acht darstellen könnte, zumal dies mit dem Initialbild gut geklappt hat. Begeistert sagt er zu. Der Klient kann das Material selbst auswählen und beginnt zu malen.

Der Berater fragt den Klienten, nachdem er das Bild fertig gemalt hat (Anhang 2), wie er das Bild nennen würde. Spontan sagt er: «Das Sonnengesicht», und meint, er sei ein Sonnengesicht und meistens positiv eingestellt. Der Berater bringt ein, dass er ja immer so sein könnte, worauf der Klient verhalten reagiert. Der Berater fragt dann, was ihn daran hindere, immer ein Sonnengesicht zu sein. Nach einer gedanklichen Pause, meint der Klient, dass er nicht immer so sein könne, nur wenn er Leute um sich habe, die auch zu ihm passen und ihn unterstützen würden. Der Berater fragt, was ihn denn innerlich hindern würde, um immer ein Sonnengesicht zu sein. Spontan sagt er: «Vertrauen». Der Berater will dann wissen, zu wem er Vertrauen habe. Zu sich habe er ein grosses Vertrauen, antwortet der Klient. Der Berater hat die Hypothese, dass er sich davor fürchtet, immer ein Sonnengesicht zu sein und fragt, was das Schlimmste wäre, das passieren könnte, wenn er immer ein Sonnengesicht wäre. Der Klient meint dann, dass man ihn vielleicht nicht mehr ernst nehmen könnte. Er denkt lange nach und fügt hinzu, dass er vielleicht Angst vor der Möglichkeit habe, dass er aus dem Sonnengesicht-Feeling in ein schwarzes Loch falle. Es fühle sich grundsätzlich schon richtig an, wenn er immer als Sonnengesicht rumlaufen könnte und es könne eigentlich nichts passieren. Eigentlich fügt der Klient hinzu, hindere er sich nur selbst immer so zu sein. Er habe Angst, dass er nicht immer auf einer Zehn leben könne, das würde von der Umgebung sicher nicht gut wahrgenommen und er würde nicht ernst genommen, weil ihm niemand glauben würde, dass es ihm immer gut gehe. Er wolle es halt richtig machen und den Erwartungen entsprechen, die die Menschen an ihn haben. Der Klient wird nachdenklich und meint nach einiger Zeit, dass ihn eigentlich wirklich niemand daran hindern könne, strahlend durch die Welt zu laufen. Der Berater fragt dann, ob er sich einen Erlauber formulieren wolle und der Klient sagt zu, hat aber grosse Mühe eine korrekte Definition zu finden. Nach einiger Zeit schreibt er: «Du darfst machen, was du für richtig hältst, nicht was die anderen für richtig halten». Da die Findung des Erlaubers eher schwierig erschien, schlägt der Berater vor, dass sich der Klient ein Symbol für sich, für das Bild und den Erlauber suche. Der Klient reagiert sehr spontan und malt ein Gleichheitszeichen auf sein Bild, das passe zu ihm, das sei für ihn sehr wichtig, Gleichberechtigung, gleiche Chancen für jeden usw. fügt er an und erklärt voller Begeisterung sein Symbol.

Der Berater schlägt zu Schluss noch eine passende Übung aus dem Qi-Gong vor und merkt an der Reaktion des Klienten, dass er dies gern machen würde. Er leitet den Klienten zu den Übungen an, der Klient kann dabei gut mitgehen.

Check-Out: Der Berater fragt den Klienten, was er von der heutigen Sitzung mit nach Hause nehme. Er nehme die Qi-Gong Übungen, die er sehr gut gefunden habe, mit nach Hause, er habe gemerkt, wie gut ihm das tue. Und weiter, dass er so sein dürfe, wie er sei und nicht versuchen soll, so zu sein, wie er glaube, dass es die anderen von ihm erwarten.

Kurze Reflektion der dritten Sitzung

Wieder war es schwierig, den Klienten zu sich zu bringen und dazu, dass er sich als eine eigene Persönlichkeit sieht und sich nicht nur über die Aussenwelt definiert oder an diese anpasst. Mit etwas Zeit hat es der Klient geschafft ein Ziel zu definieren und zu schärfen. Mittels Metaphern, Bild und Qi-Gong-Übungen, ist gelungen die Situation zu erfassen und die Ziele des Patienten weiter zu vertiefen. Aus der Sicht des Beraters eine anstrengende, eher harzige Sitzung, die dann doch noch zu einem guten Abschluss kam.

Vierte Sitzung

Die vierte Sitzung fand auf Wunsch des Klienten online statt. Der Klient ist im Büro in einem ruhigen Sitzungszimmer. Die Sitzung ist als Schlussgespräch geplant ohne neue Interventionen.

Check-in: Der Berater fragt, wie es ihm diese Woche ergangen ist. Der Klient erzählt, dass er eine neue Mitarbeiterin habe und er sehr glücklich sei und es ihm gut gehe, er strahlt bei seinem Erzählen. Auch mit der schwierigen Mitarbeiterin geht es viel besser, sie sei kommunikativer und kooperativer. Der Berater fragt dann, wie es ihm denn jetzt gehe von 1 bis 10. Der Klient meint eine Acht oder eher eine Achteinhalb. Er erzählt, dass er sich den Weinzuckerwasser gebraut habe, sei aber enttäuscht gewesen, da es nicht so gut geschmeckt habe, wie er es von seiner Grossmutter in Erinnerung habe. Er erzählt dann noch weiter, dass er die Qi-Gong Übungen und die Atemübungen gemacht habe und er davon begeistert sei. Die Übungen helfen ihm sehr. Er versuche die Übungen auch im Geschäft zu machen, natürlich möglichst unauffällig, fügt er hinzu.

Beratungsgespräch: Der Berater geht dann die vergangenen Sitzungen und das Erlebte mit dem Klienten durch und bringt das Ziel ein. Er fragt den Klienten, wieviel er von seinem Ziel schon erreicht habe und er antwortet, dass er so um die 70% des Ziels erreicht habe. Er müsse noch dranbleiben und auch die Übungen in den Alltag integrieren, er werde dies sicher machen. Weiter bringt der Berater die Metapher des Feuerwerks und des Sonnengesichts ein sowie die Metapher mit dem Fernrohr auf den drei Säulen, welche das Ziel symbolisiert. Der Klient scheint von dieser Metapher begeistert zu sein und erzählt, dass ihm, als er sein Initialbild wieder angeschaut habe, darin ein Fernrohr gesehen habe. Er erzählt dann auch, dass er sich wirklich gut fühle und das Sonnengesicht ihm auch helfe. Weiter bringt er Beispiele, wie

er überall das Gleichheitszeichen sehe, zum Beispiel sieht er den Rahmen seines Laptopbildschirms, oben und unten als Gleichheitszeichen oder zwei Kugelschreiber, die parallel auf dem Tisch liegen. Er sei erstaunt, wo er überall ein Gleichheitszeichen sehe.

Dem Berater ist aufgefallen, dass der Klient immer, wenn er sagt, dass es ihm gut gehe, kurz die Arme vor seiner Brust verschränkt, diese aber dann gleich wieder löst. Dies macht der Klient seit der ersten Sitzung. Der Berater hat die Hypothese, dass der Klient sich nicht getraut glücklich zu sein und dass er denkt, sein Umfeld würde ihn dann nicht mehr ernst nehmen, wie er dies in der letzten Sitzung erklärt hatte. Der Berater beschliesst, den Klienten darauf anzusprechen und fragt, ob er sich dem bewusst sei. Der Klient ist eher erstaunt und es sei ihm nicht aufgefallen. Es könne aber schon sein, dass er sich zu sehr zurücknehme, er wolle es halt recht machen und die anderen nicht mit seinem Glücklichen brüskieren. Er wolle die Grenzen der anderen nicht überschreiten, vor allem im Geschäft nicht, er sei ja nicht bezahlt, um den ganzen Tag sein Glück an den Mann zu bringen. Er finde schon, dass die Arbeit Spass machen sollte, aber man sollte das auch nicht zu sehr zeigen. Im privaten Umfeld habe er da weniger Probleme, da könne er sein wie er wolle, aber im Geschäft sei das halt schwieriger. Der Berater ermutigt den Klienten, weiter die Qi-Gong Übungen zu machen, die ihm helfen sollen, seine eigenen Grenzen besser wahrnehmen zu können und auch die der anderen. Der Klient meint dann, dass er die Übungen sehr gut fände und die zuhause auch gemacht habe und weiter machen werde. Er nehme das Thema gern mit und meint, dass wir das vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt anschauen könnten. Der Berater ist damit einverstanden und schlägt vor, die Sitzung für heute zu schliessen. Der Klient ist damit einverstanden.

Check-out: Der Berater fragt noch, ob der Klient noch Fragen habe und was er sich nach Hause nehme. Beim Klienten wird die Diskussion mit der Grenze sicher nachwirken und das nehme er mit nach Hause. Das Erleben und das Bewusstsein der eigenen Grenze und dass man jemand auch näher herankommen lassen könne. Weiter nimmt er die Übungen mit, die er sicher weiter zuhause machen werde und dass er sich achten werde, wann er die Arme vor der Brustverschränke. Und der Strahlemann natürlich auch.

Der Berater bedankt sich für die Offenheit und dass er sich für die Arbeit zur Verfügung gestellt habe. Er werde ihm dann noch ein Feedbackformular senden mit der Bitte dies noch auszufüllen und zu retournieren. Der Berater kündigt an, dass er sich nach einigen Wochen wieder melden werde, um ein weiteres Feedback einzuholen und allfällige Fragen zu klären. Der Klient ist damit einverstanden und bedankt sich beim Berater für die konstruktiven Gespräche.

Kurze Reflexion: Die vierte Sitzung war etwas schwierig, auch darum, weil der Einstieg wegen technischen Problemen, nicht auf Anhieb gelang. Der Klient war im Geschäft und etwas gestresst, weil er vor der Sitzung noch ein Problem lösen musste und auch nach der Sitzung noch einen Termin wahrnehmen musste. Der Berater hat in der Sitzung die wichtigsten Themen nochmals angesprochen und auch der Klient hat begeistert erzählt, was sich alles schon

verändert habe. Trotzdem eine gute Sitzung und der Klient hat erwähnt, dass er gern wieder einmal ins Coaching kommen möchte, im Moment aber keine Zeit habe. Erwähnt werden konnte noch eine Beobachtung (Arme vor der Brust) über die vier Sitzungen, die der Klient für die weitere eigene Reflektion und Selbstbeobachtung verwenden will.

3.3.4 Reflexion des zweiten Mandats

Die vier Sitzungen können aus Sicht des Beraters als erfolgreich eingestuft werden. Der Klient hat am Anfang geäußert, dass er sich unbeschwerter, lockerer und leichter wahrnehmen will, wenn er das Ziel erreicht habe. Der Berater versuchte dann über drei Sitzungen ein verbindliches Ziel zu definieren, was schlussendlich funktioniert hat. Der Berater hat dafür Atemübungen, Qi-Gong-Übungen sowie Bilder und Erlauber eingesetzt. Er hatte oft den Eindruck, dass sich der Klient nicht festlegen möchte, da er keinen Fehler machen möchte. Der Berater hatte auch die Befürchtung, dass der Klient nicht ganz sich selbst sein konnte und möglichst nur das sagt, von dem er glaubte, dass es der Berater von ihm erwarte. Mit dem Malen und Zeichnen hat der Klient eine Kommunikationsform zur Hand bekommen, die er als sehr hilfreich erleben konnten und halfen sein Erleben zu präzisieren. Er hat auch immer wieder von seinen Bildern gesprochen und diese wieder zur Hand genommen. Ein schönes Beispiel dafür war aus Sicht des Beraters, die Metapher mit den drei Säulen beziehungsweise mit dem dreibeinigen Stativ mit dem Fernglas darauf, welches der Klient in Bezug zu seinem Initialbild gebracht hat. Die Körperarbeit war für diesen Klienten sehr hilfreich, er hat dadurch seine Wahrnehmung für sich geschärft und eine Veränderung erlebt. Er hat auch immer wieder erzählt, wie und wo überall er die Übungen mache. Auch das Gleichheitszeichen, das er rechts unten auf sein Sonnengesichtsbild gemalt hat, war für ihn sehr hilfreich und wurde im Alltag immer wieder integriert. Auch hier muss festgehalten werden, dass für Körperarbeit im Coaching mehr Zeit eingerechnet werden muss und vier Sitzungen sehr knapp sind.

3.4 Weitere Mandate

Zur Evaluation des Beratungskonzeptes, hat der Berater eine Sequenz von vier Sitzungen mit einer Kollegin gemacht, um allfällige Fallen zu eliminieren. Die Kollegin war sehr offen für körperorientierte Arbeit im Coaching und hat alle Übungen gut mitgemacht. Sie fand die Übungen hilfreich und hat diese auch zuhause weiter geübt, so dass man in der darauffolgenden Sitzung aufbauen konnte. Die Kombination von Körperarbeit, Atemübungen und Malen haben bei ihr die nötigen Prozesse in Gang setzen können und damit einhergehend den Umgang mit einem wichtigen Thema erheblich verbessern können. Sie hat die Körperarbeit anfänglich als anstrengend empfunden, auch weil die Sitzungen eher lang waren. Sie würde diese Art von Arbeit anderen weiterempfehlen. Ein Gespräch nach einigen Wochen, hat ergeben, dass sie die Übungen immer noch macht, was für eine gewisse Nachhaltigkeit spricht.

Die meisten ratsuchenden Personen zeigen sich sehr interessiert an den Körperübungen, vor allem die Atemübungen lösen oft einiges an Emotionen, wie Freude, Traurigkeit, Aggressionen usw., aus. Viele machen die Atemübungen und auch die Qi-Gong Übungen zuhause weiter und melden zurück, dass sie sich besser zentrieren und in sich einfühlen können. Die Beziehung zum Körper habe sich verbessert und sie empfinden die Übungen meist hilfreich. Einige ratsuchende Personen wollen keine Körperübungen oder Atemübungen machen, schon Beruhigungsübungen werden von diesen Personen als mühsam und unnötig empfunden. Dies soll und muss respektiert werden.

3.5 Kritische Reflexion der Beratungen

Für diese Arbeit wurden pro Mandat ein Vorgespräch, vier Sitzungen und ein Feedbackgespräch geplant. Im Vorgespräch kann die Arbeitsweise erklärt werden, doch braucht es für Atemübungen, ein Initialbild malen oder Qi-Gong Übungen viel Zeit und die Sitzungen wurden oft länger als geplant. Für einen fundierten Beratungsprozess sind vier Sitzungen zu kurz und müssen in einem späteren kundenorientierten Vorgehen auf deutlich mehr Sitzungen (acht bis zwölf) erstreckt werden.

Nicht alle ratsuchenden Personen lassen sich auf jedes Experiment ein. Für körperorientierte Arbeit im Coaching ist es von Vorteil, wenn die Personen eine gewisse Flexibilität zeigen, auf die Interventionen einzugehen und bereit sind spontan mit Übungen zu experimentieren, die ausserhalb seines bisherigen Erfahrungshorizontes liegen. Die Personen müssen aber stets über alle Schritte und den Sinn der Übungen informiert werden und Beratende müssen sicherstellen, dass die ratsuchenden Personen dies auch verstanden haben. Keine Intervention, darf ohne explizite Erlaubnis der ratsuchenden Personen gemacht werden, vor allem, wenn es um Berührungen geht.

Die Übungen wurden so ausgewählt, dass sie leicht zu erfassen sind und eine selbstständige Umsetzung im Selbstmanagement und ausserhalb der Sitzungen möglich ist. Dies fordert von ratsuchenden Personen Bereitschaft und Motivation die Übungen durchzuführen und dafür zeitliche Ressourcen aufzuwenden. Alle hier beschriebenen Personen haben die Übungen zu Hause geübt und auch eine Möglichkeit gefunden, im Geschäft zu üben und in Alltagssituationen die Übungen sogar konkret einzusetzen.

Es hat sich gezeigt, dass es nicht für alle ratsuchenden Personen einfach ist, eigene, positive und veränderungsorientierte Ziele zu formulieren und immer wieder auf diese zurückzukommen. Auch ist es oft für Personen schwierig Gefühle und Emotionen, wie auch das eigene Befinden wahrzunehmen. Das Malen und Besprechen von Bildern ist meist hilfreich und kann eine Brücke zwischen Körper und Geist sein.

Für ratsuchenden Personen ist es ungewohnt, dass man für ein Coaching auch zu körperlichen Problemen befragt wird, und oft werden Probleme auch vergessen. Die Erfahrung aus den Mandaten hat gezeigt, dass trotz gezieltem und wiederholtem Erfragen von körperlichen

Problemen und Gesundheitsproblemen während der Sitzungen noch körperliche Problematiken durch Übungen aktiviert werden und dann erst wieder benannt werden können. Für die Arbeit war es günstig Personen zu haben, die noch keinerlei Erfahrungen mit körperorientierten Übungen (Atemübungen, Qi-Gong, Yoga usw.) im Coaching haben.

3.6.1 Reflexion der Wirkung auf die Kundensysteme

Die Coachings haben den ratsuchenden Personen geholfen, ihre Themen anzugehen und auch ganzheitlich zu betrachten. Sie haben die Übungen zuhause weiter gemacht, was für die persönliche Entwicklung und Nachhaltigkeit von Vorteil war, aber letztlich doch in hohem Masse von den ratsuchenden Personen abhängig bleibt. Im Organisationskontext werden höchst persönliche, u.a. gesundheitliche bzw. körperliche Themen integriert.

Der zeitliche Rahmen für die Anzahl der Sitzungen kann zwar abgesteckt werden, jedoch muss bei der zeitlichen Gestaltung der einzelnen Termine eine gewisse Flexibilität von Beratenden und ratsuchenden Personen gewahrt werden, um bestimmte Prozesse abzurunden und Erfahrungen aus der Sitzung in der Abschlussphase noch gut integrieren zu können.

3.6.2 Reflexion der eigenen Rolle als Berater

Der Berater hat die Tendenz eher ein wenig mehr von der Klientel zu fordern und an die Grenzen zu gehen, ohne diese zu überschreiten. Im Kontakt an der Grenze kann die ratsuchende Person sich entwickeln und lernen. Dies bedarf hoher Aufmerksamkeit, Authentizität und Empathie. Ein reicher Fundus an bekannten Interventionen bedarf einer guten Reduktion und eines fokussierten Vorgehens der Beratenden, um Stimmigkeit zwischen beraterischen Modalität bzw. Stand der ratsuchenden Personen im eigenen Prozess und der Intervention zu ermöglichen.

4 Diskussion

Das Ziel ist zu untersuchen, inwieweit Körperarbeit im Coaching einsetzbar ist, vor allem im Organisationskontext. Der Autor, der eine Ausbildung in Körperarbeit und Qi-Gong hat, will systemisches, prozessorientiertes Coaching mit Atemübungen und Bewegungsformen aus der fernöstlichen Welt kombinieren. Er konzentriert sich dabei auf grundlegende, einfache Übungen aus dem Qi-Gong, die einfach erlernt und somit auch zuhause weiter praktiziert werden können. Das Coaching orientiert sich an der Gestaltarbeit und nutzt die Resonanzbild-Methode nach Gisela Schmeer (2006, 2018). Die Arbeit überprüft folgende Frage: „Wie kann holistische Körperarbeit im Coaching (Organisationskontext) eingesetzt werden und wie wird es von den ratsuchenden Personen angenommen?“. Weiter stellt sich die Frage, ob diese Personen diese Art von Coaching überhaupt annehmen und der Transfer gelingen kann.

Der Autor bedient sich der Gestaltarbeit und beleuchtet diese theoretisch. Er hat sich dabei auf das wesentliche konzentriert, das phänomenologische Prinzip von Figur und Hintergrund, die Gestaltbildung, die Kontaktfunktionen und das Selbst, wie es in der Gestalttherapie

verwendet wird, sowie der Funktionen des Selbst beleuchtet. Weiter hat er hinterfragt, ob Gestalt mit Körperarbeit integriert werden kann und ob fernöstliche Philosophie und die dazugehörigen Atem- sowie Qi-Gong-Übungen im Zusammenhang mit Gestalt funktionieren. Er hat dabei festgestellt, dass Körperarbeit zur Gestalt gehört und bereits von den Gründern die Einheit von Körper und Geist propagiert wurde. Auch die fernöstliche Philosophie wurde von einigen Protagonisten der Gestalttherapie in der Arbeit mit Klienten eingesetzt. Der Autor hat die wichtigsten Schulen des Qi-Gongs beschrieben, um den Lesenden einen Einblick in die Welt des Qi-Gongs zu ermöglichen. Er hat Atemübungen, Körperübungen und die Anwendung von Akupressur beschrieben, die er in seinem Coaching-Konzept verwendet. Er konnte detailliert aufzeigen, dass es Gemeinsamkeiten in der Art der Bewusstseinsförderung und dem Erleben im Hier und Jetzt gibt. Auch bei der Wahrnehmung der Umwelt gibt es Parallelen. Weiter geht die Gestalttherapie, sowie Qi-Gong davon aus, dass Körper und Geist eine Einheit sind und die Fähigkeit haben sich selbst zu heilen. Es ist für Gestalt, wie auch für Qi-Gong wichtig, dass sich ratsuchende Personen oder Lernende bewusstwerden, dass sie für sich selbst verantwortlich sind und selbständig für die Gesundheit des Organismus Sorge tragen können.

Beim Arbeiten mit der Klientel soll Kopf und Körper zusammengeführt werden, also ein holistischer Ansatz verfolgt werden. Hier kann man sich fragen, was denn „holistisch“ bedeutet. Der Autor konnte aufzeigen, wie man holistisch beziehungsweise integriert mit der Klientel arbeiten kann. Er hat auch beleuchtet, dass man die Bereitschaft, die Fähigkeiten und auch die körperliche Gesundheit der Klientel berücksichtigen muss. Er beschrieb verschiedene Ansätze im Zusammenhang mit Körperarbeit in Therapie und Beratung (singulär, alternierend, stratifizierend und integriert) und konnte plausibel darstellen, dass man nicht direkt mit holistischer Körperarbeit im Coaching beginnen kann, sondern auf den Ansätzen aufbauen soll. Es ist zu berücksichtigen, dass es für die Klientel nicht einfach ist, mehr mit dem Körper zu arbeiten, da unsere westliche Philosophie den Körper vom Geist getrennt sieht. Es scheint auch kaum möglich zu sein, innerhalb von vier Sitzungen zu einer holistischen Arbeit zu gelangen. Dies bedarf wahrscheinlich zwei bis dreimal so vieler Sitzungen und intensives Üben der Klientel. Der Autor versucht in den beschriebenen Mandaten, mit integrativen Interventionen die Klientel anzuleiten, ihrem Körper mehr gewahr werden, damit sie die Emotionen besser wahrnehmen kann. Er motiviert die Klientel zuhause und in anderen Kontexten, wie auch im Geschäft, zu üben und gibt ihnen entsprechende Übungen zur Hand. Dies soll den Transfer und die Nachhaltigkeit verbessern.

Ein paar Wochen nach Abschluss der Mandate, hat der Autor sich bei der Klientel erkundigt, ob das Ziel erreicht worden sei und ob sie die Qi-Gong- und Atemübungen immer noch praktizieren und konnte feststellen, dass alle, in dieser Arbeit erwähnten Personen, die Übungen zuhause immer noch machen und auch kreativ in den geschäftlichen Alltag integrieren konnten. Weiter hat der Autor nachgefragt, ob sich die Personen vorstellen könnten, diese Art von

Coaching in ihrer Firma angeboten werden könnte und ob dies angenommen würde. Er konnte anhand der Feedbacks aufzeigen, dass sich dies die Personen vorstellen können, aber nicht wissen, ob Mitarbeitende im Geschäft diese Art der Interventionen auch annehmen würden.

Der Autor hat darauf hingewiesen, dass die Ausübung eines körperorientierten Coachings, eine fundierte Ausbildung in Körpertherapie erfordert, und dass die Haltung der Beratenden gegenüber den ratsuchenden Personen, kongruent, emphatisch und wertschätzend sein soll, was er theoretisch begründen konnte.

4.1 Schlussfolgerungen

Wenn man nun die Erkenntnisse aus den in der Arbeit beschriebenen Mandate, die theoretischen Auseinandersetzung und die vorangegangene Diskussion zusammenbringt, kann man feststellen, dass:

- Gestalt und Qi-Gong zusammenpassen
- ein holistischer Ansatz nicht nach vier Sitzungen erreicht werden kann
- Körperarbeit im Coaching von den ratsuchenden Personen gut angenommen wurde
- Ratsuchende sich diese Art von Coaching im Organisationskontext gut vorstellen können
- holistische Arbeit mit dem Körper und Geist einer fundierten Ausbildung bedarf.

Der Autor hat ansatzweise noch andere Mandate beschrieben und erwähnt, dass nicht alle ratsuchenden Personen positiv auf Körperarbeit im Coaching reagiert haben. Weiterhin bleibt festzustellen, dass zwei Mandate sicher nicht ausreichen und damit keine abschliessende Aussage über Erfolg oder nicht Erfolg der Untersuchung bzw. deren Verallgemeinerbarkeit gemacht werden kann.

5 Reflexion und Konklusion

Zum Abschluss der Arbeit, wird sich der Autor kritisch mit dem theoretischen und praktischen Teil der Arbeit auseinandersetzen und reflektieren.

5.1 Reflexion der Masterarbeit

Der Autor war sich schon zu Beginn bewusst, dass die theoretische Aufarbeitung der Gestalttherapie im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich sein wird. Dies gilt auch für die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Er wusste, dass er den weitläufigen und umfangreichen Themen, nicht zufriedenstellend darstellen kann. Er musste sich zwangsläufig auf das Wesentliche, nach seiner Sicht, konzentrieren, damit die Lesenden ein Grundverständnis der Gestalttheorie bzw. der Arbeit mit Qi-Gong erlangen können. Auch konnte der Autor nicht auf Experimente, die Perls, Hefferline und Goodman (2019) beschrieben haben, eingehen. Die Lesenden finden aber in der Literatur viele weitere interessante Aspekte. Der Autor hat sich beim Schreiben der Theorie an eine Aussage von Hartmann-Kotteck (2022) orientiert, die in einem Interview zur Frage: „Was ist Gestalttherapie?“ folgendes gesagt hat: „Wenn wir uns Insider unterhalten

haben, haben wir gesagt: Das meiste, wovor ich Angst habe, ist, dass mich einer fragt, was ist Gestalttherapie, denn das möchte ich all die Zeit auch schon mal wissen“ (2022, 4:08). Sie begründete weiter, dass Gestalt eben sehr facettenreich sei. Der Autor hat zwar keine Angst gefragt zu werden, ist sich aber bewusst, dass die Frage nicht in ein paar Minuten oder auf ein paar Seiten vermittelt werden kann.

Der praktische Teil und die Umsetzung des Beratungskonzepts sind gut gelungen. Die Sitzungen wurden aufgezeichnet und transkribiert. Die Transkripte der Sitzungen wurden für diese Arbeit zusammengefasst und ausgewertet. Auch konnten je eine Sitzung online durchgeführt werden, was gut funktioniert hat, wobei zu bedenken ist, man nicht den gesamten Körper beobachten kann. Die Auswertung der Mandate hat ergeben, dass die Zielsetzungen zum großen Teil erreicht worden sind, z.B. die Klientel die Körperarbeit auch weiter zuhause und im Geschäft praktizieren. Der Transfer hat funktioniert und die Nachhaltigkeit ist gegeben. Aus Sicht des Autors funktioniert das Beratungskonzept, was er mit den beiden Mandaten aufzeigen konnte. Eine holistische Beratung kann zwar angeboten werden, doch ist der Erfolg bzw. Fortschritt von den ratsuchenden Personen abhängig, da häufig eine Erweiterung der Haltung der Personen gegenüber ihrem Körper erst entwickelt werden muss. Der Klientel konnte das Bewusstsein gegenüber ihrem Körper nähergebracht werden, um aber eine ganzheitliche Haltung zu vermitteln, reichen vier Sitzungen nicht aus.

5.2 Schlussfolgerungen für die eigene Beratungspraxis

Die Anwendung des Konzepts hat gut funktioniert und die Klientel war überrascht, wie gut körperorientiertes Coaching funktioniert. Das gewählte und hier beschriebene Setting erlaubt mit den ratsuchenden Personen zu experimentieren. Dabei sind die Grenzen der Klientel immer zu beachten und die Personen müssen immer wissen, welche Intervention gerade angewendet wird und was der Sinn der Intervention ist. Beratende müssen sich auch bewusst sein, dass die Klientel zu einem Coaching kommt und nicht zur Körpertherapie geht. Die körperorientierten Interventionen können somit nur unterstützend angewendet werden. Aufgrund von früheren Erfahrungen bei der Durchführung von gestaltorientierten Qi-Gong Gruppen kann sich der Autor gut vorstellen so etwas wieder anzubieten. Eine Möglichkeit, die sich aus den Erkenntnissen der vorliegenden Masterarbeit ableitet, wäre Qi-Gong orientierte Gestaltgruppen ins Leben zu rufen. Der Autor wird vermehrt mit Körperarbeit und Qi-Gong Übungen arbeiten und dies auch in seinem Rahmenkonzept ergänzen. Die Arbeit bietet eine gute Basis, um diese Art des Vorgehens im Coaching beschreiben und begründen zu können.

5.3 Schlussfolgerungen für andere Beratende

Es ist aus Sicht des Autors unerlässlich, dass Beratende, die mit Körperübungen arbeiten, eine entsprechend fundierte Ausbildung haben. Auch ist die Haltung gegenüber den ratsuchenden Personen eminent wichtig, vor allem wenn man mit Berührung arbeitet. Es muss den

Beratenden klar sein, dass der Körper in unserer westlichen Welt oft als nicht eigen angeschaut wird. Der Autor möchte aber andere Beratende ermutigen, sich mit "alternativen" Methoden auseinanderzusetzen.

5.4 Danksagung

Ein grosses Dankeschön gilt allen, die mich bei dieser Arbeit unterstützt haben und mir damit ermöglicht haben, mich und meine Beratungskompetenzen weiterzuentwickeln. Weiterhin möchte ich mich bei meiner Familie, meinen Kollegen und Freunden bedanken, die mir für diese Arbeit auch mal den "Rücken freigehalten haben".

Literaturverzeichnis

- Bohmann, I. & Bohmann, J. (2014). *Den Körper im Coaching nutzen*. In: *System und Körper. Der Körper als Ressource in der systemischen Praxis* (S. 195 - 213). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.
- Bölts, J. (1994). *Qigong - Heilung mit Energie. Eine alte chinesische Gesundheitsmethode*. Freiburg i. Br.: Verlag Herder.
- De Shazer, S. (2019). *Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie* (14. Auflage). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH.
- Fischer-Epe, M. (2021). *Coaching: Miteinander Ziele erreichen*. (9. Auflage). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag GmbH.
- Görlitz, G. (2020). *Körper und Gefühl in der Psychotherapie - Basisübungen* (9. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag (J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH).
- Gremmler-Fuhr, M. (2017). Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie. In Fuhr, R., Streckovic, M. & Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gestalttherapie* (3. neu ausgestattete Auflage) (S. 345 - 392). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Hartmann-Kottek, L. (2022, 31. Dezember). Wirksamkeit Psychotherapie: Humanistische Psychotherapie - mit Prof. Dr. Hartmann-Kottek [Video-Podcast]. In *Gestalt Café mit Katharina Renke #33*. <https://www.youtube.com/watch?v=BHHtLvutNPA&t=4199s>
- Höfner, E. N. (2019). *Glauben Sie ja nicht, wer sie sind! Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils*. (5. Auflage). Heidelberg: Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH.
- Kepner, J. I. (2010). *Körperprozesse. Ein gestalttherapeutischer Ansatz* (6. Auflage). Bergisch-Gladbach: EHP - Verlag Andreas Kohlhage.
- Kiel, V. (2020). *Analoge Verfahren in der Systemischen Beratung. Ein integrativer Ansatz für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.
- Kit, W. K. (1995). *Die Kunst des Qi Gong. Unsere Vitalenergie optimal aktivieren*. München: Droemersch Verlaganstalt Th. Knaur Nachf.
- Kobayashi, T. & Kobayashi, P. (1988). *T'ai Chi Ch'uan. Ein praktisches Handbuch zum Selbststudium* (7. Auflage). München: Heinrich Hugendubel Verlag.
- Lie, F. T. (1986). *Chinesische Naturheilverfahren. Selbstbehandlung mit bewährten Methoden der physikalischen Therapie*. Niederhausen/Ts: Falken-Verlag GmbH.
- Lie, F. T. (1993). *Akupressur. Chinesische Punktmassage*. Niederhausen/Ts: Falken-Verlag GmbH.
- Lippmann, E. (2013). Grundlagen auf der Basis eines systemisch-lösungsorientierten Beratungsansatzes. In E. Lippmann. (Hrsg.). *Coaching – Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis* (S. 13-52). (3., überarbeitete Auflage). Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Liu, Q. (1992). *Qi-Gong. Der chinesische Weg für ein gesundes, langes Leben*. München: Heinrich Hugendubel Verlag.
- Möck-Klimek, C. (2018). Eigenraum, Grenze und Kontakt In Höhmann-Kost A. (Hrsg.). *Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT). Theorie und Praxis* (3. Auflage) (S. 84 - 91). Bern: Hogrefe Verlag.
- Nowak, R. C. (2011). Transaktionsanalyse und Salutogenese. Der Einfluss transaktionsanalytischer Bildung auf Wohlbefinden und emotionale Lebensqualität. Münster: Waxmann Verlag GmbH.

- Perls, F. (2022). *Grundlagen der Gestalt-Therapie. Einführung und Sitzungsprotokolle* (17. Auflage). Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Perls, F. S. (2018a). *Gestalttherapie in Aktion* (12. Auflage). Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Perls, F. S. (2018b). *Was ist Gestalttherapie?* Kassel: gikPRESS.
- Perls, F. S. (2021). *Das Ich, der Hunger und die Aggression. Die Anfänge der Gestalttherapie. Sinneswachheit, spontane persönliche Begegnung, Phantasie, Kontemplation* (10. Auflage). Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Perls, F. S. & Heferline, R. F. & Goodman P. (1951). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. Ney York: The Julian Press.
- Perls, F. S. & Heferline, R. F. & Goodman P. (1997). *Gestalttherapie. Grundlagen* (4. Auflage). München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG.
- Perls, F. S. & Heferline, R. F. & Goodman P. (2019). *Gestalttherapie. Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst* (11. Auflage). Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Petzold, H. (Hrsg.) (1977). *Die neuen Körpertherapien*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Polster, E. & Polster, M. (2018). *Das Herz der Gestalttherapie. Beiträge aus vier Jahrzehnten*. Kassel: gikPRESS.
- Portele H. (2017). Gestaltpsychologische Wurzeln der Gestalttherapie. In Fuhr, R., Streckovic, M. & Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gestalttherapie* (3. neu ausgestattete Auflage) (S. 263 - 278). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Rogers, C. R. (2016). Die zwischenmenschliche Beziehung als Zentrum von Beratung und Therapie. In Stevens, B. & Rogers, C. R., *Von Mensch zu Mensch. Möglichkeiten, sich und anderen zu begegnen* (S. 113 - 130). Kassel: gikPRESS.
- Schillings, A. & Hintertür, P. (1992). *Qi Gong - Der fliegende Kranich. Die selbstheilende Kraft meditativer Bewegungsübungen für Körper, Seele und Geist* (3. Auflage). Aitrang: Windpferd Verlagsgesellschaft mbH.
- Schmeer, G. (2006). *Die Resonanzbildmethode. Visuelles Lernen in der Gruppe*. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag (J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH).
- Schmeer, G. (2018). *Kunsttherapie in der Gruppe. Vernetzung – Strategeme* (2. Auflage). Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag (J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH).
- Schmidt, G. (2021). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten*. (9. Auflage). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH.
- Stevens, B. & Rogers, C. R. (2016). *Von Mensch zu Mensch. Möglichkeiten, sich und anderen zu begegnen*. Kassel: gikPRESS.
- Stevens, B. (1977). Gestalt-Körperarbeit. In Petzold, H. (Hrsg.). *Die neuen Körpertherapien*. (S. 218 - 243). Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Stevens, B. (2018). *Don't push the river. Gestalttherapie an ihren Wurzeln*. Kassel: gikPRESS.
- Streckovic, M. (2017). Geschichte und Entwicklung der Gestalttherapie. In Fuhr, R., Streckovic, M. & Gremmler-Fuhr, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gestalttherapie* (3. neu ausgestattete Auflage) (S. 15 - 178). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Zinker, J. (2005). *Gestalttherapie als kreativer Prozess*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

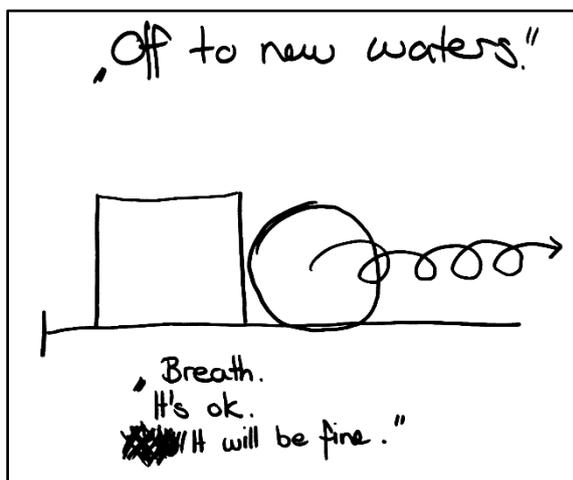
Abbildungsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Abbildung 1 (keine Quelle vorhanden)..... | 5 |
| Abbildung 2 (keine Quelle vorhanden)..... | 5 |
| Abbildung 3 - Kontaktmodell nach Perls, Hefferline und Goodman (1997) (untere Beschriftung) und Cleveland School (obere Beschriftung) angelehnt an Gremmler-Fuhr (2017, S. 362) und Zinker (2005, S. 102) (eigene Darstellung)..... | 6 |
| Abbildung 4 - angelehnt an Abbildung 3, ergänzt mit den Funktionen des Selbst nach Gremmler-Fuhr (2017, S. 388) - (eigene Darstellung)..... | 11 |
| Abbildung 5 - Qi (eigene Darstellung)..... | 14 |
| Abbildung 6 - Wu Gi (eigene Darstellung)..... | 19 |

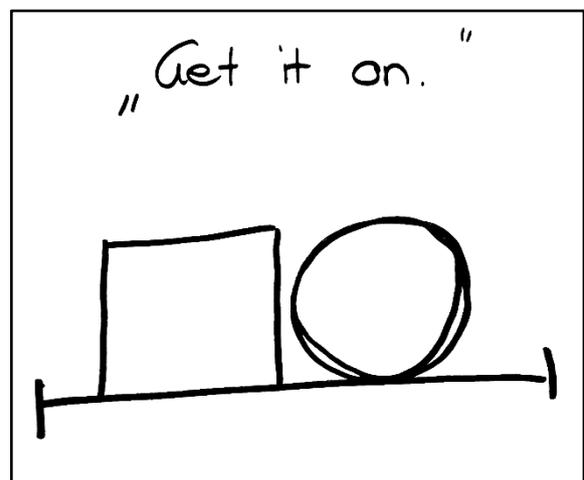
Anhang 1 – Bilder des ersten Mandats



Initialbild

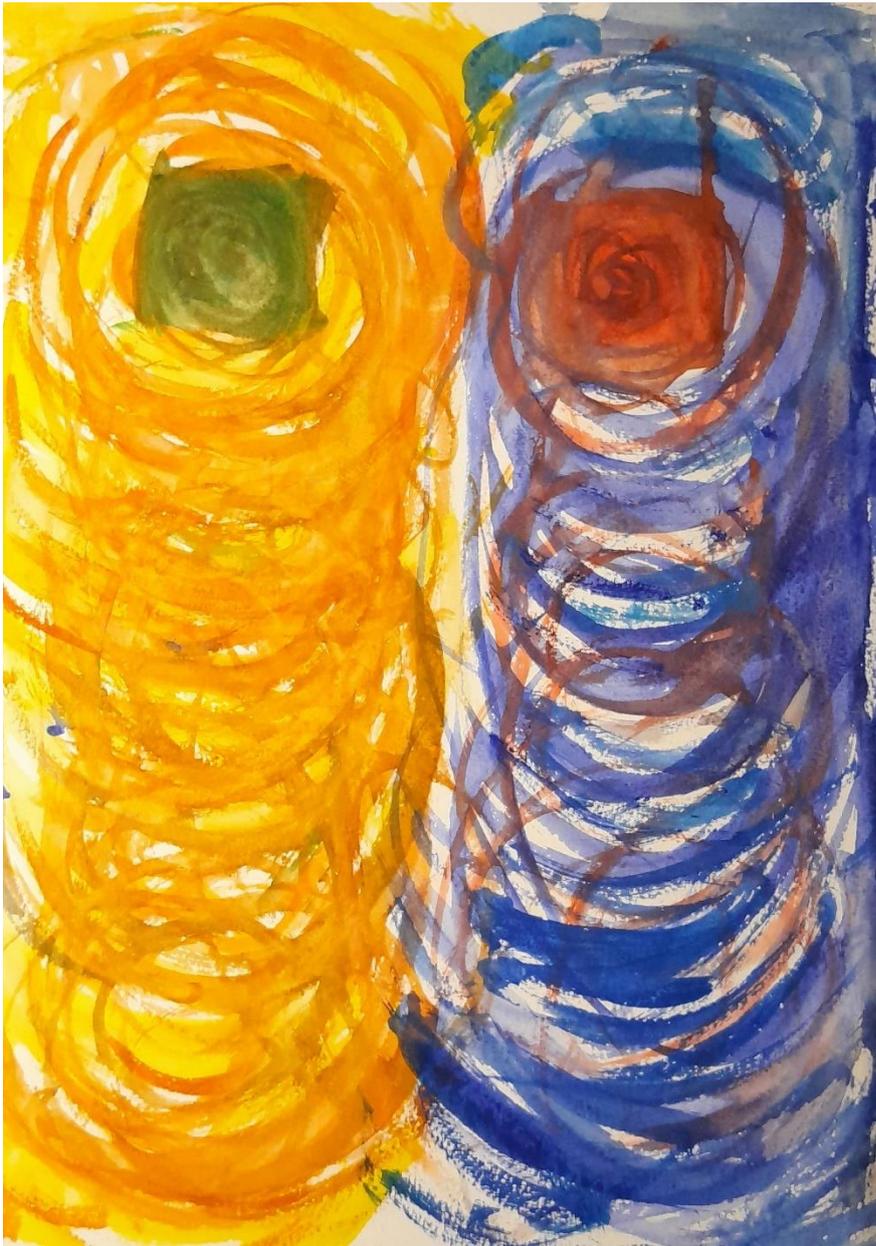


Erstes Resonanzbild



Zweites Resonanzbild

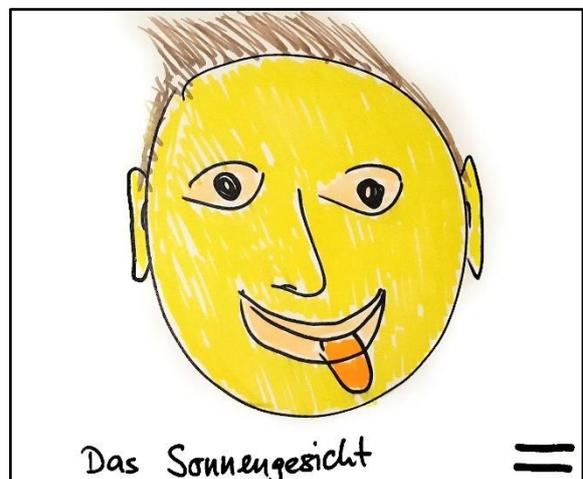
Anhang 2 – Bilder des zweiten Mandats



Initialbild



Erstes Resonanzbild



Zweites Resonanzbild

Anhang 3 – Fragebogen zum Lebenslauf



Fragen zum Lebenslauf

| | |
|------------------|----------|
| Name: | Vorname: |
| Adresse: | |
| Telefon (Mobil): | E-Mail: |
| Geburtsdatum: | Beruf: |

| | |
|---|--|
| 1 | Haben Sie Hobbies? Wenn ja, welche? Wo finden Sie Ihre Erfüllung? |
| | |
| | Treiben Sie Sport oder sonstige körperliche Aktivitäten? Wenn ja, welche/n? |
| | |
| | Spielen Sie ein Instrument? Spielen sie in einer Band/Formation? Wenn ja, welche/s? |
| | |
| | Haben Sie spezielle Begabungen/Fähigkeiten/Interessen? Wenn ja, welche? |
| | |

| | |
|---|---|
| 2 | Was ist Ihr Anliegen? Was führt Sie zu mir? Beschreiben Sie kurz Ihr Anliegen. In welcher Situation (Umfeld, Zeitraum, Personen usw.) und wie äussert sich ihr Anliegen, wie fühlen Sie sich in dieser Situation? |
| | |
| | Waren Sie schon einmal bei einem Coaching oder bei einer Psychotherapie oder in einer ähnlichen Einrichtung? |
| | |
| | Gibt es eine Diagnose? Wenn ja, welche? |

| | |
|---|--|
| 3 | Fühlen Sie sich körperlich gesund? Wenn nein, was muss ich wissen? |
| | |
| | Hatten Sie schwerwiegende Unfälle? Gibt es daraus strukturelle Probleme am Bewegungsapparat, die ich wissen müsste? |
| | |
| | Haben Sie organische Krankheiten? Wenn ja, was müsste ich darüber wissen? |
| | |

above-i gmbh · seestrasse 3 · postfach 1413 · ch-6301 zug
 fon +41 41 711 37 87 · fax +41 41 711 37 83
 info@above-i.ch · www.above-i.ch

| | |
|----------|--|
| 4 | <p>Was ist meine Lebensgeschichte? Wie war meine Kindheit/Schulzeit? Bitte beschreiben Sie die wichtigsten angenehmen und unangenehmen Erlebnisse Ihrer Lebensgeschichte.</p> |
| | <p>Welche Verantwortung gegenüber meiner Familie habe ich? Zwischenmenschliche Beziehung, Bindung und Verantwortung erleben Personen unterschiedlich. Wie erleben Sie Ihre Familienmitglieder, seien es Partner(in), Kind(er), Eltern, Geschwister oder entfernte Verwandte.</p> |
| | <p>Wofür stehe ich? Reflektieren Sie Ihre Werte und überlegen Sie, wofür Sie in Ihrem bisherigen Leben eingestanden haben und wie Sie sich dabei gefühlt haben.</p> |
| 5 | <p>Wenn es nur nach mir ginge, wie möchte ich in Zukunft leben und arbeiten? Was ist Ihre Vorstellung von einer gelungenen Work-Life-Balance bzw. Work-Life Integration. Lassen Sie sich von Ihrem Gefühl leiten, und versuchen Sie die Antwort zu finden, mit der Sie sich am wohlsten fühlen.</p> |
| | <p>Welche Themen möchte ich in meinem Leben bearbeiten? Themen, an denen Sie immer ein grösseres Interesse als andere hatten. Themen, mit denen Sie sich in Ihrer Freizeit auseinandersetzen und darin persönliche Befriedigung finden.</p> |
| | <p>Welche materiellen Rahmenbedingungen brauche ich, um ein angenehmes Leben führen zu können? Tatsächlich ist dies meist weniger, als man zuerst annehmen würde. Führen Sie sich vor Augen, auf welche Dinge Sie nicht verzichten könnten, weil Sie diese in Ihrem Alltag verwenden. Höchstwahrscheinlich besitzen Sie einige Dinge, denen Sie materiellen Wert zuschreiben, die Sie aber so gut wie nie nutzen.</p> |
| | <p>Welche Rahmenbedingungen benötige ich, um gesund zu bleiben? Diese Rahmenbedingungen können jegliche Dimension haben, sozial, materiell, psychisch, körperlich usw. Ergründen Sie, wie Sie Einfluss auf diese Rahmenbedingungen nehmen können.</p> |
| | <p>Wie sollte (s)ich meine Zukunft entwickeln, damit ich mich wohler fühle? Bitte machen Sie sich besonders bewusst, dass Sie die Hauptverantwortung für Ihr Wohlergehen tragen. In welche Richtung sollte sich Sie Ihre Zukunft entwickeln.</p> |
| 6 | <p>Wie würde es sich anfühlen, wenn über Nacht ein Wunder geschehen würde? Stellen Sie sich vor, dass über Nacht ein Wunder geschehen ist und am Morgen alle Ihre Probleme gelöst sind. Wie fühlt sich das an und woran würden Sie bzw. Ihr Umfeld erkennen, dass das Problem gelöst ist.</p> |
| 7 | <p>Welche zusätzlichen Informationen erscheinen Ihnen noch wichtig?</p> |

Ort/Datum

Unterschrift

Anhang 4 – Feedback für den Coach (Körperarbeit)

Feedback für den Coach (Körperarbeit)

Bitte kreuzen Sie an, in welchem Masse die einzelnen Aussagen für Sie zutreffen (1 = trifft gar nicht zu bis 6 = trifft sehr zu)

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Ich habe das/die Gespräch/e als anregend und nützlich erlebt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Meine Situation und mein Anliegen wurden inhaltlich verstanden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Durch die Art der Reflexion habe ich besser verstanden, worum es bei meinem Anliegen geht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Das Gesprächsklima war so, dass ich offen über meine Situation sprechen konnte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Der Coach hat das/die Gespräch/e gut strukturiert und gesteuert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Stellungnahmen und Feedback waren unterstützend und wertschätzend formuliert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Durch die Rückmeldungen des Coachs sind mir meine Stärken und Ressourcen bewusster geworden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Die vom Coach eingesetzten Methoden und Tools waren angemessen und passten zu meinem Thema. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Die Häufigkeit und Dauer der Sitzungen waren angemessen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ich würde meinen Coach weiterempfehlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Körperarbeit

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Das Malen des Initialbildes fand ich interessant und hat mir geholfen mein Anliegen besser zu verstehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Die Atemübungen fand ich beruhigend und hilfreich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Die Bewegungsübungen haben mir geholfen meinen Körper besser zu spüren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Die Arbeit mit den Trigger Points (Akupressur) fand ich hilfreich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Die einzelnen Berührungen haben mir geholfen, meine Problemzonen besser wahrzunehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ich wusste immer, was der Coach macht, und konnte die Körperarbeit gut annehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Transfer

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Ich werde die Atemübungen zuhause weiter machen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ich werde die Bewegungsübungen zuhause weiter machen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ich werde die erlernten Punktmassagen (Akupressur) zuhause weiter anwenden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Ich werde das Initialbild, das ich gemalt habe, zuhause wieder einmal anschauen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Was hat mir am meisten gebracht und sollte auf jeden Fall in dieser Form weiter angeboten werden?

Was war überflüssig, hat gestört oder irritiert und könnte in Zukunft weggelassen werden?

Was ich sonst noch sagen möchte...

Wir würden uns freuen, wenn Sie ihre Erfahrungen im Coaching mit ein bis zwei Sätzen, die wir als Referenz veröffentlichen dürfen, beschreiben könnten.

Ich bin damit einverstanden, dass meine oben beschriebenen Erfahrungen, mit Erwähnung meines Vornamens und Alters, veröffentlicht werden dürfen.

Ort/Datum

Vorname/Name

Alter

above-i | gmbh · seestrasse 3 · postfach 1413 · ch-6301 zug
fon +41 41 711 37 87 · fax +41 41 711 37 83
info@above-i.ch · www.above-i.ch