

Facharbeit zur System-Coach-Ausbildung

Andrea Engelen

September 2023

Thema 2:

Systemisches Coaching im Einzelsetting:

Welche Möglichkeiten bieten sich uns? Wo kommen wir ohne systemische Methoden an unsere Grenzen? Wie können wir im Einzel-Coaching die systemischen Arbeitsweisen mit einbauen? (Beschreibe den letzten Punkt anhand eines Beispiels)

Vorab: In der Facharbeit wird der Einfachheit halber in der männlichen Person gesprochen, damit ist sind aber sowohl weibliche, wie männliche Personen gemeint.

Welche Möglichkeiten bieten sich uns?

Wenn wir mit dem Klienten im Einzelsetting sind und keine Stellvertreter zur Verfügung haben, gibt es folgende Möglichkeiten:

Arbeit mit Figuren

Die Figuren sollen zum Coach passen und der Coach soll gerne damit arbeiten. Die Figuren sollten wenig eigenen Charakter haben. Wichtig ist, dass Mann und Frau zu unterscheiden sind und eine Blickrichtung gegeben ist. Farben sind möglich, man sollte aber darauf achten, dass sie nicht zu bunt sind. Hilfreich ist auch, wenn es kindliche Figuren gibt. Bewährt haben sich die Figuren von Playmobil. Man sollte höchstens eine schwarze Figur haben und dem Klienten vorab sagen, dass Farben keine Bedeutung haben. Manchmal ist es aber für uns als Coach interessant, wer für die schwarze Figur steht.

Oftmals wählt der Klient gleiche Farben bei Personen, die eine enge Beziehung haben. Die schwarze Figur steht oft für etwas Böses oder Abstraktes. Weiße Figuren werden oft gewählt für etwas Hintergründiges, Unschuldiges oder für jemand Verstorbenen. Eine Figur mit Handicap (ich habe eine mit einer Hakenhand) wird oft für jemand Kranken gestellt.

Vor der Aufstellung sollte man dem Klienten die Figuren (Mann, Frau, Kind) erklären und ihn bitten intuitiv aus den Figuren auszuwählen. Wichtig bei dieser Aufstellungsarbeit ist die Ernsthaftigkeit. Sie darf keinesfalls ins Spielerische abdriften. Ein konkretes Anliegen ist dabei ebenso wichtig. Wir müssen den Klienten aber darauf hinweisen, dass die Arbeit mit Figuren ihre Grenzen hat. Figuren können nicht sprechen und können keine Gefühle mit uns teilen. Figuren kann man immer in das Coaching mit einbauen um beispielsweise ein erstes Bild zu gewinnen. Bei der Arbeit mit Figuren ist man wesentlich mehr in der Kommunikation mit dem Klienten, als bei Aufstellungen mit Personen. Der Coach kann, nachdem die Figuren aufgestellt wurde eine Deutung vornehmen, Hypothesen aufstellen und ggf. umstellen. Dabei ist es wichtig, immer einen guten Rapport zum Klienten zu haben und ihn immer wieder einzubeziehen. Auch Wordings sind möglich. Man geht sehr sorgsam mit den Figuren um und lässt den Klienten die Figuren zurücklegen, wenn er soweit ist. Man darf nicht vergessen, dass es sich vom Gefühl her, hier um nahe Personen für den Klienten handelt. Hilfreich ist auch, wenn er sich von der Aufstellung ein Foto macht. So hat er schon einen Anker, den er mit nach Hause nehmen kann.

Arbeit mit Bauklötzen

Im Businesskontext nimmt man statt Playmobil-Figuren eher Bauklötze. Die Bauklötze sollten möglichst weiß sein. Beispielsweise kann man für Frauen schmale Bauklötze, für Männer dickere und für Kinder kleine Quadrate nehmen. Wichtig ist die Blickrichtung mit zwei kleinen Punkten für die Augen auf den Bauklötzen aufzunehmen. Für etwas Abstraktes kann man noch zusätzlich Dreiecke oder Zylinder nehmen. Von der Handhabung gilt das Gleiche, wie bei den Figuren.

Arbeit mit dem Systembrett

Das Systembrett bietet sehr viel Möglichkeiten. Die Figuren sind eine Mischung aus Holzfiguren und Bauklötzen. Interessant ist, dass das Brett geteilt werden kann. Ansonsten gelten die gleichen Hinweise wie bei der Arbeit mit den Figuren

Arbeit mit Bodenankern

Statt Figuren kann man auch mit Karten arbeiten. Die Aussagekraft ist etwas geringer, wie bei den Figuren/Bauklötzen/Systembrett. Der Bodenanker ist eine Karte, die per Pfeil mit einer Blickrichtung versehen werden. Auch hier sei auf die Arbeit mit Figuren verwiesen. Im Prinzip gilt das selbe.

Mit den genannten Möglichkeiten kann man prinzipiell eine Familienaufstellung oder auch eine Aufstellung im Business-Kontext ohne menschliche Stellvertreter mit dem Klienten durchführen. Es gibt aber zusätzlich einige spezielle Systemische Formate, die man gut im Einzelsetting verwenden kann:

Coaching-Format für irrationales Verhalten

Dieses Format kann statt einem Six-Step oder Re-Imprint verwendet werden und ist besonders geeignet für Klienten, die sich innere Anteile nicht vorstellen können. Es ist auch für das Business geeignet. Es kann um Verhalten gehen, in der der Klient etwas macht, was er vom Kopf her eigentlich nicht möchte. Beispielsweise sich klein machen vor dem Vorgesetzten, irrationales Essverhalten, Aggressivität in bestimmten Situationen. Das Format ist ein guter Einstieg für eine spätere „Innere-Kind“ Arbeit.

Das Format besteht aus folgenden Teilen:

Erwachsenen Ich: Am besten Stuhl wählen

Problem: Gegenstand aussuchen lassen (Beispielsweise Gummibärchenpackung für unkontrolliertes Essen)

Kind Ich: Bodenanker

Meta: Bodenanker für Person oder etwas, was nichts mit dem Verhalten zu tun hat; beispielsweise weise Person; keinesfalls Person die man persönlich kennt

Alle drei Positionen müssen auf das Problem schauen können. Man startet im Erwachsenen Ich, geht dann auf das Kind Ich und auf die Meta Position.

Wichtig ist den Klienten auf dem Stuhl gut im Erwachsenen State zu ankern. Dies kann geschehen mit Fragen, was er schon erreicht hat, wie alt er ist, welche Lebenserfahrung er hat usw. Man befragt alle drei Positionen, was sie über Problem denken. In einer zweiten Runde kann man sich die Eltern als Kraftquelle dazuholen und imaginär hinter sich stellen, wenn man im Erwachsenen-Ich ist. Abgeschlossen wird das Format im Erwachsenen-Ich.

Systemischer Re-Imprint

Der systemische Re-Imprint ist eine Weiterentwicklung des Re-Imprint und eignet sich für eher fortgeschrittene Klienten, da es sehr anstrengend werden kann. Der Start ist wie bei jedem Re-Imprint. Man setzt den Suchanker und geht in der Timeline rückwärts von einem signifikanten emotionalen Erlebnis zum nächsten, bis man in der Imprint Situation ist. An diesem Punkt geht der Klient aus der Imprint Situation heraus. Nun ist es wichtig, dass Erwachsene Ich des Klienten wieder zu stärken und dann zu versuchen das innere Kind zum Erwachsenen Ich zu „locken“. Ziel ist es, dass sich das Erwachsene Ich um das innere Kind kümmert und das innere Kind in der Situation schützt. Das „Locken“ kann beispielsweise durch Wording wie „Sag Hallo zu Deinem inneren Kind und frag es, ob es nicht mal zu Dir kommen mag“ etc. passieren. Wenn das Kind dann imaginär neben dem Erwachsenen ist, kann es sein, dass es spielt. Nun gilt es eine Intervention durchzuführen. Hier beginnt das systemische Arbeiten. Die Intervention wird im Erwachsenen Ich durchgeführt. Hier ist alles möglich: Aufstellungen, Wahrnehmungspositionen. Alles aus unserer Schatzkiste des NLP und der Systemik. Gut hilft auch dem Klienten das Wording zu geben: „Du bist heute xxx Jahre alt und das was passiert ist, war schlimm für den Kleinen und es ist gut ausgegangen und Du hast überlebt.“ Nach der Intervention folgt eine Neubewertung im Erwachsenen Ich in der Imprint Situation. Nun erfolgt der Rückweg von Erwachsenen-Ich und Kind-Ich. Man bietet dem Kind an, dass es mitwachsen darf. Oftmals bleiben die inneren Kinder aber auch irgendwo stehen, weil sie etwas nachzuholen haben. Alles ist in Ordnung. Wenn die kindlichen Anteile mit erwachsen werden, sind sie oft weiser wie die Erwachsenen-Ich Anteile und werden ein neuer, starker beratender Anteil.

Tetralemma

Das Tetralemma hilft Entscheidungen zu treffen und unterstützt Denkprozesse. Im Ursprung beruht es auf der buddhistischen Lehre. In einer einfachen Form gibt es vier Bodenanker:

1. Das Eine
2. Das Andere
3. Beides
4. Keines von Beiden

In der Systemik ergänzen wir das noch um

5. Auch dies nicht und selbst das nicht: diese fast unlösbare Aufgabe führt uns stark ins Fühlen und liefert ganz neue Ergebnisse
6. Das Neue: die höhere Ebene (die gute Absicht – für was ist das alles gut?)

Man lässt den Klienten auf jeden Bodenanker stehen und notiert mit, was bei ihm für Gefühle und Bilder kommen. Für die Position 5 und 6 könnte man auch mit Stellvertretern arbeiten.

Wo kommen wir ohne systemische Methoden an unsere Grenzen?

Wir kommen dann an unsere Grenzen, wenn sich Verstrickungen zeigen. Hellinger spricht von der blinden und von der sehenden Liebe. Die blinde Liebe beschreibt die Liebe zur Sippe und Familie. Sie ist blind aus dem kindlichen Ich heraus, das nicht sehen kann, wie die Realität ist. Das Kind will helfen (beispielsweise die Eltern wieder zusammenzubringen = kindlicher Größenwahn) und erkennt nicht, dass es nicht helfen kann. Im Gegensatz dazu ist die sehende Liebe das erwachsene Denken, eben das rational denkende Erwachsenen Ich. Wann man unbedingt systemische Methoden braucht, kann an einem Beispiel erklärt werden:

Ein erwachsener Mann hat Angst eine Präsentation zu halten. In der Timeline geht man zurück und kommt auf die Imprint-Situation. In dieser ist der Mann 9 Jahre alt und er steht auf einer Schulbühne. Möglichkeit eins ist nun, er stolpert und die anderen lachen. Dies kann man dann mit Ressourcen und innerer Kind Arbeit gut lösen. Möglichkeit zwei ist, seine Mutter sitzt auch in der Aula. Sie wurde so erzogen, dass man sich nicht zeigen darf und dass das schlecht ist. Dies wurde in der Familie aber nie offen ausgesprochen. Sie ermutigt den Jungen. Das Kind spürt aber, die Ängste der Mutter und übernimmt diese. Hier haben wir eine klassische Übernahme (Fremdgefühl), die wir mit unseren systemischen Methoden lösen können. Im Einzelsetting ist dieser Fall noch sehr gut zu bearbeiten (beispielsweise mit Figuren und Wordings). Kommen Großvater und Großmutter dazu, ist das im Einzelsetting nicht mehr zu bearbeiten.

Wie können wir im Einzel-Coaching die systemischen Arbeitsweisen mit einbauen? (Beschreibe den letzten Punkt anhand eines Beispiels)

Der Klient hat das Gefühl des allein seins, obwohl er Familie hat und objektiv gesehen nicht allein ist. Als Format wird der systemische Re-Imprint gewählt. In der Imprint Situation ist der Klient ein Baby und merkt, dass er nicht gewollt ist. Die Ehe der Eltern ist schon lange zu Ende und für die Mutter eine Qual. Unterschwellig ist der Vorwurf im Raum, dass die Ehe nur erhalten wurde, weil das Kind auf die Welt kam. Das kindliche Ich in seinen Grundannahmen, dass Eltern allmächtig sind, die Eltern es gut meinen und sich die Welt um das Kind dreht, entwickelt hier das Gefühl, dass das eigene Leben ein Fehler ist und es eigentlich nicht da sein dürfte. In der Intervention kann man als Coach mit Figuren die Familie stellen und durch Wordings eine Neu-Bewertung der Geschehnisse bewirken.