

Neue Coaching-Methoden II: Imaginative Verfahren

Dr. Reinhard Schmitz, Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Duisburg

1. Einführung

Eine beachtliche Erweiterung und Vertiefung der Möglichkeiten des Coaching bringt die imaginative Arbeit in Trance mit sich. Der Trancezustand (Revenstorf und Peter 2001) ist uns am ehesten aus Fantasiereisen für Kinder bekannt, wobei diese Fantasiereisen Gruppentrancen entsprechen. Auch das Autogene Training führt in einen Trancezustand mit imaginativem inneren Erleben, etwa bei der Anleitung, sich vorzustellen, wie die Sonne auf die Haut scheint und ein Wärmegefühl erzeugt. Diese Suggestionen/Autosuggestionen führen zu physiologisch messbaren Ergebnissen, d.h.sie wirken sich über das innere Erleben hinaus ganzheitlich auf den Organismus aus. Auch die Vertiefung in ein Buch führt zu einem Abtauchen in eine innere, imaginative Welt der Vorstellungsbilder und des inneren Erlebens, man spricht hier von Alltagstrance. Eine gute Einführung in die Arbeit mit inneren Bildern bietet Lazarus (1980)

Ich möchte hier einige Verfahrensweisen, die ich sowohl in der Psychotherapie wie auch im Coaching/der Supervision anwende, vorstellen:

- Mentales Training als innere, bewältigende Vorwegnahme von problematischen Situationen (Christmann 1996),
- Der sichere Ort, der Ort der Ruhe als Möglichkeit einer tiefgreifenden ganzheitlichen Entspannung,
- Die innere Beraterin/der innere Berater als Symbolisierung inneren Wissens bzw. der Intuition.

2. Mentales Training

Es ist bekannt aus der Vorbereitung von Sportlern auf sportliche Leistungssituationen. Diese gehen unter Anleitung oder alleine vor einem wichtigen sportliche Ereignis innerlich den gesamten Ablauf durch und erleben ihn quasi vorweg, dabei werden auch mögliche Schwierigkeiten und deren Bewältigung imaginiert. Wichtig ist ein positiver Ausgang und das Gefühl von Zufriedenheit, da dies zu einer positiver Selbstverstärkung führt. Das Vorgehen hat autosuggestiven Charakter und schafft eine innere Struktur für den erwünschten Verlauf. Die Methode lässt sich auch gut anwenden, um noch ungewohnte Verhaltensweisen in beruflichen Situationen vorweg einübend zu erproben und imaginativ zu realisieren.

Beispiel: Eine Lehrerin hat wiederholt erlebt, dass sie in Konferenzen von Kolleginnen übergangen wird, insbesondere von einer bestimmten Kollegin.

Ich begleite sie in einen leichten Entspannungszustand und bitte sie, sich vorzustellen, sie sei in der Konferenz und wolle sich Gehör verschaffen und sich nicht von besagter Kollegin unterbrechen lassen.

Sie geht also imaginativ in die Konferenzsituation, bittet mit lauter Stimme die Kolleginnen und Kollegen um Ruhe und bringt ihr Anliegen ein. Sie erlebt, dass sie sich damit Gehör verschaffen kann. Als die Kollegin zur Unterbrechung ansetzt, bittet sie sie deutlich, sie nicht zu unterbrechen und hat auch damit Erfolg. Sie erlebt innerlich den weiteren Verlauf der Konferenz bis zum Abschluss. Sie kehrt dann wieder in den Wachzustand zurück und ist zufrieden.

In der realen Konferenz erlebt sie, dass das vorweg erlebte Verhalten sich wie von selbst in die Wirklichkeit umsetzt.

Beispiel: Ein Lehrer, der als Quereinsteiger in der Berufsschule unterrichtet, meldet sich zum Coaching an, weil er durch die mündliche Prüfung gefallen ist.

Die Seminarleiter/Prüfer haben ihm eine schulpsychologische Unterstützung für den erneuten Versuch, die Prüfung zu bestehen, empfohlen.

Eine Analyse des Misserfolgs ergibt folgende Defizite, die ihm so von den Seminarleitern rückgemeldet wurden:

- Er hat in der mündlichen Prüfung einen längeren, sehr weit schweifenden Vortrag gehalten und ist dabei nicht auf Einwände bzw. Wünsche der drei Prüfer eingegangen.
- Sein fachliches Wissen in den pädagogischen Themen war nicht fundiert genug.
- Er konnte das Prüfungswissen nicht auf die Schul- und Unterrichtspraxis übertragen.

Da er vorher selbständig war, ist seine berufliche Zukunft als Lehrer jetzt in Frage gestellt.

Wir entwickeln als Ziele:

- In der Prüfung sind ca. 10 Minuten für einen selbständigen Vortrag zu einem pädagogischen Schwerpunkt vorgesehen.
- Er bereitet sich selbständig auf diesen Vortrag und zwei weitere pädagogische Themen vor, diesmal gründlicher als beim ersten Mal.
- Wir üben, seine Beiträge weniger weitschweifig, mehr fokussiert auf das Wesentliche vorzutragen. Er übt dies auch in unseren Coachinggesprächen und bekommt Rückmeldung von mir.
- Er übt in unseren Gesprächen, sensibel meine Gesprächsbeiträge, Wünsche, Fragen wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

Auf seinen Wunsch und das Angebot der Seminarleiter/Prüfer vergewissere ich mich bei diesen, dass die Ziele auch von ihnen für richtig und erfolgversprechend gehalten werden.

In den Beratungssitzungen gelingt es ihm zunehmend, seine Beiträge auf den Punkt zu bringen und angemessen auf meine Gesprächsbeiträge zu reagieren.

Als weiteren Bestandteil des Vorgehens entwickle ich mit ihm die neuen, handlungsleitenden Kognitionen als Sätze, die im inneren Nachvollzug affirmative, autosuggestive Wirkungen entfalten sollen. Diese Sätze sind sorgfältig mit ihm zusammen entwickelt, um auch subjektiv überzeugend sein zu können.

Selbstinstruktionen / Affirmationen:

Wissen

- Ich habe mir mein bisheriges Wissen immer gut angeeignet!
- Ich werde mir mein zukünftiges Wissen immer erfolgreich aneignen.

Wissensaktivierung

- Ich kann mein Wissen jederzeit abrufen!
- Mein Wissen wird mir in der Prüfung zur Verfügung stehen!

Prüfer

- Die Prüfer sind mir wohlgesonnen und unterstützen mich!

Prüfungssituation

- Ich konzentriere mich auf die wesentlichen Punkte!
- Ich gehe offen und flexibel auf die Fragen und Anmerkungen der Prüfer ein!

Nach diesen Vorbereitungen haben wir noch nachfolgende Einzelheiten geklärt:

Prüfungsort und –zeit

Die Gewissheit über den genauen Ablauf der Prüfung minimiert die Unsicherheit und damit den Prüfungsstress.

So wurde geklärt: Es werden dieselben drei Prüfer sein, die Prüfung wird im Studienseminar in einem bestimmten, ihm bekannten Raum stattfinden, eine Zeitdauer von einer Stunde haben, davon stehen am Anfang ca. 10 Minuten für einen eigenen Vortrag zur Verfügung.

Entspannung am „Ort der Ruhe“

Um Prüfungsängste zu reduzieren wurde ein individueller Ort der Ruhe besprochen.: Er sitzt auf seiner Terrasse und schaut auf seinen Teich und Garten, spürt die Ruhe und Vertrautheit dieser Situation..

Nach all diesen Vorbereitungen leite ich den Klienten nun zu folgendem, erweiterten Mentalen Training an, wobei er sich bequem hinsetzt und die Augen schließt:

- 1) *Entspannungsanleitung, in etwa:*
Sie haben sich nun bequem hingesetzt, die Augen geschlossen. Alle Erlebnisse des Tages können nun zurückbleiben, sie werden unwichtig, die Aufmerksamkeit kann sich nach innen wenden, sie spüren wie ihr Atem gleichmäßig ein- und ausströmt usw. ...
Stellen sie sich nun vor, wie sie auf ihrer Terrasse sitzen, den Anblick ... genießen, die Ruhe und Vertrautheit des Ortes spüren usw. ...
- 2) *Selbstinstruktionen*
Die o.g. Selbstinstruktionen werden langsam vorgesprochen.
- 3) *Imagination des Ablaufes der Prüfung.*
Die Anleitung, die langsam und mit Pausen gesprochen wird, wird hier stichwortartig wiedergegeben:
 - *Morgens erwachen, sich der eigenen Kompetenz und der neu erworbenen Fähigkeiten in Selbstinstruktionen vergewissern,*
 - *Frühstück – genug Zeit haben – zum Prüfungsort begeben – ankommen – die Prüfer begrüßen,*
 - *die innere Gewissheit spüren, dass sie ihm nichts Böses wollen – dass sie ihn gut durch die Prüfung bringen wollen,*
 - *Beginn mit einer Übersicht und seinem Vortrag – dann Nachfragen und Beiträge der Prüfer bewusst wahrnehmen und darauf reagieren,*
 - *es kommt eine Frage, die er so nicht beantworten kann – vorher besprochene Reaktionsmuster zeigen,*
 - *Anwendungsmöglichkeiten für die Unterrichtspraxis darstellen,*
 - *sich im Kontakt mit den Prüfern fühlen.*
- 4) *Einen positiven Abschluss und eigene Zufriedenheit imaginieren.*

In dieser Form wurde das Mentale Training mehrmals unter Anleitung eingeübt, es sollte dann auch zu Hause selbständig durchgeführt werden.

Nach dieser Vorbereitungs- und Trainingsarbeit bestand der Lehrer seine mündliche Prüfung mit einer guten Note.

3. Innere Orte zur Entspannung und Regeneration

Das Aufsuchen des inneren Ortes der Ruhe ist eine sehr angenehme und wirksame Möglichkeit, bei Stress oder Erschöpfungszuständen wieder zu Ausgeglichenheit und innerer Harmonie zu finden. Die Übung bietet sich in fast allen Interventionsprozessen schon zu Beginn an. Sie spricht alle Sinnesmodalitäten an, vornehmlich aber die visuelle. Die Wirkung ist der des Autogenen Trainings oder der Progressiven Muskelrelaxation vergleichbar.

Beispiel Frau A: (Fallvorstellung siehe Teil I dieses Artikels). Ich frage sie, welche Situation ihr in den Sinn kommt, wenn sie an Ruhe und Erholung denkt. Sie wünscht sich, auf einem großen Schiff auf dem Meer zu sein, da sie Kreuzfahrten liebt.

Ich begleite sie in einen Entspannungszustand und bitte sie, sich vorzustellen, sie sei auf einem großen Schiff auf dem Meer. Sie imaginiert dies unmittelbar und erlebt, wie das Schiff ruhig durch die Wellen des Meeres zieht. Unter meiner Anleitung nimmt sie nacheinander viele Sinneseindrücke wahr: sie hört das Meer rauschen, fühlt die Wärme der Luft, sieht die Weite des Meeres. Ich biete ihr an sie entscheide über den Kurs des Schiffes und lasse dann genug Zeit, die Situation zu genießen.

Im Laufe der weiteren Arbeit tauchte ein weiteres inneres Refugium auf. Oft wird als Symbol für das „Ich“ ein Haus, eine Hütte, eine Burg oder ein Schloss gewählt. Ich schlage dann den Klienten vor, eine Reise zu ihrem eigenen inneren Ort zu machen, ihrem „Zuhause“. Dieses können sie selbst „einrichten“, bei Bedarf auch „aufräumen“, oder sie können „unbekannte Räume“ in Inneren des Hauses erkunden.

Beispiel: In diesem Falle leite ich die Klientin an, sich vorzustellen, sie sei auf einer Wanderung zu ihrem Haus. Der Weg führt eine Weile durch einen ruhigen, stillen Wald, mündet in einen Pfad, der am Meer entlang führt und schließlich zum eigenen Haus. Es erscheint aber zu meiner Überraschung eine Burgruine statt eines Hauses. Sie geht hinein und spontan erscheint eine „Königin“. Ich frage die Königin, wie Frau A jetzt bei ihrer gegenwärtigen Belastung neue Kräfte finden kann. Die Königin antwortet „geh ans Meer, dort kannst du die Kraft finden“. Frau A geht an den Strand, es regnet und stürmt, aber gerade darin findet sie neue Energie.

Ich (als Trancebegleiter) hatte eigentlich Sonnenschein und warmen Sandstrand erwartet. Auf Nachfragen sagt die Klientin aber, in Regen und Sturm fühle sie sich sehr wohl und sie könne das genießen.

Nach längerer Zeit des Verteilens dort führe ich sie zurück in die äußere Realität.. Sie ist völlig entspannt, erfrischt und ausgeglichen.

Da sie Ruinen mag, ist die Tatsache dass es sich nicht um eine Burg, sondern um eine Ruine handelt, angenehm.

Bei späteren Besuchen der Burg bitte ich sie neue Räume zu erkunden. Sie findet eine Treppe in den ersten Stock, wo es zwei gut eingerichtete Räume gibt: einen zum Empfang von Besuch und einen nur für sie. Wir haben diese Räume vorerst noch nicht genutzt, da zu diesem Zeitpunkt zu viele Probleme des Berufsalltags zu klären waren.

Beispiel: Frau B, ist Quereinsteigerin und musste sich in mehrere Fächer gleichzeitig einarbeiten und gleichzeitig mit schwierigen, undisziplinierten Schülern zurechtkommen. Nach Stundenreduzierung und ausführlichen Beratungen zum Klassenmanagement, zum Umgang mit Disziplinproblemen und damit verbunden dem Kooperativen Lernen war sie mit dem Unterricht und der Klassendisziplin ganz zufrieden, allerdings brauchte sie immer wieder auch die Abendstunden und das Wochenende zur Unterrichtsvorbereitung und fühlte sich häufig ausgebrannt und übermüdet.

Sie kennt aus eigener Erfahrung eine reichhaltige innere Bilderwelt und wir einigen uns schnell darauf, dass ihr eigener Ort ein Haus auf einer Insel ist.

Ich begleite sie nach einer kurzen Tranceinduktion zum Haus auf einer Insel. Auf meine Frage, wie es aussieht, schildert sie ein kleines Haus. Es besitzt einen großen Wohnraum mit Bücherregalen

und einem großen Glasfenster zum Meer hin. Es gibt zwei Durchgänge zur Küche. Man kann das ganze zu einem kleinen Café umräumen, da gäbe es dann Kaffee und Kuchen. Es gibt Nachbarn in der Nähe, die kommen könnten. Die Einrichtung ist schlicht, modern im Country-style. Sie bleibt eine Weile in ihrem kleinen Haus, kommt dann zurück in den Wachzustand und wundert sich über die innere Bilderwelt, die sich ganz von selbst, ohne willentliches Zutun, einstellt. Ich versichere Ihr, fast jeder sei dazu in der Lage, nur würden die meisten Menschen diese innere imaginative Welt nicht kennen.

Während der normalen Beratungssitzungen stellt sich heraus, dass sie sich immer wieder überarbeitet und dann Kopfschmerzen bekommt. Wenn sie diese nicht beachtet, werden sie stärker, sodass sie schließlich krank wird. Wir vereinbaren, daß die Kopfschmerzen ein Warnsignal sind und ernst genommen werden müssen. In der Folgezeit kann sie dieses Signal in den meisten Fällen ernst nehmen und so eine Erkrankung vermeiden. Ich empfehle ihr, immer wieder zur inneren Harmonisierung den inneren Ort aufzusuchen Wir tun dies auch wiederholt gemeinsam und erkunden dabei weitere Möglichkeiten:

Als sie in einer Sitzung wieder von starker Belastung berichtet, wobei ihr alles kreuz und quer durch den Kopf gehe, einigen wir uns auf eine erweiterte Trancereise:

Sie besucht ihre Insel , sieht ihr Haus, geht aber diesmal weiter am Strand entlang. Es gibt einige Felsen und eine Palme am Strand. Dort lässt sie sich nieder. Um erweiterte innere Ressourcen zu nutzen, rufe ich einen „Helfer“ herbei.

(Alles weitere entwickelt sich selbständig aus dem Unbewussten. Ich vertraue dabei aus Erfahrung auf seelische Selbstheilungskräfte, die sich gleichsam von innen manifestieren und ein Eigenleben entfalten)

Es kommt jemand, der ihr einen Liegestuhl hinstellt. Sie ruht sich darin aus, aber ihre Gedanken wandern und kommen wieder in den Alltag zurück. Ich interveniere nicht, sondern überlasse es dem Helfer. Er empfiehlt ihr, sich auf bestimmte Bilder zu konzentrieren. Sie sieht Bilder von Landschaften, der Helfer schiebt gebogene Stellwände mit Landschaftsbildern vor sie hin. Ein Bild schiebt sich in den Mittelpunkt: eine Gran-Canion-Landschaft. Ich empfehle ihr, in das Bild hineinzugehen (in der Trance sind die normalen Naturgesetze aufgehoben, die sogenannte Trancelogik). Sie geht hinein und stellt fest, dass der Helfer nicht mit hinein kann, er bleibt draußen. Dann tauchen Menschen auf, die herumgehen, aber zunächst keine Notiz von ihr nehmen. Ein Mann nimmt sie dann wahr, sagt, er habe schon auf sie gewartet, warum sie nicht früher gekommen sei? (Frau B wundert sich, da sie so etwas noch nie erlebt hat). Dann sehen auch die anderen sie. Sie ist zwanglos, absichtslos bei ihnen und sieht ihnen zu. Man beschließt dann, zusammen zu essen. Sie kochen und essen zusammen.

Nach einer Weile „absichtslosen Genießens“ wird es Zeit, zurück zu gehen. Mit Ruhe nimmt sie Abschied, verlässt das Bild, der Helfer ist noch da, dann kommt sie zurück in den Wachzustand.

Sie fühlt sich völlig entspannt und ausgeglichen. Die noch zu erledigende Arbeit für die Schule sieht sie geordnet und überschaubar vor sich. Sie wundert sich über ihre Erlebnisse.

Die oben beschriebenen Phänomene sind sicherlich in schulpsychologischen Coaching oder der schulpsychologischen Supervision noch nicht weit verbreitet. Die Methoden entsprechen der „aktiven Imagination“ der C.G. Jung – Schule (Kast 1995, Jung 1985, Maas 1981, 1989) sowie der „Teile-Arbeit“ in der Hypnotherapie bzw. der „Ego-State-Therapie“ (Watkins und Watkins 2003, Schmitz 2010)

Der zugrunde liegende Wirkmechanismus dieser Arbeit ist die seelische Selbstheilungskraft des Menschen, die ich meinen Klienten gerne so verdeutliche:

„Wenn wir uns eine Schnittwunde zugefügt haben, lässt der Körper diese innerhalb weniger Tage wieder zuwachsen. Oder: Unser Immunsystem bekämpft selbständig eingedrungene Viren oder Bakterien, um uns vor Krankheit zu schützen. Genauso, wie der Körper sich in gewissen Grenzen selbst heilen kann, gibt es auch seelische Selbstheilungskräfte“

Ein wichtiges Hilfsmittel sind die oben schon erwähnten menschenähnlichen Wesen, die das

„Unbewusste“ als innere Bilder entstehen lässt. Diese kann man im Trancezustand als Ratgeber oder Helfer rufen. Teilweise erscheinen sie auch spontan, sie haben dann immer einen besonderen Sinn und sind in der Regel hilfreich.

In den Beispielen weiter oben tauchte die „Königin“ von selbst auf und übernahm die Funktion einer Beraterin, in der sie auch weiter von der Klientin genutzt werden kann. Der von mir gerufene Begleiter hat auf seine Weise geholfen, die Entspannung angenehm zumachen und das innere Bewusstsein am inneren Ort zu halten. In der Gran-Canon-Landschaft haben weitere Begleiter für das Erleben von Gemeinschaft gesorgt, wobei mir das zwanglose, absichtslose „da-sein“, „nichts tun müssen“ angesichts der Belastungen in der realen Welt besonders passend erschien.

Interessant ist, dass sowohl die Klientin wie der Coach/Therapeut/Berater sich mit den so erlebten Wesen auch unterhalten kann. Sie geben, wenn sie zuständig sind, sehr gute Ratschläge, die immer als absolut passend erlebt werden, da sie von innen kommen und nicht von einem Außenstehenden.

Vorsicht ist geboten bei Introjekten, die die innere Repräsentation von ehemals mächtigen, teils auch bedrohlichen Bezugspersonen darstellen. Oft sind es Stimmen der Eltern, der Kirche mit moralischen Verboten oder im Falle sexueller Traumatisierung die Stimme des Gewalttäters. Im Beispiel von Frau A tauchen sie als „Erwartungen“ oder „Gewissen“ auf und wirken zunächst unterdrückend. Bei diesen sind besondere Kommunikationsformen angebracht.

Im Folgenden möchte ich weitere Beispiele für innere Helfer schildern, die ich in schwierigen beruflichen Situationen von Lehrkräften um ihre Mitwirkung gebeten habe.

4. Innere Helfer

Am 1. 8. 2008 traten mit dem Einführungserlass vom 16.7.2008 neue Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Kraft, die individualisiertes Lernen betonen und Lernziele durch Kompetenzorientierung ersetzen.

(<http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/lehrplaene-gs>)

Mit ihrer anspruchsvollen Sprache und dem Paradigmenwechsel zur Kompetenzorientierung fühlte sich manche Lehrerin zunächst überfordert, der bisherige Unterricht schien in Frage gestellt.

Beispiel: Frau C, eine sehr erfahrene und kompetente Grundschullehrerin, sollte diese neuen Richtlinien und Lehrpläne für das Fach Deutsch in der Konferenz ihren Kolleginnen vorstellen, und erlebt, dass sie die vorgefundenen Formulierungen so nicht versteht, fühlt sich hilflos und überfordert. Ihr bisheriges Wissen und Können scheint in Frage gestellt. Sie erlebt Angstzustände, Erstarrung, Muskelverspannungen und Schmerzen im ganzen Körper.

Aufgrund eines schon etablierten Beratungsverhältnisses bittet sie mich um Hilfe in dieser Situation. In früheren Sitzungen hat sie schon eine innere Beraterin kennengelernt, mit der sie auch schon selbständig Kontakt aufnimmt.

Ich begleite sie in eine leichte Trance und bitte sie, sich zunächst in ihren gegenwärtigen Zustand einzufühlen und diesen dann – wie ein inneres Teammitglied – zu visualisieren.

Sie fühlt und sieht folgendes (wörtliche Zitate aus ihrem eigenen Gedächtnisprotokoll):

- *„die Ängstliche: Schultern hochgezogen, Kopf darin versteckt, die Ohren zu, den Kopf gegen Schläge geschützt. „Tu mir nichts“, bittet sie.*
- *Aber die Obrigkeit trichtert ihr die „Weisheit“ ein, bläut ihr das Wissen der Gesetze und Lehrpläne von oben ein. Und doch, ich wage zu widersprechen, aber dann falle ich aus dem System, stehe alleine da und bin unversorgt.*
- *Empörung: Warum bleibe ich da eigentlich stehen und lasse mir das gefallen? Ich bin so vor Angst erstarrt, dass ich mich da nicht wegbewege.“*

Als Coach schlage ich der Klientin vor, der „Ängstlichen“ mal eine Auszeit zu gönnen und mit der Beraterin Kontakt aufzunehmen. Sie begleitet die „Ängstliche“ zu Beraterin. Treffpunkt ist

entsprechend einem oft geübten Ritual eine Höhle. Die Beraterin sagt ihr sinngemäß folgendes:

„du hast in den letzten beiden Wochen nur auf die komplizierte Sprache der neuen Richtlinien gestarrt, dich davon verwirren lassen und den Boden unter den Füßen verloren. Du hast Angst, es seien ganz neue Anforderungen, die du nicht erfüllen kannst.

Besinne dich darauf, dass du für deinen Deutschunterricht alles weißt und alles in dir trägst, was du brauchst. Verlasse dich auf dein Gefühl und dein Wissen. Fühle die Bedeutung hinter den Worten und du wirst bemerken, dass das auch die Ziele sind, die dir wichtig sind und die du bereits erfüllst.

Führe eine Liste des Erreichten, hake ab, was du erreicht hast. Dokumentiere den Erfolg, nicht den Mangel. Sie den Lehrplan wie einen Einkaufszettel, der dir hilft, nichts zu vergessen.“

Wieder im Wachzustand, spürt sie eine tiefe Beruhigung und die Gewissheit von früher, kompetent und erfahren zu sein. Die neuen Lehrpläne haben ihren bedrohlichen, überfordernden Charakter verloren und ihre psychosomatischen Symptome verlieren sich nach und nach.

In einer späteren Sitzung geht es um zwei Schülerinnen und einen Schüler, die rebellieren und sich verweigern. Die Klientin verstrickt sich in einen Machtkampf mit ihnen und findet alleine keine Lösung. Sie ist wütend und aggressiv, gleichzeitig aber verzweifelt und resignativ.

Nach bewährten Muster dem inneren Helfersystem vertrauend rege ich vor der Trance an, das Unbewusste möge sich bereitmachen und bei der Lösung behilflich sein. Das Vorgehen ist, einmal ritualisiert, recht bequem, da Lösungen auch in scheinbar ausweglosen Situationen von innen kommen.

In der Trance erlebt sie ein inneres symbolisches Abbild ihrer Situation: es brennt in der Klasse, sie explodiert in „tausend Stücke“ und verschleudert ihre Kraft. Es stellt sich schnell – die Klientin ist in dem Vorgehen schon geübt – ein Helfer ein: er hat die Gestalt eines Feuerwehrmannes. Im weiteren zitiere ich wieder die Aufzeichnungen der Lehrerin:

- *das erste ist: er löscht mich und kühlt mich ab,*
- *ich stehe da, völlig durchnässt, nass bis auf die Haut, deprimiert, schutzlos und kraftlos,*
- *Der Feuerwehrmann schenkt mir seinen Schutzhelm. Dieser hat ein Visier, das mich sehen lässt: es hat nichts mit mir zu tun, es ist ihre Geschichte, ihr Schicksal, (der Schüler)*
- *er schenkt mir eine Goldfoliendecke, die mich isoliert, meine Form erhält und mich schützt und die Wärme bei mir hält, mich wieder zugänglicher macht,*
- *die sich mich sicher und geschützt sein lässt und in der ich mich wohlfühle.*

Der Feuerwehrmann geht mit mir zu den Kindern:

- *beruhigend und fürsorglich, ein Helfersystem installierend in dem Wissen: das ist zu groß für mich, um es alleine zu schaffen,*
- *und dem Wissen: wenn das nicht ausreicht, dann habe ich dich (den Schüler, die Schülerin) weiterhin gern, aber dann kann ich dir als Lehrerin im Rahmen dieser Klasse nicht helfen,*
- *dann entlasse ich dich in Frieden auf deinem Weg ohne mich, in eine andere Klasse, in eine andere Schule,*
- *dann habe ich gegeben, was ich konnte, mehr kann ich als Lehrerin nicht tun,*
- *ich fühle den großen Stein des Problems, das ich nicht alleine lösen kann,*
- *ich fühle, wie schwer es mir fällt, loszulassen und evtl. sagen zu müssen: das übersteigt mein Können.*

Wir besprechen nach, wie es genau aussieht, sich nicht mehr in den Machtkampf verstricken zu lassen, Eltern, Beratungsstellen und die Schulleitung einzubinden.

Die Klientin ist mit diesem Ergebnis zufrieden und kann entspannter, distanzierter, mit besserer Übersicht über das Ganze und die eigenen Grenzen agieren.

5. Resümee

Die Arbeit mit imaginativen Tranceprozessen hat sich in meiner Arbeit, wie die Beispiele zeigen, als tiefgreifende und wirksame Ergänzung verbaler Beratung erwiesen. Sie findet die im Inneren der Klienten liegenden Ressourcen, sowohl auf Problemlösungen als auch auf Tiefenentspannung und Wiedergewinnung innerer Ausgeglichenheit bezogen. Diese Methoden ergänzen die normale verbale Beratung, die weiterhin als Basis der persönlichen Entwicklung im Beruf genutzt wird. Nicht selten werden die imaginativen Übungen selbständig zu Hause fortgesetzt, auch wenn der Coach nicht zu Verfügung steht, sodass Klientinnen sich in vielen Fällen selbst helfen können. Tranceerleben wird von allen Klientinnen als Erweiterung des eigenen Selbst erlebt. Es ist, als ob eine innere Welt entdeckt wurde, die noch viel Hilfreiches, Unbekanntes und Überraschendes in sich birgt.

Die Arbeit mit Trance und Imagination wird herkömmlich u.a. in der Hypnotherapie, ansatzweise im EMDR (der „sichere Ort“ und die „Lichtstrahlmethode“) und in einfacher Form bei der „Konfrontation in Sensu“ in der verhaltenstherapeutischen Angst- und Traumabehandlung genutzt. Schon bei den geläufigen Fantasiereisen für Kinder oder den im Sportlercoaching bekannten Mentalen Training hat sich gezeigt, dass die Methoden mit Gewinn auf andere Arbeitsfelder ausgedehnt werden können, hier also im schulpсихologischen Kontext auf das Coaching bzw. die Supervision von Lehrkräften.

Literatur:

Christmann, F.: Mentales Training. Göttingen 1996

Jung, C.G.: Der Mensch und seine Symbole. Olten und Freiburg 1985

Kast, V.: Imagination als Raum der Freiheit. München 1995

Lazarus, A.: Innenbilder. Imagination in der Therapie und als Selbsthilfe. München 1980

Maas, H.: Der Therapeut in uns. Olten und Freiburg 1981

Maas, H.: Wachträume – Selbstheilung durch das Unbewusste. Olten und Freiburg 1989

Revenstorf, D. Und Peter, B.: Hypnose in der Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Heidelberg 2004

Schmitz, R.: Arbeit mit Teilen in der Hypnotherapie. Suggestionen, Nr. 2 - 2009

Watkins, J.G. und Watkins, H.: Ego-States. Theorie und Therapie. Heidelberg 2003