

# Tarot als ergänzendes Tool im Coaching



Abschlussarbeit systemisches Coaching

**Elke Bergsma**

Oktober 2021

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. SUMMARY .....</b>	<b>3</b>
<b>2. DIE VERWENDETEN TOOLS .....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 DAS TETRALEMMA .....</b>	<b>3</b>
<b>2.2 DAS TAROT.....</b>	<b>5</b>
<b>3. FALLBEISPIEL COACHEE MONIKA .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1 PROBLEMSTELLUNG .....</b>	<b>6</b>
<b>3.2 PRAKTISCHE ANWENDUNG DES TETRALEMMA .....</b>	<b>6</b>
3.2.1 SCHRITT 1 – AUFBAU DES SZENARIOS.....	6
3.2.2 SCHRITT 2 – NOCHMALIGE BENENNUNG DER ALTERNATIVEN .....	7
3.2.3 SCHRITT 3 - DAS TETRALEMMA BEGINNT .....	7
3.2.4 AUSWERTUNG.....	8
<b>3.3 KARTENLEGUNG MIT DEM TAROT .....</b>	<b>9</b>
<b>FAZIT .....</b>	<b>10</b>

## 1. Summary

Während meines Ausbildungsprozesses zum systemischen Coach bekam ich die Möglichkeit, eine Frau zu coachen, die sich in einer Lebensphase der beruflichen Neuorientierung befand. Aufgrund eines burn-outs und der Gewissheit, nicht mehr in ihren alten Job zurückkehren zu wollen, hatte sie diesen gekündigt, ohne jedoch zu wissen, welcher berufliche Weg für sie der richtige sein könnte. Zwar gab es vage Vorstellungen davon, in welche Richtung es gehen könnte, doch sah sie sich nicht in der Lage, eine Entscheidung für die eine oder andere Möglichkeit zu treffen. Im Rahmen des Coachings entschied ich mich daher für die Anwendung des ‚Tetralemma‘, in der Hoffnung, dass sie dadurch ihren zukünftigen Weg klarer vor sich sehen würde. Als dies nur dahingehend fruchtete, dass sie jetzt wusste, was sie nicht wollte, bat mich die Klientin, ihr die Tarot-Karten zu legen – mit durchschlagendem Erfolg für ihren Berufsfindungsprozess.

## 2. Die verwendeten Tools

### 2.1 Das Tetralemma

Ursprünglich wurde das Tetralemma in der indischen Rechtsprechung angewendet und fand in erster Linie über Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer den Weg ins Coaching. Die hier beschriebene, vereinfachte Variante behandelt lediglich die Bodenanker-Übung als Tool für Entscheidungsfindungsprozesse.

Das hier angewandte Tetralemma ermöglicht eine Entscheidung zwischen zwei Optionen: A oder B, Ja oder Nein, Dies oder Das. Das Instrument kann bei jeder Form der Entscheidungsfindung eingesetzt werden, ganz egal, ob es sich um berufliche, persönliche oder private Fragestellungen handelt. Sinnvoll ist der Einsatz bei Coachees, die die unterschiedlichen Optionen ihrer Möglichkeiten bereits mehrfach durchdacht und mit Vertrauten besprochen haben, sich jedoch trotzdem nicht in der Lage sehen, eine Entscheidung zu treffen. Es eignet sich auch zum effizienten Selbst-Coaching, doch soll dies an dieser Stelle kein Thema sein.

Zielsetzung des Tetralemma ist es, den Coachee von der rein rationalen Ebene in die Gefühlsebene zu bringen, d. h. er soll aus seinem Inneren heraus spüren, welche Entscheidung für ihn die richtige ist. Hierbei kommt es zu somatischen Reaktionen, die dem Coachee ein Richtig oder Falsch signalisieren. Kommt es während der Übung zu Unbehagen, weist dies darauf hin, dass die imaginierte Situation nicht mit den Bedürfnissen des Coachees übereinstimmt.

Das Tetralemma wird als Aufstellung mit Bodenankern (beschrifteten Moderationskarten) praktiziert. Es geht dabei von fünf Optionen aus, die nach einem festgeschriebenen Schema ausgelegt und nacheinander abgegangen werden.

Bei der ersten und zweiten Position „**Das Eine – Das Andere**“ handelt es sich um die Kernalternativen, also um die beiden (klar bezeichneten) Pole, zwischen denen sich der Klient entscheiden möchte.

In der dritten Position (Bodenanker) „**Sowohl als auch**“ bekommt der Coachee die Möglichkeit sich vorzustellen, dass beide der oben genannten Alternativen möglich wären. Führt diese Position zu einer positiven Reaktion des Coachee, kann im nachfolgenden Coaching besprochen werden, wie es funktionieren könnte, beide Optionen miteinander zu vereinen.

Interessant wird es in der vierten Position „**Keins von beiden**“, sollte sie als positiv gespürt werden. Möglicherweise liegt die Lösung des Problems dann an einer Stelle, die der Coachee bislang noch nicht in Betracht gezogen hatte. Möglich wäre in diesem Fall aber auch, dass sich der Coachee (zu diesem Zeitpunkt) gar nicht entscheiden möchte.

Auf der fünften Position „**Dies nicht und auch das nicht**“ darf und soll für den Coachee alles möglich sein. Er tritt aus seinem eingegengten Entscheidungsspielraum heraus und denkt über Alternativen nach, die er sich bislang noch nicht bewusst gemacht hatte – oder nicht bewusst machen wollte, weil ihm eine Umsetzung unmöglich erschien. An dieser Stelle aber darf er auch das Unmögliche denken. Kommt es auf dieser Position zu einem positiven Gefühl, schließt sich wahrscheinlich ein interessanter weiterer Coachingprozess an.

## 2.2 Das Tarot

Tarot ist ein Satz von 78 Spielkarten. In der Praxis werden sie als Werkzeug der Selbsterkenntnis oder als Wahrsagekarten verwendet, wobei sie im Zusammenhang mit dem hier beschriebenen Coaching-Prozess ausschließlich für Ersteres Verwendung finden. Sie teilen sich ein in die 22 Karten des großen Arkana. Diese zeigen psychologisch-seelische Archetypen und erzählen uns eine Art Heldenreise auf der Suche nach dem Paradies, die ihren Beginn in Ursprung und Aufbruch hat (Karte Nr. 0 = der Narr). Die ersten zehn Karten zeigen den Prozess der persönlichen Bewusstwerdung, die weiteren 10 die Aufgaben und Handlungen, die aus diesem Bewusstsein entstehen. Der Zyklus endet mit der Karte Nr. 21, der Welt, dem wiedergefundenen Paradies.

Ergänzt werden die Karten des großen Arkana durch die 56 Farbkarten des kleinen Arkana mit den Symbolen **Stäbe** (Feuerzeichen = Kreuz), **Schwerter** (Luftzeichen = Pik), **Kelche** (Wasserzeichen = Herz) und **Münzen** (Erdzeichen = Karo). Jeder dieser Sätze besteht aus 14 Karten (As = 1; 2 bis 10; König, Königin, Ritter, Bube).

Die **Stäbe** symbolisieren Durchsetzungskraft, Handeln, Beruf und Erfolg im Leben.

Bei den **Schwertern** geht es um die Themen rund um Verstand, Denken und Vernunft.

Die **Kelche** stehen für Intuition, Gefühle und Beziehungen.

Die **Münzen** symbolisieren alles Materielle sowie alles Praktische und Greifbare.

„Wonach kann man die Karten befragen?

1. Nach dem gegenwärtigen Stand einer Angelegenheit oder Entwicklung
2. Nach zukünftigen Tendenzen und Perspektiven
3. Nach einem Ratschlag, wie man ein Problem löst oder ein Ziel erreicht
4. Nach Ursachen und Hintergründen einer Entwicklung
5. Nach der besten Entscheidung oder klügsten Vorgehensweise
6. Zur Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> aus: Banzhaf, Hajo (1990): Schlüsselworte zum Tarot

## 3. Fallbeispiel Coachee Monika

### 3.1 Problemstellung

Coachee Monika hat vor einem halben Jahr ihre Beamtenstelle in der Schulleitung gekündigt, ohne genau zu wissen, wohin sie ihr neuer Berufsweg führen soll. Klar ist nur, dass sie dem „staatlichen System Schule“, wie es derzeit in Deutschland praktiziert wird, nicht mehr zur Verfügung stehen möchte, da sie der Überzeugung ist, dass es weder dem Bildungs- und Entwicklungsanspruch der Schülerinnen und Schüler noch dem der Lehrer gerecht wird. Begleitend zu ihrem Job als Lehrerin hat sie eine Ausbildung zur Kunsttherapeutin gemacht und könnte sich gut vorstellen, in diesem Bereich tätig zu sein – allerdings nicht ausschließlich. Ihr zweites Steckenpferd ist die Energietherapie, die sie gerne in ihren neuen Tätigkeitsbereich integrieren würde. Monika hat zudem einen intensiven Zugang zu Fragen der Spiritualität, den sie bei ihrer neuen Tätigkeit nicht außer Acht lassen möchte.

Die **Frage**, die Monika in erster Linie umtreibt, ist folgende: Möchte ich mich als Kunst- und Energietherapeutin selbstständig machen oder lieber in einem Angestelltenverhältnis arbeiten?

Ohne noch tiefer in die Problemstellung einzusteigen, habe ich als Coach den Vorschlag gemacht, gleich in das oben beschriebene Aufstellungsszenario des Tetralemma zu gehen.

### 3.2 Praktische Anwendung des Tetralemma

#### 3.2.1 Schritt 1 – Aufbau des Szenarios

Ich beschrifte fünf gleich große Moderationskarten mit:

1. Das Eine (selbstständig tätig sein)
2. Das Andere (angestellt tätig sein)
3. Sowohl als auch
4. Keins von beiden
5. Dies nicht und auch das nicht

Ich lege die Karten in einer Entfernung von ca. eineinhalb Metern zueinander auf den Boden. Wir machen die Übung draußen im Garten, da es in der Wohnung nicht genügend Platz gibt.

### **3.2.2 Schritt 2 – Nochmalige Benennung der Alternativen**

Ich lasse Monika an die ausgelegten Karten herantreten und bitte sie, sie erneut zu betrachten. Ich selber bleibe währenddessen in einigem Abstand stehen. Ich fordere sie auf, die beiden Alternativen noch einmal kurz und knapp zu benennen und einer von ihnen die Karte „Das Eine“ und der anderen die Karte „Das Andere“ zuzuordnen. Danach bitte ich sie, einen Moment die Augen zu schließen, benenne selbst noch einmal beide Positionen und frage Monika, ob das so stimmig ist. Nachdem Monika das bejaht hat, gehen wir zu Schritt 3 über.

### **3.2.3 Schritt 3 - Das Tetralemma beginnt**

Monika nimmt eine entspannte Körperhaltung ein und stellt sich auf die Karte „Das Eine“. Ich selbst stehe unweit hinter ihr und benenne noch einmal die Position und die hierauf vermerkte Alternative.

Damit sich Monika ganz auf ihr Körperempfinden konzentrieren kann sein, trete ich einen Schritt zurück. Monika entscheidet sich, die Augen zu schließen, damit sie sich besser konzentrieren kann. Ich beobachte für eine Weile ihre Körperhaltung und bitte sie schließlich, ihr Körperempfinden, d. h. alle Gefühle, Empfindungen und Impulse zu benennen. Ich selbst nehme auf das Gesagte keinen Einfluss, sondern notiere es auf weiteren Moderationskarten.

Nachdem Monika alles gesagt hat, was sie sagen wollte, bitte ich sie, auf die Position „Das Andere“ zu wechseln. Als sie auf der Karte steht, benenne ich die Position und die zweite Alternative. Das weitere Vorgehen entspricht dem auf der ersten Karte.

Anschließend führe ich Monika auf die Position „Beides“. Ich fordere sie auf, nicht darüber nachzudenken, ob und wie beides miteinander vereinbar wäre, sondern nur hineinzuspüren, wie es sich anfühlt. Das weitere Vorgehen entspricht dem auf den ersten beiden Karten.

Es folgt die Position: „Keins von beiden“. Das Prozedere entspricht dem von Position 1 und 2.

Zu guter Letzt stellt sich Monika auf die Position „Dies nicht und auch das nicht“. Ich fordere sie auf, unter der Prämisse ‚alles ist möglich‘ zu fühlen. Ich trete zurück und beobachte, was geschieht.

Nachdem das Tool beendet ist, setzen wir uns zur Auswertung zusammen.

### **3.2.4 Auswertung**

Im Ergebnis dieses Tools lässt sich feststellen, dass Monika auch nach dem intensiven Hineinspüren in die Alternativen 1 und 2 keine klare Präferenz für die eine oder andere Möglichkeit empfindet. Weder der Gang in die Selbstständigkeit als Kunst- und Energietherapeutin fühlt sich für sie richtig an, noch die Möglichkeit, sich in diesem Bereich eine Festanstellung zu suchen. Vielmehr haben beide Möglichkeiten eher zu einem Unwohlsein, denn zu freudigen Gefühlen geführt. Entsprechend löst auch die dritte Position „Beides“ nicht zu einer zufriedenstellenden Lösung. Einzig der Möglichkeit „Keins von beiden“ kann eine gewisse Begeisterung abgewonnen werden, wobei Monika ganz klar ihr Anliegen formulieren kann, mit jungen Menschen arbeiten zu wollen. Aber was genau könnte es sein, wenn es ganz offensichtlich nicht der Job als Lehrerin und auch nicht die Kunst- und Energietherapie ist, weder in selbstständiger noch in gebundener Tätigkeit? Dieses fehlende Aha-Erlebnis lässt Monika einigermaßen ratlos zurück, hatte sie doch gehofft, am Ende dieser Sitzung eine Entscheidung für ihren weiteren beruflichen Werdegang treffen zu können. Jetzt gilt es für sie, im sich anschließenden Coaching-Prozess die berufliche Perspektive zu finden, in der sie sich tatsächlich wiederfindet.

Da Monika weiß, dass ich mich mit Kartenlegungen beschäftige und sie, wie oben bereits erwähnt, eine durch und durch spirituelle Person ist, die an das Mitwirken übersinnlicher Kräfte glaubt, bittet sie mich in unserer nächsten Sitzung, ihr die Tarotkarten zu legen. Ziel dieser Legung soll es sein, sich in die Energien, in denen sie sich derzeit befindet, hineinzuspüren, um darüber wiederum einen besseren Zugang zu sich selbst zu finden.

### 3.3 Kartenlegung mit dem Tarot

Gesagt, getan. Ich entscheide mich für das Golden Art Nouveau Tarot von Giulia F. Massaglia und hinsichtlich der Legeform für eine abgewandelte Form des keltischen Kreuzes, das folgende Fragen beantworten soll:

Karte 1: In welcher Hauptenergie befindet sich Monika gerade?

Karte 2: Aus welcher Energie kommt sie?

Karte 3: Was ist die Blockade/Herausforderung?

Karte 4: Welche Ressourcen trägt sie in sich, um dieses Problem zu lösen?

Karte 5: Welche Ressourcen stehen ihr von außen zur Verfügung?

Karte 6: Was ist der Tipp an sie?

Karte 7: Wohin führt das Ganze?

Zur Klärung einzelner Punkte wurden ergänzende Karten aus dem Gilded Reverie Lenormand-Kartendeck von Ciro Marchetti gezogen. Das Ergebnis dieser Kartenlegung sah wie folgt aus:



Ohne jetzt im Detail auf die Bedeutung der einzelnen Karten eingehen zu wollen, bekam Monika aufgrund meiner angebotenen Deutungsmöglichkeiten plötzlich einen Geistesblitz: Es

gehe, so sagte sie, gar nicht darum, eine eigene Praxis für Kunst- und Energietherapie zu betreiben und auch nicht darum, in einer therapeutischen Einrichtung angestellt zu sein. Vielmehr sei es ihre Aufgabe, ihre Kompetenzen und Erfahrungen als in den verschiedensten Bereichen ausgebildete Pädagogin zu nutzen, indem sie sich für die Gründung und Etablierung einer neuen Schulform starkmache. All das, was ihr an der staatlichen Schule den Spaß an der Arbeit geraubt habe, könne sie auf diese Weise umsetzen und den ihr dann anvertrauten Schülerinnen und Schülern das Lernumfeld bieten, das diese bräuchten, um sich ihrer eigenen Stärken und Ressourcen bewusst zu werden und diese für sich und andere gewinnbringend einsetzen zu können.

## Fazit

Die Entwicklung dieses Coachingprozesses lässt mich als Coach vor allem mit folgenden Erkenntnissen zurück:

1. Das Tetralemma ist ein probates Mittel, um mit einem Coachee Entscheidungsalternativen zu reflektieren, unabhängig davon, ob der Coachee einzig durch dieses Modul zu einer Entscheidung kommt oder nicht. Vielmehr dient es dazu, dass sich der Coachee seines Standpunktes bewusst wird und darauf aufbauend weitere Schritte in seinem Entwicklungsprozess gehen kann.
2. Manchmal ist es im Coaching-Prozess hilfreich, unkonventionell zu denken. Hätte mein Coachee mich nicht gebeten, die Karten zu legen, wäre ich selbst sicherlich gar nicht darauf gekommen, dass dieses ein probates Mittel sein könnte, um einen Coaching-Prozess in die richtige Bahn zu lenken oder gar – wie in diesem Fall – zu einem zufriedenstellenden Ergebnis zu führen.
3. Anerkannte Coaching-Module lassen sich mit anderen Elementen, die der Persönlichkeitsentwicklung dienen, ganz wunderbar kombinieren, da sie letztlich alle ein und dasselbe Ziel verfolgen: Dass der Coachee/Klient sich seiner ganz eigenen Persönlichkeitsstruktur sowie seiner individuellen Stärken, Ziele und Wünsche bewusst wird. Wichtig in diesem Prozess ist es einzig, dass der Coachee einen Zugang zu den angewandten Methoden und Tools findet. Selbstverständlich wird sich nicht jeder Coachee auf das Legen von Tarotkarten als ergänzendes Coaching-Tool einlassen wollen; wenn er sich jedoch auf diese Methode einzulassen vermag, kann es zu überraschenden Ergebnissen führen.