

---

# *Verwendung von Bildkarten im Coaching Prozess*

---

Abschlussarbeit der Ausbildung systemischer Coach

InKonstellation, Köln

Oktober 2021

## Inhaltsverzeichnis

- 1.) Executive Summary
- 2.) Einleitung
- 3.) Das Gehirn und seine Bilder
  - a. Anatomische Grundlagen
  - b. Damasio's Theorie der somatischen Marker
  - c. Wilma Bucci's Multiple Code Theory
- 4.) Der Einsatz von Bildkarten im Coachingprozess

## Executive Summary

Diese Arbeit versucht notwendiges Hintergrundwissen bei der Arbeit mit Bildmaterialien im Coachingprozess darzustellen und zu vermitteln. Warum reagieren wir, teilweise für uns selber überraschend auf bestimmte Bilder und wieso lösen bestimmte Bilder positive oder negative Reaktionen in uns aus? Grundlage für die Recherche waren u.a. zwei Publikationen von Jasmin Messerschmidt und Laura Briedl, die sich intensiv mit der Verwendung von Bildmaterialien im Coachingprozess auseinandergesetzt haben und aufzeigen, wie die Hintergründe, als auch die physiologischen Prozesse sind, die hierbei ablaufen.

Bei der Verwendung von Bildmaterialien im Coachingprozess besteht die Möglichkeit einen Klienten mit seiner Gefühlswelt zu verbinden oder durch Imagination eine tiefe Verankerung von Zielbildern zu erreichen.

## Einleitung

Zu Beginn meiner Ausbildung zum systemischen Coach wurde eine Übung durchgeführt, bei der wir unser aktuelles Befinden, in einem Bild wieder finden sollten. Hierfür legte der Trainer Umengen Karten zur Auswahl bereit. Es wurden verschiedenste Fotografien von Menschen, Situationen, Pflanzen u.v.m gezeigt.

Der Umgang mit dieser Aufgabenstellung in der Gruppe war recht unterschiedlich. Einige Kursteilnehmer taten sich sehr schwer bei der Auswahl der betreffenden Karte und Einigen ging es ganz leicht von der Hand. Ich war überrascht: Wieso fällt es Menschen so schwer ihr aktuelle Lebenssituation in einer Karte wieder zu finden? Was passiert da im Gehirn oder eben auch nicht?

Meine Wahl viel, sehr spontan, auf eine grüne Ampel. So überrascht ich war, löste dieses Bild viele unterschiedliche positive Gefühle aus: Jawoll, es geht los, der Startschuss zur Ausbildung ist gefallen, verbunden mit einem starken positiven Gefühl des Aufbruchs, der Losgelöstheit, der Freude.

Vor meinem geistigen Auge erhob sich ein Bild: ich stehe mit einem sportlichen Flitzer, an dieser Ampel...endlich springt sie auf GRÜN und mit leicht durchdrehenden Reifen brause ich los; unaufhaltbar, voller Tatendrang, voller Überzeugung.

Ich war ehrlich gesagt, ziemlich perplex über diese Bilder und Gefühle und dachte mir nur: Wow, wie machtvoll sind diese einfachen Bilder eigentlich und damit war mein Interesse für diesen Themenbereich geweckt und aufgrund dieser positiven Erfahrung wollte ich mehr wissen und dies gab den Ausschlag für diese Arbeit. Bevor wir allerdings in die Arbeit mit Bildern einsteigen, benötigen wir Informationen, wie unser Hirn eigentlich funktioniert.

## Das Gehirn und seine Bilder

Das Gehirn ist die Schaltzentrale des Körpers und hier werden alle bewussten und unbewussten Aktivitäten gesteuert. Grob skizziert kann man das Gehirn in drei Bereiche unterteilen, die sich im Verlauf der Evolution nacheinander entwickelt haben. Alle Bereiche sind durch Millionen von Nervenbahnen und Synapsen miteinander verbunden und unterliegen einem kontinuierlichen Informationsaustausch.

Der älteste Bereich ist das Stammhirn und kommt auf ein beachtliches Alter von rund 500 000 000 Jahre. Hier laufen alle Grundlegenden Lebensprozesse wie die Steuerung der Herzfrequenz, Atmung, Regulation des Blutdruckes ab. Zusätzlich sind hier alle tiefen Reflexe, wie Lidschluss, Schluck- und Hustenreflex angesiedelt.

Danach bildete sich das limbische System aus. Dies ist ein zentral gelegener Bereich innerhalb unseres Gehirns. Es ist das Zentrum aller Emotionen, kontrolliert unsere Äußerungen von Wut, Angst und Freude und hat Einfluss auf das Sexualverhalten, auf vegetative Funktionen des Organismus und auf das Gedächtnis und die Merkfähigkeit.

Das Großhirn ist der relativ jüngste Teil des Gehirns. Es ist unterteilt in die linke und rechte Hemisphäre. Die linke Hirnhälfte ist beim logischen Denken, bei der Sprache, beim Lesen und Rechnen und während der Konzentration aktiv. In der rechten Hirnhälfte laufen alle kreativen Prozesse, wie das bildhafte und fantasiereiche Denken ab. Beide Hirnhälften sind über den sogenannten Balken miteinander verbunden, wodurch ein optimales Zusammenspiel beider Areale erfolgt.

Wenn wir beispielsweise ein Lied hören achtet die linke Hirnhälfte auf die Worte, während die rechte Hirnhälfte die Melodie verarbeitet. Außerdem ist das limbische System – der Bereich für unsere Gefühle - beteiligt.

Es braucht die komplexe Zusammenarbeit aller Gehirnteile um Gedanken, Gefühle und körperliches Erleben als zusammengehörig und ganzheitlich wahrnehmen zu können.

„In der Hirnforschung konnten neue Erkenntnisse über das subtile Zusammenspiel von Gehirn und Psyche gewonnen werden. Dabei wurde besonders die große Bedeutung der Gefühle für alle Gehirnprozesse erkannt. Durch die Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens in der Beziehung zu anderen Menschen machen, entstehen Selbstbilder, Menschenbilder und Weltbilder. Dabei wird als Erfahrung nicht nur das gespeichert was wir erlebt haben, sondern auch das was wir gefühlt haben.“<sup>1</sup>

In diesem Zusammenhang möchte ich auf die Arbeit von António Damásio verweisen, der mit seiner Hypothese der Somatischen Marker Berühmtheit erlangt hat. Damásio ist ein portugiesischer Professor für Neurologie und Psychologie, der noch heute an der Universität Southern California unterrichtet und dort das Brain and Creativity Institute leitet.

„Im Zentrum seiner Theorie steht die Hypothese der somatischen Marker. Im Stirnlappen des Gehirns seien drei Fähigkeiten lokalisiert: zielorientiertes Denken, Entscheidungsfindung und Körperwahrnehmung. Letztere, eine Art Momentaufnahme dessen, was im Körper vor sich geht, ist der Hintergrund aller geistigen Operationen. Je nachdem, wie der Körper auf äußere Wahrnehmungen reagiert, das heißt, seinen Zustand verändert, verändert sich auch die Körperwahrnehmung. Sie begleitet unsere Vorstellungsbilder, neue wie erinnerte, und

---

<sup>1</sup> Linda Briendl: Bilder als Sprache der Seele, 2008  
©Michaela Dahlke, 2021

markiert sie als angenehm oder unangenehm. Diese Fähigkeit, Körperwahrnehmungen - Damasio nennt sie "somatische Marker" - mit Wahrnehmungen zu verknüpfen, ist uns teils angeboren, teils entwickelt sie sich im Zuge der Sozialisation des Individuums. Die somatischen Marker sind nach Damasio die Grundlage unserer Entscheidungen. Sie helfen uns beim Denken, indem sie Vorentscheidungen treffen und uns, ohne dass es uns bewusstwäre, in eine bestimmte Richtung drängen, vor Dingen warnen, mit denen wir schon einmal schlechte Erfahrungen gemacht haben, oder die Aufmerksamkeit auf etwas Wichtiges lenken. Auf diesem Weg beeinflussen sie eben auch das abstrakte Rasonieren, das wir als gefühlsneutral erleben. (Stangl, 2021).<sup>2</sup>

Für die Erstellung seiner Hypothese, hat Damásio zahlreiche Patienten, die eine Schädigung im Bereich des Frontallappens hatten, beobachtet und konnte feststellen, dass die Patienten weiterhin über gleichbleibende Intelligenz, aber trotzdem erhebliche Änderungen im Verhalten zeigten. Seine These der Untrennbarkeit zwischen Geist und Materie untermauert Damásio u. a. durch Fallbeispiele.

Der berühmteste Fall ist der des Phineas Gage:

„1848 wird Phineas Gage, damals 25-jähriger Vorarbeiter bei einer Eisenbahngesellschaft, Opfer eines schweren Unfalls. Bei einer Sprengung im Rahmen der Verlegung von Schienen durch den US-Bundesstaat Vermont bohrt sich eine 6 kg schwere, 1,10 m lange und 3 cm dicke Eisenstange mit einer Spitze von 6 mm von unterhalb des linken Wangenknochens bis zu den vorderen Schädelknochen durch Gages Schädel und fliegt danach noch 30 m weiter. Es entsteht eine ca. 4–5 cm große, kraterförmige Wunde.

Trotz des offensichtlich schweren Unfalls ist Gage während der gesamten Zeit bei Bewusstsein und ist als Überlebender in der Lage, über den vollständigen Hergang des Unfalls zu berichten. Seine Verletzung heilt innerhalb von zwei Monaten, nur der Verlust des linken Auges ist körperlich irreversibel. Die Ärzte stellen keine Beeinträchtigung von Wahrnehmung, Gedächtnisleistung, Intelligenz, Sprachfähigkeit oder Motorik fest.

Trotzdem kommt es in der Zeit nach dem Unfall zu auffälligen Persönlichkeitsveränderungen bei Gage: War er zuvor verantwortungsbewusst, besonnen, ausgeglichen und freundlich, erscheint er seiner Umgebung nun zunehmend ungeduldig, launisch, wankelmütig und respektlos. Darüber hinaus kommt es zu einer Störung seiner Entscheidungsfähigkeit: Er trifft Entscheidungen, die seinen Interessen offensichtlich zuwiderlaufen, er kann seine Zukunft nicht mehr vernünftig planen und erleidet als Folge einen beruflichen und sozialen Abstieg.<sup>3</sup>

Jasmin Messerschmidt verweist in Ihrem Buch: Professionell coachen mit Bildmaterialien darauf, dass die somatischen Marker im Coaching genutzt werden können.

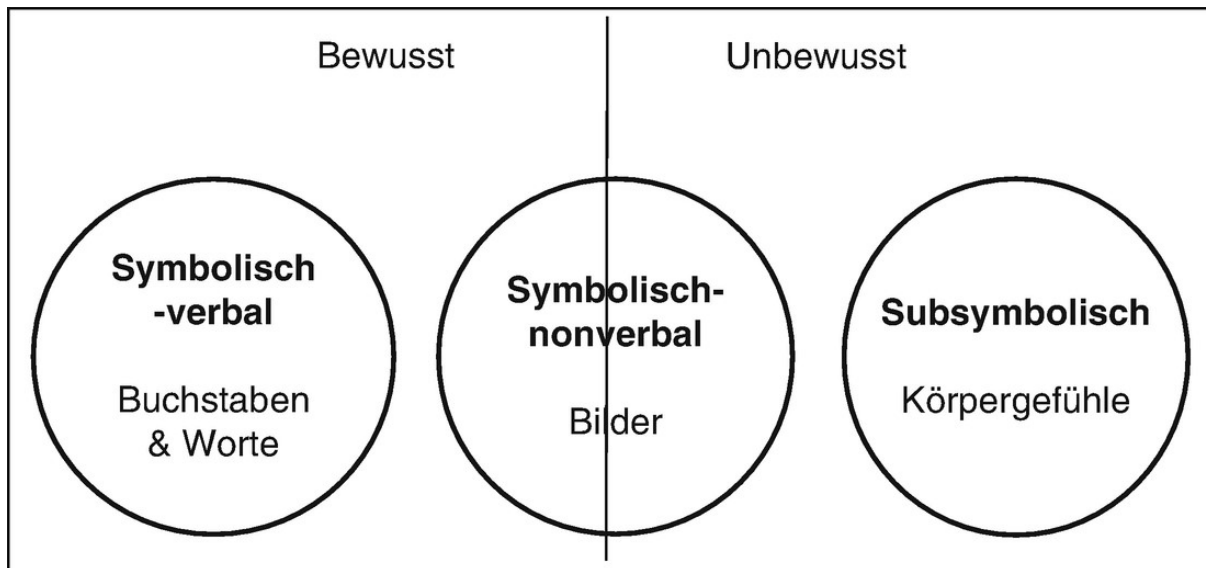
„Im Coaching können somatische Marker als „diagnostisches Leitsystem für Selbstkongruenz“ (ebd., S. 48) genutzt werden, z. B. in Entscheidungssituationen oder Work-Life-Integration-Anliegen. Sie führen Menschen direkt zu impliziten Themen, können als körperliche und/oder emotionale Signale wahrgenommen und in ihrer Qualität und Intensität charakterisiert werden. Über die Beschreibung der Wahrnehmung gelangen sie in das Bewusstsein und können anschließend im Coaching weiterbearbeitet werden. Somatische Marker ermöglichen demnach den Zugang zu unbewussten Motiven und Bedürfnissen und deren Bewusstwerdung – in diesem Sinne also die Kommunikation mit dem Unbewussten (vgl. Krause und Storch 2010, S. 21). Deutlich wird die enge Verbindung des Unbewussten emotionalen Erfahrungsgedächtnisses als Teil unseres impliziten Systems mit körperlichen

<sup>2</sup> <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEHIRN/GehirnSomatischeMarker.shtml>

<sup>3</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Ant%C3%B3nio\\_Damasio](https://de.wikipedia.org/wiki/Ant%C3%B3nio_Damasio)

Vorgängen. Für den Coach bedeutet dies, mit seinem Kunden in engem Kontakt zu stehen und für dessen Körpersprache sensibel und aufmerksam zu sein. Er kann diesen unterstützen, ein feines Gespür für die Signale seines Unbewussten zu entwickeln, die ihm als nützliche Hinweise für eine selbstkongruente Lebensführung dienen.“<sup>4</sup>

Einige Jahre nach der Entwicklung von Damásios Hypothese der somatischen Marker hat die Psychoanalytikerin Wilma Bucci, Damásios Theorie mit in die Psychoanalyse eingebunden. Nach Ihrer Multiple Code Theorie können Informationen von Menschen grundsätzlich in drei Arten von Codes wahrgenommen und verarbeitet werden:



5

„Den symbolisch verbalen Code kann man einfach auch „Worte“ nennen. Menschliche Sprache ist in diesem Sinne ein symbolischer Code, der aus Worten besteht. Symbolisch nonverbale Codes können auch vereinfacht als „Bilder“ bezeichnet werden. Wichtig ist, dass man nicht nur das Sehvermögen meint, wenn man in diesem Sinn von Bildern spricht. Bilder können in allen Sinnesmodalitäten entstehen. Außer den visuellen Bildern haben wir auch auditive, taktile, kinästhetische, gustatorische und olfaktorische „Bilder“ und natürlich innere Filme, in denen mehrere dieser Sinneseindrücke kombiniert auftauchen können.

Subsymbolische Informationsverarbeitung geschieht in motorischer, somatisch-viszeraler und sensorischer Form, zum Beispiel mit Tönen, Gerüchen oder Empfindungen. Sie begleitet unser gesamtes Leben als eine Art Online-Informationsverarbeitung. Sie geschieht nicht in Worten oder Bildern. Sie hilft, Körperzustände wie Hunger oder Müdigkeit wahrzunehmen, Auto zu fahren oder dabei, auf andere Menschen instinktiv adäquat zu reagieren. Diese Art der Informationsverarbeitung funktioniert nach eigenen Regeln, die sich von den Regeln der symbolischen Informationsverarbeitung unterscheiden. Sie läuft unterhalb der Bewusstseinschwelle, also unbewusst ab und weist eine parallele Verarbeitungsform auf, das heißt, sehr viele unterschiedliche Dinge können gleichzeitig bearbeitet werden. Die Welt der vorsymbolischen Informationsverarbeitung spielt sich im Unbewussten ab.<sup>6</sup>

Alle drei Systeme, das symbolisch verbale, symbolisch nonverbale und das vorsymbolische System arbeiten nach unterschiedlichen Prinzipien. Damit diese gut miteinander interagieren können, bedarf es einem Prozess. Bucci beschreibt diesen als referentiellen Prozess.

<sup>4</sup> Jasmin Messerschmidt: Professionell Coachen mit Bilderdmaterialien; Springer Verlag, Essentials Reihe, 2019

<sup>5</sup> Siegfried Greif, Heidi Möller, Wolfgang Scholl: Motivation und Zielbindung mit Motto-Zielen im Coaching

<sup>6</sup> [https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/1106\\_Embodiment-Forschungsbericht.pdf](https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/1106_Embodiment-Forschungsbericht.pdf)

„Bei der Übersetzung der körpernahen Codes des vorsymbolischen Systems in das abstrakte Sprachsystem spielt das Bildersystem – symbolisch nonverbal – eine Schlüsselrolle. Bilder sind der Dreh- und Angelpunkt im Informationsfluss zwischen vorsymbolischen Codes und symbolisch verbalen Codes, zwischen der Welt des Körperlichen, Unbewussten und der Welt des bewussten Verstandes, der über Worte und Sprache verfügt. Dies ist eine der Kernaussagen von Buccis Theorie. Vom körperlich-unbewussten Bereich in den Sprachbereich kommen wir über das Bildersystem. Es ist vermittelnde Übersetzungshilfe. Eine direkte Verbindung vom unbewussten vorsymbolischen System zum bewussten symbolisch-sprachlichen System besteht nicht. Diese Aussage gilt natürlich auch umgekehrt. Wer das Unbewusste erreichen will, und mit seinen Überlegungen von der bewussten Verstandesebene aus startet, braucht als Übersetzungshilfe die Bilderwelt. Von der Bilderwelt aus wird das Unbewusste aktiviert, sie ist das Einlasstor in unbewusste Gefilde. Mit einfachen Worten ausgedrückt kann man sich Buccis Theorie so merken: An jedem Wort hängt ein Bild und an jedem Bild hängt ein Gefühl.“<sup>7</sup>

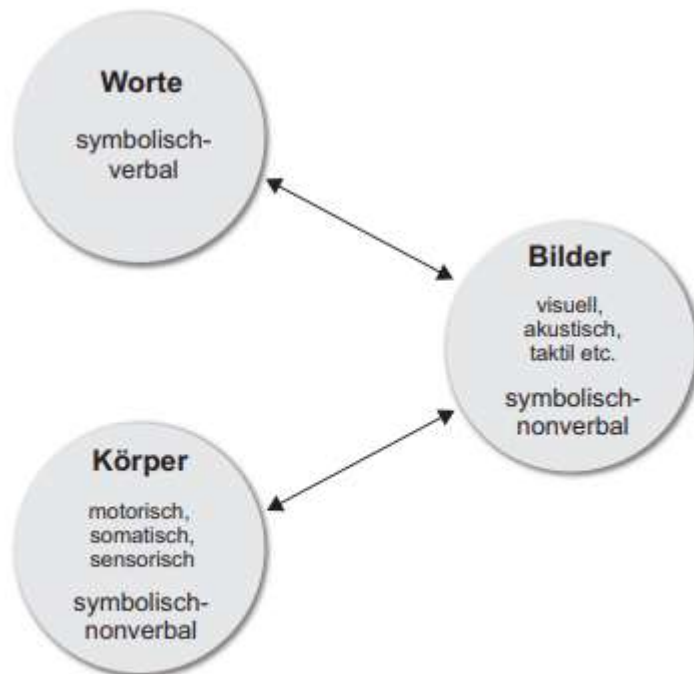


Abb. 5: Der Arbeitsweg des referentiellen Prozesses

Bilder stellen also eine Brücke zwischen der Gefühls- und Denkwelt dar und unterstützen die intrapersonelle Kommunikation zwischen bewussten und unbewussten Anteilen.

Wie können wir uns nun diese Hypothesen und Theorien im Coaching zu Nutze machen?

<sup>7</sup> [https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/1106\\_Embodiment-Forschungsbericht.pdf](https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/1106_Embodiment-Forschungsbericht.pdf)



## Der Einsatz von Bildkarten im Coachingprozess

Jeder Mensch erlebt Kunst anders, jeder sieht ein Kunstwerk aus seiner eigenen Perspektive. Allgemein kann aber gesagt werden, dass wir beim betrachten von Kunst gefühlsmäßig reagieren.

Die Gefühle beziehen sich zum einen auf das was wir sehen und wahrnehmen und zum weiteren, was wir emotional fühlen. Das ist für die gesamte Spannweite unserer Gefühle gültig. Ein Kunstwerk kann uns in Verzückung versetzen oder abstoßend wirken.

Bilder sind eng mit unserer Gefühlswelt verbunden und wir nutzen diesen Umstand sehr häufig, wenn wir uns z.B. das Bild eines geliebten Menschen ansehen und wir uns dann eng mit ihm verbunden fühlen. Wenn sich eine Beziehung auflöst, neigen wir dazu alle einst geliebten Fotos zu vernichten, um nicht an diese schmerzlichen Erinnerungen zu denken.

Bei der Betrachtung eines Bildes, sollte man sich auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise konzentrieren, die Linda Briendl in Ihrem Buch: Bilder als Sprache der Seele anschaulich darstellt:

Was sehe ich?

Was fühle ich?

Was weiß ich?

Auch mit dem Klienten im Coaching, bei der Verwendung von Bildmaterialien, sollte man diesen zentralen Fragen nachgehen.

Welche Bildmaterialien letztendlich eingesetzt werden, ist recht individuell gestaltbar. Dies können eigene Fotografien, gesammelte Postkarten oder auf dem Markt verfügbare konkrete Bildsammlungen sein. Es ist auch durchaus eigenes Bildmaterial des Klienten einsetzbar. Entscheidend ist, dass im Coachee bei der Betrachtung der Bilder Gefühle und Emotionen ausgelöst werden.

„Die eingesetzten Bildmaterialien dienen als Projektionshilfe, die zu den relevanten unbewussten Themen führt, sie sichtbar macht und Impulse für die weitere Entwicklung bzw. Problemlösung geben soll. Im Coaching betrachtet der Kunde diese Bildmaterialien. Er nimmt wahr, welche Empfindungen und Assoziationen ausgelöst werden. Diese Resonanzen werden im Dialog mit dem Coach besprochen und interpretiert. Es werden intensive Selbstreflexionsprozesse angeregt, die zu neuen Erkenntnissen bezogen auf das Thema oder auf sich als Person führen und bislang nicht gesehene Perspektiven, Lösungen oder Ressourcen eröffnen können (vgl. Schmeer und Liebich 2008, S. 34).“<sup>8</sup>

Der Einsatz von Bildmaterialien innerhalb des Coachings kann sowohl bei der Auftragsklärung, als auch im weiteren Prozess verwendet werden. Wichtig ist immer, eine vertrauensvolle und tragfähige Beziehung zu dem Klienten. Der Coach nimmt grundsätzlich eine wertschätzende, authentische und empathische Grundhaltung gegenüber seines Coachees ein und erläutert das Vorgehen transparent. Nur wenn der Klient seine Zustimmung zu dem gewählten Vorgehen gibt, sollte dies angewendet werden.

Als mögliche Themenfelder eignen sich die Berufsfindung, Persönlichkeitsentwicklung, Work-Life Balance bis hin zu Entscheidungen treffen.

---

<sup>8</sup> Jasmin Messerschmidt: Professionell Coachen mit Bilderdmaterialien; Springer Verlag, Essentials Reihe, 2019  
©Michaela Dahlke, 2021

Im Rahmen des Coachingprozesses können Bildmaterialien sowohl bei der IST Beschreibung, als auch bei der Zielformulierung eingesetzt werden.

Bei der IST Beschreibung kann man den Klienten bitten, ein Bild auszuwählen, welches der aktuellen Lebenssituation am ehesten gerecht wird und dann in eine Reflexion des Bildes einsteigen. Der Vorteil, den ein Bildbetrachtung mit sich bringt, ist die Tatsache, dass „von außen“ auf die Situation geschaut wird und so eine gewisse Distanz und damit eine veränderte Perspektive eingenommen wird.

Bei der Formulierung eines Zielbildes, kann man den Klienten bitten, aus einer gewissen Bilderauswahl, sein Bild zu finden, welches am ehesten sein Ziel darstellt. Das Imaginieren des Ziels kann eine tiefe Verankerung des verbal formulierten Ziel bewirken und im täglichen Leben eingebunden werden. So ist es durchaus vorstellbar, sein Zielbild z.B. an einen gut sichtbaren Platz zu positionieren, so dass der Klient täglich an sein Ziel erinnert wird und so eine erhebliche Nachhaltigkeit erreicht werden kann.

Literaturnachweis:

1. Jasmin Messerschmidt: Professionell coachen mit Bildmaterialien;  
Springer Verlag, Essentials Reihe, 2019
2. Linda Briendl: Bilder als Sprache der Seele  
Patmos Verlag, 2008
3. Ingeborg und Thomas Dietz: Selbst in Führung  
Junfermann Verlag, 2011
4. Siegfried Greif, Heidi Möller, Wolfgang Scholl:  
Motivation und Zielbindung mit Motto-Zielen im Coaching  
Springer Verlag, 2018
5. [https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/1106\\_Embodiment-Forschungsbericht.pdf](https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/1106_Embodiment-Forschungsbericht.pdf)
6. <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEHIRN/GehirnSomatischeMarker.shtml>
7. [https://de.wikipedia.org/wiki/Ant%C3%B3nio\\_Damasio](https://de.wikipedia.org/wiki/Ant%C3%B3nio_Damasio)

Abbildungsverzeichnis:

Seite 7: Siegfried Greif, Heidi Möller, Wolfgang Scholl: Motivation und Zielbindung mit Motto-Zielen im Coaching, Springer Verlag, 2018

Seite 8: [https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/1106\\_Embodiment-Forschungsbericht.pdf](https://www.majastorch.de/wp-content/uploads/2020/04/1106_Embodiment-Forschungsbericht.pdf)