

Vom Turnen aus dem Problemerleben in die Lösung
Vorstellung der Problem-Lösungs-Gymnastik
nach Dr. Gunther Schmidt

von
Dr. Meike Olbrecht

Abschlussarbeit
Systemische Coaching Ausbildung
bei *InKonstellation* (Köln)
14.05.2021, Bonn

Inhaltsverzeichnis

Executive Summary	3
1 Einleitung	4
2 Theoretische Grundlagen und Einsatzgebiet	5
3 Zentrale Elemente der Problem-Lösungs-Gymnastik	6
4 Ablauf Problem-Lösungs-Gymnastik	10
4.1 Beschreibung der Situation	10
4.2 Fokussierung auf bisherige Lösungsversuche	11
4.3 Aktivierung des Seitenmodells	12
4.4 Beginn der konkreten Problem-Lösungs-Gymnastik	15
4.5 Intensive Wiederholungen	16
4.6 Ehrenrunden und experimentelle Feldforschung	17
5 Zusammenfassung	18
Literaturverzeichnis	19

Vielen Dank an Christoph Kottmeier, der uns im Rahmen der Systemischen Coaching-Ausbildung bei InKonstellation die hypnosystemischen Ansätze vermittelt hat. Dabei hat er uns auch die Problem-Lösungs-Gymnastik theoretisch wie praktisch begeisternd näher gebracht. Unterlagen aus dem Modul und dort vermittelte Gedanken sind in die vorliegende Arbeit eingeflossen.

Executive Summary

Jeder kennt Situationen oder Begegnungen, in denen sich eine scheinbar automatische Reaktion einstellt, egal wie oft man sich bereits vorgenommen hat, sich anders zu verhalten. Nicht selten erzeugen solche Situationen Emotionen wie Hilflosigkeit, Wut oder Verzweiflung.

Die Problem-Lösungs-Gymnastik von Gunther Schmidt (2004) setzt hier an. Mit Hilfe des Seitenmodells wird zunächst deutlich gemacht, dass wir verschiedene Persönlichkeitsanteile in uns tragen. Je nach Kontext sowie damit verbundenen Werten und Zielen zeigen sich unterschiedliche Seiten der Persönlichkeit. Für die zu bearbeitende Situation oder Begegnung wird mit Hilfe des Coachs bzw. der Coachin die optimale Position der unterschiedlichen Seiten gesucht.

Daran schließt sich die eigentliche Problem-Lösungs-Gymnastik an, in der der/die Klient*in die Bewegung von einer negativ wahrgenommen Körperkoordination in die positive vollzieht. Dies verfolgt das Ziel, dass die betroffene Person ihre/seine Handlungsfähigkeit zurückgewinnt, so dass an die Stelle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein ein Erleben von Wahlmöglichkeiten treten kann (vgl. Schmidt 2021, S. 89).

In der vorliegenden Arbeit werden einige der verschiedenen Interventionsformen erläutert, die der Problem-Lösungs-Gymnastik von Gunther Schmidt (2004) zugrunde liegen. Im Anschluss wird an einem konkreten Beispiel der „Gymnastik-Prozess“ veranschaulicht.

1 Einleitung

„So wie man geht, geht es einem...“ (Schmidt, 2004, S.75)

Jeder kennt Situationen, in der er oder sie immer wieder gleich reagiert, obwohl der Vorsatz so groß war, diesmal entspannter, offener, geduldiger oder gelassener zu sein. Die ungewünschte Reaktion scheint sich unwillkürlich und automatisch einzustellen. Gefühle der Hilflosig- und Ratlosigkeit, manchmal auch Wut oder Angst machen sich breit. Am Ende steht die Frage: „Wie schaffe ich es, mich in dieser Situation so zu verhalten, wie ich es mir eigentlich wünsche?“

Genau an dieser Frage setzt die „Problem-Lösungs-Gymnastik“ oder das „Problem-Lösungs-Tai-Chi“ von Gunther Schmidt (2004) an. Diese verfolgt das Ziel, dass der/die Betroffene seine/ihre Handlungsfähigkeit zurückgewinnt, so dass an die Stelle von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein ein Erleben von Wahlmöglichkeiten treten kann (vgl. Schmidt 2021, S. 89). Bei der Methode der „Problem-Lösungs-Gymnastik“ nach Schmidt (2004) kommt der Körperkoordination bei der Veränderung von Erlebnismustern eine wichtige Bedeutung zu:

»Die Körperkoordination wirkt offenbar als starker Attraktor im Erlebnismuster, sie zieht sozusagen die anderen unwillkürlichen Musterelemente nach sich. Man kann ohne Abstriche sagen: ‚So wie man geht, geht es einem...‘ Obwohl es sich zunächst nur um ein So-tun-als-ob handelt: Wenn man während eines Symptomerlebens die als zieldienlich erlebte Körperkoordination einnimmt, bewirkt sie nach relativ kurzer Zeit meist schon eine tatsächlich sehr zieldienliche Umschaltung.« (Schmidt, 2004, S. 75)

Im Folgenden wird diese Methode vorgestellt, indem zunächst auf einige der Grundannahmen und Einsatzgebiete eingegangen und im Weiteren der Ablauf innerhalb eines Coaching anhand eines Beispiels dargestellt wird.

2 Theoretische Grundlagen und Einsatzgebiet

Die Intervention der Problem-Lösungs-Gymnastik geht auf Gunther Schmidt (* 1945) zurück. Schmidt ist ein deutscher Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Er verbindet die Ansätze der Systemischen Therapie und der Hypnotherapie nach Milton Erickson¹ zu einem ganzheitlichen Konzept und gilt somit als Begründer der Hypnosystemik. Im Fokus seiner Ansätze steht die Orientierung auf Kompetenzen, Ressourcen und Lösungen (vgl. Schmidt 2018).

Der Begriff „hypnosystemisch“ charakterisiert bei Schmidt (2021) ein Modell, „das versucht, systematische Ansätze der Psychotherapie und Beratung (Coaching, Teamentwicklung, Organisationsentwicklung) mit den Modellen der kompetenzaktivierenden Erickson'schen Hypno- und Psychotherapie zu einen konsistenten Integrationskonzept auszubauen“ (Schmidt 2021, S.7).

Schmidt geht davon aus, dass individuelle Probleme als Zeichen einer selbsthypnotisch induzierten Problemtrance verstanden werden können, welche auf die Art und Weise erzeugt werden, wie Menschen ihre Wahrnehmung organisieren. Als Problem beschreibt er dabei die von der betroffenen Person wahrgenommene Diskrepanz zwischen Soll- und Ist-Zustand. Unter dem Begriff der Problemtrance wiederum versteht er die Aufmerksamkeitsfokussierung auf das Problem, aus welcher heraus es nur schwer möglich ist, an Lösungen zu denken. Im Vordergrund der Arbeit von Schmidt steht deshalb nicht die Arbeit am Problem, sondern die Aktivierung der vorhandenen Kompetenzen durch systematische Fokussierung der Aufmerksamkeit auf genau diese Kompetenzen (vgl. Schmidt 2021).

Die in dieser Arbeit vorgestellte Problem-Lösungs-Gymnastik hat Schmidt 1980 als Erweiterung von Ideomotorik-Interventionen² entwickelt (vgl. Schmidt, 2021, S.96), ursprünglich gedacht für die Arbeit mit schwerwiegenden Trauma-Folgen (z.B. Umgang mit Flashbacks). Schmidt berichtet davon, dass die Problem-Lösungs-Gymnastik in Krisen generell hilfreich wirke und als Intervention nutzbar sei, da Prozesse unwillkürlichen „Feuerns“ von Stress-Mustern aus früher gelernten Situationen überall auftreten können (vgl. Schmidt, 2021. S.89).

¹ Die Erickson'sche Hypnotherapie basiert auf verschiedenen therapeutischen Strategien zur Lenkung und Steuerung bzw. der Fokussierung von Aufmerksamkeit. Gunther Schmidt war ein Schüler von Milton Erickson.

² Die ideomotorische Technik beschreibt eine Art der Kommunikation mit dem Unbewussten, um Zugang zu Ressourcen und Lebenserfahrungen zu gewinnen.

Die Problem-Lösungs-Gymnastik ist sowohl im Einzelcoaching als auch in der Selbst-Anwendung einsetzbar. Schmidt weist darauf hin, dass sie auch in einer angepassten Form als Gruppenintervention nutzbar sei (vgl. Schmidt, 2021, S.90).

3 Zentrale Elemente der Problem-Lösungs-Gymnastik

Die Körper-Koordination ist ein Erlebnismuster, das der Mensch selbstwirksam willentlich gestalten kann, wodurch neue Energien in seinem Körper freigesetzt werden. Sie bietet damit die ideale Chance, „sonst ja sehr schwer zu beeinflussende unwillkürliche Problemmuster zu unterbrechen und so zu beeinflussen, dass sie in Lösungsmuster überführt werden können“ (Schmidt, 2021, S. 96f.). Ziel der Problem-Lösungs-Gymnastik ist es, dem/der Klient*in zu ermöglichen, gezielt und schnell, das Problemmuster zu bemerken und zu beeinflussen. Sowie im Weiteren ein neues Transfermuster als Hilfe aufzubauen, um die bisherige Dissoziation zwischen Problemmuster und hilfreichen Lösungskompetenzen aufzulösen (vgl. Schmidt, 2004, S. 75; Lippmann, 2013, S. 447).

In diesem Kapitel werden einige zentrale Elemente, auf denen die Problem-Lösungs-Gymnastik beruht, dargestellt.

Pacing und Reframing

Klient*innen einer Coachingsitzung haben sich meist bereits über einen langen Zeitraum mit ihren als mühsam und vielleicht sogar leidvoll erlebten Realitätsmustern identifiziert. Deshalb besteht ein wichtiger Schritt als Coach*in darin, ihn/sie in ihrer/seiner Realität abzuholen. Diese achtungsvolle Begegnung ist eine wichtige Voraussetzung, damit sich der/die Klient*in auf ein Coaching einlassen kann (vgl. Schmidt, 2005, S.85). Diese Haltung wird auch als *Pacing* bezeichnet, was wörtlich „Schritt halten; den Schritt des anderen übernehmen“ bedeutet. In Bezug auf ein Coaching-Gespräch ist damit gemeint, dass der/die Coach*in seine/ihre Verhaltensweisen bewusst an die Verhaltensweisen des/der Klient*in angleicht. Dies findet während der gesamten Sitzung sowohl auf verbaler als auch auf non-verbaler Ebene statt. Zum Beispiel kann dies auf sprachlicher Ebene erzeugt werden, indem der/die Coach*in emphatisch wörtlich wiederholt, was der/der Klient*in sagt. Auf nonverbaler Ebene kann es bedeuten, dass der/die Coach*in eine ähnliche Körperhaltung, Gestik und/oder Atemfrequenz einnimmt. Auch eine Angleichung der Stimmlage, Lautstärke und/oder Sprechgeschwindigkeit kann zu einem Pacing beitragen.

Neben dem Pacing stellt das Reframing eine weitere grundlegende Methode in jedem Coaching dar und ist dementsprechend auch bei der Problem-Lösungs-Gymnastik zentral. Reframing bedeutet, etwas umdeuten oder in einen anderen Rahmen stellen. Durch diesen Perspektivwechsel soll dem/der Klient*in ein Wechsel im Erleben ermöglicht werden. Es soll also ein neuer Rahmen konstruiert werden, in dem ein Bild ganz anders wirken kann. So können zum Beispiel symptomatische Reaktionen als kompetente Rückmeldungen des klugen Organismus - im Sinne des Reframings - gewertet werden (vgl. Schmidt, 2021, S.94).

Seitenmodell

Als Grundprinzip aller Maßnahmen beschreibt Schmidt (2021) das Prinzip der Unterschiedsbildung, verstanden als Prozess, wirksame Unterschiede in bisherige Muster einzuführen, „wirksam für eine intensive Umfokkussierung und für die Aktivierung anderer Muster“ (Schmidt, 2021, S.70). Zunächst wird die/der Klient*in deshalb gefragt, wie er oder sie es wahrnimmt, wenn er/sie das gewünschte Ergebnis nicht erreicht. Es geht dabei darum, etwas über den inneren Dialog bzw. innere Kämpfe zu erfahren, sowie darüber, auf welche Weise die/der Klient*in sich selbst in dieser Situation bewertet (vgl. Schmidt, 2021, S.90). Bei Problembeschreibungen treten dann häufig Äußerungen auf, wie „ich bin so verzweifelt/wütend/ängstlich/schüchtern“. Bei diesen Beschreibungen identifiziert sich der/die Klient*in vollständig mit dem Problem. Schmidt (vgl. 2004, S.195) schlägt an dieser Stelle eine Dissoziationstechnik vor, indem er dem/der Klient*in mit dem Bild der verschiedenen Seiten vertraut macht (Seitenmodell). Dies ermöglicht es dem/der Klient*in, nicht seine/ihre *ganze* Person als *immer* von dem Problem betroffen wahrzunehmen, sondern *eine Seite* der Person als *vorübergehend* mit dem Problem verbunden zu betrachten. Jeder Mensch besitzt diesem Modell nach eine Vielzahl an unterschiedlichen Seiten bzw. Persönlichkeitsanteilen. Je nach Kontext und damit verbundenen Werten und Zielen zeigen sich unterschiedliche „Teil-Persönlichkeiten“. Das heißt, jeder Mensch verfügt über verschiedene Anteile mit unterschiedlichen Bedürfnissen.

Der/die Coach*in sollte den/die Klient*in dazu einladen, eine sichere Beobachterperspektive aufzubauen, aus der heraus er oder sie geschützt, sicher, mit Kraft ihre/seine verschiedenen Seiten betrachten und damit arbeiten kann. Somit können die verschiedenen „Teilpersönlichkeiten“ im Ergebnis zu einem flexiblen und kraftvollen Team zusammengeführt werden. Die Steuer-Position, in der Sicherheit und Orientierung erlebt wird, kann in einem „Bild“ verankert werden (vgl. Schmidt, 2021, S.95).

Schmidt empfiehlt im Coachingprozess dem/der Klient*in diese Methode sowie das weitere Vorgehen transparent zu vermitteln (Produkt-Informationen). Dies könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

„Aus der Art, wie Sie mit sich umgehen, wie Sie mit sich reden, kann man ableiten, dass es da in Ihnen mehrere Seiten gibt, die in der Auseinandersetzung mit der Krise (beziehungsweise mit dem jeweiligen Thema) aufeinander einwirken. Wenn ich Ihnen gerecht werden will und das will ich, dürfte ich nicht mehr sagen, Sie sind so verzweifelt, gestresst (etc.), sondern eine Seite von Ihnen ist dies. Denn es gibt ja auch eine andere Seite, die das z.B. vorwurfsvoll, drängelnd (etc.) kommentiert und das hat Auswirkungen.“ (Schmidt, 2021, S.91)

Wendet der/die Klient*in dieses Seitenmodell nun auf die eigene Problembeschreibung an, so löse das „bei fast allen Adressaten sofortige Erleichterung aus“ (Schmidt, 2021, S.91). Die Wahrnehmung der Beschreibung „ich bin so entsetzlich schüchtern...“ wird dann zu „eine Seite von mir ist schüchtern..., nicht ich als ganzer Mensch“ (Schmidt, 2021, S.91). Die Klient*innen können sich so wieder stärker in ihrer Selbstwirksamkeit erleben, sie sind nicht das Problem, sondern eine Seite von ihnen besitzt zeitweise diese problematische Eigenschaft.

Im weiteren Umgang mit den verschiedenen Seiten ist es hilfreich sich diese genauer anzusehen, indem der/die Klient*in über Fragen des Coachs bzw. der Coachin in sich hinein fühlt und prüft, ob sie bzw. er den verschiedenen Seiten eine imaginative Gestalt, ein Geschlecht, eine Größe, ein Alter und/oder einen persönlichen Namen zuweisen kann. Die Namensgebung ist dabei ein entscheidender beziehungsstiftender Schritt. Die diversen „Seiten“ können damit personifiziert werden. Damit werden sie leichter externalisierbar bzw. dissoziierbar. Der/die Klient*in kann dadurch leichter die Fähigkeit aufbauen, seine/ihre verschiedenen Seiten mit den unterschiedlichen Bedürfnissen zu verstehen, um im Ergebnis für eine gute Balance zwischen diesen verschiedenen Bedürfnissen zu sorgen.

Utilisation

Bei der weiteren Arbeit mit diesen Stimmenanteilen spielt die Utilisation von Seiten eine wesentliche Rolle. Hierbei handelt es sich darum, „das Defizit ‚Symptom‘ bzw. ‚Problem‘ unmittelbar in eine Kompetenz zu verwandeln. Hierbei gilt das Motto: Wenn wir schon ein Symptom haben, dann nutzen wir es halt“ (Mücke, 1998, S. 323). Utilisation beschreibt demzufolge die Art und Weise, wie ein Phänomen (z.B. Emotion, Verhalten) so beschrieben und bewertet werden kann, dass es für die Ziele, die der/

die Klient*in anstrebt optimal genutzt werden kann. Die Symptome mit allen Ambivalenzen können so als wertvolle Informationen über Bedarfe („Botschafter von Bedürfnissen/unerfüllter Sehnsüchte“) angesehen werden (vgl. Schmidt, 2021, S.93).

Embodiment und somatische Marker

Im Weiteren kommt nun die Körperhaltung mit ins Spiel, die mit Blick auf die Problem-Lösungs-Gymnastik eine zentrale Rolle einnimmt. Hier bezieht sich Schmidt (2004) auf die Embodiment-Forschung. Diese geht davon aus, dass bei jeder Einsicht sowie bei jedem Verstehen davon ausgegangen werden kann, dass der Inhalt dessen, was verstanden wird, körperlich simuliert wird. Der Körper besitzt demnach eine wichtige Funktion bei der Verarbeitung von Information. Körperliches und Psychisches stehen also in einer ständigen Wechselwirkung miteinander (vgl. Storch & Weber 2018, S.127). Forschungsexperimente konnten eindrücklich zeigen, dass Handlungen dann besonders gut erinnert werden, wenn sie mit einer entsprechenden Bewegung verbunden sind (z.B. Engelkamp 1997, S. 11). Zudem hat unsere Körperhaltung Einfluss auf unsere Stimmung. In einer gebückten Haltung mit hängenden Schultern und hängendem Kopf wird es schwer sein, sich stark, selbstbewusst und optimistisch zu fühlen (siehe u.a. Storch & Krause 2014; Storch et al. 2010). Die Körperarbeit stellt demnach eine wichtige Technik dar, um die eigenen Gefühle zu steuern. Wichtig dabei für die Coaching-Arbeit ist, dass der/die Klient*in ihre eigene Haltung findet, die ihr oder ihm gut tut. Forschungsarbeiten zeigen, dass eine von einer dritten Person (z.B. Coach*in) vorgeschlagene Haltung, welche vom Klient bzw. der Klientin lediglich nachgemacht wird, sogar gegenteilige, kontraproduktive Wirkungen erzeugen kann (Storch & Weber 2018, S.130).

Eng verbunden mit dem Begriff des Embodiments ist der des Somatischen Markers (vgl. Damasio, 1997). Sie bilden die Grundlage der Intuition, unserer unbewussten Intelligenz. Die Erfahrung, die wir als Mensch machen, werden in einem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert. Dieses unterbewusste Erfahrungswissen zeigt sich durch körperliche Empfindungen (somatische Marker). In Entscheidungsprozessen helfen diese somatischen Marker dem Menschen, da sie eine durch die Erfahrung bestimmte körperliche Rückmeldung geben. In diesem Sinne können somatische Marker als ein automatisches körpereigenes System zur Bewertung von Vorhersagen gesehen werden (vgl. Kröber 2013). Zum Beispiel ein Kribbeln im Bauch, eine enge in der Brust oder kalte Hände sind Körperempfindungen, die auf unseren emotionalen Erfahrungen beruhen. Unwillkürliches Erleben ist dabei immer schneller und stärker vernetzt als willkürliches Erleben.

4 Ablauf Problem-Lösungs-Gymnastik

Der Problem-Lösungs-Gymnastik geht in der Regel ein Coaching-Prozess voraus mit dem Ziel, die Seiten, die für ein unangenehmes wie auch positives Erleben zuständig sind, kennenzulernen, zu personifizieren und mit ihren Eigenschaften erlebbar zu machen (Seitenmodell).

Die einzelnen Schritte des Coachings werden im Folgenden beschrieben, wobei auf die in Kapitel 3 eingeführten zentralen Begriffe Bezug genommen wird. Das Timing und die Reihenfolge der Schritte können je nach Prozessverlauf und Klientenreaktion variieren.

Anhand des folgenden Beispiels sollen die einzelnen Schritte veranschaulicht werden:

Nico fühlt sich in Gegenwart seines Abteilungsleiters sehr unsicher. Begegnungen mit ihm erlebt er als schwierig und belastend. Das Erleben in dieser Situation möchte er im Rahmen eines Termins mit seiner Coachin bearbeiten.³

4.1 Beschreibung der Situation

Der/die Klient*in wählt eine Begegnung mit einem Menschen aus, die er/sie als schwierig oder belastend erlebt. Im ersten Schritt fragt der/die Coach*in den/die Klient*in nach seinem/ihren Anliegen bzw. Motivation, an dem Coaching teilzunehmen. Gemeinsam erarbeiten sie das Ziel der Coachingsitzung.

Beispiel:

Nico erläutert, dass er seit vier Jahren bei seinem jetzigen Unternehmen tätig sei. Er mache seine Arbeit gerne und gehe auch davon aus, dass er sie grundsätzlich gut mache. Im Rahmen seiner Tätigkeit hat er immer wieder mit seinem Abteilungsleiter zu tun. Diese Treffen sind für ihn sehr belastend, in seiner Gegenwart fallen ihm plötzlich nicht die richtigen Worte ein, er verstummt, wird unsicher, schwitzt und würde der Situation am liebsten entfliehen. Er wünscht sich, einen besseren Umgang bei Treffen mit seinem Abteilungsleiter.

Der/die Coach*in nimmt aus einer achtsamen und neugierigen Beobachter*innen-Haltung wahr, was im Moment der Begegnung bisher abgelaufen ist (Pacing). In der Haltung eines/einer neugierigen Beobachters/Beobachterin fragt er/sie zum Beispiel:

³ Die folgende Darstellung des Beispiels erfolgt in Anlehnung an ein von der Autorin durchgeführtes Coaching (Name des Klienten wurde geändert) sowie an: Lüscher, 2008, S.37-42 („Die Beratungsstunde“).

„Wie sähe der gewünschte Umgang mit der Situation aus?

Was würde Sie machen? Was würde Sie denken?

An was würde Sie erkennen, dass der gewünschte Umgang eingetreten ist?“

Beispiel:

Nico erläutert, dass der gewünschte Umgang dann eingetreten wäre, wenn er offen sprechen könnte ohne jedes Wort fünfmal vorher zu überdenken, wenn er seinem Abteilungsleiter selbstbewusster entgegen treten könnte und wenn er in seiner Gegenwart merken würde, dass er als Nico okay ist, so wie er ist.

Der/die Coach*in fasst das Gesagte der Klientin bzw. des Klienten zusammen, spiegelt, fragt nach, um die genaue Zielformulierung zu klären.

Beispiel:

Am Ende dieses Schritts hat Nico erarbeitet, dass das Coaching aus seiner Sicht erfolgreich wäre, wenn er seinem Abteilungsleiter mit mehr Selbstvertrauen entgegen treten könnte.

4.2 Fokussierung auf bisherige Lösungsversuche

Im Weiteren lenkt der/die Coach*in durch Fragen die Aufmerksamkeit des Klienten bzw. der Klient*in auf bisherige Lösungsversuche und würdigt diese in liebevoller, anteilnehmender Art und Weise.

Beispiel:

Nico erläutert, dass sein Verhalten ein Stückweit situationsabhängig sei. Wenn er mit seinem Abteilungsleiter über eine Aufgabe ins Gespräch komme und dieser keine weiteren Fragen stellen würde, dann laufe es einigermaßen gut. Kommen jedoch gezielte Nachfragen, verunsichere ihn diese und er befinde sich in einer Drucksituation mit dem dominierenden Gedanken, was er abgeliefert habe und zu dem Thema wisse, reiche nicht aus. Er habe auch schon versucht physische Treffen zu vermeiden und nur über das Telefon mit ihm zu kommunizieren, aber das sei auf Dauer auch keine Lösung.

Der/die Coach*in und der/die Klient*in sehen sich die Situationen, in denen es „gut läuft“ im Anschluss genauer an.

Beispiel:

In dem Gespräch mit Nico stellt sich heraus, dass das Gefühl der großen Verunsicherung kontextabhängig ist. Die Coachin fragt, wie er in den Situationen, in denen es gut läuft, mit dem Gefühl der Unsicherheit umgehe. Nico erläutert, dass es dann nicht mehr so präsent und weniger stark spürbar sei. Die Coachin möchte wissen, welches Gefühl anstelle der Unsicherheit in ihm dann Platz habe. Nico erläutert, dass das Selbstvertrauen dann stärker sei. Die Coachin führt aus, dass es sich so anhöre, als ob das Gefühl der Unsicherheit sich dann Platz schaffe, wenn Nico weniger mit seinem Selbstvertrauen verbunden sei. Diese Erkenntnis könnte man doch vielleicht im Weiteren nutzen (utilisieren). Zum Beispiel indem die Unsicherheit ihn daran erinnert, dass er gerade ein bisschen zu wenig darauf schaut, was er alles kann und bisher geschafft hat, dass er sich gerade zu wenig Selbstvertrauen gönne. Die Coachin holt an dieser Stelle sein Einverständnis ein und fragt nach, ob dies für ihn so stimmig sei. Für Nico klingt dies erstmal passend.

4.3 Aktivierung des Seitenmodells

Der/die Coach*in führt an diesem Punkt das Seitenmodell ein.

Beispiel:

Die Coachin fragt Nico, wie er sich denn sein Verhalten erkläre. Er erläutert, dass er hohe Ansprüche an sich habe und es ihm wichtig sei, gute Arbeit zu leisten. Er möchte, dass das auch von den oberen Etagen gesehen und wertgeschätzt wird. Die Coachin macht Nico an dieser Stelle mit dem Seitenmodell vertraut, um ihm die verschiedenen Ansprüche, die er an sich selbst stellt, zu spiegeln: Wenn man davon ausgeht, dass wir verschiedene Seiten in uns tragen („multiple Persönlichkeiten“), begegnen wir auch Anderen nicht immer mit dem gleichen „Ich“, sondern je nach Situation, nach Thema und Bedürfnissen mit unterschiedlichen „Ich´s“.

Im Weiteren kann daran gearbeitet werden, wie es gelingt, mehr Aufmerksamkeit im Alltag auf das zu lenken, von dem sich der/die Klient*in mehr wünscht.

Beispiel:

In Nicos Fall wäre dies das Gefühl von Selbstvertrauen in der für ihn stressigen Begegnung mit seinem Abteilungsleiter. Die Coachin spiegelt die Aussage von Nico, dass er mal mehr mit der Seite in Kontakt sei, die die Aufmerksamkeit auf das Anerkennenswerte richte und mal mehr mit der kritischen Seite.

Im nächsten Schritt unterstützt der/die Coach*in den Klient bzw. die Klientin darin, eine schützende Steuerposition für mehr Überblick und Handlungsfähigkeit aufzubauen. Ist diese optimale Steuerungsposition (das „Steuerungs-Ich“) wirksam etabliert, wird nun dazu eingeladen, die optimalen Positionen zu suchen für die diversen innerlichen „Seiten“.

Der/die Coach*in bittet den/die Klient*in im Folgenden, die als schwierig erlebte Seite als Gestalt zu beschreiben.

Beispiel:

Bei Nico ist es die Seite des Kritikers. Die Coachin erfragt, welche Eigenschaften diese Seite hat, ob ihre Gestalt eher männlich oder weiblich sei, alt oder jung, groß oder klein, dick oder dünn? Ist es eher eine Person, ein Gegenstand, eine Pflanze oder ein Tier? Welche Gefühle sind damit verbunden? Welche Verhaltensimpulse oder innere Dialoge?

Nico beschreibt die Seite des Kritikers als männlich, sportlich, groß, im dunklen, schicken Anzug gekleidet und nennt ihn „kritischen Herrmann“.

Wie oben bereits beschrieben, ist es hilfreich, wenn der/die Klient*in dem Anteil einen persönlichen Namen gibt, da dies einen entscheidenden, beziehungsstiftenden Schritt darstellt. Der/die Klient*in platziert die herausfordernde Seite bzw. Person jetzt außerhalb seines/ihrer Erlebnisraums. Mit Abstand und Überblick auf eine Art und Weise, dass sein/ihr Organismus sich steuerungs-fähig und geschützt erlebt. Danach wird mit den weiteren Seiten ebenfalls so verfahren.

Beispiel:

Nico fühlt den „kritischen Herrmann“ rechts hinter sich ihm im Nackenbereich. Danach wird die hilfreiche Seite etabliert, welche im Fall von Nico sein Selbstbewusstsein ist. Es ist die Seite in ihm, die seine guten Leistungen wertschätzt und anerkennt. Auch diese Seite wird nach dem selben Vorgehen, wie die negative, hinsichtlich Gestalt, Geschlecht, Größe usw. von ihm beschrieben. In Nicos Fall handelt es sich dabei um eine gelassene, ältere Frau mit einem großen, weisen Lächeln auf dem Gesicht. Sie steht links von ihm an seiner Seite, er nennt sie „Sonne“.

Der/die Coach*in kann mit diesen Bildern nun gemeinsam mit dem/der Klient*in arbeiten und danach fragen, wie die Figuren ihre Plätze verändern müssen, damit es sich für den/die Klient*in besser anfühlt.

Beispiel:

Die Coachin fragt Nico, welche Wirkung es habe, wenn ihm die „Sonne“ den Rücken stärkt und er den „kritischen Herrmann“ auf einen Platz weiter weg von sich verweisen würde. Nico fühlt sich in diese neue Anordnung seiner Seiten rein und beschreibt ein Gefühl von Wärme und Stärke, dadurch, dass die „Sonne“ in seinem Rücken ist. Er spürt Kraft und Energie. Den „kritische Herrmann“ ein sicheres Stück von ihm entfernt zu wissen, schaffe ihm innerliche Freiheit und Erleichterung. Er befürchte aber, dass der „kritische Herrmann“ seinen Platz bei der erstbesten Gelegenheit wieder verlassen und näher an ihn heranrücken werde.

Die Coachin sagt, dass sie seine Bedenken und seine Skepsis angemessen findet, und erklärt ihm, dass das anscheinend ein altgewohntes Muster sei. Sie erläutert ihm, dass es nahezu unmöglich sei, dieses ganz aufzulösen, so dass es nie mehr anspringt.

Sie fragt an dieser Stelle, ob er glaube, dass der „kritische Herrmann“ auch gute Seiten für ihn mitbringe, ihm auch auf eine Weise dienlich sei (Utilisation). Nico glaubt, dass der „kritische Herrmann“ für ihn durchaus wichtig ist, da er eine Art Wertsystem von ihm symbolisiere, das bezeuge, dass er seine Arbeit gut machen möchte. Im Gespräch über die guten Absichten des „kritischen Herrmanns“ bezeichnet Nico ihn als seinen „Entwicklungsbeauftragten“. Die Coachin nimmt diesen Gedanke auf und führt aus, dass der Wert, Gutes leisten zu wollen, an und für sich kein Problem darstelle. Es werde nur in dem Moment schwierig, wenn der „kritische Herrmann“ anfange ihn zu terrorisieren. Insofern gehe es im Wesentlichen also darum, einen optimalen Umgang mit dem „kritischen Herrmann“ zu finden. Im besten Fall könnte er sogar nützlich sein. Die Coachin fragt, ob das für Nico ein interessantes Ziel sein könnte. Dieser führt aus, dass er den „kritischen Herrmann“ eigentlich auch gar nicht ganz loswerden wolle. Die Möglichkeit ihn positiv zu nutzen, klinge deshalb gut. Die Coachin nimmt diesen Gedanken auf und führt aus, dass sie somit ein neues Ziel hätten. Es ginge im Folgenden also nicht mehr darum, dass der „kritische Herrmann“ nicht mehr zurück kommt, sondern vielmehr darum, einen optimalen Umgang mit ihm zu finden, und ihn konstruktiv zu nutzen.

4.4 Beginn der konkreten Problem-Lösungs-Gymnastik

An dieser Stelle im Prozess beginnt die eigentliche Problem-Lösungs-Gymnastik. Der/die Klient*in fühlt sich nun körperlich in die als schwierig erlebte Situation ein und stellt diese durch Bewegungen dar. Nun wird der/die Klient*in eingeladen, diese Bewegung in Zeitlupentempo noch einmal in einer extra übertriebenen und verlangsamten Form durchzuführen. Wenn das für den/die Klient*in passt, kann er/sie diese Bewegung noch lautmalerisch begleiten, wodurch die Wirkung noch intensiver und nachhaltiger wird (vgl. Schmidt, 2021, S.98). Nun wird besprochen, wie der Reiz aussieht, um in diese Körperhaltung reinzugehen. Der/die Klientin wird nun eingeladen, diesen Reiz als Weckruf zu sehen, um die positive und unterstützende Seite stärker zu aktivieren („den Problemerkler als Lösungswecker nutzen“, Schmidt, 2021, S.98).

Beispiel:

Die Coachin geht nun nochmal die kritische Situation durch und fragt, welche Bewegung Nico dazu machen würde. Nico wird eingeladen eine typische Körperhaltungen in seinem Erleben einzunehmen. Die Coachin fragt nach, wie die Atmung in dieser Situation verläuft. Nico fühlt sich in die Situation ein, lässt die Schultern fallen, senkt den Kopf, nimmt eine gekrümmte Körperhaltung ein und fängt an flach zu atmen. Die Coachin spiegelt diese Bewegung und nimmt damit ebenfalls diese Körperposition ein. Sie lädt Nico ein diese Bewegung in Zeitlupentempo zu wiederholen.

Die Coachin bittet Nico, sich an die „Sonne“ in seinem Rücken zu erinnern. Sie geht dabei von einer gebückten in eine offene Körperhaltung. Sie fragt ihn, welche Bewegung für ihn passend sei, um die „Sonne“ in seinem Rücken spürbar zu machen. Er geht ebenfalls in eine offene Körperhaltung und streckt die Arme immer mehr nach oben und atmet dabei tief ein und aus. Das fühle sich sehr viel kraftvoller und stärker an. Die Coachin erläutert ihm, dass seine körperlichen Symptome natürlich nur ein Element in dem Erlebnismuster seien. Dafür das, welches er am ehesten willentlich und sehr wirksam beeinflussen könne. Sie fragt ihn, ob ihm eine Handbewegung, eine Körperhaltung und/oder Worte einfallen, die ihm helfen könnten den „kritische Herrmann“ an seinen Platz zu verweisen und die „Sonne“ zu aktivieren. Nico macht eine entsprechende Körperbewegung. Die Coachin erläutert, dass es sinnvoll sein kann den Auslösereiz zu nutzen, der dazu führt, dass der „kritische Herrmann“ in den Vordergrund rückt. Sobald dieser „anspringt“, könnte er ihn mit einer Körperbewegung und Kommentar wieder an seinen ursprünglichen Platz zurück befördern. Sie fragt, ob er das einmal ausprobieren möchte und er stimmt zu.

4.5 Intensive Wiederholungen

Der/die Coach*in kann nun die Bewegungen, die zu einem positiven Körpererleben beim Klienten bzw. der Klientin führen, mehrmals vormachen. Hilfreich ist es auch, diese jedes mal in den Worten des Klienten bzw. der Klientin zu kommentieren („*Oh, da kommt der „kritische Herrmann“, das erinnert mich an meine wunderbar stärkende Sonne ...*“) und nachzufragen, ob das nützlich sein könnte. Wenn der/die Klient*in dies bestätigt, wird er bzw. Sie eingeladen diese Bewegung auszuprobieren und mitzumachen.

Nun geht es darum diese Bewegung mehrmals intensiv zu wiederholen, indem eine konkrete Situation, die als schwierig empfunden wird, durchgespielt wird. Die Haltung des ausgelieferten Opfer-Ichs wird allmählich relativiert und ersetzt durch ein Steuerungs-Ich.

Beispiel:

Nico ist im Gespräch mit seinem Abteilungsleiter und dieser stellt intensive Nachfragen. Es kommt Stress in ihm auf und der „kritische Herrmann“ springt an. Die Coachin und Nico gehen in die negativbesetzte Körperhaltung (gebeugter Rücken, hängende Schulter und Kopf). Dies verbindet er nun immer wieder mit der intensiv aufgerufenen Koordination des „Steuerungs-Ichs“: „Ah, das erinnert mich an meine wunderbar stärkende Sonne ...“. Mit einer abweisende Handbewegung wird der „kritische Herrmann“ in den Hintergrund verwiesen und beide gehen in die offene Körperhaltung mit den Händen nach oben, die Nico für sich als passend erlebt, dabei atmen beide tief ein und aus. Damit wird der ihm eigene Bereich für Steuerung erlebnisnah markiert und geankert. Nico beschreibt eine große Erleichterung, den „kritischen Herrmann“ auf diese Weise in den Hintergrund zu verweisen und damit Platz zu machen für die „Sonne“, die ihn stärkt. Beide wiederholen die Bewegungen mehrmals, um so ein neues Körpermuster zu etablieren.

Im weiteren Verlauf kann es für den/die Klient*in hilfreich sein, kleinere Körperbewegungen auszuprobieren, die sich gut in den Alltag einbauen lassen. Nico hat eine Bewegung gefunden, die es ihm ermöglicht, diese auch vor seinem Abteilungsleiter einzunehmen. So kann er die „große“ Bewegung machen bevor er sich auf den Weg zu ihm macht und die kleine, wenn er mit ihm im Gespräch ist. An dieser Stelle ist es hilfreich in der Rolle als Coach*in zu betonen, dass es gut ist, diese Bewegung immer wieder in kleinen Schritten zu üben und auszuprobieren.

4.6 Ehrenrunden und experimentelle Feldforschung

Zum Abschluss fragt der/die Coach*in, wo sich die Person nun befindet, ob das für ihn bzw. sie hilfreich und in den Alltag integrierbar ist und ob er oder sie noch etwas braucht. Es empfiehlt sich hier auch nochmal, bei der/beim Klient*in die Erwartungshaltung abzufragen.

Beispiel:

Nico führt hier aus, dass er glaubt, dass es ihm jetzt besser gelingen werde in Gespräche mit seinem Abteilungsleiter zu gehen, aber er vielleicht doch noch hier oder da nervös werden wird.

Hier ist es gut, den/die Klient*in darin zu bestärken, dass es sein kann, dass sich die unerwünschte Seite auch manchmal wieder mehr Raum nimmt als ihr zusteht. Schmidt spricht hier von „Ehrenrunden“ (nicht von Rückfällen), als etwas Positives, das eher mit Üben verbunden ist als mit Scheitern. So eine Ehrenrunde könne man sich auch mal erlauben oder sogar gönnen. Hier kann es auch gut sein, mit dem/der Klient*in zu besprechen, wie sich so eine Ehrenrunde auf ihn oder sie auswirken wird (vgl. Schmidt, 2021, S.97). Auch kann es an dieser Stelle hilfreich sein kurz das Hebb'sche Gesetz zu erwähnen („Produkt-Informationen“). Dieses besagt, dass je häufiger ein Neuron A gleichzeitig mit Neuron B aktiv ist, umso bevorzugter werden die beiden Neuronen aufeinander reagieren („what fires together, wires together“). Insofern ist es ganz natürlich ab und zu noch in alte Verhaltensmuster zurückzufallen, da die neuen erst eingeübt werden müssen (Schmidt, 2021, S.97).

Beispiel:

Nico ist am Ende des Coaching der Meinung, dass er bei Begegnungen mit seinem Abteilungsleiter jetzt gelassener sein werde. Er fühle sich dem „kritischen Herrmann“ nicht mehr ausgeliefert und wisse, dass er die Steuerungsposition besitzt, um ihn an seinen Platz zurückzuweisen. Er betont, dass es ihm außerdem geholfen habe, zu wissen, dass der „kritische Herrmann“ auch gute Eigenschaften für ihn bereit halte. Es sei durchaus gut, ihn zu haben - auch wenn zukünftig mit etwas mehr Abstand. Die Coachin lädt Nico abschließend dazu ein, nun mit der „experimentelle Feldforschung“ zu beginnen und jede Erfahrung als wertvolles Forschungsergebnis zu nutzen. So können Ehrenrunden Teil der Lösung werden.

5 Zusammenfassung

Die Problem-Lösungs-Gymnastik stellt eine Übung dar, die es ermöglicht in relativ kurzer Zeit vom Problem- in ein Lösungserleben zu kommen. In den Ausführungen des Kapitels 3 wird deutlich, dass die Problem-Lösungs-Gymnastik verschiedene Interventionsformen kombiniert.

Der Kern der Problem-Lösungs-Gymnastik besteht darin, dass der Coach bzw. die Coachin den bzw. die Klientin einlädt, sich so zu verhalten als sei die Lösung bereits erlebbar. Ebenso geht der bzw. die Klientin im Anschluss bewusst in die Körperkoordination, die sonst unwillkürlich mit dem Problemerkennen einhergeht. Der bzw. die Coachin lässt nun die bzw. den Klienten für die »Problem-Lösungs-Gymnastik« die Bewegung von einer Körperkoordination in die andere vollziehen.

Dadurch wird dem bzw. der Klientin ermöglicht wirksamen Kontakt zu unbewussten differenzierten Steuerungs-Kompetenzen und kraftvoller Handlungsfähigkeit herzustellen. Die in der Einleitung der Arbeit beschriebenen Gefühle der Hilflosigkeit- und Ratlosigkeit, Wut oder auch Angst, weichen - wie am Beispiel von Nico gezeigt werden konnte - dem Gefühl einer wiedergewonnenen Selbstwirksamkeit. Es sind plötzlich Wahlmöglichkeiten im Verhalten sichtbar. Durch das Seitenmodelle identifiziert sich die betroffene Person nicht mehr vollständig mit dem Problem. Diese neue Steuerungskompetenz wird als stärkend und befreiend von den Klient*innen beschrieben. Zudem ermöglicht die Intervention, Probleme und ihre Symptome nicht als störende und quälende Teile zu sehen, sondern als kompetente Informationen über wertvolle Bedürfnisse zu erleben.

Literaturverzeichnis

Damasio, A. R. (1997). *Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. List Verlag: München, Berlin.

Dietmar K. (2013). Somatische Marker in Marketing, Coaching und Co., 23.08.2013, Online unter: <https://www.dvct.de/aktuelles/archiv/fachbeitraege/artikel/somatische-marker-in-marketing-coaching-und-co/> (Abrufdatum: 30.04.21)

Engelkamp, J. (1997). *Das Erinnern eigener Handlungen*. Hogrefe: Göttingen.

Lippmann, E. (Hrsg.) (2013). *Coaching. Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis* (3. überarb. Auflage). Springer-Verlag: Berlin/Heidelberg.

Lüscher, D. (2008): *Pacing, Priming, Neurone Netze. Hilfreich erlebte Interventionen in einer hypnosystemischen Beratungsstunde mit Gunther Schmidt. Masterarbeit im Rahmen des MAS Supervision und Organisationsberatung*. Diplomjahr 2008, eingereicht an der Pädagogischen Hochschule St. Gallen und der Akademie für Erwachsenenbildung Schweiz, Zürich am 31. Juli 2008. Online unter: <https://docplayer.org/22875286-Pacing-priming-neuronale-netze.html> (Abrufdatum: 30.04.21)

Mücke, K. (1998). *Probleme sind Lösungen*. (3. überarb. u. erw. Aufl.) Ökosysteme Verlag: Potsdam.

Schmidt, G. (2004). *Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten* (3. Aufl. 2010). Carl Auer: Heidelberg.

Schmidt, G. (2021). Problem-Lösungs-Gymnastik und Kompetenz-Balance: Interventionen, die kontextflexible Autonomie stärken und systemische Synergie ermöglichen. In: G. Schmidt, A. Dollinger & B. Müller-Kalthoff (Hrsg.) (2021): *Gut beraten in der Krise. Konzepte und Werkzeuge für ganz alltägliche Ausnahmesituationen*. (S.89-102) (5. Aufl.). managerSeminare: Bonn

Storch, M. & Krause, F. (2014). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM* (5. Aufl.). Huber: Bern

Storch, M., Tschacher, W., Hüther, G., & Cantieni, B. (2010). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.

Storch, M. & Weber, J. (2018): Embodiment und seine Bedeutung für das Coaching. In: S. Greif, H, Möller & W. Scholl (Hrsg.): *Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching* (S.125-133). Springer-Verlag.