

# Malen und Zeichnen im Coaching

## **Wie man Bilder für Coachingprozesse nutzt und wann es sich besonders lohnt, diese von den Klienten selbst malen zu lassen**

Bilder liegen im Trend, das Anwendungsspektrum ist breit gefächert: Allgegenwärtig sind Bilder als Ware oder Warenvermittler, wie z.B. in Medien und Werbung. Aus der medizinischen Diagnostik sind die Resultate bildgebender Verfahren nicht mehr wegzudenken. Menschen begeben sich scharenweise in Museen, um dort zur Bildung, Erbauung oder Inspiration historische und gegenwärtige Kunst in kleinen und großen Formaten zu genießen, und für kurzfristigen Stressabbau oder zur Entspannung gibt es – in hohen Auflagen, für kleines Geld – Ausmalbücher für Erwachsene mit Blumen – oder abstrakten Bildmotiven wie z.B. Mandalas. Auch im Coaching wird gerne mit Bildern gearbeitet.

### **Was Bilder auszeichnet**

Interdisziplinäre Forschungen von den Kunst- bis zu den Neurowissenschaften ermöglichen ein immer besseres Verständnis davon, wie wir Menschen ticken. Und so hat es sich inzwischen herumgesprochen, dass Bilder nicht nur der Entspannung oder dem Lernen zuträglich sind, sondern auch die zwischenmenschliche Kommunikation befördern. Dabei leisten sie mehr, als es die bloße Sprachvermittlung vermag: Bilder transportieren komplexe Inhalte analog, d.h. selbst einander widersprechende Bildinhalte werden gleichzeitig wahrgenommen – auf einen Blick. Bilder sprechen Emotionen unmittelbar an (auch adressieren sie andere Bereiche im Gehirn als die Sprache es tut), und sie drücken Gefühle aus. Über das Medium Bild kommen fremde Menschen in Gruppen oder in der Klient-Coach-Beziehung sich schonend näher. So greifen vermehrt auch Coaches, (Kreativ-)trainer und Berater auf vorgefertigte Bildmotive zurück, um sowohl im Einzelcoaching als auch in Lerngruppen oder Teams Entwicklungsprozesse anzustoßen. Zu Recht, denn Bilder regen die Fantasie an und entheben uns im Augenblick des Betrachtens dem Ort und der Zeit. Sie erweitern unser momentanes Beziehungsgeflecht (Coach und Klient schauen gemeinsam auf das Bild). Auch in Teams und Gruppen wird über die »Umleitung Bild« aufeinander Bezug genommen.

### **Haben Sie selber schon mal Stift und Papier in die Hand genommen?**

Jeden Augenblick reagiert unser Organismus auf Wahrgenommenes. Sinnesorgane und Gehirn verarbeiten permanent Reize, erkennen, gleichen ab, interpretieren, speichern. Flüchtige Vorstellungsbilder können auf Materie wie Papier oder Leinwand festgehalten werden. Eine spontane Skizze gibt dem Kopfkino eine charakteristische Gestalt. Deshalb gebe ich meinen Klienten

bevorzugt Stift und Papier in die Hand, damit sie eigenhändig aufzeichnen können, was sie beschäftigt. Wenngleich auch ich eine große Auswahl vorgefertigter Bildmotive vorhalte, die ein äußerst breites Spektrum an Lebensthemen abdecken, setze ich sie eher selten ein. Dennoch finden sie gelegentlich berechnete Anwendung. Aufgrund des großen Themenspektrums und ihrer Bedeutungsvielfalt eignen sich derlei Bilder als vergleichsweise ich-ferner Einstieg in einen Beratungs- oder Teamentwicklungsprozess, oder auch als visueller Impuls für Menschen, die zunächst nicht malen möchten.

Die von den Klienten eigenhändig angefertigten Malereien und spontanen Skizzen sind hingegen für mich nicht bloßes Hilfsmittel, um heikle Situationen schonend zu meistern, etwaige Sprachlosigkeit zu überwinden oder das »richtige« Coaching lediglich zu unterstützen, sondern sie sind zentrales Werkzeug in jeder einzelnen Coachingstunde. Das Malen formt die Gedanken, ähnlich wie bei der »allmählichen Verfertigung der Gedanken beim Reden«, und so entsteht eine passgenaue visuelle Brücke zu einem jeweils persönlichen Thema und seinen unbewussten Aspekten. Ich stelle auf die Art sicher, dass ich meine Klienten genau da »abhole«, wo sie (vor allem emotional) sind.

Die so entstandenen Bilder unterliegen keiner Vorauswahl wie Fundusbilder, die jemand anderer gemacht und wiederum ein anderer zu einem Set zusammengestellt hat, aus dem Klienten oder Seminarteilnehmer auswählen können. Klientenzeichnungen hingegen sind frisch im Moment des Malens und unmittelbar danach. Sie sind authentische Lebensspuren der Zeichner mit zahlreichen persönlichen Details. Die gezeichneten Linien sind nicht nur direkter Ausdruck einer Bewegung der Hand, sondern gleichzeitig »Emogramme«, denn in jeder Bewegungsspur steckt die Kenntnis des Zeichners von Dingen und Gefühlen. Malereien, Zeichnungen, Skribbles sind sichtbare Erinnerungen, das Resultat all dessen, was je bezüglich der dargestellten Dinge erfahren und gelernt wurde. Eine Fallvignette, in der ich sowohl ein Foto aus dem Fundus verwendet als auch eine spontane Zeichnung angeregt habe, soll die Eignung der verschiedenen Bildarten für unterschiedliche Ziele deutlich machen. [Weiterlesen](#)

## Literaturhinweis

Mertens, Sabine

Wie Zeichnen im Coaching neue Perspektiven eröffnet,

978-3-407-36562-0, Euro (D) 49,95

Beltz 2014

Sabine Mertens ist Kunsttherapeutin und Psychotherapeutin HPG. Nach langjähriger Erfahrung mit Personal- und Organisationsentwicklung innerhalb von Unternehmensstrukturen arbeitet sie seit 2003 als Coach und Personalentwicklerin in eigener Praxis in Hamburg. Ihre Leidenschaft ist



emotionales Selbstmanagement und die Verführung ihrer Mitmenschen zur Selbstführung. Ihre Kunden sind Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen. Homepage: [www.sabinemertens.com](http://www.sabinemertens.com)